



Nieuwsbrief jeugd: juni

Belangrijke data

| | |
|--------------|---|
| 8 juni | jeugdwedstrijd Herenthout (Kempisch criterium) |
| 21 juni | Dwars door Oud-Turnhout |
| 22 juni | Kid's Athletics Vosselaar (ook voor kangoeroes) |
| 29 juni | PK voor benjamins, pupillen en miniemen te Turnhout |
| 25 augustus | PK aflossing te Herentals |
| 31 augustus | Pierenloop Ravels (recreatieve loop) |
| 1 september | jeugdwedstrijd Turnhout (Kempisch criterium) |
| 7 september | ARAC fundag |
| 15 september | jeugdwedstrijd Geel (Kempisch criterium) |
| 22 september | jeugdwedstrijd Malle (Kempisch criterium) |
| 27 oktober | Retie trail (recreatieve loop) |

PK jeugd in Turnhout: inschrijven ten laatste op dinsdag 11 juni

Het Provinciaal kampioenschap voor de jeugd is dit jaar in Turnhout. Het is dus niet ver rijden en een ideale gelegenheid om nog wat punten te sprokkelen voor ons jeugdweekeinde, want je kan hiermee 2 punten verdienen! Dit is een wedstrijd waarbij je zelf 2 nummers mag kiezen die je graag doet. Je moet dus geen 4 of 5 nummers doen zoals op een meerkamp. Als er een beetje rekening wordt gehouden met het uurschema, hoef je hier niet lang van weg te zijn en het is dit jaar vlakbij! Hopelijk mogen we dit jaar nog eens veel atleten begroeten op dit PK.

Let op: je moet wel op voorhand inschrijven. Indien je niet bent ingeschreven kan je ook NIET deelnemen.

Stuur voor 11 juni een mailtje naar jeugd_arac@hotmail.com met je naam, geboortjaar, VAL nummer en 2 nummers die je graag wil meedoen. Als je je beste prestatie op die nummers kent, mag je die ook doorgeven. Inschrijven na de training kan natuurlijk ook altijd.

Een benaderend uurschema vind je onderaan deze nieuwsbrief. ***Dit is een voorlopig uurrooster, maar gewoonlijk verandert dat niet veel.***

Wijziging puntensysteem en info avond

Jeugdathleten die geregeld aan wedstrijden deelnemen, kunnen hierdoor een wintermedaille en een weekend verdienen. Dit puntensysteem bestaat al jaren, maar we hebben het herzien. Er kunnen nu ook punten verdiend worden door deel te nemen aan onze eigen ARAC organisaties (Arendonk Loopt, Retie trail, Pierenloop, ...).

Op dinsdag 4 juni zullen we, terwijl onze kinderen trainen, het nieuwe systeem uitleggen. We zullen het tijdens diezelfde training ook uitleggen aan de atleten zelf.

Als er nog ouders van nieuwe atleten zijn, die graag algemene info hebben over de jeugdwerking geven we die presentatie aansluitend.

Interesse, stuur een mailtje naar jeugd_arac@hotmail.com met het aantal personen. Dan hebben we een idee hoeveel volk we kunnen verwachten.

Kid's Athletics OOK VOOR KANGOEROES

Een vermoedelijk onbekend iets op de kalender. Ook voor ons als trainers is het vrij onbekend, maar we gaan het toch proberen te verduidelijken.

Dit is een alternatief voor wedstrijden. Het is eveneens lopen, werpen en springen maar dit keer in spelvorm. Jullie zullen allerlei proeven moeten uitvoeren die atletiekgericht zijn, maar niet het echte hoogspringen of kogelstoten. Een voorbeeldje kan zijn 'gericht werpen'. Je moet iets (bal, fluit, ...) in ringen gooien met verschillende punten in de ringen. Een ander voorbeeld kan zijn, zo vaak mogelijk een korte afstand (5-10) meter heen en weer lopen. Kortom een namiddag dat jullie je op een andere manier en toch atletiekgericht zullen amuseren.

Dwars door Oud-Turnhout

Op vrijdag 21 juni vindt onze jaarlijkse jogging in Oud-Turnhout plaats . Hierbij kunnen geen punten verdiend worden, maar het is wel een leuke organisatie. Iedereen kan hieraan deelnemen. Ook ouders, broers, zussen, ...

Meer informatie vind je op de website van ARAC (www.atletiek-arac.be) of bij één van de trainers.

maandplanning: juni

| | | benjamin | pupil | miniem |
|-----------|----|---|-----------------------|-----------------------|
| Zaterdag | 1 | | | |
| Zondag | 2 | | | |
| Maandag | 3 | | pistetraining | pistetraining |
| Dinsdag | 4 | training | training | training |
| Woensdag | 5 | | | |
| Donderdag | 6 | training | training | training |
| Vrijdag | 7 | | | |
| Zaterdag | 8 | Jeugdmeerkamp Herenthout (Open Kempisch Jeugd criterium) Vertrek : 11u40 Sportpark Arendonk – 11u50 Sporthal Retie 1 punt te verdienen meer info onderaan | | |
| Zondag | 9 | | | |
| Maandag | 10 | | GEEN pistetraining | GEEN pistetraining |
| Dinsdag | 11 | training Laatste dag inschrijven provinciaal kampioenschap te Turnhout | | |
| Woensdag | 12 | | | |
| Donderdag | 13 | training | training | training |
| Vrijdag | 14 | | | |
| Zaterdag | 15 | | | |
| Zondag | 16 | | | |
| Maandag | 17 | | pistetraining | pistetraining |
| Dinsdag | 18 | training | training | training |
| Woensdag | 19 | | | |
| Donderdag | 20 | training | training | training |
| Vrijdag | 21 | Dwars door Oud-Turnhout Kid's Athletics Vosselaar Vertrek : 12u Sportpark Arendonk – 12u Sporthal Retie 1 punt te verdienen | | |
| Zaterdag | 22 | Vertrek : 12u Sportpark Arendonk – 12u Sporthal Retie 1 punt te verdienen | | |
| Zondag | 23 | | | |
| Maandag | 24 | | Laatste pistetraining | Laatste pistetraining |
| Dinsdag | 25 | training | training | training |
| Woensdag | 26 | | | |
| Donderdag | 27 | training | training | training |
| Vrijdag | 28 | | | |
| Zaterdag | 29 | PK in Turnhout 2 punten te verdienen Benaderend uurschema onderaan | | |
| Zondag | 30 | | | |

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

Jeugdmeeting Herenthout : zaterdag 08/06/2019

Adres : Sportcentrum 't Kapelleke – Bergensesteenweg 33 – 2270 Herenthout
Aanvangsuur : 13u30
Vertrekkuur : 11u40 sportpark Arendonk
11u50 sporthal Retie
Inkomgeld : gratis
Inschrijvingsgeld : 1,50 €/nummer

Programma

Ben D: 60-hoog-kogel-hockey
Ben H: 60-ver-kogel-hockey
Pup D: 60-ver-kogel-discus
Pup H: 60-ver-kogel-discus
Min D: 80-300-hoog-discus-speer
Min H: 80-300-hoog-discus-speer

Benaderend uurschema:

13u30: 80 Min D Kogel Pup D
80 Min H Discus Pup H
60 Ben D Hoog Min D(na 80)
60 Ben H

14u00: Ver Ben H(na 60)
Speer Min H
Kogel Ben D

14u20: 60 Pup H
60 Pup D

14u40: Discus Pup D(na 60)
Kogel Pup H(na 60)
Hockey Ben H

15u00: 300 Min H Hoog Ben D
300 Min D

15u30: Kogel Ben H
Discus Min H
Ver Pup H
Speer Min D

16u00: Ver Pup D

16u20: Hockey Ben D
Hoog Min H
Discus Min D

Provinciaal kampioenschap Turnhout 29/06/2018

Adres : Piste stadspark Turnhout
Aanvangsuur : 10u00
Vertrekkuur : Er wordt niet gezamenlijk afgesproken. Jullie dienen 1 uur voor jullie eerste nummer aanwezig te zijn en jullie aan te melden.
Inkomgeld : 5 €
Inschrijvingsgeld : 2 €/nummer
Prijzen : Medailles en schildjes voor podium.

Programma

BEN V 60, 600, kogel, hockey, ver, hoog
BEN M 60, 600, kogel, hockey, ver, hoog
PUP V 60, 1000, 60H, kogel, discus, hockey, ver, hoog
PUP M 60, 1000, 60H, kogel, discus, hockey, ver, hoog
MIN V 80, 150, 300, 1000, 60H, kogel, discus, speer, ver, hoog, pols
MIN M 80, 150, 300, 1000, 80H, kogel, discus, speer, ver, hoog, pols

Benaderend uurschema (LET OP : dit is het voorlopig uurschema, maar gewoonlijk verandert dit niet veel)

| | | | | | |
|-------|--------|-----------|-------|------------------------------------|------------------------------------|
| 10:00 | 60 h | PUP D | 10:00 | hoog 1 ver polsstok kogel | BEN H PUP H MIN D+H MIN D |
| 10:10 | 60 h | PUP H | | | |
| 10:20 | 60 h | MIN D | | | |
| 10:30 | 80 h | MIN H | | | |
| 10:45 | 300 m | MIN D | | | |
| 10:55 | 300 m | MIN H | | | |
| 11:10 | 150 m | MIN D | 11:00 | discus kogel | MIN H BEN H |
| 11:20 | 150 m | MIN H | 11:15 | ver | BEN D |
| 11:40 | 60 h | FIN PUP D | 11:45 | hoog 2 hockey | MIN H PUP D |
| 11:45 | 60 h | FIN PUP H | | | |
| 11:50 | 60 h | FIN MIN D | | | |
| 11:55 | 80 h | FIN MIN H | 12:00 | discus kogel | MIN D MIN H |
| | | | 12:30 | hoog 1 | BEN D |
| | | | 12:45 | ver | PUP D |
| 13:00 | 60 m | BEN D | 13:15 | hockey kogel | PUP H PUP D |
| 13:15 | 60 m | BEN H | 13:45 | hoog 2 | MIN D |
| 13:30 | 60 m | PUP D | 14:30 | ver hochey discus kogel | BEN H BEN D PUP H BEN D |
| 13:45 | 60 m | PUP H | 15:00 | hoog 1 | PUP H |
| 14:00 | 60 m | PUP H | 15:30 | hockey kogel | BEN H PUP H |
| 14:30 | 80 m | MIN D | 15:45 | ver discus | MIN H PUP D |
| 14:55 | 80 m | MIN H | 16:15 | hoog 2 | PUP D |
| 15:20 | 60 m | FIN BEN D | 16:30 | speer | MIN D |
| 15:25 | 60 m | FIN BEN H | 17:00 | ver | MIN D |
| 15:30 | 60 m | FIN PUP H | 17:30 | speer | MIN H |
| 15:35 | 60 m | FIN PUP H | | | |
| 15:40 | 80 m | FIN MIN D | | | |
| 15:45 | 80 m | FIN MIN H | | | |
| 15:50 | 600 m | BEN D | | | |
| 16:05 | 600 m | BEN H | | | |
| 16:20 | 1000m | PUP D | | | |
| 16:40 | 1000m | PUP H | | | |
| 17:00 | 1000 m | MIN D | | | |
| 17:20 | 1000 m | MIN H | | | |