

INFOBUNDEL

ATLETIEKCLUB

AC DEINZE



2019-2020

www.acdeinze.be

INHOUDSTAFEL

	Pag.
1. INLEIDING: ALGEMENE CLUBINFORMATIE	3
2. DOELSTELLINGEN TRAININGEN JEUGDCATEGORIEEN	8
3. OVERZICHT ATLETIEKSEIZOEN	10
4. WEDSTRIJDEN	11
5. JEUGDCRITERIUM EN INTERREGIO-JEUGDCUP	13
6. RANDACTIVITEITEN	15

1. INLEIDING: ALGEMENE CLUBINFORMATIE

Wat is Atletiekclub Deinze (DEIN)?

- AC Deinze werd opgericht op 01/11/96 en heeft zijn thuisbasis in het provinciaal domein "De Brielmeersen" te Deinze.
- Onze club beschikt over ruim 440 aangesloten actieve leden.
- De club wordt geleid door een voorzitter, bijgestaan door 14 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 10 jeugdtrainers voor de categorieën Kangoeroes, Benjamins, Pupillen en Miniemen.

Welke zijn de doelstellingen van AC Deinze ?

- AC Deinze wil blijven stijgen op de waardeladder van de Belgische atletiek. Bij onze club is elke atlete of atleet belangrijk.
- Sportiviteit en clubliefde staan hoog in het vaandel.

Wat zijn de activiteiten van AC Deinze ?

- 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 Oost-Vlaanderen) op de 3^e zondag van november

Hoeveel kost het lidmaatschap?

Het algemeen lidmaatschap loopt over een periode van 1 jaar (van 1 november tot 31 oktober)

Kangoeroe tot en met Senior :

Nieuwe leden : 200 euro (clubsinglet inbegrepen)

Aangesloten leden : 175 euro

Bij deelname aan 10 wedstrijden 25 euro terugbetaling (door atleet aan te vragen; niet voor kangoeroes en masters).

Via premiestelsel tot max. 75 euro terugbetaling voor cadetten en masters, 100 euro voor scholieren en 150 euro voor seniors

Masters : lidgeld 100 euro

Korting voor meerdere gezinsleden : een derde aangesloten gezinslid krijgt een korting van 25 euro op de vermelde bedragen, voor een vierde gezinslid bedraagt de korting 50 euro, voor een vijfde gezinslid is de korting 75 euro, enz.

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 Brielsemeers, Stadionlaan te Deinze (zomer en winter)
 Eigen fitnessruimte (zomer en winter)
 Let wel: trainingsmogelijkheid in Topsportthall in Gent voor sprintersgroep (**in winter op eigen kosten**)
 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 : rood met wit. Clubkledij is ter beschikking aan democratische prijzen.

Atletencategorieën seizoen 2019-2020 en overzicht wedstrijden

<u>Categorieën</u>	<u>Geboortejaren</u>
Kangoeroes	2014 – 2013 (vanaf 6 ^e verjaardag)
Benjamin	2012 – 2011
Pupil	2010 – 2009
Minim	2008 – 2007
Cadet	2006 – 2005
Scholer	2004 – 2003
Junior	2002 – 2001
Senior	vanaf 2000
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 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>Secretaris:</u>	DE KETELAERE Bart Vosselaredorp 88 9800 Deinze 0494 69 29 31 dein@atletiek.be
<u>Penningmeester:</u>	BAUTERS Patrick Ten Bosse 61 9800 Deinze 09 386 81 72 Rekeningnummer AC Deinze: KBC BE39 4427 8527 2119 KREDBEBB

Maatschappelijke Zetel: AC DEINZE
Achterstraat 43
9800 Deinze 09/386.99.55

Leden raad van bestuur :

Bauters Patrick, Bouvijn Sam, Bultinck Marc, De Ketelaere Bart, Delbaere Patrick, Dhont Antoine, Dhont Valerie, Maes Etienne, Slabbinck Inge, Slos Rony, Van Gansbeke Johan, Van Kerrebroeck Rita, Vermeulen Patrick en Wieme Sylvain.

Terrein: "De Brielmeersen"
Stadionlaan
9800 Deinze 09/386.06.40

Materiaalverantwoordelijke: VAN GANSBEKE Johan van.gansbeke.jo@telenet.be
Gentstraat 68 B15
9800 Deinze 0498 44 37 24

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

Jeugdverantwoordelijke :

VAN GANSBEKE Johan 0498 44 37 24 van.gansbeke.jo@telenet.be
Gentstraat 68 B15
9800 Deinze

Jeugdcomité (ouders medewerkers) :

Dhont Valerie 0472/52 75 05 valerie.dhont@telenet.be
Vermeulen Patrick 0475/90.88.04 vermeulen.patje@gmail.com

Trainers:

Lagrange Bjorn	Lindelaan 113B	8550 ZWEVEGEM	0479/45.69.36
Storme Véronique	Kruidtuinlaan 4	9800 DEINZE	0495/14 39 11
Van Der Plaetsen Michaël	Velostraat 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	Stationsstraat 173 3A	9880 AALTER	0498/46.85.77
Kloeck Johan	Jan Leostraat 2A	1731 ZELLIK	0489/40.78.07
Van Daele Jo	Knotwilgenstraat 16	8755 RUISELEDE	0476/44.79.99
Van Wabeke Benny	Kerrebroek 94 A,	9850 NEVELE	0473/87.08.03
Steelandt Philiep	Platanendreef 59	8790 WAREGEM	0472/56.28.96
D'Oosterlinck Lander	Vosselaredorp 27	9800 DEINZE	0478/32.87.59

Jeugdtrainers:

Clauwaert Lieve	Zomerstraat 19	9800 DEINZE	0494/29.19.35
De Ruyck Hanne	Kastanjelaan 3	8700 TIELT	0496/33.33.76
De Ruyck Linde	Spaanderstraat 12	8710 WIELSBEKE	0496/88.29.22
Hellebuyck Anouska	Molenhuisstraat 28	9800 DEINZE	0476/52.96.60
Vermeulen Jonas	Gasthuisstraat 18	9800 DEINZE	0475/90.88.04
Laloux Margot	Wontergemwegel 1	9800 DEINZE	0486/20.65.86
Vanhalst Sara	Schaapsdries 12	9800 DEINZE	0468/18.53.35
Segers Marie	De Oogst 9	9800 DEINZE	0494/07.92.17
Mathieu Leplae	Spaanderstraat 12	8710 WIELSBEKE	0474/71.57.73
Laloux Leon	Wontergemwegel 1	9800 DEINZE	0470/26.28.16
Van Hoecke Pieter	Luxemburgstraat 98	9890 ASPER	0471/08.86.67

Vertrouwenspersonen :

Het is voor iedereen ook belangrijk te weten, dat elke vorm van ongewenst gedrag, inbegrepen seksuele intimidatie, bespreekbaar moet zijn binnen de vereniging. Zo heeft iedere betrokkene het gevoel er niet alleen voor te staan. Het bestuur heeft daartoe 2 vertrouwenscontactpersonen aangesteld, die zullen zorg dragen voor de eerste opvang en begeleiding van iemand die klachten heeft op dit vlak. De klager moet zich altijd tot één van deze vertrouwenspersonen wenden of zal door de clubverantwoordelijken direct naar hen worden doorverwezen. Tegen ieder lid, medewerker of vrijwilliger die zich schuldig maakt aan seksueel of ander ongewenst gedrag zullen disciplinaire maatregelen worden getroffen.

An Heyneman

09/281.25.10

Trainingen overzicht 2019-2020

Algemeen trainingsschema, plaats en uur steeds in overleg met trainers

Maandag:

18u00-19u30: HOOG trainer: Kurt (vanaf Cadet)
18u00-19u30 : Hink-stap elke eerste maandag vd maand : trainer Kurt
18u00-19u30 HALVE FOND + FOND: Sonia vanaf cadet
18u00-20u00: - WERPTRAINING en basisconditie speer en kogel : Johan vanaf cadet
16u45-18u45 : DISCUS: trainer Jo vanaf cadet

Dinsdag:

18u00-20u00: SPURT-HORDEN-BASISSNELHEID : Veronique(vanaf scholier)
winter: Topsportal Gent

Woensdag:

17u00-18u00: Kangoeroes en benjamins: jeugdtrainers
18u00-19u30: Pupillen: jeugdtrainers
18u00-19u45: Miniemen: jeugdtrainers
18u00-19u45: Cadetten spurt/meerkamp : Lander
18u00-20u00: HALVE FOND/ Fond : Sonia en Benny vanaf cadet
18u00-20u00: FOND: Philiep vanaf scholier
18u00-19u45: VER : trainer Kurt

Zomer : 17u45 – 20u00: POLSSTOK: na afspraak met Bjorn vanaf 2^{de} jaars miniem

Donderdag:

18u00-20u00: SPURT-HORDEN-BASISSNELHEID : Veronique
(in winter in Topsportal Gent)
16u45-18u45 : DISCUS: trainer Jo vanaf cadet

Vrijdag:

17u00-18u00: Kangoeroes en benjamins: jeugdtrainers
18u00-19u30: Pupillen: jeugdtrainers
18u00-19u45: Miniemen: jeugdtrainers
18u00-19u45: Cadetten spurt/meerkamp : Lander
18u00-19u45: WERPTRAINING (speer): trainer Johan
18u00-20u00: HALVE FOND/Fond : Sonia/Benny vanaf cadet
18u00-20u00: FOND: Philiep vanaf scholier
18u00-19u45: MEERKAMPERS: trainer Kurt
18u00-19u30 : Hink-stap elke tweede vrijdag vd maand : trainer Kurt
18u00-20u00: SPURT-HORDEN-BASISSNELHEID : Veronique in powerzaal
17u45 – 20u00: POLSSTOK: na afspraak met Bjorn, enkel voor gevorderden

Zondag:

10u30-12u00: SPURT-HORDEN-BASISSNELHEID : Veronique
Training op de piste mogelijk na persoonlijke samenspraak met de trainer

2. DOELSTELLINGEN TRAININGEN JEUGDCATEGORIEËN

Inleiding

In onze club is iedereen welkom! Vanaf de leeftijd van 6 jaar 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 benamins tot de overgang naar de cadetten, wordt hier beschreven.

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 (1 ^{ste} , 2 ^{de} , 3 ^{de} leerjaar)	Woe 17-18u (3 jeugdtrainers) Vrij 17-18u (3 jeugdtrainers)
PUPILLEN (4 ^{de} en 5 ^{de} leerjaar)	Woe 18-19u30 (3 jeugdtrainers) Vrij 18-19u30 (3 jeugdtrainers)
MINIEMEN (6 ^{de} leerjaar en 1 ^{ste} middelbaar)	Woe 18-19u45 (2 jeugdtrainers) Vrij 18-19u45 (2 jeugdtrainers)
CADETTEN EN OUDER (vanaf 2 ^{de} middelbaar)	Woe 18-19u45 Vrij 18-19u45

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 competitieopers een achterstand oplevert, moet de nodige aandacht aan de duurtrainingen besteed worden.

Een woordje uitleg:

Benjamins

Voor wie:

- 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
- Deelnemen aan minimum 6 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 verplicht aan minimum 6 wedstrijden.

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.

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 om een voldoende hoog niveau te bereiken, 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 ! Verplichting om aan minimum 10 wedstrijden en bij voorkeur een groter aantal deel te nemen.

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 .

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

Specifieke trainingen VANAF cadetten en oudere atleten

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

3. OVERZICHT ATLETIEKSEIZOEN

Een atletiekjaar is onderverdeeld in een winterseizoen (van 1 november tot 31 maart) en een zomerseizoen (van 1 april tot 31 oktober).

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**. 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 zes- tot achtal 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 en is steeds te consulteren op de website van de VAL (Vlaamse AtletiekLiga) www.atletiek.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.

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, klittenband 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** aan te raden. Sommige maten kunnen tweedehands bekomen worden bij onze voorzitter Rita. 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, pasta ,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** 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 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).
- atletiekseizoen**: Points to the season field (SEIZOEN 2004).
- naam en voornaam**: Points to the name and first name fields (Naam: DEWIT, Voornaam: SOFIE).
- afkorting van onze club**: Points to the club abbreviation field (Vereniging: DEIN).
- geboortejaar**: Points to the birth year field (Geb.: '91).
- startnummer**: Points to the start number field (Startnummer: 3968).
- categorie**: Points to the category field (Kategorie: MIN).
- organiserende club**: Points to the organizing club field (Org. ver. RIEM).

Bij de piste- of indoorwedstrijden dienen **deelnemerskaartjes** per wedstrijd aangekocht te worden ter plaatse (ongeveer 1.00 tot 2.00 euro per wedstrijdnummer) en ingevuld te worden (steeds balpen 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 (Startnr. 862).
- geboortejaar**: Points to the birth year field (Geboortejaar: '95).
- naam en voornaam**: Points to the name and first name fields (NAAM in: LEBEVRE, Voornaam: AARON).
- soort wedstrijd**: Points to the type of race field (Wedstrijd: 60m).
- categorie**: Points to the category field (Categorie: BENJ).
- afkorting van onze club**: Points to the club abbreviation field (Club: DEIN).
- beste seizoensprestatie**: Points to the best season performance field (Beste prestatie dit seizoen: 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 of tot 70 euro	Volw. euro
Training	45.00	50.00
Regenjas	30.00	35.00
Topje	25.00	28.00
Singlet	28.00	30.00
Broekje passend bij topje	18.00	19.00
Korte bermuda	22.00	22.00
Lange bermuda	18.00	20.00
Short met binnenslip		29.00
Sweater	25.00	30.00
Sportshort	12.00	12.00
Coach jas		65.00
T-shirt	10.00	10.00
Trainingsbroek	20.00	20.00

5. JEUGDCRITERIUM EN INTERREGIO-JEUGDCUP

Jeugd criterium

Het jeugd criterium is een clubeigen criterium verspreid 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 jeugd atleten 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 jeugd criterium 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 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 indoormeting: 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 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 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 natuurplek.

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.

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 deelnemen 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

Sinds 2002 gaat AC Deinze op stage met de jeugdatleten.

We verblijven gedurende een weekend in een goed uitgeruste accommodatie voor groepen te Oostduinkerke en trainen op zaterdag en zondag. Deze trainingen zijn 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 staan ook een reeks winterjoggings (oktober, december, januari en februari) in de Brielmeersen op de kalender. Op deze joggings kan men kiezen tussen verschillende afstanden (4,6– 9,3 – 13,2 km) en bepaalt iedereen zijn eigen tempo. Het hoeft dus geen snelheidsrace te worden. Pup en Min worden aangeraden niet meer dan 4.6km te lopen.

Andere randactiviteiten

- stage vanaf categorie cadet
- initiatie- en oudermeeting (einde maart)
- open training voor iedereen dus ook voor niet-aangeslotenen

- ouderinfoavond (oktober)
- gezellig eefestijn (maart)
- pannenkoekenavond (incl. sinterklaasbezoek, eind november/begin december)

