



Nieuwsbrief jeugd: juli-augustus

Belangrijke data

6 juli	pistewedstrijd Mol (Kempisch jeugd criterium)
24 augustus	PK aflossing (enkel voor pupillen en miniemen)
25 augustus	pistewedstrijd Turnhout (Kempisch jeugd criterium)
31 augustus	Pierenloop
1 september	pistewedstrijd op ARAC voor kan ben pup en min (Kempisch jeugd criterium)
8 september	pistewedstrijd Geel (Kempisch jeugd criterium)
15 september	pistewedstrijd Malle (Kempisch jeugd criterium)

PK estafette

Op 24 augustus vindt het Provinciaal kampioenschap estafette, ook wel aflossing genoemd, plaats in Mol. Onze jeugd atleten kunnen er deelnemen aan een 3 x 600 m en/of een 4 x 60 m (80 m voor miniemen). Dit wil zeggen dat er in teams van 3 of 4 personen gelopen wordt. Elke atleet loopt om de beurt zijn afstand en geeft een stok door aan de volgende atleet. De tijd van de ganse ploeg telt. Tijdens de trainingen wordt hier op voorhand voldoende aandacht aan besteed.

Vermits de vakantieperiode voor de deur staat en het voor ons toch wat puzzelwerk vraagt om de ploegen samen te stellen, vragen wij om tijdig in te schrijven. Aan de geïnteresseerden zouden wij willen vragen om voor **maandag 15 juli** je naam op te geven via mail of aan één van de trainers. Op die manier hebben wij de nodige tijd om de ploegen samen te stellen en eventuele andere atleten nog te motiveren om toch nog een extra ploeg te kunnen inschrijven.

Atleten die ingeschreven zijn, zullen op de hoogte gehouden worden van hun al dan niet deelname. Hopelijk kunnen atleten onderling elkaar motiveren om deel te nemen en kunnen we vele ploegen inschrijven.

Het samenstellen van de ploegen gebeurt door de jeugdtrainers. Ouders stellen geen teams samen. Er wordt rekening gehouden met de prestatie van de atleet, maar ook deelname aan andere wedstrijden kan een belangrijke rol spelen.

Vakantie

Gedurende de ganse zomervakantie wordt er gewoon training gegeven op dinsdag en donderdag, met uitzondering van donderdag 15 augustus. Op sommige momenten zal dit met een minimale bezetting van trainers zijn. De groepen zullen dan groter zijn dan normaal, maar we hopen op jullie begrip. Als er toch een moment zou zijn dat er geen jeugdtrainers zijn, worden jullie hiervan tijdig verwittigd via mail.

DONDERDAG 11 JULI ZAL HET GEEN TRAINING ZIJN. We hebben die dag geen trainers beschikbaar.

Pierenloop

Op zaterdag 31 augustus vindt onze jaarlijkse Pierenloop plaats in Ravels. Dit is een leuke ARAC organisatie waaraan iedereen kan deelnemen. Ook ouders, broers, zussen, vriendjes, vriendinnetjes ... Voor diegenen die nog punten moeten verdienen voor het jeugdweekeinde : Ils zal aanwezig zijn om jullie namen te noteren.

Meer info op <https://www.atletiek-arac.be/activiteiten/pierenloop-ravels/>

Pistewedstrijd op ARAC

Op zondag 1 september zal de wedstrijd van het Kempisch jeugd criterium doorgaan op onze eigen ARAC-terreinen. We willen langs deze weg een warme oproep doen aan al onze jeugd atleten om deze datum alvast vrij te houden en hier massaal aan deel te nemen!

JEUGDMEETING MOL : zaterdag 6 JULI 2024

Adres	Atletiekpiste Den Uyt Mol – Rode kruislaan – 2400 Mol	
Inschrijven	via	https://www.atletiek.nu/wedstrijden
	Tot	05/07/2024
Aanvangsuur	Kan/Ben	12u30
	Pup/Min	12u30
Aanwezig	Kan/Ben	11u45
	Pup/Min	11u45

Programma

KAN V/M	meerkamp : 30 meter, 600 meter, stoten, verspringen
BEN V/M	meerkamp : 40 meter, 800 meter, vortex, hoogspringen
PUP V/M	60 meter, kogelstoten, verspringen
MIN V/M	80 meter, 150 meter, verspringen, polsstokspringen

Uurschema

Kangoeroes

12:30	30 meter
13:00	Verspringen
13:30	Stoten
14:00	600 meter

Benjamins

12:30	40 meter
13:00	Hoogspringen
13:30	Vortexwerpen
14:15	800 meter

Pup/Min

Tijd	Startgroep	Onderdeel			
12:30	MIN-M + V	Polsstokspringen	15:40	PUP-V	60 meter
14:30	MIN-M	80 meter	15:50	MIN-V	Verspringen stand 2
14:30	PUP-M	Kogelstoten	16:00	PUP-M	Verspringen stand 1
14:30	PUP-V	Verspringen stand 1	16:10	PUP-V	Kogelstoten
14:50	MIN-V	80 meter	16:20	MIN-M	150 meter
14:50	MIN-M	Verspringen stand 2	16:50	MIN-V	150 meter
15:20	PUP-M	60 meter			

JEUGDMEETING TURNHOUT : zondag 25 AUGUSTUS 2024

Adres	Atletiekpiste Turnhout – Steenweg op Tielen 1 – 2300 Turnhout	
Inschrijven	via	https://www.atletiek.nu/wedstrijden
	Tot	23/08/2024
Aanvangsuur	Kan/Ben	12u30
	Pup/Min	15u00
Aanwezig	Kan/Ben	11u45
	Pup/Min	14u15

Programma

KAN V/M	meerkamp : 30 meter, 600 meter, stoten, verspringen
BEN V/M	meerkamp : 40 meter, 800 meter, vortex, hoogspringen
PUP V/M	60 meter, 1000 meter, vortex, hoogspringen
MIN V/M	80 meter, 1000 meter, kogelstoten, speerwerpen, verspringen, polsstokspringen

Uurschema

Kangoeroes Groep A

12:30	30 meter
13:05	Verspringen
13:40	Stoten
14:20	600 meter

Kangoeroes Groep B

12:30	Stoten
13:05	30 meter
13:40	Verspringen
14:20	600 meter

Benjamins Groep A

12:30	Vortexwerpen
13:05	Hoogspringen
13:40	40 meter
14:15	800 meter

Benjamins Groep B

12:30	Hoogspringen
13:05	40 meter
13:40	Vortexwerpen
14:15	800 meter

Pup/Min

Tijd	Startg...	Onderdeel
15:00	PUP-V	60 meter
15:00	MIN-M	Polstokspringen
15:00	MIN-V	Polstokspringen
15:15	PUP-M	60 meter
15:20	PUP-M	Hoogspringen
15:20	PUP-V	Vortexwerpen
15:30	MIN-V	80 meter
15:45	MIN-M	80 meter
16:00	PUP-V	Hoogspringen
16:00	MIN-V	Kogelstoten
16:00	MIN-M	Verspringen
16:00	PUP-M	Vortexwerpen
16:40	MIN-M	Speerwerpen
16:40	MIN-V	Verspringen
17:00	PUP-M	1000 meter
17:15	PUP-V	1000 meter
17:20	MIN-M	Kogelstoten
17:20	MIN-V	Speerwerpen
17:30	MIN-M	1000 meter
17:45	MIN-V	1000 meter