

Info ARAC familiedag

Wanneer zaterdag 19 september 2020 vanaf 12u30

Waar sportpark Heikant

Vorig jaar organiseerden we onze eerste ARAC familiedag. Toen naar aanleiding van 40 jaar ARAC. Door het grote succes van vorig jaar, gaan we hiermee verder. Het is tevens het laatste ARAC evenement op onze gras piste. We willen met gans ARAC (atleten, supporters, sympathisanten) en hun familie een sportieve en gezellige namiddag beleven. Er zijn jaarlijks talrijke ARAC evenementen zoals veldloop, jeugdmeerkamp, DDOT, Pierenloop, Retie trail, Arendonk loopt, . . . Tijdens deze familiedag willen we 1 evenement organiseren waar we allemaal aanwezig kunnen zijn en samen genieten.

ARAC clubkampioenschap

Onze jeugd atleten laten zien wat ze op training geleerd hebben in een onderlinge competitie. Hieraan mag iedereen deelnemen. We verwachten hier

Jeugd atleten met broers, zussen, vriendjes, vriendinnetjes, ouders, grootouders

G atleten met hun familie

Joggers, lopers met hun kinderen, kleinkinderen

Atleten uit de groep van Staf en Peter, die het nog wel eens willen proberen

Kortom iedereen

Groepen	kan (2013 en jonger)	60 m spurt, verspringen, hockeybalwerpen
	Ben (2012-2011)	60 m spurt, verspringen, hockeybalwerpen
	Pup (2010-2009)	60 m spurt, hoogspringen, kogelstoten
	Min (2008-2007)	80 m spurt, speerwerpen, kogelstoten, verspringen
	G atleten	60 m spurt, verspringen, kogelstoten

Bij voorkeur Inschrijven voor de ARAC fun competitie via mail (jeugd_arac@hotmail.com, let op _ tussen jeugd en arac) of via de papieren in het clubgebouw. Ter plaatse inschrijven kan nog steeds.

ARAC Container Cup

Een sportieve uitdaging voor iedereen die ook maar iets met ARAC te maken heeft (atleet, ouder, grootouder, broer, zus, sympatisant, . . .)

Kom die dag langs en ontdek.

Bij voorkeur Inschrijven via mail (jeugd_arac@hotmail.com, let op _ tussen jeugd en arac) of via de papieren in het clubgebouw. Je mag een voorkeuruur doorgeven. Ter plaatse inschrijven kan nog steeds als er plaatsen vrij zijn.

ARAC familiekilometer

Er wordt in groepen van 4 personen 1 kilometer afgelegd in aflossingsvorm.

De eerste loper vertrekt met de stok en na 100 m geeft hij of zij de stok door aan de volgende loper. Deze loopt op zijn beurt 200 m en geeft de stok door aan de derde loper. Deze geeft na 300 m de stok door aan de laatste loper. Na 400 m komt hij aan. Deze totale tijd van elk team wordt met elkaar vergeleken.

Het vormen van teams kan op verschillende manieren.

Een typisch gezin met mama, papa en 2 kinderen

Grootouders met hun kinderen of kleinkinderen

Groepen lopers al dan niet aangevuld met vrienden

Bij voorkeur Inschrijven voor de ARAC familiekilometer via mail (jeugd_arac@hotmail.com, let op _ tussen jeugd en arac) of via de papieren in het clubgebouw. Ter plaatse inschrijven kan nog steeds.

ARAC barbecue

Onze gezellige namiddag sluiten we af met een barbecue.

Je kan zelf kiezen hoeveel en welke stukken vlees je kiest (zie inschrijvingsformulier)

Voorinschrijving verplicht, maar meer info volgt later.

Uiteraard hopen we vele ARACers op 19 september te mogen verwelkomen en hen sportief aan het werk te zien. Inschrijven voor de barbecue alleen kan ook.