AVT OUDSBERGEN PLANNING oktober 2025

**Trainingsuren:
Di: 18.30 – 20.00 uur: Training voor wedstrijdatleten vanaf 2de jaars miniem.
Woe: 18.30 – 19.45 uur: Training voor alle atleten.
Vrij: 18.00 – 19.30 uur: Training voor alle atleten.**

**Wedstrijden:

Bij wedstrijden is er een verplichte voorinschrijving via: https://www.atletiek.nu/
Alle info op** [**www.atletiek.be**](http://www.atletiek.be) **onder wedstrijdaanbod of op** [**https://www.atletiek.nu/**](https://www.atletiek.nu/)

***Laat de trainers op voorhand weten wanneer je naar een wedstrijd gaat!***

***Bij wedstrijden op het schema is er steeds een trainer aanwezig voor begeleiding.***

**Trainingslocaties:**

**Fit – o -meter: Rietenstraat, Oudsbergen**

**Training op de fit-o-meter: ouders zijn zeker welkom om gedurende de training op de fit-o-meter te sporten of te wandelen.**

**Piste: Kerkhofstraat, Oudsbergen**

**De Duin: Kruisstraat 7, Oudsbergen**

**Breng zeker sportschoenen mee met een propere zool.
Omkleden is mogelijk, de training begint stipt om 18u en eindigt stipt om 19u30.**

**Om 19u20 wordt het materiaal opgeruimd. Hulp van ouders is steeds welkom.**

 **Oktober**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Training** | **Wedstrijd/Jogging/Bosloop** | **Trainers** | **Opmerkingen** |
| Woe | 1 okt | **Piste** **18u30- 19u45** |  | LeenJannesJan |  |
| Do | 2 |  |  |  |  |
| Vrij | 3 | **De Duin****18u00-19u30** |  | Niek + JannesMiel | Infoavond voor ouders van nieuwe atleten |
| Za | 4 |  |  |  |  |
| Zo | 5 | **Bocholt** | Bosloop Bocholt |  | Buurtsportdiensten.be3/6/9/12 km |
| Ma | 6 |  |  |  |  |
| Di | 7 | **Fit-o-meter****18u30-19u30** |  | Jannes | Duurloop 8km  |
| Woe | 8 | **Piste** **18u30- 19u45** |  | JannesMielJan |  |
| Do | 9 |  |  |  |  |
| Vrij | 10 | **De Duin****18u00-19u30** |  | JannesJanPieter |  |
| Za | 11 |  |  |  |  |
| Zo | 12 |  |  |  |  |
| Ma | 13 |  |  |  |  |
| Di | 14 |  | **Geen training** |  | Meeuwen Kermis |
| Woe | 15 | **Piste** **18u30- 19u45** |  | Leen + NiekMielMargit |  |
| Do | 16 |  |  |  |  |
| Vrij | 17 | **De Duin****18u00-19u30** |  | LeenJannesMiel |  |
| Za | 18 |  | **DEADLINE** **inschrijven sportkamp** |  | Voor alle atleten van vorig seizoen |
| Zo | 19 | **Bree** | Bosloop Bree |  | Buurtsportdiensten.be3/6/9/12 km |
| Ma | 20 |  |  |  |  |
| Di | 21 | **Piste** **18u30-20u00** |  | Margit |  |
| Woe | 22 | **Fit - o -meter****18u30- 19u45** |  | NiekJanPieter |  |
| Do | 23 |  |  |  |  |
| Vrij | 24 | **De Duin****18u00-19u30** |  | JannesMielJan |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Za | 25 | **Westerlo** | Jaarlijks trainingskamp | NiekJannesLeenJanMiel | Info volgt via mail naar alle ingeschreven atleten |
| Zo | 26 | **Westerlo** | Jaarlijks trainingskamp | NiekJannesLeenJanMiel |  |
| Ma | 27 |  |  |  |  |
| Di | 28 | **Fit-o-meter****18u30-20u00** |  | Margit |  |
| Woe | 29 | **Piste** **18u30- 19u45** |  | NiekJanMiel |  |
| Do | 30 |  |  |  |  |
| Vrij | 31 | **De Duin****18u00-19u30** |  | LeenJannesJan |  |
| Za | 1 nov |  |  |  |  |
| Zo | 2  |  |  |  |  |