

Wedstrijdbegeleiders: Nick Vandeghinste, Kathleen Gedopt
(Begeleiding op wedstrijden samen met de trainers of indien er geen trainer aanwezig kan zijn)

- **Info trainingen**

Wij trainen 3x per week (ma-wo-vr, uitgezonderd feestdagen) ongeacht het weer. Enkel de Kleine 1-tjes 2x in de week (ma-vrij).

Denk eraan **1 keer per week trainen is niet voldoende**, hierdoor krijg je een te grote achterstand op de rest van de groep waardoor trainen niet meer leuk blijft. Zorg voor een goede regelmaat. Zet je goed in tijdens de trainingen.

Bij langdurige afwezigheid (ziekte of kwetsuur) verwittig dan je trainer.

Zaaltraining (enkel voor kleine 1-tjes en niveau 1) :

Wanneer? Vanaf eerste maandag van november tot laatste maandag maart.

Waar? Sporthal Rooienberg, Duffel

Wat voorzien we voor de training in de zaal:

- Korte of lange broek
- T-shirt
- Turnpantoffels of loopschoenen met propere zolen

Tijdens de zaaltraining blijven de ouders niet in de zaal. Kom je kind om **19u** afhalen (aan de kleedkamers).

Trainingen sportcentrum :

Wat voorzien we voor de training op het sportcentrum:

- Lichtgevend vestje (vanaf winteruur)
- Regenjas
- Degelijke loopschoenen!!!
- Muts of haarband en handschoenen bij vriesweer
- Lange broek
- Dikke jas en reservekledij voor na de training!!
- Zakdoek

Voorzie je naam in al je sportkledij, zo kunnen wij verloren voorwerpen terugbezorgen!!!!

Je kan steeds met je sporttas terecht in de voorziene kleedkamer en er een douche nemen (hou deze netjes).

We spelen niet op de piste voor en na de training, ook de sintel-piste kan in gebruik zijn!!

Ouders blijven achter de omheining tijdens de training. Laat je kind gerust een uurtje alleen bij de trainers. Je kind reageert anders als je staat te kijken!

B. WEDSTRIJDEN

De kinderen vanaf het geboortjaar 2011 mogen deelnemen aan wedstrijden.

- *Belangrijk om je seizoen goed te volbrengen!*
 - Neem regelmatig deel aan een wedstrijd.
 - Na 3 crossen achter elkaar, neem je best 1 weekendje rust.
 - Loop geen 2 crossen op 1 weekend.
- *Wat moet je doen op een wedstrijd?*
 - 1 uur voor aanvang van de wedstrijd aanwezig zijn.
 - Wedstrijdkaartje invullen en achter je borstnummer steken met veiligheidsspeld. Dit kaartje moet je afgeven aan de aankomst (deze kaartjes krijg je samen met je borstnummer van je trainer in de loop van oktober).
 - Opwarming gebeurt samen met de aanwezige trainer of begeleider d.w.z. toer verkennen en opwarmen.
 - Geen spikes en clubtrui aandoen tijdens de opwarming.
 - Kinderen niet te warm aankleden tijdens de wedstrijd !!! (geen dikke trui onder clubtrui)
 - Ouders gaan met hun kind naar de start om jas en broek aan te nemen (idem aankomst).
 - Na de wedstrijd minimum 5 minuten uitlopen !!!
 - Er is altijd mogelijkheid om na de wedstrijd te douchen of om te kleden.
 - Iedereen heeft prijs, ga tijdig naar de prijsuitreiking.
- *Wat neem je mee in de sportzak?*
 - Clubtrui (te koop bij 'Van de Velde-fietsen', Katelijnesteenweg 53, Duffel), borstnummer, wedstrijdkaartje, veiligheidsspeld
 - Spikes (pinnen van 9 of 11mm, bij extreem vriesweer geen spikes aandoen), spikes indoor (pinnen max. 6mm). Je kan altijd bij Nancy of Ilse navragen voor tweedehands spikes .
 - Douchegerief
 - Reservekledij, dikke jas, voldoende reservesokken!!
 - Droge schoenen (eventueel regenlaarzen)
 - Let op voor diefstal in de kleedkamers !!!!
LAAT GEEN SPORTTASSEN ONBEHEERD ACHTER IN DE KLEEDKAMERS
- *Info aan ouders die hun kind vergezellen op de wedstrijden*
 - **Loop tijdens de wedstrijd niet met je kind mee (hij/zij kan hiervoor gediskwalificeerd worden).**
 - Wees sportief tegen juryleden en andere clubs.
 - Leg geen te grote druk op je kind.
 - Voorzie je steeds van kledij dat goed tegen regen, wind en kou kan.
- *Regelmatigheids criterium of **TOPPER** voor ben, pup en min van onze club*

Wij vragen aan alle ben, pup en min om deel te nemen aan 12 clubverplaatsingen (winter en zomer). Al wie voldoende clubverplaatsingen meedoet over winter- en zomerseizoen samen (d.w.z. **12 wedstrijden** waarvan min 5 winterwedstrijden en 5 zomerwedstrijden) komt in aanmerking voor een naturaprijs. (enkel scholencross, kids-day, familiedag en jeugddag tellen hiervoor niet mee)

Er zijn in de loop van het atletiekjaar voldoende clubverplaatsingen voorzien zodat iedereen kans heeft om in de prijzen te vallen.

Deze prijzen worden uitgedeeld na het zomerseizoen, in de rustperiode op het clubfeestje (okt.)

- *Crossafstanden:*

- Kangoeroe 2011: 0 tot 1000m
- Ben 2010-2009: 600 tot 1000m
- Pup 2008 –2007: 1000 tot 1500m
- Min 2006 – 2005: 1500 tot 2000m

- *Info clubverplaatsingen:*

- Clubverplaatsingen in het **VET** gedrukt, zeker meedoen.
- Crossen met een (*) aan te raden voor de allerjongsten.
- Bij selecties spreekt je trainer je wel aan of je hier moet aan deelnemen.
- Schrijf je tijdig in voor busverplaatsingen, ...
- GEEN clubverplaatsing, informeer je trainer i.v.m. de uitslag.
- Voor meer info i.v.m. crossen kan je ook steeds terecht op hun eigen website (via WWW.ATLETIEK.BE, atletiek&co, wedstrijd aanbod).
- Er zal steeds een trainer of begeleider aanwezig zijn op volgende clubverplaatsingen. Bij vrijblijvende wedstrijden is er niet de garantie dat er zeker een trainer of begeleider aanwezig is.
- Spreek af met elkaar om samen te rijden moest je geen vervoer hebben.
- Zijn er vragen spreek je trainer of de begeleider gerust aan!
- De trainers hopen op een regelmatige opkomst van **al** onze atleetjes!!!
- Er zijn ook vrijblijvende indoorwedstrijden gepland. Wie nog meer indoor wil doen kan kijken naar de indoorkalender zie www.atletiek.be.

- **CLUBVERPLAATSINGEN 2017 – 2018:**

	22 okt.	KAAG	Gent	Aflossingsrelay (3 atl. per ploeg) Blaarmeersen
(*)	29 okt.	BONH	Bonheiden	domein Berentrode
	5 nov.	MOL	Mol	Domein Zilvermeer
(*)	19 nov.	DUFF	Duffel	VERPLICHTE WEDSTRIJD
(*)	25 nov.	Tilburg	Tilburg	Busverplaatsing : Beekse Bergen
	3 dec.	SGOL	Boechout	Molenveld
	10 dec.	AVZK	Booischoot	De Lichten – Kloostervelden
	17 dec.	ATAC	Lille	Lilse Bergen
	30 dec.	RIEME	Ertvelde	Hoge Wal (vrijblijvend!)
(*)	6 jan.	AV56	Goes	busverplaatsing
(*)	14 jan.	LIER	Kessel	Fort van Kessel
	21 jan.	SPBO	Bornem	Breeven (vrijblijvend!)
	28 jan.	GEEL	Geel	Lissenvijver (vrijblijvend!)
(*)	4 feb.	SPBO	Bornem	PK
	11 feb.	Roba	Rotselaar	Sportoase De Toren (vrijblijvend!)
	18 feb.	ESAK	Essen	College Heilig Hart - Nieuwmoer
	25 feb.	KBAB	Brussel	Belgisch kampioenschap

Vrijblijvende indoorwedstrijden: PK indoor 17/12/17 Hoboken, indoor Gent 30/12/17 Stax, indoor Gent 13/01/18 VS 4x200

VEEL SUCCES EN LOOPPLEZIER !!!

DE JEUGDTRAINERS.