



ATLETIEKCLUB LANAKEN vzw

NIEUWSBRIEF JULI 2013

OPROEP AAN ALLE ATLA ATLETEN !!

ZONDAG 18 AUGUSTUS 2013 - GENK

LIMBURGSE KAMPIOENSCHAPPEN AFLOSSINGEN

Naar jaarlijkse gewoonte gaan we proberen zoveel mogelijk ploegen samen te stellen onder het motto "Deelnemen is belangrijker dan winnen". Verleden jaar hadden we in Lommel 45 ploegen aan de start. Dit jaar willen we de piste van Genk overdoorderen met nog meer ploegen. Meldt u aan bij Cor of uw trainer.

&

ZATERDAG 29 JUNI 2013

LIMBURGSE KAMPIOENSCHAPPEN

BENJAMINS – PUPILLEN – MINIEMEN

DIEPENBEEK

Opgelet: Men mag inschrijven voor max. 2 nummers.
Miniemen mogen 150m-300m-1000m niet combineren.

Uurschema is terug te vinden op onze website.

&

Internationale meeting Luik-woensdag 10 juli 2013 www.meetingliege.be

KBC nacht van Heusden-zaterdag 13 juli 2013 www.kbcnacht.be

Dit zijn grote wedstrijden waar men de Belgische -en wereldtoppers aan het werk kan zien. Hier zijn ook voorwedstrijden voor de jeugd. Men moet wel voorinschrijven. Voor vragen kan men bij Cor terecht.

&

PUPILLEN EN MINIEMEN MEISJES NAAR VLAAMSE FINALE

Deze finale gaat door op zaterdag 14 september 2013 in Maldegem.

We gaan met de bus en rekenen er eigenlijk op dat alle atleetjes ook met de bus meegaan als groep. Diegene die met de bus meegaan krijgen 10 bonuspunten voor het jeugdcriterium.

&

STRATENLOPEN

*Zaterdag 29 juni 2013	Oversteekrun Rosmeer	5km 15u30	10km 16u30
*Zondag 30 juni 2013	Bemelen (NI)	15km 11u00	7,5 km 11u15
*Maandag 1 juli 2013	Nieuwerkerken	4 km 19u30	10 km 20u30
*Maandag 8 juli 2013	Tessenderlo The Classic	4km 19u30	10 km 20u00
*Zondag 28 juli 2013	Tessenderlo Bosloop	4,2 km 10u30	8,4 km 10u35 13,8 km 10u40

&

*WEDSTRIJDPROGRAMMA ATLA - ZOMER 2013.

-Woensdag 17 juli 2013 Start to Run – Aanvang 18u45
Kostprijs € 20,00 – Finale, 5 km, zal doorgaan op zondag 29 september 2013 tijdens de 12^{de} Maasrun.

-Woensdag 31 juli 2013 Open meeting met jeugd – Kampersmeeting – Aanvang 18u00 / 20u00
Benjamins: 60m-ver Pupillen: 60m-ver Miniemen: 300m-hoog
Cadetten: 100m-300m-1500m-discus-speer(jongens)-kogel(meisjes)
Scholieren: 100m-300m-3000m-discus-speer(jongens)-kogel(meisjes)
J/S: 100m-300m-3000m(dames)-5000m(heren)-discus-speer-kogel
Masters: discus-kogel-speer

-Zaterdag 24 augustus 2013 Euregiomeeting – Open meeting + jeugd – Aanvang 16u00 / 18u00

Benjamins: 60m-hoog-4x60m
Pupillen: 60m-kogel-4x60m
Miniemen: 150m-discus-4x80m
Cadetten: 100m-200m-800m-kogel-discus-hoog
Scholieren: 100m-200m-800m-kogel-discus-hoog
J/S/M: 200m-800m-10.000m-kogel-discus-hoog

-Zondag 29 september 2013 Maasrun.

&

***JEUGDTRAININGEN !!**

Op onze website staat in de JEUGDHOEK het schema van alle jeugdtrainingen.

Elke vrijdag zijn er specialisatietrainingen. Hoog trainer Kian / Speer trainers Bruni Marco/Maarten Meers. Let op !! Wanneer een training niet door gaat, staat het op onze website. Op vraag van wedstrijdatleten kan er een specialisatietraining bijkomen. Vraag dit aan de trainers of Cor.

Oproep van de trainers !!!JEUGDATLETEN-ouders: Probeer het aantal wedstrijden te beperken, dit in het belang van de atletjes.

Ook in de JEUGDHOEK het reglement van ATLA CARE Jeugdcup 2013!!!

***ATLA Jeugdcriterium 2013 – ATLA criterium – ATLA bonussysteem.** Reglement zie onze website.

***VEILIGHEID!!** OUDERS, zet u kinderen af aan de poort en kom ze ook halen aan de poort.

***SPONSORS !!** Breng nieuwe sponsors aan en verdien er zelf iets aan. Inlichtingen bij het bestuur.

***VRIJWILLIGERS.** Wil je ergens als **vrijwilliger** aan meewerken, wedstrijden, kantine, activiteiten, Maasrun, klusjes, enz..... Tevens zijn we op zoek naar ouders van kinderen die willen zetelen in de jeugdcommissie. Meldt u aan bij onze voorzitter Theo/bestuursleden.

*ATLA wedstrijdtruitjes, sweaters, regenjacks en trainingen kunnen bij Cor besteld worden.

***VERTROUWENSPERSOON.** Bert Breems. Bij problemen allerhande zal hij u graag helpen.

***NIEUWS** voor onze website (uitslagen enz..) info@atla.be. Webmaster Harry Bulté helpt u graag verder.

***OPMERKINGEN VOOR IEDEREEN**

- Opruimen materiaal/lege flesjes piste.	- Sluiten materiaalhoek.	-Niet met spikes binnen.
- Zuiver houden douches.	- Doven van de lichten.	-Vergeten kleding.

Het ATLA bestuur

www.atla.be