



Nieuwsbrief jeugd: november

Belangrijke data

4 november veldloop Mol
11 november veldloop Neerpelt
17 november indoor Herentals
22 november laatste dag wafelverkoop

2 december veldloop ARAC

8 december indoor Herentals
14 december kerstfeestje
23 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. Het winterboekje vinden jullie in bijlage. Lees het vooral nog eens na. Er gaat zeker informatie instaan die belangrijk is en die je misschien nog niet wist of ondertussen vergeten bent.

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 wedstrijdloop kennen.

Veldloop Arendonk

Op zondag 2 december vindt onze jaarlijkse veldloop plaats. Dit is op onze eigen vertrouwde terreinen. 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.

Facebook

ARAC heeft ook een eigen facebookpagina. Hierop kan u vele foto's en weetjes terugvinden over het reilen en zeilen op onze club. Ook de winterkalender zal hier zeker worden op geplaatst. U kan de facebookpagina bereiken via onderstaande link

<https://www.facebook.com/search/top/?q=arendonkse%20atletiekclub%20arac>

Winterkalender jeugd 2018-19

4 november	Mol	veldloop	ook voor kangoeroes
11 november	Neerpelt	veldloop	ook voor kangoeroes
17 november	Herentals	indoorwedstrijd	
2 december	Arendonk	veldloop	ook voor kangoeroes
8 december	Herentals	indoorwedstrijd	
14 december	Kerstfeestje jeugd		
23 december	Lilse Bergen	veldloop	ook voor kangoeroes
13 januari	Mechelen	PK veldloop	ook voor kangoeroes
20 januari	Herentals	veldloop	ook voor kangoeroes
27 januari	Geel	veldloop	ook voor kangoeroes
17 februari	Lommel	veldloop	ook voor kangoeroes
23 februari	Herentals	indoor	
24 februari	Brussel	BK veldloop	
3 maart	Tessenderlo	veldloop	

Jeugdweekend

Ons jaarlijks jeugdweekend zit er jammer genoeg alweer op. Meer dan 30 jeugdathleten deden afgelopen jaar meer aan voldoende wedstrijden en konden mee op weekend. Eind september hebben we het domein van het Zilvermeer onveilig gemaakt. We hebben vele spelletjes gespeeld in het zand, op zoek gegaan naar de trainers in de bossen en ons uitgeleefd in de speeltuin (ook in het donker voor de miniemen, die toch banger waren dan ze lieten uitschijnen met hun grote zaklamp). We kijken nu al uit naar volgend jaar. Jullie kunnen alvast punten beginnen verzamelen.



maandplanning: november

		Benjamin	pupil	miniem
Donderdag	1	GEEN training	GEEN training	GEEN training
Vrijdag	2			
Zaterdag	3			
Zondag	4	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	5			
Dinsdag	6	training	training	training
Woensdag	7			
Donderdag	8	training	training	training
Vrijdag	9			
Zaterdag	10			
Zondag	11	Veldloop Neerpelt Vertrek: 10u00 in Arendonk (sportpark) of 10u05 in Retie (sporthal) Begin: 11u45 1 punt te verdienen Meer info zie onderaan		
Maandag	12			
Dinsdag	13	training	training	training
Woensdag	14			
Donderdag	15	training	training	training
Vrijdag	16			
Zaterdag	17	Indoorwedstrijd Herentals (Blosa 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	18			
Maandag	19			
Dinsdag	20	training	training	training
Woensdag	21			
Donderdag	22	training Laatste dag wafelverkoop		
Vrijdag	23			
Zaterdag	24			
Zondag	25			
Maandag	26			
Dinsdag	27	training	training	training
Woensdag	28			
Donderdag	29	training	training	training
Vrijdag	30			

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

CROSS CUP MOL 04/11/2018

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

Uurschema

Uur	Categorie	Afstand
10:40	G-loop	0
10:50	Kangoeroe Meisjes	0
10:55	Kangoeroe Jongens	0
11:00	1ste jaars Benjamin Meisjes	850
11:06	2de jaars Benjamin Meisjes	850
11:12	1ste jaars Benjamin Jongens	850
11:18	2de jaars Benjamin Jongens	850
11:24	1ste jaars Pupil Meisjes	1000
11:30	2de jaars Pupil Meisjes	1000
11:36	1ste jaars Pupil Jongens	1000
11:42	2de jaars Pupil Jongens	1000
11:48	1ste jaars Miniem Meisjes	1500
11:56	2de jaars Miniem Meisjes	1500
12:04	1ste jaars Miniem Jongens	1500
12:12	2de jaars Miniem Jongens	1500
12:20	Cadet Meisjes	2150
12:30	Cadet Jongens	2600
12:50	Scholier Meisjes	2600
13:05	Scholier Jongens	4000
13:30	Master Vrouwen	5500
	Junior Meisjes	
	Senior Vrouwen	
14:00	Senior Mannen	9200
14:45	Korte Cross Mannen	3000
15:05	Junior Jongens	6200
	Master Mannen	

Veldloop Neerpelt : 11 november 2018

Adres : Sportcentrum Dommelhof, Toekomstlaan 5 - 3910 Neerpelt
Aanvangsuur : 11u45
Vertrekuur : 10u00 sportpark Arendonk
10u05 sporthal Retie
Inschrijvingsgeld: 1,50 € (kangoeroes-junior)
2,50 € (seniors en masters)
Inkomgeld : 3 €

Uur	Categorie	Afstand
11:45	Kangoeroe Meisjes	0
11:52	Kangoeroe Jongens	0
12:00	1ste jaars Benjamin Meisjes	990
12:05	2de jaars Benjamin Meisjes	990
12:10	1ste jaars Benjamin Jongens	990
12:15	2de jaars Benjamin Jongens	990
12:20	1ste jaars Pupil Meisjes	1150
12:27	2de jaars Pupil Meisjes	1150
12:34	1ste jaars Pupil Jongens	1150
12:41	2de jaars Pupil Jongens	1150
12:48	1ste jaars Miniem Meisjes	1600
12:58	2de jaars Miniem Meisjes	1600
13:08	1ste jaars Miniem Jongens	1600
13:18	2de jaars Miniem Jongens	1600
13:28	Cadet Meisjes	2210
13:40	Cadet Jongens	2660
13:55	Scholier Meisjes	2840
	Master 50+ Vrouwen	
14:14	Scholier Jongens	3920
14:29	Master 50+ Mannen	3920
14:48	Junior Meisjes	5160
	Senior Vrouwen	
	Master 35 - 45 Vrouwen	
15:10	Junior Jongens	6850
	Master 35 - 45 Mannen	
15:40	Senior Mannen	9500

INDOORMEETING Herentals : 17/11/2018

Programma:

Ben D + H : 50-ver-kogel

Pup D + H : 50-hoog-kogel

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

Benaderend uurschema:

13u30 :	50m	Benjamins Meisjes	HOOG Pupillen Jongens(stand 1)
	50m	Benjamins Jongens	HOOG Miniemen Jongens(stand 2)
			VER Miniemen Meisjes
			KOGEL Pupillen Meisjes(stand 1)
14u20:	50m	Pupillen Meisjes	VER Benjamins Jongens
	50m	Miniemen Meisjes	KOGEL Benjamins Meisjes(stand 2)
15u10:	50m	Pupillen Jongens	HOOG Pupillen Meisjes(stand 1)
	50m	Miniemen Jongens	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)