



Nieuwsbrief jeugd: april

Belangrijke data

3-7 april	Atletiekkamp voor pupillen en miniemen (ook voor vriendjes en vriendinnetjes)
10 april	Pistewedstrijd Herentals (Kempisch jeugd criterium)
15 april	Pistewedstrijd Turnhout
28 april	Kampioenviering ARAC
13 mei	Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen meisjes en jongens in Mol
21 mei	PK jeugd Merksem (enkel pupillen en miniemen)
3 juni	Clubkampioenschap
10 juni	Pistewedstrijd Herenthout (Kempisch jeugd criterium)
16 juni	Dwars door Oud-Turnhout
24 juni	Pistewedstrijd op ARAC (enkel pupillen en miniemen)
9 juli	Pistewedstrijd Mol (Kempisch jeugd criterium)
26 augustus	PK aflossing Mechelen (enkel pupillen en miniemen)
27 augustus	Pistewedstrijd Turnhout (Kempisch jeugd criterium)
2 september	Pierenloop Ravels
3 september	Pistewedstrijd op ARAC (Kempisch jeugd criterium)
10 september	Pistewedstrijd Geel (Kempisch jeugd criterium)
17 september	Pistewedstrijd Malle (Kempisch jeugd criterium)
30 september – 1 oktober	Jeugdweekend
22 oktober	Retie trail

Wijziging zomerwedstrijd op ARAC

In vorige communicatie werd meegedeeld dat op zaterdag 24 juni voor iedereen op ARAC een officiële wedstrijd zou zijn. Dit is ondertussen als volgt gewijzigd.

Zaterdag 24 juni is het meeting voor pupillen en miniemen (namiddag) en later voor de groten.

Zondag 3 september is het jeugdmeeting en maakt deel uit van het Kempisch jeugd criterium (zie verder). In de voormiddag plannen we de wedstrijd voor kangoeroes/benjamins en in de namiddag voor pupillen/miniemen.

Het is correct weergegeven in bovenstaande data.

Trainingsuren jeugd

Vanaf dinsdag 4 april starten de trainingen om 18u15 en eindigen nog steeds om 19u30. Dit blijft zo tot eind september. Op die manier hebben we tijdens de zomertrainingen wat meer tijd om een degelijke kamptraining te geven.

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

Deze gaat door op 13 mei in Mol zowel voor de meisjes als voor de jongens. Vanaf dit jaar is het voortaan een gemengde competitie. De atleten werken hun competitie wel nog steeds per geslacht en categorie af en de punten worden ook toegekend per wedstrijd. De punten worden opgeteld tot één gezamenlijk eindresultaat die de rangschikking per club bepaald.

Bij de BvV tellen niet de individuele prestaties, maar wel het geheel van de club. 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.

Uiteraard vraagt dit voor ons de nodige voorbereiding. **We zouden willen vragen dat alle pupillen en miniemen tegen 12 april doorgeven of ze meedoen of niet en wat ze graag zouden doen.**

Hierbij kunnen jullie kiezen uit volgende disciplines :

- Pupillen : 60m – 60m horden – 1000m – verspringen – hoogspringen – kogelstoten – vortexwerpen – 4 x 60m
- Miniemen : 80m – 60m horden (meisjes)/80m horden (jongens) – 150m – 300m – 1000m – verspringen – hoogspringen – kogelstoten – speerwerpen – 4 x 80m

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

Hou bij jullie keuze ook rekening met het tijdschema.

Tijdschema

10:00	80m	Miniemen meisjes
	Hoogspringen	Pupillen jongens
	Kogelstoten	Miniemen meisjes
	Verspringen	Miniemen jongens
	Vortexwerpen	Pupillen meisjes
10:30	80m	Miniemen jongens
11:00	60m	Pupillen meisjes
11:40	60m	Pupillen jongens
11:45	Kogelstoten	Miniemen jongens
	Verspringen	Pupillen meisjes
	Vortexwerpen	Pupillen jongens
12:00	Hoogspringen	Miniemen meisjes
12:20	150m	Miniemen meisjes
12:40	150m	Miniemen jongens
13:30	60m Horden	Pupillen meisjes
13:50	60m Horden	Pupillen jongens
14:00	Hoogspringen	Pupillen meisjes
	Kogelstoten	Pupillen jongens
	Speerwerpen	Miniemen jongens
	Verspringen	Miniemen meisjes
14:10	60m Horden	Miniemen meisjes
14:30	80m Horden	Miniemen jongens
14:50	300m	Miniemen meisjes
15:10	300m	Miniemen jongens
15:30	1000m	Pupillen meisjes
15:45	1000m	Pupillen jongens
	Kogelstoten	Pupillen meisjes
	Speerwerpen	Miniemen meisjes
	Verspringen	Pupillen jongens
16:00	1000m	Miniemen meisjes

	Hoogspringen	Miniemen jongens
16:15	1000m	Miniemen jongens
16:30	4x60m	Pupillen meisjes
16:50	4x60m	Pupillen jongens
17:10	4x80m	Miniemen meisjes
17:30	4x80m	Miniemen jongens

Wij trachten om zoveel mogelijk rekening te houden met jullie keuzes, wat niet altijd even eenvoudig is om de puzzel te laten kloppen. We durven dan 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.

Kempisch jeugdcriterium

Dit is een regelmatigheids criterium van een aantal zomerwedstrijden hier in de buurt dat wij samen met enkele atletiekverenigingen uit de omgeving (Mol, Herentals (+ Malle en Herenthout), Turnhout en Geel) organiseren. In totaal gaat het dit jaar weer over 7 wedstrijden. Over al deze wedstrijden wordt een totaalstand gemaakt. Je krijgt extra bonuspunten voor deze totaalstand per wedstrijd dat je deelneemt. Voor de eerste drie per categorie is er een grote trofee voorzien. Iedereen die aan minstens 6 wedstrijden deelneemt, krijgt ook een (kleinere) trofee. Doe je aan 5 wedstrijden mee, dan krijg je een medaille.

Voor kangoeroes en benjamins mag er geen rangschikking worden opgesteld. Er worden dus ook geen trofeeën uitgereikt voor de eerste drie van deze categorieën. Voor de rest is alles hetzelfde qua deelname. De eerste wedstrijd van dit criterium staat gepland op 10 april in Herentals (paaseierenmeeting). Onze eigen wedstrijd staat op zondag 3 september op de planning. Inschrijven kan telkens via <https://www.atletiek.nu/wedstrijden/>

Algemene vergadering en kampioenviering

Op vrijdagavond 28 april gaat de jaarlijkse algemene vergadering door in het zaaltje van De Ster op de markt. Meer info krijgen jullie tijdig.

Clubkampioenschap

Het clubkampioenschap gaat dit jaar door op zaterdag 3 juni. 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 vriendjes, mama's, papa's, broertjes en zusjes eens uitdagen. Zij kunnen ook deelnemen samen met jullie. Meer info hierover krijgen jullie in de volgende nieuwsbrief, maar noteer de datum alvast in jullie agenda's!

Puntensysteem

Dit is iets wat tegenwoordig niet meer door iedereen gekend is en dus terug wat meer aandacht verdient.

Atletiek is een individuele sport en iedereen heeft de vrijheid om al dan niet deel te nemen aan wedstrijden en dit willen we ook behouden. Om kinderen toch wat aan te moedigen om deel te nemen aan wedstrijden hebben we het zogenaamd 'puntensysteem' in het leven geroepen. Door deel te nemen aan wedstrijden (en dit kan starten op eigen club waar de drempel wat lager is) kunnen kinderen punten verdienen. Als ze voldoende punten verzamelen kunnen ze gratis mee op weekend en krijgen ze een cadeau op de kampioenviering.

Meer info vinden jullie op de website via deze link: [Puntensysteem jeugd \(atletiek-arac.be\)](https://www.atletiek-arac.be)

Als jullie meer info wensen, kan dit steeds na de training.

Extra trainingen miniemen

Onze miniemen kunnen op woensdagavond een extra kamptraining volgen. Meer details hierrond krijgen jullie in een aparte mail.

PAASEIERENMEETING HERENTALS : maandag 10 APRIL 2023

Adres	Sport Vlaanderen – Vorselaarsebaan 60 – 2200 Herentals	
Inschrijven	via	https://www.atletiek.nu/wedstrijden/
	Tot	07/04/2023
Aanvangsuur	Kan/Ben	10u00
	Pup/Min	13u30
Aanwezig	Kan/Ben	9u15
	Pup/Min	12u45

Programma

KAN V	30 meter, teamestafette, vortexwerpen, hoogspringen
KAN M	30 meter, teamestafette, vortexwerpen, hoogspringen
BEN V	40 meter horden, teamestafette, stoten, verspringen
BEN M	40 meter horden, teamestafette, stoten, verspringen
PUP V	60 meter, 1000 meter, 60m horden, vortexwerpen, hoogspringen
PUP M	60 meter, 1000 meter, 60m horden, vortexwerpen, hoogspringen
MIN V	80 meter, 1000 meter, 60m horden, kogelstoten, verspringen
MIN M	80 meter, 1000 meter, 80m horden, kogelstoten, verspringen

PISTEWEDSTRIJD TURNHOUT : zaterdag 15 APRIL 2023

Adres	Steenweg op Tielen 1 – 2300 Turnhout	
Inschrijven	via	https://www.atletiek.nu/wedstrijden/
	Tot	14/04/2023
Aanvangsuur	Kan/Ben	12u30
	Pup/Min	15u00
Aanwezig	Kan/Ben	11u45
	Pup/Min	14u15

Programma

KAN V	meerkamp : 30 meter, 500 meter, stoten, verspringen
KAN M	meerkamp : 30 meter, 500 meter, stoten, verspringen
BEN V	meerkamp : 40 meter, 600 meter, vortexwerpen, hoogspringen
BEN M	meerkamp : 40 meter, 600 meter, vortexwerpen, hoogspringen
PUP V	60 meter, 1000 meter, vortexwerpen, hoogspringen
PUP M	60 meter, 1000 meter, vortexwerpen, hoogspringen
MIN V	80 meter, 1000 meter, kogelstoten, verspringen, polstokspringen
MIN M	80 meter, 1000 meter, kogelstoten, verspringen, polstokspringen