

# INFOBROCHURE



Koninklijke **A**tletiek**V**ereniging **Z**uider**K**empen (**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 hoofdzakelijk 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

 <p>Steven Henderickx voorzitter 0477/607509</p>	 <p>Peter Vervloet Jeugdcoördinator vervloet.peter@gmail.com 0499/98 49 34</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

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

 <p>Monique Naets penningmeester</p>	 <p>Hendrik Lekens secretaris</p>	 <p>Guido Vervloet ondervoorzitter</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# Jeugdtrainers

## JEUGDTRAINERS AVZK (Kangoeroes – Benjamins – Pupillen – Miniemen)



Peter Vervloet  
(Jeugdcoördinator)  
Benjamins / miniemen



Guido Van Roie  
Benjamins / miniemen



Katrien Mondelaers  
Kangoeroes



Britt Fleerackers  
Pupillen

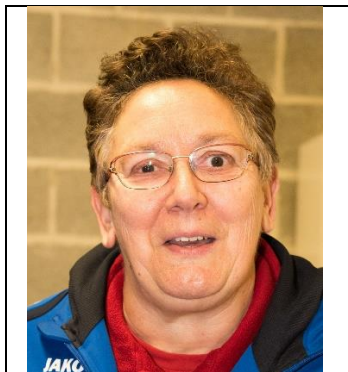


Jitser De Voeght  
Benjamins

# G-atletiek

AVZK beschikt over een eigen G-afdeling, die al meer dan 17 jaar actief is.

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!



Agnes Heremans  
Trainster  
G-werking contactpersoon

# 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 = van 1 november tot 31 oktober jaar nadien). De inschrijvingsperiode loopt van eind september tot oktober. Die periode is onze penningmeester aanwezig voor administratieve formaliteiten.

Aansluiten bij onze club kan vanaf het moment dat je 5 jaar geworden bent.

## • Nieuwe aansluitingen

- Aansluitingskaart invullen en ondertekenen.  
Het betreft een kaart waarbij de atleet of atlete door ondertekening verklaart dat hij/zij bij AVZK wenst aan te sluiten.  
Bij minderjarige kinderen dient één van de ouders te ondertekenen.  
Deze aansluitingskaart blijft geldig zolang men bij AVZK aangesloten is.
- Betalen van het lidgeld:  
Joggers 110 euro. Kangoeroes en benjamins 110 euro (vanaf 6 jaar).  
Pupillen en miniemen 130 euro. Cadetten tot en met masters 150 euro.  
Vanaf de derde atleet van hetzelfde gezin is er een korting voorzien van 20% op het jongste lid. Voor meerdere leden van eenzelfde gezin is maximumbedrag 420 euro  
  
Hierin is voor nieuwe atleten een wedstrijd-singlet inbegrepen! Betalen via overschrijving kan op rekeningnummer BE39 7332 0712 3019 (naam atleet in mededeling!). En ook voor de anderen omdat we nieuwe singlets hebben sinds eind 2021.  
  
Er wordt pas een startnummer aangevraagd als het lidgeld is betaald.  
  
PS: bij sommige mutualiteiten kan je een deel van het lidgeld terugkrijgen. Breng dit invulformulier best mee bij inschrijving, zodat we dit kunnen invullen.

## • Opnieuw aansluiten

- Lidgeld tezamen met ingevulde en ondertekende vergunning aan penningmeester bezorgen (Monique)

## • 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, om 2 maanden
- VAL-startnummer (volledig atletiekjaar geldig !)
- Clubsinglet

## • Verzekering bij ongeval

Na 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 Booschot) op de 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 extra training voor pupillen en miniemen die regelmatig deelnemen aan wedstrijden. Hierbij ligt focus op technische disciplines, bv speer, hoogspringen of discus.

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, lopen, hoogspringen, verspringen, hockeybal, kogelstoten, speerwerpen, discuswerpen).

Vanaf 2<sup>de</sup> jaars miniemen bestaat er mogelijkheid om op donderdag bij disciplinetrainers te proeven van meer technische trainingen (bv. hoogspringen, 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. Polsstoktraining kan vanaf eerstejaars miniem (gaat door bij Liesbet Van Roie)

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

# Gedragcode 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. Je kan ook contact opnemen met onze vertrouwenspersoon.
- 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 niet langer gratis, maar moet betaald worden bij inschrijving via de website atletiek.nu.

Er wordt meestal ook inkom gevraagd aan de niet-atleten.

### Wat moet je meenemen naar een veldloop :

- clubsinglet
- VAL-wedstrijdnummer
- Zorg dat je op voorhand (soms tot enkele dagen voordien) bent ingeschreven via <https://www.atletiek.nu/>
- 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. Kangoeroes en benjamins lopen een deel achter voorlopers die het tempo laag houden, om pas in de laatste 100den meters voluit te mogen gaan.

Meestal lopen pupillen en miniemen per geboortjaar en geslacht.

Bij de veldlopen wordt er een naturaprijs voor de kinderen voorzien. Deze prijsuitreiking vindt soms plaats in een naburige sporthal of school, maar meestal 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 hier gaat dit via atletiek.nu

Ook aan de toeschouwers wordt (meestal) 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 (naargelang het weer en verwachtingen)

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.

Normaal moet je ook nog ter plaatse aanmelden (bevestigen dat je effectief aanwezig bent)

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.

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 uurschema staat normaal <https://www.atletiek.nu> . Let dus goed op wanneer uw categorie aan de start of spring/werpstand gevraagd wordt.

Bij piste wedstrijden worden geen naturaprijzen gegeven. Vaak 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.

## **Regelmatigheidscriterium**

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
- indoorwedstrijd (winterseizoen)
- stratenloop Booischot
- kampioenschap marathon of halve marathon

- De veldloop van AVZK, de Beker Van Vlaanderen en het provinciaal kampioenschap veldlopen en indoor leveren 2 punten op.

Tijdens het clubfeest (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 verplicht.  
Tijdens de trainingen staat het iedereen vrij eigen trainingskledij te dragen.

Voor de eendracht en groepssfeer bieden wij ook trainingskledij met opdruk van de club, en eventueel de naam van de atleet aan. Deze kledij kan enkele periodes in het jaar worden aangekocht.

## Nuttige tips voor de ouders

De (jonge) 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 te herkennen.

Tweedehandsspikes zijn steeds uit te lenen, naargelang beschikbaarheid uiteraard. Informeer bij een van de verantwoordelijken om een kijkje te nemen. 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 aan de club geven zodat nieuwe atleten deze kunnen herbruiken.

Geef (vooral tijdens de winter) voldoende kledij mee waarmee buiten kan getraind worden. Bij kans op buien of bij regen best ook regenvestje meebrengen.

## 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. Maar over trainingen en wedstrijden delen we vooral info via Spond. (website of app). Geleive ook maximaal aan te geven of je naar bepaalde training komt. Het is nuttig voor de trainers te weten hoeveel volk er zal zijn in functie van voorbereiding van de inhoud (of om groepen samen te voegen in vakantieperiodes als er echt weinig volk is)

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

Voor de jeugdathleten en hun ouders is er een **MESSENGER** groep 'AVZK jeugd' aangemaakt, maar die wordt dus vanuit trainers minder gebruikt voor trainingen en wedstrijden. Indien je graag tot deze toegevoegd wordt, dien je dit door te geven aan Peter Vervloet of Steven Hendrickx

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 2023 - 2024

## Leeftijdscategorieën

- kangoeroes : geboren in 2017, 2018 (bijkomende voorwaarde: 6 jaar oud zijn geworden)
- Benjamins : geboren in 2016, 2015
- Pupillen : geboren in 2014 , 2013
- Miniemen : geboren in 2012 , 2011
- Cadetten : geboren in 2010 , 2009
- Scholieren : geboren in 2008 , 2007

## Activiteiten AVZK seizoen

- Trainingsweekend jeugd (vanaf vrijdagavond 20 oktober in de Hoge Rielen te Tienen)
- Trainingsweekend vanaf cadetten (13 oktober in Maasmechelen)
- Teerfeest (28 oktober)
- Veldloop AVZK (10 december)
- Trainingsdag jeugd, overdag in Booischot (ergens in april)
- Beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen (in April, wellicht zondag)
- 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)