



Nieuwsbrief jeugd: februari

Belangrijke data

15 februari indoor Herentals
16 februari veldloop Lommel
23 februari BK veldloop Brussel

18 april beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen meisjes te Booischot
19 april beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen jongens te Brasschaat
25 april jeugdmeerkamp Arendonk

BK Veldlopen

Het Belgisch kampioenschap veldlopen gaat dit jaar door op 23 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 4 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 7 €. Heb je hiervoor interesse, geef dit dan zeker door aan een van de trainers.

Beker van Vlaanderen (BvV)

Deze gaat door op 18 (meisjes) en 19 (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!!!

maandplanning: februari

		benjamin	pupil	miniem
Zaterdag	1			
Zondag	2			
Maandag	3			
Dinsdag	4	Training	Training	Training
Woensdag	5			
Donderdag	6	Training	Training	Training
Vrijdag	7			
Zaterdag	8			
Zondag	9			
Maandag	10			
Dinsdag	11	Training	Training	Training
Woensdag	12			
Donderdag	13	Training	Training	Training
Vrijdag	14			
Zaterdag	15	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	16	Veldloop Lommel (terreinen Provil – Duinenstraat) Vertrek: 10u15 in Arendonk (sportpark) of 10u20 in Retie (sporthal) Begin: 12u00 (Kangoeroes 11u45 – G-loop 11u35) 1 punt te verdienen Meer info zie onderaan		
Maandag	17			
Dinsdag	18	Training	Training	Training
Woensdag	19			
Donderdag	20	Training	Training	Training
Vrijdag	21			
Zaterdag	22			
Zondag	23	BK veldloop in Brussel (Park van Laken – Dikke Lindelaan – Brussel) Begin: 10u22 (Kangoeroes 10u00) 2 punten te verdienen Uurschema zie onderaan		
Maandag	24			
Dinsdag	25	Training	Training	Training
Woensdag	26			
Donderdag	27	Training	Training	Training
Vrijdag	28			
Zaterdag	29			

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

INDOOR HERENTALS : zaterdag 15/02/2020

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	VER Benjamins Jongens KOGEL Benjamins Meisjes(stand 2)
14u30:	50Horden Pupillen Meisjes	
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)

VELDLOOP LOMMEL : zondag 16 februari 2020

Adres : Provil, Duinenstraat - 3920 Lommel
Aanvangsuur : 12u00 (kangoeroes 11u45 – G-loop 11u35)
Vertrekuur : 10u15 sportpark Arendonk
10u20 sporthal Retie
Inkomgeld : 3 €
Inscr. geld atleet: 2,5 €

Uurschema

Uur	Categorie	Afstand
11:35	G-loop	
11:45	Kangoeroe Meisjes	250
11:50	Kangoeroe Jongens	250
12:00	1ste jaars Benjamin Meisjes	990
12:06	2de jaars Benjamin Meisjes	990
12:12	1ste jaars Benjamin Jongens	990
12:18	2de jaars Benjamin Jongens	990
12:24	1ste jaars Pupil Meisjes	1390
12:31	2de jaars Pupil Meisjes	1390
12:38	1ste jaars Pupil Jongens	1390
12:45	2de jaars Pupil Jongens	1390
12:52	1ste jaars Miniem Meisjes	1730
13:09	2de jaars Miniem Meisjes	1730
13:20	1ste jaars Miniem Jongens	2130
13:32	2de jaars Miniem Jongens	2130
13:44	Cadet Meisjes	2870
13:57	Cadet Jongens	3210
14:10	Scholier Meisjes	3210
	Master 50+ Vrouwen	
14:25	Scholier Jongens	4760
	Master 50+ Mannen	
14:45	Jun-Sen-Mas 35-45 vrouwen	5790
15:00	Senior Mannen	9850
15:30	Junior Jongens	6650
	Master 35 - 45 Mannen	

BK VELDLOOP BRUSSEL : zondag 23 februari 2020

Adres : Park van Laken, Dikkelindelaan - 1020 Brussel
Aanvangsuur : 10u22 (Kangoeroes 10u)
Vertrekkuur : wordt nog meegedeeld
Inkomgeld : 10 € (ADK) – 7 € (VVK)
Uurschema :

Uur	Categorie	Afstand
10:00	Kangoeroe Meisjes	600
10:16	Kangoeroe Jongens	600
10:22	1ste jaars Benjamin Meisjes	1000
10:28	2de jaars Benjamin Meisjes	1000
10:34	1ste jaars Benjamin Jongens	1000
10:40	2de jaars Benjamin Jongens	1000
10:46	1ste jaars Pupil Meisjes	1200
10:53	2de jaars Pupil Meisjes	1200
11:00	1ste jaars Pupil Jongens	1200
11:07	2de jaars Pupil Jongens	1200
11:14	1ste jaars Miniem Meisjes	1600
11:22	2de jaars Miniem Meisjes	1600
11:30	1ste jaars Miniem Jongens	1800
11:38	2de jaars Miniem Jongens	1800
Crosscup / BK:		
11:46	1ste jaars Cadet Meisjes	3000
12:00	2de jaars Cadet Meisjes	3000
12:15	1ste jaars Cadet Jongens	3500
12:33	2de jaars Cadet Jongens	3500
12:51	1ste jaars Scholier Meisjes	4000
13:10	2de jaars Scholier Meisjes	4000
13:30	Senior Vrouwen	7000
14:05	Senior Mannen	10 000
14:40	Korte Cross Mannen	3000
15:15	1ste jaars Scholier Jongens	5000
15:35	2de jaars Scholier Jongens	5000
15:55	Junior Vrouwen	4600
16:20	Junior Mannen	6600
16:55	Korte Cross Vrouwen	2000