

Beste atleetjes en ouders,

Met dit boekje proberen wij jullie alle informatie i.v.m. het komende winterseizoen (1 nov. – 31 maart) door te geven, maar bekijk ook regelmatig, **wekelijks**, onze website www.duff.be (***onder de blog Jeugdnieuws***). Wij proberen de recente berichten hierop weer te geven (vb. trainingsinfo, meer concrete wedstrijdinfo, verslagen, ...).

Soms krijg je ook info via mail of briefjes (vb. busverplaatsingen, deelnemingsformulieren, ...). Probeer tijdig te reageren, let op de data.

A. TRAININGEN

- *Trainingsgroepen*

De atleten worden verdeeld in 5 groepen. De trainers houden niet alleen rekening met de leeftijd maar vooral met het niveau en inzet. De jeugdtrainers beslissen samen wanneer een kind kan overgaan naar een volgende groep. De overgang gebeurt 1x per jaar (begin oktober).

Iedere nieuwkomer begint steeds een groep lager te trainen om aan het loopritme gewoon te worden en kan dus in de loop van het jaar van groep veranderen. Vanaf het moment dat je 6 jaar bent mag je komen trainen.

Jeugdcoördinator : Ilse Wilms (015/31.21.94 of 0478/27 72 07)

Kangoeroes : Goedele Blommaerts (goedele.blommaerts@telenet.be), 0473/31 28 76

ma – vr sportcentrum : 18.00 u. – 19.00 u.

Niveau 1 : Peter Sterck (peter.sterck.1961@gmail.com), 0470/99 24 28

ma – wo – vr sportcentrum : 18.00 u. – 19.00 u.

Niveau 2 : Nancy Leys (nancy.leys@telenet.be), 015/32 20 01, 0485/84 41 10
Miro Peeters

ma – wo – vr sportcentrum : 18.00 u. – 19.00 u.

Niveau 3 : Ilse Wilms (ilse.wilms@gmail.com), 0478/27 72 07
Lisse Leemans

ma – wo – vr sportcentrum : 18.00 u. – 19.00 u.

Niveau 4 : Karine Wilms (wilms.karine@telenet.be), 0496/32 17 17

ma – wo – vr sportcentrum : 18.00 u. – 19.15 u.

- **Info trainingen**

Wij trainen 3x per week (ma – wo – vr, uitgezonderd feestdagen) ongeacht het weer. Enkel de Kangoeroes trainen 2x in de week (ma en vr).

Denk eraan, **slechts 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 Kangoeroes en Niveau 1) :

Wanneer? Vanaf eerste maandag van november tot en met 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 **19.00 u.** afhalen (aan de kleedkamers).

Trainingen sportcentrum :

Wat voorzien we voor de training op het sportcentrum?

- Lichtreflecterend 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 sintelpiste 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 2013 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 veiligheidspeld. 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', Katelijnessteenweg 53, Duffel, ook fleece en club t-shirt, graag cash geld voorzien!), borstnummer, wedstrijdkaartje, veiligheidspeld.
 - 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 Benjamins, Pupillen en Miniemen 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.

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 (oktober).

- *Crossafstanden :*

| | |
|--------------------------|----------------|
| • Kangoeroes 2013: | tot 600m |
| • Benjamins 2012 – 2011: | 800 tot 1000m |
| • Pupillen 2010 – 2009: | 1000 tot 1500m |
| • Miniemen 2008 – 2007: | 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, ... (kijk ook steeds op **blog Jeugdnieuws!!!!**)
 - 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 -> Atleten -> Wedstrijdaanbod).
 - Er zal steeds een trainer of begeleider aanwezig zijn op onderstaande clubverplaatsingen.
 - Spreek af met elkaar om samen te rijden moest je geen vervoer hebben.
 - Zijn er vragen spreek je trainer gerust aan!
 - De trainers hopen op een regelmatige opkomst van **al** onze atleetjes!!!
 - Er worden ook vrijblijvende indoorwedstrijden gepland. Wie nog meer indoor wil doen kan kijken naar de inoorkalender (zie www.atletiek.be).

CLUBVERPLAATSINGEN 2019 – 2020: (meer info zie blog JEUGDNIEUWS!)

| | | | | |
|-----|---------------|----------------|----------------|---|
| | 27 okt | | Berlare | Aflossingsrelay (3 atl. per ploeg) |
| (*) | 3 nov | BONH | Bonheiden | Domein Berenthrode |
| | 11 nov | RAM | Mechelen | De Nekker |
| (*) | 17 nov | DUFF | Duffel | <u>VERPLICHTE WEDSTRIJD</u> – deelname aan een wedstrijd elders NIET toegelaten! |
| (*) | 23 nov | Tilburg | Tilburg | Busverplaatsing |
| (*) | 8 dec | AVZK | Booischot | De Lichten – Kloostervelden |
| | 22 dec | ATAC | Lille | Lilse Bergen |
| | 29 dec | RIEM | Ertvelde | |
| (*) | 4 jan | AV56 | Goes | Busverplaatsing |
| | 12 jan | ESAK | Essen | Provinciaal Kampioenschap |
| (*) | 19 jan | ACHL | Herentals | Domein Sport Vlaanderen |
| | 26 jan | SPBO | Bornem | Breeven |
| | 9 feb | Roba | Rotselaar | Sportoase Den Toren |
| | 23 feb | KBAB | Brussel | Belgisch Kampioenschap (= OFFICIEUS!) In de jeugdreeksen worden geen officiële titels toegekend! |

Vrijblijvende indoorwedstrijden : volgen later

VEEL SUCCES EN LOOPPLEZIER!!!

DE JEUGDTRAINERS