



JUNI 2015

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
1	2	3	4	5 <i>inschrijvings- datum PK !!!</i>	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 meeting Boischot	21
22	23	24	25	26 Training: GO RUN FOR FUN	27 PK Herentals	28
29	30					

LEGENDE ○ = ZONDAGTRAINING / = GEEN TRAINING

Belangrijke data MEI 2015		
Wanneer	Wat	Wie
MEETINGS		
Zaterdag 20/6 om 13u30	Antwerps Jeugd criterium in Boischot (www.avzk.be) Kloosterveldstraat, Boischot	BEN/PUP/MIN
Zaterdag 27/6 om 10u00	PK in Herentals (www.acherentals.be) BLOSO sportcentrum Herentals	degenen die ingeschreven zijn voor 5 JUNI
DIVERSEN		
Zaterdag 6/6	Wijziging zomerkalender : meeting ABES geannuleerd !	BEN/PUP/MIN
Vrijdag 26/6	GO RUN FOR FUN Een trainingsdag waarbij de jeugd 1 mijl loopt, vriendjes/ouders zijn welkom om ook deel te nemen, vanaf cadet wordt er 3 mijl gelopen	KAN/BEN/PUP/MIN
ZONDAGTRAININGEN		
Zondag 7/6 : 10u00 – 11u30	Zondagtraining (spikes meebrengen)	PUP en MIN
Zondag 14/6 : 10u00 – 11u30	Zondagtraining (spikes meebrengen)	PUP en MIN





WIJZIGING ZOMERKALENDER !!!

OPGELET, DE MEETING TE EDEGEM DIE OP 6 JUNI GEPLAND STOND, GAAT NIET DOOR !!!

(geannuleerd wegens renovatiewerken aan de piste te Edegem)

Meeting Antwerps Jeugd criterium te Booischot 20/6/2015

	jongens	meisjes
BEN	60-600-ver-kogel-4x60	60-600-ver-kogel-4x60
PUP	60-60h-ver-discus-4x60	60-60h-hoog-kogel-4x60
MIN	150-80h-hoog-polsstok-discus-4x80	150--60h-hoog-polsstok-discus-4x80

Vrijdag 25/6/2015 GO RUN FOR FUN

Tijdens de gewone trainingssuren loopt onze jeugd 1 mijl, vriendjes/ouders zijn welkom om ook deel te nemen, vanaf cadet wordt er wel 3 mijl gelopen.

Aan de jeugd worden er T-shirts uitgedeeld als beloning.

Zaterdag 27/6/2015 PK JEUGD in HERENTALS vanaf 10u

Voorinschrijven verplicht **VOOR 5 JUNI**, max. 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 van BEN tot MIN! Voor wat goede raad kan je uiteraard bij je trainer(s) terecht.

Het voorlopig uurrooster kan eveneens een hulp zijn, dit kreeg je al per mail van Anke.