



## Infobrochure atletiekclub Waasland seizoen 2011 – 2012

# ACW JEUGDINFO



## ALGEMEEN

Welkom bij atletiekclub Waasland! Onze club heeft al heel wat toppers gekend zoals Hanna Mariën, Eline Berings, Elke Bogemans en vele anderen. Ondertussen telt onze club ongeveer 700 leden en is hiermee één van de grootste atletiekclubs van ons land.

Het 'Gerard Bontinck Stadion' bevindt zich in de Lange Rekstraat in Sint-Niklaas aan het recreatieoord 'De Ster'.

website : [www.acwaasland.be](http://www.acwaasland.be)

email : [acw@val.be](mailto:acw@val.be)



## DOELSTELLING

## JEUGDATLETIEK / INDELING

## GROEPEN

Wij trachten de jonge sporters het plezier van het sporten in het algemeen en atletiek in het bijzonder bij te brengen. De jonge sporters maken kennis met de verschillende onderdelen van atletiek. Deelname aan wedstrijd is een pluspunt maar geen vereiste.

categorie	geboortjaar	doelstelling
benjamins	°2005-°2004-°2003	mengeling van sport en spel, aanbreng basistechnieken
pupillen	°2002-°2001	overgangsgroep deels speels / deels conditie/lopen en inleiding in de technieken
miniemen	°2000-°1999	meer gericht naar conditie/lopen en technieken

*Wat komt niet aan bod? Doorgedreven training waarbij de jonge atleten al het maximum qua prestaties behalen, komt bij ons niet aan bod. Onze jeugd blijft immers voor de club een investering in de toekomst!*

## ATLETIEKSEIZOEN

Een atletiekseizoen loopt van 1 november tot 31 oktober. Het is opgesplitst in een winterseizoen (van november tot maart : veldlopen en indoorwedstrijden) en een zomerseizoen (van april tot oktober : pistewedstrijden).

## COMMUNICATIE

Aankondigingen voor wedstrijden e.a. gebeuren steeds via flyers op de trainingen. Ook op de site van onze club ([www.acwaasland.be](http://www.acwaasland.be)) kan je allerhande info bekomen. Via mail worden de atleten uitgenodigd voor kampioenschappen, huldigingen, ...

Een kort verslagje van de wedstrijden verschijnt op onze website. Driemaandelijks ontvangen alle leden ons clubblad 'de Olympus'.



Bij twijfels : aarzel niet om een trainer aan te spreken!

## TRAININGEN

benjamins : **woensdag** : 16.30u – 18.00u

**zondag** : 10.00u – 12.00u



pupillen : **woensdag** : 16.30u – 18.00u

**zondag** : 10.00u – 11.30u

extra training op **vrijdag** van 18.00u tot 20.00u voor de tweedejaars pupillen op uitnodiging



miniemen : **woensdag** : 16.30u – 18.00u

**zondag** : 10.00u – 11.30u

**vrijdag** : 18.00u – 20.00u



Je kan vrij kiezen aan welke trainingen je deelneemt. Het is dus niet noodzakelijk dat elk kind 2 of 3 keer aanwezig is.

Ook in de schoolvakanties gaan de trainingen gewoon door. Wanneer op zondagnamiddag een wedstrijd op het programma staat, wordt 's morgens toch een training georganiseerd voor kinderen die 's namiddags niet deelnemen.

Zorg ervoor dat de kinderen tijdig aanwezig zijn. Vaak wordt een deel van de training op het Ster afgewerkt. Wie dan te laat is, loopt het risico zijn/haar groep te mislopen.

Haal de kinderen niet af voordat de training ten einde is, tenzij om dringende redenen. De trainingen vormen een geheel, waarvan alle onderdelen hun belang hebben.

## WEDSTRIJDEN

Wie deelneemt aan wedstrijden loopt steeds in clubkledij. Deze kledij is automatisch bij de eerste aansluiting inbegrepen. Elke eerste en derde zondag van de maand kan u in het secretariaat terecht voor de afhaling / bestelling van kledij. Ook het startnummer dat iedereen ontvangt enkele weken na de aansluiting, is verplicht.



We nemen in groep deel aan een aantal wedstrijden, zowel in de zomer als in de winter.

Aan deze wedstrijden is een criterium verbonden. Voor elke wedstrijd waaraan wordt deelgenomen, verdien je, naargelang de prestatie, een aantal punten. Alle deelnemers worden aan het einde van het seizoen beloond.

**\*veldlopen** : Meestal nemen we deel aan de veldlopen in de buurt van onze club : Hamme, Stekene, Zele, ... Wie deelneemt draagt een inschrijvingskaartje aan het startnummer. Deze zijn te verkrijgen bij de trainers. Spikes zijn aan te raden maar geen verplichting. Naargelang het parcours worden langere of kortere pinnen op spikes gedragen.



**\*indoorwedstrijden** : De indoorwedstrijden waaraan we deelnemen gaan steeds door in Gent. Ter plaatse wordt ingeschreven op het secretariaat. Per discipline waaraan wordt deelgenomen wordt een inschrijvingskaartje ingevuld. (wit voor de jongens, roze voor de meisjes) Ook hier zijn spikes (met pinnen van 3 of 5 mm) aan te raden.



### **\*pistewedstrijden**

**outdoor** : Met onze benjamins, pupillen en miniemen nemen we jaarlijks deel aan het Waas District kampioenschap. De 7 streekclubs organiseren elk 1 wedstrijd tellend voor dit criterium. Wie 4 keer deelneemt ontvangt een leuke prijs! We organiseren ook zelf enkele meetings. Aan het begin van het seizoen staat een interclubwedstrijd op het programma. Inschrijving verloopt op een zelfde manier als bij de indoorwedstrijden.



## WEDSTRIJDDISCIPLINES

**benjamins** : 60m, 600m, kogelstoten, hockeybalwerpen, hoogspringen, verspringen, vierkamp, 4 x 60m, 3 x 600m, veldlopen

**pupillen** : 60m, 1000m, 60m horden, kogelstoten, hockeybalwerpen, discuswerpen, hoogspringen, verspringen, vierkamp, 4 x 60m, 3 x 600m, veldlopen

**miniemen** : 80m, 150m, 300m, 1000m, 60m/80m horden, 150m horden, kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen, hoogspringen, verspringen, polsstokspringen, vijfkamp, 4 x 80m, 3 x 600m, veldlopen

⇒ werpen



⇒ springen



⇒ lopen



## WELKE KLEDIJ HEB IK NODIG?

Aangepaste sportkledij, maar vooral degelijk schoeisel zijn echt wel vereist voor wie regelmatig sport beoefent. Vrijwel alle activiteiten vinden plaats in open lucht. Gelieve hiervoor dan ook aangepaste kledij te voorzien :

bij koud weer : truien, handschoenen en eventueel een muts  
bij nat weer : een waterdicht vestje  
voor én na de training : warme en droge kledij

Voor degelijk sportschoeisel kan je best terecht in een loop- of sportspecialzaak. Onaangepast schoeisel kan in sommige gevallen aanleiding geven tot letsels, vooral aan de voeten en knieën. Daarom loont het de moeite hiervoor een meeruitgave te doen. Bij deelname aan wedstrijden wordt bij voorkeur met spikes gelopen. Dit zijn speciale loopschoenen, heel licht en nauw aansluitend. De pinnen hebben een verwisselbare lengte. (zie 'wedstrijden') Spikes verstevigen de greep van de voet op de ondergrond en bevorderen zo de prestatie.



## WAT TE DOEN BIJ ONGEVALLLEN?

ACW is verzekerd tegen ongevallen op trainingen en wedstrijden en op weg er naartoe en terug naar huis. Verwittig bij dergelijk ongeval onmiddellijk! Wij bezorgen je een verzekeringsformulier waarop jij en je behandelende arts aangifte doen van het ongeval. Bezorg dit zo snel mogelijk terug aan het ACW-secretariaat. Bewaar in elk geval alle kostenrekeningen (geneesheer, kinesist, apotheker, ...).

## LIDGELDEN

Het lidgeld bedraagt 100 euro. Een **nieuw lid betaalt 130 euro (clubkledij inbegrepen)**. Een tweede jeugdlid van een gezin heeft 25 euro vermindering, de volgende 30 euro.  
Rekeningnummer \_\_\_\_\_ :

AC Waasland : **737-6201717-65**



## WIE IS WIE?

Voorzitter : Rudy Verlaeckt



Secretaris : Marc Van Hoey  
tel. 03/777.62.76 acw@val.be



Jeugdcoördinator en vertrouwenspersoon  
Jos Pauwels tel.03/776.87.54  
jozef.pauwels4@telenet.be



### Jeugdtrainers

Sofie Brijs Sophie Van Hoey



Fran Coeckelbergh



Veerle Van Campenhout



Eva Van Ginderen



Dirk Van Hoof



Gerry De Rycke



