

OLYMPUS –Nieuwsbrief van AC Waasland vzw – www.acwaasland.be - ac.waasland@telenet.be

IN DIT NUMMER:

- Programma Paaseierenmeeting
- Jeugdinfo
- Jeugddag VAL en trainingsstage in Herentals
- BK indoor te Gent
- Schitterend clubfeest in Serwir
- Kalender

Zondag 14 april PAASEIERENMEETING
Inschrijvingsgeld : 1,00 EUR per proef - KAN : 2 euro. Aflossingen GRATIS
Medailles voor de eerste drie per individueel nummer + PAASEIEREN VOOR ALLE DEELNEMERS. Herinnering voor alle kangoeroes.

KAN	Kids athletics
BEN	60-600-ver-hockey-4x60
PUP	60H-60-1000-ver-kogel-discus-hoog-4x60
MIN	60H/80H-80-150-1000-hoog-discus-speer-kogel-polsstok-4x80

uur	proef	cat	sexe	uur	proef	cat	sexe
13:30	Kids Athletics			13:30	Kids Athletics		
14:00	60 m horden	pupillen	meisjes	14:00	discus	pupillen	jongens
14:10	60 m horden	pupillen	jongens	14:00	hockey	benjamins	jongens
14:20	60 m horden	miniemen	meisjes	14:00	hoog	pupillen	meisjes
14:30	80 m horden	miniemen	jongens	14:00	kogel	miniemen	jongens
14:40	Kids Athletics aflossingen			14:00	ver	benjamins	meisjes
14:50	60 m	benjamins	meisjes	14:30	polsstok	miniemen	meisjes
15:00	60 m	benjamins	jongens	14:30	polsstok	miniemen	jongens
15:10	60 m	pupillen	meisjes	14:45	discus	miniemen	jongens
15:20	60 m	pupillen	jongens	14:45	hoog	miniemen	meisjes
15:30	80 m	miniemen	meisjes	14:45	kogel	miniemen	meisjes
15:40	80 m	miniemen	jongens	14:45	ver	pupillen	jongens
15:50	150 m	miniemen	meisjes	15:30	discus	pupillen	meisjes
16:00	150 m	miniemen	jongens	15:30	hockey	benjamins	meisjes
16:10	600 m	benjamins	meisjes	15:30	kogel	pupillen	jongens
16:20	600 m	benjamins	jongens	15:30	ver	benjamins	jongens

OLYMPUS –Nieuwsbrief van AC Waasland vzw – www.acwaasland.be - ac.waasland@telenet.be

16:30	1000 m	pupillen	meisjes	16:15	speer	miniemen	jongens
16:40	1000 m	miniemen	meisjes	16:15	ver	pupillen	meisjes
16:50	1000 m	pupillen	jongens	16:15	discus	miniemen	meisjes
17:00	1000 m	miniemen	jongens	16:15	hoog	pupillen	jongens
17:15	4 x 60 m	benjamins		16:15	hoog	miniemen	jongens
17:30	4 x 60 m	pupillen		16:15	kogel	pupillen	meisjes
17:45	4 x 80 m	miniemen		17:00	speer	miniemen	meisjes

uur	proef	cat	sexe	uur	proef	cat	sexe
14:00	hockey	benjamins	jongens	14:00	ver	benjamins	meisjes
15:00	60 m	benjamins	jongens	14:50	60 m	benjamins	meisjes
15:30	ver	benjamins	jongens	15:30	hockey	benjamins	meisjes
16:20	600 m	benjamins	jongens	16:10	600 m	benjamins	meisjes
17:15	4 x 60 m	benjamins	jongens	17:15	4 x 60 m	benjamins	meisjes
14:00	discus	pupillen	jongens	14:00	60 m horden	pupillen	meisjes
14:10	60 m horden	pupillen	jongens	14:00	hoog	pupillen	meisjes
14:45	ver	pupillen	jongens	15:10	60 m	pupillen	meisjes
15:20	60 m	pupillen	jongens	15:30	discus	pupillen	meisjes
15:30	kogel	pupillen	jongens	16:15	ver	pupillen	meisjes
16:15	hoog	pupillen	jongens	16:15	kogel	pupillen	meisjes
16:50	1000 m	pupillen	jongens	16:30	1000 m	pupillen	meisjes
17:30	4 x 60 m	pupillen	jongens	17:30	4 x 60 m	pupillen	meisjes
14:00	kogel	miniemen	jongens	14:20	60 m horden	miniemen	meisjes
14:30	80 m horden	miniemen	jongens	14:30	polstok	miniemen	meisjes
14:30	polstok	miniemen	jongens	14:45	hoog	miniemen	meisjes
14:45	discus	miniemen	jongens	14:45	kogel	miniemen	meisjes
15:40	80 m	miniemen	jongens	15:30	80 m	miniemen	meisjes
16:00	150 m	miniemen	jongens	15:50	150 m	miniemen	meisjes
16:15	speer	miniemen	jongens	16:15	discus	miniemen	meisjes
16:15	hoog	miniemen	jongens	16:40	1000 m	miniemen	meisjes
17:00	1000 m	miniemen	jongens	17:00	speer	miniemen	meisjes
17:45	4 x 80 m	miniemen	jongens	17:45	4 x 80 m	miniemen	meisjes

OLYMPUS –Nieuwsbrief van AC Waasland vzw – www.acwaasland.be - ac.waasland@telenet.be

JEUGDINFO

1.1 Plaats:

Alle trainingen vinden plaats in het Gerard Bontinckstadion gelegen aan het Recreatieoord “De Ster” Lange Rekstraat te Sint-Niklaas.

1.2 Trainingsinformatie:

CATEGORIE	GEBOORTEJAAR	Trainingsdagen en uren
Kangoeroe	2012	Coördinator: JOS PAUWELS Woensdag 16.30 – 18.00 Zondag 10.00 – 11.30
Benjamins	2011 - 2010	
Pupillen	2009 – 2008	Coördinator: DIRK VAN HOOF - GERRY DE RYCKE Woensdag 16.30 – 18.00 Vrijdag 18.00 – 20.00 Zondag 10.00 – 11.30
Miniemen	2007 – 2006	

Trainers : Evelien Vanheck, Sabine Angeline, Celine Loir, Eva Van Ginderen, Jan Rooms, Peter Mampaey, Lena Duymelinck, Eddy Verdonck,.....

Administratie en communicatie: Kurt Van Bastelaere

-
- **Kangoeroes en benjamins** worden via speelse atletiekvormen tot de klassieke atletiekproeven voorbereid.
- Een basistraining voor **pupillen en miniemen** bestaat uit:
 - ◆ Opwarmingslopen (10'), lenigheidsoefeningen en stretching (15'), technische loopoefeningen (15'), een discipline training, uit- lopen. Deze trainingen gebeuren vooral in groepsverband.
 - ◆ Op vrijdag wordt de nadruk gelegd op INDIVIDUELE-disciplinetraining.
- Alle jeugdathleten worden voorbereid voor deelneming aan wedstrijden. Goede loopantoffels en een KWay bij regenweer zijn een noodzaak.

1.3 Lidgeld:Het lidgeld bedraagt **150,00€**.

Een **nieuw lid** betaalt **190,00€ (clubkledij inbegrepen)**

Tweede lid en volgende leden met borstnummer van een gezin hebben 30€ vermindering. Vanaf 5^{de} lid gratis voor het jongste lid.

Rekeningsnummer ACWaasland : **BE97 7476 2017 1749**

OLYMPUS –Nieuwsbrief van AC Waasland vzw – www.acwaasland.be - ac.waasland@telenet.be



VAL-JEUGDDAG in Gent

Heel wat van onze jonge atleetjes (een bus vol!), namen deel aan de jubileumeditie van de VAL-jeugddag in de Gentse topsporthal. Internationaal atlete Eline Berings kwam hen aanmoedigen en ze genoten van een fantastische sportdag!

En de jeugd ging twee dagen op sportkamp naar Herentals tijdens de krokusvakantie



OLYMPUS –Nieuwsbrief van AC Waasland vzw – www.acwaasland.be - ac.waasland@telenet.be

BK indoor te Gent



Hoogspringtrainer Benny Anecour was een tevreden man met goud voor Merel Maes en zilver voor Osaritin Kefayetou op het BK indoor voor cadetten. Beiden sprongen een nieuw PR.

Méér prestaties zijn te vinden op de website van AC Waasland en op de Facebook!



Vanhoecke Sint-Niklaas

PEUGEOT

OLYMPUS –Nieuwsbrief van AC Waasland vzw – www.acwaasland.be - ac.waasland@telenet.be

CLUBFEEST in Serwir: een topper!

192 clubleden en sympathisanten waren aanwezig op het jaarlijkse clubfeest, ditmaal in de fraaie zalen van Hotel Serwir. Het werd een absoluut succes!

Gesmaakte receptie, schitterende en overvloedige buffetten, een dansvloer die nooit leeg was: alles droeg bij tot het welslagen van deze avond (en nacht...).

Afspraak volgend jaar: zaterdag 28 maart. Noteer het nu al in uw agenda!

(meer foto's via de website en de link op Facebook)





APRIL
2019



runners'
lab



OLYMPUS –Nieuwsbrief van AC Waasland vzw – www.acwaasland.be - ac.waasland@telenet.be

nog enkele belangrijke data...

19 april: 1^e sessie Start to Run

05 mei: BVV cadetten/scholieren jongens

12 mei: Sint Niklaascup

18 mei: BVV vrouwen

22 mei: Start to Run is halfweg: evaluatie, koffie en gebak

15 en 16 juni: BK Masters

16 juni: 33^{ste} Reynaertloop

26 juni: Test Start tot Run

30 juni: Open PK en BK werp5kamp Masters

alle up-to-date nieuws en info is te vinden op onze website
www.acwaasland.be

en op de club-Facebook acwaasland

adressen voor info:

jeugd@acwaasland.be

recreatie@acwaasland.be

atleten@acwaasland.be

secretariaat@acwaasland.be

OLYMPUS, samengesteld door de communicatiecel van AC Waasland: Marc Van Hove, Jos Pauwels, Ingrid Vos, Kurt Van Bastelaere, Els Van Lysebetten, 02 april 2019-04-02

Verantwoordelijke uitgever: AC Waasland vzw, p.a. Marc Van Hoey, Hoge Bokstraat 12, 9111 Belsele

