**W.D.K. , W.D.K. …. Wat is dat ????**

**Je hebt links of rechts misschien al wel eens gehoord over “het W.D.K.”**

**Maar wat is dat nu precies ?**

**W.D.K. is de afkorting voor Waas District Kampioenschap. Dit is een kampioenschap voor Benjamins, pupillen en miniemen, dat gehouden wordt tussen 7 clubs uit onze regio. Met name Hamm (2xHamme), AVLO (Zele + Lokeren), Volharding (2 x Beveren), ACW (2 x St. Niklaas), Zwat (Burcht) en SPBO (Bornem). De wedstrijden gaan meestal door in de namiddag vanaf 13.30u. behalve in St. Niklaas (avondmeeting vanaf 18.00u.) Je moet er wel steeds een uur eerder zijn om nog tijdig te kunnen inschrijven (1 kaartje per discipline invullen) en natuurlijk ook om op te warmen.**

**Deze 7 clubs organiseren elk 1 of 2 wedstrijden. De juiste datums vind je op de wedstrijdlijst op onze site. Van al deze wedstrijden wordt op het einde een klassement opgemaakt. Als je 5 wedstrijden en voldoende verschillende disciplines hebt meegedaan dan kom je zeker in dat klassement voor.**

**Als Benjamin moet je minstens 4 verschillende disciplines gedaan hebben. Als pupil 5, en als miniem moet je 6 verschillende disciplines (waarvan 3 kampnummers) gedaan hebben. Voor deze prestaties krijg je dan punten volgens de Hongaarse Tabel. Je verdient ook 100 punten per wedstrijd die je meedoet, met een maximum van 700 punten.**

**Als je aan de criterium voorwaarden voldoet krijg je een prachtig T-shirt met logo van de clubs, als aandenken. Als je zelfs bij de eerste drie eindigt krijg je bovendien een mooie trofee.**

**Welke disciplines zijn er zoal: 60m. spurt, 60m. horden, 4x60m. 1000m. verspringen, hoogspringen, kogelstoten, discuswerpen, hockeybal, speerwerpen, polsstok. Heb je dat nog nooit gedaan? Geen paniek…deze disciplines komen ruimschoots aan bod op de trainingen vanaf maart/april.**

**Ik hoop dat je er een beetje zin in gekregen hebt zodat we met velen naar de WDK wedstrijden kunnen gaan. Bovendien is het er meestal heel gezellig. De supporters moeten geen inkom betalen, wat ook interessant is en je leert er ook atleten van andere clubs kennen. Wat kost het dan wel? Meestal moet je € 1 per discipline betalen.**

**Op de WDK’s van Hamme mogen alle Hamse atleten gratis deelnemen !!!**

**Hopelijk heeft dit briefje al heel wat vraagtekens uit de weg geruimd.**

**Als je toch nog vragen hebt … stel ze gerust aan de trainers of mail naar** **hammeac@gmail.com**