



MEI 2015

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
				1 meeting Duffel	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 meeting Mol	15	16	17 Argenta Running
18	19	20	21	22	23	24
25 PK Meerkamp Brasschaat	26	27	28	29	30	31

LEGENDE ○ = ZONDAGTRAINING / = GEEN TRAINING

Belangrijke data MEI 2015

Wanneer	Wat	Wie
MEETINGS		
Vrijdag 1/5 om 13u30	Antwerps Jeugd criterium in Duffel (www.duff.be) Gemeentelijk sportcentrum Duffel	BEN/PUP/MIN
Donderdag 14/5 om 13u30	Antwerps Jeugd criterium in Mol (www.vmol.be) Den Uyt in Mol	BEN/PUP/MIN
Maandag 25/5 om 10u00	PK MEERKAMP in Brasschaat (www.acbreak.be) Louis De Winterstadion Brasschaat	degenen die ingeschreven zijn voor 6 mei
DIVERSEN		
vrijdag 1/5	GEEN training	KAN/BEN/PUP/MIN
zondag 17/5	Argenta Running Tour in Gent Stadsloop van de sponsor !!!! http://www.sport.be/runningtour/stadsloopgent/2015/	KAN/BEN/PUP/MIN
ZONDAGTRAININGEN		
Zondag 3/5 : 10u00 – 11u30	Zondagtraining (spikes meebrengen)	PUP en MIN
Zondag 10/5 : 10u00 – 11u30	Zondagtraining (spikes meebrengen)	PUP en MIN
Zondag 31/5 : 10u00 – 11u30	Zondagtraining (spikes meebrengen)	PUP en MIN



ANTWERPS JEUGDCRITERIUM : bij voldoende deelnames krijg je bij de finale in september een naturaprijs !
Eerste afspraak op 1 mei in Duffel.

Voor deelname aan de aflossingen (4x60 of 4x80) contacteer je jou trainer om een ploegje te vormen. Voor benjamins wordt dit steeds op voorhand via mail gevraagd. Deelname kan je bevestigen via mail aan Anke (ankevandewoestijne@gmail.com)

PROGRAMMA MANNEN

BEN : 60 - 600 - ver - hockey - 4x60
PUP : 60 - 1000 - hoog - hockey - 4x60
MIN : 80 - 300 - kogel - hoog - 4x80

VROUWEN

60 - 600 - ver - hockey - 4x60
60 - 1000 - ver - hockey - 4x60
80 - 300 - kogel - ver - 4x80

ANTWERPS JEUGDCRITERIUM TE MOL 14/5/2015 :

BEN : 60 - hoog - ver -hockey - 3x600
PUP : 60 - 60h - ver - kogel - 3x600
MIN : 80 - hoog - posstok - discus - 150h - 3x600

ARGENTA RUNNING TOUR GENT 14/5/2015 Een stadsloop georganiseerd door onze sponsor. (je kan tot 24/4 nog inschrijven via formulier op website Sparta www.spartabornem.be maar ook zonder voorinschrijving kan je deelnemen) :

> 13u30: Chiquita Kids Run 1 km (4 tot 12 jaar)
> 14u00: Stadsloop 5 km (misschien zijn mama en/of papa zelfs geïnteresseerd om deel te nemen aan de stadsloop van 10 km die even later van start gaat...)

Start Stadsloop De Gentenaar 10 km & 5 km: Sint-Amandsplein

Start Chiquita Kids Run 1km: Sint-Pietersplein

Aankomst alle afstanden: Sint-Pietersplein

PK MEERKAMP in BRASSCHAAT 25/5/2015 (voorinschrijven verplicht VOOR WOE 6 MEI, op blad aan valve bij secretaris, vergeet je bestprestatie niet in te vullen)

BEN : 4kamp (60-600-ver-hockey) - PUP : 4kamp (60-1000-ver-kogel) - MIN : 5kamp (80-1000-hoog-ver-speer)

HOU ALVAST VOLGENDE DATUM VRIJ : 27/6/2015 PK JEUGD in HERENTALS vanaf 10u

Voorinschrijven eveneens verplicht voor vrijdag 5 juni, max. voor 2 disciplines.

Programma :

BEN : 60-600-hoog-ver-kogel-hockey

PUP : 60-60h-1000-hoog-ver-kogel-hockey-discus

MIN : 80-60h/80h-150-300-1000-hoog-pols-ver-kogel-discus-speer (150-300-1000 niet combineren !)

Wij hopen ook op het PK vele spartaantjes in actie te zien, iedereen mag inschrijven !

Vergeet niet : deelnemen is