

# INFOBROCHURE 2024-2025



## Plaats

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

## Lidgeld

Nieuwe kangoeroe (°2019-°2018) 250 euro (wedstrijdtenuë inbegrepen)

Nieuwe benjamin (°2017-°2016) 270 euro (wedstrijdtenuë inbegrepen)

Nieuwe atleet vanaf pupil (°2015-°2014...) 280 euro (wedstrijdtenuë inbegrepen)

Nieuwe recreant (zonder wedstrijdnummer) 160 euro (T-shirt inbegrepen)

Bestaande kangoeroe 210 euro

Bestaande benjamin 230 euro

Bestaande atleet vanaf pupil 240 euro

Bestaande recreant 130 euro

Tweede lid en volgende leden met VAL-nummer uit hetzelfde gezin hebben 50 euro vermindering. Vanaf 5<sup>de</sup> lid (met VAL-nummer): gratis voor het jongste lid.

Rekeningsnummer ACW Waasland : BE97 7476 2017 1749 met vermelding van de naam van de atleet.

## Trainingen jeugdafdeling

categorie	geboortejaar	Trainingsdagen en uren
<b>KANGOEROE</b>	2019 (vanaf 6 jaar) – 2018	woensdag 16.30 – 18.00 zondag 10.00 – 11.30
<b>BENJAMIN</b>	2017 – 2016	woensdag 16.30 – 18.00 zondag 10.00 – 11.30
<b>PUPIL</b>	2015 – 2014	woensdag 16.30 – 18.00 vrijdag 18.00 – 19.30 zondag 10.00 – 11.30
<b>MINIEM</b>	2013 - 2012	woensdag 16.30 – 18.00 vrijdag 18.00 – 19.30 zondag 10.00 – 11.30

# INFOBROCHURE 2024-2025



## Trainingen vanaf cadet

	Trainingsdagen	Uren	Trainers
<b>Spurt competitieatleten</b>	Dinsdag Donderdag Zondag	18.15 – 20.30 18.15 – 20.30 10.00 – 12.00	Michiel Willaert Steven Van de Gender op din horden
<b>Spurt</b>	Woensdag Vrijdag  Zondag	18.30 – 20.15 18.30 – 20.15  10.00 – 12.00	Eva Van Ginderen  Isabel Roggeman
<b>Afstand</b>	Woensdag Vrijdag Zondag	18.30 – 20.00 18.30 – 20.00 10.00 – 11.30	Boudewijn Van Hooste Dirk Nicque Jan Rooms (Smart-Sport) Bart Raes (Smart-Sport)
<b>Ver</b>	Donderdag	18.30 -20.15/20.30	Pascal Puylaert
<b>Hoog</b>	Dinsdag Donderdag	19.00 – 20.30 19.00 – 20.30	Benny Anecour
<b>Kogel/Discus</b>	Dinsdag Vrijdag	18.00 – 20.00 18.00 – 20.00	Nathalie De Bode
<b>Speer</b>	Woensdag Vrijdag Zaterdag	18.00 – 20.00 18.00 – 20.00 10.00 – 11.30	Bart Pauwels
<b>Speer/vortex (jeugd)</b>	Zondag	10.00 – 11.30	Eddy Verdonck
<b>Polsstok</b>	zomer: tot eind okt. Woensdag Zaterdag  winter: tot eind febr. Woensdag Zaterdag (indoorhal Beveren)	17.30 – 19.00 10.00 – 12.00  17.30 – 20.00 14.00 – 16.00	André Croux

Benaming	Geboortejaar
<b>Cadetten</b>	2011 - 2010
<b>Scholieren</b>	2009- 2008

Benaming	Geboortejaar
<b>Junioren</b>	2007 - 2006
<b>Senioren</b>	2005 en vroeger
<b>Masters</b>	de dag waarop hij/zij 35 jaar wordt

\* Er is mogelijkheid tot powertraining mits afspraak met trainers

\* In de winter zijn er ook trainingen indoor in Gent en Beveren, volgens afspraak met de trainers.

# INFOBROCHURE 2024-2025



## Recreanten

De recreanten worden ingedeeld naargelang hun kunnen. Een training duurt gemiddeld een uur tot een uur en een kwart.

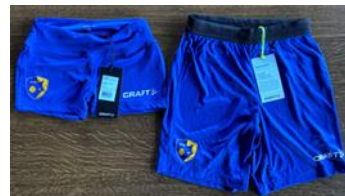
Men is vrij over te stappen naar een hogere of lagere groep.

<b>Trainingsdagen en uren</b>	<b>Coördinatie: Roland Van Daele:</b> <a href="mailto:roldimac@skynet.be">roldimac@skynet.be</a> 0474 72 68 31	<b>Trainers:</b>
Woensdag 19.00 – 20.00 Vrijdag 19.00 – 20.00 Zondag 10.00 – 11.00		Roland Van Daele Roland Vantieghem Jean Pierre Van Boven Veerle Herygers Franky Van Havere, Bart Vermeulen Freddy Van Hove Ellen Raes

**Nieuwe Start to Run wordt later bepaald.**

## kledij

wedstrijdkledij: afspraak via Christine: [acw@atletiek.be](mailto:acw@atletiek.be)



Extra kledij kan besteld worden via een link op onze website

# INFOBROCHURE 2024-2025



## Enkele praktische gegevens

voorzitter Rudy Verlaeckt: [ac.waasland@telenet.be](mailto:ac.waasland@telenet.be)

secretaris: Marc Van Hoey: [acw@atletiek.be](mailto:acw@atletiek.be)

jeugdafgevaardigde in bestuur: Steven Van de Gender: [stevendgender@hotmail.com](mailto:stevendgender@hotmail.com)

verantwoordelijke recreanten: Roland Van Daele: [roldimac@skynet.be](mailto:roldimac@skynet.be)

communicatie: Els Van Lysebetten: [acw.elsvanly@gmail.com](mailto:acw.elsvanly@gmail.com)

vertrouwenspersoon: Inge Geers: [geers.inge@skynet.be](mailto:geers.inge@skynet.be)

website: <http://www.acwaasland.be/>

verplichte voorinschrijving wedstrijden via: [www.atletiek.nu](http://www.atletiek.nu)

## altijd welkom in de 'jeugdcel'

Meer info bij Kurt Van Bastelaere: [kurt.van.bastelaere@telenet.be](mailto:kurt.van.bastelaere@telenet.be)

Voorzitter jeugdcel: Sofie Smet