



A.C. LYRA VZW

Tf: 03/422.59.06 - GSM : 0486/72.07.84

Lier, 13-07-2010

Atleten en ouders,

Het voorbije weekend kwamen we in actie te Heusden-Zolder, Lier, Lokeren, Lanaken en Brasschaat. Hoogtepunten waren zeker de clubrecords van Jan G op de 150m, die de 19"grens doorbrak en finishte in 18"98 (3^o tijd in België), het clubrecord van Thibault met de discus met 30m99, de zege van Femke op de 600m op de 'Nacht van de Atletiek' in een knappe 1'56"71 en de sterke prestatie van Mats, die als eerste Belg eindigde op de Flanders Cup 3000m in een sterke 8'27"18. Verder liet Felice een mooie 3'25"98 noteren op de 1000m te Heusden-Zolder en won Jens met de kogel en discus te Lokeren.

WEDSTRIJDEN

Volgend weekend zijn alle ogen gericht op het Belgisch Kampioenschap Alle Categorieën, dat plaatsvindt in het mooiste stadion van België, het Koning Boudewijnstadion. 8 atleten zullen er onze kleuren verdedigen in diverse disciplines. Vincent gaat op zoek naar een ticket voor het EK in Barcelona op de 400m Horden, Michelle, Peter en Bart tonen hun sprinttalent op de 100 en 200m, Mats gaat deze keer voor een toptijd op de 5000 m, Rob neemt deel aan de hinkstap en Matthias laat zijn verspringtalent zien. Ook Liesbeth doet mee aan ver en neemt er het speerwerpen bovenop. Aurelie moet helaas afzeggen, maar reist wel mee af naar het Wereldkampioenschap in Canada. Wij duimen!

De jeugd kan op de Nationale feestdag naar Oordegem voor een meerkamp van de VAL-Jongerentrofee.

DATUM	PLAATS (+Aard wedstrijd)	VERTREKUR (Aanvang)	PROEVEN JONGENS	PROEVEN MEISJES
VERMELDE UUR = UUR SAMENKOMST AAN PISTE NETESTADION (AANVANGSUUR)				
<i>Gelieve steeds uw trainer op de hoogte te brengen indien je wenst mee te rijden:</i>				
<i>(Gery: 0486/72.07.84 / Ken: 0475/20.86.14 / Paul: 0495/87.40.70 / Hilde: 0486/44.91.75 / Dirk Verst: 0497/54.38.69 / Miranda: 0495/63.12.18 / Jurgen: 0477/21.46.01 Dirk Verm: 0486/10.00.51 / Frank: 0473/24.50.94 / Jean: 0494/91.92.35)</i>				
Zat&Zo 17&18-07	Belg. Kamp. Alle Cat Brussel, Boudewijnstadion	Afspraak	Selectie	Selectie
Wo 21/07	OORDEGEM VAL-Jongerentrofee Medailles voor eerste 10	Aanvang 1400 uur	B: 4K (60-600-Ver-Kogel) P: 4K (60-1000-Ver-Kogel) M: 5K (80-1000-Hoog-Ver-Kogel)	B: 4K (60-600-Ver-Kogel) P: 4K (60-1000-Ver-Kogel) M: 5K (80-1000-Hoog-Kogel-Ver)

TRAININGEN

De specifieke trainingen vanaf cadet kunnen jullie steeds raadplegen door de 'Blog AC LYRA' aan te klikken op de homepage van onze website: www.aclyra.com.

ZOMERTRAININGEN JEUGD- GEEN TRAINING OP WOENSDAG 21-07 !!!

Om de jeugdtrainers te laten genieten van hun welverdiende zomervakantie zal *er tijdens de maand juli ENKEL jeugdtraining doorgaan op woensdag. Vanaf 04 augustus wordt het normale trainingsritme terug aangevat op woensdag en vrijdag* met het oog op het PK Estafetten van eind augustus en natuurlijk de Finale van de Beker van Vlaanderen in september.

Omwille van de feestdag zal er GEEN JEUGDTRAINING doorgaan op woensdag 21-07. Men zegge het voort!

TRAINING POLSSTOK

De training van woensdag 14-07 gaat door van 16.00 tot 18.00 uur. Men zegge het voort !!!

BEREIKBAARHEID SECRETARIAAT PERIODE 14 tem 26-07

Tijdens mijn afreis als delegatieleider naar het Wereldkampioenschap in het Canadese Moncton, zal Ken het secretariaatswerk op zijn schouders nemen. Hij kan bereikt worden via de gewone mailadressen van het secretariaat (lyra@val.be of ken.follens@aclyra.com). Indien jullie me persoonlijk wensen te bereiken in Canada, kan dit via het speciaal aangemaakte mailadres: gery.canada@gmail.com.

Ik hou jullie alvast op de hoogte van de stand van zaken op dit Kampioenschap (via Ken) en dan zeker in het bijzonder de prestaties van onze Aurelie, die de Belgische kleuren verdedigt bij het polsstokspringen. Wij duimen alvast!!!

PROVINCIAAL KAMPIONENSCHAP ESTAFETTEN dd 22-08 te AARTSELAAR

Op zondag 22-08-2010 staat het Provinciaal Kampioenschap Aflossingen gepland te Aartselaar. Om onze jeugdtrainingen hierop af te stemmen en de ploegen reeds op voorhand samen te stellen vragen wij een mailtje te sturen naar lyra@val of onderstaand strookje aan te vullen en af te geven tegen **TEN LAATSTE 17-07 !!!** Voor de atleten vanaf cadet wordt alles geregeld met de verantwoordelijke trainers.

Gery

✕-----

Ik,, wens deel te nemen aan het PK Estafetten op 22-08 :

+ 4 X 60 m benjamins / 4 X 60 m pupillen / 4 X 80m miniemen (1)

+ 3 X 600m benjamins / 3 X 600m pupillen / 3 X 600m miniemen (1)

(1) omcirkel jullie keuze