



## TEAM KEMPEN JEUGD nieuwsbrief 5

We mogen wegens de gekende omstandigheden voorlopig nog altijd geen clubtrainingen geven. Onze nieuwelingen en junioren hebben ondertussen wel een trainingsprogramma ontvangen dat ze individueel of met 3 vrienden kunnen uitvoeren. Het belangrijkste is dat we blijven bewegen en al onze spiergroepen aanspreken in deze winterperiode. Miniemen en aspiranten, probeer in beweging te blijven, ga buiten voor een gezonde neus zuurstof. Spring op je fiets, ga eens lopen of wandelen en ga vooral eens zwemmen om al de verschillende spiergroepen eens te gebruiken.



De algemene groepstrainingen hopen we terug te kunnen opstarten na nieuwjaar. We zijn al volop aan het plannen en dit zal waarschijnlijk voor alle leeftijdsgroepen zijn.

Je kan onze club ook steunen door – via Trooper – simpelweg cadeautjes te kopen voor uw familie en vrienden. Hoe doe je dit? Neem eerst en vooral een kijkje bij onze sponsors <http://teamkempen.be/partners/>.

Je steunt onze sponsors ook in deze donkere tijden. Vind je je cadeau niet bij onze sponsor en wil je online bestellen? Ga dan via

Trooper: <https://www.trooper.be/nl/trooperverenigingen/teamkempen>. Je aankoop kost geen cent meer, maar je steunt onze club er wel mee.



Op 23 December starten 4 studenten bij praktijk “De Merode” met het afnemen van inspanningstesten van onze nieuwelingen en junioren. Dit is een samenwerking met de “Thomas Moore” hogeschool. Onze renners worden cardiologisch gecontroleerd, hun vetpercentage wordt gemeten, gevolgd door een inspanningstest waarbij hun fysieke paraatheid wordt getest. Dit allemaal om ze op een gezonde en verantwoorde manier naar een hoger niveau te trainen.

Onze club zet al verschillende jaren grote stappen voorwaarts, zo ook in 2021. Team Kempen gaat voor het eerst in zijn bestaan deelnemen aan de “Beker van België” voor nieuwelingen en voor junioren. Proficiat en bedankt voor jullie inzet (aan alle begeleiders en renners die dit mogelijk hebben gemaakt). We gaan ervoor en hopen zo ook onze plaats te veroveren in de Belgische wielwereld.



Ook nog het vermelden waard:

- We willen allemaal terug naar het normale, dus nog eventjes doorbijten en we kunnen terug samen fietsen.
- Het Raadsherenpark is altijd toegankelijk om te gaan trainen.
- We ook vertegenwoordigd zijn op “instagram” onder @teamkempenjeugd.