



ATLETIEKCLUB
'JONG & FIT'
D I E P E N B E E K

September - oktober 2018

PROGRAMMA SEPT 2018 BEN - PUP- MIN (zie ook www.jongenfit.be)

dag	datum	activiteit	uur
zaterdag	1/09/2018	training	09.30 - 11.00
woensdag	5/09/2018	training	16.30 - 18.00
zaterdag	8/09/2018	training	09.30 - 11.00
woensdag	12/09/2018	training	16.30 - 18.00
zaterdag	15/09/2018	training	09.30 - 11.00
zondag	16/09/2018	wedstrijd Tongeren	zie zomerkalender
woensdag	19/09/2018	training	16.30 - 18.00
zaterdag	22/09/2018	geen training wedstrijd Diepenbeek PK meerkamp	zie zomerkalender
woensdag	26/09/2018	geen training Scholenveldloop	
zaterdag	29/09/2018	training	09.30 - 11.00

PROGRAMMA OKT 2018 BEN - PUP- MIN (zie ook www.jongenfit.be)

dag	datum	activiteit	uur
woensdag	3/10/2018	training	16.30 - 18.00
zaterdag	6/10/2018	training	09.30 - 11.00
woensdag	10/10/2018	training	16.30 - 18.00
zaterdag	13/10/2018	training	09.30 - 11.00
woensdag	17/10/2018	training	16.30 - 18.00
zaterdag	20/10/2018	training	09.30 - 11.00
woensdag	24/10/2018	training	16.30 - 18.00
zaterdag	27/10/2018	training	09.30 - 11.00
woensdag	31/10/2018	training	16.30 - 18.00

vanaf 15/10/2018 kunnen de trainingsuren voor benjamins wijzigen afhankelijk van de beschikbaarheid van de sporthal. We laten dit nog tijdig weten.

PROGRAMMA SEPT 2018 CAD - SCHOL- JSM (zie ook www.jongenfit.be)			
dag	datum	activiteit	uur
zaterdag	1/09/2018	training	09.30 - 11.30
woensdag	5/09/2018	training	18.00 - 19.30
zaterdag	8/09/2018	training	09.30 - 11.30
woensdag	12/09/2018	training	18.00 - 19.30
zaterdag	15/09/2018	training	09.30 - 11.30
woensdag	19/09/2018	training	18.00 - 19.30
zaterdag	22/09/2018	geen training	
woensdag	26/09/2018	training	18.00 - 19.30
zaterdag	29/09/2018	training	09.30 - 11.30

PROGRAMMA OKT 2018 CAD - SCHOL - JSM (zie ook www.jongenfit.be)			
dag	datum	activiteit	uur
woensdag	3/10/2018	training	18.00 - 19.30
zaterdag	6/10/2018	training	09.30 - 11.30
zondag	7/10/2018	wedstrijd Tongeren PK meerkamp	zie zomerkalender
woensdag	10/10/2018	training	18.00 - 19.30
zaterdag	13/10/2018	training	09.30 - 11.30
woensdag	17/10/2018	training	18.00 - 19.30
zaterdag	20/10/2018	training	09.30 - 11.30
woensdag	24/10/2018	training	18.00 - 19.30
zaterdag	27/10/2018	training	09.30 - 11.30

woensdag	31/10/2018	training	18.00 - 19.30
----------	------------	----------	---------------

Zomerkalender sept - okt**18497 02/09/2018 ATLA Lanaken 13:00 PK****PK Estafetten - Limburg**

BEN V 4x60, 3x600

BEN M 4x60, 3x600

PUP V 4x60, 3x600

PUP M 4x60, 3x600

MIN V 4x80, 3x600

MIN M 4x80, 3x600

CAD V 4x100, 4x800

CAD M 4x100, 4x800

Inkom: €3,00

Inschrijving: €3,00/ploeg

SCH V 4x100, 4x800

SCH M 4x100, 4x800

JUN V 4x100, 4x400, 4x800

JUN M 4x100, 4x400, 4x800, 4x1.500

MAS V 4x100, 4x200, 4x400, 4x800

MAS M 4x100, 4x200, 4x400, 4x800, 4x1.500

AC V 4x100, 4x200, 4x400, 4x800

AC M 4x100, 4x200, 4x400, 4x800, 4x1.500

18500 07/09/2018 LOOI Tessenderlo 19:00 JM**United Innovators meeting**

BEN V 60, 600, kogel, ver

BEN M 60, 600, kogel, ver

PUP V 60, 1000, discus, hockey, ver

PUP M 60, 1000, discus, hockey, ver

MIN V 80, 1000, kogel, speer, ver

MIN M 80, 1000, kogel, discus, ver

Inkom: €2,00

Inschrijving: €1,25/nr.

18505 08/09/2018 BREE Bree 14:00 JMK**Olimpic Jeugdmeerkamp Bree**

Niet-officiële JMK zonder 600/1000m deel uitmakend van het Olympic jeugdmeerkampcriterium in Limburg.

BEN V 4K (60, kogel, hockey, ver)

BEN M 4K (60, kogel, hockey, ver)

PUP V 4K (60, 60H, hockey, ver)

PUP M 4K (60, 60H, hockey, ver)

MIN V 5K (80, 60H, kogel, ver, hoog)

MIN M 5K (80, 80H, kogel, ver, hoog)

Inkom: €2,00

Inschrijving: €3,00/meerkamp

18513 09/09/2018 AVT Hechtel 14:00 OM**Open Meeting** Betonvloeren Leekens

CAD V 100, 200, 400, 1500, speer, ver

CAD M 100, 200, 400, 1500, speer, ver

SCH V 100, 200, 400, 1500, speer, hoog

SCH M 100, 200, 400, 1500, kogel, hoog

JUN V 100, 200, 400, 1500, kogel, discus

JUN M 100, 200, 400, 1500, kogel, discus

SEN V 100, 200, 400, 1500, kogel, discus

SEN M 100, 200, 400, 1500, kogel, discus

MAS V 100, 200, 400, 1500, kogel, discus

MAS M 100, 200, 400, 1500, kogel, discus

Inkom: €2,00

Inschrijving: €1,50/nr.

18514 14/09/2018 LOOI Tessenderlo 19:00 OM**Time Tronics meeting**

CAD V 100, 400, 2000, kogel, discus, ver, hoog

CAD M 100, 400, 2000, discus, speer, hamer, ver

SCH V 100, 400, 2000, kogel, discus, ver, hoog

SCH M 100, 400, 2000, discus, speer, hamer, ver

JUN V 100, 400, 2 mijl, kogel, discus, ver, hoog

JUN M 100, 400, 2 mijl, discus, speer, hamer, ver

SEN V 100, 400, 2 mijl, kogel, discus, ver, hoog

SEN M 100, 400, 2 mijl, discus, speer, hamer, ver

MAS V kogel, discus

MAS M discus, speer, hamer

Inkom: €2,00

Inschrijving: €1,25/nr.

18522 16/09/2018 ADD Tongeren 14:00 JMK**Olimpic ADD**

BEN V 60, 600, kogel, hockey

BEN M 60, 600, kogel, ver

PUP V 60, 1000, discus, ver

PUP M 60, 1000, hockey, ver

Inkom: €2,00

Inschrijving: €3,00/meerkamp

MIN V 80, 1000, kogel, discus, ver
MIN M 80, 1000, kogel, speer, ver

Zomerkalender sept - okt

18526 22/09/2018 ADD Diepenbeek 14:00 JMK

PK Meerkampen B/P/M

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

Inkom: €2,00

Inschrijving: €3,00/meerkamp

18544 29/09/2018 ACA Alken 10:00 OM

CMCC open meeting + PK Hamer

CAD V 200, 800, kogel, hamer, ver
CAD M 200, 800, kogel, hamer, ver
SCH V 200, 800, kogel, hamer, ver
SCH M 200, 800, kogel, hamer, ver
JUN V hamer
JUN M kogel, discus, hamer
J/S V 200, 800, kogel, discus, hamer, ver
J/S M 200, 800, kogel, discus, hamer, ver
MAS V kogel, hamer
MAS M kogel, hamer

Hamerslingeren vanaf 10u00

Inkom: gratis

Inschrijving: €1,50/nr.

18548 30/09/2018 DALO Lommel 14:00 JMK

Olimpic

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

Inkom: €2,00

Inschrijving BPM: €3,00/meerkamp

18555 07/10/2018 ADD Tongeren 14:00 PK

PK Meerkampen A.C.

CAD V 5K
CAD M 5K
SCH V 5K
SCH M 5K
JUN V 5K
JUN M 5K
SEN V 5K
SEN M 5K
MAS V 5K
MAS M 5K

Inkom: €2,00

Inschrijving: €3,00/meerkamp

18558 13/10/2018 ATLA Lanaken 10:00 KM

ATLA Kampersmeeting + PK gewichtwerpen en werpmeerkamp

Limburgs Kampioenschap Hamerslingeren
Limburgs Kampioenschap werp 5-kamp voor Masters

Inkom: gratis

Inschrijving: €1,50/nr. - €5,00/werp5K

CAD V kogel, discus, speer, hamer
CAD M kogel, discus, speer, hamer
SCH V kogel, discus, speer, hamer
SCH M kogel, discus, speer, hamer
JUN V kogel, discus, speer, hamer
JUN M kogel, discus, speer, hamer
SEN V kogel, discus, speer, hamer, gewicht
SEN M kogel, discus, speer, hamer, gewicht

MAS V kogel, discus, speer, hamer, gewicht, werp5K
MAS M kogel, discus, speer, hamer, gewicht, werp5K

JARIG IN Juli - Augustus

Thoelen	Lindsey	07.09.00
Van Vinckenroye	Tijs	12.09.04
Coninx	Falke	16.09.09
Hermans	Lore	16.09.04
Goffings	Tijm	17.09.02
Piccart	Yuki	21.09.08
Verjans	Jone	21.09.10
Dankemeer	Cas	28.09.04
Hermans	Cedric	28.09.00
Van Gurp	Yasmine	30.09.00



Gelders	Noé	03.10.11
Claes	Thibo	15.10.04
Hustings	Moyra	11.10.10
Jacobs	Brett	19.10.94

orbix

MATERIALEN - TECHNOLOGIEËN - DIENSTEN