

ADD Tongeren

Welkom!



ADD Tongeren
..atletiek voor jong en oud

Trainingsuren jeugd

woensdagavond 18.00-19.00u op de Motten

kangoeroes en benjamins

°2011 na goedkeuring

°2010

°2009

°2008

en helemaal nieuwe atleten (2006-2007)



Trainingsuren vanaf °2007

woensdagavond 19.00-20.00u op de Motten

Vanaf pupil t.e.m. junior/senior

2007-1998

Trainingsuren jeugd

zaterdagmorgen 10.00-11.30u (Eburonenhallen)
tot begin maart

alle atleetjes t.e.m. geboortjaar 2004

Andere trainingsuren

maandagavond 18.30u-20.00u op uitnodiging
voor wedstrijdatleten

vrijdagavond 18.00u-19.00u vanaf miniem

Trainers

Hoofdtrainer: Jonny Albert

Coördinerend trainer jeugd: Ilse Bruninx

Jeugdtrainers:

Bram - Silke – Simon - Femke – Alana - Daan -
Fien – Anouck - Fleur

Hulptrainers: Elisa, Hanne, Charlotte,...

Disciplines

woensdagavond t.e.m. eind maart: lopen
(conditietraining 20 à 30 min. lopen)

zaterdag in de Eburonenhallen
disciplines mogelijk indoor in rotatiesysteem
bv. sprint, kogel, hoog, ver (techniek), coördinatie
(allround), uithouding, ...

vaak komen = kans op veel disciplines
minder vaak ...

Wedstrijden

06/11/16: veldloop op de Motten

Uur	Categorie	Afstand (zonder "m")
12u30	BEN Vr 2009	930
12u36	BEN Vr 2008	930
12u42	BEN Ma 2009	930
12u48	BEN Ma 2008	930
12u54	PUP Vr 2007	1390
13u01	PUP Vr 2006	1390
13u08	PUP Ma 2007	1390
13u15	PUP Ma 2006	1390
13u22	MIN Vr 2005	1790
13u31	MIN Vr 2004	1790
13u40	MIN Ma 2005	1790
13u49	MIN Ma 2004	1790
14u00	CAD Vr	2190
14u10	CAD Ma	2720
14u22	SCH Vr	3580
14u34	SCH Ma	4970

Wedstrijden

Crosscriterium in Limburg

LCC CROSSEN					
6-nov	ADD	TONGEREN			
13-nov	SACN	NEERPELT			
27-nov	GENK	GENK			
4-dec	BREE	BREE			
18-dec	MACD	DILSEN			
8-jan	ATLA	LANAKEN			
15-jan	ACA	ALKEN			
28-jan	TACT	ST TRUIDEN			
5-feb	PK	LANAKEN			
19-feb	DALO	LOMMEL			
4-mrt	PRIJSUITREIKING in Kortesseem				

Wedstrijden

02/12/16: estafette-loop

vrijdagavond vanaf 17.30 tot +/- 20.30u

= 1 uur lopen met 6 à 7 atleetjes


= leuk, leuk, leuk!!!

Zomerwedstrijden

Nog niet beslist wanneer

Criterium Olimpic: ben – pup – min
dus vanaf 2009 t.e.m. 2004

9 wedstrijden in Limburg vanaf april t.e.m. eind
september – indien interesse – vraag Ilse

A blurred background image of a swimmer in a pool, wearing a blue and red swimsuit, captured in motion. The swimmer is in the foreground, and the background shows other swimmers and the pool's lane lines.

Clubkledij

Clubtruitje – tot eind seizoen 2016-2017

Wij zoeken nieuwe sponsors!

Indien geïnteresseerd, contacteer ons voor meer info



Vragen?

Tel 0478/757189