



Oktober 2018



Wat te doen :

- Vrijdag 19 oktober : OEFENVELDLOOP (info zie verder)
- Zaterdag 20 oktober : Fun-happening (info zie website)
- Vrijdag 26 oktober : Bowlingavond (zie verder)
- Zaterdag 03/11/2018 Cross Zwijnaarde Grote Steenweg-Noord 113 , 9052 Zwijnaarde. Eerste start = 12u25
Afspraak (benjamins) om 11u25 aan de KASVO tent !

Alle nodige info per wedstrijd vind je op : <http://jong.kasvo.be/>



Vrijdag 19 oktober : OEFENVELDLOOP.

i.p.v gewone training.

- Benjamins verzamelen om 16u45!!!
 - Pupillen om 17u!!!
 - Miniemen om 17u45!!!
 - Start veldloop = 17u25.
- (Dit enkel voor aangesloten ASVO-jeugdathleten en/of ouders.)

Voorbeeld ingevuld crosskaartje :

SEIZOEN 2018-2019	
Naam: <u>Snauwaert</u>	
Voornaam: <u>Lisa</u>	
Vereniging: <u>ASVO</u>	
Startnummer: <u>5214</u>	
Categorie: <u>Ben.</u>	Geb.: <u>2011</u>
Org. ver.: <u>Asvo</u>	

+ Afsluiter met een lekkere croque-avond!! :-D



CROQUE-AVOND (Na de oefenveldloop)

- Volwassenen (2 croques met groentjes) = € 6,00
- Kind (1 croque met groentjes) = € 3,00.

Waar ?? → In onze welgekende kantine.



BOWLING-AVOND : Op vrijdag 26 okt.

Voor wie? → Enkel voor jeugdathleten die voldoende punten hebben behaald voor het bonussysteem ! Dus; wil je dit volgend seizoen ook meedoen?? Wedstrijdjes meedoen is de boodschap ;-)

!!! Voor alle andere atleten is er dan GEEN TRAINING !!!

Bonussysteem :

Het ASVO-bonussysteem heeft als bedoeling de jeugdathleten te stimuleren om aan wedstrijden mee te doen. Door aan bepaalde wedstrijden (cross, interregio, pk,...) deel te nemen tijdens de winter en de zomer, kunnen de atleten een stuk van hun inschrijvingsgeld terugverdienen in de vorm van een waardebon en nog veel leuker... deelnemen aan de jaarlijkse gezamenlijke bowling (exclusief voor wedstrijdathleten met voldoende punten).





Kangoeroes:

Belangrijk voor jullie; tijdens elke schoolvakantie is er geen training !

Wat neem ik mee naar de training?

TRAINING

CHECK LIST

- FLUOVESTJE -----
- WATER -----
- REGENJASJE -----
- KOEKJE VOOR NADIEN ! -----
- HANDSCHOENEN / EXTRA KLEDIJ
VOOR IN DE WINTERPERIODE. -----
- SPORTHORLOGE (ENKEL VOOR
PUP. EN MIN.) -----



Papieren nieuwsbrief wordt voortaan digitaal !!