



Trainingen en lidgelden voor het seizoen 2016-2017

1. JEUGDATLETEN

1.1 Plaats :

Alle trainingen hebben plaats in het Gerard Bontickstadion gelegen aan het Recreatieoord "De Ster" Lange Rekstraat te Sint-Niklaas.

1.2 Leeftijd en categorie :

Benaming	Geboortejaar
Kangoeroe	2010
Benjamins	2008 - 2009
Pupillen	2006 – 2007
Miniemen	2004 – 2005

1.3 Trainingsinformatie :

Gerry De Rycke, Dirk Van Hoof, Eva Van Ginderen, Evelien Vanheck, Sophie Van Hoey, Patrick Merckx, Merel Vekemans, Celine Loir, Keanu Tuyls, Liesbet Dieleman, Eddy Verdonck, André Croux en Jos Pauwels zijn de jeugdtrainers.

Per training/groep zijn twee trainers aanwezig.
elone

	Trainingsdagen en uren	Hoofdtrainers	Extra trainers
Kangoeroe Benjamins	Woensdag 16.30 – 18.00 Zondag 10.00 – 11.30	Patrick , Evelien, Sophie	Celine, Merel, Keanu, Jos,
Pupillen	Woensdag 16.30 – 18.00 Zondag 10.00 – 11.30	Dirk, Eva	Evelien, Merel, Jos , Patrick
Miniemen	Woensdag 16.30 – 18.00 Vrijdag 18.00 – 20.00 Zondag 10.00 – 11.30	Gerry, Dirk, Eva	André (PSS) op woensdag Jos (hoog) Eddy (speer) op zondag

Een basistraining bestaat uit :

opwarmingslopen (10'), lenigheidsoefeningen en stretching (15'),
technische loopoefeningen (15'), discipline training, uitlopen

Goede loop pantoffels en een KWay bij regenweer zijn een noodzaak.

1.4 Lidgeld :

Het lidgeld bedraagt **140,00€**.

Woensdag 17/8/2016



Trainingen en lidgelden voor het seizoen 2016-2017

Een **nieuw lid** betaalt **170,00€ (clubkledij inbegrepen)**

Tweede lid en volgende leden met borstnummer van een gezin hebben 30€ vermindering.

Vanaf 5^{de} lid gratis voor het jongste lid.

Rekeningsnummer ACWaasland : **BE97 7476 2017 1749** Alle categorieën.

2. CADETTEN TOT MASTERS

2.1 Leeftijd en categorie :

Benaming	Geboortjaar
Cadetten	2003 – 2002
scholieren	2001 – 2000

Benaming	Geboortjaar
Juniores	1998– 1997
Seniores en masters	1996 en vroeger

2.2 Trainingsinformatie :

	Trainingsdagen	uren	Trainers
Spurt 1	Dinsdag	18.00 – 20.00	Michiel Willaert
	Donderdag	18.00 – 20.00	
	Zondag	10.00 – 12.00	
Spurt 2 en kampers	Woensdag	18.00 – 20.00	Eva Van Ginderen, Dirk Van Hoof, Isabel Roggeman
	Vrijdag	18.00 – 20.00	
	Zondag	10.00 – 12.00	
Afstand	dinsdag	19.00 – 20.30	Fernand Tassent
	Woensdag	19.00 – 20.30	
	Vrijdag	19.00 – 20.30	
Afstand jeugd	Woensdag	19.00 – 20.30	Boudewijn Van Hooste
	Vrijdag	19.00 – 20.30	
	Zondag	10.00 – 11.30	
Ver *	Vrijdag	19.00 – 20.00	Dirk Van Hoof
	Zaterdag	10.00 – 11.30	
Hoog basis	Woensdag	19.00 – 20.00	Jos Pauwels
	Vrijdag	19.00 – 20.00	
	zondag	10.00 – 11.00	
Hoog voor gevorderden	Dinsdag	18.30 – 20.00	Benny Anecour
	Donderdag	18.30 – 20.00	
	zondag	10.00 – 12.00	
Kogel/Discus*	vrijdag	18.00 – 20.00	Joachim Cordeel
	zondag	10.00 – 12.00	
Speer *	woensdag	18.00 – 20.00	Bart Pauwels
	vrijdag	18.00 – 20.00	
	Zaterdag	10.00 – 11.30	
Speer masters	zondag	10.00 – 12.00	Eddy Verdonck
Polstok *	Woensdag	17.00 – 18.30	André Croux
	Zaterdag	10.00– 12.00	

- Cad./schol. die disciplinetrainingen volgen doen ook 1 spurtraining per week
- Er is mogelijkheid tot powertraining mits afspraak met trainers



Trainingen en lidgelden voor het seizoen 2016-2017

2.3 Lidgeld :

Cadetten, scholieren Juniors, seniors, masters	Het lidgeld bedraagt 140€ . Een nieuw lid betaalt 170,00€ (clubkledij inbegrepen)
---	---

Gezinsverminderingen : 30€ vanaf 2^{de} lid met borstnummer,
vanaf 5^{de} lid gratis. Reknr : **BE97 7476 2017 1749**Recreanten.

2.4 Plaats :

De trainingen hebben plaats in de omgeving van het Gerard Bontickstadion gelegen aan het Recreatieoord "De Ster" Lange Rekstraat te Sint-Niklaas.

3. RECREANTEN

3.1 Trainingsinformatie :

De recreanten worden ingedeeld in 6 groepen naargelang hun kunnen. Een training duurt gemiddeld een uur tot een uur en een kwart. Een extra 7^{de} groep bestaat uit recreanten die een kortere training (max. 5 km) aan laag tempo afhaspelen.

Men is vrij over te stappen naar een hogere of lagere groep.

	Trainingsdagen en uren Woensdag 19.00 – 20.00 Vrijdag 19.00 – 20.00 Zondag 10.00 – 11.00	Trainers : Coördinatie : Roland Van Daele roidimac@skynet.be 0474726831
7 verschillende groepsniveau's , ingedeeld van Groep 1 t/m groep 7		Jean Pierre Van Boven Roland Van Daele RolandVantieghem, William Meersman, Veerle Herygers Marleen Van Damme, Hilde De Breucker, Paul De Wilde
Bijkomende trainers in functie van aantal atleten in een groep		Franky Van Havere, Raf De Meester, Bart Vermeulen, Freddy Van Hove, Maggie Brabants, Gunter Verbeke



Trainingen en lidgelden voor het seizoen 2016-2017

3.2 Lidgeld :

Recreanten	Het lidgeld bedraagt 95€
------------	---------------------------------

Recreanten komen niet in aanmerking voor gezinsverminderingen.
Rekeningsnummer ACWaastrand : **BE97 7476 2017 1749**

4. UITRUSTING EN KLEDIJ

Elke eerste en derde zondag van de maand, vanaf 11 uur, kan de officiële clubkledij aangekocht worden in het secretariaatslokaal op ons terrein.

4.1 Wedstrijdkledij

Singlet + broek

4.2 Trainingskledij

Newline: blauwe kleur met vooraan logo ACW



4.2.1 Promotiepakket voor de jeugd tot en met cadet : 30 euro voor t-shirt en sweat-shirt of regenjas

4.2.2 Verkoopprijs voor andere kledij

Newline :

t-shirt	20 euro
Sweat-shirt met kap	45 euro
Regenjas	50 euro

Clubkledij :

Singlet, topje	20 euro
T-shirt	22 euro
3/4 broek	27 euro
Lange broek met rits	30 euro
Loopbroek D en H (bermuda, zwembroek, kort)	20 euro