

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 in het recreatiedomein "De Brielmeersen" te Deinze.
- Deze jonge club beschikt over een 400-tal aangesloten actieve leden.
- De club wordt geleid door een voorzitter, bijgestaan door 12 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 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.
- 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)
 - Ben-Pup-Min: 130,- euro
 - Cad-Sch-Jun-Sen: 142,- euro
(deze laatste categorieën komen in aanmerking voor het premiestelsel)
 - Mas : 107,-
- (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)
 - Trainingsmogelijkheid in Topsportthall in Gent voor sprintersgroep (winter)
- Tweemaandelijks clubblad met editoriaal van de voorzitter, sportief overzicht, uitslagen, wedstrijd aankondigingen, 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 2011 en overzicht wedstrijden

<u>Categorieën</u>	<u>Geboortejaren</u>
Benjamin	2003 – 2005
Pupil	2001 – 2002
Miniem	1999 – 2000
Cadet	1997 – 1998
Scholier	1995 – 1996
Junior	1993 – 1994
Senior	vanaf 1992
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 – D'Oosterlinck Franky - Maes Etienne - Slabbinck Inge – Slos Rony - Van Den Bossche Etienne - Van Den Heede Peter – Van De Velde Steven - Van Kerrebroeck Rita - 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

Jeugdverantwoordelijken:

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

VAN DEN HEEDE Peter
Ketelstraat 56
9800 Deinze (Vinkt) 09/380.06.86 0499/96.95.20 peterenwivina@telenet.be

VAN DE VELDE Steven 09 282 89 78 0473/46.37.14 steven.vandevelde@ocmwnazareth.be
Pintestraat 95
9840 De Pinte

Trainers:

Bultinck Marc	Achiel Van Eechautestraat 12 - Bus 8 9800 DEINZE	0473/29.22.81
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
Vanderlinden Sven	Gr. van Hoornestraat 7/101/9850 NEVELE	0473/44.10.65
Van Der Plaetsen Michaël	Veldstraat 38 9800 DEINZE	0497/03.26.89
Van Driessche Wim	Heikant 155 9240 ZELE	052/45.25.62
Van Landschoot Chris	Parklaan 195 9300 AALST	0476/54.37.27
Van Renterghem Sonia	Breestraat 48 9880 AALTER	0495/68.00.90

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
Delangrense Gwenda	Sterrenbosstraat 11 9810 NAZARETH	0497/67.20.78
Dewulf Jasmien	Markettestraat 26 9800 DEINZE	0479/60.50.02
D'Oosterlinck Lander	Vredestraat 8 9800 DEINZE	0478/32.87.59
Hellebuyck Anouska	Wildonkenstraat 13 9800 DEINZE	0476/52.96.60
Plovie Wouter	Lostraat 45A 9850 MERENDREE	0499/36.96.42
Timperman Charlotte	Baaigemstraat 196 9890 GAVERE	0473/676.397
Van Den Heede Sam	Ketelstraat 56 9800 DEINZE	09/380.06.86
Van Der Plaetsen Helena	Veldstraat 38 9800 DEINZE	0494/88.16.88
Vandewiele Kristof	Prins Leopoldstraat 75 9700 OUDENAARDE	0488/60.92.71
Van Kerrebroeck Christian	Egypteveldstraat 4 9880 AALTER	0496/07.24.46
Van Renterghem Sonia	Breestraat 48 9880 AALTER	0495/68.00.90

Trainingen

Maandag: 17u30-18u30: POLSSTOK in winter (Gent): André

17u30-19u30: HORDEN in winter (Gent): Chris

Dinsdag: 17u30-19u30: SPURT-MEERKAMP: Chris/Sven
(vanaf cadet winter: Topsportthal Gent)

18u00-20u00: - BASISCONDITIE (winter): Tony
vanaf cadet
- WERPTRAINING (zomer): Tony
vanaf cadet

Woensdag: 14u00-17u00: POLSSTOK: na afspraak met André (om de 2 weken)

16u00-18u00: VERSPRINGTRAINING: Chris

17u30-18u15: POWER I: Sven

18u15-19u30: OPBOUW/CONDITIE: Sven

17u00-18u00: Benjamins: jeugdtrainers

18u00-19u30: Pupillen: jeugdtrainers

18u00-19u45: Miniemen: jeugdtrainers

18u00-19u45: Cadetten + scholieren: Sonia of Marc

18u00-19u45: HALVE FOND + FOND: Wim
vanaf cadet

18u00-19u45: HOOGSPRINGEN: Geert

Donderdag: 17u30-19u30: SPURT-MEERKAMP: trainer Chris
(in winter in Gent)

Vrijdag: 17u00-18u30: HOOGSPRINGEN in winter (Gent): Geert

17u30-19u30: POWER II: Sven

17u00-18u00: Benjamins: jeugdtrainers

18u00-19u30: Pupillen: jeugdtrainers

18u00-19u45: Miniemen: jeugdtrainers

18u00-19u45: Cadetten + scholieren: Sonia of Marc

18u00-19u45: HOOGSPRINGEN in winter (Gent): Geert

18u00-19u45: HALVE FOND + FOND: Wim.
vanaf 1^{ste} jaars cad

Zaterdag: 10u00-12u00: initiatie POWER vanaf 2de cadet en schol: Sofie

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

PS: Sommige jeugdtrainingen gaan in winter door in het VTI en de woensdag van de krokusvakantie is er zwemmen in de Palaestra

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 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:

BENJAMINS Gebj. 05-04-03 (1 ^{ste} , 2 ^{de} , 3 ^{de} leerjaar)	Benjamins Woe 17-18u (Sonia en andere jeugdtrainers) Vrij 17-18u (Sonia en andere jeugdtrainers)
PUPILLEN Gebj. 02-01 (4 ^{de} en 5 ^{de} leerjaar)	Pupillen Woe 18-19u30 (Kristof en andere jeugdtrainers) Vrij 18-19u30 (Kristof en andere jeugdtrainers)
MINIEMEN Gebj. 00-99 (6 ^{de} leerjaar en 1 ^{ste} middelbaar)	Miniemen Woe 18-19u45 (Karine en andere jeugdtrainers) Vrij 18-19u45 (Wouter en andere jeugdtrainers)
CADETTEN EN OUDER Vanaf gebj. 98 (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 Marc: 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 vroeger. 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, moet de nodige aandacht aan de duurtrainingen besteed worden.

Een woordje uitleg:

Benjamins

- Voor wie:
- Atleten geboren in 2005, 2004 en 2003
 - 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:
- Atleten geboren in 2002 en 2001
 - 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:
- Atleten geboren in 2000 en 1999
 - 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 leggen om later (als senior) het maximale uit je atletiecarrière te kunnen halen.

Vervroegd volgen van specifieke trainingen

Jeugdathleten 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 op woe of vrij 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 (ofwel op woensdag, op vrijdag of op andere dag) specifieke training volgen. De andere training volgen zij gewoon verder bij de miniemen.

2^{de} jaars Miniemen: Kunnen net als de eerstejaars één specifieke training volgen, 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 minientrainers) zal bepalen of de atleet aan deze voorwaarde voldoet.

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. 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). 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 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 Topsportal 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 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 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 estafetten 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 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 veiligheidsspeld aan het startnummer wordt bevestigd. Deze kaartjes zijn steeds 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 competition card (kaartje) with labels pointing to specific entries:

- datum v/d wedstrijd**: 28-12-03
- atletiekseizoen**: SEIZOEN 2004
- naam en voornaam**: Naam : DEWIT, Voornaam : SOFIE
- afkorting van onze club**: Vereniging : DEIN
- startnummer**: Startnummer : 3968
- geboortejaar**: Geb.: '91
- categorie**: Kategorie : MIN
- organiserende club**: Org. ver. RIEM

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 filled participant card (Ingevuld deelnemerskaartje) with labels pointing to specific entries:

- startnummer**: Startnr. 862
- soort wedstrijd**: Wedstrijd 100m
- categorie**: Beste prestatie dit seizoen 10.20, Categ. DEIN, MANNEN
- geboortejaar**: Geb. 95
- naam en voornaam**: NAAM in letters LEFEVRE, Voornaam AARON
- afkorting van onze club**: Club DEIN
- beste seizoensprestatie**: Hoeks, Finale

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 jeugdcategoryën (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 jeugdatleten 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 2012 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 jeugdathleet 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 geciteerd 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 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 het 1^{ste} of 2^{de} 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/november)
- gezellig eetfestijn (maart)
- pannenkoekenavond (incl. sinterklaasbezoek, eind november/begin december)