



Nieuwsbrief jeugd: maart

Belangrijke data

4 maart	veldloop Tessenderlo
24 maart	clubkampioenschap
14 april	jeugdmeerkamp ARAC
21 april	beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen meisjes
22 april	

Verplicht voor weekeinde

Trainingen

Het winterseizoen zit er alweer bijna op. Er staat nog 1 wedstrijd op de winterkalender (Tessenderlo). Nadien wordt er terug gestart met de voorbereiding van het zomerseizoen (hoogspringen, verspringen, kogelstoten, ...) Voor velen zijn dit vertrouwde disciplines, maar ook diegenen die dit nog nooit hebben gedaan, moeten zich niet ongerust maken. Het is weer een nieuwe uitdaging en jullie zullen dit allemaal zeker en vast met veel plezier leren kennen.

Clubkampioenschap

Het clubkampioenschap gaat dit jaar door op zaterdag 24 maart. Dit is een gesloten wedstrijd met enkel atleten van Arac. Het is dus een ideale gelegenheid om op een speelse manier kennis te maken met een wedstrijd. Bovendien kunnen jullie nu ook jullie mama's, papa's, broertjes en zusjes eens uitdagen. Zij kunnen ook deelnemen samen met jullie. Ook een aantal trainers gaan trachten mee te doen. Volgens hen is hun conditie niet echt heel goed. Komen jullie mee testen wie de beste conditie heeft?? De disciplines die jullie moeten doen, vinden jullie onderaan. Wij hopen op een talrijke opkomst!! Indien voldoende interesse, zorgen we voor een aparte reeks G-atleten.

Om een dergelijke organisatie, en ook de jeugdmeerkamp op 14 april, vlot te laten verlopen, zijn er altijd heel wat helpende handen nodig. In de voormiddag moet alles worden klaar gezet en in de namiddag is hulp bij het vasthouden van de meters, terugrollen van de kogels, bij het hoogspringen de lat er telkens terug opleggen, ... zeer welkom. Op die manier kan u uw kind aanmoedigen en ons toch helpen. Zie je het zitten om een handje toe te steken, geef dan een seintje aan één van de trainers. Zij zijn bij beide organisaties vanaf 9u aanwezig.

Beker van Vlaanderen (BvV) (enkel voor pupillen en miniemen)

Dit is enkel voor pupillen en miniemen, MOET vooraf worden ingeschreven en deelname is VERPLICHT om mee op weekeinde te mogen.

Voor wie dit nog niet zo goed kent, een beetje uitleg. Atletiek is normaal gezien een individuele sport. Op elke wedstrijd ijvert elke atleet voor zijn eigen prestaties. Tijdens de BvV is dit anders. Elke atleet neemt deel aan maximum 2 (+ eventueel de aflossingswedstrijd) disciplines en samen zorgen ze dat elke discipline door minimum 1 persoon uitgevoerd wordt. Per discipline wordt de beste prestatie van de club omgezet naar punten. Op die manier worden de resultaten met andere clubs vergeleken. Voor 1 keer tellen dus niet de individuele prestaties, maar wel het geheel van de club.

Deze wedstrijd is verplicht om in oktober mee te mogen op ons kei tof en onvergetelijk weekeinde.

Waar en wanneer gaat deze wedstrijd door?

voor pupillen en miniemen meisjes op zaterdag 21 april in Edegem
voor pupillen en miniemen jongens op zondag 22 april in Kapellen

Uiteraard vraagt dit voor ons de nodige voorbereiding. We zouden willen vragen dat alle pupillen en miniemen een mailtje sturen naar jeugd_arac@hotmail.com voor 27 maart met volgende gegevens.

- naam
- VAL-nummer
- geboortjaar
- max. 3 disciplines die jullie graag zouden doen met eventueel jullie beste prestatie

Jullie kunnen dus maximum 3 disciplines uit onderstaande lijst doorgeven. Wij trachten om hier zoveel mogelijk rekening mee te houden, wat niet altijd even eenvoudig is om de puzzel te laten kloppen. We durven ook vragen om jullie nadien neer te leggen bij de beslissing van de trainers. Op elke wedstrijd mag je kind kiezen aan welk nummer hij of zij deelneemt. 1 keer in het jaar beslissen wij. Wij rekenen op jullie steun.

Pupillen

- 60m
- 60m horden
- 1000m
- ver
- hoog
- kogel
- hockey
- 4 x 60m

Miniemen

- 80m
- 60m horden (meisjes)/80m horden (jongens)
- 150m
- 300m
- 1000m
- ver
- hoog
- kogel
- speer
- 4 x 80m

(Er wordt op training, extra aandacht besteed aan de horden. Dus wie dit wil, kan zeker en vast nog voldoende oefenen)

Herinnering puntensysteem

Zoals jullie allemaal weten kunnen jullie punten verzamelen door deel te nemen aan wedstrijden. Indien jullie voldoende punten hebben verzameld, mogen jullie in oktober mee op ons mega-geweldig jeugdweekeinde. Voor elke gewone wedstrijd krijg je 1 punt, voor een kampioenschap (provinciaal of Belgisch) 2 punten en voor de Beker van Vlaanderen 5 punten, vermits dit voor de club een belangrijke wedstrijd is. Kangoeroes en benjamins kunnen mee op weekeinde als ze 7 punten hebben verzameld. (Zij mogen immers nog niet deelnemen aan de Beker van Vlaanderen.) Pupillen en miniemen hebben 12 punten nodig om mee te mogen.

Voor pupillen en miniemen wordt het puntensysteem ook gebruikt om een gedeelte van het lidgeld terug te verdienen. Indien ze 15 punten hebben verzameld, krijgen ze een gedeelte van hun lidgeld terugbetaald (25 euro). Voor kangoeroes en benjamins geldt dit niet vermits zij minder lidgeld betalen.

Jullie moeten zelf bijhouden waar en wanneer je zoon of dochter deelgenomen heeft aan wedstrijden. Vanaf 15 punten kan je dan een aanvraagformulier voor een gedeelte van het lidgeld invullen. Hier moeten die gegevens ingevuld worden.

Als je in het clubhuis binnenkomt, hangt er een blad waarop staat aangeduid hoeveel wedstrijden je zoon of dochter reeds heeft meegedaan tijdens het winterseizoen. Dit blad blijft nog even hangen zodat jullie kunnen nakijken hoeveel punten er nog verzameld moeten worden tijdens het zomerseizoen of de data van de wedstrijden noteren. Half april zal dit blad verdwijnen en zal er een blad met de zomerwedstrijden verschijnen.

maandplanning: maart

		benjamin	pupil	miniem
Donderdag	1	Training	Training	Training
Vrijdag	2			
Zaterdag	3			
Zondag	4	Veldloop Tessenderlo (Sportlaan 4 – 3980 Tessenderlo) Vertrek: 11u15 in Arendonk (sportpark) of 11u20 in Retie (sporthal) Begin: 13u00 (Kangoeroes 12u30 – G-loop 12u45) 1 punt te verdienen Meer info 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			
Maandag	19			
Dinsdag	20	Training	Training	Training
Woensdag	21			
Donderdag	22	Training	Training	Training
Vrijdag	23			
Zaterdag	24	Clubkampioenschap Begin 13u30 – aanwezig 12u30 Meer info zie onderaan 1 punt te verdienen		
Zondag	25			
Maandag	26			
Dinsdag	27	Training	Training	Training
Woensdag	28			
Donderdag	29	Training	Training	Training
Vrijdag	30			
Zaterdag	31			

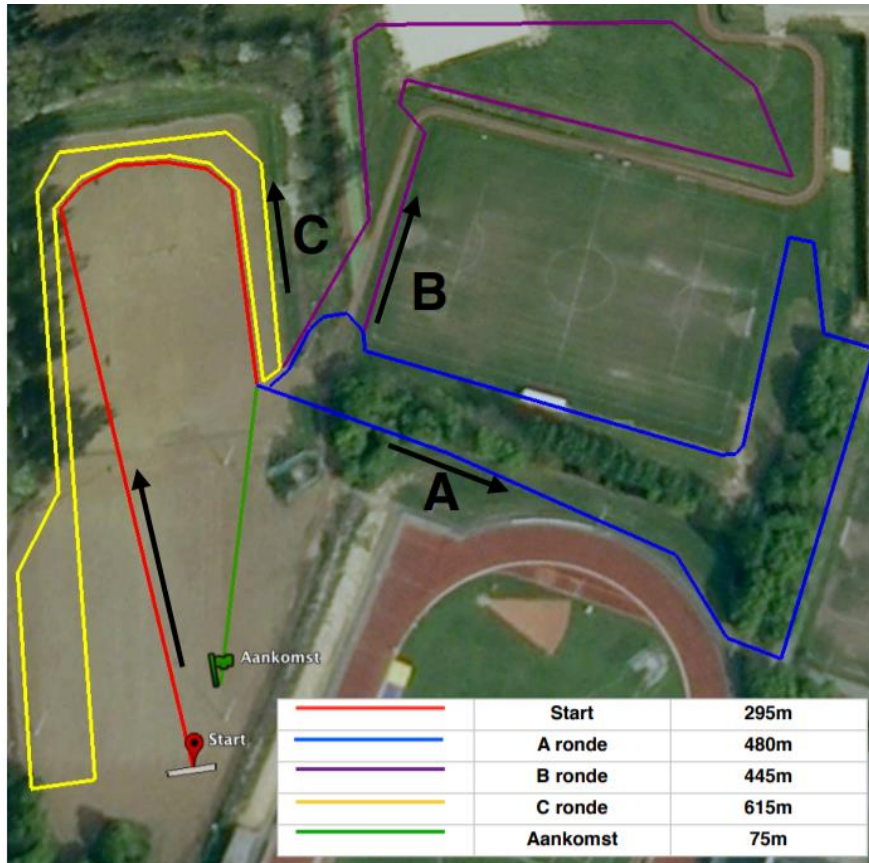
Opgelet: dit is een planning en kan altijd door de trainers aangepast worden al naargelang de weersomstandigheden en de beschikbare trainers.

Veldloop Tessenderlo : 4 maart 2018

Adres :

Sportlaan 4
3980 Tessenderlo

Programma :



LOOISE AV **REN** & **TESSENDERLO** **VELDLOOP**

12u30	KANG Vr	370m	Start + Aank
12u35	KANG Ma	370m	Start + Aank
12u45	G-Run	995m	Start + C + Aank
13u00	BEN Vr 1e	995m	Start + C + Aank
13u06	BEN Vr 2e	995m	Start + C + Aank
13u12	BEN Ma 1e	995m	Start + C + Aank
13u18	BEN Ma 2e	995m	Start + C + Aank
13u24	PUP Vr 1e	1415m	Start + AC + Aank
13u31	PUP Vr 2e	1415m	Start + AC + Aank
13u38	PUP Ma 1e	1415m	Start + AC + Aank
13u45	PUP Ma 2e	1415m	Start + AC + Aank
13u52	MIN Vr 1e	1830m	Start + ABC + Aank
14u00	MIN Vr 2e	1830m	Start + ABC + Aank
14u08	MIN Ma 1e	1830m	Start + ABC + Aank
14u16	MIN Ma 2e	1830m	Start + ABC + Aank
14u24	KAD Vr	2250m	Start+A+ABC+Aank
14u32	KAD Ma	2885m	Start + AC + ABC + Aank
14u41	SCH Vr	3300m	Start + 2 x ABC + Aank
14u56	SCH Ma	4770m	Start + 3 x ABC + Aank
15u20	MAS Ma 50+	4770m	Start + 3 x ABC + Aank
15u50	JUN-SEN-MAS Vr	4770m	Start + 3 x ABC + Aank
16u25	JUN-MAS Ma	6240m	Start + 4 x ABC + Aank
17u00	SEN Ma	9180m	Start + 6 x ABC + Aank

Clubkampioenschap ARAC : 24/03/2018

Een aandenken voor elke atleet.

OOK OUDERS EN BROERS EN ZUSSEN MOGEN DEELNEMEN

Programma

ben: 4-kamp (60 – 600 – ver – hockey)

pup: 4-kamp (60 – 1000 – hoog – kogel)

min: 5-kamp (80 – 1000 – ver – kogel – speer)

G-atleten: 60-ver-kogel-hockey