

# INFO BROCHURE

# ACS

(Atletiekclub STADEN VZW)



## 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 thuis voelen, 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 mag 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 en de sociale vaardigheden van de atleten.

Onze club herbergt meer dan 150 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 om 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  
Geert Wallays

## ORGANISATIE - CONTACTGEGEVENS

### Atletiekclub STADEN VZW

- Aansluitingsnummer: **0478261963**
- Rekeningnummer: **BE24 8538 6906 2438** – BIC: **SPAA BE 22**
- [www.atletiekstaden.be](http://www.atletiekstaden.be)
- [info@atletiekstaden.be](mailto:info@atletiekstaden.be)
- Voorzitter / gerechtigd correspondent / API
- Secretariaat
  - **Isabelle Vergote**
  - Printaniastraat 23 – 8650 HOUTHULST
  - 0472 444 982
  - [isabelle@atletiekstaden.be](mailto:isabelle@atletiekstaden.be)
- API (aanspreekpunt integriteit, pagina 9)
  - **Geert Wallays**
  - Hogestraat 34 – 8840 STADEN
  - 0493 517 674
  - [wallays@edpnet.be](mailto:wallays@edpnet.be)
- Sportcentrum De Wankaarde
  - Bruggestraat 51A – 8840 STADEN
  - Ook te bereiken via Ooststraat 4A – 8840 STADEN

## ATLETIEK IN HET ALGEMEEN

Atletiek is één van **de oudste sporten** en werd reeds 1000 voor Christus al beoefend. De eerste **marathon** (42,195 km) van 490 jaar voor Christus en vertelt het verhaal van de Griekse soldaat Pheidippides die van Marathon naar Athene gerend heeft om de overwinning van de Atheners op de Perzen mee te delen. Inmiddels is het allemaal veel geavanceerder maar de basiselementen zijn er nog steeds in terug te vinden

Atletiek is opgebouwd uit **verschillende groepen met onderdelen**.

De disciplines zijn in hoofdgroepen ingedeeld, te weten:

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

Atletiek is gezond en karaktervormend en het mooie van de sport is dat **iedereen** aan atletiek kan doen.

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. Maar voor iedere (top)sporter geldt dat er altijd ook een dosis talent bij komt kijken. 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 (indoor of outdoor)

Bovendien **is atletiek veelzijdig**. Het is dus logisch dat de jonge kinderen die kiezen voor deze sport, 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 er voor de jongste kinderen gekozen wordt om zo lang mogelijk **alle facetten van de sport** te beoefenen. Dit is goed voor **de algemene ontwikkeling van het lichaam**.

Het is eveneens 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.

## 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
  - Leden die recht hebben op verhoogde tegemoetkoming of een uitpas met kansentarif hebben kunnen bij ons het sociaal tarief aanvragen
  - 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 competitieporters 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 knowhow 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 trainers bij te staan bij het geven van trainingen)
    - Onze website wanneer nodig te updaten t.b.v. de leden, hun ouders en andere geïnteresseerden ([www.atletiekstaden.be](http://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 verantwoordelijkheidszin aan te scherpen
    - Het eisen van 100 % inzet door alle atleten, zowel op training als voor een wedstrijd
  - Voor open communicatie en eventuele verantwoording wanneer nodig
  - Voor externe relaties – uitstraling door:
    - Goeie contacten met het gemeentebestuur – sportdienst – scholen – ...
    - Goeie relaties met andere atletiekclubs
    - Goeie opvolging van de sponsors
    - Goeie relaties met de pers
    - 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
- Onze vereniging onderschrijft de **Panathlonverklaring**. Meer info op [www.ethischsporten.be/tools\\_pagina/de-panathlonverklaring](http://www.ethischsporten.be/tools_pagina/de-panathlonverklaring)



## 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 en is verplicht 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. De vereniging beschikt niet over kleedkamers met douches dus dan wordt dit 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

## AANSPREEKPUNT INTEGRITEIT

- Elke sport verdient een **leuke en veilige omgeving** voor elk kind, elke aangeslotene, elke medewerker
- **Iedereen** heeft hierbij een rol, een verantwoordelijkheid. Wegkijken / niet reageren is helemaal geen optie
- **Fysiek, psychisch en seksueel** grensoverschrijdend gedrag, verbaal, non-verbaal of lichamelijk gedrag, kan niet getolereerd worden en verdient een correcte aanpak heel zeker tegenover het slachtoffer maar evenzeer ook voor de pleger
- Een goede **ernstinschatting** leert of je zelf kan reageren, het voorval gemeld moet worden of er beter hulp ingeschakeld wordt
- Onze vereniging heeft geïnvesteerd in een aanspreekpunt INTEGRITEIT (API)
  - De nodige werden opleidingen gevolgd (is in het bezit van een certificaat)
  - De (jaarlijkse) bijscholingen worden bijgewoond
  - De nodige kennis wordt intern aan de verantwoordelijken doorgegeven vooral voor detectie van eventueel grensoverschrijdend gedrag
  - De federatie is op de hoogte van het aanspreekpunt
- Ons API is
  - **Geert Wallays**
  - Hogestraat 34 – 8840 STADEN
  - 0493 517 674
  - [wallays@edpnet.be](mailto:wallays@edpnet.be)





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
  - 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.) en SPORTA**
  - Alle atleten vanaf 6 jaar, die willen deelnemen aan wedstrijden, kunnen aansluiten
  - 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 ...
  - Er worden pistewedstrijden, wegwedstrijden en veldlopen ingericht (in West-Vlaanderen)
  - Er worden Provinciale kampioenschappen georganiseerd
  - De aangeslotenen krijgen een gepersonaliseerd nummer, blijvend geldig zolang men lid is van de Vrije Sporters
  - Voor het lidgeld verwijzen we graag naar onze website

- **VAL-atleten**

- Zijn lid van de **VLAAMSE ATLETIEK LIGA (VAL) – KAVR**
- Alle atleten vanaf 6 jaar die willen deelnemen aan wedstrijden op Vlaams, nationaal of internationaal niveau kunnen aansluiten
- Kunnen NIET deelnemen aan wedstrijden georganiseerd door de Vrije Sporters
- Aanbod
  - Er is een uitgebreid aanbod van pistewedstrijden (in- en outdoor), veldlopen en wegwedstrijden over gans België
  - Op de piste kunnen alle disciplines betwist worden, ook aflossingen, meerkampen, loopnummers, springnummers, werpnummers, polsstok, ...
  - 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
  - Er is een speciale 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 FUN-dagen, talentdetectiedagen en provinciale trainingen georganiseerd
  - Niet VAL-atleten kunnen “proeven” van de wedstrijd sport (uitgezonderd kampioenschappen) met een “dagnummer”
- De aangeslotenen krijgen elk seizoen een nieuw VAL-nummer uitgezonderd de kangoeroes die een lidkaart krijgen
- 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<sup>ste</sup> 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<sup>ste</sup>** 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, aangenamer en heeft op sociaal vlak een meerwaarde*

- **SPORTPARK DE WANKAARDE**, te bereiken via
  - Oostrstraat 4A – 8840 STADEN (sporthal De Wankaarde – SK Staden)
  - Toegangsweg in de Bruggestraat 51A – 8840 STADEN (TC Staden)
- 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 (regen !!!), goeie loopschoenen en spikes indien deze in het bezit zijn, een sporttas met sportdrink of water, ...
- 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

- 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

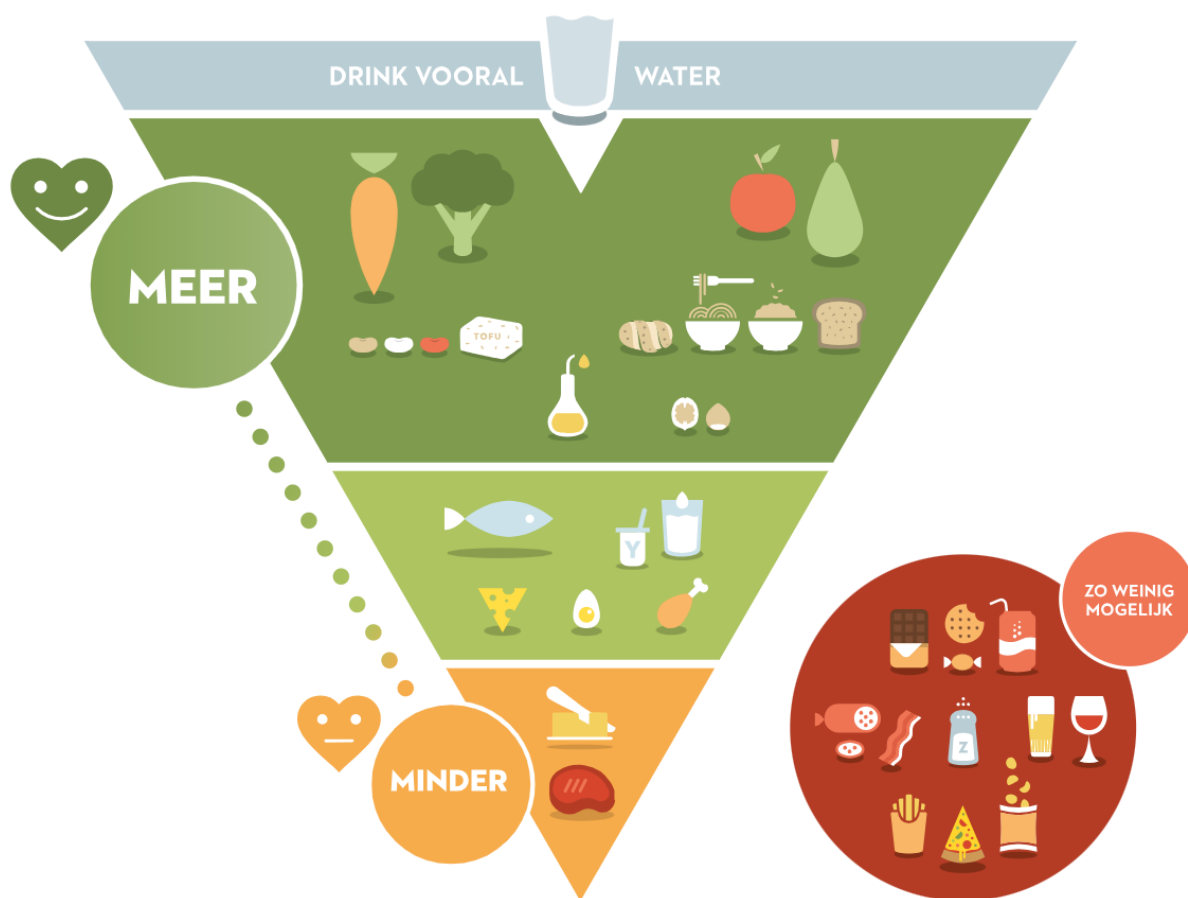
- Nieuwe leden kunnen een tijdje “proeven” van de atletieksport. Na een drietal trainingen wordt verwacht dat men de keuze maakt en zich al dan niet aansluit
- Een nieuw atletiekjaar start telkens op **1 november**
- Vanaf **1 oktober** kan er ingeschreven worden voor het nieuwe aansluitingsjaar
- Ieder moment van het jaar kan er aangesloten worden bij de vereniging. In overleg (afhankelijk van het tijdstip van aansluiten) wordt beslist over het te betalen lidgeld
- Er wordt een online systeem gebruikt, aangeboden door Sporta, met doorverwijzing naar een online betaalplatform. Dit maakt gerichtere communicatie in de toekomst mogelijk
- De link wordt overgemaakt op eenvoudige aanvraag en is ook gepubliceerd op de website
  - Je hebt jouw rijksregisternummer nodig bij inschrijving
  - Men kan kiezen tussen 2 opties via dit inschrijvingsformulier
    - BASIS-module (recreant)
    - BASIS-module + Vrije Sporter
- Via AC Staden kan je je ook aansluiten bij de VAL (Vlaamse Atletiek Liga)
  - De inschrijving verloopt via de website van AVR
  - Wanneer je een VAL-aansluiting wenst, dien je ook contact op te nemen met het secretariaat van AC-Staden zodat ook wij al jouw recente contactgegevens hebben
- Nieuwe leden dienen eveneens een wedstrijdsinglet aan te kopen
- Leden die recht hebben op verhoogde tegemoetkoming of een uitpas met kansentarif hebben kunnen het sociaal tarief aanvragen
- Voor de **tarieven** verwijzen we graag naar onze website
- Contacteer je ziekenfonds voor een gedeeltelijke terugbetaling van het lidgeld
- WAT GEVEN WE TERUG:
  - Minimum 2-maal per week training van gediplomeerde trainers en enthousiaste medewerkers
  - Gebruik van trainingsfaciliteiten en clubmateriaal. Clubmateriaal kan eventueel voor persoonlijke training geleend worden **na overleg met de trainer**
  - 24u op 24u **ongevallenverzekering** bij trainingen of wedstrijden. **Hierbij is het noodzakelijk om het secretariaat zo rap als mogelijk in te lichten bij een eventueel (sport)ongeval**

## KLEDIJ

- Er wordt gevraagd om zoveel als mogelijk de uitrusting van de vereniging te dragen.  
Dat is goed voor onze uitstraling en voor de sponsors
- De uitrusting wordt zeker gedragen bij deelname aan wedstrijden  
Daarom dienen nieuwe leden verplicht een wedstrijdsinglet aan te kopen
- Een bestelformulier is op eenvoudige aanvraag te verkrijgen via e-mail of op één van de pasdagen / verkoopmomenten
- Er wordt samengewerkt met KAVR voor wat betreft de aankoop en bestelling van de **wedstrijdkledij**
- De aankoop en bestelling van **trainingskledij** zoals hoodies, trainingsbroeken, regenjassen, t-shirts, etc. verloopt via de club
- Er wordt 2x per jaar een pas- / verkoopmoment georganiseerd om de aankopen zoveel mogelijk te groeperen
  - Dit wordt gecommuniceerd via mail
  - Dit is volledig vrijblijvend
- Heel wat kledij wordt door sommige atleten achtergelaten.  
**NAAMTEKENEN** is de boodschap
- Loopschoenen zijn heel belangrijk en zijn best schokwerend om blessures te voorkomen
- 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



## 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
  - o Schoenen moeten schokdempend zijn
  - o Wanneer men bezweet is wordt er geen kledij uitgedaan
  - o De cooling-down wordt terug met training gedaan



## WIST JE DAT ...

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

... de **officiële website** van

- de **VAL**: [www.val.be](http://www.val.be)
- **Vrije Sporters**: [www.vrijesporters.be](http://www.vrijesporters.be)
- **KAVR**: [www.kavr.be](http://www.kavr.be)

... we een **API** (aanspreekpunt integriteit) hebben waarbij iedereen terecht kan wanneer er meldingen zijn van (seksueel) grensoverschrijdend gedrag

... 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 en een aantal andere sporten (is bepaald door de sportbond).  
Bij eventuele ongevallen is het de bedoeling om zo rap als mogelijk het secretariaat in te lichten voor de aangifte en de opvolging

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

... 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 ontmoetingsmoment (clubfeest / ontbijtloop) waarbij verdienstelijke medewerkers, atleten e.d. in de bloemetjes worden gezet
- Onze jaarlijkse pistemeeting voor Vrije Sporters
- Onze jaarlijkse veldcross in het najaar
- ...

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

...wij door de Sporta-federatie bekroond een **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 tijdverdrijf 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 binnen 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, onze bestuursleden of ons aanspreekpunt Integriteit. We zijn er voor jullie.

Tot ziens.

Atletiekclub STADEN VZW

**VEEL SUCCES**