



Nieuwsbrief jeugd: november

Belangrijke data

10 november veldloop Mol
16 november indoor Herentals
17 november veldloop Neerpelt
30 november veldloop ARAC

14 december kerstfeestje
22 december veldloop Lilse bergen

Nieuwe wedstrijdnummers

Vanaf einde oktober komen de nieuwe wedstrijdnummers binnen op het secretariaat. Wij delen deze onmiddellijk na de training uit. Zorg dat je op de volgende wedstrijden steeds je nieuwe nummer bij je hebt.

Als je je nummer niet ontvangt, kijk je best na dat je zowel de inlichtingenfiche binnen gebracht hebt en dat je lidgeld betaald is. Enkel dan kan ons secretariaat je nummer (en verzekering) aanvragen.

Winterwedstrijden

De wedstrijdkalender vinden jullie onderaan.

We vragen dat alle atleten minimum 1 uur voor het begin van de wedstrijd aanwezig zijn. Op die manier kan er gezamenlijk opgewarmd worden. Indien atleten te laat aankomen, is het voor de trainers onmogelijk om iedereen afzonderlijk op te vangen. Op dat moment zorgen jullie als ouders zelf ervoor dat je kinderen opgewarmd zijn en dat zij de wedstrijd omloop kennen.

Veldloop Arendonk

Op zaterdag 30 november vindt onze jaarlijkse veldloop plaats. Onze veldloop gaat dit jaar niet meer door op de gekende sportvelden, maar wel in het ook wel gekende Congobos (voor meer info zie <https://www.atletiek-arac.be/files/blog-gallery/nieuw-uitdagend-parcours-voor-veldloop-arendonk.pdf>).

We kunnen de omloop dus niet verkennen op de normale trainingsuren omdat het dan al donker is. Daarom gaan we voor alle geïnteresseerde jeugdathleten de omloop verkennen op zaterdag 23 november. We spreken af om 10 uur aan de scoutslokalen.

Hopelijk mogen we jullie allemaal verwelkomen op deze wedstrijd!!!

Afhalen atleten

Graag willen we er nogmaals jullie aandacht op vestigen dat ouders hun kinderen aan het clubgebouw dienen op te halen. Voor ons is dit een gelegenheid om jullie te kunnen aanspreken als er iets mocht zijn. Uiteraard worden de kinderen daar ook opgevangen indien er iets onverwachts zou zijn tussengekomen om de kinderen op te halen. Wij als trainers proberen jullie dan te contacteren als het te lang zou duren. Als de kinderen naar de parking gaan, hebben we hier geen overzicht meer over. Bovendien is een parking geen speelplaats en is het dus ook veel veiliger om de kinderen aan het gebouw op te halen.

Winterkalender jeugd 2019-2020

10 november	Mol	veldloop
16 november	Herentals	indoor
17 november	Neerpelt	veldloop
30 november	Arendonk	veldloop
14 december	KERSTFEESTJE	
22 december	Lilse bergen	veldloop
12 januari	Essen	PK veldloop
19 januari	Herentals	veldloop
26 januari	Geel	veldloop
15 februari	Herentals	indoor
16 februari	Lommel	veldloop
23 februari	Brussel	BK veldloop

Wafelverkoop

Er zijn nog steeds wafels te koop op ARAC aan 5 euro per doos. Verkoop aan familie, vrienden, buren ... De opbrengst komt onze jeugd ten goede.

maandplanning: november

		Benjamin	pupil	miniem
Vrijdag	1			
Zaterdag	2			
Zondag	3			
Maandag	4			
Dinsdag	5	training	training	training
Woensdag	6			
Donderdag	7	training	training	training
Vrijdag	8			Wedstrijdminiemen : zaaltraining Sint Clara 19u
Zaterdag	9			
Zondag	10	Veldloop Mol (Zilvermeer) Vertrek: 09u10 in Arendonk (sportpark) of 09u20 in Retie (sporthal) Begin: 11u00 (G-loop 10u40 – kangoeroes 10u50) 1 punt te verdienen Meer info zie onderaan		
Maandag	11			
Dinsdag	12	training	training	training
Woensdag	13			
Donderdag	14	training	training	training
Vrijdag	15			Wedstrijdminiemen : zaaltraining Sint Clara 19u
Zaterdag	16	Indoorwedstrijd Herentals (Bloso sportcentrum - Vorselaarsebaan 60) Vertrek: 11u45 in Arendonk (sportpark) of 11:55 in Retie(sporthal) Begin: 13.30 uur 1 punt te verdienen Het volledig programma vind je onderaan		
Zondag	17	Veldloop Neerpelt Vertrek: 10u15 in Arendonk (sportpark) of 10u20 in Retie (sporthal) Begin: 12u00 (G-loop 11u35 – kangoeroes 11u45) 1 punt te verdienen Meer info zie onderaan		
Maandag	18			
Dinsdag	19	training	training	training
Woensdag	20			
Donderdag	21	training	training	training
Vrijdag	22			Wedstrijdminiemen : zaaltraining Sint Clara 19u
Zaterdag	23			
Zondag	24			
Maandag	25			
Dinsdag	26	training	training	training
Woensdag	27			
Donderdag	28	training	training	training
Vrijdag	29			Wedstrijdminiemen : zaaltraining Sint Clara 19u
Zaterdag	30	VELDLOOP ARENDONK (Congobos) 10u00 aan de scoutslokalen Begin: 11u10 (kangoeroes 10u50 - G-loop 11u00) 1 punt te verdienen (meer info onderaan)		

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

CROSS CUP MOL 10/11/2019

Adres : recreatiedomein zilvermeer, zilvermeerlaan - 2400 Mol
 Aanvangsuur : 10u40 (G-loop)
 Vertrekuur : 09u10 sportpark Arendonk
 09u20 sporthal Retie
 Inkomgeld : 7 € (5€ vvk)

Uurschema en parcours



START = 200m

B= 650m

C= 800m

D= 1500m

10u40 Atleten met handicap AMH 850 m Start + 1 X B
 Ceremonies na de wedstrijd

Running Stars powered by Sportoase & RS Lab

10.50	Kangoeroes meisjes	2014-2013	Start + 1xA	500m
10.55	Kangoeroes jongens	2014-2013	Start + 1xA	500m
11.00	Benjamins meisjes	2012	Start + 1xB	850m
11.06	Benjamins meisjes	2011	Start + 1xB	850m
11.12	Benjamins jongens	2012	Start + 1xB	850m
11.18	Benjamins jongens	2011	Start + 1xB	850m
11.24	Pupillen meisjes	2010	Start + 1xC	1000m
11.30	Pupillen meisjes	2009	Start + 1xC	1000m
11.36	Pupillen jongens	2010	Start + 1xC	1000m
11.42	Pupillen jongens	2009	Start + 1xC	1000m
11.48	Miniemen meisjes	2008	Start + 2xB	1500m
11.56	Miniemen meisjes	2007	Start + 2xB	1500m
12.04	Miniemen jongens	2008	Start + 2xB	1500m
12.12	Miniemen jongens	2007	Start + 2xB	1500m

Ceremonies Benjamins, Pupillen, Miniemen na elke wedstrijd.

CrossCup

12.20	Cadetten vrouwen	2006-2005	Start + 3xC	2600m
12.30	Cadetten mannen	2006-2005	Start + 1xB+3xC	3250m
	<i>Ceremonies cadetten</i>			
12.50	Scholieren vrouwen	2004-2003	Start+1xB+3xC	3250m
13.05	Scholieren mannen	2004-2003	Start+1xC+2xD	4000m
	<i>Ceremonies scholieren</i>			
13.30	Senioren vrouwen		Start + 4xD	6200m
	<i>Junioren vrouwen 2002-2001</i>			
	<i>Masters vrouwen</i>			
14.05	Senioren mannen		Start+ 6xD	9200m
14.40	<i>Ceremonies senioren, junioren en masters vrouwen en senioren mannen</i>			
14.55	Korte Cross mannen		Start + 2xD	3000m
	<i>Ceremonie korte Cross</i>			
15.10	Junioren mannen 2002-2001		Start + 4xD	6200m
	<i>Masters mannen > 35 jaar</i>			
	<i>Ceremonies junioren, masters mannen</i>			

INDOORMEETING Herentals : 16/11/2019

Adres : Bloso sportcentrum – Vorselaarsebaan 60 – 2200 Herentals
Aanvangsuur : 13u30
Vertrekuur : 11u45 sportpark Arendonk
11u55 sporthal Retie

Programma:

Ben D + H : 50-ver-kogel
Pup D + H : 50-hoog-kogel
Min D + H : 50-hoog-ver-kogel

Benaderend uurschema:

<u>13u30</u> :	50m Benjamins Meisjes 50m Benjamins Jongens	HOOG Pupillen Jongens(stand 1) HOOG Miniemen Jongens(stand 2) VER Miniemen Meisjes KOGEL Pupillen Meisjes(stand 1)
14u20:	50m Pupillen Meisjes 50m Miniemen Meisjes	VER Benjamins Jongens KOGEL Benjamins Meisjes(stand 2)
15u10:	50m Pupillen Jongens 50m Miniemen Jongens	HOOG Pupillen Meisjes(stand 1) HOOG Miniemen Meisjes(stand 2) VER Benjamins Meisjes KOGEL Benjamins Jongens(stand 1)
15u50:		KOGEL Pupillen Jongens(stand 2)
16u00:		KOGEL Miniemen Jongens(stand 1)
16u50:		VER Miniemen Jongens KOGEL Miniemen Meisjes(stand 2)

Veldloop Neerpelt : 17 november 2019

Adres : Sportcentrum Dommelhof, Toekomstlaan 5 - 3910 Neerpelt
 Aanvangsuur : 11u45
 Vertrekkuur : 10u00 sportpark Arendonk
 10u05 sporthal Retie
 Inschrijvingsgeld: 2,50 €
 Inkomgeld : 3 €

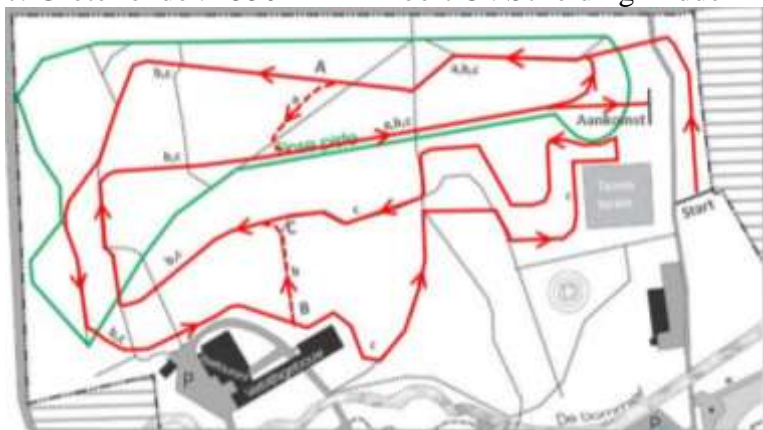
Uurschema

UUR	CATEGORIE	GEB. JAAR	RONDEN	AFSTAND
11:35	G-LOOP		Aanloop + 1A	540 m
11:45	KAN MEISJES	13-14	Aanloop + 1A	540 m
11:52	KAN JONGENS	13-14	Aanloop + 1A	540 m
12:00	BEN MEISJES B	12	Aanloop + 2A	990 m
12:06	BEN MEISJES A	11	Aanloop + 2A	990 m
12:14	BEN JONGENS B	12	Aanloop + 2A	990 m
12:20	BEN JONGENS A	11	Aanloop + 2A	990 m
12:26	PUP MEISJES B	10	Aanloop + 1B	1150 m
12:32	PUP MEISJES A	09	Aanloop + 1B	1150 m
12:40	PUP JONGENS B	10	Aanloop + 1B	1150 m
12:46	PUP JONGENS A	09	Aanloop + 1B	1150 m
12:54	MIN MEISJES B	08	Aanloop + 1A + 1B	1600 m
13:04	MIN MEISJES A	07	Aanloop + 1A + 1B	1600 m
13:14	MIN JONGENS B	08	Aanloop + 1A + 1B	1600 m
13:24	MIN JONGENS A	07	Aanloop + 1A + 1B	1600 m
13:34	CAD MEISJES	05-06	Aanloop + 1B + 1C	2700 m
13:49	CAD JONGENS	05-06	Aanloop + 2C	3190 m
14:06	SCHOL MEISJES MAS VROUWEN 50+	03-04 17-11-19 +50 j	Aanloop + 2C	3190 m
14:26	SCHOL JONGENS MAS HEREN 50+	03-04 17-11-19 +50 j	Aanloop + 1B + 2C	4250 m
14:51	JUN VROUWEN SEN VROUWEN MAS VROUWEN 35-50	01-02 00 17-11-19 35 j	Aanloop + 1A + 3 C	5190 m
15:19	SEN HEREN	00	Aanloop + 6 C	9390 m
16:05	JUN MANNEN MAS MANNEN 35 - 50	01-02 17-11-19 35 j	Aanloop + 4 C	6290 m

Parcours

START AANLOOP : 110 m / AANKOMST – 20m

- a: Kleine ronde : 450 m Poort A : Scheiding kleine – midden ronde
 b: Midden ronde : 1060 m Poort B : Scheiding midden - grote ronde
 c: Grote ronde : 1550 m Poort C : Scheiding midden - grote ronde



Veldloop Arendonk zaterdag 30 november 2019

Aanvangsuur : 11u10 (kangoeroes 10u50 - G-loop 11u00)

Verzamelen : 10u00 scoutslokalen

Uurschema

PROGRAMMA VELDLOOP ARENDONK, Zat 30 november 2019



Categorie	Geb.jaar	D/H	Afstand netto	aantal ronden	startuur 2019
Kangoeroes	2013 /2014	D	520m	1 x A	10H50
Kangoeroes	2013 /2014	H	520m	1 x A	10H55
G-Loop	alle leeftijden	D/H	980m	1 x B	11H00
Benjamins	2012	D	980m	1 x B	11H10
Benjamins	2011	D	980m	1 x B	11H17
Benjamins	2012	H	980m	1 x B	11H23
Benjamins	2011	H	980m	1 x B	11H30
Pupillen	2010	D	1140m	1 x C	11H36
Pupillen	2009	D	1140m	1 x C	11H42
Pupillen	2010	H	1140m	1 x C	11H48
Pupillen	2009	H	1140m	1 x C	11H54
Miniemen	2008	D	1780m	2 x B	12H00
Miniemen	2007	D	1780m	2 x B	12H09
Miniemen	2008	H	1780m	2 x B	12H18
Miniemen	2007	H	1780m	2 x B	12H27
Cad	2006 - 2005	D	2780m	2 x B + 1 x C	12H36
Cad	2006 - 2005	H	3180m	3 x C	12H49
Schol	2004 - 2003	D	3850m	2 x C + 1 x D	13H03
Schol - Mas 50+	2004 - 2003 - 50+	H	4520m	1 x C + 2 x D	13H20
Jun/sen/Mas	2002 -	D	5990m	1 x B + 3 x D	13H39
Sen	2000 -	H	10200m	6 x D	14H11
Jun / Mas 35-40-45		H	6860m	4 x D	14H51
Jun/sen/Mas - Korte cross	2002 -	H	2780m	2 x B + 1 x C	15H29
				EINDE +/-	15h40

Parcours

