



# Nieuwsbrief jeugd: mei

## Belangrijke data

5 mei	jeugdwedstrijd Lille (Kempisch criterium)
9 juni	jeugdwedstrijd Herenthout (Kempisch criterium)
23 juni	PK voor benjamins, pupillen en miniemen te Mol
1 september	jeugdwedstrijd Turnhout (Kempisch criterium)
2 september	PK aflossing te Lier
9 september	jeugdwedstrijd Geel (Kempisch criterium)
23 september	jeugdwedstrijd Malle (Kempisch criterium)

## Herinnering trainingen Turnhout

Zoals vorige maand reeds vermeld, voorzien we voor alle geïnteresseerde pupillen en miniemen extra trainingen op de piste van Turnhout. We hebben hier vooral aandacht voor spurt en hordetrainingen. De piste van Turnhout biedt ons op dat vlak meer mogelijkheden dan onze eigen gras piste en deze wordt dan toch reeds gehuurd voor de grotere atleten. Gelieve voor deze trainingen steeds spikes (max 6 mm) mee te brengen.

De extra trainingen worden gegeven elke maandag vanaf 9 april tot einde mei telkens van 18u45 tot 19u45 op de piste van Turnhout (stadspark).

## Meimaand sportmaand

Dit is een initiatief vanuit de gemeente Arendonk in samenwerking met heel wat sportclubs. Tijdens de maand mei kan je gratis deelnemen aan verschillende initiaties en trainingen bij Arendonkse sportclubs, ook bij ARAC. Op 3, 8 en 15 mei voorzien we 3 trainingen waarop andere kinderen kunnen deelnemen. Zij nemen deel aan de gewone trainingen en leren op die manier kennis maken met atletiek. Tijdens die 3 trainingen krijgen zij, maar ook eigen atleten die aanwezig zijn, een stempel op hun eigen kaart. Bij minstens 3 stempels kan je je kaart afgeven op het gemeentehuis en kom je in aanmerking voor een mooie prijs. Meer informatie en stempelkaart kan je vinden op de website van de gemeente Arendonk.

## maandplanning: mei

		benjamin	pupil	Miniem
Dinsdag	1	GEEN training	GEEN training	GEEN training
Woensdag	2			
Donderdag	3	training	training	training
Vrijdag	4			
Zaterdag	5	Jeugdmeerkamp Lille (Open Kempisch Jeugd criterium) 1 punt te verdienen meer info onderaan		
Zondag	6			Duurloop 10u Vossekot Retie
Maandag	7		Pistetraining Turnhout	Pistetraining Turnhout
Dinsdag	8	training	training	training
Woensdag	9			
Donderdag	10	GEEN training	GEEN training	GEEN training
Vrijdag	11			
Zaterdag	12			
Zondag	13			Duurloop 10u Vossekot Retie
Maandag	14		Pistetraining Turnhout	Pistetraining Turnhout
Dinsdag	15	training	training	training
Woensdag	16			
Donderdag	17	training	training	training
Vrijdag	18			
Zaterdag	19			
Zondag	20			Duurloop 10u Vossekot Retie
Maandag	21		GEEN pistetraining	GEEN pistetraining
Dinsdag	22	training	training	training
Woensdag	23			
Donderdag	24	training	training	training
Vrijdag	25			
Zaterdag	26			
Zondag	27			Duurloop 10u Vossekot Retie
Maandag	28		Pistetraining Turnhout	Pistetraining Turnhout
Dinsdag	29	training	training	training
Woensdag	30			
Donderdag	31	training	training	training

Opgelet: dit is een planning en kan altijd door de trainers aangepast worden al naargelang de weersomstandigheden en de beschikbare trainers.

## **Zaterdag 5 mei: Jeugdmeerkamp in Lille** maakt deel uit van het Kempisch jeugd criterium

Adres: sporthal Balsakker – Balsakker 50 – Lille  
Aanvangsuur: 13u30  
Vertrekkuur: 12 u sportpark Arendonk  
12 u sporthal Retie  
Inschrijvingsgeld: 3 € per meerkamp  
Prijzen: medailles voor het podium

### Programma

Ben D + H : 4-kamp(60-600-hoog-kogel)  
Pup D + H : 4-kamp(60-1000-ver-hockey)  
Min D + H : 5-kamp(80-1000-ver-kogel-discus)

### Benaderend uurschema:

13u30: 60 Ben D	Discus Min D
60 Ben H	Hoog Ben D (na 60m)
60 Pup D	Kogel Min H
	Ver Pup H
14u25: 60 Pup H	Discus Min H
80 Min D	Kogel Ben H
	Ver Pup D
15u20: 80 Min H	Hockey Pup H
	Hoog Ben H
	Kogel Ben D
	Ver Min D
16u00: 600 Ben D	Hockey Pup D
1000 Pup H	Kogel Min D
	Ver Min H
16u30: 600 Ben H	
1000 Pup D	
1000 Min D	
1000 Min H	