



jeugdkrantje 28 - seizoen 1819

Met medewerking van onze partners



Oostendestraat 310 - 8820 Torhout
0478/20 11 06 schilderwerken.geldhof@telenet.be



Koen Sap
Juridisch Adviseur
Nalatenschappen
050 22 17 17



AANLEG OPRITTEN EN TERASSEN
Beloftestraat 34
8680 Koekelare
www.kasseiwerk.be
info@kasseiwerk.be
Lorenzo Vanhoutte 0496 73 23 75



Bericht

Belang van magnesium bij het sporten

Tijdens het sporten is het belangrijk om voldoende stoffen binnen te krijgen. In het lichaam worden tijdens de intensieve inspanningen talloze processen geactiveerd waar jij de juiste voedingsstoffen voor moet hebben.

Magnesium is een essentiële stof voor sporters, het activeert talloze processen en helpt om betere prestaties te leveren. De stof beïnvloedt onze sportprestaties aanzienlijk. Het helpt onder andere bij een efficiënter gebruik van eiwitten en voorkomt dat je tijdens zware inspanningen last van kramp krijgt.

Als je regelmatig intensief sport dan weet je dat goede voeding de basis tot geweldige prestaties is. Hoe beter je voedingspatroon is afgestemd op de inspanningen hoe efficiënter je kunt presteren.

Iemand die een goede hoeveelheid eiwitten binnenkrijgt zorgt hiermee voor een goed herstel van de spieren en helpt het eigen lichaam om langer door te gaan waar het normaal zou stoppen.

Magnesium heeft invloed op hoe eiwitten zich vormen en speelt hierdoor een onmisbare rol in het lichaam van een sporter. Het bevordert de opbouw van eiwitten en helpt om spieren beter te herstellen na een intensieve inspanning.

Spinazie, bloemkool, sperziebonen, witte bonen, linzen en erwten zijn natuurlijke bronnen van magnesium. Ook zilvervliesrijst, quinoa, volkoren pasta, bananen, gedroogde abrikozen, rozijnen, dadels en pure chocolade (meer dan 72% cacao) bevatten veel magnesium.

[bron: www.sportvoedingsgids.be/voeding-2/het-belang-van-magnesium-bij-het-sporten](http://www.sportvoedingsgids.be/voeding-2/het-belang-van-magnesium-bij-het-sporten)

Bericht

Carnaval 2019

Zondag 10 maart 2019 nemen we met de jeugd opnieuw deel aan de carnavalstoet in Torhout.

Thema dit jaar is 'KMT-jeugd hangt de clown uit'.

De nodige informatie werd reeds aan de trainers bezorgd.

Bericht

Voetbalkamp Paasvakantie 2019

Het voetbalkamp tijdens de paasvakantie vindt plaats op 15-16-18-19 april 2019.

Er kan nu ook online ingeschreven worden:

<http://www.kmtorhoutjeugd.be/events/voetbalkamp-paasvakantie-2019>

Bericht

Eindeseizoenshappening 27.04.2019

Hou de laatste speeldag (zaterdag 27.04) vrij voor onze eindeseizoenshappening.

We organiseren van 12u tot 15u kip- en ribfestijn.

Binnenkort meer info hierover.

Bericht

Start seizoen 1920

vrijdag 10 mei 2019 van 17u tot 20u: pasdag 1 + individuele foto's

zaterdag 11 mei 2019 van 9u tot 16u: pasdag 2 + individuele foto's

zaterdag 22 juni 2019: kickoff 1920 + teamfoto's

We verwachten iedereen op 1 van de 2 pasdagen én op de kickoff 1920

Bericht

9de KMT-Jeugddag

Donderdag 15 augustus staat voor de 9de keer de KMT-Jeugddag gepland.

Naast het spelen van een oefenwedstrijd voor al onze jeugdteams voorzien we nog een verrassingsactiviteit. Nog even geduld, maar hou deze dag (en avond) alvast vrij.

Bericht

Module speelwijze

Maart: Aanvallen via centrum

FEEL GOOD tip van onze MENTAL COACH

DROOM

Iedereen heeft dromen...

Waar droom jij wel eens van?

#keepdreaming

Lifestyle tip(s) van de maand maart

U7-U21

Zonder vrijwilligers geen voetbal. Bedank deze mensen.

(afgevaardigden, bestuursleden, ouders,...)

Adressen

Alle gegevens en adressen van clubs vind je op

<http://www.kmtorhoutjeugd.be/info-tegenstanders>

| dag | datum | uur | bus/auto | chauffeur | vertrek bus | aard | thuisploeg | - | bezoeker | afgevaardigde(n) | terrein | scheidsrechter | blok |
|----------|------------|-------|-------------|-----------|-------------|------|---------------------------|---|---------------------------|--------------------------|---------|---------------------------|------|
| vrijdag | 8/03/2019 | 19:30 | bus | Koen | 17:45 | C | S.C.T. MENEN | - | RESERVEN AMATEUR A | Peter - Marnix | | REF:LIBBRECHT FRANK(5) | 5 |
| zaterdag | 9/03/2019 | 9:00 | | | | C | 2-GU9 B | - | DAVO WESTENDE | Wouter - Jan | V1 | KURT CASIER | |
| zaterdag | 9/03/2019 | 9:00 | | | | C | 2-GU11-S A | - | KV OOSTENDE | An | V1 | GEERT OST | |
| zaterdag | 9/03/2019 | 9:00 | | | | C | 2-GU11-D I | - | J.V.V.SINT-ANDRIES/BRUGGE | Marnix - Joël | V1 | DYLAN BAUWENS | |
| zaterdag | 9/03/2019 | 9:00 | | | | C | 2-GU17-K B | - | K. SV VEURNE | Jurgen | S2 | REF:TOURE SEKOU YADALY(2) | 2 |
| zaterdag | 9/03/2019 | 10:00 | auto | | | C | K.FC.SPARTA PETEGEM | - | IP-12 F1/2 | Herman - Kris | | | |
| zaterdag | 9/03/2019 | 10:00 | auto | | | C | K.FC.SPARTA PETEGEM | - | IP-12 F2/2 | Herman - Kris | | | |
| zaterdag | 9/03/2019 | 10:15 | auto | | | C | K. SK STEENBRUGGE | - | 2-PU9C | Kristof | | | |
| zaterdag | 9/03/2019 | 10:15 | auto | | | C | K. SK STEENBRUGGE | - | 2-PU9D | Kristof | | | |
| zaterdag | 9/03/2019 | 11:00 | auto | | | C | KV OOSTENDE | - | 2-GU8 K | Frederick - Wesley | | | |
| zaterdag | 9/03/2019 | 11:00 | bus | Koen | 9:00 | C | RACING CLUB HARELBEKE | - | IP-13 A1/2 | Kurt - Sammy - Bjorn | | REF:HARINCK ANDRE(3) | 3 |
| zaterdag | 9/03/2019 | 11:00 | bus | Koen | 9:00 | C | RACING CLUB HARELBEKE | - | IP-13 A2/2 | Kurt - Sammy - Bjorn | | REF:BOUCKAERT CLAUDE(2) | 2 |
| zaterdag | 9/03/2019 | 11:00 | bus | Koen | 9:00 | C | RACING CLUB HARELBEKE | - | IP-14 F/2 | Dirk - Francky | | REF:VROMAN JENS(2) | 2 |
| zaterdag | 9/03/2019 | 11:00 | auto | | | C | K. ZWEVEGEM SP. | - | 2-GU17-Y A | Gino | | REF:DEKIJVERE GHISLAIN(2) | 2 |
| zaterdag | 9/03/2019 | 11:15 | | | | C | 2-GU7 T | - | SK TORHOUT | | V2 | | |
| zaterdag | 9/03/2019 | 11:15 | | | | C | 2-GU10-A H | - | SKD HERTSBERGE | Frederique | S2 | ROBIN DEBOU | |
| zaterdag | 9/03/2019 | 11:15 | | | | C | 2-GU10-K F | - | CLUB ROESELARE | Frederik | S2 | RONNY CORNILLE | |
| zaterdag | 9/03/2019 | 11:15 | | | | C | IP-10 C/2 | - | RACING CLUB HARELBEKE | Bjorn - Stefaan | V1 | BENNY LAURIJSSSEN | |
| zaterdag | 9/03/2019 | 11:15 | | | | C | IP-11 F/2 | - | FC WETTEREN | Vanessa | V1 | CLAUDE MAES | |
| zaterdag | 9/03/2019 | 11:30 | auto | | | C | K. SV BREDENE | - | 2-GU7 U | | | | |
| zaterdag | 9/03/2019 | 13:15 | | | | C | 2-GU12 B | - | K. DOSKO SINT-KRUIS | Didier - Jan | V1 | BENNY LAURIJSSSEN | |
| zaterdag | 9/03/2019 | 13:15 | | | | C | 2-GU13 G | - | S.V.D. KORTEMARK | | V1 | CLAUDE MAES | |
| zaterdag | 9/03/2019 | 14:00 | bus | Koen | 11:15 | C | K.SV. OUDENAARDE | - | IP-19 A/2 | Bernard - Christoph | | REF:TJAMPENS GIANNI(5) | 5 |
| zaterdag | 9/03/2019 | 14:30 | | | | C | IP-15 A/2 | - | K.MSK.DEINZE | Lorenzo - Thibault - Ian | S2 | REF:SMETS JOHAN(4) | 4 |
| zaterdag | 9/03/2019 | 14:30 | auto | | | C | K.MSK.DEINZE | - | IP-17 A/2 | Anthony - Andy | | REF:TANGHE DRIES(2) | 2 |
| zaterdag | 9/03/2019 | 15:15 | | | | C | IP-16 A/2 | - | RACING CLUB HARELBEKE | Marcel - Rik | V1 | REF:DE LANGHE MARTIJN(6) | 6 |
| zaterdag | 9/03/2019 | 17:30 | | | | C | 2-GU15 E | - | V.V. TIELT | Mario | V1 | REF:VANFLETEREN ROBERT(2) | 2 |
| zondag | 10/03/2019 | 9:15 | | | | C | GU21 B | - | R. KNOKKE FC | Joost - Bjorn | V1 | REF:HOLLEVOET THIERRY(2) | 2 |
| zondag | 10/03/2019 | 10:00 | | | | V | IP-13 | - | FC MU IZEGEM-INGELMUNSTER | Kurt - Sammy - Bjorn | | | |
| zondag | 10/03/2019 | 15:00 | geen supbus | | | C | K. VC WINGENE | - | TORHOUT 1992 KM. A | Daniël | | REF:DE CLERCQ BRAM(11) | 11 |
| | | | | | | | | | | | | AR1:DELCROIX JOLINE(7) | 7 |
| | | | | | | | | | | | | AR2:DEPRUYST SHAUNI(8) | 8 |
| dinsdag | 12/03/2019 | 19:30 | auto | | | V | FC MU IZEGEM-INGELMUNSTER | - | SELECTIE IP-16/-17 | | | REF:PSC | |
| woensdag | 13/03/2019 | 20:00 | | | | V | JONG KM | - | K.SK.DE JEUGD LOVENDEGEM | Bernard - Maurice | V1 | REF:PSC | |