



september - oktober 2016

PROGRAMMA SEPT 2016 BEN - PUP- MIN (zie ook www.jongenfit.be)

dag	datum	activiteit	uur
zaterdag	3-9-2016	training	09.30 - 11.00
woensdag	7-9-2016	training	16.30 - 18.00
zaterdag	10-9-2016	training	09.30 - 11.00
woensdag	14-9-2016	training	16.30 - 18.00
zaterdag	17-9-2016	geen training wedstrijd Tongeren	zie zomerkalender
woensdag	21-9-2016	training	16.30 - 18.00
zaterdag	24-9-2016	geen training wedstrijd Tongeren	zie zomerkalender
woensdag	28-9-2016	geen training scholenveldloop	

PROGRAMMA OKT 2016 BEN - PUP- MIN (zie ook www.jongenfit.be)

dag	datum	activiteit	uur
zaterdag	1-10-2016	training	09.30 - 11.00
woensdag	5-10-2016	training	16.30 - 18.00
zaterdag	8-10-2016	training	09.30 - 11.00
woensdag	12-10-2016	training	16.30 - 18.00
zaterdag	15-10-2016	training (benj opgelet :sporthal)	09.30 - 11.00
woensdag	19-10-2016	training (benj opgelet :sporthal)	16.30 - 18.00
zaterdag	22-10-2016	training (benj opgelet :sporthal)	09.30 - 11.00
woensdag	26-10-2016	training (benj opgelet :sporthal)	16.30 - 18.00
zaterdag	29-10-2016	training (benj opgelet :sporthal)	09.30 - 11.00

PROGRAMMA SEPT 2016 CAD - SCHOL- JSM (zie ook www.jongenfit.be)

dag	datum	activiteit	uur
zaterdag	3-9-2016	training	09.30 - 11.30
woensdag	7-9-2016	training	18.00 - 19.30
zaterdag	10-9-2016	training	09.30 - 11.30
zondag	11-9-2016	wedstrijd Diepenbeek	zie zomerkalender
woensdag	14-9-2016	training	18.00 - 19.30
zaterdag	17-9-2016	training	09.30 - 11.30
woensdag	21-9-2016	training	18.00 - 19.30
zaterdag	24-9-2016	training	09.30 - 11.30
woensdag	28-9-2016	training	18.00 - 19.30

PROGRAMMA OKT 2016 CAD - SCHOL - JSM (zie ook www.jongenfit.be)

dag	datum	activiteit	uur
zaterdag	1-10-2016	training	09.30 - 11.30
woensdag	5-10-2016	training	18.00 - 19.30
zaterdag	8-10-2016	training	09.30 - 11.30
woensdag	12-10-2016	training	18.00 - 19.30
zaterdag	15-10-2016	training	09.30 - 11.30
woensdag	19-10-2016	training	18.00 - 19.30
zaterdag	22-10-2016	training	09.30 - 11.30
woensdag	26-10-2016	training	18.00 - 19.30
zaterdag	29-10-2016	training	09.30 - 11.30

ZOMERKALENDER 2016

16523 03/09/2016 BREE Bree 14:00 JM

Olimpic Jeugdmeerkamp
Toegangsgeld: €2,00

BEN V 4K (60, ver, kogel, hockey)
PUP V 4K (60, 60H, ver, hockey)
MIN V 5K (80, 60H, hoog, ver, kogel)

16532 04/09/2016 AVT Hechtel 14:00 JM

Jeugdmeeting Sanitair Verhees
Toegangsgeld: €2,00

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

16538 07/09/2016 LOOI Tessenderlo 19:00 OM

Time Tronics Meeting
Memorial Rene Thomas

CAD V 100, 400, 2000, hoog, ver, kogel, discus
SCH V 100, 400, 2000, hoog, ver, kogel, discus
JUN M discus, hamer
J/S M 100, 400, 2 mijl, ver, discus, speer, hamer
MAS V kogel, discus

16547 11/09/2016 ADD Diepenbeek 14:00 OM

Open Meeting ADD Diepenbeek

CAD V 100, 200, 300H, hoog, ver, kogel
SCH V 100, 200, 800, 1500, ver, kogel, speer
J/S M 100, 200, 5000, hoog, ver, kogel, speer
JUN M kogel

16553 16/09/2016 LOOI Tessenderlo 19:00 JM

United Innovators Meeting

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

16555 17/09/2016 ADD Tongeren 14:00 JMK

Olimpic ADD Tongeren

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

16566 23/09/2016 TACT Sint-Truiden 19:00 OMJ + PK uurloop

Trudonacht + PK uurloop

PK: open voor Parantee-atleten, voorwaarden valide atleten

CAD V 100, 300, 1000, ver
SCH V 100, 300, 1000, ver
J/S V 100, 300, 1000, uur, ver

Inschrijvingsgeld: €3,00/meerkamp
Prijzen: Via het eindklassement van het criterium.

BEN M 4K (60, ver, kogel, hockey)
PUP M 4K (60, 60H, ver, hockey)
MIN M 5K (80, 80H, hoog, ver, kogel)

Inschrijvingsgeld: €3,00/atleet
Prijzen: Medailles voor eerste 3 per proef

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

Toegangsgeld: €2,00
Inschrijvingsgeld: €1,25/nr.

CAD M 100, 400, 2000, ver, discus, speer, hamer
SCH M 100, 400, 2000, ver, discus, speer, hamer
J/S V 100, 400, 2 mijl, hoog, ver, kogel, discus

MAS M discus, speer, hamer

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

CAD M 100, 200, 300H, ver, kogel, discus
SCH M 100, 200, 800, hoog, ver, kogel, speer
J/S V 100, 200, 5000, ver, kogel, discus

Toegangsgeld: €2,00
Inschrijvingsgeld: €1,25/nr.

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

Toegangsgeld: €2,00
Inschrijvingsgeld: €3,00/meerkamp (ADD-atleten gratis)

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

Toegangsgeld: €3,00

Inschrijvingsgeld: €1,50/nr. (PK uur: €3,00)

CAD M 100, 300, 1000, kogel
SCH M 100, 300, 1000, kogel
JUN M kogel MAS M kogel
J/S M 100, 300, 1000, uur, kogel

ZOMERKALENDER 2016

16568 24/09/2016 ADD Tongeren 14:00 JM

Jeugdmeeting ADD Tongeren

BEN V 60, 600, hoog, ver, hockey
PUP V 60, 1000, ver, kogel, hockey
MIN V 80, 150, 1000, pols, ver, kogel, speer

Toegangsgeld: €2,00

Inschrijvingsgeld: €1,50/nr. (ADD-atleten gratis)

BEN M 60, 600, hoog, ver, hockey
PUP M 60, 1000, ver, kogel, hockey
MIN M 80, 150, 1000, pols, ver, kogel, speer

16575 25/09/2016 DALO Lommel 14:00 JMK

Olimpic

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

Toegangsgeld: €2,00

Inschrijvingsgeld: €3,00/meerkamp

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

16588 08/10/2016 ATLA Lanaken 10:00 KM + PK

ATLA Kampersmeeting + PK Hamer en werpvijfkamp

Kampersmeeting + Limburgs Kampioenschap Hamerslingeren + Limburgs Kampioenschap werp 5-kamp voor Masters

Prijzen: Bonus voor Belgische Top 3 prestaties, Belgisch en Limburgs record.

Inschrijvingsgeld: €1,50/nr.

CAD V kogel, discus, speer, hamer
SCH V kogel, discus, speer, hamer
JUN V kogel, discus, speer, hamer
SEN V kogel, discus, speer, hamer, gewicht (demo)
MAS V kogel, discus, speer, hamer, gewicht, werp5K

CAD M kogel, discus, speer, hamer
SCH M kogel, discus, speer, hamer
JUN M kogel, discus, speer, hamer
SEN M kogel, discus, speer, hamer, gewicht (demo)
MAS M kogel, discus, speer, hamer, gewicht, werp5K

16591 15/10/2016 ACA Alken 10:00 KM + PK

ACA Kampenmeeting + PK gewichtwerpen

PK: open voor Parantee-atleten, onder voorwaarden voor valide atleten

Toegangsgeld: gratis

Inschrijvingsgeld: €1,50/nr.

CAD V ver, kogel, discus, hamer
SCH V ver, hss, kogel, discus, hamer
JUN M kogel, discus, hamer
SEN M ver, kogel, discus, hamer, gewicht (demo)

CAD M ver, kogel, discus, hamer
SCH M ver, kogel, discus, hamer
SEN V ver, hss, kogel, discus, hamer, gewicht (demo)
MAS V kogel, discus, hamer, gewicht
MAS M kogel, discus, hamer, gewicht

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 aan 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 :	Club :	↓	
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)

JARIG IN SEPTEMBER - OKTOBER

Thoelen	Lindsey	07.09.00
Van Vinckenroye	Tijs	12.09.04
Hermans	Lore	16.09.04
Huygen	Jochen	16.09.06
Goffings	Tijm	17.09.02
Lousbergh	Michiel	18.09.00
Hermans	Cedric	28.09.00
Van Gulp	Yasmine	30.09.00



Nanninga	Laura	04.10.09
Mees	Ebert	15.10.04
Jacobs	Brett	19.10.94
Willaert	Aaron	22.10.01
Segers	Harmen	29.10.07
