

JUNI 2017



Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
			1	2	3	4
5 PK Meerkamp	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17 Antwerps jeugd criterium Booischoot	18
19	20	21	22	23	24 PK JEUGD	25
26	27	28	29	30		

LEGENDE: = MAANDAGLOOPJE = ZONDAGTRAINING = GEEN TRAINING

Wanneer	Wat	Wie
WEDSTRIJDEN		
Maandag 5 juni, start om 10u00	PK meerkamp te Lier	Ingeschrevenen
Zaterdag 17 juni, start om 10u00	Open Antwerps Jeugd criterium te Booischoot www.avzk.be - Estafette 3 x 600m	BEN-PUP
Zaterdag 24 juni, start om 10u00	PK jeugd te Brasschaat	Ingeschrevenen (voor 9 juni via website SPBO)
ZONDAGTRAININGEN		
Zondag 4 juni 10u00 - 11u30	Vergeet je spikes niet!	PUP-MIN
Zondag 11 juni 10u00 - 11u30	Vergeet je spikes niet!	PUP-MIN
MAANDAGLOOPJE		
Maandag 18u30 – 19u00	Rustig duurloopje met ouders	MIN



PROEVEN MEETING BOOISCHOT

	Meisjes	Jongens
BEN	60-hoog-hockey-3x600	60-hoog-hockey-3x600
PUP	60-60h-hockey-hoog-3x600	60-60h-hoog-ver-3x600
MIN	150--60h-polsstok-kogel-ver-3x600	150-80h-polsstok-kogel-ver-3x600

BOOISCHOT 17 JUNI

Keer op keer zoeken we als club voldoende atleten om deel te kunnen nemen aan een estafette wedstrijd. Op zaterdag 17/06 zal er een **3x600 meter** plaatsvinden. Dus als je atleet zin heeft om een groepje te vormen met andere atleten van zijn leeftijd, (Ben-Min), mag men altijd een mail sturen naar hun trainer.

Het is een wedstrijd in de voormiddag en het estafette nummer zal plaatsnemen rond 13u00, als laatste proef.

Benjamins mailen naar Arnaud (labeyearnaud@gmail.com)

Pupillen mailen naar Sigrid (sigrid.pauwels@gmail.com)

Miniemen mailen naar Britt (britt_colliers@hotmail.com)

Voor verdere informatie: www.avzk.be

INSCHRIJVINGEN PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP 24 JUNI

Atleten (BEN-MIN) mogen maximum 2 proeven kiezen waaraan ze willen deelnemen. Hiervoor dient tijdig ingeschreven te worden. Dit kan online tot en met vrijdag 9 juni via volgende link: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfFr-7gEKbbI7ngFyPOU4KVJWNmOTIsFy6zCvCDyS9AGxAobw/viewform>

Hopelijk zijn jullie weer talrijk aanwezig! ☺

TRAINING ZOMERMAANDEN:

De trainingen gaan tijdens de zomermaanden gewoon door. Let er wel op dat je met de warmte van de komende maanden zeker genoeg drinken mee hebt en eventueel een pet draagt ter bescherming van de zon!

KRIJG JE DIT BRIEFJE NOG NIET VIA MAIL ?

Geef dan a.u.b. je emailadres door aan Anke Van de Woestijne (ankevandewoestijne@gmail.com) met vermelding van je naam en geboortjaar. (Ook al heb je reeds je e-mailadres opgegeven bij inschrijving, er sluipt al snel een foutje in waardoor wij je vaak alsnog niet kunnen bereiken.)

