

HET KA-IMERTJE

Maandelijks Nieuwsbrief Jeugd KM Torhout

jaargang 1 - augustus 2011



Bruggestraat 29
8820 Torhout
050 22 01 10
Stamn 822

www.kmtorhoutjeugd.be
info@kmtorhoutjeugd.be

v.u. Noël Cordie

**steun de jeugd,
breng een
bezoek aan**

**jeugdlokaal
DE VELODROOM**

WAT IS BUITENSPEL?

Een regel die al voor heel wat discussies gezorgd heeft en nog voor heel veel discussies zal zorgen.

Deze richtlijn wordt in de jeugd ingevoerd vanaf de U12 en GU13.

Om de spelers (en ouders) wat te helpen, staat er een filmpje op onze site.

Surf naar <http://www.kmtorhoutjeugd.be/middenbouw/media.html>

Lees ook het document 'wat is buitenspel'. Ook dit kan je via de site opvragen. <http://www.kmtorhoutjeugd.be/documenten/buitenspelregel.pdf>

AANDACHTSPUNTEN START

TRAININGEN

- Kom op tijd. Indien belet, verwittig op tijd de trainer.
- Breng voldoende drank mee, ook voor tijdens de training.
- Nieuwe schoenen eerst inlopen. Breng steeds je oude schoenen mee.
- Verschillende soorten schoenen meebrengen: vaste studs, multistuds, loopschoenen.
- Zorg steeds voor een regenjas.
- Eet niet overmatig, kort voor de start van een training.

BLAREN VOORKOMEN

- Zorg dat je de tenen kan bewegen, maar dat je hiel stevig omsloten is.
- Draag één paar kousen. Neem kousen die het zweet afvoeren en geen hinderlijke naden vertonen.
- Hou je voeten droog, verwissel je kousen als ze nat zijn.
- Gebruik zo nodig een tweedehuidverband of een kleefpleister.

Heb je een berichtje voor het ka-Imertje, een weefje van een ploeg, een activiteit binnen KM ... mail naar info@kmtorhout.be

KM Torhout is steeds op zoek naar nieuwe sponsors voor de jeugdwerking. Ben je bereid de jeugd te steunen, neem dan gerust contact met ons op.

sponsoring op website: Diedrik Van Tieghem (0486 75 00 23)

schenken wedstrijdbal, shirtsponsoring, kledij: Ivan Brion (0495 46 12 07) en Ann Verkeyn (0472 21 04 97)

sponsoring op bus: Noël Cordie (0476 56 18 24)

SPORTKAMP DUIVELS & PREMINIEMEN

**dinsdag 16 tot vrijdag
19 augustus 2011**

**meer info op
www.kmtorhoutjeugd.be/onderbouw**



Noteer alvast in uw agenda:

JEUGDDAG TORHOUT 1992 KM

zondag 14 augustus 2011 - de Velodroom

wedstrijden van aantal ploegen onderbouw, U11 en GU13
programma online op site www.kmtorhoutjeugd.be

animatie voor jong en oud - stockverkoop van wedstrijd- en trainingskledij

BEZOEK REGELMATIG DE WEBSITE VAN DE JEUGD

<http://www.kmtorhoutjeugd.be>