

INFOBUNDEL

ATLETIEKCLUB

AC DEINZE



2013

www.acdeinze.be

INHOUDSTAFEL

	Pag.
1. INLEIDING: ALGEMENE CLUBINFORMATIE	2
2. DOELSTELLINGEN TRAININGEN JEUGDCATEGORIEEN	6
3. OVERZICHT ATLETIEKSEIZOEN	9
4. WEDSTRIJDEN	10
5. JEUGDCRITERIUM EN INTERREGIO-JEUGDCUP	12
6. RANDACTIVITEITEN	13

1. INLEIDING: ALGEMENE CLUBINFORMATIE

Wat is Atletiekclub Deinze (ACD)?

- ACD werd opgericht op 01/11/96 en heeft zijn thuisbasis op de Brielmeersen te Deinze.
- Deze jonge club beschikt over een 380-tal aangesloten leden.
- De club wordt geleid door een voorzitter, bijgestaan door 11 beheersleden. Het bestuur heeft doorgaans maandelijks een vergadering waarbij beslissingen genomen worden in het algemene belang van de club en haar leden. In functie van de noodzaak worden afvaardigingen van trainers en atleten uitgenodigd om de democratische werking te waarborgen.
- Er staan 21 trainers ter beschikking van de atleten, waaronder 12 jeugdtrainers voor de categorieën Benjamins, Pupillen en Miniemen.
- Op geregelde tijdstippen worden ook gasttrainers uitgenodigd voor specifieke initiatie (voor de categorieën vanaf cadet).

Welke zijn de doelstellingen van ACD?

- ACD wil geleidelijk stijgen op de waardenladder van de Belgische atletiek.
Bij ACD is elke atlete of atleet belangrijk, zowel degene die aan **competitie** doet als de **recreant** bij de jeugdcategorieën.
- Sportiviteit en clubliefde staan hoog in het vaandel.

Wat zijn de activiteiten van ACD?

- Het begeleiden en trainen van atleten in verschillende atletiekdisciplines (halve fond – fond – veldlopen – spurt – horden – werpen – springen – meerkamp)
- Het inrichten van wedstrijden:
 - Piste-meetings tijdens het zomerseizoen
 - Oefenveldloop gedurende de maand oktober
 - Winterjoggings (4): in okt., in dec., in jan. en in feb.
 - Een officiële veldloop (Grote Prijs Stad Deinze) op de 3^e zondag van november

Hoeveel kost het lidmaatschap?

- Algemeen lidmaatschap 1 jaar (1/11 – 31/10):
 - Ben t.e.m. Sen 167 euro
(vanaf cad. komt men in aanmerking voor het premiestelsel)
 - Mas : 127 euro

(+ aankoop van een clubtrui bij een nieuwe aansluiting)

Wat biedt het lidmaatschap?

- Lidmaatschap van de club
- Lidmaatschap van de VAL (Vlaamse Atletiekliga)
- Verzekering tegen ongevallen
- Vrij gebruik van alle trainingsmogelijkheden tijdens de voorziene trainingen op de terreinen:
 - Atletiekpiste Brielmeersen, Stadionlaan te Deinze (zomer en winter)
 - Eigen fitnessruimte (zomer en winter)
 - Trainingsmogelijkheid (betalend) in Topsporthal in Gent voor sprintersgroep (winter)
- Premiestelsel vanaf cadet
- Mogelijkheid tot douchen na de trainingen
- Wanneer voor bepaalde wedstrijden (bv. interclubwedstrijden e.d.) door de club een bus wordt ingelegd, kunnen de atleten steeds gratis mee.
- Clubkleuren : (wijn)rood met wit. Clubkledij is ter beschikking aan democratische prijzen.

Atletencategorieën seizoen 2010 en overzicht wedstrijden

Categorieën

Geboortejaren

Benjamin	2004 – 2006
Pupil	2002 – 2003
Miniem	2000 – 2001
Cadet	1998 – 1999
Scholier	1996 – 1997
Junior	1994 – 1995
Senior	vanaf 1993
Master	dames en heren vanaf hun 35 ^e verjaardag

Een atletiekseizoen begint op 1 november en loopt tot eind oktober van het volgende kalenderjaar en is opgedeeld in:

- winterseizoen: veldlopen en indoorwedstrijden (01/11 – 31/03)
- zomerseizoen: piste- en wegwedstrijden (01/04 – 31/10)

Naast de gewone wedstrijden zijn er per seizoen voor elke categorie provinciale en nationale kampioenschappen. Tijdens het zomerseizoen staan er ook nog de interclubs op het programma (per categorie en afzonderlijk voor jongens en meisjes). Vanaf de categorie Cadet zijn er ook Vlaamse kampioenschappen.

Structuur club en coördinaten bestuur, jeugdverantwoordelijken en trainers

<u>Algemeen Voorzitter:</u>	VAN KERREBROECK Rita Oudenaardsesteenweg 126 9800 Deinze 09/386.08.71
<u>Ondervoorzitter:</u>	DE RUYCK Hendrik Nazarethsesteenweg 36 9800 Deinze 09/380.14.18
<u>Secretariaat:</u>	WIEME Sylvain Achterstraat 43 9800 Deinze 09/386.99.55 dein@val.be
<u>Penningmeester:</u>	DHONT Antoine Gentsebaan 64 9890 Gavere 09/328.00.80 Rekeningnummers AC Deinze: KBC 442-7852721-19 KREDBEBB
<u>Maatschappelijke Zetel:</u>	AC DEINZE Vredestraat 8 9800 Deinze 09/386.61.22

Leden Beheerraad:

Bultinck Marc - Bouvijn Sam - Delbaere Patrick - De Ruyck Hendrik - Dhont Antoine - Maes Etienne - Slabbinck Inge - Van Den Bossche Etienne – Van De Velde Steven - Van Kerrebroeck Rita - Wieme Sylvain

Terrein: Brielmeersen
Stadionlaan 9800 Deinze 09/386.06.40

Materiaalverantwoordelijke: VAN DE VELDE Orel
Veldstraat 233
9890 GAVERE (Asper) 09/384.53.83

Jeugdverantwoordelijken:

DE RUYCK Hendrik
Nazarethsesteenweg 36
9800 Deinze (Astene) 09/380.14.18 0498/26.22.73 h.deruyckdevolder@telenet.be

VAN DE VELDE Steven 09/282.89.78 0473/46.37.14 steven.vandevelde@ocmwnazareth.be
Pintestraat 95
9840 De Pinte

Trainers:

Croux André	J. Wuytslaan 25	2100 DEURNE	03/325.93.13
Duchateau Tony			
Huys Geert	Moeistraat 50	9830 St. MARTENS-LATEM	09/282.26.82
Van Gansbeke Johan	Gentstraat 68/Bus 15	9800 DEINZE	0498/44.37.24
Van Landschoot Chris	Parklaan 195	9300 AALST	0476/54.83.19
Debaere Sofie	Albert Saverysstraat 19	9800 DEINZE	0472/51.40.46
Van Der Plaetsen Michaël	Veldstraat 38	9800 DEINZE	0497/03.26.89

Jeugdtrainers:

Clauwaert Karine	Nieuwstraat 15	9810 NAZARETH	0486/47.13.40
Dewulf Jasmien	Markettestraat 26	9800 DEINZE	0479/60.50.02
De Ruyck Hanne	Nazarethsesteenweg 36	9800 DEINZE	0496/33.33.76
De Ruyck Linde	Nazarethsesteenweg 36	9800 DEINZE	0496/88.29.22
De Vlieger Glenn	Jablonecstraat 12	9600 RONSE	0499/11.63.00
D'Oosterlinck Lander	Vredestraat 8	9800 DEINZE	0478/32.87.59
Fourneaux Natasha	Stoektstraat 118	9600 RONSE	0478/53.79.73
Hellebuyck Anouska	Wildonkenstraat 13	9800 DEINZE	0476/52.96.60
Van Den Heede Sam	Ketelstraat 56	9800 DEINZE	09/380.06.86
Van Der Plaetsen Helena	Veldstraat 38	9800 DEINZE	0494/88.16.88
Van Kerrebroeck Christian	Egypteveldstraat 4	9880 AALTER	0496/07.24.46
Van Renterghem Sonia	Breestraat 48	9880 AALTER	0495/68.00.90
Van Thuyne Mieke	Gentstraat 68/Bus 15	9800 DEINZE	0497/42.53.97

Trainingen

Dinsdag: 17u30-19u30: SPURT-HORDEN-SPRINGEN-MEERKAMP
vanaf 1^e jaars Cadet

18u00-20u00: - BASISCONDITIE (winter): vanaf 1^e jaars Cadet
- WERPTRAINING (zomer): vanaf 1^e jaars Cadet

Merk op: de piste is open, anderen kunnen individueel schema uitvoeren

Woensdag: 13u00-16u00: POLSSTOK: afspreken met trainer André

15u30-17u30: SPURT-HORDEN-SPRINGEN-MEERKAMP

17u00-18u00: Benjamins

18u00-19u30: Pupillen en miniemen

18u00-19u45: HALVE FOND + FOND: vanaf 1^e jaars Cadet voor afstand

18u00-20u00: - POWERTRAINING (winter): vanaf 1^e jaars Cadet
- WERPTRAINING (zomer): vanaf 1^e jaars Cadet

Donderdag: 17u30-19u30: SPURT-HORDEN-SPRINGEN-MEERKAMP:

Vrijdag: 17u00-18u00: Benjamins

18u00-19u30: Pupillen en miniemen

18u00-19u45: HALVE FOND + FOND: vanaf 1^e jaars Cadet voor afstand

18u00-20u00: WERPTRAINING

Zaterdag: Training op de piste mogelijk na persoonlijke samenspraak met de trainer

Zondag: Training op de piste mogelijk na persoonlijke samenspraak met de trainer

2. DOELSTELLINGEN TRAININGEN JEUGDCATEGORIEËN

Inleiding

In onze club is iedereen welkom! Van het eerste leerjaar tot je stokoud bent, kan je in onze club terecht. AC Deinze geeft iedereen de kans zijn persoonlijke doelstellingen te verwezenlijken. Van recreatief, gezond sporten tot bouwers aan een sportcarrière.

De werkwijze voor de opbouw van de trainingen in de jeugdcategorieën, van Benjamins tot de overgang naar de Cadetten, wordt hier beschreven.

Eerst en vooral willen we benadrukken dat onze club zich niet tot doel gesteld heeft om zich specifiek naar resultaten te richten bij de jongsten. We wensen integendeel een zo groot mogelijk aanbod te bieden waarbij een evenwicht dient gevonden te worden tussen sprint-, kamp- en langeafstands nummers.

Centraal staat het meegeven van een maximale basisvorming door het aanleren van vaardigheden zoals uithouding, snelheid, coördinatie, lenigheid en kracht. Al deze facetten zullen geleidelijk aan opgebouwd en ontwikkeld worden in alle disciplines, zodat de overgang naar specifieke trainingen (en trainers) zonder problemen kan verlopen. Er wordt ook de nodige aandacht besteed aan het ontwikkelen van een positieve sportmentaliteit gesteund op trainingsinzet, wilskracht, discipline, kameraadschap, opvoeding, sportiviteit, respect (ook voor het materiaal), clubliefde, eerlijkheid en beleefdheid.

Er wordt gewezen op het belang van goede attitudes zoals warming-up, stretching, cooling-down, gezonde voeding, voldoende nachtrust en positivisme. **Hiervoor wordt ook op de medewerking van de ouders gerekend!**

De trainingsmogelijkheden zijn:

Schematische voorstelling van de trainingsgroepen:

BENJAMINS (1 ^{ste} , 2 ^{de} , 3 ^{de} leerjaar)	Benjamins Woe 17-18u (trainers: Sonia en andere jeugdtrainers) Vrij 17-18u (trainers: Sonia en andere jeugdtrainers)
PUPILLEN (4 ^{de} en 5 ^{de} leerjaar)	Pupillen Woe 18-19u30 (trainers: Helena en andere jeugdtrainers) Vrij 18-19u30 (trainers: Helena en andere jeugdtrainers)
MINIEMEN (6 ^{de} leerjaar en 1 ^{ste} middelbaar)	Miniemen Woe 18-19u45 (trainers: Karine en andere jeugdtrainers) Vrij 18-19u45 (trainers: Wouter en andere jeugdtrainers)
CADETTEN EN OUDER (vanaf 2 ^{de} middelbaar)	Cadetten en ouder (nieuw-aangeslotenen) Woe 18-19u45 (trainer: Glenn spurt/horden en Sonia : halve fond/fond)

In de voorbije jaren is er een duidelijk onderscheid ontstaan tussen de kinderen die puur **recreatief** met atletiek bezig zijn en een groep die actiever aan **competitie** wil deelnemen. Beide groepen dienen voldoende aan hun trekken te komen bij onze atletiekclub.

We stellen vast dat de leeftijd waarop de competitiedeelnemers zich iets meer wensen toe te leggen op specifieke nummers vroeger komt dan voorheen. Om de kloof vanuit het algemene trainingspakket naar een specifieke begeleiding bij de Cadetten zo klein mogelijk te houden en te vermijden dat een té recreatieve aanpak de competitielopers een achterstand oplevert, zijn we in het seizoen 2003 met een nieuwe aanpak gestart. De daaropvolgende seizoenen hebben we deze aanpak nog verfijnd waarbij we in elke jeugdcategorie met de beschikbaarheid van telkens twee trainers proberen te differentiëren naar ouderdom en mogelijkheden van de jeugdatleten.

Een woordje uitleg:

Benjamins

- Voor wie:
- Alle atleten geboren in 2006, 2005 en 2004
 - Zowel atleten die op recreatief niveau atletiek wensen te beoefenen als atleten die op competitief niveau atletiek wensen te beoefenen.
 - Zowel atleten die slechts 1x per week training volgen als atleten die 2x per week training volgen.
 - De groep wordt in 2 groepen verdeeld op basis van leeftijd

- Doelstellingen:
- Plezier en ontspanning staan centraal
 - Basisconditionele eigenschappen (uithouding, snelheid, kracht, lenigheid en coördinatie) oefenen
 - Basistechnieken van ALLE disciplines oefenen
 - Kennis maken met wedstrijden

Pupillen en Miniemen

- Voor wie:
- Pupillen geboren in 1999 en 2000
 - Miniemen geboren in 1997 en 1998
 - Pupillen en Miniemen worden in 2 groepen gesplitst.

- GROEP 1:**
- Nieuwe atleten
 - Atleten die vooral op recreatief niveau atletiek wensen te beoefenen
 - Atleten die slecht 1x per week training volgen

- GROEP 2:**
- Alle atleten die reeds minimum 1 jaar training volgden
 - + die zowel de woensdag- als vrijdagtraining volgen
 - + die reeds deelnamen aan verschillende wedstrijden
 - + die in het bezit zijn van een paar spikes en een clubtrui
- (Het niveau van de atleet is geenszins van belang bij het bepalen van de groepen, daar we er rekening mee houden dat niet iedereen even snel lichamelijk ontwikkelt. We willen iedereen alle kansen geven om in de toekomst een zo hoog mogelijk persoonlijk niveau te bereiken.)*

Doelstellingen:

- GROEP 1:**
- Plezier en ontspanning staan centraal
 - Basisconditionele eigenschappen (uithouding, snelheid, kracht, lenigheid en coördinatie) oefenen
 - Basistechnieken van ALLE disciplines oefenen
 - Kennis maken met wedstrijden

- GROEP 2:**
- Basisconditionele eigenschappen op een voldoende hoog niveau brengen, zodat en vlotte overgang naar de specifieke trainingen mogelijk wordt. De atleten worden gestimuleerd om naast de groepstrainingen thuis zelfstandig lenigheid te oefenen en

duurloopjes te doen. De manier waarop dit dient te gebeuren wordt tijdens de groepstrainingen uitgelegd en de atleten(s) krijgen hiervan tevens een schema.

- Vervolmaken van ALLE technieken om een brede basis te leggen en een vlotte overgang naar de specifieke trainingen mogelijk te maken.

M.a.w. de basis leggen om later (als senior) het maximale uit je atletiekcarrière te kunnen halen.

Terugverwijzing naar groep 1:

De trainer(s) kunnen een atle(e)t(e) terugverwijzen naar de groep 1 indien de atle(e)t(e):

- te veel afwezig is op de trainingen.
- onvoldoende deelneemt aan wedstrijden
- onvoldoende inzet (aandacht, luisterbereidheid,...) heeft tijdens de trainingen of wedstrijden
- zijn of haar trainingsfiche niet bijhoudt (deze wordt aan het begin van elke periode aan de atle(e)t(e) meegegeven)

Opmerking: Het prestatieniveau van de atle(e)t(e) zal nooit een voorwaarde zijn om toegelaten te worden in de groep 2 en bijgevolg ook nooit een reden zijn voor terugverwijzing naar groep 1.

Vervroegd volgen van specifieke trainingen

Atleten die reeds verschillende jaren actief lid zijn en de categorieën Benjamin en Pupil doorlopen hebben, kunnen indien zij dit wensen en hun niveau voldoende hoog is, vanaf de categorie Miniem onder bepaalde voorwaarden reeds één specifieke training volgen.

(opm: vervroegd volgen van specifieke training is geen noodzaak om later een topatle(e)t(e) te kunnen worden)

1^{ste} jaars Miniemen: Kunnen één training (ofwel op woensdag ofwel op vrijdag) specifieke training volgen. De andere training volgen zij gewoon verder bij de Miniemen, groep 2. Uiteraard kan er ook een specifieke training op een andere dag dan woensdag of vrijdag gevolgd worden en 2 x gewoon verder getraind worden bij de Miniemen, groep 2.

2^{de} jaars Miniemen: Kunnen net als de eerstejaars één specifieke training volgen en één bij de Miniemen, groep 2, maar kunnen ook reeds kiezen om volledig specifieke training te volgen.

Enkel atleten die een niveau halen om vlot de specifieke trainingen te kunnen volgen, zullen toestemming krijgen om reeds vanaf de leeftijd van Miniem deze trainingen te volgen. Het zal de specifieke trainer zijn die (na positief advies van de trainers van de Miniemen) zal bepalen of de atleet aan deze voorwaarde voldoet.

Cadetten en nieuwe oudere atleten

Voor wie:

- Nieuwe atleten die minstens de leeftijd van cadet hebben
- Atleten die de cadetten-leeftijd hebben en nog geen disciplinekeuze hebben gemaakt.

Doelstellingen:

- Nieuwe atleten klaarstomen om vlot over te kunnen gaan naar de specifieke trainingen van hun keuze.
- Atleten die nog geen disciplinekeuze hebben gemaakt verder algemeen begeleiden
- Basisconditie in winter onderhouden voor hoogspringers en meerkampers
- Atleten stimuleren om na algemene conditieverbetering aan wedstrijden deel te nemen

Specifieke trainingen

Voor wie: Iedereen vanaf de leeftijd van Cadet (2^{de} middelbaar) die atletiek in competitie wenst te beoefenen.

Doelstellingen: De atle(e)t(e) naar persoonlijke topprestaties laten ontwikkelen.

Disciplines en hun trainers: zie pagina 5



Opmerking:

Uitzonderlijk kan een atle(e)t(e) in een andere trainingsgroep toegelaten worden. Dit enkel **NA** goedkeuring door de trainerscommissie die steeds het belang van de atle(e)t(e) voor ogen zal houden.

3. OVERZICHT ATLETIEKSEIZOEN

Een atletiekjaar bestaat uit een winterseizoen (01/11 – 31/03) en een zomerseizoen (01/04 – 31/10).

Winterseizoen

De aanloop naar het **winterseizoen (veldloopwedstrijden)** vangt aan rond half oktober (na een relatieve rustperiode op het einde van het zomerseizoen) en er wordt in de beginperiode vooral gewerkt aan een brede basisvorming. De trainingen worden opgebouwd naar een eerste hoogtepunt (piekje): deelname **PK veldlopen** (begin februari). Daarna, na het inlassen van een rustiger periode(ke), wordt verder opgebouwd naar de piek van het winterseizoen: deelname **BK veldlopen** (eerste helft maart).

Ook van het **indoorgebeuren (pistewedstrijden in zaal)** zal tussendoor kunnen geproefd worden. De interesse hiervoor wordt spelenderwijs aangewakkerd via de **jeugddag** (half maart).

Na het BK veldlopen volgt een relatieve rustperiode (1 à 2 weken weg van de piste, eens iets anders doen) om daarna, na half maart, de voorbereidingen op het zomerseizoen aan te vangen.

Zomerseizoen

In het begin van het **zomerseizoen (pistewedstrijden = zomermeetings: vlakke sprint, hordenloop, 150m, 1000m, ver- en hoogspringen, kogelstoten, hockey-bal, speer- en discuswerpen)** wordt opnieuw gewerkt aan de brede basis. Verder worden de trainingen opgebouwd naar een eerste hoogtepunt: deelname **PK pistewedstrijden** (eind juni - begin juli). Daarna wordt verder opgebouwd naar de piek van het zomerseizoen: het **nationaal criterium te Nijvel** voor geselecteerden of het **PK meerkampen** (eind september - begin oktober).

Daarna volgt een relatieve rustperiode van een 2-tal weken. In deze periode gebeurt ook de overgang van de atleten naar een hogere categorie.

4. WEDSTRIJDEN

Deelname aan jeugdwedstrijden

Eigen wedstrijden

Zoals aangegeven in de doelstellingen (zie deel 2) laten we elkeen de keuze om meer **recreatief** of in **competitieverband** deel te nemen aan de clubactiviteiten.

Naast deze vrije keuze zijn er uiteraard wel een aantal wedstrijden waar we **IEDEREEN** verwachten!

Wij voorzien steeds minimaal één veldloop (Grote Prijs Stad Deinze) en twee tot drie zomerwedstrijden. **Op deze eigen wedstrijden verwachten we alle atleetjes !**

Ook op de interregiowedstrijden die samen met de clubs uit Aalter, Oudenaarde en Rieme georganiseerd worden, verwachten we zoveel mogelijk atleetjes.

Clubverplaatsingen

Naast de eigen wedstrijden zijn er dan nog de clubverplaatsingen naar veldlopen in de regio, indoorwedstrijden in de Topsporthal te Gent en deelname aan diverse kampioenschappen, waar elk een die actief aan competitie wil deelnemen, terecht kan en waar steeds trainersbegeleiding voorzien is.

Andere wedstrijden

Het staat elke atleet vrij om eveneens aan andere wedstrijden deel te nemen. De wedstrijdkalender kan opgevraagd worden in het clubsecretariaat, verschijnt in atletieklevens en is steeds te consulteren op de website van de VAL (Vlaamse AtletiekLiga) www.val.be. U doet er goed aan om in geval van individuele verplaatsingen steeds na te gaan of er geen wijzigingen in nummers, uren of zelfs afgelastingen zijn.

Denk eraan om steeds een uitslag van deze wedstrijden af te geven aan Etienne Van Den Bossche (vandenbossche.etienne@skynet.be) of aan Klaudia Van Acker (Klaudiav@wesco.be) voor de verwerking i.v.m. de interregio-jeugdcup en het jeugd criterium.

Hiernavolgend is de noodzakelijke informatie terug te vinden om goed voorbereid aan elke soort wedstrijd deel te nemen.

Voorbereiding

Na voldoende **nachtrust** gevolgd door een **stevig ontbijt** eet je best tijdig (ongeveer 3 à 4u voor het begin van een wedstrijd) en zoek daarbij zelf uit wat jou het best ligt (boterhammen, confituur, deegwaren, rijst, water, ..., geen sauzen), dus **licht verteerbaar en energierijk** voedsel.

Uitrusting

Een **clubtrui** is verplicht bij elke officiële wedstrijd (zowel bij veldlopen, zomermeetings en indoorwedstrijden!). Het **startnummer** speld je (met spelden, klitterband of rekker) op je clubtrui die je reeds thuis aantrekt ev. boven een T-shirt, samen met een **korte broek** (eventueel dunne, lange sportbroek bij veldlopen bij vriestemperaturen). Daarboven een **training** (broek met lange ritsen). Naargelang de weersomstandigheden nog een jas, trui, sweater, polarpull, fleece, regenvest, petje (tegen regen of zon). Reservekledij aangepast aan de weersomstandigheden is aan te raden evenals een handdoek.

Verder is het dragen van goede en niet-versleten **loopschoenen** noodzakelijk om je te beschermen tegen mogelijke blessures (geen vrije tijd-, turn-, tennis-, volley- of basketschoenen). Voor de wedstrijden zijn **spikes** (sommige maten kunnen tweedehands bekomen worden bij onze Voorzitter Rita of bij andere clubleden) aan te raden. Voor pistewedstrijden wordt gelopen met pinnetjes van max. 6 mm en bij veldlopen zijn deze, afhankelijk van het parcours, 9, 12, 15, ... mm lang.

Voeding (vnl voor zomermeetings en indoorwedstrijden)

Je sporttas wordt best aangevuld met plat water, energieleverende tussendoortjes (bananen, droge koeken, boterhammen, sandwiches, ...) omdat deze wedstrijden meestal een halve dag duren.

Inschrijvingen en begeleiding

Voor veel wedstrijden (vnl om vooraf de teams voor de estafettes te kunnen samenstellen zonder veel nodeloos bellen of voor speciale wedstrijden) wordt gevraagd vooraf een **invulstrookje** uit het clubblad in te vullen en te deponeren in de **doos "Ben, Pup, Min"** in het secretariaat of af te geven aan de trainers of jeugdbestuurleden. **Hierbij wordt met aandrang de medewerking van de ouders gevraagd!**

Bij het veldlopen wordt steeds gelopen met het startnummer en een (best op voorhand) ingevuld **veldloopkaartje** dat met een veiligheidssplend aan het startnummer wordt bevestigd. Deze kaartjes zijn steeds gratis te verkrijgen in het clublokaal of in nood bij de bestuursleden op de wedstrijddag zelf. Hoe zo'n kaartje dient ingevuld te worden, wordt hieronder met een voorbeeld aangegeven.

The diagram shows a field running card with the following handwritten entries and labels:

- SEIZOEN 2004**: atletiekseizoen
- Naam : DE WIT**: naam en voornaam
- Voornaam : SOFIE**: naam en voornaam
- Vereniging : DEIN**: afkorting van onze club
- Startnummer : 3968**: startnummer
- Kategorie : MIN**: categorie
- Geb.: '91**: geboortjaar
- Org. ver. RIEM**: organiserende club
- Datum 28-12-03**: datum v/d wedstrijd
- Stempel Vereniging**: stampel van de vereniging

Bij de piste- of indoorwedstrijden dienen **deelnemerskaartjes** per wedstrijd aangekocht (gratis voor clubleden op onze eigen meetings!) te worden ter plaatse (ongeveer 1.00 tot 2.00 euro per wedstrijd) en ingevuld te worden (steeds stylo meebrengen!) volgens onderstaand voorbeeld.

The diagram shows a participant card with the following handwritten entries and labels:

- Ingevuld deelnemerskaartje**: title of the card
- Startnr. 3968**: startnummer
- Wedstrijd 100m**: soort wedstrijd
- Geboortjaar '91**: geboortjaar
- Beste prestatie dit seizoen 1:20**: beste seizoensprestatie
- Naam in deelnemers 28-12-03**: naam en voornaam
- Voornaam AARON**: naam en voornaam
- Club DEIN**: afkorting van onze club
- Finale**: categorie

De trainers zorgen steeds zelf voor de inschrijving van de crossingsploegen bij eigen wedstrijden en bij clubverplaatsingen.

Bij het begeleiden van eigen wedstrijden en van clubverplaatsingen wordt door de trainers en het bestuur steeds assistentie verleend. **Hierbij wordt ook op de sportieve hulp van de ouders gerekend ter ondersteuning van vooral de jongste atleten. Enthousiaste ouders zijn ten zeerste welkom!**

Clubuitrusting

Volgende clubuitrusting kan op trainingsdagen bekomen worden in het clublokaal. Zoals reeds aangegeven is een **clubtrui (singlet of topje)** verplicht bij elke officiële wedstrijd.

<i>PRIJSLIJST</i> <i>(vanaf feb. 2009)</i>	0-4 of tot 70 EUR	Volwassenen EUR
Training	52.00	57.00
Regenjas	30.00	35.00
Topje	25.00	28.00
Singlet	30.00	32.00
Broekje passend bij topje	18.00	19.00
Korte bermuda	16.00	17.00
Lange bermuda	18.00	20.00
Short met binnenslip		29.00
Sweater	32.00	40.00
Sportshort	12.00	12.00
Coach jas		73.00

5. JEUGDCRITERIUM EN INTERREGIO-JEUGDCUP

Jeugd criterium

Het jeugdcriterium is een eigen puntencompetitie bij de jeugdcategorieën (ben, pup en min) voor deze atleten die er voor gekozen hebben om aan competitiewedstrijden deel te nemen. Het stimuleert de atleten om aan meerdere wedstrijden deel te nemen en het beloont hun hiervoor met een medaille of met een beker en de titel van "Atleet van het jaar" voor de laureaten van elke jeugdcategorie en elk geslacht.

Uit onderstaand reglement blijkt dat alle disciplines gestimuleerd worden. Voor onze jeugdathleten is diversificatie van disciplines heel belangrijk voor hun uitbouw en sportieve ontwikkeling.

Het reglement voorziet dat benjamins minimum aan 4 veldloop-, 1 indoor- en 4 outdoorwedstrijden moeten deelnemen. Voor de pupillen is dit minimaal 6 veldloop-, 1 indoor- en 6 outdoorwedstrijden en voor de miniemen is dit minimaal 7, 1 en 7 wedstrijden respectievelijk. Dit minimum aan wedstrijden is reeds haalbaar door aan de eigen wedstrijden en aan de meeste clubverplaatsingen deel te nemen.

Via een specifiek puntensysteem wordt een klassement opgemaakt. Voor de indoor- en outdoorwedstrijden worden de punten volgens de "Hongaarse tabel" berekend. Voor de veldloopwedstrijden worden punten toegekend naargelang de behaalde plaats en het aantal deelnemers. Voor atleten die aan meer wedstrijden meedoen dan het vereiste minimum wordt er enkel rekening gehouden met hun beste individuele resultaten.

Interregio-jeugdcup

De interregio-jeugdcup is een beperkte interclubcompetitie die ingericht wordt voor de jeugdcategorieën (ben, pup en min) en die gehouden wordt gedurende enkele jeugdmeetings (outdoor pistewedstrijden) ingericht gedurende het zomerseizoen door onze club en de bevriende atletiekclubs van Aalter, Rieme en Oudenaarde.

De jeugdathleet staat centraal en iedere deelnemer ontvangt dan ook een beloning. Meestal zijn er ook medailles te verdienen.

In principe kunnen de atleetjes op elke meeting alle nummers meedoen. Het programma wordt met die bedoeling opgesteld. Alle prestaties die geleverd worden binnen het criterium, worden gequoteerd met punten bekomen via de "VAL puntentabel jeugd".

Voor het bepalen van de Interregio-jeugdkampioenen worden per meeting alle punten opgeteld van enkele disciplines evenredig verdeeld over de loopnummers, de sprintnummers en kampnummers en over de vier verschillende jeugdmeetings (soms meerkampen).

Op de laatste meeting gebeurt de bekendmaking en prijsuitreiking van de Interregio-jeugdkampioenen per categorie en per geslacht. De atleten met de hoogste puntenscore voor de vier meetings samen worden de winnaars op voorwaarde dat ze aan de vier wedstrijden deelnamen. Ook de 2^{de} t.e.m. de 5^{de} gerangschikten ontvangen een mooie naturaprijs.

Voor veel sfeer zorgt de 10 X 200m estafettenloop (ploegen samengesteld uit atleten van elke jeugdcategorie en elk geslacht) die iedere wedstrijd van het criterium gelopen wordt, met een wisselbeker als inzet.

6. RANDACTIVITEITEN

Indoor jeugddag

In maart vindt elk jaar de intussen vermaarde jeugddag plaats in de Topsportthall te Gent. Op deze dag wordt een resem van activiteiten aangeboden buiten competitieverband. **Dit is een absolute aanrader voor de nieuwe atleetjes en de recreanten!** Maar liefst 2200 jeugdathleten, van Benjamin tot Miniem, zijn die dag van de partij. De atleten nemen deel in groepjes van vier vergezeld van een begeleider.

Ook AC Deinze laat zich niet onbetuigd en heeft doorgaans een afvaardiging van een 40-tal atleten en een 10-tal begeleiders die zich onbaatzuchtig ten dienste stellen van onze jongste atleten. **Elk jaar doen we hiervoor beroep op een aantal vrijwilligers onder de ouders!**

Het is voor deze mensen een zeer vermoeiende dag maar men krijgt er zoveel voor terug als men de uitgelaten horde kinderen aan het werk ziet.

Atletiekkamp Stad Deinze

Elk jaar organiseert Stad Deinze verschillende sportkampen. Hierbij is er ook een atletiekkamp voorzien waar een aantal trainers van AC Deinze instaan voor de begeleiding.

Periode: meestal 1^{ste} volledige week van juli van maandag t.e.m. vrijdag

Inschrijving: op sportdienst van de stad (Palaestra) via folder verkrijgbaar op sportdienst of verspreid via scholen van Deinze en omstreken de komende maanden

Begeleiding: o.a. jeugdtrainers van onze club

Voor wie: iedereen, ook niet-aangeslotenen, vanaf het eerste leerjaar kunnen hieraan deelnemen

Atletiekstage AC Deinze

Naast het atletiekkamp van Stad Deinze organiseren wij elk jaar ook zelf een atletiekstage. Deze stage richt zich vooral naar de atleetjes die op regelmatige basis meedoen aan wedstrijden. De deelname aan deze stage gebeurt op uitnodiging van de trainers, daar zij het best geplaatst zijn om te bepalen wie deze stage het best kan meevolgen.

Periode: **meestal 2^{de} of 3^{de} week van juli van maandag t.e.m. vrijdag**

Begeleiding: jeugdtrainers en trainers specifieke kampnummers

Voor wie: voor alle atleten van de categorieën pup, min en eerstejaars cadetten: uitnodigingen en planning worden medegedeeld in het voorjaar

Stageweekend aan zee

Voor de oudere atleten bestaan deze stages al langer maar sedert 2002 gaat AC Deinze ook op stage met de jeugdatleten.

We verblijven telkens een weekend in een goed uitgeruste accommodatie voor groepen te Oost-Duinkerke en trainen op zaterdag en zondag. Deze trainingen zijn eveneens steeds gebaseerd op het spelenderwijs aanleren van de basistechnieken van de atletieksport.

Deze stage gaat door tijdens een weekend in oktober van zaterdagmorgen tot zondagavond.

Start-to-run

In het voorjaar (**startend in april**) organiseert de plaatselijke joggingclub een sessie start-to-run met als doel iedereen toe te laten een eerste stap te zetten in het loopcircuit.

De joggingafdeling van AC Deinze geeft recreanten, die graag een aanvang zouden nemen in de atletiek, de gelegenheid om op een verantwoorde wijze naar **5 km loopplezier** te evolueren.

Voor een beperkte som (± 16.00 euro) bekom je een aangepast schema, bent u verzekerd en wordt er elke week onder begeleiding gelopen in de Brielmeersen. Een sessie duurt **12 weken!**

Aangezien er gestart wordt met slechts enkele minuten lopen afgewisseld met wandelen, kan werkelijk iedereen hieraan deelnemen, leeftijd of loopervaringen spelen echt geen rol.

De inschrijvingen vinden telkens plaats op de 1^{ste} loopdag van elke sessie vanaf 18u00 tot 18u30 in het clublokaal van AC Deinze (aan de aankomst van de atletiekpiste). Wij hopen u massaal te mogen begroeten!

Inlichtingen kan je bekomen bij Peter Van Den Heede op tel 09/380.06.86 of via e-mail peter.vdenheede@belgacom.net.

Zomer- en winterjoggings

De zomer joggingwedstrijden worden steeds georganiseerd door plaatselijke organisaties waarbij AC Deinze zijn steun verleent.

Sedert een aantal jaren worden de reeds lang georganiseerde zomerwegwedstrijden aangevuld met een reeks winterjoggings (oktober, december, januari en februari) in de Brielmeersen. Op deze joggings kan men kiezen tussen verschillende afstanden (4,5 – 8,7 – 12,9 km) en bepaalt elkeen zijn eigen tempo. Het hoeft dus geen snelheidsrace te worden.

Andere randactiviteiten

- stage vanaf categorie cadet
- initiatie- en oudermeeting (maart-april)
- ouder infoavond (oktober en eventueel maart)
- gezellig eetfestijn (maart)
- pannenkoekenavond (incl. sinterklaasbezoek, eind november/begin december)