



Nieuwsbrief jeugd: februari

Belangrijke data

| | |
|----------|--|
| 4 feb. | Provinciaal kampioenschap veldloop Bornem |
| 18 feb. | veldloop Lommel |
| 24 feb. | Indoor Herentals |
| 25 feb. | Belgisch kampioenschap veldloop in Brussel |
| 4 maart | veldloop Tessenderlo |
| 24 maart | clubkampioenschap |
| 14 april | jeugdmeerkamp ARAC |
| 21 april | beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen meisjes |
| 22 april | beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen jongens |

PK Veldlopen

Op 4 februari staat het provinciaal kampioenschap veldloop op het programma in Bornem. Dit is een ideale gelegenheid om ons als club in de kijker te zetten. We hopen dan ook dat veel atleten hieraan zullen deelnemen. Bovendien mogen diegenen die meedoen ineens 2 punten bijtellen om mee op weekeinde te gaan, wat ook mooi meegenomen is.

Let wel op dat het voor deze wedstrijd verplicht is om in ARAC-clubtrui te lopen!

We vertrekken dit keer aan de brug in Oud-Turnhout om 8:00. Jeugdathleten lopen in de voormiddag en kunnen dus nog naar de jeugdbeweging gaan in de namiddag.

BK Veldlopen

Het Belgisch kampioenschap veldlopen gaat dit jaar door op 25 februari in Brussel. Voorgaande jaren was dit voor de benjamins in de vorm van een aflossing, maar dit is niet langer het geval. Er moet hiervoor dus niet meer op voorhand worden ingeschreven. 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 of je naam opgeven na de training. Ook deze wedstrijd telt voor 2 punten mee voor ons jaarlijkse jeugdweekeinde!

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

De inkom aan de kassa bedraagt 9 € 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.

Sportfiguur van het jaar

Ook dit jaar kiest de gemeente Arendonk weer een sportfiguur van het jaar. ARAC heeft Tomas Hendrickx naar voren geschoven als kandidaat sportfiguur 2017.

Tomas werd vorig jaar provinciaal kampioen op de 10.000m en hij behaalde twee Belgische records, nl op de 2.000m steeple in 6.04,46 en op de 3.000m steeple in 9.15,46.

Stemmen kan nog tot en met 20 februari 2018 op de website van de gemeente, zie onderstaande link:

<https://www.arendonk.be/nieuws/sport/stem-op-de-sportfiguur-2017/>

Allemaal stemmen dus en hopelijk krijgt Tomas dan de titel van sportfiguur van het jaar!!

Atletiekkamp paasvakantie

ARAC organiseert samen met Griet Lauryssen (sportinstructeur) in de paasvakantie een atletiekkamp voor jongens en meisjes van 8- 12 jaar.

Atleten die reeds mee op jeugdweekeinde geweest zijn, kennen Griet ongetwijfeld. Daar is ze steeds een grote hulp voor ons. Zij is van kleins af aan ARAC lid en heeft ondertussen een diploma L.O. in haar bezit. Zij heeft verschillende jaren jeugdtraining gegeven, maar door haar werk verder van huis heeft ze dit moeten opgeven.

Nu organiseert ze dus in de paasvakantie 2 atletiekkampen waar jullie aan kunnen deelnemen. Ook vriendjes en vriendinnetjes zijn welkom.

Meer info in de flyer die je in de bijlage vindt of bij Griet (griet.lauryssen@gmail.com)

maandplanning: februari

| | | benjamin | pupil | miniem |
|-----------|----|--|----------|----------|
| Donderdag | 1 | Training | Training | Training |
| Vrijdag | 2 | | | |
| Zaterdag | 3 | | | |
| Zondag | 4 | PK Veldloop Bornem Sportcentrum Breeven - Barelstraat 111B, 2880 Bornem Vertrek : 8.00u aan de brug in Oud-Turnhout Begin : 10.10u (Kangoeroes 10u) 2 punten te verdienen Uurschema zie onderaan | | |
| Maandag | 5 | | | |
| Dinsdag | 6 | Training | Training | Training |
| Woensdag | 7 | | | |
| Donderdag | 8 | Training | Training | Training |
| Vrijdag | 9 | | | |
| Zaterdag | 10 | | | |
| Zondag | 11 | | | |
| Maandag | 12 | | | |
| Dinsdag | 13 | Training | Training | Training |
| Woensdag | 14 | | | |
| Donderdag | 15 | Training | Training | Training |
| Vrijdag | 16 | | | |
| Zaterdag | 17 | | | |
| Zondag | 18 | Veldloop Lommel (terreinen Provil – Duinenstraat) Vertrek: 10u45 in Arendonk (sportpark) of 10u50 in Retie (sporthal) Begin: 12u30 (Kangoeroes 12u15) 1 punt te verdienen Meer info zie onderaan | | |
| Maandag | 19 | | | |
| Dinsdag | 20 | Training | Training | Training |
| Woensdag | 21 | | | |
| Donderdag | 22 | Training | Training | Training |
| Vrijdag | 23 | | | |
| Zaterdag | 24 | Indoorwedstrijd Herentals (Blosa sportcentrum - Vorselaarsebaan 60) Vertrek: 11u45 in Arendonk (sportpark) of 11:55 in Retie(sporthal) Begin: 13u30 1 punt te verdienen Het volledig programma vind je onderaan | | |
| Zondag | 25 | BK veldloop in Brussel (Park van Laken – Dikke Lindelaan – Brussel) Begin: 10u40 2 punten te verdienen Uurschema zie onderaan | | |
| Maandag | 26 | | | |
| Dinsdag | 27 | Training | Training | Training |
| Woensdag | 28 | | | |

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

PK veldloop Bornem 04/02/2018

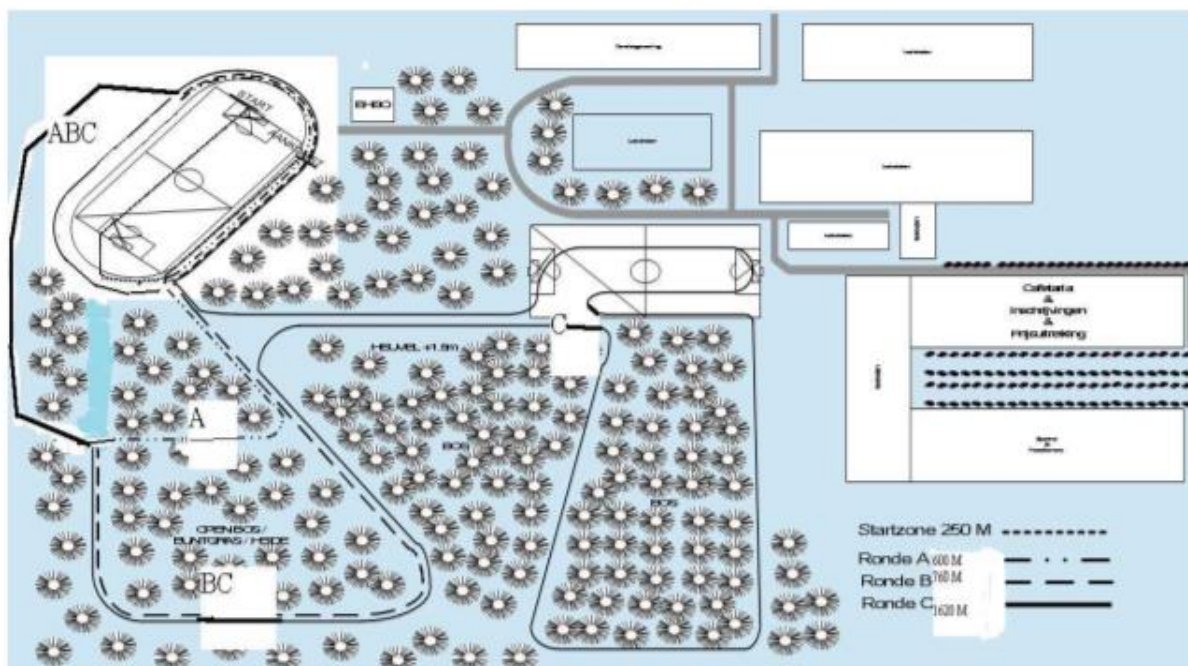
| Uur | Categorie | Afstand (zonder "m") |
|--------------------|-----------------------------|----------------------|
| 10,00 | Kangoeroe Meisjes | 0 |
| 10,05 | Kangoeroe Jongens | 0 |
| 10,10 | 1ste jaars Benjamin Meisjes | 980 |
| 10,15 | 2de jaars Benjamin Meisjes | 980 |
| 10,20 | 1ste jaars Benjamin Jongens | 980 |
| 10,25 | 2de jaars Benjamin Jongens | 980 |
| 10,30 | 1ste jaars Pupil Meisjes | 1330 |
| 10,37 | 2de jaars Pupil Meisjes | 1330 |
| 10,44 | 1ste jaars Pupil Jongens | 1330 |
| 10,51 | 2de jaars Pupil Jongens | 1330 |
| 10,58 | 1ste jaars Miniem Meisjes | 1910 |
| 11,08 | 2de jaars Miniem Meisjes | 1910 |
| 11,18 | 1ste jaars Miniem Jongens | 1910 |
| 11,28 | 2de jaars Miniem Jongens | 1910 |
| Middagpauze | | |
| 12:29 | Cadet Meisjes | 2360 |
| 12:43 | Cadet Jongens | 2660 |
| 12:58 | Scholier Meisjes | 3540 |
| 13:14 | Scholier Jongens | 4500 |
| 13:36 | Korte Cross Vrouwen | 1910 |
| 13:47 | Korte Cross Mannen | 2660 |
| 14:02 | Junior Meisjes | 5230 |
| 14:02 | Master Vrouwen | 5230 |
| 14:31 | Senior Vrouwen | 5230 |
| 14:57 | Junior Jongens | 6730 |
| 14:57 | Master 35 - 45 Mannen | 6730 |
| 15:29 | Senior Mannen | 9000 |
| 16:10 | Master 50+ Mannen | 5230 |



Zondag 18 feb 2018 Terrein:PROVIL – Lommel

| 50 ^{ste} VELDLOPEN van LOMMEL | | | | | |
|--|-----------|-----------|-------------------------|--------|-------|
| | Zondag | 18 feb 18 | Terrein: | PROVIL | |
| Kangeroe meisjes | 2011-2012 | 250m | | | 12.15 |
| Kangeroe jongens | 2011-2012 | 250m | Aanloop | | 12.20 |
| Benjamins B&C Meisjes | 2010 | 850m | Aanloop + 1 x A | | 12.30 |
| Benjamins A Meisjes | 2009 | 850m | Aanloop + 1 x A | | 12.36 |
| Benjamins B&C Jongens | 2010 | 850m | Aanloop + 1 x A | | 12.42 |
| Benjamins A Jongens | 2009 | 850m | Aanloop + 1 x A | | 12.48 |
| Pupillen Meisjes B | 2008 | 1450m | Aanloop + 2 x A | | 12.56 |
| Pupillen Meisjes A | 2007 | 1450m | Aanloop + 2 x A | | 13.04 |
| Pupillen Jongens B | 2008 | 1450m | Aanloop +2 x A | | 13.11 |
| Pupillen Jongens A | 2007 | 1450m | Aanloop + 2 x A | | 13.18 |
| Miniemen Meisjes B | 2006 | 1610m | Aanloop + 1 A +1xB | | 13.25 |
| Miniemen Meisjes A | 2005 | 1610m | Aanloop + 1 A +1xB | | 13.35 |
| Miniemen Jongens B | 2006 | 1610m | Aanloop + 1 A +1xB | | 13.45 |
| Miniemen Jongens A | 2005 | 1610m | Aanloop + 1 A +1xB | | 13.55 |
| Cadetten dames | 03+04 | 2370m | Aanloop + 1 x A+ 2 x B | | 14.05 |
| Cadetten heren | 03+04 | 2530m | Aanloop + 3 x B | | 14.16 |
| Scholieren dames | 01+02 | 3130m | Aanloop + 1 x A + 3 xB | | 14.28 |
| Scholieren heren | 01+02 | 4090m | Aanloop + 1 x A + 2 x C | | 14.43 |
| Juniors + Masters + Seniors dames | | 5110m | Aanloop + 3 x C | | 15.00 |
| Juniors + Masters heren | | 7330m | Aanloop + 1 x A + 4 x C | | 15.30 |
| Seniors heren | | 9970m | Aanloop + 6 x C | | 16.00 |

De wedstrijden volgen elkaar op in bovenvermelde volgorde



INDOORMEETING Herentals: 24/02/18

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 50m Benjamins Meisjes | HOOG Pupillen Jongens(stand 1) HOOG Miniemen Meisjes(stand 2) VER Miniemen Jongens KOGEL Pupillen Meisjes(stand 1) |
| 14u20: | 50Horden Miniemen Jongens 50Horden Pupillen Meisjes | VER Benjamins Jongens KOGEL Benjamins Meisjes(stand 2) |
| 15u10: | 50Horden Pupillen Jongens 50Horden Miniemen Meisjes | HOOG Pupillen Meisjes(stand 1) 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 25/02/2018

| 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 |
| Crosscup: | | |
| 12:00 | Cadet Meisjes (*04) | 2500 |
| 12:11 | Cadet Meisjes (*03) | 2500 |
| 12:22 | Cadet Jongens (*04) | 3000 |
| 12:37 | Cadet Jongens (*03) | 3000 |
| 12:57 | Scholier Meisjes (*02) | 3500 |
| 13:07 | Scholier Meisjes (*01) | 3500 |
| 13:22 | Scholier Jongens (*02) | 4500 |
| 13:41 | Scholier Jongens (*01) | 4500 |
| 14:00 | Senior Vrouwen | 6500 |
| 14:35 | Senior Mannen | 10 500 |
| 15:20 | Junior Vrouwen (*99-00) | 4500 |
| 15:45 | Junior Mannen (*99-00) | 6500 |
| 16:15 | Korte Cross Vrouwen | 2000 |
| 16:30 | Korte Cross Mannen | 3000 |