



Nieuwsbrief jeugd: oktober

Belangrijke data

5 oktober overgang
15 oktober wafelverkoop in Arendonk van 18-20u
16 oktober wafelverkoop in Arendonk van 9u30-12u
24 oktober Retie Trail Prinsenpark
26 oktober info avond ouders jeugdathleten

7 november veldloop Mol
13 november indoor pupillen en miniemen

4 december veldloop Arac

11 december kerstfeestje
11 december indoor kangoeroes en benjamins

12 februari indoor pupillen en miniemen
26 februari indoor kangoeroes en benjamins

9 april Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen meisjes
10 april Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen jongens

De veldlopen staan er nog niet volledig op omdat de federatie de winterkalender nog niet gepubliceerd heeft.

Overgang

Op dinsdag 5 oktober is het 'overgang'. Dit wil zeggen dat onze oudste benjamins (2012) voortaan met de pupillen mogen meetrainen. De oudste pupillen (2010) worden miniem. De traininguren blijven voor hen hetzelfde.

De oudste miniemen (2008) worden kadet. Zij hebben hiervoor de nodige informatie gekregen via Staf. Hun training start vanaf dinsdag 5 oktober om 19 uur.

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

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

2015- (2016) Kangoeroes
2013-2014 Benjamins
2011-2012 Pupillen
2009-2010 Miniemen



Hernieuwing lidgeld

Als je lidgeld voor volgend seizoen nog niet betaald is, breng dit dan zo snel mogelijk in orde. Dit kunnen jullie doen via de website van Arac (<https://www.atletiek-arac.be/inschrijven/arac-herinschrijven/>). 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.

Wafelverkoop

De wafelverkoop gaat van start met **2 gezamenlijke verkoopmomenten op vrijdag 15 oktober van 18-20u en op zaterdag 16 oktober van 9u30-12u**. Hopelijk kunnen we dan met veel atleetjes op pad gaan in de omgeving van ons atletiekterrein. Zorg voor een fluovestje en eventueel herkenbare ARAC kledkij. Wil je graag meegaan, geef dan zeker je naam door aan een van de trainers (of per mail). Ook zijn we op zoek naar enkele ouders die dan zouden willen meerijden met de auto. Indien je dit wel ziet zitten, geef dan ook uw naam door aan een van de trainers.

Op dinsdagavond 19 oktober kan je ook op ARAC zelf wafels aankopen (en ook online).

Retie trail

Op zondag 24 oktober vindt in het Prinsenveld onze Retie trail plaats. Hiermee kan ineens het eerste punt verdiend worden voor het weekend van volgend jaar en het is een leuke ARAC organisatie. Meer info op <https://www.atletiek-arac.be/activiteiten/retie-trail/>

Winterkalender

De winterkalender is nog niet gekend. We trachten deze zo snel mogelijk mee te delen. Voor de wedstrijden waar we gezamenlijk naartoe rijden, vindt u meer info in de nieuwsbrieven van de maand waarin de wedstrijd plaatsvindt. Iedereen zal wel telkens vooraf moeten inschrijven als je wil deelnemen.

De eerste wedstrijd op de winterkalender is wel reeds gekend en zal doorgaan op zondag 7 november op het Zilvermeer in Mol. Onze eigen veldloop zal dit jaar plaatsvinden op **zaterdag 4 december**. Noteer deze datum alvast in jullie agenda's!!

Enkele indoorwedstrijden zijn wel al gekend :

13/11/21 pupillen en miniemen

11/12/21 kangoeroes en benjamins

12/02/22 pupillen en miniemen

26/02/22 kangoeroes en benjamins

Info avond

Voor alle ouders van nieuwelingen, maar ook voor de anderen, organiseren we een info avond op dinsdag 26 oktober tijdens de training . Het afgelopen jaar is er toch wel het één en ander veranderd. Hierop wordt uitleg gegeven over we trainen en hoe de wedstrijden verlopen, maar ook de wijzigingen zullen aan bod komen (inschrijven voor een wedstrijd, nieuwe wedstrijdvormen kangoeroes en benjamins, nut van de Beker van Vlaanderen, ...). Ook het puntensysteem voor de wedstrijden zal nog eens worden overlopen. Heb je hiervoor interesse, stuur een mailtje naar jeugd_arac@hotmail.com met het aantal personen. Dan hebben we een idee hoeveel volk we kunnen verwachten.

Extra nieuws voor miniemen en die miniem worden (geboortjaar 2009-2010)

Stabilisatietraining miniemen

Door corona is dit vorige winter niet kunnen doorgaan, maar ook hier nemen we de draad terug op.

Onze miniemen kunnen in de wintermaanden deelnemen aan een stabilisatietraining. Dit zijn zaaltrainingen die wekelijks georganiseerd worden voor de groep van Staf en Peter (de grotere atleten) en waar ook de miniemen aan mogen deelnemen. De bedoeling is vooral blessurepreventie op lange termijn, je looptechniek verbeteren, . . . Doe gewoon een keer mee en je zal wel ontdekken wat we er allemaal doen.

Deze trainingen gaan door telkens door op **vrijdagavond van 19 uur tot ongeveer 20u30** in de turnzaal van het Sint-Claracollege in Arendonk. De eerste training is voorzien op **22 oktober**.

De opwarming doen we buiten, dus doe best een lange broek aan met eventueel een short onderaan. Een fluovestje is ook handig en vooral veilig.

Ken-je-tempo loop

Dit is een alternatieve training die de oudere lopers jaarlijks proberen te organiseren voor clubgenoten en die ook zinvol is voor de miniemen. Ouders mogen gerust meedoen. Je moet echt niet snel kunnen lopen om toch te winnen.

Het principe is eenvoudig. Er wordt gezamenlijk een rondje verkend van ongeveer 1 km. Nadien kiest elke atleet hoeveel ronden hij of zij loopt. Je geeft ook door hoelang je daar over denkt te doen. Als iedereen gedaan heeft met lopen, wordt de uitslag bekend gemaakt. De winnaar is diegene het best zijn geschatte tijd benaderd (procentueel gezien).

Dit gaat door op **zondag 17 oktober om 10 uur aan de Hoge Mouw in Kasterlee**. Het einde is gewoonlijk rond 11u30 of iets later.

Het verzamelpunt is aan de Goorseweg in Kasterlee. Je kan parkeren op de tunnel en ongeveer 100 m verder op de weg richting Lichtaart zal je rechts ARAC volk zien.

Geef per mail even door als je komt, dan hebben we een idee wie we kunnen verwachten.