



INFOBROCHURE



Koninklijke **A**tletiek**V**ereniging **Z**uider**K**empem (**AVZK**) is een club, waar op een gezonde en ontspannende manier aan atletiek wordt gedaan. Atletiek is een complete sport, met een lage instapdrempel, vrij goedkoop en daarenboven vertoef je in gezonde buitenlucht. Er is een groot aantal verschillende trainingsgroepen, geleid door deskundige trainers. Ook de G-atletiek is bij ons een sterk onderbouwde groep met zijn eigen trainers. Daardoor is er voor iedere sporter, jong en oud, wel een groep op maat te vinden. Of je nu alleen maar wil lopen (spurten, lange afstand) of technische nummers wil doen (speeerwerven, hoogspringen, hordenlopen, polsstokspringen,...), bijna elk facet van de atletiek komt bij ons aan bod.



Tot een leeftijd van 13 jaar worden allerlei onderdelen hoofdzakelijk onder spelvorm gebracht, nadien gaat het er iets gedisciplineerder aan toe, maar plezier en vrienden maken blijven pijlers waar in onze club veel aandacht aan wordt besteed. Daarom worden er, naast

trainingen en wedstrijden (piste, veldloop, stratenloop), ook andere activiteiten georganiseerd.

Dit gaat van een ontbijtactie, trainingsdag, ledenfeest tot een trainingskamp (Hoge Rielen, Maasmechelen). Wees welkom en geef jezelf een korte rondleiding bij AVZK via deze brochure.

Contactpersonen

Voor alle vragen en weetjes betreffende onze jeugdwerking kan je terecht bij:

	
<p>Steven Henderickx voorzitter Stevenhenderickx@icloud.com 0475/924237</p>	<p>Peter Vervloet Jeugdcoördinator vervloet.peter@gmail.com 0499/98 49 34</p>









Aarzel niet hen te contacteren met al je vragen of opmerkingen.

Voor alle verder informatie over de club (inschrijvingen, lidgeld, verzekering....) kan je terecht bij :

		
<p>Monique Naets penningmeester</p>	<p>Hendrik Lekens secretaris</p>	<p>Guido Vervloet ondervoorzitter</p>

Jeugdtrainers

JEUGDTRAINERS (kangoeroes – benjamins – pupillen - miniemen)

			
er Vervloet jeugdcoördinator pupillen/miniemen	Eef Thomas kangoeroes	Katrien Mondelaers kangoeroes	Jana Spallier benjamins
			
Jitser De Voeght Benjamins (pup)	Pieter Verstraeten Benjamins (pup)	Guido Van Roie pupillen/miniemen	Britt Fleerackers pupillen

G-atletiek

AVZK beschikt over een eigen G-afdeling, die al meer dan 17 jaar actief is.

Trainingen vinden plaats elke woensdag en vrijdag van 19u00 tot 20u00

Deze trainingen staan open voor alle personen met een handicap, jong en oud. Iedereen is welkom!



Lidgeld

Nieuwe atleten krijgen een proefperiode van 1 maand. Tijdens deze maand mogen zij de trainingen gratis bijwonen.

Aansluiten kan op elk ogenblik van het jaar. Het lidmaatschap loopt van zodra je aansluiting in orde is en dit tot 31 oktober (= einde atletiekseizoen).

De inschrijvingsperiode loopt van eind september tot oktober. Die periode is onze penningmeester aanwezig voor administratieve formaliteiten.

Aansluiten bij onze club kan vanaf het moment dat je 5 jaar geworden bent.

• Nieuwe aansluitingen

- Aansluitingskaart en aansluitingsformulier invullen en ondertekenen
Bij minderjarige kinderen dient één van de ouders te ondertekenen.
De aansluitingskaart blijft geldig zolang men bij AVZK aangesloten is.
Het aansluitingsformulier dien je nog wel elk jaar in te vullen
- Betalen van het lidgeld:

Categorie	1 nov	Vanaf 1 april	Vanaf 1 juni
Kangoeroes (°2018) trainen 1x per week	€ 70	€ 50	€ 45
Kangoeroes (°2017)	€ 110	€ 70	€ 55
Benjamins (°2016 en °2015)	€ 110	€ 70	€ 55
Pupillen (°14-°13) en miniemen (°12-°11)	€ 130	€ 80	€ 60
Cadetten tem masters	€ 150	€ 90	€ 65
Joggers	€ 110	€ 70	€ 55

Vanaf de derde atleet van hetzelfde gezin is er een korting voorzien van 20% op het jongste lid. Voor meerdere leden van eenzelfde gezin is het maximumbedrag € 420

Hierin is voor nieuwe atleten een wedstrijd-singlet inbegrepen!

Betalen bij voorkeur via overschrijving op rekeningnummer BE39 7332 0712 3019
(naam atleet in mededeling)

Er wordt pas een startnummer aangevraagd als het lidgeld is betaald.

PS: bij sommige mutualiteiten kan je een deel van het lidgeld terugkrijgen. Breng dit invulformulier mee bij inschrijving, zodat we dit kunnen invullen.

• Opnieuw aansluiten

- Ingevuld en ondertekend aansluitingsformulier aan penningmeester bezorgen
(Monique Naets) en lidgeld overschrijven op rekeningnummer BE39 7332 0712 3019

• Wat krijg je hiervoor?

- Verzekering (wedstrijden, trainingen, clubactiviteiten)
- Door trainers begeleide trainingen en wedstrijden
- Gebruik van kunststofpiste met accommodaties en douches (tijdens trainingsuren)
- Clubblad De Kemper, om de 2 maanden
- VAL-startnummer (volledig atletiekjaar geldig!)
- Clubsinglet (1^e is gratis, daarna te betalen)

- **Verzekering bij ongeval**

Na het betalen van het lidgeld, is de atleet of atlete verzekerd voor elk ongeval dat tijdens de competitie of training gebeurt. Gebeurt het ongeval tijdens de training, vraag dan het verzekeringsformulier bij de clubsecretaris (of download via [onze website](#)). Dit formulier dient ingevuld te worden door de dokter (lieft zo vlug mogelijk) en wordt dan door de secretaris ondertekend en opgestuurd naar de VAL. Thuis zal je dan een dossiernummer toegestuurd krijgen van de verzekeringsmaatschappij. Verder bewaar je alle documenten van onkosten (arts, apotheek, kinesitherapeut,...). Verdere correspondentie met de verzekeringsmaatschappij gebeurt niet meer via de club. Gebeurt het ongeval tijdens de competitie, dan dien je de hoofdscheidsrechter op de hoogte te stellen en dien je de clubsecretaris nog dezelfde dag op de hoogte te brengen voor het in orde brengen van de verzekeringsformulieren. Voor verdere correspondentie staat de betrokken atleet zelf in.

Trainingen

De groepstrainingen vinden plaats in Sportcentrum De Lichten (Kloosterveldstraat Booischot) op de atletiekpiste.

Elke dinsdag en donderdag is er groepstraining van 18u30 tot 19u30 à 19u40.

In de zomerperiode (april – september) is er van 19u30 tot 20u00 extra training voor pupillen en miniemen die regelmatig deelnemen aan wedstrijden. Hierbij ligt focus op technische disciplines, bv speer, hoogspringen of discus.

1^e jaars kangoeroes (°2018) trainen 1x per week op donderdag van 18u30 tot 19u30

Voor kangoeroes tot miniemen komen spel en plezier op de eerste plaats.

De kinderen krijgen bovendien de mogelijkheid om zo veel mogelijk atletiekdisciplines te beoefenen (sprint, lopen, hoogspringen, verspringen, hockeybal, kogelstoten, speerwerpen, discuswerpen).

Vanaf 2^{de} jaars miniemen bestaat er mogelijkheid om op donderdag bij disciplinetrainers te proeven van meer technische trainingen (bv. hoogspringen, werptraining, spurt, hordentraining...). De groepstrainingen blijven echter nog steeds de rode draad, want ook daarin wordt naarmate de atleten ouder worden meer en meer techniek van de talrijke disciplines aangeleerd. Polsstoktraining kan vanaf eerstejaars miniem (gaat door bij Liesbet Van Roie)

Vanaf cadetten krijgt men de kans om zich bij disciplinetrainers te vervolmaken in één of meerdere richtingen.

Bij de overgang van miniemen naar cadetten worden deze atleten en hun ouders uitgenodigd voor een informatiesessie na de training.

Gedragscode AVZK

Voor Atleten

- Trainers zijn kostbaar! Respecteer hen dan ook door gedisciplineerd de trainingen te volgen. Zo wordt het voor trainers en atleten een boeiende samenwerking.
- De atleten dienen respect te tonen tegenover de andere atleten.
- Draag op de trainingen sportieve kledij en degelijke loopschoenen.
- Denk eraan dat je niet alleen bent op de piste. Er trainen tegelijkertijd atleten met verschillende doelen en snelheden! Wees uiterst voorzichtig als je de piste kruist en maak plaats voor atleten die aan soms hoge snelheden hun training afwerken.
- Vanaf cadet: Bij afwezigheid op training (bv. door ziekte, vakantie, blessure, examens) verwittigt de atleet de trainer zodat deze zijn huidige en volgende trainingen hierop kan afstellen.
- De atleet respecteert steeds de keuze van zijn trainer bij de opstelling van ploegen (bv. Beker van Vlaanderen, estafette).
- Aanvaard de beslissingen van de juryleden.
- Doping is taboe! Hou er ook rekening mee dat heel wat medicatie als doping wordt aanzien, vraag dus voldoende informatie aan de arts of apotheker.
- Meld blessures aan je trainer en volg de adviezen hierover van je arts of trainer goed op.

Voor Ouders

- Toon belangstelling voor je kind en kom regelmatig supporteren.
- Respecteer ook andere atleten van onze en andere clubs
- Leg geen overdreven druk op de schouders van je kind en laat het plezier beleven aan zijn sport.
- Leer je kind dat eerlijkheid en inzet belangrijker zijn dan winnen.
- Spreek jouw kind er op aan als het zonder respect omgaat met materiaal, teamgenoten of anderen.
- Gebruik geen agressieve, racistische of schunnige taal.
- Supporter niet alleen voor je eigen kind, maar ook voor de anderen.
- Respecteer de beslissingen van de trainers en de juryleden.
- Moedig de atleten aan, maar instructies en bijsturing op het terrein gebeuren door de trainer.
- Praat met de trainer van je kind als je ergens niet mee akkoord gaat, liefst op een geschikt moment en onder 4 ogen. Je kan ook contact opnemen met onze vertrouwenspersoon.
- Houd rekening met het prestatieniveau (en de evolutie daarvan) van je kind en niet zozeer met de behaalde plaats.
- Zorg dat je kind voldoende rust en een goede voeding krijgt.

Wedstrijden

We maken onderscheid in piste-, veld- of wegwedstrijden.

Voor veldlopen en indoor (winterseizoen) en pistewedstrijden wordt door onze jeugdtrainers een kalender opgesteld met wedstrijden waar zij onze atleten begeleiden.

Alhoewel de trainingen als uiteindelijk doel hebben om aan wedstrijden deel te nemen staat het iedereen uiteraard vrij dit al dan niet te doen.

Wij vragen wel dat iedereen deelneemt aan de "eigen wedstrijdorganisaties".

Beschouw het als een morele plicht voor de inspanningen die uw trainers, bestuur en volledige clubomkadering leveren.

Veldlopen

Deelname aan veldlopen dient betaald te worden bij inschrijving via de website [atletiek.nu](https://www.atletiek.nu).

Er wordt meestal ook inkom gevraagd aan de niet-atleten (niet voor kinderen die komen supporteren)

Wat moet je meenemen naar een veldloop :

- clubsinglet
- VAL-wedstrijdnummer
- Zorg dat je op voorhand (soms tot enkele dagen voordien) bent ingeschreven via <https://www.atletiek.nu/>
- spikes met pinnetjes van 9 of 12 mm (nog niet direct nodig voor jeugdathleten en als het nog niet te slijk is)
- flesje water
- trainingsbroek en trainingsvest
- regenjasje
- reservekledij (vergeet extra sokken niet!)

Hoe verloopt een veldloop :

De eerste reeks start stipt op het aangegeven uur met de jongste leeftijdscategorie.

Je begeeft je naar de start zodra het aan jouw leeftijdscategorie is.

De wedstrijd loop je met loopschoenen of spikes, in clubsinglet, VAL-nr (vooraan dragen).

Kangoeroes en benjamins lopen een deel achter voorlopers die het tempo laag houden, om pas in de laatste 100-den meters voluit te mogen gaan.

Meestal lopen pupillen en miniemen per geboortjaar en geslacht.

Bij de veldlopen wordt er een naturaprijs voor de kinderen voorzien. Deze prijsuitreiking vindt soms plaats in een naburige sporthal of school, maar meestal krijg je ook het prijzenzakje bij aankomst.

Pistewedstrijden

Pistewedstrijden zijn meestal niet gratis.

Men betaalt deelnamegeld per proef waar men aan deelneemt. Ook hier gaat dit via [atletiek.nu](https://www.atletiek.nu)

Ook aan de toeschouwers wordt (meestal) inkomgeld gevraagd.

Wat moet je meenemen naar een pistewedstrijd :

- clubsinglet
- VAL-wedstrijdnummer
- spikes met pinnetjes van maximum 6 mm (voor jeugdathleten hoeft dit nog niet)
- flesje water
- trainingsbroek en trainingsvest
- regenjasje (naargelang het weer en verwachtingen)

Bij pistewedstrijden biedt men een waaier aan proeven aan waar men vrij kan aan deelnemen.

Indien het een meerkamp betreft, zijn er per proef punten te verdienen voor de einduitslag van de meerkamp. Je kan in dit geval dus best aan alle proeven van de meerkamp deelnemen.

Soms moet je ook nog ter plaatse aanmelden (bevestigen dat je effectief aanwezig bent)

Bij kampnummers krijgt elke atleet 3 pogingen tenzij de organisator beslist slechts 2 pogingen toe te kennen wegens teveel deelnemers.

Bij hoogspringen zijn dit 3 pogingen per hoogte.

Het VAL-nummer moet tijdens de proeven zichtbaar gedragen worden.

Dit nummer moet vooraan gedragen worden (mag achteraan bij polsstok of hoog).

Indien je uw VAL-nummer vergeten bent, kan je een papieren nummer verkrijgen op het secretariaat van de organiserende club.

Een uurschema vind je op <https://www.atletiek.nu> . Let dus goed op wanneer uw categorie aan de start of spring/werpstand gevraagd wordt.

Bij piste wedstrijden worden geen naturaprijzen gegeven. Vaak is er wel een podium met medailles voor de eerste drie.

Bij pisteprestaties is vooral het PR (Persoonlijk Record) van de atleet belangrijk. Jezelf trachten te evenaren of verbeteren is een drijfveer die bij jonge atleten voor een blijvende motivatie zorgt.

Regelmatigheidscriterium

Zoals eerder gemeld vragen wij dat iedereen deelneemt aan de “eigen wedstrijdorganisaties”.

Bovendien willen wij de deelname aan wedstrijden stimuleren met een regelmatigheidscriterium waar mooie beloningen aan vasthangen.

Regels

- Het criterium valt samen met het atletiekseizoen
- voor de kangoeroes en benjamins: zij moeten 8 punten verzamelen om het criterium te behalen
- de masters 10 punten
- vanaf pupillen tot senioren 12 punten
- 2 punten zijn te behalen op:
 - veldloop AVZK en alle pistemeetings van AVZK
 - De bekercups van Vlaanderen (ook voor de reserves als ze aanwezig zijn).
- alle andere veldlopen, kampioenschappen, pistemeetings indoor en outdoor leveren 1 punt op
- Ook de stratenloop van Booischot-statie telt mee voor 1 punt.

Tijdens het ledenfeest (oktober) krijgen de atleten die voldoende punten hebben behaald een beloning en worden ze in de bloemetjes gezet

Bij de jeugdreeksen (kangoeroes, benjamins, pupillen, junioren) is dit meestal een kledingstuk en een trofee. Bij de groepen vanaf cadetten is dit meestal een kledingstuk.

Clubkledij

Alleen tijdens wedstrijden is het dragen van het clubsinglet verplicht.

Tijdens de trainingen staat het iedereen vrij eigen trainingskledij te dragen.

Voor de eendracht en groepssfeer bieden wij ook trainingskledij met opdruk van de club, en eventueel de naam van de atleet aan.

Voor deze kledij werken wij samen met onze partner Running Store met winkels in Duffel, Kontich en Herentals.

Deze kledij kan je komen passen tijdens onze pasdagen die meestal doorgaan in februari. De exacte datums worden later nog meegedeeld.

Je kan de kledij ook het hele jaar door bestellen op de website van Running Store – club kledij – [Club Kledij AVZK \(runningstore.be\)](http://ClubKledijAVZK.runningstore.be)

Nuttige tips voor de ouders

De (jonge) kinderen worden bij de trainingen bij voorkeur niet afgezet/afgehaald op de parking, maar wel door de ouders begeleid tot aan de piste.
Het verhoogt de veiligheid op de drukke parking evenals de sociale controle dat kinderen veilig thuis geraken.

Regelmatig worden kledingstukken achtergelaten in de kleedkamers/douches of zelfs rondom de piste. Deze zijn terug te bekomen bij de zaalwachter van de sporthal.
Neem ook een kijkje aan de kapstokken van de clubkantine.
Zorg steeds voor een naamlabel in de kledij van uw kind. Met clubkledij is het soms moeilijk de eigen kledij te herkennen.

Tweedehandsspikes zijn steeds uit te lenen, naargelang beschikbaarheid uiteraard.
Informeer bij een van de verantwoordelijken om een kijkje te nemen.
Er wordt aan de atleten uiteraard gevraagd om geleende spikes na een tijdje terug te brengen.
Atleten die spikes hebben die te klein zijn geworden, kunnen deze steeds aan de club geven zodat nieuwe atleten deze kunnen hergebruiken.

Geef (vooral tijdens de winter) voldoende kledij mee waarmee buiten kan getraind worden.
Bij kans op buien of bij regen best ook regenvestje meebrengen.

Communicatie

Als je de piste betreedt, hangt er rechts tegen de muur een **INFOBORD** waar nuttige info geafficheerd wordt.

Op de website www.avzk.be vind je een kalender met de clubactiviteiten en wedstrijden waar wij aan deelnemen. Maar over trainingen en wedstrijden delen we vooral info via **Spond**. (website of app). Gelieve ook maximaal aan te geven of je naar een bepaalde training komt. Het is nuttig voor de trainers te weten hoeveel volk er zal zijn in functie van voorbereiding van de inhoud (of om groepen samen te voegen in vakantieperiodes als er echt weinig volk is)

Via **FLYERS** wordt soms nuttige informatie verspreid.

Voor de jeugdathleten en hun ouders is er een **Messenger** groep 'AVZK jeugd' aangemaakt, maar die wordt dus vanuit trainers minder gebruikt voor trainingen en wedstrijden. Indien je graag tot deze toegevoegd wordt, dien je dit door te geven aan Peter Vervloet of Steven Henderickx

Ook **E-mail** gebruiken we soms nog. Vul je mailadres dus nauwkeurig in op het aansluitingsblad, want hebben we ook nodig voor Spond (liefst van beide ouders).
Wij gebruiken deze gegevens uitsluitend voor zaken die met onze club verband houden

Seizoen 2023 - 2024

Leeftijdscategorieën

- kangoeroes : geboren in 2017, 2018 (bijkomende voorwaarde: 5 jaar oud zijn geworden)
- Benjamins : geboren in 2016, 2015
- Pupillen : geboren in 2014 , 2013
- Miniemen : geboren in 2012 , 2011
- Cadetten : geboren in 2010 , 2009
- Scholieren : geboren in 2008 , 2007

Activiteiten AVZK seizoen

- Trainingsweekend vanaf cadetten (vanaf vrijdagavond 13 oktober in Maasmechelen)
- Trainingsweekend jeugd (vanaf vrijdagavond 20 oktober in de Hoge Rielen te Tielen)
- Ledenfeest (28 oktober)
- Veldloop AVZK (10 december)
- Pasdagen clubkledij (jan/feb - exacte datums volgen nog)
- Trainingsdag jeugd, overdag in Booischot (ergens in april)
- Beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen (in April, wellicht zondag)
- Open meeting jeugd (juni)
- Open avondmeeting vanaf cadetten (eind mei)
- Stratenloop Booischot – Statie (augustus)

Gedetailleerde info over deze activiteiten: www.avzk.be onder Jeugd → kalender jeugd (deze kalender kan je integreren in je eigen kalender)