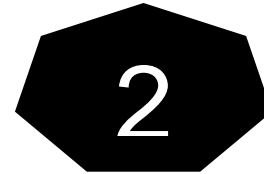


WEEKBRIEF ADD-TAV



Woensdag 10 november 2010

Geachte ouders, atleet

Zo vlug gaat het in deze wereld. Alweer een weekje om en een nieuwe weekbrief. Het TAV bestuur hoopt dat de aanpak met de spaarkarten iedereen duidelijk wordt. Er is dus ook een beetje verantwoordelijkheid gelegd met de atleet zelf (meebrengen, afgeven aan 't begin van de training, terug afhalen op 't eind, wedstrijden invullen...). Zo krijgen we ook zicht op de aanwezigheden op iedere training. Wanneer we naar het voorbije weekend kijken, was er weinig bedrijvigheid in Limburg. Enkel in de provincie Antwerpen daagden ADD truitjes op (In Mol en in Hoboken). Ook zijn er enkele organisaties op komst : De goede sint zal ook weer dit jaar onze club aandoen en ook is er nadien mogelijkheid tot een lekker klaargemaakte schotel. Wie er vorig jaar bij was, weet dat dit niet te versmaden is. Nadien kunnen de beentjes gestrekt worden op DJ tonen

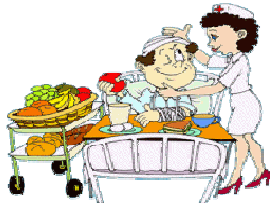
Programma voor de volgende week

woensdag 10 november	training De Motten	18h00-19h00
zaterdag 13 november	training Eburonenhal	9h30-11h30

Gelieve de jeugdige atleties op tijd af te zetten en ook op tijd weer op te halen . Denk aan de kleding op woensdag (buiten)

Van harte beterschap :

Maandag 11 is op de training onze jeugdtrainer(begeleider) Snellinx Dave verkeerd gevallen en zich ernstig geblesseerd aan de linker elleboog. De laatste berichten bevestigen ons eerste vermoeden (breukje-barstje ?). Vandaag werd Dave geopereerd. Langs deze weg willen we Dave een vlot herstel toewensen en hopelijk krijgen we hem eerstdaags weer te zien.



Belangrijke nummers GSM

Jonny 0477/472388
Herman 0493/761254

Herman.Daenen@pandora.be
Jonny.albert@telenet.be

Bezoek ook onze website vol ADD en TAV nieuws : WWW.ADDTONGEREN .BE

www.addemer.com (website van ADD)

UITSLAG ADD JEUGDIGEN

*** INDOOR IN HOBOKEN 7-11**

Ben dames :
Mertens Evelyne

60m	HOOG	KOGEL
10.81	0.95	5.78



Min dames
Mertens Celine

60M	HOOG	KOGEL
9.37	1,30	8,70



UITSLAG CROSS CUP MOL

7/nov

Min heren 98

20. Teuchi Arno (38 deelnemers)

Enkele praktische tips voor het veldloopseizoen

Het veldloopseizoen is juist begonnen. Hier zijn alvast enkele tips voor de nieuwelingen.

1. Vertrek altijd goed op tijd. Je moet er rekening bij houden dat je één uur op voorhand daar moet zijn.

Het inschrijven gebeurt zo

* je haalt je kaartje met een stempel (hiervoor moet je betalen afhankelijk van de organisatie is dit bij de ingang of bij de inschrijfstand).

*je vult dit kaartje in

*je gaat met dit kaartje naar de tafel waarop je categorie vermeld staat (let op geboortjaar)

*deze mensen schrijven je gegevens over

*daarna steek je dit kaartje **ACHTER** je wedstrijdnummer (dus : je EIGEN BORSTNUMMER NIET VERGETEN)

2. Je verkent de rondjes (liefst wandelend) die je moet lopen zodat je weet welke de gemakkelijk beloopbare plaatsen zijn en zodat je niet verkeerd loopt.

3. Je gaat ongeveer 25 minuten voor de wedstrijd een goed kwartier warm lopen. Dit betekent dat je rustig gaat joggen zodat je spieren opgewarmd zijn : je doet de looptechnische oefeningen en stretchoefeningen (die je van de trainer geleerd hebt). Naar het einde kun je stukjes sneller lopen.

4. Daarna doe je je spikes en clubtrui aan. Borstnummer opspelden aan de voorkant met achter het nummer het wedstrijdkaartje. Blijf wat in beweging (blijf warm)

5. Als de starter zegt "klaarmaken" doe je je vestje uit, geef het aan iemand. Daarna klinkt het bevel van de starter "aan de lijn" en ga je aan de vertreklijn staan : het startschot klinkt en de wedstrijd is begonnen

Nog enkele bijkomende tips

*geen lange zware broek (dunne lange stretchbroek is beter)

*Eet zeker 2 uren voor de wedstrijd, drink voldoende water

*Gebruik spikes met 9 tot 12 mm lange pinnen

*Handschoenen en muts kunnen veel helpen bij extreme koude

*Ben je toch je borstnummer vergeten (FOEI) meld je dan op het secretariaat van de wedstrijd. Die zullen je dan een papieren nummer geven, waarop je eigen nummer staat

*Eens over de aankomstlijn, doe zo vlug mogelijk iets aan (afkoeling vermijden)



ZONDAG 14 NOVEMBER : Cross in Neerpelt : DOMMELLOOP

Dommelhof

Toekomstlaan 5

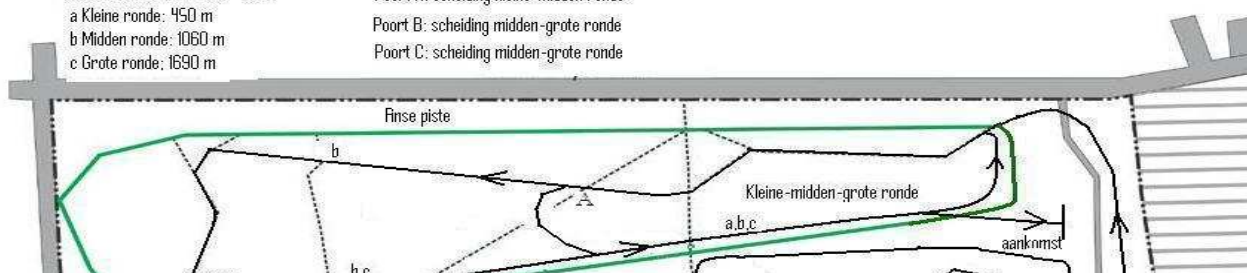
Neerpelt

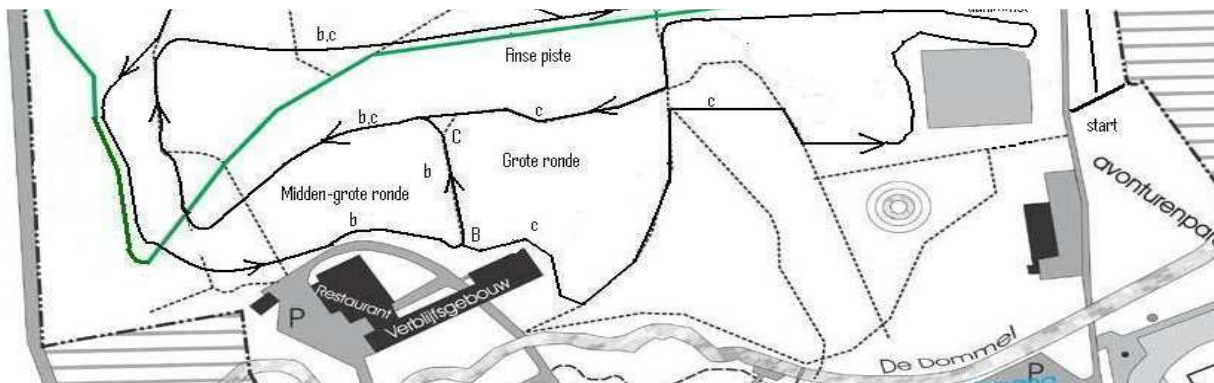
Start: 120 m - Aankomst -30 m
a Kleine ronde: 450 m
b Midden ronde: 1060 m
c Grote ronde: 1690 m

Poort A: scheiding kleine-midden ronde

Poort B: scheiding midden-grote ronde

Poort C: scheiding midden-grote ronde





12h30	BEN DAMES B	2003-2004	Aanloop +2A	930m
12h36	BEN DAMES A	2002	Aanloop +2A	930m
12h42	BEN HEREN B	2003-2004	Aanloop +2A	930m
12h48	BEN HEREN A	2002	Aanloop +2A	930m
12h54	PUP DAMES B	2001	Aanloop +1B	1100m
13h01	PUP DAMESA	200	Aanloop +1B	1100m
13h08	PUP HEREN B	2001	Aanloop +1B	1100m
13h15	PUP HEREN A	2000	Aanloop +1B	1100m
13h22	MIN DAMES B	1999	Aanloop +1A+1B	1510m
13h30	MIN DAMES A	1998	Aanloop +1A+1B	1510m
13h38	MIN HEREN B	1999	Aanloop +1A+1B	1510m
13h45	MIN HEREN A	1998	Aanloop +1A+1B	1510m
13h53	CAD DAMES	1997-1996	Aanloop+2B	2110m
14h07	CAD HEREN	1997-1996	Aanloop+1A+2B	2520m
14h23	SCHOL DAMES	1995-1994	Aanloop +1B+1C	2700m
14h40	SCHOL HEREN	1995-1994	Aanloop+1A+2C	3700m
14h58	JUN-SEN-MAS-DAMES		Aanloop +3C	4890m
15h28	JUN-MAS HEREN		Aanloop +4C	6490m
16h05	SEN HEREN		Aanloop+1B+5C	9100m

DENK AAN JE INSCHRIJVING VOOR DE ESTAFETTENLOOP (ZIE VORIGE WEEKBRIEF)



ZATERDAG 4 DECEMBER 2010 OM 18H30

Eindelijk is het weer zover. Sinterklaas bezoekt onze club in zaal Vlierhof te Vliermaal. Zoals altijd zal hij weer lovende woorden voor onze jeugd hebben. Wat hij dit jaar in petto heeft weet ik niet, maar dat het weer een hele bedoening wordt, daar ben ik zeker van. Weet je iets van Janneke of Mieke dan mag je het ons zeker vertellen zodat de Sint dit bericht met veel plezier kan overmaken aan de betrokkene. Kortom erbij zijn is de leuze. Inschrijven bij Jonny voor 27 november en uw deelname kun je ook aan hem betalen (1,00 € per ADD jongere = tot en met scholier)

Vanaf 19h30 : EETAVOND ten voordele voor ADD jeugd

Zoals ieder jaar organiseren we ook een eetavond voor jeugd, ouders, sympathysanten waarmee we onze jeugdkas spijzen

Wat bieden wij u aan :

We serveren u klaargemaakte borden met :

menu 1 voor de jeugd (prijs 7,50 €) tot 12jaar

salade, zalm,perzik,kippenbout,kalkoengebraad,frikandel,geraspte wortelen

menu 2 (prijs 10€) salade,gevulde eitjes,vers geraspte groenten,tomaat,kippenbil,zalm,
kalkoengebraad,

menu 3 (prijs 12,50€) salade,zalm,tomaat crevette,gevulde eitjes,meloen met parma,
kalkoengebraad,frikandellen,geraspte groenten

menu 4 (prijs 10€) **VEGETARISCH BORD**

salade,aardappelsla,tomaten,komkommers,worteltjes,selder,rode en witte kool,boontjes,eitje

apart in kommen sauzen,aardappeltjes,rijstsalade,macaroni hesp

Inschrijven tot 27 november (met bijpassende geld en vermelding welk menu) bij Jonny

Bedrag mag ook gestort worden op onze rekening met vermeldng menu keuze

733-0383712-10

Naam : schrijft in voor ons jaarlijks ADD feestje

0 Sinterklaas (vanaf 18h30) :	1€ per ADD jeuglid
0 menu jeugd	7,50€ per kind tot 12jaar
0 menu 2	10€ per persoon
0 menu 3	12,50€ per persoon
0 menu 4	10€ per persoon

DIT ALLES VOOR 27 NOVEMBER

De tractatie van de trainers zal ook weer dit jaar van de partij zijn

De afwezigen zullen weer ongelijk krijgen