

INFOBUNDEL

ATLETIEKCLUB

AC DEINZE



2013-2014

www.acdeinze.be

INHOUDSTAFEL

	Pag.
1. INLEIDING: ALGEMENE CLUBINFORMATIE	3
2. DOELSTELLINGEN TRAININGEN JEUGDCATEGORIEEN	7
3. OVERZICHT ATLETIEKSEIZOEN	9
4. WEDSTRIJDEN	10
5. JEUGDCRITERIUM EN INTERREGIO-JEUGDCUP	12
6. RANDACTIVITEITEN	14

1. INLEIDING: ALGEMENE CLUBINFORMATIE

Wat is Atletiekclub Deinze (ACD)?

- ACD werd opgericht op 01/11/96 en heeft zijn thuisbasis in het recreatiedomein "De Brielmeersen" te Deinze.
- Deze jonge club beschikt over ruim 400 aangesloten actieve leden.
- De club wordt geleid door een voorzitter, bijgestaan door 11 bestuursleden. Het bestuur heeft 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 23 trainers ter beschikking van de atleten, waaronder 11 jeugdtrainers voor de categorieën Kangoeroes, Benjamins, Pupillen en Miniemen.

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.
- 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.
 - Lenteloop (einde april)
 - Wegwedstrijd: Corrida van de Leievallei (einde september)
 - Een officiële veldloop (Grote Prijs Stad Deinze) op de 3^e zondag van november

Hoeveel kost het lidmaatschap?

- Algemeen lidmaatschap voor nieuw aangesloten leden : 1 jaar (1/11 – 31/10)
 - Kan-Ben-Sen 167,- euro (125,- voor bestaande leden met clubtrui)
 - Mas : 117,- (85,- voor bestaande leden met clubtrui)(clubtrui inbegrepen)

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)
 - Let wel: trainingsmogelijkheid in Topsportthall in Gent voor sprintersgroep (winter) zelf te betalen nog
- Periodisch clubblad met editoriaal van de voorzitter, sportief overzicht, uitslagen, wedstrijdaankondigingen, wedstrijdverslagen e.d.
- Premiestelsel vanaf cadet
- Kleedkamers met 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 2014 en overzicht wedstrijden

<u>Categorieën</u>	<u>Geboortejaren</u>
Kangoeroes	2008
Benjamin	2005 – 2007
Pupil	2003 – 2004
Miniem	2001 – 2002
Cadet	1999 – 2000
Scholier	1997 – 1998
Junior	1995 – 1996
Senior	vanaf 1994
Master	dames en heren vanaf hun 35 ^e verjaardag

Een atletiekseizoen begint op 1 november en loopt tot eind oktober van het daaropvolgende 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>Ledenadministratie :</u>	BULTINCK Marc A. Van Eechautestraat 12 Bus 8 9800 Deinze 0473 29 22 81
<u>Penningmeester:</u>	DHONT Antoine Gentsebaan 64 9890 Gavere 09/328.00.80 Rekeningnummers AC Deinze: KBC 442-7852721-19 Postrekening 000-1696533-03
<u>Maatschappelijke Zetel:</u>	AC DEINZE Vredestraat 8 9800 Deinze 09/386.61.22

Leden raad van bestuur :

Bouvijn Sam, Delbaere Patrick, De Ruyck Hendrik, Dhont Antoine, Maes Etienne, Slabbinck Inge, Slos Rony, Van Den Bossche Etienne, Van De Velde Steven, Van Kerrebroeck Rita en Wieme Sylvain

Terrein:

"De Brielmeersen"

Stadionlaan 9800 Deinze 09/386.06.40

Materiaalverantwoordelijke:

VAN DE VELDE Orel

Veldstraat 233

9890 GAVERE (Asper) 09/384.53.83

Webmaster: INGELAERE Bart, Draverstraat 15, 9810 NAZARETH 09/385.86.56 bart@acdeinze.be

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

Jeugdoudervedewerkers:

Vanackere Klaudia 09/385.86.56

klaudiav@wesco.be

Desmet Franky 0476/27.15.65

f.desmet.vandenbroucke@telenet.be

Van Houtte Tommy 0477/69.60.40

tommy.vanhoutte@telenet.be

Vermeulen Patrick 0475/90.88.04

pat.vermeulen@hotmail.com

Trainers:

Croux André J. Wuytslaan 25 2100 DEURNE 03/325.93.13

Debaere Sofie Albert Saverysstraat 19 9800 DEINZE 0472/51.40.46

Duchateau Tony Vinkestraat 37 8310 BRUGGE 050/37.28.48

De Vlieger Glenn Jablonecstraat 12 9600 RONSE 0499/11.63.00

Huys Geert Moeistraat 50 9830 St. MARTENS-LATEM 09/282.26.82

Puylaert Pascal Meersstraat 7 9140 TEMSE 0478/45.82.43

Storme Véronique Kruidtuinlaan 4 9800 DEINZE 0495/14.39.11

Van Driessche Wim Eikenlaan 94 9240 ZELE 0497/03.77.07

Van Der Plaetsen Michaël Veldstraat 38 9800 DEINZE 0497/03.26.89

Van Thuyne Mieke Gentstraat 68/Bus 15 9800 DEINZE 0497/42.53.97

Van Renterghem Sonia Breestraat 48 9880 AALTER 0495/68.00.90

Van Wynsberghe Kurt Kruidtuinlaan 4 9800 DEINZE 09/324.32.47

Jeugdtrainers:

Clauwaert Karine Nieuwstraat 15 9810 NAZARETH 0486/47.13.40

Clauwaert Lieve Zomerstraat 19 9800 DEINZE 0494/29.19.35

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

Fourneau Natasha Stooktstraat 118 9600 RONSE 0478/53.79.73

Hellebuyck Anouska Wildonkenstraat 13 9800 DEINZE 0476/52.96.60

Timperman Charlotte Baaigemstraat 196 9890 GAVERE 0473/676.397

Plovie Wouter Lostraat 45A 9850 MERENDREE 0499/36.96.42

Van Den Heede Sam Ketelstraat 56 9800 DEINZE 0493/60.55.02

Van Den Oord Nolan Borrewal 11 9850 NEVELE 0494/30.14.24

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

Trainingen

Maandag:

17u00-19u00 : POLSSTOK in winter (Gent): André
18u00 – 19u30 : hoog Geert vanaf cadet
17u30 – 19.00 : HALVE FOND + FOND: Wim. vanaf 1^{ste} jaars scholier
Sonia : cadetten

19u00 - 20.30 : power spurt/horden : Sofie (in overleg)

Dinsdag:

17u30-19u30: SPURT-HORDEN : trainster Véronique
(vanaf scholier winter: Topsportal Gent)
18u00-20u00: - BASISCONDITIE (winter): Tony vanaf cadet
- WERPTRAINING (zomer): Tony vanaf cadet

Woensdag:

15u30-17u30: SPURT-HORDEN trainster: Véronique
17.00 – 19.00 : ver :trainer Pascal
(winter: Topsportal Gent)
14u00-17u00: POLSSTOK: na afspraak met André (om de 2 weken)
17u00-18u00: Benjamins: jeugdtrainers
18u00-19u30: Pupillen: jeugdtrainers
18u00-19u45: Miniemen: jeugdtrainers
18u00-19u45: Cadetten: Sonia en Glenn
18u00-19u45: HALVE FOND + FOND: Wim vanaf scholier
18u00-19u45: POWER initiatie (winter): Sofie
vanaf cadet (in eigen fitnessruimte)

Donderdag:

18u00-20u00: SPURT-HORDEN-SPRINGEN MEERKAMP: trainster Véronique
(in winter in Topsportal Gent)

Vrijdag:

17u00-18u00: Benjamins: jeugdtrainers
18u00-19u30: Pupillen: jeugdtrainers
18u00-19u45: Miniemen: jeugdtrainers
18u00-19u45: Cadetten: Sonia en Glenn
18u00-19u45: WERPTRAINING (enkel zomer) : trainer Tony
18u00-19u45: HALVE FOND + FOND: Wim. vanaf 1^{ste} jaars scholier
18u00 – 19u45 : meerkampers : trainer Kurt

Zaterdag :

10u30 – 12.00 : sprint/horden : Veronique

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

PS: Jeugdtraining op woensdag van krokusvakantie vervangen door zwemtraining in de Palaestra

2. DOELSTELLINGEN TRAININGEN JEUGDCATEGORIEËN

Inleiding

In onze club is iedereen welkom! Van de derde kleuterklas tot je stokoud bent, kan je in onze club terecht. AC Deinze geeft iedereen de kans zijn persoonlijke doelstellingen te verwezenlijken. Van actief, 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:

KANGOEROES/BENJAMINS Gebj. 08-07-06-05 (1 ^{ste} , 2 ^{de} , 3 ^{de} leerjaar)	Benjamins Woe 17-18u (3 jeugdtrainers) Vrij 17-18u (3 jeugdtrainers)
PUPILLEN Gebj. 04-03 (4 ^{de} en 5 ^{de} leerjaar)	Pupillen Woe 18-19u30 (3 jeugdtrainers) Vrij 18-19u30 (3 jeugdtrainers)
MINIEMEN Gebj. 02-01 (6 ^{de} leerjaar en 1 ^{ste} middelbaar)	Miniemen Woe 18-19u45 (3 jeugdtrainers) Vrij 18-19u45 (3 jeugdtrainers)
CADETTEN EN OUDER Vanaf gebj. 2000 (vanaf 2 ^{de} middelbaar)	Cadetten en ouder (nieuw-aangeslotenen) Woe 18-19u45 (Glenn: spurt/horden en Sonia: halve fond/fond) Vrij 18-19u45 (Glenn: spurt/horden en Sonia: halve fond/fond)

We stellen vast dat de leeftijd waarop de competitiedeelnemers zich iets meer wensen toe te leggen op specifieke nummers, vroeger komt dan eertijds. 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 competitieopers een achterstand oplevert, moet de nodige aandacht aan de duurtrainingen besteed worden.

Een woordje uitleg:

Benjamins

- Voor wie:
- 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 3 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

- Voor wie:
- De groep wordt evenredig gesplitst in 3 groepen

(Het niveau van de atleet is niet direct 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:
- Basisconditionele eigenschappen (uithouding, snelheid, kracht, lenigheid en coördinatie) oefenen
 - Basistechnieken van ALLE disciplines oefenen
 - Wedstrijddeelname wordt gepromoot

De pupillen (zeker de 2^{de} jaars) worden reeds gestimuleerd om naast de groepstrainingen thuis zelfstandig duurloopjes te doen. De manier waarop dit dient te gebeuren wordt tijdens de groepstrainingen uitgelegd en de atleten(s) krijgen hiervan tevens een maandschema.

Miniemen

- Voor wie:
- De groep wordt in 3 gesplitst ifv o.a. trainings- en wedstrijdniveau

- Doelstellingen:
- Basisconditionele eigenschappen (uithouding, snelheid, kracht, lenigheid en coördinatie) oefenen een voldoende hoog niveau brengen, zodat een vlotte overgang naar de specifieke trainingen mogelijk wordt
 - Vervolmaken van ALLE technieken om een brede basis te leggen en een vlotte overgang naar de specifieke trainingen mogelijk te maken
 - Wedstrijddeelname is belangrijk

De miniemen 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 maandschema.

Bij de jeugd wordt de basis gelegd om later (als senior) het maximale uit je atletiekcarrière te kunnen halen.

Cadetten en nieuwe oudere atleten

Voor wie:

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

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
- Deze overgangsgroep is als tijdelijk te beschouwen

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 pag. 6

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). 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 van de jongste categorieën 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 al onze atleetjes !**

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

Clubverplaatsingen

Naast de eigen wedstrijden zijn er nog de clubverplaatsingen naar veldlopen in de regio, indoorwedstrijden in de Topsporthal te Gent en deelname aan diverse kampioenschappen, waar elkeen 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 door te geven aan Klaudia Van Acker (Klaudiav@wesco.be) voor de verwerking i.v.m. het jeugdcriterium.

Hieronder volgt nuttige informatie 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 Voorzitster 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 of **strooibriefje** in te vullen en te deponeren in de **doos "Ben, Pup, Min"** in het secretariaat of af te geven aan de trainers of jeugdbestuursleden. **Hierbij wordt met aandring 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 veiligheidsspeld aan het startnummer wordt bevestigd. Deze kaartjes zijn gratis te verkrijgen in het clubsecretariaat of in nood bij de bestuursleden of trainers op de wedstrijddag zelf. Hoe zo'n kaartje dient ingevuld te worden, wordt hieronder met een voorbeeld aangegeven.

Diagram illustrating the fields of a field running card (veldloopkaartje) with labels pointing to specific information:

- datum v/d wedstrijd**: Points to the date field (28-12-03).
- SEIZOEN 2004**: Points to the season field.
- Naam : DE WIT**: Points to the name field.
- Voornaam : SOFIE**: Points to the first name field.
- Vereniging : DEIN**: Points to the club field.
- Startnummer : 3968**: Points to the start number field.
- Kategorie : MIN**: Points to the category field.
- Geb.: '91**: Points to the birth year field.
- Org. ver. RIEM**: Points to the organizing club field.
- atletiekseizoen**: Points to the season field.
- naam en voornaam**: Points to the name and first name fields.
- afkorting van onze club**: Points to the club field.
- geboortjaar**: Points to the birth year field.
- startnummer**: Points to the start number field.
- organisierende club**: Points to the organizing club field.

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.

Diagram illustrating the fields of a participant card (deelnemerskaartje) with labels pointing to specific information:

- startnummer**: Points to the start number field (862).
- geboortjaar**: Points to the birth year field (95).
- naam en voornaam**: Points to the name and first name fields (LEFEVRE, AARON).
- soort wedstrijd**: Points to the competition type field (60 m).
- categorie**: Points to the category field (MANNEN).
- afkorting van onze club**: Points to the club field (DEIN).
- beste seizoensprestatie**: Points to the best season performance field (10.20).

De trainers zorgen steeds zelf voor de inschrijvingen van de aflossingsploegen 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 clubsecretariaat. Zoals reeds aangegeven is een **clubtrui (singlet of topje)** verplicht bij elke officiële wedstrijd.

<i>PRIJSLIJST</i>	0-4	Volwassenen
<i>(vanaf feb. 2009)</i>	of tot 70	
	EUR	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

Jeugdcriterium

Het jeugdcriterium is een clubeigen criterium verspreidt over zowel het winter- als het zomerseizoen en waarbij de atleten van de jeugdcategorieën (ben, pup en min) op een positieve manier en zonder onderlinge strijd, aangemoedigd worden om af en toe aan competitiewedstrijden deel te nemen. De atleten worden hierbij op een verantwoorde manier gestimuleerd en worden hiervoor na het seizoen dan ook beloond.

Uit onderstaand reglement blijkt dat alle atletiekdisciplines gestimuleerd worden. Voor onze jeugdathleten is diversificatie van disciplines heel belangrijk voor hun uitbouw en sportieve ontwikkeling, want de uiteindelijke doelstelling is een langetermijnvisie waarbij de atleten opgeleid worden om te presteren op seniorleeftijd. Om in aanmerking te komen voor het jeugdcriterium dient aan een aantal wedstrijden, waarbij variërende punten worden toegekend, deelgenomen te worden. Het minimum vereiste puntenaantal neemt logischerwijze toe met de leeftijd. Het jeugdcriteriumreglement voor het seizoen 2013 en de specifieke puntenverdeling wordt hieronder samengevat weergegeven:

Winterseizoen

Clubverplaatsing veldloop (7-tal voorzien): 2
Vrije veldloop: 1
Veldloop Deinze: 5
PK veldloop: 5
BK veldloop: 5
Clubverplaatsing indoor (3-tal voorzien): 2
Vrije indoormeeting: 1

Minimale puntenaantal

benjamins: 16
pupillen: 20
miniemen: 22

Zomerseizoen

Clubverplaatsing meeting (5-tal voorzien): 2
Vrije meeting: 1
Meeting Deinze: 5
PK: 5
PK aflossingen: 5
PK meerkamp: 5
Schifting BVV: 5
Finale BVV: 5
Nationaal jeugdcriterium Nijvel (na selectie): 2

Minimale puntenaantal

benjamins: 20
pupillen: 27
miniemen: 29

Dit minimum puntenaantal is haalbaar door aan de eigen wedstrijden en aan meerdere clubverplaatsingen deel te nemen. We streven ernaar dat onze atleten zo talrijk mogelijk aan onze eigen wedstrijden deelnemen. Daarnaast vinden we het als club ook heel belangrijk dat onze (jeugd)atleten massaal deelnemen aan de kampioenschappen.

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, Oudenaarde, Gent en Maldegem.

De jeugdatleet staat centraal en iedere deelnemer ontvangt dan ook een beloning. Meestal zijn er ook medailles of andere naturaprijzen te verdienen op de individuele wedstrijden.

Het programma wordt met die bedoeling opgesteld dat in principe de atleetjes op elke meeting alle nummers kunnen meedoen. 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 zes wedstrijden deelnamen. Ook de 2^{de} t.e.m. de 10^{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

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 pupillen en miniemen die op regelmatige basis meedoen aan wedstrijden.

Periode: **meestal 2^{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 en min: 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 jeugdathleten.

We verblijven telkens een weekend in een goed uitgeruste accommodatie voor groepen te Oostduinkerke 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 het 1^{ste} weekend van oktober van zaterdagmorgen tot zondagavond.

Zomer- en winterjoggings

Enkele zomer joggingwedstrijden worden 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 – 8 – 13 km) en bepaalt elkeen zijn eigen tempo. Het hoeft dus geen snelheidsrace te worden.

Andere randactiviteiten

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