

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, inschrijvingsinfo, 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 (of eerste leerjaar) mag je komen trainen.

Jeugdcoördinator : Ilse Wilms (0478/27 72 07, ilse.wilms@gmail.com)

Groep 1 : Kirsten Joris (kirsten.joris@hotmail.com) 0474/79 40 78

Ma(zaaltraining van nov tot maart), vr sportcentrum : 18u-19u

Groep 2 : Antje Lauwers (antje.lauwers@telenet.be) 0471/10 88 15, Nienke Leijssenaar

Ma(zaaltraining van nov tot maart), vr sportcentrum : 18u-19u

Groep 3 : : Peter Sterck (peter.sterck.1961@gmail.com) 0470/99 24 28

Ma, vr sportcentrum: 18u-19u

Groep 4 : Ilse Wilms (ilse.wilms@gmail.com) 0478/27 72 07, Nancy Leys (nancy.leys@telenet.be) 0485/84 41 10

Ma, woe, vr sportcentrum : 18u – 19u

Groep 5 : Karine Wilms (wilms.karine@telenet.be) 0496/32 17 17

Ma, woe, vr sportcentrum : 18u – 19u15

Invallers : Ellen Vandeneede (maandag, hulp zaal), Peter (woensdag)

-

- **info trainingen**

Kangeroes 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 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.

Zaaltraining (enkel voor groep 1 en groep 2) :

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

Tijdens de zaaltraining blijven de ouders niet in de zaal. Graag bij het betreden van de zaal niet vooraf eerst door de zandbak lopen! Kom alvast met propere schoenen binnen.

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 of mail hen.

B. WEDSTRIJDEN

De kinderen vanaf het geboortjaar 2015 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 lange 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 of prijzen worden vaak ook gegeven aan de aankomst.
- *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 Runners Lab !!!!
 - Spikes (pinnen van 9 of 11mm, bij extreem vriesweer geen spikes aandoen), spikes indoor (pinnen max. 6mm). Je kan altijd bij 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.

- *Regelmatigheidscriterium of **TOPPER** voor kang, ben, pup en min van onze club*

Wij vragen aan alle kang, 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 min 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 2015 : 0 tot 600m
- Ben 2014-2013 : 600 tot 1000m
- Pup 2012-2011: 1000 tot 1500m
- Min 2010 -2009 : 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, atletiek&co, wedstrijd aanbod).
- Er zal steeds een trainer of begeleider aanwezig zijn op volgende clubverplaatsingen.
- Zijn er vragen spreek je trainer gerust aan!
- De trainers hopen op een regelmatige opkomst van **al** onze atleetjes!!!
- **NIEUW!!!** Iedereen moet zich vooraf inschrijven!! Meestal gebeurd dit op atletiek.nu, indien anders wordt dit zeker vermeld via de blog jeugdnieuws!!!

- **VOORLOPIGE CLUBVERPLAATSINGEN 2021– 2022: (meer info zie JEUGDBLOG !!!)**

24 okt.	CROSSCUP	Berlare(Nieuwdonk), selectie, geen kangoeroes
7 nov.	BONH	Bonheiden, Krankhoeve
11 nov.	RAM	Mechelen, Nekker
21 nov.	LIER	Kessel, Ford
27 nov.	TILBURG	TILBURG, busverplaatsing, met ook aflossing
12 dec.	AVZK	Booischot, de Lichten
19 dec.	AVOS	Vosselaar, Lilse Bergen
26 dec.	RIEM	Ertvelde, Rieme
8 jan.	GOES	Goes, busverplaatsing
16 jan.	HULS	PK Hulshout
23 jan.	SPBO	Bornem
6 feb.	DUFF	Duffel, Sportcentrum
13 feb.	ROBA	Diest, KVV, crosscup
20 feb.	ESAK	Essen
6 ma.	KBAB	Brussel, Belgisch kampioenschap, crosscup

Nog een weetje voor wie interesse heeft in een indoor: PK indoor Hoboken(19 december)
Schrijf ook alvast in de agenda: jeugddag(12 maart)

VEEL SUCCES EN LOOPPLEZIER !!!

DE JEUGDTRAINERS.