



mei - juni 2017

PROGRAMMA MEI 2017 BEN - PUP- MIN (zie ook www.jongenfit.be)

| dag | datum | activiteit | uur |
|------------|--------------|--|-----------------|
| woensdag | 3/05/2017 | training | 16.30 - 18.00 |
| zaterdag | 6/05/2017 | training | 09.30 - 11.00 |
| woensdag | 10/05/2017 | training | 16.30 - 18.00 |
| zaterdag | 13/05/2017 | training | 09.30 - 11.00 |
| woensdag | 17/05/2017 | geen training in Diepenbeek enkel voor pup/min in Tongeren | 18.00u - 20.00u |
| zaterdag | 20/05/2017 | training | 09.30 - 11.00 |
| woensdag | 24/05/2017 | geen training | |
| zaterdag | 27/05/2017 | training | 09.30 - 11.00 |
| woensdag | 31/05/2017 | training | 16.30 - 18.00 |

PROGRAMMA JUNI 2017 BEN - PUP- MIN (zie ook www.jongenfit.be)

| dag | datum | activiteit | uur |
|------------|--------------|--|---------------|
| zaterdag | 3/06/2017 | training | 09.30 - 11.00 |
| maandag | 5/06/2017 | wedstrijd Diepenbeek | |
| woensdag | 7/06/2017 | training | 16.30 - 18.00 |
| zaterdag | 10/06/2017 | gemeenschappelijke training (zie verder) | 09.30 - 11.30 |
| woensdag | 14/06/2017 | training | 16.30 - 18.00 |
| zaterdag | 17/06/2017 | training | 09.30 - 11.00 |
| woensdag | 21/06/2017 | training | 16.30 - 18.00 |
| zaterdag | 24/06/2017 | geen training PK jeugd - Bree | |
| woensdag | 28/06/2017 | training | 16.30 - 18.00 |
| | | | |

PROGRAMMA MEI 2017 CAD - SCHOL- JSM (zie ook www.jongenfit.be)

| dag | datum | activiteit | uur |
|------------|--------------|-------------------|---------------|
| woensdag | 3/05/2017 | training | 18.00 - 19.30 |
| zaterdag | 6/05/2017 | training | 09.30 - 11.30 |
| woensdag | 10/05/2017 | training | 18.00 - 19.30 |
| zaterdag | 13/05/2017 | training | 09.30 - 11.30 |
| woensdag | 17/05/2017 | training | 18.00 - 19.30 |
| zaterdag | 20/05/2017 | training | 09.30 - 11.30 |
| woensdag | 24/05/2017 | training | 18.00 - 19.30 |
| zaterdag | 27/05/2017 | training | 09.30 - 11.30 |
| woensdag | 31/05/2017 | training | 18.00 - 19.30 |

PROGRAMMA JUNI 2017 CAD - SCHOL - JSM (zie ook www.jongenfit.be)

| dag | datum | activiteit | uur |
|------------|--------------|----------------------|---------------|
| zaterdag | 3/06/2017 | training | 09.30 - 11.30 |
| woensdag | 7/06/2017 | training | 18.00 - 19.30 |
| vrijdag | 9/06/2017 | wedstrijd Tongeren | |
| zaterdag | 10/06/2017 | training | 09.30 - 11.30 |
| woensdag | 14/06/2017 | training | 18.00 - 19.30 |
| zaterdag | 17/06/2017 | training | 09.30 - 11.30 |
| woensdag | 21/06/2017 | training | 18.00 - 19.30 |
| zaterdag | 24/06/2017 | training | 09.30 - 11.30 |
| zondag | 25/06/2017 | wedstrijd Diepenbeek | |
| woensdag | 28/06/2017 | training | 18.00 - 19.30 |

Beker van Vlaanderen (Interclubs)

| | |
|------------|-----------------------------|
| 6/05/2017 | Cad/sch meisjes - Vilvoorde |
| 7/05/2017 | Cad/sch jongens - Heusden |
| 13/05/2017 | AC vrouwen - Alken |
| 14/05/2017 | AC mannen - Brasschaat |
| 11/06/2017 | Masters - Ninove |

Belangrijk

Op woensdag 17/05/2017 is er **namiddag geen training voor ben/pup/min**.
Er is wel een gemeenschappelijke training voor pup/min in Tongeren van 18u tot 20u00.
Hier kunnen de atleten 2 disciplines bij een gespecialiseerde trainer volgen.

Op zaterdag 10/06/2017 is er nog zo'n gemeenschappelijke training op onze piste van 9u30 tot 11u30
De training voor benjamins gaat dan wel gewoon door van 9u30 tot 11u.

Zomerwedstrijden

Noteer alvast deze wedstrijden in je kalender, het zijn de wedstrijden op onze piste in Diepenbeek

| | |
|--------------------------|----------------------------------|
| pinkstermaandag 5/6/2017 | jeugdwedstrijd (benj, pup, min) |
| zondag 25/6/2017 | open wedstrijd (cad, schol, JSM) |
| zondag 27/8/2017 | Prov kampioenschap estafette |
| zondag 17/9/2017 | Olimpic jeugd (benj, pup, min) |

JARIG IN Mei - Juni

| | | |
|-----------------|---------|----------|
| Snellinx | Jana | 03.05.00 |
| Vanschoenwinke | Floris | 13.05.03 |
| Avtar | Iknor | 14.05.05 |
| Vanschoenwinke | Stien | 15.05.05 |
| Van Vinckenroye | Toon | 23.05.01 |
| Olaerts | Laurens | 25.05.10 |
| Camps | Janne | 26.05.05 |



| | | |
|--------------|-----------|------------------|
| Huybrecht | Bram | 02.06.03 |
| Mertens | Charlotte | 05.06.08 |
| Villaurretia | Soi | Giselle 08.06.08 |
| Rogiers | Jada | 22.06.03 |
| Devillé | Zoë | 25.06.05 |
| Metten | Lorijn | 26.06.98 |
| Knaepen | Lennert | 27.06.04 |
| Vandezande | Rune | 27.06.07 |

WEDSTRIJDINFO VOOR BEGINNERS

Je wedstrijdtruitje

Als je deelneemt aan een wedstrijd, heb je een clubtruitje nodig.
Dit kan je kopen aan 20,00 euro. Vraag ernaar bij je trainer.

Je persoonlijk borstnummer

Na je inschrijving bij onze club, ontvang je je **persoonlijk Belgisch startnummer** van de secretaris of van je trainer.
Dit borstnummer is geldig voor een volledig seizoen en heb je nodig als je aan een wedstrijd wil deelnemen.

Het is daarom verstandig om je borstnummer steeds in je sportzak bij je wedstrijdtruitje te houden.

Mocht je op een wedstrijd aankomen en je startnummer niet bij hebben, dan kan je op het secretariaat een vervangnummer krijgen.

Dit vervangnummer is ENKEL geldig op die welbepaalde wedstrijd.

Als je je nummer niet meer hebt, verwittig je zo snel mogelijk de club. Zij zullen dan voor een nieuw nummer zorgen.

Je draagt je borstnummer:

- achteraan op je wedstrijdtruitje bij alle spring-, werp- en loopnummers tot en met 400 meter.

- vooraan op je wedstrijdtruitje voor alle loopnummers langer dan 400 meter.

Inschrijvingen op wedstrijden

Je moet zelf zorgen voor je eigen inschrijving.

Per proef waaraan je wil deelnemen vul je afzonderlijk een wedstrijdkaartje (zie hieronder) op het wedstrijdsecretariaat.

De jongens vullen een wit kaartje in, de meisjes een roze.

Op de meeste meetings vraagt men een vergoeding per proef (1 tot 2 euro) als inschrijvingsgeld

Sommige clubs vragen ook toegangsgeld aan de supporters

| Startnr. | Wedstrijd : | Beste prestatie : | MANNEN | |
|----------|-------------|-------------------|----------------|--|
| | Kategorie : | Geb. Jaar | Prestatie ↓ | |
| Reeks | Naam : | Klub : | | |
| Finale | Voornaam : | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Wat moet je nu op zo een wedstrijdkaartje invullen?

- je startnummer (enkel je startnummer van het huidige seizoen is geldig)
- de proef waaraan je deelneemt (80m, ver, 60h, kogel, 1500m, etc.)
- je categorie (benjamin, miniem, cadet, junior, etc.)
- je naam, voornaam en geboortjaar
- de afkorting van onze clubnaam: ADD

Je vult het kaartje dus volledig in, betaalt het inschrijvingsgeld en geeft het daarna af aan het wedstrijdsecretariaat.

Probeer steeds 45 minuten tot 1u voor de start van je proef aanwezig te zijn om jezelf goed op te warmen.

Het opwarmen (voor) en uitlopen (na), zijn even belangrijk als de wedstrijd zelf.

De resultaten van een wedstrijd zijn te verkrijgen op het secretariaat of op de website van de organiserende club.

Wat neem je mee naar een wedstrijd

1. Wedstrijdtruitje van de club + startnummer (zonder een clubtruitje mag je in principe niet starten)
2. Een T-shirt om onder je singlet te dragen bij koud weer (bij veldloopwedstrijden)
3. Veiligheidsspelden (borstnummer) en balpen (om je inschrijvingskaartje in te vullen)
4. Spikes met pinnen:
 - van 6mm voor pistewedstrijden en indoorwedstrijden
 - van 9mm en/of 12mm voor veldloopwedstrijden
5. Een trainingspak (of sweater en lange broek) om je warm te houden tussen de verschillende proeven.
6. Water of sportdrink (zeker bij warm weer)

ZOMERKALENDER 2017

17276 06/05/2017 AVT Hechtel 14:00 JM Trofee Pater Vandenberk

Inkom: €2,00 Inschrijvingsgeld: €3,00/atleet

Prijzentafel: medailles eerste 3 per proef

BEN V 60, 600, hockey, ver
BEN M 60, 600, hockey, ver
PUP V 60, 1000, 60H, kogel, discus, ver
PUP M 60, 1000, 60H, kogel, discus, hoog
MIN V 80, 1000, 60H, kogel, speer, hoog
MIN M 80, 1000, 80H, kogel, speer, ver

17302 14/05/2017 TACT Sint-Truiden 14:00 JMK Olympic

Inkom: €3,00 Inschrijvingsgeld: €3,00€/meerkamp

BEN V 4K (60, 600, kogel, ver)
BEN M 4K (60, 600, kogel, ver)
PUP V 4K (60, 1000, discus, hoog)
PUP M 4K (60, 1000, discus, hoog)
MIN V 5K (80, 1000, kogel, discus, ver)
MIN M 5K (80, 1000, kogel, discus, ver)

17310 20/05/2017 ATLA Lanaken 14:00 JMK Olympic Jeugdmeerkamp

Inkom: €2,00 Inschrijvingsgeld: €3,00/meerkamp

BEN V 4K (60, 600, hockey, ver)
BEN M 4K (60, 600, hockey, ver)
PUP V 4K (60, 1000, kogel, ver)
PUP M 4K (60, 1000, kogel, ver)
MIN V 5K (80, 1000, kogel, discus, hoog)
MIN M 5K (80, 1000, kogel, discus, hoog)

17314 21/05/2017 GENK Genk 14:00 OMJ OMJ GENK open meeting met jeugd

Inkom: €2,00 Inschrijvingsgeld: €1,50/nr.

PUP V 60, kogel, hoog
PUP M 60, kogel, hoog
MIN V 150, speer, ver
MIN M 150, speer, ver
CAD V 100, 300, 1000, kogel, ver
CAD M 100, 300, 1000, discus, hoog
SCH V 100, 300, 1000, kogel, ver
SCH M 100, 300, 1000, kogel, discus, hoog
JUN M kogel, discus
J/S V 100, 300, 1000, kogel, discus, ver
J/S M 100, 300, 1000, kogel, discus, ver

17335 28/05/2017 ACA Aiken 14:00 JMK Olympic jeugdmeerkamp

Inkom: €2,50 Inschrijvingsgeld: €3,00/meerkamp

BEN V 4K (60, 600, hockey, ver)
BEN M 4K (60, 600, hockey, ver)
PUP V 4K (60, 1000, kogel, hoog)
PUP M 4K (60, 1000, kogel, ver)
MIN V 5K (80, 1000, kogel, speer, ver)
MIN M 5K (80, 1000, kogel, speer, hoog)

17341 03/06/2017 LOOI Tessenderlo 14:00 VJT VAL-Jongerentrofee

Inkom: €2,00 Inschrijvingsgeld: €3,00 per deelname

BEN V 4K (60, 600, hockey, ver)
BEN M 4K (60, 600, hockey, ver)
PUP V 4K (60, 1000, discus, ver)
PUP M 4K (60, 1000, discus, ver)
MIN V 5K (80, 1000, kogel, discus, hoog)
MIN M 5K (80, 1000, kogel, speer, hoog)
CAD V vrije 5K (100, 800, kogel, discus, ver)
CAD M vrije 5K (100, 800, kogel, speer, ver)

17348 04/06/2017 AVT Hechtel 14:00 OM

Open meeting

Inkom: €2,00 Inschrijvingsgeld: €1,50/nr.

CAD V 100, 200, 400, 800, speer, ver
CAD M 100, 200, 400, 800, speer, ver
SCH V 100, 200, 400, 800, speer, hoog
SCH M 100, 200, 400, 800, kogel, hoog
JUN M kogel
J/S V 100, 200, 400, 800, kogel, discus
J/S M 100, 200, 400, 800, kogel, discus

17354 05/06/2017 ADD Diepenbeek 14:00 JM

Jeugdmeeting ADD Diepenbeek

Inkom: gratis

Inschrijvingsgeld: €1,50/nr.

Prijzentafel: medailles voor de eerste drie per proef

BEN V 60, 600, hockey, ver, hoog
BEN M 60, 600, hockey, ver, hoog
PUP V 60, 1000, 60H, kogel, ver
PUP M 60, 1000, 60H, kogel, hoog
MIN V 80, 300, 1000, 60H, kogel, discus, ver
MIN M 80, 300, 1000, 80H, kogel, discus, ver

17358 09/06/2017 ADD Tongeren 19:00 OM

Open meeting ADD Tongeren

Inkom: gratis

Inschrijvingsgeld: €1,50

CAD V 100, 400, 800, 1500, kogel, discus, speer, ver
CAD M 100, 400, 800, 2000, kogel, discus, speer, ver
SCH V 100, 400, 800, 1500, kogel, discus, speer, ver
SCH M 100, 400, 800, 2000, kogel, discus, speer, ver
JUN M kogel, discus
J/S V 200, 1000, kogel, discus, speer, ver
J/S M 200, 1000, 3000, kogel, discus, speer, ver

17370 11/06/2017 AVT Heusden (Limb.) 14:00 JMK

Olimpic

Inkom: €2,00

Inschrijvingsgeld: €3,00/atleet

Trofee AA drink

BEN V 4K (60, 600, hockey, ver)
BEN M 4K (60, 600, hockey, ver)
PUP V 4K (60, 1000, kogel, hoog)
PUP M 4K (60, 1000, kogel, hoog)
MIN V 5K (80, 1000, kogel, speer, ver)
MIN M 5K (80, 1000, kogel, speer, ver)

17374 17/06/2017 AVT Hasselt 14:00 JM**Trofee Pater Vandenberg**

Inkom: €2,00 Inschrijvingsgeld: €3,00/atleet

Prijzentafel: medailles eerste 3 per proef
BEN V 60, 600, kogel, ver
BEN M 60, 600, kogel, ver
PUP V 60, 1000, kogel, hockey, ver
PUP M 60, 1000, hockey, ver
MIN V 80, 300, 60H, kogel, speer, hoog
MIN M 80, 300, 80H, kogel, speer, hoog

17380 23/06/2017 ACA Aiken 19:00 OM**ACA Open meeting**

Inkom: gratis Inschrijvingsgeld: €1,50/nr.

CAD V 100, 400, 2000, kogel, discus, ver, Ol. Estafette (800-400-200-200)
CAD M 100, 400, 2000, kogel, discus, ver, hoog, Ol. Estafette (800-400-200-200)
SCH V 100, 400, 2000, kogel, discus, ver, hss, Ol. Estafette (800-400-200-200)
SCH M 100, 400, 2000, kogel, discus, ver, hoog, Ol. Estafette (800-400-200-200)
JUN M kogel, discus
J/S V 100, 400, 2 mijl, kogel, discus, ver, hss, Ol. Estafette (800-400-200-200)
J/S M 100, 400, 2 mijl, kogel, discus, ver, hoog, Ol. Estafette (800-400-200-200)

17383 24/06/2017 BREE Hechtel - Eksel 14:00 PK**PK Ben/Pup/Min - Limburg**

Inkom: €2,00 Inschrijvingsgeld: €1,50/nr. PK: open voor Parantee-atleten

Prijzentafel: medailles voor eerste 3
BEN V 60, 600, kogel, hockey, ver, hoog
BEN M 60, 600, kogel, hockey, ver, hoog
PUP V 60, 1000, 60H, kogel, discus, hockey, ver, hoog
PUP M 60, 1000, 60H, kogel, discus, hockey, ver, hoog
MIN V 80, 150, 300, 1000, 60H, kogel, discus, speer, ver, hoog
MIN M 80, 150, 300, 1000, 80H, kogel, discus, speer, ver, hoog

17391 25/06/2017 ADD Diepenbeek 14:00 OM**Open meeting ADD Diepenbeek**

Inkom: gratis Inschrijvingsgeld: €1,50/nr.

CAD V 100, 200, 400, kogel, speer, ver
CAD M 100, 200, 1500, kogel, hoog, ver
SCH V 100, 400, 3000, kogel, discus, ver
SCH M 100, 200, 400, kogel, hoog, ver
JUN M kogel, discus
J/S V 100, 400, 3000, kogel, hoog, speer, ver
J/S M 100, 200, 5000, kogel, hoog, ver, discus

17396 30/06/2017 ATLA Lanaken 19:00 OMJ**Memorial Gilbert Cops - GP Marcel Caenen**

Inkom: €2,00 Inschrijvingsgeld: B/P/M: €1,00/nr – vanaf Cad: €1,50/nr.

PUP V 60, 1000, ver
PUP M 60, 1000, ver
MIN V 80, 1000, kogel
MIN M 80, 1000, kogel
CAD V 100, mijl, kogel, discus, ver
CAD M 100, mijl, ver
SCH V 100, 400, mijl, kogel, discus, ver
SCH M 100, 400, mijl, ver
JUN M kogel, discus
J/S V 100, 400, mijl, kogel, discus, ver
J/S M 100, 400, mijl, kogel, discus, ver