

INFO BROCHURE

ACS

(Atletiekclub STADEN VZW)



ONZE HOOFSPONSORS

KANTOOR
Katrien Vandenbulcke
 Sint-Jansstraat 30 - 8840 STADEN - Tel. 051 70 51 11
 Fax 051 70 26 05 - staden.sintjansstraat@crelan.be



Crelan

Finma nr 1006628




ERIK BOSTOEN
 BANK EN VERZEKERINGEN



www.recordbank.be
 erik.bostoën@skynet.be
 www.erikbostoën.be
 ONN 0855-435-377

Bankagent Record Bank - Verzekeringmakelaar
 Kapelleriestraat 19 - 8840 Staden 051 70 50 01 - 0477 509 416
 Poelkappellestraat 1 - 8650 Houthulst 051 70 19 54

Erkenning FSMA 49926 A-CB

OPENINGSUREN KANTOREN STADEN & HOUTHULST		
Maandag	9.30 - 12.30 uur (Houthulst)	14.30 - 18.30 uur (Staden)
Dinsdag	8.30 - 12.30 uur (Staden)	Gesloten (op afspraak)
Woensdag	9.30 - 12.30 uur (Houthulst)	14.30 - 18.30 uur (Staden)
Donderdag	8.30 - 12.30 uur (Staden)	Gesloten (op afspraak)
Vrijdag	9.30 - 12.30 uur (Houthulst)	14.30 - 18.30 uur (Staden)
Zaterdag	8.30 - 12.30 uur (Staden)	

VOORWOORD

Beste,

Vooreerst hartelijk dank voor het vertrouwen dat jullie stellen in ons team. De atletieksport wordt 'de moeder der sporten' genoemd omdat het alle menselijke basisbewegingen (lopen, werpen en springen) omvat. Een wijze keuze om dus te kiezen voor onze prachtige sport.

Atletiekclub STADEN VZW (ACS) is een club waar iedereen zich moet thuisvoelen, van jeugd tot volwassenen, van recreanten tot wedstrijdathleten, van lopers tot werpers, tot springers.

ACS is een vereniging opgericht in 1997. Vooreerst was de vereniging een feitelijke vereniging. Ter bescherming van de leden werd er beslist een **Vereniging Zonder Winstoogmerk (VZW)** – aansluitingsnummer: 0478261963 – op te richten met een duidelijke uitstraling naar onze gemeente Staden en met een nauwe samenwerking met onze **Koninklijke Atletiekvrienden Roeselare (KAVR)** voor de VAL-atleten.

De statuten werden officieel ingediend op 13/05/2002 en verschenen in het Belgisch Staatsblad op 10/09/2002. We zijn een organisatie die voldoet aan de recentste wetgevingen.

Ik durf zeggen dat ik kan werken met een dynamische groep mensen die het almaar beter willen doen en met één belangrijke doelstelling: de aangeslotenen op een aangename, verantwoorde manier laten proeven van de populaire sport. Ik durf zelfs beweren dat alle medewerkers een niet onbelangrijke bijdrage leveren in de opvoeding van de atleten.

Onze club herbergt meer dan 200 actieve sportievelingen. Jullie begrijpen dat dit geen sinecure is om alles in goede banen te leiden. Daarom hebben we gekozen voor een VZW met een Dagelijks Bestuur, een Raad van Bestuur en een Algemene Vergadering die op geregelde tijdstippen samenkomt om de nodige beslissingen te nemen en samen met een aantal werkcellen organisaties op poten te zetten. Graag jullie respect voor al onze mensen die deze taken belangeloos ter harte nemen en moesten er problemen zijn, dan kunnen jullie altijd terecht bij onze bestuursleden om tot een correcte oplossing te komen.

Veel succes,

De voorzitter

ORGANOGRAM

Atletiekclub STADEN VZW – aansluitingsnummer: 0478261963

- Secretariaat: **Henri Lefevere** – Roeselarestraat 85A – 8610 ZARREN
 - 051/70 23 25 – 0479/98 90 96
 - www.atletiekstaden.be
 - atletiekstaden@hotmail.com
 - rekeningnummer: **BE24 8538 6906 2438** – BIC: **SPAA BE 22**

- Voorzitter VZW
 - **Geert Wallays**
 - Hogestraat 34 – 8840 STADEN
 - 051/70 33 01
- Gerechtigd Correspondent – secretaris – hoofdtrainer
 - **Henri Lefevere**
 - Roeselarestraat 85A – 8610 ZARREN
 - 051/70 23 25 – 0479/98 90 96
- Raad van Bestuur
 - **Nele Bouckaert**
 - **Joseph Kerremans**
 - **Kristof Lefevere**
 - **Marc Lesire**
 - **Veronique Supeene**
 - **Ria Vanbesien**
 - **Johan Vanseveren**
 - **Isabel Vergote**
- Algemene Vergadering
 - **Luc Vercruysse**
 - **Martine Wallican**
 - **Martine Vandewalle**
- Erevoorzitter(s) – ere(li)e(d)(en)
 - **Martine Vandewalle** erevoorzitter
 - **William Vanherpe** erelid

- Trainers
 - **Hoofdtrainer: Henri Lefevere** trainer B (specialiteit: spurt & lopen) /
jeudcoördinator
 - **Kristof Lefevere** trainer B (specialiteit: werpen)
 - **Isabelle Lesage** initiator
 - **Laurence Bossier** assistent initiator atletiek
 - **Jasmien Haghedooren** assistent initiator atletiek
 - **Evy Six** assistent initiator atletiek
 - **Emilie Van de Walle** assistent initiator atletiek
 - **Els Vanherpe** assistent initiator atletiek
 - **Lieke Vercruysse** assistent initiator atletiek
 - **Bart Devoldere** trainer
 - **Jef Kerremans** trainer

Atletiek is één van **de oudste sporten** en werd reeds 1000 voor Christus al beoefend. Inmiddels is het allemaal veel geavanceerder maar de basiselementen zijn er nog steeds in terug te vinden. Dat we tegenwoordig over een aluminium horde springen en niet meer over een stier, is inherent aan de ontwikkeling. Maar het is nog steeds dezelfde basis.

De eerste **marathon** dateert van 490 jaar voor Christus en vertelt het verhaal van de Griekse soldaat Pheidippides die van Marathon naar Athene gerend zou zijn om de overwinning van de Atheners op de Perzen mede te delen. Die soldaat liep weliswaar de afstand die we nog steeds lopen, te weten 42 kilometer en 195 meter, maar liep eigenlijk van Athene naar Sparta voor hulp. Uiteindelijk won Athene alsnog en de soldaat liep, om het nieuws te melden, de afstand tussen Athene en Marathon.

Atletiek is opgebouwd uit **verschillende groepen met onderdelen**. Het mooie van de sport is het gegeven dat iedere sporter, qua bouw, een of meerdere onderdelen in kan vullen. De sprinter is vaak de grotere, krachtig gebouwde en gespierde man of vrouw, terwijl de lange afstandloper veelal kleiner en dunner is. De kogelstoter is vooral grof gebouwd en zwaar gespierd, terwijl de hoogspringer heel groot en eerder tenger is.

De disciplines zijn in hoofdgroepen ingedeeld, te weten:

- **Loopnummers:** sprint-, midden- en lange afstandnummers, steeplechase, horden (100/110 en 400), snelwandelen, estafettes en cross
- **Springnummers:** hoogspringen, verspringen, polsstokhoogspringen en hink-stap-springen
- **Werpnummers:** kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen, hamerslingeren en gewichtwerpen

In feite **kan iedereen aan atletiek doen**, maar voor iedere (top)sporter geldt dat er altijd ook een dosis talent bij komt kijken. Atletiek heeft wel als voordeel dat, door zijn veelzijdig karakter een man/jongen met een grovere lichaamsbouw misschien niet zal "scoren" bij de sprint, maar wel succesvol aan de slag zou kunnen met andere nummers. Atletiek is gezond en karaktervormend.

Bovendien **is atletiek veelzijdig** en het is dus logisch dat de jonge kinderen die aan deze sport doen, van alle nummers kunnen proeven. Alle spiergroepen, de lenigheid en de algemene coördinatie worden aangepakt en kinderen kunnen zo, op een speelse manier ondervinden welke disciplines ze leuk vinden (vaak is dat ook wel het onderdeel waar ze beter in zijn). Dat neemt niet weg dat de meeste trainers er voor kiezen **om jonge kinderen zo lang mogelijk alle andere onderdelen te laten beoefenen**. Dit is goed voor de ontwikkeling van het lichaam. Beter om betrokken te blijven bij de sport in het algemeen. De kans om snel af te haken, omdat het te eenzijdig wordt, is minder groot.

Maar ook de man of vrouw **die op latere leeftijd instapt**, kan aan verschillende onderdelen deelnemen, **recreatief** en/of **competitief**. Het instappen in de atletieksport is **laagdrempelig** en het kan het hele jaar door beoefend worden. Vaak gaan mensen in de winter een zaal in. Naast de baan kan een nabij gelegen bos prima dienst doen voor een duurloop en krachttraining.

VISIE EN MISSIE

- Onze doelstellingen (**Visie**):
 - Wij willen de atletieksport in al zijn facetten aanbieden op competitief niveau
 - Wij willen tevens kansen en mogelijkheden bieden aan iedereen om recreatief 'gezond' te bewegen en te sporten
 - Kortom, bij ACS kan iedereen terecht, van jong tot oud, van groot tot klein, zowel recreant als topsporters
 - Wij willen een financieel gezonde club zijn die op de hoogte blijft van de recentste wetswijzigingen zodat onze vereniging op alle facetten in orde is
- Wij willen de doelstellingen bereiken door (**Missie**):
 - Een trainersbestand uit te bouwen die gedreven is en bereid is zich bij te scholen
 - Heel nauw samen te werken met **Koninklijke Atletiek Vrienden Roeselare** zodat onze competitiesporters terecht kunnen bij de Vlaamse Atletiek Liga (AVRAS)
 - Lid te zijn van de **Vrije Sporters** waarbij de recreant reeds kan proeven van verschillende zomer- en winterwedstrijden
 - Onze accommodatie en de know-how van onze trainers ter beschikking te stellen van iedereen die deze mooie sport in al zijn facetten wenst te beoefenen
 - Lid te zijn van **SPORTA** (een sportbond in Vlaanderen op recreatief niveau met als doel het bevorderen van de gezonde sportbeoefening op alle niveaus en het bestrijden van misbruiken en excessen)
 - Lid te zijn van **Vlaamse Studie en Documentatie Centrum** die ons helpt bij het oprichten van en het verder uitbouwen van de VZW en het uitschrijven van de statuten

- Wij hebben bijzondere aandacht:
 - Voor de clubliefde en -binding door:
 - De nodige aandacht voor de familiale sfeer
 - De betrokkenheid in de club te stimuleren (vrijwilligerswerk bij organisaties – helpen om de hoofdtrainer bij te staan bij het geven van trainingen)
 - Onze website op minimaal wekelijkse basis te updaten t.b.v. de leden, hun ouders en andere geïnteresseerden (www.atletiekstaden.be)
 - Voor FAIR-PLAY door het eisen van respect voor:
 - Het bestuur en de andere clubleden
 - De supporters
 - Het materiaal
 - Het milieu (afvalbeheersing)
 - Voor discipline door:
 - De nodige afspraken op trainingen en wedstrijden (materiaal, stiptheid,...) te maken en na te komen
 - De verantwoordelijkheidzin aan te scherpen
 - Het eisen van 100 % inzet door alle atleten, zowel op training als voor een wedstrijd
 - Voor open communicatie en eventuele verantwoording tegenover ouders
 - Voor externe relaties – uitstraling door:
 - Goeie contacten met het gemeentebestuur – sportdienst – scholen – de stichting 'Vlaamse Schoolsport' – VISO – ...
 - Goeie relaties met andere atletiekclubs
 - Perfecte opvolging van de sponsors
 - Goeie relaties met de pers door het wekelijks aanbieden van artikels betreffende de sportieve prestaties en over onze organisaties
 - Samenwerking met de medegebruikers van het sportpark (voetbal – boogschutters – hondenclub – scholen – tennis – zomerklassen – ...)
 - Voor gemotiveerde vrijwilligers door:
 - De attractiviteit van de club hoog te houden
 - Het aanbieden van perfect materiaal
 - De trainingsaccommodatie te optimaliseren
 - Correcte afspraken te maken
 - Bijstand te leveren bij geschillen (onderlinge steun)
 - Het uiten van waardering

PANATHLONVERKLARING

Onze vereniging onderschrijft de **Panathlonverklaring**.

Met deze verklaring gaan we de verbintenis aan om, over de discussie heen, heldere gedragsregels vast te leggen bij het nastreven van de positieve waarden in de **jeugdsport**.

We verklaren onder andere dat:

- We de positieve waarden in de jeugdsport actiever, met volgehouden inspanning en met goede planning zullen nastreven
- We onze inspanningen zullen voortzetten om alle vormen van discriminatie uit de jeugdsport te bannen
- We erkennen en aanvaarden het feit dat sport ook negatieve effecten kan veroorzaken en dat er preventieve en curatieve maatregelen nodig zijn om kinderen te beschermen
- We verwelkomen de steun van sponsors en de media, maar we geloven dat die steun in overeenstemming moet zijn met de hoofddoelstellingen van de jeugdsport
- Daarom onderschrijven we formeel het '**Panathlon Charter**' over de Rechten van het Kind in de Sport'.

Alle kinderen hebben het recht:

- Sport te beoefenen
- Zich te vermaken en te spelen
- In een gezonde omgeving te leven
- Waardig behandeld te worden
- Getraind en begeleid te worden door competente mensen
- Deel te nemen aan training die aangepast is aan hun leeftijd, individueel ritme en mogelijkheden
- Zich te meten met kinderen van hetzelfde niveau in een aangepaste competitie
- In veilige omstandigheden aan sport te doen
- Te rusten
- De kans te krijgen kampioen te worden, of het niet te worden
- Dit alles kan alleen worden bereikt wanneer regeringen, sportfederaties, sportagentschappen, bedrijven voor sportartikelen, media, zakenwereld, sportwetenschappers, sportmanagers, trainers, ouders en de kinderen zelf deze verklaring onderschrijven.

Meer uitleg is te vinden op <http://www.panathlonvlaanderen.be/node/10>

HUISHOUDELIJK REGLEMENT

- Naast de opvoeding, kameraadschap, samenwerking, inzet, plichtsbesef, beleefdheid, teamspirit, respect en eerlijkheid, is FAIRPLAY (zie visie en missie) een topprioriteit in onze club
 - Vijandelijke reacties tegenover andere atleten, de juryleden, het publiek, ... worden in geen geval geduld
 - Onderlinge pesterijen worden direct aangepakt
 - De club staat open voor eender wie, ongeacht afkomst of religie
- Respect voor de trainers, het bestuur, de collega's atleten
 - De afgesproken tijdstippen worden nagekomen – we zijn 10 minuten vóór de training aanwezig
 - Voor en na een training worden de trainers een handje geholpen met het opruimen van de terreinen
 - Kritiek op andere atleten is uit den boze. Enkel zelfkritiek kan tot betere resultaten leiden. Het is natuurlijk een must om medeatenen aan te moedigen
- Plichtsbesef
 - Het materiaal (schoenen – uitrusting) is in perfecte staat en gereinigd voor elke training en wedstrijd
 - Versleten schoeisel zorgt voor blessures
 - De uitrusting van de vereniging wordt zoveel als mogelijk gedragen, zeker bij wedstrijden
- Respect voor de accommodatie en het materiaal
 - Milieuzorg is een zaak van iedereen. We laten geen bekers, flessen, blikjes, ... slingeren
 - Het budget dat jaarlijks wordt geïnvesteerd voor de aankoop van materiaal is niet gering
 - Na een training of wedstrijd worden de terreinen gezamenlijk opgeruimd
 - Vandalisme door om het even wie wordt altijd gemeld
- Hygiëne, levensstijl en kwetsuren tijdens wedstrijden en trainingen
 - Douchen na een training of wedstrijd is eigenlijk een must. Gebeurt dit niet op de club, dan wordt dit zeker thuis gedaan
 - Wij zijn een SPORTclub, dus roken, alcohol, drugs: **niet voor ons!**
 - Voldoende nachtrust is onontbeerlijk
 - Een gezonde, gevarieerde voeding met voldoende vers fruit en verse groenten is aan te bevelen
 - Kwetsuren worden direct gemeld aan de trainer / het secretariaat
 - Wanneer speciale hulp dient ingeschakeld te worden (opname ziekenhuis, kinesist, tandarts, opticien, ...) moet dit zeker gemeld worden aan het secretariaat t.b.v. de verzekering
 - Bij koud weer is een lange trainingsbroek noodzakelijk

Zoals te lezen in onze Visie staat de atleet bij AC STADEN VZW centraal. VAL-atleet, Vrije Sporter of recreatieve atleet, iedereen is er welkom van topatleet tot de gewaardeerde recreant.

Het is een grote meerwaarde en heeft heel wat uitstraling dat zowel atleten aangesloten bij de VAL of de Vrije Sporters als onze recreanten samen één familie vormen.

De groepstrainingen zijn, sedert het ontstaan van de vereniging in 1997 telkens op hetzelfde tijdstip waardoor zowel ouders als kinderen gezamenlijk naar de trainingen kunnen komen.

Mede daardoor hebben we, in samenwerking met onze gemeente, een prachtig atletiekterrein kunnen uitbouwen. Deze kon er alleen maar komen door de combinatie van deze 3 pijlers.

Wat is dan wel het verschil:

- **Recreanten**
 - Zijn lid van **SPORTA**
 - Zijn onze atleten die vooral sporten voor het plezier met geen competitie doelstellingen
 - Toch kunnen er desgewenst wedstrijden betwist worden (bvb voor een goed doel of een uitdaging of gewoon omdat de atleet het zelf eens wil proberen)
 - Kunnen eveneens deelnemen aan VAL-wedstrijden (met een dagnummer) en aan wedstrijden ingericht door de Vrije Sporters
 - Het belangrijkste voor deze sporters is het sociaal gevoel om samen te trainen en de dag-dagelijkse sleur eens achter zich te laten
 - Voor het lidgeld verwijzen we graag naar onze website
- **Vrije Sporters**
 - Zijn lid van de **WEST-VLAAMSE VRIJE TIJD ATLETIEKVERENIGING (W.VL.V.T.A.V.)**
 - Deze vereniging telt 15 West-Vlaamse clubs met een totaal van ongeveer 1500 leden
 - Alle atleten vanaf 6 jaar, die willen deelnemen aan wedstrijden, kunnen aansluiten
 - Kunnen eveneens deelnemen aan VAL-wedstrijden (met een dagnummer) uitgezonderd aan kampioenschappen en interclubs
 - Vooral voor sporters die in familiaal verband aan wedstrijden willen deelnemen. In één namiddag komt de ganse familie aan bod, van de jongste jeugd tot ...
 - Aanbod
 - Er worden ongeveer 6 pistewedstrijden, 15 wegwedstrijden en 9 veldloopwedstrijden met een eindklassement ingericht (in West-Vlaanderen)
 - Er worden provinciale kampioenschappen ingericht maar niet voor alle disciplines
 - De aangeslotenen krijgen een gepersonaliseerd nummer, blijvend geldig zolang men lid is van de Vrije Sporters
 - Talentdetectie gebeurt enkel op clubniveau
 - Voor het lidgeld verwijzen we graag naar onze website

- **VAL-atleten**

- Zijn lid van de **VLAAMSE ATLETIEK LIGA (VAL) – KAVR**
- Deze vereniging telt 88 clubs waarvan 11 West-Vlaamse en circa 30000 leden in Vlaanderen waarvan ongeveer 3600 in West-Vlaanderen
- Alle atleten vanaf 6 jaar die willen deelnemen aan wedstrijden op Vlaams, nationaal of internationaal niveau
- Kunnen NIET deelnemen aan wedstrijden georganiseerd door de Vrije Sporters
- Aanbod
 - Er zijn ongeveer 500 wedstrijd organisaties in België
 - Er is een uitgebreid aanbod van pistewedstrijden waarbij alle disciplines kunnen betwist worden, ook aflossingen, meerkampen, hordenlopen, polstok, ...
 - In de winter worden er indoorwedstrijden georganiseerd
 - Er zijn ongeveer 60 veldloopwedstrijden waarvan een 7-tal in West-Vlaanderen
 - Er zijn ongeveer 35 wegwedstrijden waarvan een 6-tal in West-Vlaanderen
 - Er worden Provinciale, Vlaamse en Belgische kampioenschappen georganiseerd evenals interclubs
 - De VAL is internationaal erkend zodat atleten kunnen deelnemen aan internationale wedstrijden, Europese en wereldkampioenschappen en de Olympische Spelen
 - Kids Athletics is een internationale wedstrijdformule voor de **kangoeroes** waarbij, op een speelse manier kennis gemaakt wordt met atletiek voor de jongste jeugd
 - Er worden pas vanaf de **benjamins** wedstrijdjes georganiseerd, vanaf **kadet** officiële VAL-wedstrijden
 - Er worden een FUN-dag, talentdetectiedagen en provinciale trainingen georganiseerd
 - Om in familie verband aan wedstrijden deel te nemen is dit niet zo evident
- De aangeslotenen krijgen elk seizoen een nieuw VAL-nummer uitgezonderd de kangoeroes die een lidkaart krijgen
- Talentdetectie gebeurt op provinciaal en nationaal niveau
- Voor het lidgeld verwijzen we graag naar onze website



CATEGORIEËN

- Categorieën VAL-atleten
VAL-atleten gaan over naar een hogere categorie op **één november**, uitgezonderd de **masters** (vanaf het 35^{ste} verjaardag)
 - In het jaar dat je **5** wordt, ben je op 1 nov van dat jaar **kangoeroe**
 - In het jaar dat je **7** wordt, ben je op 1 nov van dat jaar **benjamin**
 - In het jaar dat je **9** wordt, ben je op 1 nov van dat jaar **pupil**
 - In het jaar dat je **11** wordt, ben je op 1 nov van dat jaar **miniem**
 - In het jaar dat je **13** wordt, ben je op 1 nov van dat jaar **kadet**
 - In het jaar dat je **15** wordt, ben je op 1 nov van dat jaar **scholier**
 - In het jaar dat je **17** wordt, ben je op 1 nov van dat jaar **junior**
 - In het jaar dat je **19** wordt, ben je op 1 nov van dat jaar **senior**
 - De dames & heren worden op hun **35^{ste}** verjaardag **master**
- Categorieën Vrije Sporters
Vrije Sporters gaan over naar een hogere categorie op **één januari**
 - In het jaar dat je **6** jaar wordt, ben je **eendje**
 - In het jaar dat je **8** jaar wordt, ben je **benjamin**
 - In het jaar dat je **10** jaar wordt, ben je **pupil**
 - In het jaar dat je **12** jaar wordt, ben je **miniem**
 - In het jaar dat je **14** jaar wordt, ben je **kadet**
 - In het jaar dat je **16** jaar wordt, ben je **scholier**
 - In het jaar dat je **18** jaar wordt, ben je **junior**
 - Dames
 - In het jaar dat je **21** jaar wordt, ben je **senior1**
 - In het jaar dat je **31** jaar wordt, ben je **senior2**
 - In het jaar dat je **41** jaar wordt, ben je **sportiva1**
 - In het jaar dat je **51** jaar wordt, ben je **sportiva2**
 - In het jaar dat je **61** jaar wordt, ben je **sportiva3**
 - Heren
 - In het jaar dat je **21** jaar wordt, ben je **senior1**
 - In het jaar dat je **31** jaar wordt, ben je **senior2**
 - In het jaar dat je **41** jaar wordt, ben je **veteranen1**
 - In het jaar dat je **51** jaar wordt, ben je **veteranen2**
 - In het jaar dat je **61** jaar wordt, ben je **veteranen3**



TRAININGSINFO

In groep trainen is leuker, aangener en heeft op sociaal vlak een meerwaarde

- **SPORTPARK DE WANKAARDE**, te bereiken via
 - De voetbalterreinen van SK Staden, Bruggestraat 44
 - De Tennisclub Staden, toegangsweg in de Bruggestraat 51a
- **Tijdstippen**
 - Groepstrainingen op **woensdag** en **vrijdag**
 - Aanmelden om **18.05** uur
 - Start training om **18.15** uur
 - Einde training om **19.25** uur
 - Terreinen toegankelijk vanaf **17.45 uur tot 19.30 uur**
- Tijdens de opgegeven groepstrainingen wordt er niet met spikes gelopen. Specifieke trainingen kunnen, na de opwarming, wel met spikes gebeuren
- Wat mee te brengen op training:
Voldoende kledij (winter / zomer / regen), goeie loopschoenen en spikes indien deze in het bezit zijn, een sporttas met sportdrink of water en verse kledij, eventueel een matje voor grondoefeningen bij slecht weer (vorst of regen), ...
Opgelet, wanneer men bezweet is wordt er geen kledij uitgedaan
- Wat **NIET** mee te brengen op training:
Frisdrank / snoep, I-pad / MP3-speler / smartphone, ...

**OPGELET, WIJZIGINGEN IN TRAININGSUREN EN DAGEN ZIJN ALTIJD
MOGELIJK !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**
**SPECIFIEKE TRAININGEN BUITEN DE GROEPSTRAININGEN WORDEN TIJDIG
KENBAAR GEMAAKT**

WEDSTRIJDINFO

- Wedstrijden, die door atleten betwist worden en niet vermeld zijn op de wedstrijdkalender gepubliceerd op onze website, dienen vooraf (minimum 6 dagen) gemeld te worden aan het secretariaat t.b.v. de ongevallenverzekering
- Wedstrijden waarbij men vooraf dient in te schrijven (vooral kampioenschappen) worden aangekondigd via mailbericht door het secretariaat. Bij deelname dient het secretariaat minimum 20 dagen voorafgaandelijk aan de wedstrijd ingelicht te worden, het liefst via remail
- Wees ongeveer **1 uur voor de start** aanwezig voor de **opwarming**
 - Oefeningen + loslopen (geen spikes)
 - 20 min voor de start worden de spikes aangetrokken en wordt er specifiek naar de wedstrijd toegewerkt
 - Na de wedstrijd altijd loslopen als cooling down (geen spikes)
 - Loslopen gebeurt met een warme trui / trainingsvest en lange broek
- Opgelet, de opwarmingskledij wordt pas uitgedaan juist voor de wedstrijd

LID WORDEN

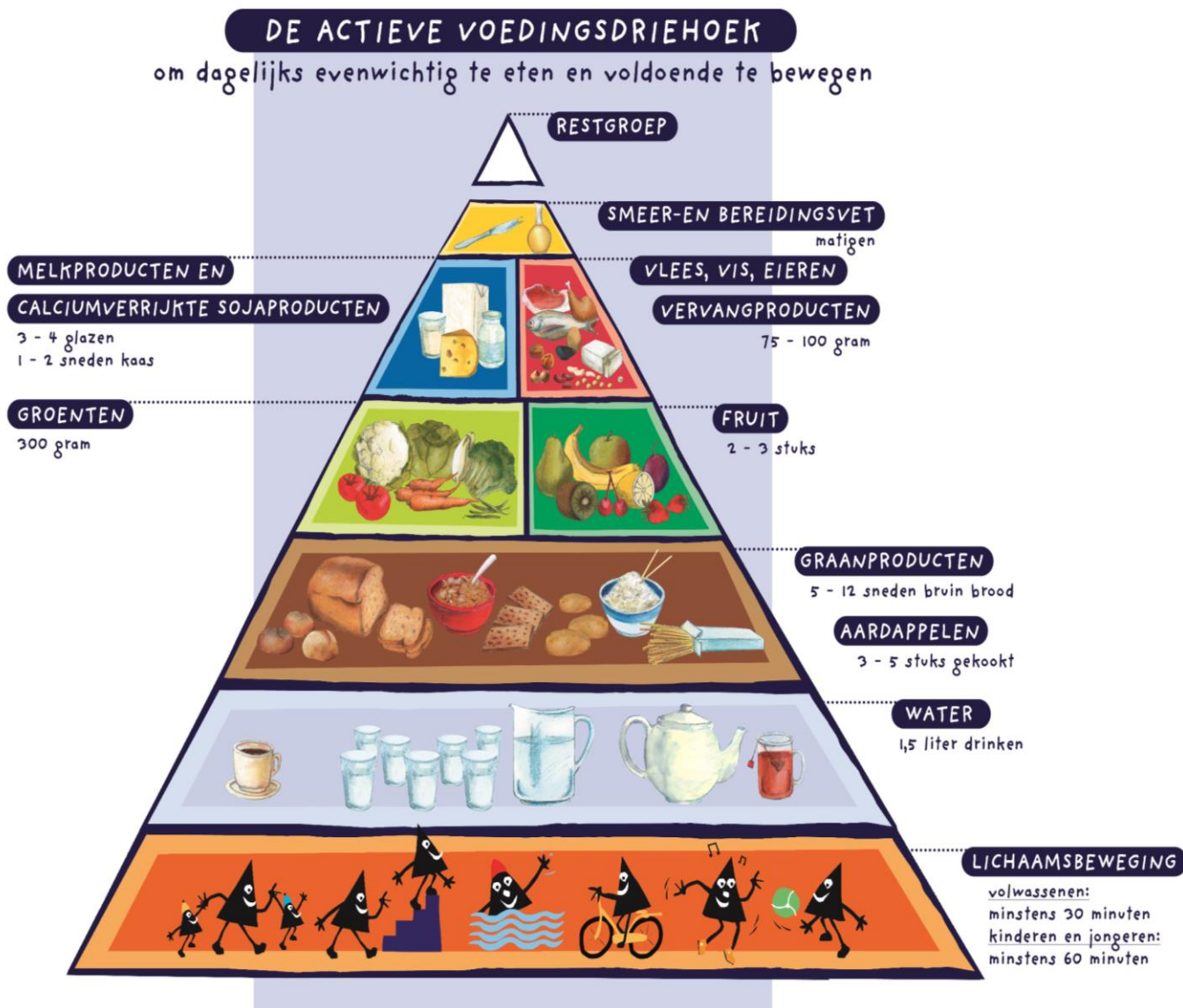
- Een nieuw atletiekjaar start telkens op **1 november**. Vanaf eind september kan er opnieuw worden ingeschreven voor het nieuwe seizoen. Ieder moment kan er aangesloten worden bij ACS VZW
- Nieuwe leden kunnen een tijdje “proeven” van de atletieksport. Na een drietal trainingen wordt verwacht dat men zich lid te maken
- Het lidgeld kan overgeschreven worden op ons rekeningnummer met vermelding van *seizoen – naam – geboortedatum – telefoonnummer – categorie (VAL – Vrije Sporter – recreant)*
BE24 8538 6906 2438 – BIC: SPAA BE 22
- **TARIEVEN:**
 - Er wordt een onderscheid gemaakt voor de lidgelden tussen recreanten, Vrije Sporters en VAL-aansluitingen
 - Voor de tarieven verwijzen we graag naar onze website
 - Contacteer je ziekenfonds voor een gedeeltelijke terugbetaling van het lidgeld
- **WAT KRIJGEN WE TERUG:**
 - Minimum 2-maal per week training van deskundige trainers
 - Gebruik van trainingsfaciliteiten, clubmateriaal en accommodatie met douchemogelijkheid.
Clubmateriaal kan eventueel voor persoonlijke training meegenomen worden **na overleg met de hoofdtrainer**
 - 24u op 24u **ongevallenverzekering** bij trainingen of wedstrijden – **hierbij is het noodzakelijk het secretariaat zo rap als mogelijk (minstens 6 dagen op voorhand) in te lichten bij deelname aan wedstrijden die niet op de wedstrijdkalender vermeld zijn (zie onze website)**
- **KUNNEN AANLEIDING GEVEN TOT TIJDELIJKE OF DEFINITIEVE SCHORSING**
 - Schade toebrengen aan de club of zijn vertegenwoordigers door agressie, geschreven teksten, interviews of eender welke andere uitlatingen
 - Schade toebrengen aan materialen of eigendommen van de club of gemeente
 - Diefstal van materiële bezittingen of geld van ACS VZW of derden

KLEDIJ

- Er wordt gevraagd om zoveel als mogelijk de uitrusting van de vereniging te dragen. Dat is goed voor onze uitstraling
 - De uitrusting wordt zeker gedragen bij deelname aan wedstrijden
 - Er wordt samengewerkt met KAVR voor wat betreft de aankoop en bestelling van de kledij
 - De aankoopmogelijkheden en de kostprijs zijn te zien op onze website
 - Een bestelformulier kan gedownload worden of kan gevraagd worden aan de secretaris
 - Geef jouw bestelling af aan de secretaris. Bij levering wordt je verwittigd
 - Heel wat kledij wordt door de atleten achtergelaten. **NAAMTEKENEN** is de boodschap
 - Loopschoenen zijn heel belangrijk en moeten schokwerend zijn tegen blessures
 - Spikes zijn wedstrijdschoenen met 'pinnen' om uitglijden tegen te gaan
 - Maximum 6 mm wanneer gelopen wordt op een kunststofpiste
 - Wanneer gelopen wordt op sintelpistes mogen deze langer zijn (afhankelijk van de beloopbaarheid van de piste)
 - Tijdens het veldlopen (crossen) wordt er ook met spikes gelopen. De lengte van de pinnen worden in functie van het terrein gekozen
- De spikes zijn te verkrijgen tegen gunsttarief bij de hoofdtrainer



VOEDING BIJ ATLETEN



20 TIPS VOOR OUDERS MET SPORTIEVE KINDEREN

1. Moedig de kinderen aan om te sporten
2. Geef het goede voorbeeld: doe zelf aan sport
3. Dwing ze nooit om jouw ambities waar te maken
4. Kies een sportclub waar kindvriendelijk wordt gewerkt
5. Focus niet te vroeg op één sport.
Verschillende ervaringen zijn goed voor de algemene ontwikkeling
6. Zorg voor positieve ervaringen, ondersteun ze met aanmoedigingen
7. Help kinderen vertrouwen krijgen
8. Laat ze sport doen op hun eigen niveau.
Help ze om realistische doelen te stellen
9. Benadruk het plezier en vermijd prestatiedruk.
Maak je kinderen duidelijk dat sport meer is dan 'winnen of verliezen'.
Er is ook gezondheid, vriendschap, uithouding, durf, samenwerking, doorzettingsvermogen, ...
10. Leer ze dat groepsinzet en inspanning even belangrijk zijn als een overwinning
11. Applaudiseer voor goeie inzet, zowel voor jouw kind als voor de "tegenstander"
12. Wees vriendelijk tegenover andere ouders
13. Blijf positief, ook bij verlies.
Kleiner of schreeuw nooit
14. Trek de jury nooit in twijfel in het openbaar
15. Laat je waardering voor de trainer blijken
16. Laat je kinderen stilaan zelf prestatienormen bepalen
17. Breng evenwicht tussen sporteisen en de behoeften van gezin en school
18. Moedig ook andere interesses dan sport aan
19. Help je kinderen een gezonde, evenwichtige levenswijze te ontwikkelen. Laat ze te voet of per fiets naar school gaan.
Geef hierbij het voorbeeld
20. Sportieve mislukkingen zijn nooit persoonlijke mislukkingen



20 TIPS VOOR (OUDERE) ATLETEN

1. Een doordenkertje: Ga er steeds vanuit dat, als de laatste niet deelneemt er niemand moet deelnemen
2. Je hebt een voorbeeldfunctie, geef het goeie voorbeeld aan de jonge atleetjes
3. Plezier beleven in je sport is een must en dit kan wonderen verrichten
4. Doe niet aan opbod-lopen voor een ander. Alleen jou ambitie telt
5. Een paar uurtjes per week sporten kan wonderen verrichten. Kies een sportclub waar je je als atleet sociaal geïntegreerd voelt
6. Jouw ambities combineren met je mogelijkheden is een mooie boodschap
7. Gezellig samen keuvelen na een training of wedstrijd bij een frisje kan zo aangenaam zijn
8. Zorg voor positieve ervaringen ten opzichte van mede atleten
9. Een **TE** is nooit goed.
Te snel hoge verwachtingen stellen – te snel willen vooruit gaan – te snelle duurlopen – te snel willen terugkeren na ziekte of blessure – ...
Uitzondering = 'tevreden' zijn
10. Laat je waardering voor de trainers blijken, het zijn vrijwilligers.
Zet je steeds ten volle in
11. Wees steeds op tijd – het is altijd positief voor jou en de medealuten als je alle oefeningen kunt meedoen
12. Atletiek is meer dan lopen. Durf daarom eens een ander item uit de atletiek disciplines te beoefenen. Je zal merken hoe aangenaam het is
13. Bewegen is belangrijk in de trainingsopbouw. Lopen alleen is niet voldoende
14. Een goeie warming-up is heel belangrijk en geniet van de gedane training bij een goede cooling-down
15. Je kan alleen vooruitgang boeken met trainingen die tempo wisselingen omvatten
16. Stabiliteitsoefeningen, waaronder buikspieroefeningen zijn een essentieel onderdeel van de training en kunnen dagelijkse geïntegreerd worden. Dit bevordert de efficiëntie bij het lopen of andere disciplines in de atletiek.
17. Iedereen heeft eens een slecht gevoel, een mindere dag. Denk positief
18. Wanneer je koorts hebt, verzorg je en kom NIET trainen
19. Als je toeleeft naar een bepaalde wedstrijd haal nooit een gemiste training in
20. Onze uitrusting is heel belangrijk
 - Schoenen moeten schokdempend zijn
 - Wanneer men bezweet is wordt er geen kledij uitgedaan
 - Doe geen nieuwe kledij op ontbloot lichaam
 - De cooling-down wordt terug met training gedaan



WIST JE DAT ...

... wij een prachtige **website** hebben: www.atletiekstaden.be met alle nieuwtjes, vele foto's, belangrijke mededelingen en de wedstrijdkalender

... de **officiële website** van de **VAL**: www.val.be is, deze van de **Vrije Sporters**: www.vrijesporters.be en deze van **KAVR**: www.kavr.be is

... we een actieve sportclub zijn en daarom hopen dat onze atleten aan een **aantal wedstrijden** per seizoen deelnemen

... men algemeen **24 / 24 uur verzekerd** is voor atletiek. Bij deelname aan wedstrijden die niet genoteerd staan in het jaarprogramma (zie website) men het secretariaat minstens 6 dagen op voorhand dient in te lichten

... je als vrijwilliger bij het meewerken aan onze organisaties je steeds **verzekerd** bent

... bij een ongeval op training of wedstrijd, of als medewerker er best direct contact opgenomen wordt met het secretariaat

... we, **talentvolle atleten**, zullen aanmoedigen om de stap naar de **VAL** te zetten waarbij ze zich kunnen meten op het hoogste niveau en de mogelijkheid krijgen om deel te nemen aan **officiële provinciale** (kan ook bij de Vrije Sporters), **vlaamse en nationale kampioenschappen**

... de **weefsels** bij een kind maar **volgroeid zijn** als ze **ca 16 – 17 jaar** zijn en het daarom ten stelligste af te raden is op de weg te lopen en zeker geen power- en weerstandstraining te doen tot die leeftijd

... we **geen crèche** zijn maar een sportclub die atletiek op een speelse manier aanbiedt en waarbij onze atleten de **nodige inzet** tonen, **de wil tot verbeteren** er steeds is

... wij heel wat organiseren of aan **organisaties** meehelpen waarbij jullie steun, hulp en / of aanwezigheid heel welkom is:

- Ons jaarlijks clubfeest in februari waarbij verdienstelijke medewerkers, atleten e.d. in de bloemetjes worden gezet
- Onze jaarlijkse pistemeeting voor Vrije Sporters in augustus
- Onze jaarlijkse veldcross in september op de terreinen rond onze piste i.s.m. KAVR. Een wedstrijd die tevens kadert in de Vlaamse veldloopweek
- Onze medewerking aan de Lakosta (sportief event met als hoofdonderdeel een ½ marathon) i.s.m. de sportdienst
- Onze medewerking aan organisaties voor Stichting voor Schoolsport en VISO
- ...

... wij heel nauw samenwerken met **onze gemeente en de sportdienst** van Staden en dat zij belangrijke partners zijn

...wij door de Sporta-federatie bekroond werden met **een gouden sport-i-label**, voor onze uitstekende jeugdwerking

... wie **trainersambitie** heeft, heel welkom is bij onze club

... wie een **trainerscursus** volgt, de kosten terugbetaald krijgt op voorwaarde dat men slaagt

...**verkeersveiligheid** binnen het complex heel belangrijk is en het verboden is om met de voertuigen de toegang tot sportterreinen op te rijden uitgezonderd mits toestemming van het bestuur

... we de atleten aanmoedigen om **te voet of met de fiets** naar de school, trainingen en wedstrijden te komen. Dit is een gezonde en ideale opwarming en cooling down

... atleten die zelf hun loopschoenen / spikes moeten onderhouden, die zelf hun sporttas moeten klaarmaken, ... meer **respect** krijgen voor hun en ons materiaal, voor het vele werk van de ouders en de vrijwilligers

... wij **gesponsord** wordt door firma's die onze vereniging zeer genegen zijn. Erkenning voor hun milde steun is het minste wat we kunnen teruggeven

... een deel van het inschrijvingsgeld terugbetaald wordt door je **ziekenfonds**

... jullie kinderen soms door **bereidwillige ouders de verplaatsingen** meemaken. Hopelijk kunnen we jullie ook tot die groep rekenen

... een I-pad, een smart phone en ander gesofisticeerd materiaal enkel maar kunnen **beschadigd, verloren of gestolen** worden en we dit niet echt nodig hebben om te trainen of een wedstrijd te betwisten

BESLUIT

Hopelijk hebben we jullie laten beseffen dat jullie: atleten, ouders, grootouders, ... een deel zijn van AC Staden VZW.
Zonder de atleet en zijn entourage bestaat er geen atletiekclub.

Het is onze bedoeling onze atleten een gezond en plezierig tijdverdrif aan te bieden waarin ze hun sociale vaardigheden optimaal kunnen ontwikkelen. DE ATLEET STAAT CENTRAAL.

Met deze informatiebrochure willen we jullie wat meer wegwijs maken in onze vereniging. We hopen dat we daarin geslaagd zijn.

Blijf nooit met vragen zitten. Geef suggesties mee. Zijn er problemen, dan kunnen jullie altijd terecht bij de trainer of onze bestuursmensen. We zijn er voor jullie.

Tot ziens.

Atletiekclub STADEN VZW

VEEL SUCCES