

Beste atleetjes en ouders,

Via deze weg informeren we jullie graag over het komende winterseizoen (1 nov. – 31 maart). Bekijk regelmatig onze website WWW.DUFF.BE (de blog jeugdnieuws Peter). Wij geven op deze blog heel regelmatig belangrijke actuele informatie (vb. trainingsinfo, concrete wedstrijdinfo, inschrijvingsinfo, wedstrijdverslagen, ...). Ook via mail zullen we jullie regelmatig informeren. Af en toe zullen we de atleetjes op de training ook briefjes meegeven (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 ook met het niveau en de inzet van de atleetjes. De jeugdtrainers beslissen samen wanneer een kind kan overgaan naar een volgende groep. De overgang gebeurt 1x per jaar (begin oktober). Een nieuw atleetje kan in een groep lager trainen om aan het loopritme gewoon te worden en kan dus in de loop van het jaar van groep veranderen. Vanaf je 6^e verjaardag mag je komen trainen.

Jeugdcoördinator: Peter Sterck - peter.sterck.1961@gmail.com - 0470/99 24 28

Groep 1 (KAN): Goedele Blommaerts – goedele.blommaerts@telenet.be – 0473/31 28 76
Zeger De Spiegelaere – zeger_de_spiegelaere@icloud.com – 0479/95 03 67
Maandag - zaaltraining van nov tot maart – 18u - 19u
Vrijdag – atletiekpiste sportcentrum Rooienberg: 18u -19u

Groep 2 (BEN): Kirsten Joris – kirsten.joris@hotmail.com – 0474/79 40 78
An Verlinden – verlinden.an@skynet.be – 0496/45 35 18
Maandag - zaaltraining van nov tot maart – 18u - 19u
Vrijdag – atletiekpiste sportcentrum Rooienberg: 18u -19u

Groep 3 (BEN): Eddy Carlier – 0468/51 08 52
Lisse Leemans – lisse_95@msn.com - 0487/76 00 59
Maandag – atletiekpiste sportcentrum Rooienberg – 18u - 19u
Vrijdag – atletiekpiste sportcentrum Rooienberg - 18u -19u

Groep 4 (PUP): Nancy Leys - nancy.leys@telenet.be - 0485/84 41 10
Antje Lauwers - antje.lauwers@telenet.be - 0471/10 88 15
Maandag, woensdag, vrijdag - sportcentrum - 18u - 19u

Groep 5 (MIN): Ilse Wilms - ilse.wilms@gmail.com - 0478/27 72 07
Tim Ongena – tim.ongena@hotmail.com – 0473/35 65 16
Maandag, woensdag, vrijdag - sportcentrum - 18u - 19u15

Invallers: Nienke Leijssenaer, Ellen Vandeneede

- **info trainingen**

Kangeroes en benjamins trainen 2x per week (ma en vr van 18 tot 19 uur). Pupillen en miniemen trainen 3x per week (ma, wo, vr van 18 tot 19 uur, miniemen tot 19.15), uitgezonderd feestdagen, ongeacht het weer. Bij extreme weersomstandigheden kan een training afgelast worden (zelden!). Raadpleeg daarom steeds een half uur voor de training de blog (jeugdnieuws Peter) 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 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 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 aan de blokhut.

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 je trainer.

- **Gouden regel in functie van blessurevrij sporten:**

- Is je kind ziek, licht gekwetst of zelfs gewoon erg moe, laat het dan gerust een avondje thuis rusten. Kinderen kunnen alleen genieten van een goeie training als ze gezond en uitgerust zijn. Rust en herstel is erg belangrijk.
- Raadpleeg liever te snel dan te laat een arts als je kind klachten heeft.

B. WEDSTRIJDEN

De kinderen vanaf het geboortjaar **2016** mogen deelnemen aan wedstrijden.

- **Belangrijk om je seizoen goed te volbrengen!**
 - Neem regelmatig deel aan een wedstrijd.
 - Na 3 opeenvolgende wedstrijden, neem je een weekendje rust.
 - Loop geen twee wedstrijden op één weekend.

- **Inschrijven voor een wedstrijd!**
 - Inschrijven voor een wedstrijd doe je vooraf via **www.atletiek.nu**
 - Schrijf je tijdig in, want de inschrijvingen worden dikwijls enkele dagen voor de wedstrijd al afgesloten.

- **Wat moet je doen op een wedstrijd?**
 - Zorg dat je één uur voor aanvang van de wedstrijd aanwezig bent.
 - Neem je VAL (Vlaamse Atletiek Liga) borstnummer mee naar de wedstrijd.
 - Meld je aan bij op het wedstrijdsecretariaat.
 - Opwarming gebeurt samen door de aanwezige trainer(s) van A.C. Duffel 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 bij aankomst, om jas en lange broek terug aan te trekken).
 - Na de wedstrijd minimum 5 minuten samen uitlopen!
 - Er is altijd mogelijkheid om na de wedstrijd te douchen of om te kleden.
 - Op de meeste veldloopwedstrijden zijn er natura prijzen voor de kinderen. Ga tijdig naar de prijsuitreiking. Soms worden de prijzen ook meegegeven aan de aankomst.

- **Wat neem je mee in de sportzak?**
 - Clubtrui (te koop in de webshop van AC Duffel <https://teamwear.runnerslab.be/nl/teamwear/loopclubs/duffel/>), borstnummer, veiligheidsspelden
 - Andere clubkledij kan je eveneens vinden in onze webshop.
 - Spikes (pinnen van 9 mm, bij extreem vriesweer geen spikes aandoen), spikes indoor (pinnen max. 6 mm). Je kan altijd navragen bij Peter voor tweedehands spikes. We hebben er nog een aantal beschikbaar in de blokhut.
 - 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. Het moet leuk blijven!**
 - Voorzie je steeds van warme kledij, aangepast aan de weersomstandigheden.

- **Regelmatigheidscriterium of TOPPER voor KAN, BEN, PUP en MIN van onze club:**

Wij vragen aan onze atleetjes om deel te nemen aan 12 clubverplaatsingen (winter en zomer) waarvan minstens 5 winterwedstrijden en minstens 5 zomerwedstrijden. Opgelet, alleen de wedstrijden op onze eigen winter- en zomerkalender tellen mee. Wie aan de voorwaarden van ons criterium voldoet krijgt op het clubfeest in oktober volgend jaar (einde van het sportjaar) een naturaprijs.

Er zijn in de loop van het atletiekjaar voldoende winter- en zomerwedstrijden op onze clubkalender voorzien om iedereen de te geven kans om in de prijzen te vallen.

- **Veldloop afstanden:**

• Kangoeroe 2016:	0 tot 600m
• Ben 2015-2014:	600 tot 1000m
• Pup 2013-2012:	1000 tot 1500m
• Min 2011 -2010:	1500 tot 2000m

- **Info veldlopen op onze winterkalender:**
 - Op de volgende pagina vind je onze winterkalender.
 - Er zal steeds een trainer of begeleider aanwezig zijn op de wedstrijden op onze winterkalender.
 - De trainers rekenen op een regelmatige opkomst van onze atleetjes!
 - Heb je vragen, spreek gerust je trainer aan!
 - Je mag uiteraard naar veldloopwedstrijden gaan die niet op onze kalender staan. Maar die tellen niet mee voor de “topper” en de aanwezigheid van een trainer van A.C. Duffel is niet gegarandeerd.
 - Voor meer info over veldloopwedstrijden kan je steeds terecht op www.atletiek.nu en op de eigen websites van de organiserende clubs.

- **Gouden regel in functie van blessurevrij sporten:**
 - Wij adviseren om rust te nemen na drie opeenvolgende wedstrijdweekends.
 - Loop geen twee wedstrijden in één weekend!
 - Raadpleeg liever te snel dan te laat een arts als je kind klachten heeft.

DUFFELSE WINTER KALENDER JEUGD - VELDLOPEN

23.10.2022	Berlare (Nieuwdonk)	CrossCup Relays (op selectie, geen KAN)
06.11.2022	Bonheiden (Krankhoeve)	BONH 29 ^{ste} dames- en heren veldloop
11.11.2022	Mechelen (Nekker)	RAM 21 ^{ste} Grote Prijs van Mechelen
20.11.2022	Lier / Kessel (Fort)	LIER 51 ^{ste} Pallieterveldloop
26.11.2022	Tilburg (NED)	Attila Warandeloop (Internationale veldloop)
11.12.2022	Booischoot (De lichten)	AVZK 65 ^{ste} veldloop
18.12.2022	Vosselaar (Lilse Bergen)	AVOS 27 ^{ste} Grote Prijs Lilse Bergen
07.01.2022	Goes (Zeeland NED)	AV'56 Stratenloop
15.01.2022	Hulshout(Sportpark Joris Verhaegen)	HULS PK Veldopen
22.01.2022	Bornem (Breeven)	SPBO 31 ^{ste} dames en herenveldloop
29.01.2022	Geel (Lissenvijver)	GEEL 9 ^{de} Geelse Veldloop
19.02.2022	Duffel (Rooienberg)	DUFF 69^{ste} Grote Prijs Jan Borremans (1)
26.02.2022	Brussel (Park van Laken)	KBAB CROSSCUP (Belgisch Kampioenschap)

(1) In Duffel verwachten we al onze atleetjes aan de start, tenzij belet, ziek of gekwetst.

Voor ons regelmatigheids criterium "De Topper" moeten onze atleetjes minstens 5 wedstrijden van deze winterkalender hebben meegedaan, minstens 5 in het zomerprogramma en 12 (uit onze programma's) in totaal over het hele sportjaar. De atleetjes die voldoen aan dit criterium krijgen op het clubfeest in oktober 2023 een geschenk.

VEEL SUCCES EN LOOPPLEZIER! - DE JEUGDTRAINERS