



ATLETIEKCLUB LANAKEN vzw

## NIEUWSBRIEF AUGUSTUS 2013

&

### WOENSDAG 31 JULI 2013 - LANAKEN OPEN MEETING MET JEUGD

**Aanvang 18u00: Jeugd - Medailles voor podium**

**20u00: Vanaf cadet**

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

&

## 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 overdonderen met nog meer ploegen. Meldt u aan bij Cor of uw trainer.

&

**ZATERDAG 24 AUGUSTUS 2013**

### 15de EUREGIOMEETING OPEN MEETING + JEUGD

**Aanvang 16u00: Jeugd - Medailles voor podium**

**- Aflossingen alleen winnaars medaille**

**- Prijsuitreiking CARE-jeugdcup 2013**

**18u00: Vanaf cadet - geld-en naturaprijzen**

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

## FRIETDAG – ATLA piste ZATERDAG 24 AUGUSTUS 2013

Tijdens onze 15de Euregiomeeting nodigen we iedereen uit voor onze frietdag. Dit voor onze atleten, trainers, bestuursleden, juryleden, vrijwilligers, supporters en natuurlijk de naaste familieleden. Dit alles voor de democratische prijs van € 7,00. Hiervoor kan men smullen van “Friet, sauzen à volonté + 2 snacks”. Voor bijkomende snacks wordt € 1,50 gevraagd. Beginuur zal rond de klok van 18u00 zijn. Voor de inschrijvingen kan men terecht bij Bert Breems en Cor Heemskerk tot en met 21 augustus 2013.

Bij inschrijving dient het verschuldigde bedrag afgerekend te worden.

Inschrijving: Naam .....totaal aantal personen .....  
Betaald € .....



&

## 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 jeugd criterium.

&

## WEDSTRIJDEN PISTE - STRATENLOPEN

- Zaterdag 3 augustus 2013 - Belgisch kampioenschap berglopen Malmedy
- Zondag 4 augustus 2013 - Terrasjogging Bilzen - 5km 16u00 - 10km 17u00.
- Maandag 5 augustus 2013 - Waterschei Kermisloop - 5km 15u00 - 10km 16u00
- Woensdag 14 augustus 2013 - Bocholt Avondloop - 5km en 10km 19u15
- Donderdag 15 augustus 2013 - Kamp. van Vlaanderen cadetten-scholieren Heusden
- Zondag 29 september 2013 - 12de Maasrun Lanaken - [www.maasrun.be](http://www.maasrun.be)

&

## JEUGD

### \*NATIONAAL JEUGDCRITERIUM 2013 NIJVEL - ZATERDAG 28 SEPTEMBER 2013 OFFICIEUS BELGISCH KAMPIOENSCHAP VOOR DE JEUGD

- \*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.
- \*Oproep van de trainers !!!JEUGDATLETEN-ouders: Probeer het aantal wedstrijden te beperken, dit in het belang van de atleetjes.
- \*ATLA Jeugd criterium 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.
- \*VERTROUWENSPERSON. Bert Breems. Bij problemen allerhande zal hij u graag helpen.
- \*NIEUWS voor onze website (uitslagen enz..) [info@atla.be](mailto: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](http://www.atla.be)