



Trainingen en lidgelden voor het seizoen 2011-2012 Jeugdathleten

1. PLAATS :

Alle trainingen hebben plaats in het Gerard Bontickstadion gelegen aan het Recreatieoord "De Ster" Lange Rekstraat te Sint-Niklaas.

2. LEEFTIJD EN CATEGORIE :

Benaming	Geboortjaar
Benjamins	2003 – 2004 (2005 wie 7 jaar wordt vóór 31/10/12)
Pupillen	2001 – 2002
Miniemen	1999 – 2000

3. TRAININGSINFORMATIE :

Gerry, Dirk V.H., Veerle, Eva, Sofie, Sophie, Fran, Laura, Dirk D.G., Eddy en Jos zijn de jeugdtrainers. Per training/groep zijn twee trainers aanwezig.

	Trainingsdagen en uren	Hoofdtrainers	Extra trainers
Benjamins	Woensdag 16.30 – 18.00	Veerle, Fran	Jos
	Zondag 10.00 – 11.30	Sophie, Sofie	Jos
Pupillen	Woensdag 16.30 – 18.00	Dirk, Eva	Dirk De Gendt
	Zondag 10.00 – 11.30	Dirk, Eva	Dirk De gendt
Miniemen	Woensdag 16.30 – 18.00	Gerry, Dirk, Eva	Sam
	Vrijdag 18.00 – 20.00	Gerry, Dirk, Eva	Dirk De Gendt, Laura
	Zondag 10.00 – 11.30	Gerry, Dirk, Eva	Jos

Een basistraining bestaat uit :

opwarmingslopen (10'), lenigheidsoefeningen en stretching (15'),
technische loopoefeningen (15'), discipline training, uitlopen

Goede loop pantoffels en een KWay bij regenweer zijn een noodzaak.

4. LIDGELD :

Het lidgeld bedraagt 100,00€.

Een **nieuw lid** betaalt 130,00€ (**clubkledij inbegrepen**)

Tweede jeugdlid van een gezin heeft 25€ vermindering, de volgende 30€.

Rekeningsnummer ACWaasland : **737-6201717-65**

Secretaris	Marc Van Hoey,	03/777.62.76,	acw@val.be
Technisch coördinator	Jos Pauwels,	03/776.87.54	jozef.pauwels4@telenet.be
Jog-coördinator	Marc Goossens,	03/7780073	goossensvandamme@compaqnet.be
Kansenpas-vertrouwenspersoon :	Jos Pauwels		



Trainingen en lidgelden voor het seizoen 2011-2012 Alle categorieën.

5. LEEFTIJD EN CATEGORIE :

Benaming	Geboortejaar
Cadetten	1998 – 1997
scholieren	1996 – 1995

Benaming	Geboortejaar
Junioren	1994– 1993
Seniores en masters	1992 en vroeger

6. TRAININGSINFORMATIE :

	Trainingsdagen	uren	Trainers
Spurt 2 en kampers	Woensdag	18.00 – 20.00	Eva, Dirk
	Vrijdag	18.00 – 20.00	Eva, Dirk
	Zondag	10.00 – 12.00	Isabel
Spurt 1	Dinsdag	18.00 – 20.00	Michiel Willaert
	Donderdag	18.00 – 20.00	Michiel Willaert
	Zondag	10.00 – 12.00	Michiel Willaert
Afstand	dinsdag	19.00 – 20.30	Fernand
	Woensdag	19.00 – 20.30	Fernand - Boudewijn
	Vrijdag	19.00 – 20.30	Fernand - Boudewijn
	Zondag	10.00 – 11.30	Boudewijn
Ver *	Woensdag	18.00 – 20.00	Dirk Va Hoof
	Vrijdag	19.00 – 20.00	Dirk Van Hoof
	Zaterdag	10.00 – 11.30	Dirk Van Hoof
Hoog *	Woensdag	19.00 – 20.00	Jos Pauwels
	Vrijdag	19.00 – 20.00	Jos Pauwels
	zondag	10.00 – 11.00	Eddy Verdonck
Kogel/Discus*	woensdag	18.00 – 20.00	Dirk De Gendt
	vrijdag	18.00 – 20.00	Dirk De Gendt
Speer *	woensdag	18.00 – 20.00	Bart Pauwels
	vrijdag	18.00 – 20.00	Bart Pauwels
	Zaterdag	10.00 – 11.30	Bart Pauwels
	zondag	11.00 – 12.00	Eddy Verdonck
Polsstok *	Woensdag	17.00 – 18.30	Leo Sterckx
	Vrijdag	18.00 – 20.00	Laura
Speer	Zondag	10.30 – 12.00	Eddy Verdonck

- **Cad./schol. die disciplinetrainingen volgen doen ook 1 spurtraining per week**
- **Er is mogelijkheid tot powertraining mits afspraak met trainers**

7. LIDGELD :

Cadetten, scholieren	Het lidgeld bedraagt 110€ . Een nieuw lid betaalt 140,00€ (clubkledij inbegrepen)
Juniors, seniors, masters	Het lidgeld bedraagt 120€ . Een nieuw lid betaalt 150,00€ (clubkledij inbegrepen)

Gezinsverminderingen : 3 leden 55€, 4 leden 85€, vanaf 5^{de} lid gratis. Reknr : **737-6201717-65**

Secretaris Marc Van Hoey, 03/777.62.76, acw@val.be
 Technisch coördinator Jos Pauwels, 03/776.87.54 jozef.pauwels4@telenet.be
 Jog-coördinator Marc Goossens, 03/7780073 goossensvandamme@compaqnet.be
 Kansenspas-vertrouwenspersoon : Jos Pauwels



Trainingen en lidgelden voor het seizoen 2011-2012

Recreanten.

8. PLAATS :

De trainingen hebben plaats in de omgeving van het Gerard Bontickstadion gelegen aan het Recreatieoord "De Ster" Lange Rekstraat te Sint-Niklaas.

9. TRAININGSINFORMATIE :

De recreanten worden ingedeeld in zes groepen naargelang hun kunnen.

Men is vrij over te stappen naar een hogere of lagere groep.

	Trainingsdagen en uren	Trainers
Groep 1	Woensdag 19.00 – 20.30 Vrijdag 19.00 – 20.30 Zondag 10.00 – 11.00	Marijke Van Damme
Groep 2	Woensdag 19.00 – 20.15 Vrijdag 19.00 – 20.30 Zondag 10.00 – 11.00	Jean-Pierre Van Boven
Groep 3	Woensdag 19.00 – 20.00 Vrijdag 19.00 – 20.15 Zondag 10.00 – 11.00	Roland Van Daele
Groep 4	Woensdag 19.00 – 20.00 Vrijdag 19.00 – 20.15 Zondag 10.00 – 11.00	William Meersman Paul De Wilde Roland Vantieghem
Groep 5	Woensdag 19.00 – 20.00 Vrijdag 19.00 – 20.15 Zondag 10.00 – 11.00	Hugo Van Remoortere Paul De Wilde Roland Vantieghem
Groep 6	Woensdag 19.00 – 20.00 Vrijdag 19.00 – 20.15 Zondag 10.00 – 11.00	Marleen Van Damme Martin Martens Hilde De Breucker
Ondersteuning - vervanging	Alle groepen – alle trainingen	Marc Goossens

10. LIDGELD :

Recreanten	Het lidgeld bedraagt 75€ Een nieuw recreant betaalt 95,00€ (clubtruitje inbegrepen)
-------------------	---

Recreanten komen niet in aanmerking voor gezinsverminderingen.

Rekeningsnummer ACWaasland : **737-6201717-65**

Secretaris Marc Van Hoey, 03/777.62.76, acw@val.be
Technisch coördinator Jos Pauwels, 03/776.87.54 jozef.pauwels4@telenet.be
Jog-coördinator Marc Goossens, 03/7780073 goossensvandamme@compaqnet.be
Kansenpas-vertrouwenspersoon : Jos Pauwels



Lidgelden :

Wedstrijdatleten

Benaming	Geboortejaar	Lidgeld	trainingsmogelijkheden
Benamins	2003 – 2004	100€ 130€ nieuw lid	Woensdag : 16.30 – 18.00 Zondag : 10.00 – 11.30
Pupillen	2001 – 2002	100€ 130€ nieuw lid	Woensdag : 16.30 – 18.00 Zondag : 10.00 – 11.30
Miniemen	1999 – 2000	100€ 130€ nieuw lid	Woensdag : 16.30 – 18.00 Vrijdag : 18.00 – 20.00 Zondag : 10.00 – 12.00
Cadetten	1997 – 1998	110€ 140€ nieuw lid	Volgens discipline
scholieren	1995 – 1996	110€ 140€ nieuw lid	Volgens discipline
Juniores	1993 – 1994	120€ 150€ nieuw lid	Volgens discipline
Seniores en masters	1992 en vroeger	120€ 150€ nieuw lid	Volgens discipline

Familiekorting		
	Bij 2 jeugdathleten (benj., pup., Min.)	25,00€
	3 wedstrijdatleten	55,00€
	4 wedstrijdatleten	85,00€
	Vanaf 5 ^{de} lid	gratis

Recreanten

	Lidgeld	trainingsmogelijkheden
	75€ 95€ nieuw lid	Woensdag 19.00 – 20.30 Vrijdag 19.00 – 20.30 Zondag 10.00 – 11.00

Recreanten komen niet in aanmerking voor gezinsverminderingen.

Secretaris Marc Van Hoey, 03/777.62.76, acw@val.be
 Technisch coördinator Jos Pauwels, 03/776.87.54 jozef.pauwels4@telenet.be
 Jog-coördinator Marc Goossens, 03/7780073 goossensvandamme@compaqnet.be
 Kansspas-vertrouwenspersoon : Jos Pauwels



Leden van de raad van bestuur.

Verlaeckt Rudy	Voorzitter	Lid dagelijks bestuur
Wante Steve	Ondervoorzitter	
Marc Van Hoey	Secretaris	Lid dagelijks bestuur
De Grande Michel	Web-beheerder	Lid dagelijks bestuur
Pauwels Jos	Technisch coördinator /Jeudcomite	Lid dagelijks bestuur
Kerkofs Guido	Public Relations / financiën	Lid dagelijks bestuur
Goossens Marc	Clubhuis /Jogging verantwoordelijke	Lid dagelijks bestuur
Verdonck Eddy	Uitslagen	
Van De Voorde Urbain	Voorzitter technische cel	
Marc Van Hove	Lid / Clubblad	
Message Tim	Lid	
Van Campenhout Veerle	Lid	
Van Bastelaere Paul	Lid	

Secretaris Marc Van Hoey,
Technisch coördinator Jos Pauwels,
Jog-coördinator Marc Goossens,
Kansenpas-vertrouwenspersoon : Jos Pauwels

03/777.62.76,
03/776.87.54
03/7780073

acw@val.be
jozef.pauwels4@telenet.be
goossensvandamme@compaqnet.be



Trainers

Michiel Willaert	Initiator	Spurt 1
Fernand Tassent	Trainer A Afstand	Afstand Fernand
Boudewijn Van Hooste	Trainer A Afstand	Afstand Boudewijn
Isabel Roggeman	Initiator	Spurt 2
Eva Van Ginderen	Trainer B spurt/horden	Spurt B en jeugd
Dirk Van Hoof	Regent LO (mil)	Jeugd (spec. Ver jeugd)
Bart Pauwels	Regent LO	Speer – kogel – jeugd
Dirk De Gendt	Trainer B werpen , spurt, springen	Discus– kogel – jeugd
Leo Serckx	Trainer B	PPS –
Bertrand De Decker	Trainer	kogel – jeugd
Gerry De Rycke		Hoofdtrainer jeugd (spec. Horden jeugd)
Jos Pauwels		Jeugd (spec. hoog jeugd)
Veerle Van Campenhout	Initiator	Jeugd benjamins
Sophie Van Hoey	Initiator	Jeugd benjamins
Sofie Brijs		Assistent jeugd
Laura Dierick	Aspirant initiator - Student regent LO.	PSS

Secretaris Marc Van Hoey, 03/777.62.76,
 Technisch coördinator Jos Pauwels, 03/776.87.54
 Jog-coördinator Marc Goossens, 03/7780073
 Kansentras-vertouwenspersoon : Jos Pauwels

acw@val.be
 jozef.pauwels4@telenet.be
 goossensvandamme@compaqnet.be



Overzicht trainers - trainingsdagen - uren

Dit blad moet nog aangepast worden aan het seizoen 2011-2012.

Veerle Van Campenhout	B	Woensdag	16.30 – 18.00	Benjamins
Sophie Van Hoey	B	Woensdag Zondag	16.30 – 18.00 10.00 – 11.30	Benjamins assistent – studie afhankelijk – mogelijk horden/hoog
Sofie Brijs	B	Woensdag Zondag	16.30 – 18.00 10.00 – 11.30	Benjamins assistent – studie afhankelijk
Dirk Van Hoof	O	Woensdag Zondag Woensdag vrijdag	16.30 – 18.00 10.00 – 11.30 18.00 – 20.00 18.00 – 20.00	Pupillen Pupillen Spurt 2 en ver Spurt 2 en ver
Eva Van Ginderen	B	Woensdag Woensdag vrijdag Zondag	17.15 – 18.00 18.00 – 20.00 18.00 – 20.00 10.00 – 11.30	Pupillen – ½ training – werk afhankelijk Spurt 2 Spurt 2 Pupillen
Gerry De Rycke	O	Woensdag vrijdag Zondag	16.30 – 18.00 18.00 – 20.00 10.00 – 11.30	Miniemen Miniemen – spec. Horden en spurt Miniemen
Isabel Roggeman	B	Zondag	10.00 – 12.00	Spurt 2
Michiel Willaert	B	Dinsdag Donderdag Zondag	18.00 – 20.00 18.00 – 20.00 10.00 – 12.00	Spurt 1
Fernand Tassent	B	Dinsdag Woensdag vrijdag	19.00 – 20.30 19.00 – 20.30 19.00 – 20.30	Afstand
Boudewijn van Hooste	B	Woensdag vrijdag zondag	19.00 – 20.30 19.00 – 20.30 10.00 – 11.30	Afstand
Bart Pauwels	B	Maandag Woensdag Woensdag Vrijdag Zaterdag	17.00 – 19.00 17.00 – 18.00 18.00 – 20.00 18.00 – 20.00 10.00 – 11.30	Power – donderdag indien niet ma. Miniemen op vraag Gerry Speerwerpers speerwerpers
Eddy Verdonck	O	Zondag	10.00 – 11.00	Hoog gevorderden
Eddy Verdonck	O	Zondag	11.00 – 12.00	Speerwerpen / hockey
Dirk De Gendt	B	Woensdag Vrijdag	18.00 – 20.00 18.00 – 20.00	Kogel / discus Kogel / discus
Bertrand De Decker	B	Dinsdag Zondag	18.00 – 20.00 10.00 – 12.00	Kogel / discus Kogel / discus volgens afspraak
Leo Sterckx	B	Woensdag	17.00 – 18.30	Polstok
Jos Pauwels	O	Woensdag Woensdag vrijdag	17.00 – 18.00 18.45 – 20.00 18.45 – 20.00	Hoogspringen - pupillen Hoogspringen - vanaf cadet Hoogspringen
Meerdere recreanten trainers 7 Groepen en 2 Start2Run	B	Woensdag Vrijdag	19.00 – 20.00 19.00 – 20.00	7 Groepen recreanten 2 groepen Start2Run

Secretaris	Marc Van Hoey,	03/777.62.76,	acw@val.be
Technisch coördinator	Jos Pauwels,	03/776.87.54	jozef.pauwels4@telenet.be
Jog-coördinator	Marc Goossens,	03/7780073	goossensvandamme@compaqnet.be
Kansenpas-vertrouwenspersoon :	Jos Pauwels		



	Zondag	10.00 – 12.00	
--	--------	---------------	--

Secretaris Marc Van Hoey,
Technisch coördinator Jos Pauwels,
Jog-coördinator Marc Goossens,
Kansenpas-vertrouwenspersoon : Jos Pauwels

03/777.62.76,
03/776.87.54
03/7780073

acw@val.be
jozef.pauwels4@telenet.be
goossensvandamme@compaqnet.be