



# Nieuwsbrief jeugd: februari

## Belangrijke data

|             |   |
|-------------|---|
| 17 februari | veldloop Lommel   |
| 23 februari | indoor Herentals  |
| 24 februari | BK veldloop Brussel   |
| 3 maart     | veldloop Tessenderlo  |
| 27 april    | beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen meisjes te Mol     |
| 28 april    | beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen jongens te Merksem |
| 25 mei      | jeugdmeerkamp Arendonk  |

## BK Veldlopen

Het Belgisch kampioenschap veldlopen gaat dit jaar door op 24 februari in Brussel. Om een beetje een zicht te hebben op het aantal atleten dat hieraan zou willen deelnemen, willen we afspreken dat wij als trainers voor de begeleiding qua opwarming ed. zorgen voor de atleten die op voorhand laten weten dat ze meedoen. Er zal later ook met deze atleten afgesproken worden of er al dan niet samen naar Brussel wordt gereden. Als je graag deelneemt, mag je een mailtje sturen **voor 5 februari** of je naam opgeven na de training. Ook deze wedstrijd telt voor 2 punten mee voor ons jaarlijkse jeugdweekeinde!

Hier is het verplicht om in ARAC-clubtrui te lopen!

De inkom aan de kassa bedraagt 10 € voor dit BK. Via de club kunnen er ook op voorhand inkomtickets worden besteld. Deze kosten dan 6 €. Heb je hiervoor interesse, geef dit dan zeker door aan een van de trainers.

## maandplanning: februari

|           |    | benjamin  | pupil    | miniem  |
|-----------|----|---|----------|---|
| Vrijdag   | 1  |   |          |   |
| Zaterdag  | 2  |   |          |   |
| Zondag    | 3  |   |          | Wedstrijdminiemen :<br>10u Hoge Mouw<br>(Goorseweg) Kasterlee |
| Maandag   | 4  |   |          |   |
| Dinsdag   | 5  | Training  | Training | Training  |
| Woensdag  | 6  |   |          |   |
| Donderdag | 7  | Training  | Training | Training  |
| Vrijdag   | 8  |   |          |   |
| Zaterdag  | 9  |   |          |   |
| Zondag    | 10 |   |          | Wedstrijdminiemen :<br>10u Vossekot Retie                     |
| Maandag   | 11 |   |          |   |
| Dinsdag   | 12 | Training  | Training | Training  |
| Woensdag  | 13 |   |          |   |
| Donderdag | 14 | Training  | Training | Training  |
| Vrijdag   | 15 |   |          |   |
| Zaterdag  | 16 |   |          |   |
| Zondag    | 17 | <b>Veldloop Lommel</b> (terreinen Provil – Duinenstraat)<br>Vertrek: 10u15 in Arendonk (sportpark) of 10u20 in Retie (sporthal)<br>Begin: 12u00 (Kangoeroes 11u45 – G-loop 11u35)<br><b>1 punt te verdienen</b><br>Meer info zie onderaan |          |   |
| Maandag   | 18 |   |          |   |
| Dinsdag   | 19 | Training  | Training | Training  |
| Woensdag  | 20 |   |          |   |
| Donderdag | 21 | Training  | Training | Training  |
| Vrijdag   | 22 |   |          |   |
| Zaterdag  | 23 | <b>Indoorwedstrijd Herentals</b> (Bloso sportcentrum - Vorselaarsebaan 60)<br>Vertrek: 11u45 in Arendonk (sportpark) of 11:55 in Retie(sporthal)<br>Begin: 13u30<br><b>1 punt te verdienen</b><br>Het volledig programma vind je onderaan |          |   |
| Zondag    | 24 | <b>BK veldloop in Brussel</b> (Park van Laken – Dikke Lindelaan – Brussel)<br>Begin: 10u40<br><b>2 punten te verdienen</b><br>Uurschema zie onderaan  |          |   |
| Maandag   | 25 |   |          |   |
| Dinsdag   | 26 | Training  | Training | Training  |
| Woensdag  | 27 |   |          |   |
| Donderdag | 28 | Training  | Training | Training  |

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

## **VELDLOOP LOMMEL : zondag 17 februari 2019**

Adres : Provil, Duinenstraat - 3920 Lommel  
Aanvangsuur : 12u00 (kangoeroes 11u45 – G-loop 11u35)  
Vertrekuur : 10u15 sportpark Arendonk  
10u20 sporthal Retie  
Inkomgeld : 3 €  
Inscr. geld atleet: 1,5 €

### **Uurschema**

| <b>Uur</b> | <b>Categorie</b>            | <b>Afstand</b> |
|------------|-----------------------------|----------------|
| 11:35      | G-loop                      | 0              |
| 11:45      | Kangoeroe Meisjes           | 0              |
| 11:50      | Kangoeroe Jongens           | 0              |
| 12:00      | 1ste jaars Benjamin Meisjes | 850            |
| 12:05      | 2de jaars Benjamin Meisjes  | 850            |
| 12:10      | 1ste jaars Benjamin Jongens | 850            |
| 12:15      | 2de jaars Benjamin Jongens  | 850            |
| 12:20      | 1ste jaars Pupil Meisjes    | 1450           |
| 12:27      | 2de jaars Pupil Meisjes     | 1450           |
| 12:34      | 1ste jaars Pupil Jongens    | 1450           |
| 12:41      | 2de jaars Pupil Jongens     | 1450           |
| 12:48      | 1ste jaars Miniem Meisjes   | 1610           |
| 12:58      | 2de jaars Miniem Meisjes    | 1610           |
| 13:08      | 1ste jaars Miniem Jongens   | 1610           |
| 13:18      | 2de jaars Miniem Jongens    | 1610           |
| 13:28      | Cadet Meisjes               | 2370           |
| 13:40      | Cadet Jongens               | 2530           |
| 13:55      | Scholier Meisjes            | 3130           |
|            | Master 50+ Vrouwen          |                |
| 14:15      | Scholier Jongens            | 4090           |
| 14:30      | Master 50+ Mannen           | 4090           |
| 14:45      | Junior Meisjes              | 5110           |
|            | Senior Vrouwen              |                |
|            | Master 35 - 45 Vrouwen      |                |
| 15:05      | Junior Jongens              | 7330           |
|            | Master 35 - 45 Mannen       |                |
| 15:35      | Senior Mannen               | 9970           |

## **INDOOR HERENTALS : zaterdag 23/02/19**

### **Programma:**

Ben D + H : 50-ver-kogel  
Pup D + H : 50H-hoog-kogel  
Min D + H : 50H-hoog-ver-kogel

### **Benaderend uurschema:**

|             |                           |                                  |
|-------------|---------------------------|----------------------------------|
| 13u30 : 50m | Benjamins Jongens         | HOOG Pupillen Jongens(stand 1)   |
|             | 50m Benjamins Meisjes     | HOOG Miniemen Meisjes(stand 2)   |
|             |                           | VER Miniemen Jongens             |
|             |                           | KOGEL Pupillen Meisjes(stand 1)  |
| 14u20:      | 50Horden Miniemen Jongens | VER Benjamins Jongens            |
|             | 50Horden Pupillen Meisjes | KOGEL Benjamins Meisjes(stand 2) |
| 15u10:      | 50Horden Pupillen Jongens | HOOG Pupillen Meisjes(stand 1)   |

50Horden Miniemen Meisjes

HOOG Miniemen Jongens(stand 2)  
VER Benjamins Meisjes  
KOGEL Benjamins Jongens(stand 1)

15u40:

KOGEL Pupillen Jongens(stand 2)

16u00:

KOGEL Miniemen Meisjes(stand 1)

16u50:

VER Miniemen Meisjes  
KOGEL Miniemen Jongens(stand 2)

### **BK VELDLOOP BRUSSEL : zondag 24 februari 2019**

Adres : Park van Laken, Dikkelindelaan - 1020 Brussel  
Aanvangsuur : 10u40  
Vertrekkur : wordt nog meegedeeld  
Inkomgeld : 9 € (ADK) – 7 € (VVK)  
Inscr. geld atleet: 2 €  
Uurschema :

| Uur              | Categorie                   | Afstand       |
|------------------|-----------------------------|---------------|
| 10:40            | 1ste jaars Benjamin Meisjes | 650           |
| 10:45            | 2de jaars Benjamin Meisjes  | 650           |
| 10:50            | 1ste jaars Benjamin Jongens | 650           |
| 10:55            | 2de jaars Benjamin Jongens  | 650           |
| 11:00            | 1ste jaars Pupil Meisjes    | 1000          |
| 11:07            | 2de jaars Pupil Meisjes     | 1000          |
| 11:14            | 1ste jaars Pupil Jongens    | 1000          |
| 11:21            | 2de jaars Pupil Jongens     | 1000          |
| 11:27            | 1ste jaars Miniem Meisjes   | 1500          |
| 11:35            | 2de jaars Miniem Meisjes    | 1500          |
| 11:43            | 1ste jaars Miniem Jongens   | 1500          |
| 11:51            | 2de jaars Miniem Jongens    | 1500          |
| <b>Crosscup:</b> |                             |               |
| 12:00            | Cadet Meisjes (°05)         | 2500          |
| 12:11            | Cadet Meisjes (°04)         | 2500          |
| 12:22            | Cadet Jongens (°05)         | 3000          |
| 12:37            | Cadet Jongens (°04)         | 3000          |
| 12:57            | Scholier Meisjes (°03)      | 3500          |
| 13:07            | Scholier Meisjes (°02)      | 3500          |
| 13:22            | Scholier Jongens (°03)      | 4500          |
| 13:41            | Scholier Jongens (°02)      | 4500          |
| <b>14:00</b>     | <b>Senior Vrouwen</b>       | <b>6500</b>   |
| <b>14:35</b>     | <b>Senior Mannen</b>        | <b>10.500</b> |
| 15:20            | Junior Vrouwen (°00-01)     | 4500          |
| 15:45            | Junior Mannen (°00-01)      | 6500          |
| 16:15            | Korte Cross Vrouwen         | 2000          |
| 16:30            | Korte Cross Mannen          | 3000          |