|  |
| --- |
| **NIEUWSBRIEF HERFST** |

Beste atleten en ouders

Ondertussen zijn we alweer enkele weken ver in ons nieuwe sportjaar en kijken we met veel plezier uit naar het winterseizoen met de bijhorende veldlopen. In deze nieuwsbrief krijgt u meer informatie over de trainingen en de komende wedstrijden.

We geven graag nog extra aandacht aan volgende data:

* woensdag 26 oktober: oefenveldloop tijdens de trainingsuren
* zaterdag 19 november: jaarlijkse BBQ voor alle atleten, ouders en sympathisanten in Witte Burg

Trainingen

Vanaf 1 oktober trainen de kinderen uit de 2de kleuterklas in de sportzaal. Alle andere atleten trainen nog op de **piste**. Vanaf **9 november** zullen de **jongste atleten in de sportzaal** trainen.

Voor de **wedstrijdpupillen, -miniemen en -cadetten** worden in oktober extra **zondagtrainingen** voorzien. Deze trainingen gaan enkel door bij voldoende deelnemers dus graag een seintje op voorhand.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| zondag 2 oktober | training 10u-11u30 | zondag 23 oktober | deelname relays Berlare |
| zondag 9 oktober | training 10u-11u30 | zondag 30 oktober | training 10u-11u30 |
| zondag 16 oktober | training 10u-11u30 |  |  |

Graag vragen we speciale aandacht voor **stiptheid** op training. Het is altijd fijn en respectvol naar de trainer en mede-atleten toe om tijdig aanwezig te zijn op training zodat de training op tijd kan starten.

Wedstrijden

Ook tijdens de winter trekken we regelmatig op wedstrijd. We geven al graag volgende data door, exacte starturen zijn nog niet gekend maar we kunnen wel al meegeven dat veldlopen meestal doorgaan rond het middaguur.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| zondag 23 oktober | Crosscup Relays Berlare | zondag 15 januari | PK veldlopen Roeselare |
| woensdag 26 oktober | oefenveldloop ODK tijdens trainingsuren | zondag 22 januari | veldloop Maldegem |
| zondag 13 november | veldloop Aalter (vanaf kangoeroe) | zondag 29 januari | veldloop Poperinge  (vanaf kangoeroe) |
| zondag 20 november | veldloop Brugge (vanaf kangoeroe) | zondag 5 februari | veldloop Ieper |
| zondag 27 november | veldloop Roeselare  (vanaf kangoeroe) | zaterdag 18 februari | Indoor Meerkamp Gent (pup-min) |
| zondag 4 december | veldloop Oudenaarde (vanaf kangoeroe) | zaterdag 11 of 18 maart | Jeugddag Gent (vanaf kangoeroe) |
| zondag 26 december | veldloop Ertvelde  (vanaf kangoeroe) |  |  |

Elk jaar worden de **wedstrijdatleten nog eens extra in de bloemetjes gezet tijdens de jaarlijkse BBQ** in november. Atleten die gedurende het voorbije seizoen (en nog steeds zijn aangesloten bij ACK) krijgen bij 5 wedstrijddeelnames een leuke actiefoto van huisfotograaf Michel De Coene. Atleten die aan 10 (of 7 bij kangoeroes/benjamins) wedstrijden deelnamen kunnen gratis deelnemen aan de bowlingavond.

Jaarlijkse BBQ

Na enkele jaren coronapauze zijn we heel blij om onze BBQ terug te mogen organiseren voor jullie. Op **zaterdag 19 november** hopen we jullie te verwelkomen in de Witte Burg voor een gezellige avond. Naast de verkiezing van sportman en sportvrouw worden ook alle wedstrijdatleten in de schijnwerpers gezet. Inschrijven is mogelijk van 1 oktober via ackvzw@skynet.be .

Nieuwe trainingskledij

Je hebt misschien de nieuwe lichtblauwe t-shirts en truien al zien passeren. Deze kan je bestellen via de webshop: <https://www.webshop-jes-sports-bredene.be/285-atletiekclub-koksijde>

Deze outfits zijn perfect om te trainen en om als 1 team naar buiten te komen op wedstrijden.

De groene wedstrijdshirts en gele singlets zijn nog steeds te verkrijgen via de club ([ackvzw@skynet.be](mailto:ackvzw@skynet.be)).

Volg ons op Facebook om op de hoogte te blijven van de laatste nieuwtjes: Atletiekclub Koksijde (gesloten groep).