



Nieuwsbrief jeugd: september

Belangrijke data

31 augustus	pierenloop Ravels	
1 september	jeugdwedstrijd Turnhout (Kempisch criterium)	1 punt te verdienen
7 september	ARAC fundag	1 punt te verdienen
15 september	jeugdwedstrijd Geel (Kempisch criterium)	1 punt te verdienen
22 september	jeugdwedstrijd Malle (Kempisch criterium)	1 punt te verdienen
28/29 september	jeugdweekeinde voor wie voldoende punten heeft verzameld	
27 oktober	Retie trail (recreatieve loop)	

Laatste zomerwedstrijden

De laatste zomerwedstrijden zijn in aantocht. Graag willen we nog eens een warme oproep doen om met zoveel mogelijk atleten deel te nemen aan deze wedstrijden. Het is niet alleen voor de trainers aangenamer om met een grote groep deel te nemen, maar ook voor de atleten zelf is het veel leuker als ze met veel clubgenootjes in dezelfde reeks kunnen deelnemen. Het zijn ook de laatste kansen om nog wat punten bij elkaar te sprokkelen voor het jeugdweekeinde!

Pierenloop

Op zaterdag 31 augustus vindt onze jaarlijkse Pierenloop plaats in Ravels. Het is een leuke ARAC organisatie. Iedereen kan deelnemen. Ook ouders, broers, zussen, vriendjes, vriendinnetjes ... Meer info op <https://www.atletiek-arac.be/activiteiten/pierenloop-ravels/>

ARAC Familiedag

Dit jaar viert ARAC haar 40-jarig bestaan en dit willen we vieren met een heuse familiedag voor heel ARAC op zaterdag 7 september. We beginnen met een funcompetitie waarin onze jeugdathleten in een onderlinge competitie kunnen laten zien wat ze op de training hebben geleerd. Maar ook broers, zusjes, ouders, grootouders, ... mogen hieraan deelnemen. Wil je wel eens weten wat jij van de verschillende proeven nog terecht brengt, dan is dit de ideale gelegenheid om het eens uit te proberen!! Daarna kan er nog deelgenomen worden aan de ARAC familiekilometer. Hierbij is het de bedoeling om met een groep van 4 personen om ter snelst 1 kilometer af te leggen in aflossingsvorm. De eerste loper loopt 100m, de tweede 200m, de derde 300m en de vierde 400m. Fun en spanning verzekerd. De namiddag wordt afgesloten met een barbecue. Hiervoor moet wel op voorhand worden ingeschreven. Meer informatie vinden jullie op <https://www.atletiek-arac.be/activiteiten/arac-familiedag/>

Mis deze leuke dag niet!!

Hernieuwing lidgelden

Vanaf begin september worden de papieren uitgedeeld voor het hernieuwen van het lidgeld. Indien je deze enveloppe niet ontvangt in de loop van september, geef ons een seintje. Eventuele nieuwe atleten die nog geen inschrijvingspapieren meegekregen hebben, komen best even langs na een training.

Wafelverkoop

Samen met de papieren i.v.m. het lidgeld krijgen jullie ook alle nodige informatie mee voor de wafelverkoop. De opbrengst hiervan komt onze jeugd volledig ten goede. Denk maar aan ons jaarlijks kerstfeestje, jeugdweekeinde, ... Dus met z'n allen de straat op en verkoop zoveel mogelijk dozen wafels! Er worden 2 momenten voorzien waarop we gezamenlijk wafels gaan verkopen. Dit is op vrijdag 18 oktober van 18u tot 20 u en op zaterdag 19 oktober van 9u30 tot 12u. Na afloop krijgen jullie nog een hapje en een drankje.

maandplanning: september

		benjamin	pupil	miniem
Zondag	1	Jeugdmeeting Turnhout (Open Kempisch jeugd criterium) Vertrekuur: 12u00 sportpark Arendonk - 12u00 sporthal Retie 1 punt te verdienen meer info onderaan		
Maandag	2			
Dinsdag	3	training	training	training
Woensdag	4			
Donderdag	5	training	training	training
vrijdag	6			
Zaterdag	7	ARAC FUNDAG		
Zondag	8			
Maandag	9			
Dinsdag	10	training	training	training
Woensdag	11			
Donderdag	12	training	training	training
vrijdag	13			
Zaterdag	14			
Zondag	15	Jeugdmeeting Geel (Open Kempisch jeugd criterium) Vertrekuur: 11u45 sportpark Arendonk - 12u00 sporthal Retie 1 punt te verdienen meer info onderaan		
Maandag	16			
Dinsdag	17	training	training	training
Woensdag	18			
Donderdag	19	training	training	training
vrijdag	20			
Zaterdag	21			
Zondag	22	Jeugdmeeting Malle (Finale Open Kempisch jeugd criterium) Vertrekuur: 11u50 sportpark Arendonk - 11u55 sporthal Retie 1 punt te verdienen meer info onderaan		
Maandag	23			
Dinsdag	24	training	training	training
Woensdag	25			
Donderdag	26	training	training	training
Vrijdag	27			
Zaterdag	28	JEUGDWEEKEINDE		
Zondag	29	(voor wie voldoende punten heeft verzameld)		
Maandag	30			

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

Zondag 1 september: jeugdmeeting in Turnhout (Open Kempisch jeugd criterium)

Adres: Atletiekpiste Turnhout – Steenweg op Tielen 1 – 2300 Turnhout
Aanvangsuur: 13u30
Vertrekuur: 12u00 sportpark Arendonk
12u00 sporthal Retie
Inkom: gratis
Inschrijvingsgeld: 3.00 euro per atleet
Prijzen: medailles voor alle podia

Programma

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

Benaderend uurschema

13.30	80m min H 80m min D	13.30	ver ben D hoog pup H kogel ben H hockey pup D
14.15	60m ben D 60m ben H	13.45	polstok min D
14.30	60m pup D 60m pup H	14.15	speer min H
		14.45	ver min H kogel ben D speer min D
		15.00	hoog pup D
		15.15	ver ben H
		15.30	hockey pup H polstok min H
16.15	600m ben D 600m ben H	16.00	ver min D
		16.15	hoog min H
16.45	1000m pup D 1000m pup H	16.45	kogel min D
17.15	1000m min H 1000m min D		

Zondag 15 september : jeugdmeerkamp Geel (Open Kempisch jeugd criterium)

Adres: Sportterrein 'de Leunen' - Zwanenstraat 10 - 2440 Geel (naast de ring)
Aanvangsuur: 13u30
Vertrekuur: 11u45 sportpark Arendonk
12u00 sporthal Retie
Inschrijvingsgeld: 4 euro
Inkom: gratis

Programma

	jongens	meisjes
BEN	4-kamp (60, 600, ver, hockey)	4-kamp (60, 600, ver, hockey)
PUP	4-kamp (60, 1000, hoog, kogel)	4-kamp (60, 1000, hoog, kogel)
MIN	5-kamp (80, 1000, ver, kogel, speer)	5-kamp (80, 1000, ver, kogel, speer)

Benaderend uurschema



Zondag 22 september: jeugdmeeting in Malle (Open Kempisch jeugd criterium)

Adres: Sporthal Mariagaarde – Oude Molenstraat 13 – 2390 Westmalle

Aanvangsuur: 13u30

Vertrekuur: 11u50 sportpark Arendonk
11u55 sporthal Retie

Inschrijvingsgeld: 1,50 euro per nummer

Inkom: gratis

Programma:

	jongens	meisjes
BEN	60, ver, kogel, 600, 4x60	60, ver, kogel, 600, 4x60
PUP	60, ver, discus, hockey, 1000, 4x60	60, ver, kogel, hockey, 1000, 4x60
MIN	80, hoog, discus, speer, 1000, 4x80	80, hoog, discus, speer, 1000, 4x80

Benaderend uurschema

13u30: 60 Ben H Hoog Min D
60 Ben D Discus Min H
60 Pup D Hockeybal Pup H
Ver Ben H(na 60) (stand 1)

14u00: 60 Pup H Kogel Ben D

14u15: Speer Min H
Discus Pup H

14u30: Ver Pup D (stand 2)
Kogel Ben H

14u45: 80 Min D

15u00: 80 Min H Kogel Pup D
Hoog Min H

15u15: Ver Ben D (stand 1)
Speer Min D

16u00: 600 Ben H Discus Min D
600 Ben D Hockey Pup D
Ver Pup H (stand 2)

16u45: 1000 Pup H
1000 Min H
1000 Min D
1000 Pup D

17u30: 4x60 Ben D
4x60 Pup D
4x60 Ben H
4x60 Pup H
4x80 Min D
4x80 Min H