Koninklijke
Atletiek Vereniging
KAVZK
Zuider Kempen vzw

INFOBROCHURE

Koninklijke **A**tletiek**V**ereniging **Z**uider**K**empen (**AVZK**) is een atletiekclub waar sportplezier en gezonde ambitie hand in hand gaan. Atletiek is een veelzijdige buitensport met een lage instapdrempel en een betaalbaar lidgeld.
We werken met verschillende trainingsgroepen, telkens begeleid door gediplomeerde en ervaren trainers.
Ook G-atletiek heeft bij ons een vaste plek, met een eigen werking en eigen trainers.
Zo vindt elke sporter—jong of minder jong—een groep die past bij niveau en interesse.
Hou je van lopen (sprint, midden- of lange afstand) of eerder van techniek (werpen, springen, horden, polsstok, …)? Bij AVZK komt bijna elk onderdeel van de atletiek aan bod.
Tot 13 jaar leren kinderen de verschillende onderdelen vooral via spel en afwisseling.
Daarna wordt er gerichter getraind, maar plezier en vriendschap blijven centraal staan.
Naast trainingen en wedstrijden (piste, veldloop, stratenloop) organiseren we ook clubactiviteiten.
Denk aan een eetdag, trainingsdag, teerfeest en een trainingskamp (Hoge Rielen, Maasmechelen). Welkom bij AVZK—op de volgende pagina's vind je alle praktische info.

Contactpersonen

Vragen over de jeugdwerking? Dan kan je terecht bij:

Steven Henderickx
voorzitter
0477/607509

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

Aarzel niet om hen te contacteren met vragen of opmerkingen.

Voor alle praktische clubinfo (inschrijvingen, lidgeld, verzekering, …) kan je terecht bij:

Monique Naets
penningmeester

Hendrik Lekens
secretaris

Elien Verbinnen
ondervoorzitter

Jeugdtrainers

JEUGDTRAINERS AVZK (Kangoeroes – Benjamins – Pupillen – Miniemen)

Peter Vervloet
(jeugdcoordinator)
Benjamins / miniemen

Guido Van Roie
Benjamins / miniemen

Katrien Mondelaers
Kangoeroes

Britt Fleerackers
Pupillen

Jitser De Voeght
Benjamins

G-atletiek

AVZK heeft een eigen G-werking, al meer dan 17 jaar actief.

Trainingen: elke woensdag en vrijdag van 19.00 tot 20.00 uur.
Iedereen met een handicap (motorisch, visueel, auditief of mentaal) is welkom—jong en oud.

Agnes Heremans
Trainster
G-werking contactpersoon

Lidgeld

Nieuwe atleten kunnen 1 maand vrijblijvend proeftrainen. Tijdens die maand kan je gratis aansluiten bij de trainingen.
Aansluiten kan het hele jaar door. Je lidmaatschap loopt van zodra je aansluiting in orde is tot 31 oktober (het atletiekseizoen loopt van 1 november tot 31 oktober). De belangrijkste inschrijvingsperiode is eind september en oktober; dan is onze penningmeester aanwezig om de administratie af te handelen.
Je kan aansluiten vanaf 5 jaar.

- **Nieuwe aansluitingen**

  - Vul de aansluitingskaart in en onderteken.
  Met je handtekening bevestig je dat je bij AVZK wil aansluiten.
  Bij minderjarigen ondertekent één van de ouders.
  De aansluitingskaart blijft geldig zolang je lid bent van AVZK.

  - Betalen van het lidgeld:
  Joggers 110 euro. Kangoeroes en benjamins 110 euro (vanaf 6 jaar).
  Pupillen en miniemen 140 euro. Cadetten tot en met masters 160 euro.
  Vanaf de derde atleet in hetzelfde gezin is er 20% korting op het jongste lid. Voor gezinnen geldt een maximumbedrag van 450 euro.

  Voor nieuwe atleten is een wedstrijd-singlet inbegrepen.
  Betalen kan via overschrijving op rekeningnummer BE39 7332 0712 3019 (vermeld de naam van de atleet in de mededeling).

  Een startnummer wordt pas aangevraagd nadat het lidgeld betaald is.

  Tip: bij sommige mutualiteiten kan je een deel van het lidgeld terugkrijgen. Breng het invulformulier mee bij inschrijving, dan vullen we het meteen in.

- **Opnieuw aansluiten**

  - Bezorg het lidgeld samen met de ingevulde en ondertekende vergunning aan de penningmeester (Monique).

- **Wat krijg je hiervoor?**

  - Verzekering (wedstrijden, trainingen, clubactiviteiten)
  - Trainingen en wedstrijden onder begeleiding van trainers
  - Gebruik van de kunststofpiste, accommodaties en douches (tijdens trainingsuren)
  - Clubblad De Kemper (om de 2 maanden)
  - VAL-startnummer (geldig voor het volledige atletiekjaar)
  - Clubsinglet

- **Verzekering bij ongeval**

  Na betaling van het lidgeld ben je verzekerd voor ongevallen tijdens training, wedstrijd en clubactiviteiten.

  Ongeval tijdens training
  Vraag het verzekeringsformulier aan de clubsecretaris (of download het via de website).

Laat het zo snel mogelijk invullen door de dokter. De secretaris ondertekent en bezorgt het aan de VAL. Je ontvangt daarna thuis een dossiernummer van de verzekeraar. Bewaar alle bewijsstukken van kosten (arts, apotheek, kinesitherapeut, …).

Ongeval tijdens wedstrijd
Verwittig de hoofdscheidsrechter en breng ook de clubsecretaris dezelfde dag op de hoogte, zodat de formulieren in orde gemaakt kunnen worden. Nadien loopt de verdere opvolging rechtstreeks tussen de atleet en de verzekeraar.

Trainingen

Groepstrainingen gaan door in Sportcentrum De Lichten (Kloosterveldstraat, Booischot) op de atletiekpiste.
Elke dinsdag en donderdag trainen we van 18.30 tot 19.30 (of tot 19.40) uur.
In de zomerperiode (april–september) is er extra training van 19.30 tot 20.00 uur voor pupillen en miniemen die regelmatig wedstrijden lopen. De focus ligt op technische onderdelen, zoals speer, hoogspringen of discus.

Voor kangoeroes tot en met miniemen staan spel en plezier voorop.
Kinderen maken kennis met zoveel mogelijk onderdelen (sprint, lopen, hoogspringen, verspringen, hockeybal, kogelstoten, speerwerpen, discuswerpen).

Vanaf 2e jaars miniemen kan je op donderdag bij disciplinetrainers proeven van meer technische trainingen (bv. hoogspringen, werpen, sprint, horden, …). De groepstrainingen blijven de rode draad: naarmate atleten ouder worden, komt er daar ook steeds meer techniek aan bod.

Vanaf cadetten krijg je de kans om je bij disciplinetrainers verder te specialiseren in één of meerdere richtingen.

Gedragscode AVZK

Voor atleten

- Onze trainers zetten zich vrijwillig in: toon respect en volg de training aandachtig.
- Respecteer je clubgenoten, tegenstanders en omkadering.
- Draag sportieve kledij en degelijke loopschoenen.
- De piste wordt gedeeld met atleten van verschillende niveaus: kijk goed uit bij het kruisen van banen en maak ruimte voor snellere lopers.
- Vanaf cadet: kan je niet naar training komen (ziekte, blessure, examens, vakantie)? Verwittig je trainer op tijd.
- Respecteer de ploegkeuzes van je trainer (bv. Beker van Vlaanderen, estafette).
- Aanvaard beslissingen van jury en officials.
- Doping is niet oké. Let op: sommige medicatie wordt als doping beschouwd—vraag advies aan arts of apotheker.
- Meld blessures aan je trainer en volg de adviezen van je arts en trainer.

Voor ouders

- Toon interesse in je kind en kom af en toe supporteren.
- Respecteer alle atleten—van onze club én van andere clubs.
- Leg geen overdreven druk op je kind: plezier staat voorop.
- Benadruk dat inzet en eerlijkheid belangrijker zijn dan winnen.
- Spreek je kind aan bij onrespectvol gedrag tegenover materiaal, teamgenoten of anderen.
- Gebruik geen agressieve, racistische of schunnige taal.
- Moedig alle atleten aan, niet alleen je eigen kind.
- Respecteer beslissingen van trainers en juryleden.
- Instructies op het terrein komen van de trainer—supporteren mag altijd.
- Heb je vragen of bedenkingen? Bespreek die met de trainer op een geschikt moment, liefst onder vier ogen. Je kan ook contact opnemen met onze vertrouwenspersoon.
- Kijk vooral naar de vooruitgang van je kind, niet alleen naar de plaats in de uitslag.
- Zorg voor voldoende rust en evenwichtige voeding.

Wedstrijden

We onderscheiden piste-, veld- en wegwedstrijden.
Voor veldlopen (winter) en pistewedstrijden maken onze jeugdtrainers een kalender met wedstrijden waar ze de atleten ook ter plaatse begeleiden.

Wedstrijden zijn geen verplichting: je kiest zelf of (en hoeveel) je meedoet.
We vragen wel dat iedereen deelneemt aan onze eigen wedstrijdorganisaties.
Zo steun je de club en de vele vrijwilligers die dit mogelijk maken.

Veldlopen

Deelname aan veldlopen is niet langer gratis: je betaalt bij inschrijving via atletiek.nu.
Voor toeschouwers wordt meestal inkom gevraagd.

Wat moet je meenemen naar een veldloop:

- Clubsinglet
- VAL-wedstrijdnummer
- Schrijf je op voorhand in (soms enkele dagen vooraf) 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 categorie.
Ga naar de start zodra jouw categorie wordt omgeroepen.
Je loopt met spikes, in clubsinglet en met je VAL-nummer vooraan. Het (ingevulde) wedstrijdkaartje wordt achteraan aan het nummer vastgemaakt. Kangoeroes en benjamins lopen eerst achter voorlopers die het tempo rustig houden; in de laatste 100 meter mag er voluit gegaan worden.
Pupillen en miniemen lopen meestal per geboortejaar en geslacht.
Bij veldlopen is er voor kinderen een naturaprijs. De prijsuitreiking gebeurt soms in een sporthal of school, maar vaak krijg je het prijzenzakje meteen bij aankomst.

Pistewedstrijden

Pistewedstrijden zijn meestal betalend.
Je betaalt een deelnamegeld per proef. Inschrijven en betalen gebeurt ook hier via atletiek.nu.
Voor toeschouwers wordt (meestal) inkom 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 (afhankelijk van het weer)

Op pistewedstrijden kan je meestal vrij kiezen aan welke proeven je deelneemt.
Bij een meerkamp verdien je per proef punten voor het eindklassement. Dan is het meestal het best om aan alle proeven deel te nemen.

Ter plaatse moet je doorgaans ook aanmelden (bevestigen dat je effectief aanwezig bent).

Bij kampnummers krijgt elke atleet normaal 3 pogingen, tenzij de organisator wegens veel deelnemers beslist om slechts 2 pogingen toe te kennen.
Bij hoogspringen zijn dat 3 (of 2) pogingen per hoogte.

Draag je VAL-nummer zichtbaar tijdens de proeven.
Het nummer wordt vooraan gedragen (achteraan mag bij polsstok of hoogspringen).
Ben je je VAL-nummer vergeten? Dan kan je een papieren nummer krijgen op het secretariaat van de organiserende club.

Het uurschema staat meestal op https://www.atletiek.nu. Let goed op wanneer jouw categorie aan de start of aan de spring-/werpstand verwacht wordt.
Bij pistewedstrijden zijn er geen naturaprijzen. Vaak is er wel een podium met medailles voor de eerste drie.
Bij jeugdwedstrijden is een PR (persoonlijk record) vaak het belangrijkste: jezelf evenaren of verbeteren motiveert en geeft blijvende goesting om te trainen.

Regelmatigheidscriterium

Zoals eerder vermeld vragen we dat iedereen deelneemt aan onze eigen wedstrijdorganisaties.
Daarnaast stimuleren we wedstrijddeelname met een regelmatigheidscriterium, met leuke beloningen.

Regels

- Je kan 12 punten behalen (10 punten voor masters en voor nieuw aangesloten leden vanaf het najaar).
- Het criterium start in het zomerseizoen; een criteriumjaar loopt tot en met het winterseizoen nadien.
- Je verdient 1 punt 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 krijgen atleten met voldoende punten een trofee (benjamins, pupillen, miniemen) of een naturaprijs (vanaf cadetten), meestal een kledingstuk.

Clubkledij

Tijdens wedstrijden is het clubsinglet verplicht.
Tijdens trainingen kies je zelf welke sportkledij je draagt.

Voor extra clubgevoel kan je ook AVZK-trainingskledij met clubopdruk (en eventueel je naam) bestellen. Dat kan in enkele bestelperiodes per jaar.

Nuttige tips voor de ouders

Breng (jonge) kinderen bij voorkeur niet enkel tot op de parking, maar begeleid ze even tot aan de piste.
Dat verhoogt de veiligheid op de drukke parking en helpt ervoor te zorgen dat iedereen veilig thuis raakt.

Er blijft geregeld kledij liggen in de kleedkamers/douches of rond de piste. Je kan die ophalen bij de conciërge van de sporthal.
Kijk ook eens aan de kapstokken in de clubkantine.
Voorzie een naamlabel in de kledij van je kind. Met clubkledij lijkt alles snel op elkaar.

Tweedehandsspikes kan je (afhankelijk van beschikbaarheid) lenen.
Vraag aan een van de verantwoordelijken om even te kijken.
We vragen om geleende spikes na een tijdje terug te brengen.
Spikes die te klein zijn geworden mag je ook aan de club bezorgen, zodat nieuwe atleten ze kunnen hergebruiken.

Geef (zeker in de winter) voldoende warme kledij mee om buiten te trainen. Bij regen of kans op buien is een regenjasje handig.

Communicatie

Als je de piste opgaat, hangt er rechts een **INFOBORD** met praktische updates.

Op de website www.avzk.be vind je de kalender met clubactiviteiten en wedstrijden. Voor trainingen en praktische afspraken gebruiken we vooral **Spond** (app/website). Geef daar zoveel mogelijk aan of je naar een training komt: zo weten de trainers hoeveel atleten ze kunnen verwachten en kunnen ze de inhoud en groepen beter plannen (zeker in vakantieperiodes). Vul je e-mailadres daarom correct in op het aansluitingsblad, wat dat is het contactgegeven voor Spond.

Soms verspreiden we extra info via **FLYERS**.

Voor jeugdatleten en ouders bestaat er een **MESSENGER**-groep ‘AVZK jeugd’. Trainers gebruiken die minder voor training- en wedstrijdinfo. Wil je toegevoegd worden? Laat het weten aan Peter Vervloet of Steven Henderickx.
Er is ook een **WhatsApp** groep apart voor pupillen en een voor miniemen

Seizoen 2025 - 2026

Leeftijdscategorieën

- kangoeroes: geboren in 2019 en 2020 (bijkomende voorwaarde: 6 jaar zijn geworden)
- benjamins: geboren in 2018 en 2017
- pupillen: geboren in 2016 en 2015
- miniemen: geboren in 2014 en 2013
- cadetten: geboren in 2012 en 2011
- scholieren: geboren in 2010 en 2009

Activiteiten AVZK – seizoen 2025-2026

- Trainingsweekend jeugd (vanaf vrijdagavond 20 oktober in de Hoge Rielen te Tielen)
- Teerfeest (28 oktober)
- Veldloop AVZK
- Trainingsdag jeugd, overdag in Booischot (maart)
- Beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen (9 mei)
- Open meeting jeugd (juni)
- Stratenloop Booischot – Statie (augustus)

Meer info over deze activiteiten vind je via Spond.