



## NIEUWSBRIEF JULI

### Goed nieuws!

We krijgen stilaan zicht op een "normale" atletiekszomer. De trainingen kunnen eindelijk opnieuw volgens het aloude schema verlopen en ook de competitie begint zachtjes weer op gang te komen.

Het weekschema ziet er als volgt uit:

- Dinsdag: cadetten en ouder van 19u30 tot 21u, recreanten vanaf 20u30
- Woensdag: kangoeroes, benjamins en pupillen van 17u30 tot 18u30, miniemen, cadetten, scholieren en spurt van 19u30 tot 21u
- Vrijdag: voor iedereen, van 18u tot 19u
- Zondag: thematrainingen voor miniemen en ouder

Ook in de vakantieperiode blijven de trainingen gewoon doorgaan.

### Opnieuw wedstrijden

George Darie en Greg Segers beten de spits af. Een grote delegatie Pegasussers trok naar Bornem en Ninove. We tekenden heel wat mooie prestaties op en drie atleten behaalden het minimum voor deelname aan de Belgische kampioenschappen voor cadetten en scholieren: Luca D'hondt (400m), Xander Snackaert (100m en 200m) en Toon Van Esbroeck (200m).

Er werden reeds 2 nieuwe clubrecords gevestigd. Greg Segers (masters M35) legde de 400m af in 54"15 en Xander Snackaert (cadetten) snelde naar 12"16.

### Zomercriterium

Om het deelnemen aan wedstrijden te stimuleren bestaat er al vele jaren ons regelmatigheids criterium. In normale tijden zitten daar zowel winter- als zomerwedstrijden in. Dit seizoen zullen er uiteraard alleen zomerwedstrijden zijn. Om in aanmerking te komen voor een prijs gelden volgens regels:

- Kangoeroes en benjamins moeten deelnemen aan minstens drie meetings van de onderstaande lijst.
- Pupillen en miniemen nemen deel aan minstens 5 meetings van deze lijst. Deelnemen aan een provinciaal kampioenschap levert dubbele punten op.
- Vanaf cadet moet je deelnemen aan minstens 5 meetings. Doe je mee aan een wedstrijd die niet op onze kalender staat, dan moet je zelf je deelname doorgeven aan de criteriumverantwoordelijke Sonja Bogaerts ([vandeuren.bogaerts@telenet.be](mailto:vandeuren.bogaerts@telenet.be)). In deze categorie kan je dubbele punten verdienen als je meedoet aan het PK, de eigen meeting of het BK.



## NIEUWSBRIEF JULI

Zoals de laureaten van vorige edities kunnen bevestigen wacht de "feestvarkens" een mooie beloning.

Voorlopig is er helaas nog geen joggingcriterium omdat er nog te weinig joggings te vinden zijn.

Het volledige wedstrijdreglement vind je op de website.

### Zomerkalender

De kalender voor de jeugd (kangoeroes-benjamins-pupillen-miniemen):

- 4/7 interne meeting PEGA
- 31/7 Gooik
- 14/8 Boom
- 21/8 Mechelen
- 28/8 Kessel-Lo (PK aflossingen)
- 4/9 Lebbeke of PK meerkamp Machelen
- 11/9 Huizingen
- 18/9 Londerzeel (Olympia)

Er zullen altijd trainers van AC Pegasus aanwezig zijn om te begeleiden.

De kalender voor Cad-schol-JSM:

- 4/7 Aalst
- 31/7 Gooik
- 8/8 Aalst
- 20/8 Bornem
- 28/8 Kessel-Lo (PK aflossingen)
- 4/9 Boom
- 8/9 Ninove
- 25/9 Londerzeel (PEGA)

We willen hierbij vooral het aflossingskampioenschap in Kessel-lo aanstippen. Iedere jaar is dat een leuke maar spannende bedoening. Talrijke Pegasustrio's en kwartetten strijden er voor de provinciale medailles en vooral het sterk begeerde schildje. Hou vooral deze datum (28/8) al vrij.

Zie verder!



## **NIEUWSBRIEF JULI**

### **Familieweekend Blankenberge**

Met een beetje geluk kunnen we begin oktober opnieuw richting de Noordzee. Ter verduidelijking voor onze nieuw leden: elk jaar huren we een weekend het sportcentrum van Sport Vlaanderen in Blankenberge. Iedereen die iets met de club te maken heeft kan mee, atleten, ouders, broers en zussen. Je kan er actief participeren aan historische duurlopen, op het voetbalveld staan met Christino en Krisaldo of iedereen verbazen met je kennis over obscure rockgroepen uit de sixties tijdens de quiz. Of gewoon langs de zijkant toekijken, dat kan ook. Je moet er wel snel bij zijn want er zijn maar 90 tot 100 beschikbare plaatsen. Meer info hierover in de bijlage.

### **Save the date: 22 augustus 2021**

Op zondag 22 augustus zullen we, voor jong en oud, een grandioze Pegasus-dag organiseren. Deze start om 10 u. Meer informatie volgt nog maar hou deze datum alvast vrij.

## **Beste leden en ouders,**

Het schooljaar is teneinde en de coronamaatregelen zijn enorm versoepeld, dus is het weer uitkijken naar de jaarlijkse vakantie. Wij kijken natuurlijk als club al vooruit en zijn met het uitwerken van ons PEGASUS weekend, dat doorgaat op 1-2-3 oktober, bezig. De oude leden en ouders kennen ons weekend al en staan te popelen, de nieuwelingen nog niet daarom wat uitleg hieronder.

We komen allen toe op vrijdagavond ieder op zijn uur, vanaf 18u00 zijn jullie welkom.

Zouden jullie al vroeger willen komen, dat kan, dan parkeren jullie op de parking van Sport Vlaanderen en kunnen jullie Evt. een wandeling maken. Op vrijdagavond krijgen jullie de sleutel van jullie kamer en tonen wij het lokaal waar de lakens liggen, zo kunnen jullie het bed opmaken en daarna iets komen eten in de eetzaal (dat kan ook omgekeerd natuurlijk bij grote honger...). Op vrijdagavond gebeurt er niets speciaals, gewoon gezellig samen zijn in de eetzaal.

**Zaterdagmorgen** om 8u00 is er een uitgebreid ontbijt. Daarna maakt iedereen zich klaar, want om 10u00 verzamelen wij in de inkomhal om gezamenlijk te vertrekken naar het strand. Op het strand verdelen wij ons: de ATLETEN vanaf CADET zullen een strandduurloop doen (behalve bij kwetsuur natuurlijk). Als de jeugd vrijdag lang wil opblijven geen probleem, maar zaterdagmorgen moeten jullie wel paraat staan! De joggers vertrekken ook aan het strand en de wandelaars Evt. ook. Voor de jongeren die de duurloop niet kunnen meedoen zijn er 2 jeugdtrainers, Kris en Lies. We verzamelen meestal terug rond 12u00 aan het vertrekpunt op het strand, om zo terug te wandelen naar het domein. Sommige joggers of wandelaars gaan al wat vroeger daarom zeg ik in principe. Om stipt 12u30 is het eten in de eetzaal.

**Voor de namiddag: dit jaar nieuw**, de grote sporthal is afgehuurd, de bedoeling is om daar de PEGA-CUP te organiseren. De zaal zal in twee verdeeld worden en aan beide kanten zal een gelijk parcours opgesteld worden. Naargelang de inschrijvingen en deelname aan de PEGA-CUP, zullen de groepen worden samengesteld. Twee teams zullen tegen elkaar strijden, bij niet deelname mag er natuurlijk gesupporterd worden. De volledige uitleg krijgen jullie op het weekend. Indien er mensen zijn die liever gaan wandelen of fietsen, dat kan ook natuurlijk. Ook hebben wij voor geïnteresseerden het voetbalveld A van 17u00 tot 18u00 gehuurd, dat is al een jaarlijkse traditie. Om 18u00 stipt is het avondeten en om 20u00 is er de fantastische jaarlijkse quiz van onze trainer Piet (Uitleg over de quiz krijgen jullie op het weekend). Daarna is het na een lange dag met fantastische activiteiten gewoon gezellig samen zijn in de eetzaal.

**Zondagmorgen** is er voor de laatste keer een uitgebreid ontbijt. Daarna moeten de kamers opgeruimd en leeg zijn, lakens afgetrokken en in het laken lokaal gelegd worden. Alles moet leeg zijn tegen 10u00.

Bijlage aan NB Jul 2021: INFO PEGA WE 2021

Zoals zaterdag zal er om 10u00 naar het strand gewandeld worden, om daar terug te splitsen voor een duurloop/wandeling. Opgelet er is voor de jeugd op het strand geen begeleiding.

Douchen kan na de duurloop onder de tribunes aan de piste. Om 12u30 is er terug middageten, ook na het eten moet alles opgeruimd en opgekuist worden en de stoelen op de tafels, zodat het personeel kan kuisen.

In de eetzaal bevindt er zich een bar met zelfbediening, met drank van het domein,. We leggen een blad met de aanwezigen, iedereen die iets nuttigt moet een streepje zetten op het blad. Dus vooraleer er huiswaarts vertrokken wordt, moet de drank nog afgerekend worden. Met bankkaart betalen gaat niet, dus cash geld meebrengen aub. Er is ook een waterfontein van het domein, dat water is gratis.

HOE INSCHRIJVEN: in de loop van juli zullen jullie via de website kunnen inschrijven, hou de website dus goed in de gaten. De prijs voor het volledig weekend is 90 euro en 30 euro voor kinderen van 2 tot min 6 jaar. De kamerindeling zullen jullie net voor het weekend ontvangen .

Lakens moeten jullie niet meebrengen, dat is in de prijs inbegrepen.

Schrijf op tijd in de plaatsen zijn beperkt!

Indien nog vragen: mijn mailadres is: [iris.van.bever@telenet.be](mailto:iris.van.bever@telenet.be) ....

Ik wens jullie een hele fijne vakantie toe

Vele groetjes

Iris