

TRAININGEN ATLA LANAKEN 2023 - 2024				ATLETIEKPISTE PIETERSHEIM			
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
	JEUGDTRAININGEN Jeugdtrainers 18u30-19u30 Gr.1 kangoeroe 2e jaars Gr.2 benjamins 18u30-20u00 Gr.3 pupillen 1e jaars Gr.4 pupillen 2e jaars Gr.5 miniemen		JEUGDTRAININGEN Jeugdtrainers 18u30-19u30 Gr.1 kangoeroe 2e jaars Gr.2 benjamins 18u30-20u00 Gr.3 pupillen 1e jaars Gr.4 pupillen 2e jaars Gr.5 miniemen	SPECIALISATIE TRAININGEN Jeugdtrainers 18u45-20u00 pupillen-miniemen hoog-ver-horden		SPECIALISATIE TRAININGEN Jeugdtrainers 10u00-11u30 pupillen-miniemen kogel-discus speer	
SPURT-VER-HORDEN Vanaf Miniemen 2de j. 18u45-20u45 Claeys Christophe Vranken Erwin	SPURT-VER-HORDEN Vanaf Miniemen 2de j. 18u45-20u45 Claeys Christophe Vranken Erwin	SPURT-VER-HORDEN Vanaf Miniemen 2de j. 18u45-20u45 Claeys Christophe Vranken Erwin	SPURT-VER-HORDEN Vanaf Miniemen 2de j. 18u45-20u45 Claeys Christophe Vranken Erwin	SPURT-VER-HORDEN Vanaf Miniemen 2de j. 18u45-20u45 Claeys Christophe Vranken Erwin Winter Indoor Heusden		SPURT-VER-HORDEN Vanaf Miniemen 2de j. 10u00-12u00 Claeys Christophe Vranken Erwin	
MEERKAMPGROEP Vanaf Miniemen 2de j. 18u45-20u15 Bergen Lieve	MEERKAMPGROEP Vanaf Miniemen 2de j. 18u45-20u15 Bergen Lieve	STABISATIE-KRACHT LENIGHEID Vanaf miniem Opsteijn Steven 18u30-20u00 winter SVM Lanaken	MEERKAMPGROEP Vanaf Miniemen 2de j. 18u45-20u15 Bergen Lieve		MEERKAMPGROEP Vanaf Miniemen 2de j. 10u00-12u00 Bergen Lieve	MEERKAMPGROEP Vanaf Miniemen 2de j. 10u00-12u00 Bergen Lieve	
SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT Vanaf cadet Boels Michel 18u45-20u45		SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT Vanaf cadet Boels Michel 18u45-20u45 Winter indoor Hannut	SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT Vanaf cadet Boels Michel 18u45-20u45	SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT Vanaf cadet Boels Michel 18u45-20u45 Winter Indoor Heusden	SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT Vanaf cadet Boels Michel 10u00-12u00	SPECIALISATIE VER HINKSTAP-HOOG-SPURT Vanaf cadet Boels Michel 10u00-12u00	
SPEER SPECIALISATIE Meers Maarten 18u45-20u45	WEDSTRIJDATLETEN SENIORES-MASTERS 18u45-20u15 Claesen Kurt	SPEER SPECIALISATIE Meers Maarten 18u45-20u45	WEDSTRIJDATLETEN SENIORES-MASTERS 18u45-20u15 Claesen Kurt			WEDSTRIJDATLETEN SENIORES-MASTERS 9u30-12u00 Claesen Kurt	
HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaarsminiem Mebis Jimmy/Nicolaes Kris Heemskerk Cor 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaars miniem Mebis Jimmy/Nicolaes Kris Heemskerk Cor 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaarsminiem Mebis Jimmy/Nicolaes Kris Heemskerk Cor 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaarsminiem Mebis Jimmy/Nicolaes Kris Heemskerk Cor 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaarsminiem Mebis Jimmy/Nicolaes Kris Heemskerk Cor 18u45-20u15	HALVE FOND-FOND TRAININGSSCHEMA'S TECHNIEK/STABILISATIE Borghoms Luc 10u00-12u00	HALVE FOND-FOND Vanaf 2e jaarsminiem Mebis Jimmy/Nicolaes Kris Heemskerk Cor 9u30-11u30	

TRAININGEN ATLA LANAKEN 2023 - 2024				ATLETIEKPISTE PIETERSHEIM		
MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
HALVE FOND-FOND Seniores-Masters Janssen Koen 18u45-20u30	HALVE FOND-FOND Seniores-Masters Janssen Koen 18u45-20u30	HALVE FOND-FOND Seniores-Masters Janssen Koen 18u45-20u30	HALVE FOND-FOND Seniores-Masters Janssen Koen 18u45-20u30	HALVE FOND-FOND Seniores-Masters Janssen Koen 18u45-20u30	HALVE FOND-FOND Seniores-Masters Janssen Koen 9u30-11u30	HALVE FOND-FOND Seniores-Masters Janssen Koen 9u30-11u30
JOGGERS START TO RUN 18u45-20u00 Walstock John Heemskerk Cor Dols Ronald Baeten Veerle Wellens Leo	JOGGERS 18u45-20u00 Dreessen Jacques HALVE FOND-FOND 18u45-20u00 Dreesen Jan	JOGGERS START TO RUN 18u45-20u00 Walstock John Heemskerk Cor Dols Ronald Baeten Veerle Wellens Leo	JOGGERS 18u45-20u00 Dreessen Jacques HALVE FOND-FOND 18u45-20u00 Dreesen Jan	JOGGERS START TO RUN 18u45-20u00 Walstock John Heemskerk Cor Dols Ronald Baeten Veerle Wellens Leo	RECREANTEN/STUDENTEN Vandooren Peter Bruggen Jo 10u00-12u00 HALVE FOND-FOND 10u00-12u00 Dreesen Jan	JOGGERS 9u30-12u00 Dreessen Jacques
KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker Ronald Daniels Liene 18u45-20u45	KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker Ronald 18u45-20u45 winter SVM Lanaken	KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker Ronald Daniels Liene 18u45-20u45	KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker Ronald 18u45-20u45 winter SVM Lanaken	KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker Ronald Daniels Liene 18u45-20u45	KOGEL-DISCUS SPECIALISATIE Becker Ronald 10u00-12u00 winter SVM Lanaken winter indoor Heusden	
KOGEL-DISCUS MASTERS Bruninx Geert 18u45-20u45	KOGEL-DISCUS MASTERS Bruninx Geert 18u45-20u45	SPECIAL OLYMPICS MEERVOUDIG GEHANDICAPTEN 10u00-12u00 Nysen Lut	KOGEL-DISCUS MASTERS Bruninx Geert 18u45-20u45		KOGEL-DISCUS MASTERS Bruninx Geert 10u00-12u00	KOGEL-DISCUS MASTERS Bruninx Geert 10u00-12u00

JEUGDCOORDINATOR VRANKEN ERWIN
TRAINERS: Jacobs Johan-Heemskerk Cor-Borghoms Luc-Van Oosterwijck Nathalie-Segers Peter-Bruninx Geert-Bergen Lieve-Opsteyn Steven-Miscoria Dennis
Heemskerk Steven-Hermans Kenny-Clerx Kelly-Groenen Raymond-Claeys Christophe-Meers Maarten-Bruggen Jo-Vandooren Peter-Claesen Kurt
Polders Sandra-Raemaekers Rik-Becker Ronald-Mebis Jimmy-Nysen Lut-Torabi Kian-Nicolaes Kris-Boels Michel-Dreesen Jan-Vanderlee Inez-Janssen Koen-
Ezaitouni Aida-Vranken Erwin-Engelen Bernadette-Daniels Liene-Segers Maarten-Thijs Kristof-Ansquer Sebastien
ASS.JEUGDTRAINERS: Vranken Birthe-Vranken Laure-Biesmans Senne-Timmerman Berre-Spauwen Bjorn-De Groot Martijn-Garcia Y Vilar Mayte
JOGBEGELEIDERS: Massot William- Walstock John-Heemskerk Cor-Dols Ronald-Vandeweyer Nico-Baeten Veerle-Wellens Leo-Bruggen Danny-Bergen Lieve