

HET KA-IMERTJE

2-Maandelijke nieuwsbrief jeugd KM Torhout

Jaargang 4 - juni/juli 2014



Bruggestraat 29
8820 Torhout
050 22 01 10

www.kmtorhoutjeugd.be
kmtorhoutjeugd@gmail.com

v.u. Jan Strobbe



Woensdag 23 april 2014
ontvingen we het
officiële 4-sterren label
van footpass
tijdens de quality in
sports happening te
Wemmel.

Vrijdag 30 mei 2014
traden Nancy en Dirk in
het huwelijksbootje.
De jeugdwerking wenst
het kersvers bruidspaar
heel veel Geluk toe.



Zaterdag 31 mei 2014
werden onze
kampioenen gehuldigd
op het stadhuis van
Torhout.
Proficiat aan de nat -17
& beloften.

steun de jeugd
breng een
bezoek aan

Jeugdlokaal
De VELODROOM

MY GAME IS
FAIR PLAY



Bezoek regelmatig de website van de jeugd

www.kmtorhoutjeugd.be

Regeling startvergaderingen seizoen 2014-2015

Vergaderzaal boven tribune Velodroom

za 14/06/2014 om 10u00: GU7, GU8, GU9, GU10, IPU10, GU11

za 14/06/2014 om 13u30: PU8, PU9, IPU12, GU13, GU15

za 21/06/2014 om 10u00: IPU11, IPU13, IPU14

za 21/06/2014 om 13u30: IPU15, IPU16, IPU17, IPU19, GU17, GU21

JUNI = EXAMENMAAND

Enkele studietips om een komende examentijd goed door te komen.

(Let wel: deze tips zijn geen garantie op slagen.)

- *Maak een **STUDIEPLANNING** met een duidelijke uurregeling van studies en pauzes. Voorbeelden van studieschema's op www.kmtorhoutjeugd.be/studiebegeleiding.html.*
- *Tijdens de pauzes verricht je '**LICHAMELIJKE ARBEID**' en geen 'geestelijke arbeid'. Dus geen TV, geen boek lezen, niet internetten, niet gamen ... Ga buiten wat lopen, fietsen, shotten ... (zelfs als het regent).*
- *Onderhoud ook je **CONDITIE** ... Sla geen gezamenlijke trainingen over, maar plan deze goed in je studieplanning.*
- *Eet op vaste tijdstippen en liefst 3 tot 4 maaltijden per dag (een ontbijt is daarbij heel belangrijk). Tracht zoveel mogelijk **GEZONDE VOEDINGSMIDDELEN** te gebruiken: groenten, fruit, melkproducten. Vermijd in elk geval een overmatig gebruik van suikers en vetten. Drink veel water. Neem voldoende tijd voor je maaltijden. Dit bevordert de spijsvertering en het is ook een uitstekende manier om te ontspannen.*
- *Tracht elke dag op hetzelfde uur op te staan en te gaan slapen. **GA ZEKER OP TIJD SLAPEN**. Waak erover dat je voldoende nachtrust hebt, dit betekent gemiddeld 8 a 9 uur slaap per nacht.*

De jeugdwerking van Torhout 1992 KM hecht heel veel belang aan prestaties op school. We verwachten dat iedereen presteert wat binnen zijn/haar mogelijkheden ligt. Heel veel succes!

www.teleblok.be



Voetbalkampen KM

Zomervakantie

11-12-13-14 augustus 2014

Info op www.kmtorhoutjeugd.be



Jeugd KM Torhout is aanwezig tijdens Nacht van Vlaanderen

Op 20 juni staat de 35ste nacht geprogrammeerd. Het is de bedoeling om met jeugdspelers, -trainers, -begeleiders ... een mooie (grote) groep te vormen en zo de aanwezigheid van KMT zichtbaar te maken in de straten van Torhout.

Je kiest zelf welke afstand je loopt of wandelt. Voor spelers raden we de 10km Tom Compernelle massaloop aan.

Je zorgt zelf voor je inschrijving (online). Duid aan dat je aangesloten bent bij een vereniging/bedrijf en vul daar dan KM Torhout in.

Daardoor krijg je 1 euro korting op je inschrijvingsgeld: 8€ ipv 9€

We spreken af om te lopen in kledij van KM TORHOUT (t-shirt—polo—...)

Je haalt op eigen houtje vanaf 17u je startnummer in de sportzaal.

Meer info, parcours en inschrijvingen op www.nvv.be

KMT, ONE TEAM, ONE FAMILY!

De voordelen van zwemmen

Zwemmen is één van de beste **sporten** voor jong en oud. Je vergroot er je uithoudingsvermogen mee, traint je spieren en gewrichten en dat allemaal zonder al te veel risico's op blessures. In dit artikel vertellen wij je nog veel meer **voordelen** van zwemmen.

Weg met stress

Mensen die vaak last hebben van **stress** krijgen ook te kampen met gespannen spieren. Een massage bij de kinesist kan soelaas brengen maar ook een halfuurtje **zwemmen** kan wonderen verrichten. In het zwembad worden stramme spieren losser waardoor je meer **ontspannen** raakt.

Train je rugspieren

Wie kampt met een **zwakke rug** kan die versterken door te gaan zwemmen. Door het water ben je in een zwembad gewichtloos. Je lichaam wordt als het ware gedragen door het water. Hierdoor kan je je **rugspieren sterker maken** zonder dat je je gewrichten al te veel belast.

Minder snel buiten adem

Vrouwen en mannen die regelmatig **sporten** hebben een **grotere longinhoud** dan mensen die niet of nauwelijks bewegen. **Zwemmen** is daar geen uitzondering op. Wie minstens 1 keer per week gaat zwemmen, zal zijn longcapaciteit week na week zien stijgen. Maar hoe merk je dat dan? Je zal **minder snel buiten adem** zijn als je de trap op gaat, als je moet lopen om je trein of bus te halen, ... Kortom elke inspanning die je doet, zal vlotter gaan.

Kleine kans op blessures

Zwemmen is een van de weinige sporten waar het risico op **blessures** erg laag is. Wanneer je op een normale en verantwoorde manier traint, zou je normaal gezien geen kwetsuren mogen oplopen bij het zwemmen. Dat heb je allemaal te danken aan het **water** waarin je zo goed als gewichtloos bent.

Het maakt je gelukkig

Zwemmen bezorgt je ook een **goed humeur**. Tijdens het sporten komen er **endorfinen** vrij. Die stoffen geven je een gerust en gelukkig gevoel. Daarnaast hoef je tijdens het baantjes trekken nergens aan te denken en kan je je ontdoen van al je zorgen.

Zwemmen = goedkoop

Nog niet overtuigd? **Zwemmen** is één van de goedkoopste sporten. Je hebt enkel een badpak, badmuts en eventueel een duikbril nodig.



WK SPEELSHEMA 2014

GROEP A

Datum	Locatie	Tijd	Uitslag
1. Brazilië - Kroatië	Arena de São Paulo	22.00	-
Do. - 12 juni	São Paulo		
2. Mexico - Kameroen	Arena das Dunas	18.00	-
Wo. - 13 juni	Recife		
3. Brazilië - Mexico	Estádio Castelão	21.00	-
Di. - 17 juni	Fortaleza		
4. Kameroen - Kroatië	Arena da Amazônia	00.00	-
Do. - 19 juni	Manaus		
5. Kameroen - Brazilië	Estádio Nacional	22.00	-
Ma. - 23 juni	Brasília		
6. Kroatië - Mexico	Arena Pernambuco	22.00	-
Ma. - 23 juni	Recife		

EINDSTAND GROEP A

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

GROEP B

Datum	Locatie	Tijd	Uitslag
1. Spanje - Nederland	Bahia Arena	21.00	-
Vi. - 13 juni	Salvador		
2. Chili - Australië	Arena Pantanal	00.00	-
Za. - 15 juni	Cuiabá		
3. Spanje - Chili	Arena do Maracanã	21.00	-
Wo. - 18 juni	Rio de Janeiro		
4. Australië - Nederland	Estádio Beira-Rio	18.00	-
Wo. - 18 juni	Porto Alegre		
5. Australië - Spanje	Arena de Baixada	18.00	-
Ma. - 23 juni	Cuiabá		
6. Nederland - Chili	Arena de São Paulo	18.00	-
Do. - 25 juni	São Paulo		

EINDSTAND GROEP B

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

GROEP C

Datum	Locatie	Tijd	Uitslag
1. Colombia - Griekenland	Estádio Mineirão	19.00	-
Do. - 19 juni	Belo Horizonte		
2. Ivoorkust - Japan	Arena Pernambuco	03.00	-
Zo. - 15 juni	Recife		
3. Colombia - Ivoorkust	Estádio Nacional	18.00	-
Do. - 17 juni	Brasília		
4. Japan - Griekenland	Arena das Dunas	00.00	-
Wo. - 20 juni	Recife		
5. Japan - Colombia	Arena Pantanal	22.00	-
Di. - 24 juni	Cuiabá		
6. Griekenland - Ivoorkust	Estádio Castelão	22.00	-
Di. - 24 juni	Fortaleza		

EINDSTAND GROEP C

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

Maracanã - Rio de Janeiro



WK-capaciteit: 80.000 zitplaatsen / Bouwjaar 1950

GROEP D

Datum	Locatie	Tijd	Uitslag
1. Uruguay - Costa Rica	Estádio Castelão	21.00	-
Za. - 14 juni	Fortaleza		
2. Engeland - Italië	Arena da Amazônia	00.00	-
Zo. - 15 juni	Manaus		
3. Uruguay - Engeland	Arena de São Paulo	21.00	-
Do. - 19 juni	São Paulo		
4. Italië - Costa Rica	Arena Pernambuco	18.00	-
Vi. - 20 juni	Recife		
5. Italië - Uruguay	Arena das Dunas	18.00	-
Di. - 24 juni	Recife		
6. Costa Rica - Engeland	Estádio Mineirão	18.00	-
Di. - 24 juni	Belo Horizonte		

EINDSTAND GROEP D

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

GROEP E

Datum	Locatie	Tijd	Uitslag
1. Zwitserland - Ecuador	Estádio Nacional	18.00	-
Zo. - 15 juni	Brasília		
2. Frankrijk - Honduras	Estádio Beira-Rio	21.00	-
Wo. - 19 juni	Porto Alegre		
3. Zwitserland - Frankrijk	Bahia Arena	21.00	-
Vi. - 20 juni	Salvador		
4. Honduras - Ecuador	Arena de Baixada	00.00	-
Zo. - 21 juni	Cuiabá		
5. Honduras - Zwitserland	Arena da Amazônia	22.00	-
Wo. - 25 juni	Manaus		
6. Ecuador - Frankrijk	Arena do Maracanã	22.00	-
Wo. - 25 juni	Rio de Janeiro		

EINDSTAND GROEP E

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

GROEP F

Datum	Locatie	Tijd	Uitslag
1. Argentinië - Bosnië en Herzegovina	Arena do Maracanã	00.00	-
Ma. - 16 juni	Rio de Janeiro		
2. Iran - Nigeria	Arena de Baixada	21.00	-
Ma. - 16 juni	Cuiabá		
3. Argentinië - Iran	Estádio Mineirão	18.00	-
Zo. - 21 juni	Belo Horizonte		
4. Nigeria - Bosnië en Herzegovina	Arena Pantanal	00.00	-
Zo. - 21 juni	Cuiabá		
5. Nigeria - Argentinië	Estádio Beira-Rio	18.00	-
Wo. - 25 juni	Porto Alegre		
6. Bosnië en Herzegovina - Iran	Bahia Arena	18.00	-
Wo. - 25 juni	Salvador		

EINDSTAND GROEP F

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

GROEP G

Datum	Locatie	Tijd	Uitslag
1. Duitsland - Portugal	Bahia Arena	18.00	-
Ma. - 16 juni	Salvador		
2. Ghana - Verenigde Staten	Arena das Dunas	00.00	-
Do. - 17 juni	Recife		
3. Duitsland - Ghana	Estádio Castelão	21.00	-
Za. - 21 juni	Fortaleza		
4. Verenigde Staten - Portugal	Arena da Amazônia	00.00	-
Ma. - 23 juni	Manaus		
5. Verenigde Staten - Duitsland	Arena Pernambuco	18.00	-
Do. - 26 juni	Recife		
6. Portugal - Ghana	Estádio Nacional	18.00	-
Do. - 26 juni	Brasília		

EINDSTAND GROEP G

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

GROEP H

Datum	Locatie	Tijd	Uitslag
1. België - Algerijë	Estádio Mineirão	18.00	-
Di. - 17 juni	Belo Horizonte		
2. Rusland - Zuid-Korea	Arena Pantanal	00.00	-
Wo. - 18 juni	Cuiabá		
3. België - Rusland	Arena do Maracanã	18.00	-
Zo. - 22 juni	Rio de Janeiro		
4. Zuid-Korea - Algerijë	Estádio Beira-Rio	21.00	-
Do. - 26 juni	Porto Alegre		
5. Zuid-Korea - België	Arena de São Paulo	22.00	-
Do. - 26 juni	São Paulo		
6. Algerijë - Rusland	Arena de Baixada	22.00	-
Do. - 26 juni	Cuiabá		

EINDSTAND GROEP H

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____



Volg alle wedstrijden live in jeugdlokaal DE VELODROOM

ACHTSTE FINALE

Datum	Locatie	Tijd	Uitslag
1. 1A - 2B	Estádio Mineirão	18.00	-
Za. - 28 juni	Belo Horizonte		
2. 1C - 2D	Arena do Maracanã	22.00	-
Za. - 28 juni	Rio de Janeiro		
3. 1B - 2A	Estádio Castelão	18.00	-
Zo. - 29 juni	Fortaleza		
4. 1D - 2C	Arena Pernambuco	22.00	-
Zo. - 29 juni	Recife		
5. 1E - 2F	Estádio Nacional	18.00	-
Ma. - 30 juni	Brasília		
6. 1G - 2H	Estádio Beira-Rio	22.00	-
Ma. - 30 juni	Porto Alegre		
7. 1F - 2E	Arena de São Paulo	18.00	-
Di. - 1 juli	São Paulo		
8. 1H - 2G	Bahia Arena	22.00	-
Di. - 1 juli	Salvador		

KWARTFINALE

Datum	Locatie	Tijd	Uitslag
1. W49 - W50	Estádio Castelão	22.00	-
Vi. - 4 juli	Fortaleza		
2. W53 - W54	Arena do Maracanã	18.00	-
Vi. - 4 juli	Rio de Janeiro		
3. W51 - W52	Bahia Arena	22.00	-
Za. - 5 juli	Salvador		
4. W55 - W56	Estádio Nacional	18.00	-
Za. - 5 juli	Brasília		
5. W57 - W58	Estádio Mineirão	22.00	-
Di. - 8 juli	Belo Horizonte		
6. W59 - W60	Arena de São Paulo	22.00	-
Wo. - 9 juli	São Paulo		
3^e/4^e PLAATS			
1. L61 - L62	Estádio Nacional	22.00	-
Za. - 12 juli	Brasília		
FINALE			
1. W61 - W62	Arena do Maracanã	21.00	-
Zo. - 13 juli	Rio de Janeiro		