

Helpersschema: Antwerp 10 Miles - 2015												
ZATERDAG	ZONDAG	7.30u tot 9u	9u tot 10u	10u tot 11u	11u tot 12u	12u tot 13u	13u tot 14u	14u tot 15u	15u tot 16u	16u tot 17u	17u tot 18u	na 18u
OPBOUW 12u30 Marc Ceulemans - Jane - Nancy Van Rooy - Dirk Degroeve - Marc Sysmans - Carina - Nele Schildermans - Frank Janssens - Ronny Somers	inschrijvingen	Nele / Nancy										
	marathon - 09.00u											
				Nancy / Nele								
	Kids Run - 11.00u											
	Short Run - 12.00u				Nancy / Nele							
	Ladies Run - 13.00u					Nancy / Nele / Jasmine						
	10 Miles - 15.00u						Nancy / Jasmine / Nele	Nancy / Nele / Jasmine /	Nele / Jasmine			
									(opruimen)			
	Uitdelen shirts 10 Miles - 16.30u										Nancy	
	info/probleemgevallen/EHBO	Frank Janssens	Frank Janssens	Frank Janssens	Frank Janssens	Frank Janssens	Frank Janssens	Frank Janssens	Frank Janssens			
	vestiaire baggage	Ronald Heremans	Ronald Heremans	Patrick Van Oosterwijck Ronald Heremans	Patrick Van Oosterwijck Ronald Heremans	Patrick Van Oosterwijck Ronald Heremans Luc Vennens Luc Van Hooydonck	Patrick Van Oosterwijck Ronald Heremans Luc Van Hooydonck Luc Vennens	Luc Van Hooydonck Luc Vennens (tot vertrek 10 Miles) Nancy Van den Brande	Valerie Luc Van Hooydonck Nancy Van den Brande	Valerie Ronald Heremans Luc Van Hooydonck	Valerie Ronald Heremans Luc Van Hooydonck	
	Toog		Dirk Degroeve	Dirk Degroeve Marc Jennis	Dirk Degroeve Marc Jennis	Kurt De Dobbelaere Inge Pauwels (vriendin Kurt) Marc Jennis Nancy Van den Brande	Kurt De Dobbelaere Inge Pauwels Marc Jennis Nancy Van den Brande	Kurt De Dobbelaere Inge Pauwels Nancy	Kurt De Dobbelaere Inge Pauwels Nancy	Kurt De Dobbelaere Inge Pauwels Nele Nancy	Kurt De Dobbelaere Inge Pauwels Nele	
	Opwarming kids en Ladies Run			Jane		Jane						
	Foto's	Marc Ceulemans	Marc Ceulemans	Marc Ceulemans	Marc Ceulemans	Marc Ceulemans	Marc Ceulemans Dirk Degroeve				Dirk Degroeve	
	Reserve/kandidaat invallers indien nodig, bv. aan vestiaire											
	Afbreken											D. Degroeve F. Janssens M. Ceulemans R. Heremans P. Van Hooydonck