

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 (wedstrijdtenue inbegrepen)
Nieuwe benjamin (°2017-°2016) 270 euro (wedstrijdtenue inbegrepen)
Nieuwe atleet vanaf pupil (°2015-°2014...) 280 euro (wedstrijdtenue 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 140 euro

Tweede lid en volgende leden met VAL-nummer uit hetzelfde gezin hebben 50 euro vermindering. Vanaf 5^{de} 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
KANGOEROE	2019 (vanaf 6 jaar) – 2018	woensdag 16.30 – 18.00 zondag 10.00 – 11.30
BENJAMIN	2017 – 2016	woensdag 16.30 – 18.00 zondag 10.00 – 11.30
PUPIL	2015 – 2014	woensdag 16.30 – 18.00 vrijdag 18.00 – 19.30 zondag 10.00 – 11.30
MINIEM	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
Spurt competitieatleten	Dinsdag Donderdag Zondag	18.15 – 20.30 18.15 – 20.30 10.00 – 12.00	Michiel Willaert (din-don-zon) Isabel Roggeman (don+zon) Pascal Puylaert (din) Steven Van de Gender (din horden)
Spurt	Woensdag Vrijdag Zondag	18.30 – 20.15 18.30 – 20.15 10.00 – 12.00	Eva V Ginderen (woe/vrij/zon) Isabel Roggeman (zon)
Afstand	Woensdag Vrijdag Zondag	19.00 – 20.30 19.00 – 20.30 10.00 – 11.30	Boudewijn Van Hooste Dirk Nicque info bij Bart Raes (Smart-Sport)
Ver	Donderdag nov-maart Gent april-sept ACW	18.30 -20.15/20.30	Pascal Puylaert
Hoog	Dinsdag Donderdag	19.00 – 20.30 19.00 – 20.30	Benny Annecour
Kogel/Discus	Dinsdag Vrijdag	18.00 – 20.00 18.00 – 20.00	Nathalie De Bode
Speer	Woensdag Vrijdag Zaterdag	18.00 – 20.00 18.00 – 20.00 10.00 – 11.30	Bart Pauwels
Speer/vortex (jeugd)	Zondag	10.00 – 11.30	Eddy Verdonck
Polsstok	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
Cadetten	2011 - 2010
Scholieren	2009- 2008

Benaming	Geboortejaar
Junioren	2007 - 2006
Senioren	2005 en vroeger
Masters	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.

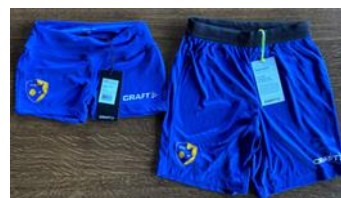
Men is vrij over te stappen naar een hogere of lagere groep.

Trainingsdagen en uren	Coördinatie: Roland Van Daele: roldimac@skynet.be 0474 72 68 31	Trainers:
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



Extra kledij kan besteld worden via een link op onze website

INFOBROCHURE 2024-2025



Enkele praktische gegevens

voorzitter Rudy Verlaeckt: ac.waasland@telenet.be

secretaris: Marc Van Hoey: acw@atletiek.be

jeugdafgevaardigde in bestuur: Steven Van de Gender: stevenvdgender@hotmail.com

verantwoordelijke recreanten: Roland Van Daele: roldimac@skynet.be

communicatie: Els Van Lysebetten: acw.elsvanly@gmail.com

vertrouwenspersoon: Inge Geers: geers.inge@skynet.be

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

verplichte voorinschrijving wedstrijden via: www.atletiek.nu

altijd welkom in de 'jeugdcel'

Meer info bij Kurt Van Bastelaere: kurt.van.bastelaere@telenet.be

Voorzitter jeugdcel: Sofie Smet