



# Nieuwsbrief jeugd: februari

## Belangrijke data

12 februari	indoor pupillen en miniemen
20 februari	Open PK veldloop Essen
26 februari	indoor kangoeroes en benjamins
27 februari	veldloop Tessenderlo
6 maart	BK veldloop Brussel
4-8 april	Atletiekkamp voor pupillen en miniemen (ook voor vriendjes en vriendinnetjes)
9 april	Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen meisjes
10 april	Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen jongens
30 april	Familiedag met opening piste
25 juni	Jeugdwedstrijd op ARAC

## Open PK veldlopen Essen

Het PK veldlopen was dit jaar voorzien in Hulshout, maar deze wedstrijd is niet doorgedaan. Om toch nog een PK te hebben in de provincie Antwerpen, wordt de veldloop in Essen van 20 februari aanzien als een open PK en daarom hebben we deze mee opgenomen in de wedstrijdplanning. Meer info over deze wedstrijd vinden jullie onderaan deze nieuwsbrief.

## BK Veldlopen

Het Belgisch kampioenschap veldlopen gaat dit jaar door op 6 maart 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 20 februari** of je naam opgeven na de training. Hier is het verplicht om in ARAC-clubtrui te lopen!

## Beker van Vlaanderen (BvV)

Deze gaat door op 9 (meisjes) en 10 (jongens) april. Dit is enkel voor pupillen en miniemen en is voor de club een belangrijke wedstrijd. Meer info hierover zullen jullie ten gepaste tijde ontvangen in een afzonderlijke mail maar hou deze datum al zo veel mogelijk vrij!!!

## Atletiekkamp voor pupillen en miniemen

Tijdens de eerste week van de paasvakantie (4 t/m 8 april) zal er een atletiekkamp voor pupillen en miniemen worden georganiseerd. Meer info hierover kunnen jullie vinden op de website van Arac of via onderstaande link

<https://www.atletiek-arac.be/nieuws/nieuwsbrieven-jeugd/schrijf-je-nu-in-voor-het-arac-atletiekkamp-in-de-paasvakantie/>

## **INDOORMEETING Herentals : 12/02/2022**

(enkel voor pupillen en miniemen)

Adres		Bloso sportcentrum – Vorselaarsebaan 60 – 2200 Herentals
Inschrijven	via	<a href="https://www.atletiek.nu/">https://www.atletiek.nu/</a>
Vertrek Arendonk		12u00
Begin		13u30 (voor iedereen)
Aanwezig		12u45 (iedereen)
Inkomgeld		gratis

### Proeven:

50m horden – kogel – hoog - ver

### Benaderend uurschema

13u30: 50horden Min H

Hoog Min D

Hoog Pup D

Ver Pup H

13u45: Kogel Min H

14u15: 50horden Pup H

14u30: Kogel Pup H

Ver Min H

15u00: 50horden Pup D

15u15: 50horden Min D

15u20: Hoog Min H

Hoog Pup H

Ver Pup D

15u30: Kogel Min D

16u30: Ver Min D

Kogel Pup D

## **OPEN PK VELDLOOP ESSEN : zondag 20 februari 2022**

Adres :		College Eucharistisch Hart - Rouwmoer 7 - 2910 Essen
Inschrijven	via	<a href="https://www.atletiek.nu/">https://www.atletiek.nu/</a>
	Tot	13/02/2022
Vertrek Arendonk		08u15
Eerste start		10u30
Aanwezig	kan	09u30
	Ben	09u40
	Pup	10u00
	Min	10u20
Inkomgeld :		6 €

## Uurschema

10:30	KAN-V - veldloop	Veldloop - 500 meter
10:35	KAN-M - veldloop	Veldloop - 500 meter
10:40	BEN1-V - 700 meter	Veldloop - 700 meter
10:45	BEN2-V - 700 meter	Veldloop - 700 meter
10:50	BEN1-M - 700 meter	Veldloop - 700 meter
10:55	BEN2-M - 700 meter	Veldloop - 700 meter
11:00	PUP1-V - 1100 meter	Veldloop - 1100 meter
11:06	PUP2-V - 1100 meter	Veldloop - 1100 meter
11:12	PUP1-M - 1100 meter	Veldloop - 1100 meter
11:18	PUP2-M - 1100 meter	Veldloop - 1100 meter
11:24	MIN1-V - 1600 meter	Veldloop - 1600 meter
11:31	MIN2-V - 1600 meter	Veldloop - 1600 meter
11:38	MIN1-M - 1600 meter	Veldloop - 1600 meter
11:45	MIN2-M - 1600 meter	Veldloop - 1600 meter
12:45	G-atleten M-V (300m)	Veldloop - 300 meter
12:55	G-atleten M-V (700m)	Veldloop - 700 meter

## **INDOORMEETING Herentals : 26/02/2022**

**(enkel voor kangoeroes en benjamins)**

Adres Bloso sportcentrum – Vorselaarsebaan 60 – 2200 Herentals  
Inschrijven via <https://www.atletiek.nu/>  
Vertrek Arendonk 12u00  
Begin 13u30 (voor iedereen)  
Aanwezig 12u45 (iedereen)  
Inkomgeld gratis

### Programma:

Kangoeroes: 30m sprint – verspringen – stoten – 10x30m aflossing

Benjamins: 40m sprint – hoogspringen – stoten – 10x40m aflossing

## **VELDLOOP TESSENDERLO : zondag 27 februari 2022**

Adres : Atletiekpiste, Sportlaan z/n - 3980 Tessenderlo  
Inschrijven via <https://www.atletiek.nu/>  
Tot 25/02/2022  
Vertrek Arendonk 10u15  
Eerste start 12u00  
Aanwezig kan 11u00  
Ben 11u25  
Pup 11u45  
Min 12u00  
Inkomgeld : 5 €

### Uurschema

12:00	KAN-V	Veldloop - 500m
12:05	KAN-M	Veldloop - 500m
12:10	G-loop M+V	Veldloop - 1035m
12:25	BEN1-V	Veldloop - 500m
12:30	BEN2-V	Veldloop - 500m
12:35	BEN1-M	Veldloop - 500m
12:40	BEN2-M	Veldloop - 500m
12:45	PUP1-V	Veldloop - 1035m
12:51	PUP2-V	Veldloop - 1035m
12:57	PUP1-M	Veldloop - 1035m
13:03	PUP2-M	Veldloop - 1035m
13:09	MIN1-V - 1690 m	Veldloop - 1690 m
13:19	MIN2-V - 1690 m	Veldloop - 1690 m
13:29	MIN1-M - 1690 m	Veldloop - 1690 m
13:39	MIN2-M - 1690 m	Veldloop - 1690 m