



Nieuwsbrief jeugd: oktober

Belangrijke data

1 oktober overgang
18 oktober wafelverkoop in Arendonk van 18-20u
19 oktober wafelverkoop in Arendonk van 9u30-12u
27 oktober Retie Trail Prinsenveld

10 november veldloop Mol
30 november veldloop ARAC

14 december kerstfeestje

Overgang

Op dinsdag 1 oktober is het 'overgang'. Dit wil zeggen dat onze oudste benjamins (2010) voortaan met de pupillen mogen meetrainen. De oudste pupillen (2008) worden miniem. De trainingsuren blijven voor hen hetzelfde.

De oudste miniemen (2006) worden kadet. Zij hebben hiervoor de nodige informatie gekregen via Staf. Hun training start vanaf dinsdag 1 oktober om 19 uur.

Hopelijk blijven we jullie allemaal geregeld zien op training en op wedstrijden. We blijven in ieder geval voor jullie supportereren. Jullie waren een aangename groep!

De indeling van de verschillende categorieën ziet er als volgt uit:

2013- (2014) Kangoeroes
2011-2012 Benjamins
2009-2010 Pupillen
2007-2008 Miniemen



Hernieuwing lidgeld

Als je lidgeld voor volgend seizoen nog niet betaald is, breng dit dan zo snel mogelijk in orde. Ook de ingevulde of gecorrigeerde inlichtingenfiche graag zo snel mogelijk binnen brengen. Pas als beide zaken in orde zijn, kan je lidmaatschap in orde gebracht worden. Enkel dan ben je in orde met de verzekering.

Vanaf eind oktober krijg je je officiële wedstrijdnummer. Die heb je nodig om aan wedstrijden te mogen deelnemen.

Mocht je geen papieren hebben ontvangen, kom dan na de training even binnen zodat we dit in orde kunnen maken.

Wafelverkoop

De wafelverkoop wordt dit jaar een beetje anders aangepakt. We gaan van start met **2 gezamenlijke verkoopmomenten op vrijdag 18 oktober van 18-20u en op zaterdag 19 oktober van 9u30-12u**. Hopelijk kunnen we dan met veel atleetjes op pad gaan in de omgeving van ons atletiekterrein. Ook diegenen die nog niet zijn "ingeschreven" zijn nog altijd welkom op 18 en 19 oktober!! Meer info rond de praktische werking van de wafelverkoop vinden jullie in een aparte bijlage.

Retie trail

Op zondag 27 oktober vindt in het Prinsenspark onze Retie trail plaats. Sinds dit jaar kunnen hiermee ook punten verdiend worden en het is een leuke ARAC organisatie. Meer info op www.retietrail.be/

Winterkalender

De winterkalender is nog niet gekend. We trachten deze zo snel mogelijk door te sturen in een afzonderlijke mail. Voor de wedstrijden waar we gezamenlijk naartoe rijden, vindt u meer info in de nieuwsbrieven van de maand waarin de wedstrijd plaatsvindt.

De eerste wedstrijd op de winterkalender is wel reeds gekend en zal doorgaan op zondag 10 november op het Zilvermeer in Mol. Onze eigen veldloop zal dit jaar plaatsvinden op **zaterdag 30 november**. Noteer deze datum alvast in jullie agenda's!!

Ken je tempo loop

Dit is geen officiële wedstrijd, maar een leuke alternatieve training, zeker voor de miniemen. Alhoewel iedereen, ook ouders of broers, zussen mag deelnemen.

Het is de bedoeling dat je zelf het aantal ronden dat je wil lopen bepaalt en dat je zelf inschat hoe lang je daar over doet. Diegene die het dichtst zijn geschatte prestatie benaderd krijgt een wisselbeker. Vorig jaar heeft een groepje jeugdathleten met de mama dit gewonnen.

Dit gaat door op zondag 6 oktober om 10 uur op de Hoge Mouw in Kasterlee. (Goorseweg)

Stabilisatietraining miniemen

Ook dit jaar kunnen onze miniemen in de wintermaanden op vrijdagavond deelnemen aan de stabilisatietrainingen.

Dit zijn zaaltrainingen die we wekelijks organiseren voor de groep van Staf en waar onze miniemen ook welkom zijn. De bedoeling is vooral blessurepreventie op lange termijn. Je leert hier je spieren ontdekken, niet enkel de buik- en rugspieren. Je krijgt looptechnische oefeningen. Er wordt aandacht besteed aan coördinatie. . .

Deze trainingen gaan door vanaf vrijdag 18 oktober. Telkens vanaf 19 uur tot ongeveer 20u30 in de turnzaal van het Sint Claracollege.

De opwarming gebeurt buiten, dus doe best een lange broek aan met eventueel een short onderaan. Een fluovestje is ook handig.

maandplanning: oktober

		benjamin	pupil	miniem
Dinsdag	1	training Overgang		
Woensdag	2			
Donderdag	3	training	training	training
Vrijdag	4			
Zaterdag	5			
Zondag	6	Ken je tempo loop		
Maandag	7			
Dinsdag	8	training	training	training
Woensdag	9			
Donderdag	10	training	training	training
Vrijdag	11			
Zaterdag	12			
Zondag	13			
Maandag	14			
Dinsdag	15	training	training	training
Woensdag	16			
Donderdag	17	training	training	training
Vrijdag	18	START WAFELVERKOOP IN ARENDONK 18u – 20u		
Zaterdag	19	WAFELVERKOOP IN ARENDONK 9u30 – 12u		
Zondag	20			
Maandag	21			
Dinsdag	22	training	training	training
Woensdag	23			
Donderdag	24	training	training	training
Vrijdag	25			
Zaterdag	26			
Zondag	27	Retie trail Meer info op www.retietrail.be		
Maandag	28			
Dinsdag	29	training	training	training
Woensdag	30			
Donderdag	31	training	training	training

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