



- **info trainingen**

Kangoeroes en benjamins trainen 2x per week (ma en vr) . Pupillen en miniemen trainen 3x per week (ma, wo, vr), uitgezonderd feestdagen, ongeacht het weer. Bij extreme weersomstandigheden kan een training afgelast (zelden!) worden. Raadpleeg daarom steeds een half uur voor de training de blog, jeugdnieuws op [WWW.DUFF.BE](http://WWW.DUFF.BE) bij twijfel.

Zorg voor een goede regelmaat en zet je goed in tijdens de trainingen. Zo krijg je geen achterstand op de groep en blijft trainen leuk.

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

**Bekijk ook zeker de corona-maatregelen i.v.m. onze trainingen op onze blog jeugdnieuws.**

Zaaltraining (enkel voor kangoeroes en groep 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
- Loopschoenen met propere zolen

**De algemene richtlijnen van de zaaltrainingen (corona)** zullen later (eind oktober) meegedeeld worden via een briefje. Tijdens de zaaltraining blijven de ouders niet in de zaal.

Trainingen sportcentrum :

Wat voorzien we voor de training op het sportcentrum :

- Lichtgevend vestje (vanaf winteruur)
- Regenjas
- Degelijke loopschoenen!!! Zorg dat de schoenen goed vastzitten.
- Muts of haarband en handschoenen bij koud weer
- 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 op onze voorziene samenkomstplaats.

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

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

Heb je een vraag voor de trainers, stel ze gerust na de training.

## B. WEDSTRIJDEN

De kinderen vanaf het geboortjaar 2014 mogen deelnemen aan wedstrijden.

Hoe alle crossen zullen verlopen kunnen wij nu nog niet concreet melden. Zodra we meer weten van de organisatie van elke cross melden wij dit via de blog jeugdnieuws. In deze corona-tijd zullen de crossen ook met voorinschrijvingen verlopen. Concrete info volgt via de blog indien een cross van ons programma doorgaat.

- *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', Katelijnessteenweg 53, Duffel, graag cash geld voorzien!), borstnummer, wedstrijdkaartje, veiligheidsspeld
  - Andere clubkledij kan je vinden op onze website en bestellen online bij onze sponsor Running Lab !!!!
  - Spikes (pinnen van 9 of 11mm, bij extreem vriesweer geen spikes aandoen), spikes indoor (pinnen max. 6mm). Je kan altijd bij Nancy, Goedele 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*

*Dit zal nog bekeken worden naargelang welke wedstrijden kunnen doorgaan !!!*

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.

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 2014 : 0 tot 600m
- Ben 2013-2012 : 600 tot 1000m
- Pup 2011-2010: 1000 tot 1500m
- Min 2009 -2008 : 1500 tot 2000m

- *Info clubverplaatsingen :*

- Clubverplaatsingen in het **VET** gedrukt, zeker belangrijk.
- 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](http://WWW.ATLETIEK.BE), atletiek&co, wedstrijd aanbod).
- Er zal steeds een trainer of begeleider aanwezig zijn op volgende clubverplaatsingen. Enkel indien dit kan door corona-maatregelen.
- Zijn er vragen spreek je trainer gerust aan!
- De trainers hopen op een regelmatige opkomst van **al** onze atleetjes!!!

- **VOORLOPIGE MOGELIJKE CLUBVERPLAATSINGEN 2020 – 2021: (meer info zie JEUGDBLOG !!!)**

8 nov.	BONH	Bonheiden	enkel jongens
11 nov.	RAM	Mechelen	enkel meisjes
22 nov.	LIER	Kessel	
5 dec.	ARAC	Arendonk	
13 dec.	AVZK	Booischoot	
20 dec.	ATAC	Lille	
27 dec.	RIEM	Ertvelde	
10 jan.	HULS	Hulshout	PK
17 jan.	ACHL	Herentals	
17 jan.	SPBO	Bornem	
24 jan.	GEEL	Geel	
31 jan.	VAC	Vilvoorde	
9 feb.	Roba	Diest	
<b>14 feb.</b>	<b>DUFF</b>	<b>Duffel</b>	<b>Sportcentrum</b>
21 feb.	ESAK	Essen	
28 feb.	KBAB	Brussel	Belgisch kampioenschap

VEEL SUCCES EN LOOPPLEZIER !!!

DE JEUGDTRAINERS.