



KROKUSSTAGE

17 – 19 februari

Topsporthal Gent

Een ideale stage om technieken bij te schaven !

Programma:

Dagelijks:

- van 9u30 tot 11u en van 14u tot 15u30
spurt – hoog – polsstok – kogel - meerkamp
mogelijkheid tot gebruik van een warme middagmaal om 12u
- van 11u tot 12u30 en van 15u30 tot 17u
horden – ver/hss - meerkamp
mogelijkheid tot gebruik van een warme middagmaal om 13u

De deelnemende atleet kiest voor één discipline voor de hele stage (meerkamp wordt erkend als een discipline). Max. 2 trainingen/dag.

Alle trainingen worden gegeven door ervaren federale trainers.

Doelgroep

- alle atleten vanaf de cadettencategorie die een prestatie kunnen leveren die thuishoort in de nationale outdoor-top-50 van de categorie (ranglijsten terug te vinden op www.val.be).

Bijdrage

- € 20/dag, excl. middagmaal
- optioneel: € 12 per middagmaal (soep-hoofdschotel-dessert-water)
- deelname is gratis voor eliteatleten van de Vlaamse Atletiekliga (lijst 2010) én voor leerlingen van de Topsportscholen atletiek – maaltijden/verblijf moeten betaald worden

Verblijf in sporthotel

De mogelijkheid bestaat om een verblijf met overnachting en maaltijden te reserveren. Het aantal plaatsen is beperkt, de datum van ontvangst van de betaling bepaalt de volgorde waarin personen geboekt worden.

Het verblijf omvat:

- de middagmalen
- de avondmalen, behalve op de laatste dag
- de overnachtingen
- twee ontbijten, behalve op de eerste dag

Kostprijs voor het verblijf: € 25/dag (€ 75 voor 3-daagse stage)

over te maken samen met het deelnamegeld op rek.nr. 430-0051291-66 van de Vlaamse Atletiekliga met vermelding van "de naam van de atleet + naam(=periode!) van de stage", bv. *An Peeters - allerheiligenstage*.

Samenvattend:

- o *Een atleet die extern deelneemt aan de stage zonder maaltijden betaalt € 20/dag.*
- o *Een atleet die deelneemt aan de stage en dagelijks gebruik maakt van warme maaltijden betaalt € 32/dag.*
- o *Een atleet die intern deelneemt aan de stage betaalt € 45/dag.*

Inschrijven

Inschrijvingen gebeuren uiterlijk 5 februari via mail naar Paula Vanhoovels (paula@val.be) met vermelding van

- de gekozen discipline
- het geboortjaar
- eventueel gebruik van maaltijd (en)
- eventueel gebruik van het verblijfpakket (zie boven)

én

door overschrijving van het gepaste bedrag op rek.nr. 430-0051291-66 van de Vlaamse Atletiekliga met vermelding van de naam van de atleet en de periode van de stage. Ook dit gebeurt uiterlijk 5 maart.