

# PROGRAMMA OPENINGSWEEKEND ATLETIEKPISTE



## Vrijdag 29 april

Officiële opening voor alle genodigden.

In een eerste deel worden de vertegenwoordigers van de gemeente, VAL, Provinciaal comité, grote sponsors, bestuur, oud bestuur, trainers en vaste werkgroepen uitgenodigd. Zij krijgen een receptie aangeboden. **Zij hebben een gedrukte uitnodiging ontvangen.**

Tegen 20u30 verzamelt **elke arac atleet en sympathisant vanaf scholier die zich tijdig geregistreerd heeft** via [arac@val.be](mailto:arac@val.be) rond de piste. Op de powerhill zal onze piste officieel geopend worden. Na een kort woordje van Hans Van Alphen, Elfje Willemsen, de burgemeester, schepen van sport en onze voorzitter kan iedereen in de tent verder feesten. Wij zorgen voor muziek. De inkom is gratis en drank is te verkrijgen aan democratische prijzen.

## Zaterdag 30 april

Opening piste voor onze eigen leden en familie tijdens de familiedag.

## ARAC clubkampioenschap vanaf 12u30

Onze jeugdathleten laten zien wat ze op training geleerd hebben in een onderlinge competitie. Hierbij mogen ook broers en zussen, (groot)ouders, vriendjes deelnemen en onze piste testen.

Op het programma staan

Kangoeroes (2015 en jonger)	spurt (30 m), stoten, ver
Benjamins (2013-2014)	spurt (40 m), vortex, hoog
Pupillen (2011-2012)	spurt (60 m), kogel, hoog
Miniemen (2009-2010)	spurt (80 m), speer, kogel, ver

Andere deelnemers kiezen vooraf met welke groep ze deelnemen. Ze trachten op voorhand zo goed mogelijk hun eigen prestatie in te schatten.

Verplicht op voorhand inschrijven (tot 25 april) via [jeugd\\_arac@hotmail.com](mailto:jeugd_arac@hotmail.com) met vermelding van

Naam en geboortjaar voor elke jeugdathleet

Naam en geboortjaar voor elk vriendje of broertje/zusje

Naam en de groep (kan, ben, pup of min) waarin je wenst deel te nemen voor elke ouder



## ARAC familiekilometer vanaf 16u30

Er wordt in groepen van 4 personen 1 kilometer afgelegd in aflossingsvorm.

De eerste loper vertrekt met de stok en na 100 m geeft hij of zij de stok door aan de volgende loper. Deze loopt op zijn beurt 200 m en geeft de stok door aan de derde loper. Deze geeft na 300 m de stok door aan de laatste loper. Na 400 m komt hij aan. Deze totale tijd van elk team wordt met elkaar vergeleken.

Het vormen van teams kan op verschillende manieren.

- Een gezin met mama, papa en 2 kinderen
- Grootouders met hun kinderen of kleinkinderen
- Groepen lopers al dan niet aangevuld met vrienden

De reeksen worden ingedeeld al naargelang de totale leeftijd en of je groep in het algemeen bestaat uit recreatieve lopers, wedstrijdlopers of niet-lopers.

Verplicht op voorhand inschrijven (tot 25 april) via [jeugd\\_arac@hotmail.com](mailto:jeugd_arac@hotmail.com) met vermelding van

De groepsnaam met de namen van alle lopers met hun leeftijd en of je een recreatieve loper, wedstrijdloper of een niet-loper bent.

## ARAC barbecue vanaf 17u30

Onze gezellige namiddag sluiten we af met een barbecue.

Je kan zelf kiezen hoeveel en welke stukken vlees je kiest.

Keuze uit worst, hamburger, saté, kipfilet, bascote (varkenskotelet)

De prijs is afhankelijk van het aantal bestelde vleesjes

1 stuk vlees (enkel voor kinderen)	9 euro
2 stukken vlees	15 euro
3 stukken vlees	17 euro
4 stukken vlees	19 euro

Verplicht op voorhand inschrijven voor 15 april via [jeugd\\_arac@hotmail.com](mailto:jeugd_arac@hotmail.com) met vermelding van

Naam en soorten vlees per persoon

EN

Het gepaste bedrag overschrijven op rekening BE76 4180 0500 0195 met vermelding van je naam en BBQ ARAC.

## Party

Terwijl iedereen tussen pot en pint kan nagenieten, zullen de jongsten de dansvloer onveilig maken.