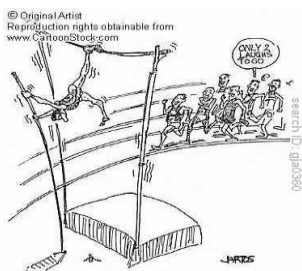


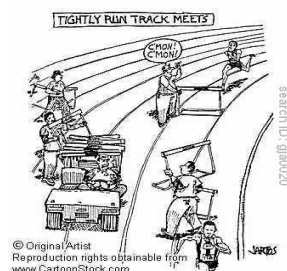
ZO KAN HET NIET



ZO OOK NIET



EN DIT MAG NIET



MAAR WEET JE WAT PRECIES WEL KAN EN HOE HET MOET ?????
BEN JE KANGOEROE, BENJAMIN, PUPIL, MINIEM OF OUDER VAN EEN
ATLEETJE ?

OP ONZE INITIATIEMEETING VAN 24 MAART LEER JE HET !

Jawel, op **zaterdag 24 maart 2018** is er een initiatiemeeting. Dat is een moeilijk woord voor oefenwedstrijdjes. Die dag willen wij onze nieuw aangesloten atleetjes (vanaf 6 jaar en ouder) en alle andere benjamins, pupillen en miniemen leren hoe wedstrijden op de piste in elkaar zitten.

Wat gaan we doen ?

Sprinten : 60 meter, zo is Kim Gevaert ook begonnen !

Werpen : kogelstoten voor de zware jongens, of hockeybal, dat is iets zoals speerwerpen maar met een soort tennisbal.

Springen : zo ver mogelijk...

Lang lopen : 400 meter (1 volle ronde), 600 meter of 800 meter (2 ronden)

Wees gerust, onze trainers zorgen ervoor dat je goed opgewarmd bent voor de wedstrijden. En natuurlijk mag je al je vrienden en vriendinnetjes meebrengen, ze moeten geen lid zijn van AC Deinze.

Papa en mama ? Die mogen, neen, die moeten meekomen, want zij mogen ook meedoen !!! Zij moeten maar eens tonen dat zij het evengoed kunnen doen als dat ze het zelf kunnen uitleggen... Het begint om twee uur maar vanaf 13.15 h kan je al inschrijven. Er worden echte uitslagen opgemaakt en op het einde krijg je een heus diploma.

VOOR DE OUDERS : Het is ieder jaar een toffe bedoening, en soms zijn er die de smaak te pakken krijgen en definitief zelf actief beginnen te sporten. Doe dus mee ! We verwachten jullie in grote getale !

Vragen of info: mail dein@atletiek.be of loop eens binnen op het clubsecretariaat op woensdag of vrijdag tijdens de trainingen (17u tot 20u)

Tot zaterdag 24 maart !

Programma oefen- en oudermeeting

24 MAART 2018



Tijdsschema:

13u15 - 13u45	<i>Inschrijvingen op secretariaat</i>			
13.45u	<i>Groepsopwarming</i>			
	<i>Kan</i>	<i>Ben</i>	<i>Pup</i>	<i>Min + Ouders</i>
14.00 u	60m	Verspringen	Kogelstoten	Speerwerpen
14.30 u	Verspringen	Hockeybal	60m	Kogelstoten
15.00 u	Hockeybal	Kogelstoten	Verspringen	60m
15.30 u	Kogelstoten	60m	Hockeybal	Verspringen
16.00 u	200m	400m	600m	800m
17.00 u	<i>Uitslagen, diploma's en medailles in cafetaria</i>			

Disciplines:

- 60m: plankstart, met of zonder startblokken, manuele tijdsopname tot op 1/10
- Verspringen: bij Ben meten vanaf afstoot !
- Hockeybal/Speerwerpen: bordjes gebruiken na worp
- Kogelstoten: afstand wordt opgemeten
- 200m (Kan), 400m (Ben), 600m (Pup) en 800m (Min en ouders): tijdsopname in min en sec