



# Nieuwsbrief jeugd: november

## Belangrijke data

12 november veldloop Tessenderlo  
19 november BK veldloop Hulshout

## 2 december veldloop Arac

9 december indoor Herentals (ook voor kangoeroes en benjamins)  
16 december kerstfeestje  
17 december veldloop Lilse Bergen

14 januari PK veldloop De Keiheuvel  
21 januari veldloop Herentals  
28 januari veldloop Geel

4 februari veldloop Lommel  
10 februari indoor Herentals (ook voor kangoeroes en benjamins)  
25 februari veldloop Essen

27 april Beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen

## Inschrijvingen

Diegenen die hun lidmaatschap nog niet in orde hebben gemaakt, gelieve dit zo snel mogelijk in orde te maken. Je kan dit doen via volgende link <https://www.atletiek-arac.be/werking/lid-woorden/>

Als de betalingen niet lukken, kan je ook steeds overschrijven op

**BE11 7330 5670 8048 (BIC: KREDBEBB)**

**t.n.v. ARAC Vzw**

**met duidelijke vermelding van naam en omschrijving**

Om te kunnen deelnemen aan het nieuwe veldloopseizoen moet je over je nieuw startnummer beschikken. Deze wordt aangevraagd nadat uw betaling in orde is. Vanaf het moment dat de nieuwe wedstrijdnummers binnenkomen op het secretariaat delen wij deze onmiddellijk na de training uit. Zorg dat je op de volgende wedstrijden steeds je nieuwe nummer bij je hebt.

## Winterwedstrijden

Voor de winterwedstrijden moet er verplicht op voorhand worden ingeschreven via <https://www.atletiek.nu/>

Enkel voor het BK in Hulshout moet er anders worden ingeschreven (via de website van Hulshout). Dit kan tot 13 november om 10u ([BK Veldlopen Hulshout 2023 \(crosshulshout.be\)](https://www.crosshulshout.be/)).

Een overzicht van de eerstvolgende wedstrijden waar we als club gezamenlijk naar toe gaan vinden jullie telkens onderaan de nieuwsbrief. Je vindt er waar en wanneer de wedstrijd plaatsvindt, hoe je moet inschrijven en een aantal tijdstippen. Voor diegene die willen wordt er samen gereden vanuit het sportpark Heikant. Dit uur staat onder 'vertrek Arendonk'. De pupillen en miniemen lopen al wat later en zij mogen ook wat later komen (moet niet). Om de opwarming gezamenlijk en tijdig aan te pakken, vragen we om minstens 1 uur voor de start van de eerstejaars meisjes van die categorie daar te zijn. Je vindt deze uren onder 'aanwezig'.

Controleer steeds Atletiek.nu voor het correcte uurschema. Soms wordt dit door de organiserende clubs nog laat aangevuld en gecorrigeerd. Als je dergelijke verschillen merkt, mag je dit steeds melden per mail of beter nog via de WhatsApp.

### **Wijzigingen reglementen kangoeroes en benjamins**

Eerst en vooral zijn de afstanden lichtjes aangepast.

Kan tussen 500 en 800 m

Ben tussen 700 en 1000 m

Verder is de wedstrijdformule ook lichtjes gewijzigd.

Kan verplicht met voor- en achterlopers

de eerste 200 m aan een rustig tempo, dan mag het tempo rustig opgedreven worden het laatste stuk (max. 1/3 van de totale afstand) lopen ze alleen naar de finisch achterlopers blijven de laatste atleetjes aanmoedigen

Ben zij lopen de volledige afstand alleen, dus zonder voorlopers

er worden wel achterlopers voorzien om de laatste atleetjes te blijven aanmoedigen

Het paspoort

Dit wordt afgeschaft. Het is te zeggen: de gedrukte versie (het boekje met stickers) verdwijnt. In de plaats komt er een app: Spike. Ouders van kan/ben krijgen binnenkort een mail met extra info hierover en wat je moet doen om deze app te installeren. Indien jullie vragen hebben hierover, trachten we jullie verder te helpen, maar het is ook voor ons nieuw.

### **Veldloop Arendonk**

Op **zaterdag 2 december** vindt onze eigen jaarlijkse veldloop plaats. Deze gaat dit jaar ook weer door in het gekende Congobos (voor meer info zie <https://www.atletiek-arac.be/activiteiten/veldloop/>) Hopelijk mogen we jullie allemaal verwelkomen op deze wedstrijd!!!

### **Beker van Vlaanderen**

De Beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen gaat door op zaterdag 27 april 2024. Voor de club is dit een heel belangrijke wedstrijd. Mogen we daarom vragen om deze datum alvast in jullie agenda's te noteren en zoveel mogelijk vrij te houden?

## **VELDLOOP Tessenderlo : 12/11/2023**

Adres		Sportlaan 4 – 3980 Tessenderlo
Inschrijven	via	<a href="https://www.atletiek.nu/">https://www.atletiek.nu/</a>
	Tot	10 november 2023
Vertrek Arendonk		09u15
Eerste start		11u00
Aanwezig	kan	10u00
	Ben	10u25
	Pup	10u45
	Min	11u10
Inkomgeld :		5 €

## Uurschema:

<b>Uur</b>	<b>Categorie</b>	<b>Parcours</b>	<b>Afst.</b>
11u00	KAN D	Start + Aankomst	500
11u05	KAN H	Start + Aankomst	500
11u10	G-Loop D+H	Start + B + Aankomst	1035
11u25	BEN D 1 <sup>ste</sup> j	Start + B kort + Aank.	895
11u30	BEN D 2 <sup>de</sup> j	Start + B kort + Aank.	895
11u35	BEN H 1 <sup>ste</sup> j	Start + B kort + Aank.	895
11u40	BEN H 2 <sup>de</sup> j	Start + B kort + Aank.	895
11u45	PUP D 1 <sup>ste</sup> j	Start + B + Aankomst	1035
11u51	PUP D 2 <sup>de</sup> j	Start + B + Aankomst	1035
11u57	PUP H 1 <sup>ste</sup> j	Start + B + Aankomst	1035
12u03	PUP H 2 <sup>de</sup> j	Start + B + Aankomst	1035
12u09	MIN D 1 <sup>ste</sup> j	Start + A + B + Aankomst	1965
12u19	MIN D 2 <sup>de</sup> j	Start + A + B + Aankomst	1965
12u29	MIN H 1 <sup>ste</sup> j	Start + A + B + Aankomst	1965
12u39	MIN H 2 <sup>de</sup> j	Start + A + B + Aankomst	1965
13u00	SEN H	St + 5x(A+A1+B) + Aank	8125
13u45	JUN D	St + 3x(A+A1+B) + Aank	5045
13u45	SEN D	St + 3x(A+A1+B) + Aank	5045
13u45	MAS 35-50 D	St + 3x(A+A1+B) + Aank	5045
14u20	JUN H	St + 3x(A+A1+B) + Aank	5045
14u20	MAS 35-50 H	St + 3x(A+A1+B) + Aank	5045
14u55	SCH D	Start + 3x(A+B) + Aank.	4230
14u55	MAS 50+ D	Start + 3x(A+B) + Aank.	4230
15u10	SCH H	Start + 3x(A+B) + Aank.	4230
15u10	MAS 50+ H	Start + 3x(A+B) + Aank.	4230
15u30	CAD D	Start + 2x(A+B) + Aank	2960
15u45	CAD H	Start + 2x(A+B) + Aank	2960

## Parcours



## **BK Veldloop Hulshout : 19 november 2023**

Adres		Sportpark Joris Verhaegen - Industriepark 3 – 2235 Hulshout
Inschrijven	via	<a href="https://crosshulshout.be">BK Veldlopen Hulshout 2023 (crosshulshout.be)</a>
	Tot	13 november 2023 om 10u
Vertrek Arendonk		08u00
Eerste start		10u00
Aanwezig	kan	09u00
	Ben	09u15
	Pup	09u30
	Min	10u00
Inkomgeld :		10 €

## Uurschema

Uur	Categorie	Geboortjaar	Afstand	Omloop
<b>JEUGDPROGRAMMA</b>				
10u00	Kangoeroes meisjes	2018-2017	450m	Start + Finish
10u05	Kangoeroes jongens	2018-2017	450m	Start + Finish
10u10	AMH		940m	Start + 1xA + Finish
10u17	Benjamins meisjes	2016-2015	940m	Start + 1xA + Finish
10u24	Benjamins jongens	2016-2015	940m	Start + 1xA + Finish
10u31	Pupillen meisjes	2014	1300m	Start + 1xB + Finish
10u38	Pupillen meisjes	2013	1300m	Start + 1xB + Finish
10u46	Pupillen jongens	2014	1300m	Start + 1xB + Finish
10u53	Pupillen jongens	2013	1300m	Start + 1xB + Finish
<b>11u00</b>	<b>Podiumceremonies Pupillen Meisjes &amp; Jongens</b>			
11u00	Miniemen meisjes	2012	1600m	Start + 1xC + Finish
11u08	Miniemen meisjes	2011	1600m	Start + 1xC + Finish
11u16	Miniemen jongens	2012	1600m	Start + 1xC + Finish
11u24	Miniemen jongens	2011	1600m	Start + 1xC + Finish
<b>11u40</b>	<b>Podiumceremonies Miniemen Meisjes &amp; Jongens</b>			

## Parcours

