



Nieuwsbrief jeugd: mei

Belangrijke data

5 mei	Arendonk loopt
25 mei	jeugdmeerkamp ARENDONK
8 juni	jeugdwedstrijd Herenthout (Kempisch criterium)
21 juni	Dwars door Oud-Turnhout
22 juni	Kids Athletics Vosselaar
29 juni	PK voor benjamins, pupillen en miniemen te Turnhout
25 augustus	PK aflossing te Herentals
1 september	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)

Herinnering trainingen Turnhout

Zoals vorige maand reeds vermeld, voorzien we voor alle geïnteresseerde pupillen en miniemen extra trainingen op de piste van Turnhout. We hebben hier vooral aandacht voor spurt en hordetrainingen. De piste van Turnhout biedt ons op dat vlak meer mogelijkheden dan onze eigen gras piste en deze wordt dan toch reeds gehuurd voor de grotere atleten. Gelieve voor deze trainingen steeds spikes (max 6 mm) mee te brengen.

De extra trainingen worden gegeven elke maandag tot einde juni telkens van 18u45 tot 19u45 op de piste van Turnhout (stadspark).

Meimaand sportmaand

Dit is een initiatief vanuit de gemeente Arendonk in samenwerking met heel wat sportclubs. Tijdens de maand mei kan je gratis deelnemen aan verschillende initiaties en trainingen bij Arendonkse sportclubs, ook bij ARAC. Op 2, 7 en 9 mei voorzien we 3 trainingen waarop andere kinderen kunnen deelnemen. Zij nemen deel aan de gewone trainingen en leren op die manier kennis maken met atletiek. Tijdens die 3 trainingen krijgen zij, maar ook eigen atleten die aanwezig zijn, een stempel op hun eigen kaart. Bij minstens 3 stempels kan je je kaart afgeven op het gemeentehuis en kom je in aanmerking voor een mooie prijs. Meer informatie en stempelkaart kan je vinden op de website van de gemeente Arendonk.

Jeugdmeerkamp

De jeugdmeerkamp op onze eigen terreinen, die ook deel uitmaakt van het Kempisch jeugd criterium, gaat dit jaar door op zaterdag 25 mei. Hopelijk kunnen we hierbij op jullie rekenen om onze club op een positieve manier in het daglicht te stellen door met zo veel mogelijk atleten deel te nemen. Het uurschema vinden jullie onderaan deze nieuwsbrief.

maandplanning: mei

		benjamin	pupil	Miniem
Woensdag	1			
Donderdag	2	training	training	training
Vrijdag	3			
Zaterdag	4			
Zondag	5	ARENDONK LOOPT Meer info zie https://www.atletiek-arac.be/activiteiten/arendonk-loopt/		
Maandag	6		Pistetraining Turnhout	Pistetraining Turnhout
Dinsdag	7	training	training	training
Woensdag	8			
Donderdag	9	training	training	training
Vrijdag	10			
Zaterdag	11			
Zondag	12			
Maandag	13		Pistetraining Turnhout	Pistetraining Turnhout
Dinsdag	14	training	training	training
Woensdag	15			
Donderdag	16	training	training	training
Vrijdag	17			
Zaterdag	18			
Zondag	19			
Maandag	20		pistetraining	pistetraining
Dinsdag	21	training	training	training
Woensdag	22			
Donderdag	23	training	training	training
Vrijdag	24			
Zaterdag	25	Jeugdmeerkamp Arendonk (Open Kempisch Jeugd criterium) Begin 13u30 – Aanwezig 12u30 1 punt te verdienen meer info onderaan		
Zondag	26			
Maandag	27		Pistetraining Turnhout	Pistetraining Turnhout
Dinsdag	28	training	training	training
Woensdag	29			
Donderdag	30	GEEN training	GEEN training	GEEN training
Vrijdag	31			

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

Jeugdmeerkamp ARAC 25 mei 2019

maakt deel uit van het Kempisch jeugd criterium

Programma

ben: 4-kamp (60 – 600 – ver – hockey)

pup: 4-kamp (60 – 1000 – hoog – kogel)

min: 5-kamp (80 – 1000 – ver – kogel – speer)

Benaderend uurschema

13u30	60 pup D 60 pup H 60 ben D	speer min D hoog pup D (na 60 m) kogel min H ver ben H
14u25	60 ben H 80 min D	speer min H kogel pup H ver ben D
15u20	80 min H	hockey ben H hoog pup H kogel pup D ver min D
16u00	600 ben H 1000 pup D	hockey ben D kogel min D ver min H
16u30	600 ben D 1000 pup H 1000 min D 1000 min H	