

HET WINTERSEIZOEN

ARE YOU READY?

JOEPIE! ATLETIEKJAAR 2022-2023 GAAT IN NOVEMBER OFFICIEEL VAN START. OM JE OP WEG TE HELPEN OVERLOPEN WE KORT ALLE NIEUWTJES...

AL INGESCHREVEN? SUPER, WELKOM BIJ RAM!

Ben je nog niet (her)ingeschreven of heb je nog niet betaald? Doe dit dan snel! Een tijdje na je inschrijving ontvang je enkele praktische documenten, waaronder je startnummer.

Vraag info aan een trainer of kijk op ram-atletiek.be/lidmaatschap/.



WAFELTJEEEEES

Yes! Onze jaarlijkse wafelverkoop gaat weer van start. Koop en verkoop zoveel mogelijk wafeltjes, speculaas, truffels en frangipanes aan familie en vrienden en steun zo de club. Bestellen kan via de briefjes die je op training kreeg, of online via www.wafeltjesshop.be/ram/.

EXTRA TRAININGSUREN PUPILLEN-MINIEMEN

Tijdens het nieuwe seizoen wijzigen ook de trainingsuren voor de Pupillen en de Miniemen lichtjes:

- Vanaf 1 oktober tem 25 maart is er elke zaterdag van 10 tot 12 uur een indoortraining in sporthal Appelaar te Muizen.
- Vanaf 1 november verlengt de vrijdagtraining met een half uur. Deze zal vanaf dan dus doorgaan van 18u tot 19u30.



EHBW - EERSTE HULP BIJ WEDSTRIJDEN

Deelnemen aan atletiekwedstrijden is voor veel kids een stap in het onbekende. Daarom doen we er bij RAM alles aan om onze jeugdathleten zo goed mogelijk te begeleiden bij hun eerste wedstrijd stappen in de grote atletiekwereld. We overlopen hieronder de belangrijkste zaken.

IK WIL EEN WEDSTRIJD DOEN

Super! Tijdens het winterseizoen dat start in november en eindigt in maart zijn er voor de jeugd twee types wedstrijden: **veldlopen en indoormeetings**. De jeugdtrainers selecteerden van beide types enkele wedstrijden en plaatsten ze op de **clubkalender**. Dit noemen we de **clubwedstrijden**.

Dit zijn wedstrijden waar we met zoveel mogelijk RAM atleten willen deelnemen en waar er enkele trainers aanwezig zullen zijn om je te begeleiden. Jij komt toch ook? Inschrijven moet steeds online, via atletiek.nu. Hoe dit werkt kan je vinden op ram-atletiek.be/wedstrijd-info/.

WAT NEEM JE MEE

Je neemt op wedstrijd een **sporttas** mee, met daarin **je startnummer, 4 veiligheidsspelden, een drinkbus, iets om te eten, je spikes en je clubsinglet**. Spikes zijn niet verplicht, maar tijdens het veldlopen zeker aangeraden. Een clubsinglet is ook niet verplicht, maar wel handig. Het zorgt er namelijk voor dat iedereen je van ver herkent en je helemaal bij team RAM hoort. Je kan het vinden in onze webshop via ram-atletiek.be/teamwear/.

INDOORMEETINGS

Pupillen en Miniemen kunnen voor hun indoormeetings terecht in de sportschuur van Hoboken. Daar organiseert HAKI regelmatig een jeugdmeeting. Lees er alles over op www.haki-team.be.

Daarnaast is er op **zaterdag 11 maart** de jaarlijkse **Jeugddag** van de Vlaamse Atletiekliga. We leggen een bus in en trekken met zo veel mogelijk Kangoeroes, Benjamins, Pupillen en Miniemen naar de **topsporthal in Gent** voor een plezierige dag vol spel en atletiek. Info volgt.

VELDLOPEN

Voor alle categorieën zijn er ook een heleboel veldlopen. Kleed je hiervoor steeds warm en sportief aan. Op de clubwedstrijden ga je op het terrein op zoek naar **onze clubtent**. Kom een uur op voorhand naar de locatie. De trainers wachten je op aan de tent om je te begeleiden tijdens de opwarming.

Altijd prijs! De eerste drie krijgen steeds een medaille op het podium. Maar ook voor alle andere deelnemers is er steeds een toffe prijs als beloning voor hun deelname.

EIGEN ORGANISATIES

Op **16 oktober** organiseert AWE, onze afdeling in Kapelle-op-den-Bos, een **oefenveldloop**. Het ideale moment om al eens een eerste keer van het veldlopen te proeven. Op **11 november** organiseren wij zelf onze **jaarlijkse cross op De Nekker**. We rekenen op deelname van zo veel mogelijk RAM atleten!

! RAM WEDSTRIJDKALENDER WINTER 2022-2023 !

Kom steeds een uur voor de start van je (eerste) proef. De trainers zijn ter plaatse om je te begeleiden.

INDOOR

PUP-MIN

04/12/22 - Supercrack 2 in Hoboken

18/12/22 - PK Indoor in Hoboken

12/02/23 - Supercrack 4 in Hoboken

11/03/23 - VAL Jeugddag in Gent

KAN-BEN

11/03/23 - VAL Jeugddag in Gent

VELDLOPEN

16/10/22 - Oefencross in Kappele-op-den-Bos

06/11/22 - Veldloop in Bonheiden

11/11/22 - **ONZE CROSS op DE NEKKER !!!**

26/11/22 - Veldloop in Vilvoorde

08/01/23 - Veldloop in Grimbergen

15/01/23 - PK Veldlopen in Hulshout

22/01/23 - Veldloop in Bornem

19/02/23 - Veldloop in Duffel

BLIJF STEEDS OP DE HOOGTE

Blijf voortdurend op de hoogte van het laatste clubnieuws door regelmatig je mail te checken en te kijken op www.ram-atletiek.be.

Daarnaast vind je ook op Facebook op onze pagina en in onze groep steeds toffe nieuwtjes.

Ben je als ouder van een jeugdathleet graag ook extra op de hoogte van alles wat met jeugdwedstrijden te maken heeft? Wordt dan lid van de **WhatsApp groep voor wedstrijden** via <https://chat.whatsapp.com/BIEcfjSQmZ5Gc9Cmu6M8hX>.

In deze groep zitten naast mede-ouders ook enkele jeugdtrainers en bestuursleden. Ideaal dus om last-minute vragen te stellen of af te spreken om te carpoolen.



ram@atletiek.be



www.ram-atletiek.be

pagina (@ramatletiek)

besloten groep

groep voor
wedstrijden



SAVE THE DATES !

Jeugdstage 2023 - vrijdag 14 tem zondag 16 april

Een niet-te-missen atletiekweekend voor onze Benjamins, Pupillen en Miniemen. Het wordt wederom een plezierige, onvergetelijke stage vol gelach en blijvende herinneringen.

Lees er binnenkort alles over op de clubkalender.

Zomerkamp 2023 - maandag 3 tem vrijdag 7 juli

Een bangelijk sportkamp voor jou en al je vrienden. Alle info verschijnt op de clubkalender.