

AVI jeugd - nieuwsbrief



Dag allemaal,



Wij zijn echt supertrots op al onze jeugdathleten. Ze waren dit jaar extra talrijk aanwezig en toonden een grote inzet tijdens de trainingen !! Proficiat ! Velen onder jullie deden mee aan het clubkampioenschap en de clubcross. Staat de beker of hangt jouw medaille nog altijd in je kamer ?

Een aantal atleten hebben ook deelgenomen aan de KAVVV wedstrijden. Die zetten we dan ook graag extra in de bloemetjes. Proficiat aan Lewis (eerste plaats hoogspringen), Lucas (2^{de} plaats Kogel) en Oscar Wuyts, Hektor Vanderstraeten, Noor (eerste plaats 60m en hoogspringern) en Wout (clubrecord 600m) Michielsens!



De vakantie is in aantocht. Misschien gaan jullie op vakantie of genieten jullie van je verlof in ons eigen land. In alle gevallen, doe je best om ook tijdens de vakantie aan sport te blijven doen !



Weet je soms niet wat doen ? Doe je sportschoenen aan en ga een toertje lopen. Neem je ouders mee 😊, of misschien je broer of zus. Jij kent zeker wel wat oefeningen van op de training die het lopen leuk maken. Trek eens een sprintje, of doe samen een estafette. Komaan – dit is je kans om zelf eens trainer te zijn. Of doe mee aan een wedstrijd: de 13e Memorial Robert Schelfhout pistemeeting in Beveren, Klapperstraat 103 op 9 juli 2022.

Als je in de zomer sport, zal je vast veel zweten. Vergeet niet, na het sporten, goed te drinken. En wist je dat je er ook best voor zorgt om wat zout op te nemen ? Je kan daarvoor kiezen voor een hydraterende sportdrink, of doe gewoon wat extra zout op je spaghetti of frietjes als je die dag gesport hebt.



We kijken er naar uit jullie allemaal terug te zien vanaf 17 augustus !

Vele groetjes van alle jeugdtrainers !

Ingrid, Judy, Marie, Marina, Nico, Peggy, Rony en Willy