



# ONTHAALBROCHURE



AVZK zoekt jou en jij vond AVZK !

Koninklijke AtletiekVereniging ZuiderKempen (AVZK) is een club, waar op een gezonde en ontspannende manier aan atletiek wordt gedaan.

Atletiek is een complete sport, met lage instapdrempel, vrij goedkoop en meestal ben je in gezonde buitenlucht.

Er is een groot aantal verschillende trainingsgroepen, geleid door deskundige trainers.

Ook de G-atletiek is bij ons een sterk onderbouwde groep met zijn eigen trainers

Daardoor is er voor iedere sporter, jong en oud, wel een groep op maat te vinden.

Of je nu alleen maar wil lopen (spurten, lange afstand) of technische nummers wil doen (speerwerpen, hoogspringen, hordenlopen, polsstokspringen,...), bijna elk facet van de atletiek komt bij ons aan bod.

Tot 13 jaar worden allerlei onderdelen merendeels onder spelvorm gebracht, nadien gaat het er iets ernstiger aan toe, maar plezier en vrienden maken blijven pijlers waar in deze club veel aandacht aan besteed wordt.

Daarom worden naast trainingen en wedstrijden (piste, veldloop, stratenloop) ook andere activiteiten georganiseerd.

Dit gaat van een eetdag, trainingsdag, teerfeest tot trainingskamp (Hoge Rielen, Maasmechelen).

Wees welkom en geef jezelf op de volgende bladzijden een korte rondleiding bij AVZK.

## Contactpersonen

Voor alle vragen en weetjes betreffende onze jeugdwerking kan je terecht bij



Jurgen Van Lent  
Jeugdtrainer en bestuurslid  
0477/607509



Peter Vervloet  
Jeugdcoördinator  
vervloet.peter@gmail.com  
0499/98 49 34

Aarzel niet hen te contacteren met al je vragen of opmerkingen.

Voor alle verder informatie over de club (lidgeld, verzekering....) kan je terecht bij



Monique Naets  
penningmeester



Hendrik Lekens  
secretaris

Al onze trainers zijn gediplomeerde trainers (Blosso of Hogeschool)

## Jeugdtrainers

|   |  |  |
|---|--|--|
|  <p>Peter Vervloet<br/>Pupillen/miniemen</p> |  <p>Jurgen Van Lent<br/>Pupillen/miniemen</p> |  <p>Caroline De Haes<br/>Benjamins/Pupillen</p> |
|  <p>Naomi Gendarme<br/>Benjamins</p>        |  <p>Julie Van Dijck<br/>Benjamins</p>        |  |

## G-atletiek

AVZK beschikt over een eigen G-afdeling.

Na het succes van lessenreeksen voor atleten met een handicap, zijn we sinds september 2006 gestart met wekelijkse trainingen G-atletiek.

Trainingen vinden plaats elke woensdag en vrijdag van 19u00 tot 20u00

Deze trainingen staan open voor alle personen met een handicap (motorisch, visueel, auditief of mentaal), jong en oud. Iedereen is welkom!



# Lidgeld

Nieuwe atleten krijgen een proefperiode van 1 maand. Tijdens deze maand mogen zij de trainingen gratis bijwonen.

Aansluiten kan op elk ogenblik van het jaar. Het lidmaatschap loopt van zodra je aansluiting in orde is tot 31 oktober (atletiekseizoen = 1 november → 31 oktober). De herinschrijvingsperiode loopt van eind september tot oktober. Die periode is penningmeester aanwezig voor administratieve formaliteiten.

Aansluiten bij onze club kan vanaf het moment dat je 6 jaar geworden bent.

- **Nieuw aansluiten**

- Aansluitingskaart + medische fiche invullen en ondertekenen.  
Het betreft een kaart (geel voor de heren, rood voor de dames) waarbij de atleet of atlete door ondertekening verklaart dat hij/zij bij AVZK wenst aan te sluiten. Bij minderjarigheid van de atleet, dient één van de ouders te ondertekenen. Deze aansluitingskaart blijft geldig zolang men bij AVZK aangesloten is.
- Betalen van het lidgeld tot en met miniemen (13 jaar) : € 110  
Cadetten tot en met masters : € 130  
De derde atleet van een gezin krijgt een korting van 20%.  
Voor een gezin is het maximumbedrag € 325  
Lidgeld wordt bij voorkeur contant betaald bij binnenbrengen inschrijving.  
Hierin is voor nieuwe atleten een wedstrijdtruitje inbegrepen!

PS bij sommige mutualiteiten kan je een deel van het lidgeld terugkrijgen

- **Jaarlijks**

- Vergunning
- Lidgeld tezamen met ingevulde en ondertekende vergunning → penningmeester

- **Wat krijg je hiervoor?**

- Verzekering (wedstrijden, trainingen, clubactiviteiten)
- Door trainers begeleide trainingen en wedstrijden
- Gebruik van kunststofpiste met accommodaties en douches (tijdens trainingsuren)
- Clubblad De Kemper
- VAL-startnummer (volledig atletiekjaar geldig !)
- Clubsinglet

- **Verzekering bij ongeval**

Mits het indienen van een degelijk ingevuld doktersattest en het betalen van het lidgeld, is de atleet of atlete verzekerd voor elk ongeval dat tijdens de competitie of training gebeurt. Gebeurt het ongeval tijdens de training, vraag dan het verzekeringsformulier bij de clubsecretaris (of download van website). Dit formulier dient degelijk ingevuld te worden door de dokter (liefst zo vlug mogelijk) en wordt dan door de secretaris ondertekend en opgestuurd naar de VAL. Thuis zal je dan een dossiernummer toegestuurd krijgen van de verzekeringsmaatschappij. Verder bewaart u alle documenten van onkosten (arts, apotheek, kinesitherapeut,...). Verdere correspondentie met de verzekeringsmaatschappij gebeurt niet meer via de club. Gebeurt het ongeval tijdens de competitie, dan dient u de hoofdscheidsrechter op de hoogte te stellen en dient u de clubsecretaris nog dezelfde dag op de hoogte te brengen voor het in orde

brengen van de verzekeringsformulieren. Voor verdere correspondentie staat de betrokken atleet vervolgens zelf in.

## Trainingen

De groepstrainingen vinden plaats in Sportcentrum De Lichten (Kloosterveldstraat Booischot) op de vernieuwde atletiekpiste.

Elke dinsdag en donderdag is er groepstraining van 18u30 tot 19u30 à 19u40.

In de zomerperiode (april – september) is er van 19u30 tot 20u00 bijtraining voor atleetjes die deelnemen aan wedstrijden.

Voor kangoeroes tot miniemen komen spel en plezier op de eerste plaats.

De kinderen krijgen bovendien de mogelijkheid om zo veel mogelijk atletiekdisciplines te beoefenen (sprint, veldlopen, hoogspringen, verspringen, hockeybal, kogelstoten, speerwerpen, discuswerpen).

Vanaf 2<sup>de</sup> jaarsminiemen bestaat er mogelijkheid om bij disciplinetrainers af en toe te proeven van meer doelgerichte trainingen (bv. hoogspringen, polsstokspringen, werptraining, spurt, hordentraining...). De groepstrainingen blijven echter nog steeds de rode draad, want ook daarin wordt naarmate de atleetjes ouder worden meer en meer techniek van de talrijke disciplines aangeleerd.

Vanaf cadetten krijgt men de kans om zich bij disciplinetrainers te vervolmaken in één of meerdere richtingen.

# Gedragscode AVZK

## Voor Atleten

- Trainers zijn kostbaar! Respecteer hen dan ook door gedisciplineerd de trainingen te volgen. Zo wordt het voor trainers en atleten een boeiende samenwerking.
- De atleten dienen respect te tonen tegenover de andere atleten.
- Draag op de trainingen sportieve kledij en degelijke loopschoenen.
- Denk eraan dat je niet alleen bent op de piste. Er trainen tegelijkertijd atleten van allerlei pluimage met verschillende doelen en snelheden! Wees uiterst voorzichtig als je de piste kruist en maak plaats voor atleten die aan soms hoge snelheden hun training afwerken.
- Vanaf cadet: Bij afwezigheid op training (bv. door ziekte, vakantie, blessure, examens) verwittigt de atleet de trainer zodat deze zijn huidige en volgende trainingen hierop kan afstellen.
- De atleet respecteert steeds de keuze van zijn trainer bij de opstelling van ploegen (bv. Beker van Vlaanderen, estafette).
- Aanvaard de beslissingen van de juryleden.
- Doping is taboe! Hou er ook rekening mee dat heel wat medicatie als doping wordt aanzien, vraag dus voldoende informatie aan de arts of apotheker.
- Meld blessures aan je trainer en volg de adviezen hierover van je arts of trainer goed op.

## Voor Ouders

- Toon belangstelling voor je kind en komen regelmatig supporteren.
- Respecteer ook andere atleetjes van onze en andere clubs
- Leg geen overdreven druk op de schouders van je kind en laat het plezier beleven aan zijn sport.
- Leer je kind dat eerlijkheid en inzet belangrijker zijn dan winnen.
- Spreek jouw kind er op aan als het onrespectvol omgaat met materiaal, teamgenoten of anderen.
- Gebruik geen agressieve, racistische of schunnige taal.
- Supporter niet alleen voor je eigen kind, maar ook voor de anderen.
- Respecteer de beslissingen van de trainers en de juryleden.
- Moedig de atleten aan, maar instructies en bijsturing op het terrein gebeuren door de trainer.
- Praat met de trainer van je kind als je ergens niet mee akkoord gaat, liefst op een geschikt moment en onder 4 ogen.
- Houd rekening met het prestatieniveau (en de evolutie daarvan) van je kind en niet zozeer met de behaalde plaats.
- Zorg dat je kind voldoende rust en een goede voeding krijgt.



# Wedstrijden

We maken onderscheid in piste-, veld- of wegwedstrijden.  
Voor veldlopen (winterseizoen) en pistewedstrijden wordt door onze jeugdtrainers een kalender opgesteld met wedstrijden waar zij onze atleten persoonlijk komen begeleiden.

Alhoewel de trainingen als uiteindelijk doel hebben om aan wedstrijden deel te nemen staat het iedereen uiteraard vrij dit al dan niet te doen.

Wij vragen wel dat iedereen deelneemt aan de "eigen wedstrijdorganisaties".  
Beschouw het als een morele plicht voor de inspanningen die uw trainers, bestuur en volledige clubomkadering leveren.

## Veldlopen

Deelname aan veldlopen is gratis in onze regio (niet bv. in Limburg!).  
Er wordt wel inkom gevraagd aan de niet-atleten.

### Wat moet je meenemen naar een veldloop :

- clubsinglet (krijg je gratis bij betaling van het VAL-nummer)
- VAL-wedstrijdnummer
- ingevuld wedstrijdkaartje (te verkrijgen via de contactpersonen), dit wedstrijdkaartje geldt als inschrijvingsbewijs



**Opgelet :** bij sommige wedstrijden (provinciaal, Belgisch kampioenschap...) moet je vooraf inschrijven via de club. Informeer jezelf bij de contactpersonen of trainers.

- veiligheidsspelden
- spikes met pinnetjes van 9 of 12 mm
- flesje water
- trainingsbroek en trainingsvest
- regenjasje
- reservekledij (vergeet extra sokken niet!)

### Hoe verloopt een veldloop :

De eerste reeks start stipt op het aangegeven uur met de jongste leeftijdscategorie.  
Je begeeft je naar de start zodra het aan uw leeftijdscategorie is.

De wedstrijd loop je met spikes, in clubsinglet, VAL-nr (vooraan dragen) en het (ingevulde!) wedstrijdkaartje vastgehecht achteraan het nummer.

Meestal lopen benjamins tot en met miniemen per geboortjaar en geslacht.

Opgelet : er zijn veldlopen waar er per 2 geboortejaren samen wordt gelopen (bv. ROBA).

De reeksen volgen elkaar dan sneller op (starturen worden steeds erg stipt opgevolgd).

Laat je hier dus niet verrassen!

Bij de veldlopen wordt er een naturaprijs voor de kinderen voorzien. Deze prijsuitreiking vindt meestal plaats in een naburige sporthal of school.

Soms krijg je ook het prijzenzakje bij aankomst.



## Pistewedstrijden

Pistewedstrijden zijn meestal niet gratis.

Men betaalt een (schappelijk) deelnamegeld per proef waar men aan deelneemt.

Ook aan de toeschouwers wordt (soms) inkomgeld gevraagd.

### Wat moet je meenemen naar een pistewedstrijd :

- clubsinglet
- VAL-wedstrijdnummer en veiligheidsspelden
- spikes met pinnetjes van maximum 6 mm
- flesje water
- trainingsbroek en trainingsvest
- regenjasje

Bij pistewedstrijden biedt men een waaijer aan proeven aan waar men vrij kan aan deelnemen.

Indien het een meerkamp betreft, zijn er per proef punten te verdienen voor de einduitslag van de meerkamp. Je kan in dit geval dus best aan alle proeven van de meerkamp deelnemen.

Je moet jezelf ter plaatse inschrijven voor de proeven waar je wil aan deelnemen.

Opgelet! De inschrijving per proef sluit 30' a 45' voor de proef af !

Indien je reeds eerder aan wedstrijden deelnam, vul je ook uw beste seizoenprestatie in. De organisator houdt bij de loopnummers rekening met deze beste prestatie om evenwaardige reeksen samen te stellen.

|                     |             |                             |        |
|---------------------|-------------|-----------------------------|--------|
| Startnr.            | Wedstrijd   | Beste prestatie dit seizoen |        |
| 1234                | 60m         | 10"13                       |        |
|                     | Geboortjaar | Categ.                      | MAHREN |
|                     | 2002        | BENJ                        |        |
| NAAM in drukletters |             | Roeks                       |        |
| PIETERS             |             |                             |        |
| Voor naam           | Club        | Finde                       |        |
| PIET                | AV2K        |                             |        |
|                     |             |                             |        |
|                     |             |                             |        |
|                     |             |                             |        |
|                     |             |                             |        |
|                     |             |                             |        |

Bij kampnummers krijgt elke atleet 3 pogingen tenzij de organisator beslist slechts 2 pogingen toe te kennen wegens teveel deelnemers.

Bij hoogspringen zijn dit 3, respectievelijk 2 pogingen per hoogte.

Opgelet : bij sommige wedstrijden (provinciaal, Belgisch kampioenschap...) moet je vooraf inschrijven via de club. Informeer jezelf bij de contactpersonen of trainers.

Het VAL-nummer moet tijdens de proeven zichtbaar gedragen worden.

Dit nummer moet vooraan gedragen worden (mag achteraan bij polsstok of hoog).

Indien je uw VAL-nummer vergeten bent, kan je een papieren nummer verkrijgen op het secretariaat van de organiserende club.

Een richtinggevend uurschema staat normaal op de site van de organiserende club, maar bij pistemetingen durft dit nogal eens af te wijken, naargelang aantal deelnemers. Let dus goed op wanneer uw categorie aan de start of spring/werpstand gevraagd wordt.

Bij piste wedstrijden worden geen naturaprijzen gegeven. Meestal is er wel een podium met medailles voor de eerste drie.

Bij pisteprestaties is vooral het PR (Persoonlijk Record) van de atleet belangrijk. Jezelf trachten te evenaren of verbeteren is een drijfveer die bij jonge atleten voor een blijvende motivatie zorgt.

Zoals eerder gemeld vragen wij dat iedereen deelneemt aan de “eigen wedstrijdorganisaties”.

Bovendien willen wij de deelname aan wedstrijden stimuleren met een regelmatigheidscriterium waar mooie beloningen aan vasthangen.

## Regels

- Het aantal te behalen punten is 12 (10 voor masters en nieuw aangeslotenen vanaf najaar).
- Criterium start vanaf zomerseizoen en een criteriumjaar loopt tot en met winterseizoen nadien.
- 1 punt wordt gehaald per:

- wedstrijd van het zomerseizoen
- veldloop (lijst bepaald door hoofdbestuur)
- indoorwedstrijd (winterseizoen)
- stratenloop Booischot
- kampioenschap marathon of halve marathon

- De veldloop van AVZK en het provinciaal kampioenschap veldlopen en indoor leveren 2 punten op.

Tijdens het teerfeest (einde maart) krijgen de atleten die voldoende punten hebben behaald een trofee (benjamins, pupillen, miniemen) of naturaprijs (vanaf cadetten), meestal een kledingstuk.

## Clubkledij

Alleen tijdens wedstrijden is het dragen van het clubsinglet een verplichting. Tijdens de trainingen staat het iedereen vrij eigen trainingskledij te dragen.

Voor de eendracht en groepssfeer bieden wij bij tussenpozen ook trainingskledij met opdruk van de club aan. Deze kledij wordt aan een democratische prijs aangeboden.

Om praktische redenen moeten bestellingen gebundeld worden. Bij voldoende vraag wordt een pasronde georganiseerd die tijdig gecommuniceerd wordt.

## Nuttige tips voor de ouders

De kinderen worden bij de trainingen bij voorkeur niet afgezet/afgehaald op de parking, maar wel door de ouders begeleid tot aan de piste.  
Het verhoogt de veiligheid op de drukke parking evenals de sociale controle dat kinderen veilig thuis geraken.

Regelmatig worden kledingstukken achtergelaten in de kleedkamers/douches of zelfs rondom de piste. Deze zijn terug te bekomen bij de conciërge van de sporthal.  
Neem ook een kijkje aan de kapstokken van de clubkantine.  
Zorg steeds voor een naamlabel in de kledij van uw kind. Met clubkledij is het soms moeilijk de eigen kledij terug te vinden.

Tweedehandsspikes zijn steeds te verkrijgen om te proberen.  
Informeer bij Guido Van Roie of de maat van uw kind beschikbaar is.  
Er wordt aan de atleten uiteraard gevraagd om geleende spikes na een tijdje terug te brengen.  
Atleten die spikes hebben die te klein zijn geworden, kunnen deze steeds via Guido aan de club geven zodat nieuwe atleten deze kunnen testen.

Geef (vooral tijdens de winter) voldoende kledij mee waarmee buiten kan getraind worden.

## Communicatie

Als je de piste betreedt, hangt er rechts tegen de muur een **INFOBORD** waar nuttige info geafficheerd wordt.

Op de website [www.avzk.be](http://www.avzk.be) vind je een kalender met de clubactiviteiten en wedstrijden waar wij aan deelnemen.

Via **FLYERS** wordt soms nuttige informatie verspreid.

In het huidige communicatietijdperk proberen wij zoveel mogelijk onze leden te bereiken via **E-MAIL**. Vul dit dus nauwkeurig in op het aansluitingsblad.

Wij gebruiken deze gegevens uitsluitend voor zaken die met onze club verband houden  
Zo houden we ook de papierberg klein waarmee we het milieu een warm hart toedragen.

# Seizoen 2017 - 2018

## Leeftijdscategorieën

- kangoeroes : geboren in 2012, 2011 (bijkomende voorwaarde: 6 jaar oud zijn geworden)
- Benjamins : geboren in 2010, 2009
- Pupillen : geboren in 2008 , 2007
- Miniemen : geboren in 2006 , 2005
- Cadetten : geboren in 2004 , 2003
- Scholieren : geboren in 2002 , 2001

## Activiteiten AVZK seizoen

- Eetdag AVZK (1 oktober)
- Scholenveldloop (7 oktober)
- Trainingsweekend jeugd (vanaf vrijdagavond 27 oktober in de Hoge Rielen te Tielen)
- Veldloop AVZK (10 december)
- Verrassingsnamiddag voor atleetjes die voldoende wedstrijden deden
- Trainingsdag jeugd, overdag in Booischot (31 maart)
- Teerfeest (april)
- Open meeting jeugd (juni)
- Open avondmeeting vanaf cadetten (mei)
- Stratenloop Booischot – Statie (augustus)

Gedetailleerde info over deze activiteiten: [www.avzk.be](http://www.avzk.be) onder Jeugd → kalender jeugd  
(deze kalender kan je integreren in je eigen kalender)