



A.C. LYRA VZW

Tf: 03/422.59.06 - GSM : 0486/72.07.84

Lier, 31-01-2012

Atleten en ouders,

Het voorbije weekend was een mix van indoor- en outdooractiviteiten. Op het **Vlaams kampioenschap Alle Categorieën** werkten onze atleten een mooi parcours af met **5 persoonlijke bestprestaties**, maar deze keer geen medailles. Het dichtst bij een medaille was zeker **Matthias Peeters** die **4°** werd **bij ver** met een PR en ook nog de **finale** haalde van de **60 Horden** alweer met een PR! Ook **Helena T** maakte een mooie sprong vooruit bij zowel de 60m als 200m. **Liesbeth** liet ook duidelijk merken dat het goedzit voor het BK meerkamp, **Bart** verbeterde zijn **seizoensbeste op 60 en 200m** en **Peter** haalde de **finale van de 60m**. Daags voordien sprong **Arne** op het prestigieuze 'High Jump Gala' naar **1m95** en een **4° plaats**. Bij het **veldlopen te Ekeren** kreeg **Chiara** met een **6° zege zekerheid over de crosstrofee** en moest **Femke** uitzonderlijk iemand voor laten gaan bij de pupillen. **Lena, Jorge, Jitse, Mauro, Oona en Peter L** zorgden voor de overige **toptienplaatsen**. **Indy, Jill, Lucas, Jasper, Siemen en Berbe** en de **G-atleten Jadzia, Hannes, Jens, Joni en Nick** gaven ook het beste van zichzelf. Proficiat, Lyrianen en op naar het Provinciaal Kampioenschap cross te Kessel !!!

### WEDSTRIJDEN

Volgend weekend zijn de ogen gericht op het tweedaags **Belgisch en Vlaams kampioenschap Meerkampen** te Gent. Wij duimen voor **Bernard, Willem en Liesbeth !!!** **Zondag** verwachten we **IEDEREEN** massaal op het Provinciaal Kampioenschap veldlopen in het nabije Fort van Kessel, Puttingbaan. **IEDEREEN** krijgt een **aandenken** en vanzelfsprekend krijgt **iedere deelnemer bij de jeugd 3 sterren** voor de sterrencross dus ... **be there !!!**

DATUM	PLAATS (+Aard wedstrijd)	VERTREKUR (Aanvang)	PROEVEN JONGENS/HEREN	PROEVEN MEISJES/DAMES
<b>VERMELDE UUR = UUR SAMENKOMST TER PLAATSE (AANVANGSUUR)</b> Gelieve steeds uw trainer op de hoogte te brengen <b>indien je wenst mee te rijden:</b> (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)				
Zon 05/02/2012	KESSEL (Org. AC LIERSE) 'Fort van Kessel' - Puttingbaan <b>PROVINCIAAL KAMP.</b>	0915 uur (1030 uur)	Veldloop Heren Selectie vanaf cadet (zie <a href="http://www.aclyra.com">www.aclyra.com</a> ) Jeugd geen selectie !!!	Veldloop Dames Selectie vanaf cadet (zie <a href="http://www.aclyra.com">www.aclyra.com</a> ) Jeugd geen selectie !!!
Zat&Zon - 04&05/02	GENT - BK & KVV MEERKAMPEN	Afspraak	Selectie (zie <a href="http://www.aclyra.com">www.aclyra.com</a> )	Selectie (zie <a href="http://www.aclyra.com">www.aclyra.com</a> )

### 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](http://www.aclyra.com).

### TRAINING POLSSTOK

De trainingen polsstok op **woensdag 01-02-2012** gaan door om **15.00 uur**. Men zegge het voort!

### JEUGDTRAININGEN

Daar heel wat jeugdtrainers de skilatten aanbinden, zal er **GEEN JEUGDTRAINING** doorgaan tijdens het **krokusverlof** (22 en 24-02). Men zegge het voort!!!

### LIMIETDATA INSCHRIJVING KAMPIOENSCHAPPEN 2012

Volgende data zijn de limitedata voor inschrijvingen via onze website [www.aclyra.com](http://www.aclyra.com) (knop inschrijvingen) voor de nakende Kampioenschappen: **(Wees er TIJDIG bij - laattijdige inschrijvingen worden NIET meer aanvaard !!!)**

+ **03-02-2012 : Belgisch Kampioenschap 4X200m Alle Categorieën (18-02-2012 - GENT)**

+ **10-02-2012 : Belgisch Kampioenschap Alle Categorieën (26-02-2012 - GENT)**

### HELPERS NATUURLOOP dd 11-02-2012

Voor de Finale van de Natuurlopen van volgende zaterdag 11-02 kunnen we nog heel wat helpende handen gebruiken. De voorbereidingen starten om 09.30 uur en vanaf 12.00 uur kan je helpen bij aankomst, horeca, bevoorrading... geef gerust je naam op aan Gery. Bedankt voor jullie steun en clubhart !!!

### 4° Marathontraining 'Vedette Sport - Marathonteam' en gegadigden

Zaterdag aanstaande 04-02 gaat de 4° training door in het vooruitzicht van onze 'Marathon van Lier' van 25-03. Deelnemers en begeleiders per fiets worden verwacht om 09.00 uur in het Netestadion. Alle details (afstand, tempogroepen, bevoorrading...) treft u aan op onze website. Deelnemers en fietsers, graag tijdig een mailtje naar [geert.steenmans@telenet.be](mailto:geert.steenmans@telenet.be). 'We'll run with joy!!!'

### JEUGDOLYMPIADE

In het Olympisch jaar zal onze club deelnemen aan de 'Jeugdolympiade'. In een eerste fase krijgen onze jeugdathleten de kans een bronzen 'Olympische' medaille te verdienen in de club. Daarna wordt een groepje geselecteerd voor de zilveren medaille op Provinciaal niveau om te eindigen bij de gouden plak op nationaal niveau, op basis van de provinciale resultaten...!!! Details volgen...!!!

### START TO RUN VOORJAAR 2012

De voorjaarsessie Start to Run (0→5 Km) start op **maandag 27-02-2012**. Info-avond en gratis proefles: **20-02-2012**.

Men zegge het voort !!! Alle details op onze website: [www.aclyra.com](http://www.aclyra.com).

Gery

### **MARATHON VAN LIER - OPROEP NAAR HELPERS - INSCHRIJVINGEN ZIJN GEOPEND !!!**

Het zal u zeker nog niet ontgaan zijn... Op zondag 25-03-2012 pakken we uit met **één van de grootste organisaties uit onze clubgeschiedenis : het BELGISCH, VLAAMS en PROVINCIAAL Kampioenschap Marathon !** Deze marathon van Lier zal gepaard gaan met een aflossingsmarathon (met 3 lopers), een Kidsrun en een 10 Miles. We hopen op zoveel mogelijk deelnemers. Deze organisaties vergt echter heel wat werk en daarom lanceren we nu reeds een oproep naar **ZOVEEL MOGELIJK Lyrianen of familieleden, vrienden, kennissen, burens... om een handje toe te steken.** We hebben zo'n **150 medewerkers nodig !!!**

Er zijn zeer uiteenlopende taken, waar iedereen zijn gading zal vinden... Al deze taken zijn opgenomen in het document als bijlage en staan ook op onze website in de scroll-balk bovenaan.

We hopen en zijn ervan overtuigd dat we al deze vrijwilligers binnen onze rangen kunnen vinden. Dus aarzel niet ! Bedankt op voorhand ! Wij bieden de helpers een exclusief T-Shirt, ontbijt, lunch en een dankfeest aan...!

**De inschrijvingen zijn ook geopend vanaf 01-01-2012. Ook de Kids (tot 16 jaar - afstand +/- 1500m) kunnen zich GRATIS voorinschrijven via de site: [www.marathonvanlier.be](http://www.marathonvanlier.be). Vergeet de clubnaam niet te vermelden om mee te dingen naar grootste groep !!! Aparte podia met trofeeën per leeftijdscategorie en IEDEREEN een medaille !!!**

Gery