



2008

www.acdeinze.be

Wat is Atletiekclub Deinze ?

- ACD werd opgericht op 01/11/96 en heeft zijn thuisbasis op de Brielmeersen te Deinze.
Deze jonge club beschikt heden reeds over meer dan 350 aangesloten leden.
- De club wordt geleid door een voorzitter, bijgestaan door 11 beheersleden.
- Een dagelijks bestuur zorgt voor de lopende zaken. Hierin zijn zowel een vertegenwoordiger van de ouders als een afgevaardigde van de atleten opgenomen. Dit om een democratische werking en inspraak te waarborgen.
- Er staan 14 trainers ter beschikking van de atleten, waaronder 8 jeugdtrainers voor de categorieën benamins, 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 waardeladder 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 :
 - ü Piste-meetings tijdens het zomerseizoen
 - ü Oefenveldloop (oktober)
 - ü Winterjoggings (4) okt-dec-jan-feb
 - ü Een officiële veldloop (Grote Prijs Stad Deinze) op de 3^e zondag van november

Hoeveel kost het lidmaatschap ?

- Algemeen lidmaatschap 1 jaar (01/11-31/10) :
 - Ben-pup-min: EUR: 80,-
 - Cad-sch-jun-sen: EUR: 100,-
 - Mas: EUR: 65,-(+ 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)
- Tweemaandelijks clubblad met editoriaal van de voorzitter, sportief overzicht, uitslagen, wedstrijdaankondigingen e.d.
- Premiestelsel vanaf cadet
- Mogelijkheid tot douchen na de trainingen.
- Wanneer voor een bepaalde wedstrijd (bv Belgisch Kampioenschap, Interclub wedstrijden e.d.) door de club een bus ingelegd wordt, kunnen de atleten steeds gratis hiervan gebruik maken.
- Clubkleuren : (wijn)rood met wit. Clubkledij is ter beschikking aan democratische prijzen.

www.acdeinze.be

Categorieën

geboortejaren

Benjamin	1999 - 2001
Pupil	1997 - 1998
Miniem	1995 - 1996
Cadet	1993 - 1994
Scholier	1991 - 1992
Junior	1989 - 1990
Senior	vanaf 1988
Master	dames en heren vanaf hun 35e verjaardag

Een atletiekseizoen begint op 1 november en loopt tot einde 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).

Bij het begeleiden van de diverse wedstrijden wordt door het bestuur en trainers assistentie verleend, waarbij ook op de sportieve hulp van de ouders gerekend wordt ter ondersteuning van vooral de jongste atleten. Enthousiaste ouders zijn ten zeerste welkom !

Adressen voor verdere inlichtingen

Voorzitter: Rita VAN KERREBROECK
Oudenaardsesteenweg 126
9800 Deinze
(09 386 08 71
ritavankerbroeck@skynet.be

Secretaris: Sylvain WIEME
Achterstraat 43
9800 Deinze
(09 386 99 55
dein@val.be

P.R.: Etienne VAN DEN BOSSCHE
G. Van Hoodeghemstraat 9
9800 Deinze
(09 386 30 08
Vandenbossche.etienne@skynet.be

www.acdeinze.be

Trainingen

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

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

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

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

Woensdag: 15u30-17u30: SPURT-HORDEN-SPRINGEN-MEERKAMP: trainer Chris

17u00-18u00: Basis 1: jeugdtrainers

18u00-19u30: Basis 2: jeugdtrainers

18u00-19u45: Basis 3: jeugdtrainers

18u00-19u45: Basis 4: jeugdtrainer

18u00-19u45: HALVE FOND + FOND: trainers Eric A. en Eric V.
vanaf 1^e jaars Cadet voor afstand

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

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

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

Vrijdag: 17u00-18u00: Basis 1: jeugdtrainers

17u30-19u30: POLSSTOK: afspreken met trainer André

18u00-19u30: Basis 2: jeugdtrainers

18u00-19u45: Basis 3: jeugdtrainers

18u00-19u45: Basis 4: jeugdtrainer

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

18u00-20u00: WERPTRAINING: trainer Johan

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

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