

# JULI 2019



Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
1	2	3	4	5	6	<del>7</del> WDK Hamme meerkamp
8	9	10	11	12	13	<del>14</del>
15	16	17	18	<del>19</del> GEEN TRAINING	20 WDK Bornem	<del>21</del>
22	23	24	25	<del>26</del> GEEN TRAINING	27	<del>28</del>
29	30	31				

LEGENDE:



= ZONDAGTRAINING



= GEEN TRAINING

Wanneer	Wat	Wie
<b>Wedstrijden</b>		
Zondag 7 juli Start om 13u00	WDK Hamme Kaaiplein 30A, Hamme	<b>BEN - MIN</b>
Zaterdag 20 juli Start om 13u30	WDK Bornem Breevenstadion, Bornem	<b>BEN - MIN</b>
<b>ZONDAGTRAININGEN</b>		
Tijdens de zomervakantie zijn er geen zondagtrainingen		

## !! TRAININGEN KANGOEROES EN BENJAMINS – ZOMERVAKANTIE !!

Tijdens de maanden juli en augustus is er voor de kangoeroes en benjamins **enkel** training op **woensdag**!! Er zal voor hen ook **GEEN opvang** voorzien worden op vrijdag!



**WDK HAMME MEERKAMP - 7 JULI – PROGRAMMA**

(deelname aan estafette -&gt; mailen naar trainer)

	<b>Vrouwen</b>	<b>Mannen</b>
BEN	ver, 4x60, 60, hockey, 600	60, 4x60, ver, hockey, 600
PUP	hoog, 4x60, 60, kogel, 1000	60, 4x60, hoog, hockey, 1000
MIN	kogel, 4x80, 80, discus, ver, 1000	80, 4x80, kogel, discus, ver, 1000

**WDK BORNEM - 20 JULI – PROGRAMMA**

(deelname aan estafette -&gt; mailen naar trainer)

	<b>Vrouwen</b>	<b>Mannen</b>
BEN	60, 600, ver, hockey, 4x60	60, 600, ver, hockey, 4x60
PUP	60, 1000, ver, kogel, 4x60	60, 1000, ver, kogel, 4x60
MIN	80, 1000, hoog, discus, 4x80	80, 1000, hoog, discus, 4x80

**HELPERS GEVRAAGD**

Voor de organisatie van onze wedstrijden op 20 juli (jeugd) en 26 juli (cadet+) zijn wij nog opzoek naar enkele helpende handen om de kampnummers te begeleiden. Indien je graag een handje toesteeekt, mag je dit melden aan de toog in de kantine of met een mailtje naar [j\\_permentier@hotmail.com](mailto:j_permentier@hotmail.com). Alle helpers worden uitgenodigd om naar onze jaarlijkse dank-u-wel receptie te komen.

**PK ESTAFETTE - 25 AUGUSTUS**

Op zaterdag 25/08 vindt het PK estafette plaats te Herentals. Inschrijven hiervoor kan via je trainer. Wij zouden hier graag met heel wat van onze jeugdathleten naartoe willen gaan. Heb je geen vervoer, dan kan hier zeker een mouw aangepast worden. Voor de benjamins en pupillen wordt een 4x60m en 3x600m voorzien. Voor de miniemen is dit een 4x80m en een 3x600m. De trainers zullen jullie dan op de hoogte houden of er teams kunnen samengeseld worden en hoe deze er zullen uitzien. **Inschrijvingen** moeten binnen zijn **voor vrijdag 2 augustus** via mail!

Mailen voor deelname moet naar onderstaande adressen:

- Benjamins: [labeyearnaud@gmail.com](mailto:labeyearnaud@gmail.com)
- Pupillen: [ann.struyf@hotmail.com](mailto:ann.struyf@hotmail.com)
- Miniemen: [hilde\\_de\\_leeuw@hotmail.com](mailto:hilde_de_leeuw@hotmail.com)

**OPHALEN ATLETEN**

Wij doen nogmaals een oproep om je kind(eren) op te halen aan de kantine en ze niet alleen naar de straat te laten komen. Wij hebben anders geen overzicht over wie nog niet opgehaald werd.

**COACHING OUDERS TIJDENS TRAININGEN**

Wij vragen van ouders en supporters om **NIET** te coachen en geen goedbedoelde 'tips' en aandachtspunten te geven tijdens trainingen. Indien dit wel gebeurt, zal u door de trainer op een vriendelijke manier gevraagd worden dit niet meer te doen.



03 899 31 47 • 03 889 33 74