

Nieuwsbrief jeugd: januari



Belangrijke data

12 januari	PK veldloop Essen
19 januari	veldloop Herentals
26 januari	veldloop Geel
15 februari	indoor Herentals
16 februari	veldloop Lommel
23 februari	BK veldloop Brussel



Beste wensen

Namens alle trainers en bestuursleden willen we jullie het allerbeste toewensen voor het komende jaar: Een goede gezondheid, veel vriendschap, goede prestaties en vooral veel plezier met elkaar en in het samen sporten!

Trainingen in de eindejaarsperiode

Tijdens de eindejaarsperiode kunnen jullie genieten van een welverdiende kerstvakantie en wordt er geen training gegeven. De trainingen worden hervat op dinsdag 7 januari.

Naamtekenen van kleding

Gelieve eraan te denken om alle truien, (regen)jassen, clubkledij ... te naamtekenen. Dit geldt vooral voor alles wat wordt uit gedaan op training of op wedstrijden. Ook de kleding van decathlon wordt door heel veel atleten gedragen waardoor het voor ons onmogelijk is om bij te houden wat nu juist van wie is. Als er een naam in de kleding staat vermeld, kunnen we het terug bezorgen. Vergeet tijdens de winterperiode ook de handschoenen en mutsen niet.

Trainingsuren

Gelieve er voor te zorgen dat jullie kinderen op tijd aanwezig zijn op de training en dat er vooraf naar het toilet wordt gegaan. Het is als trainer zeer vervelend als de training telkens wordt onderbroken door laatkomers of kinderen die naar het toilet moeten.

maandplanning: januari

		benjamin	pupil	miniem
Woensdag	1			
Donderdag	2	GEEN training	GEEN training	GEEN training
Vrijdag	3			
Zaterdag	4			
Zondag	5			
Maandag	6			
Dinsdag	7	training	training	training
Woensdag	8			
Donderdag	9	training	training	training
Vrijdag	10			
Zaterdag	11			
Zondag	12	PK Veldloop Essen College Eucharistisch Hart – Rouwmoer 7 – 2910 Essen Vertrek : 8.30u in Oud-Turnhout aan de brug over de E34 Begin : 10.40u (Kangoeroes 10u30) 2 punten te verdienen Uurschema zie onderaan		
Maandag	13			
Dinsdag	14	training	training	training
Woensdag	15			
Donderdag	16	training	training	training
Vrijdag	17			
Zaterdag	18			
Zondag	19	Veldloop Herentals (Netepark, Blosocentrum, Vorselaarsebaan - Herentals) Vertrek: 10u30 in Arendonk (sportpark) of 10u40 in Retie (sporthal) Begin: 12.20u (12u voor kangoeroes – 12u10 G-loop) 1 punt te verdienen Uurschema zie onderaan		
Maandag	20			
Dinsdag	21	training	training	training
Woensdag	22			
Donderdag	23	training	training	training
Vrijdag	24			
Zaterdag	25			
Zondag	26	Veldloop Geel (Lissenvijver – Lissenvijver 10 – 2440 Geel) Vertrek : 10u30 in Arendonk (sportpark) of 10u40 in Retie (sporthal) Begin : 12.15u (kangoeroes 12u) 1 punt te verdienen Uurschema zie onderaan		
Maandag	27			
Dinsdag	28	training	training	training
Woensdag	29			
Donderdag	30	training	training	training
Vrijdag	31			

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

PK VELDLOOP ESSEN : zondag 12 januari 2020

Adres : College Eucharistisch hart – Rouwmoer 7 – 2910 Essen

Aanvangsuur : 10u40

Vertrekuur : 08u30 aan de brug over de E34 in Oud-Turnhout

Inkomgeld : 6 €

Uurschema

Uur	Categorie	Afstand
10:30	Kabouterloop Meisjes	0
10:35	Kabouterloop Jongens	0
10:40	1ste jaars Benjamin Meisjes	800
10:45	2de jaars Benjamin Meisjes	800
10:50	1ste jaars Benjamin Jongens	800
10:55	2de jaars Benjamin Jongens	800
11:00	1ste jaars Pupil Meisjes	1060
11:06	2de jaars Pupil Meisjes	1060
11:12	1ste jaars Pupil Jongens	1060
11:18	2de jaars Pupil Jongens	1060
11:24	1ste jaars Miniem Meisjes	1580
11:31	2de jaars Miniem Meisjes	1580
11:38	1ste jaars Miniem Jongens	1580
11:45	2de jaars Miniem Jongens	1580
12:25	G-loop	0
12:35	Cadet Meisjes	2560
12:50	Cadet Jongens	3000
13:05	Scholier Meisjes	3000
13:21	Scholier Jongens	4500
13:41	Junior Meisjes	4500
	Master Dames	
14:05	Senior Dames	6000
14:30	Senior Mannen	9000
15:15	Junior Mannen	6000
	Master 35 - 45 Mannen	
15:40	Master 50+ Mannen	4500
16:05	Korte Cross Vrouwen	1580
16:15	Korte Cross Heren	3000

VELDLOOP AC HERENTALS : zondag 19 januari 2020

Adres : Netepark Herentals, Vorselaarsebaan - 2200 Herentals

Aanvangsuur : 12u20 (Kangoeroes 12u – G-loop 12u10)

Vertrekuur : 10u30 sportpark Arendonk

10u40 sporthal Retie

Inkomgeld : 5 €

Uurschema

Uur	Categorie	Afstand
12:00	Kangoeroe Meisjes	200
12:05	Kangoeroe Jongens	200
12:10	G-loop	0
12:20	1ste jaars Benjamin Meisjes	800
12:25	2de jaars Benjamin Meisjes	800
12:30	1ste jaars Benjamin Jongens	800
12:35	2de jaars Benjamin Jongens	800
12:40	1ste jaars Pupil Meisjes	1000
12:45	2de jaars Pupil Meisjes	1000
12:50	1ste jaars Pupil Jongens	1000
12:55	2de jaars Pupil Jongens	1000
13:00	1ste jaars Miniem Meisjes	1600
13:07	2de jaars Miniem Meisjes	1600
13:14	1ste jaars Miniem Jongens	1600
13:21	2de jaars Miniem Jongens	1600
13:28	Cadet Meisjes	2600
13:39	Cadet Jongens	3000
13:52	Scholier Meisjes	3500
14:07	Scholier Jongens	4400
14:24	Jun-Sen-Mas Vrouwen	5200
14:51	Senior Mannen	9300
15:26	Junior Jongens	6100
	Master 35 - 45 Mannen	
15:53	Master 50+ Mannen	4400

VELDLOOP GEEL : zondag 26 januari 2020

Adres : Sport- & recreatiecentrum 'Lissenvijver', Lissenvijver 10 - 2440 Geel

Aanvangsuur : 12u15 (Kangoeroes 12u)

Vertrekuur : 10u30 sportpark Arendonk

10u40 sporthal Retie

Inkomgeld : 5 €

Uurschema

Uur	Categorie	Afstand
12:00	Kangoeroes Meisjes	300
12:05	Kangoeroes Jongens	300
12:10	G-loop	930
12:15	1ste jaars Benjamins Meisjes	930
12:21	2de jaars Benjamin Meisjes	930
12:27	1ste jaars Benjamins Jongens	930
12:33	2de jaars Benjamin Jongens	930
12:39	1ste jaars Pupillen Meisjes	1100
12:47	2de jaars Pupillen Meisjes	1100
12:55	1ste jaars Pupillen Jongens	1100
13:03	2de jaars Pupillen Jongens	1100
13:11	1ste jaars Miniemen Meisjes	1800
13:20	2de jaars Miniemen Meisjes	1800
13:29	1ste jaars Miniemen Jongens	1800
13:38	2de jaars Miniemen Jongens	1800
13:48	Cadetten Meisjes	2610
14:02	Cadetten Jongens	2875
14:17	Scholieren Meisjes	3460
14:35	Scholieren Jongens	4575
14:55	Jun-Sen-Mas Vrouwen	5140
15:23	Senioren Mannen	9675
16:00	Junior Mannen	6275
	Master Mannen	