



# INFOBROCHURE 2017 -2018

## 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 Trainingsinformatie: COORDINATOR: Jozef Pauwels

| CATEGORIE | GEB.JAAR    | Trainingsdagen en uren   |
|-----------|-------------|--|
| Kangoeroe | 2011        | VERANTWOORDELIJKE: Jos Pauwels   |
| Benjamins | 2009 - 2010 | Woensdag 16.30 – 18.00<br>Zondag 10.00 – 11.30   |
| Pupillen  | 2007 – 2008 | VERANTWOORDELIJKE: Dirk Van Hoof<br>Woensdag 16.30 – 18.00<br>Vrijdag 18.00 – 20.00<br>Zondag 10.00 – 11.30  |
| Miniemen  | 2005 – 2006 | VERANTWOORDELIJKE: Gerry De Rycke<br>Woensdag 16.30 – 18.00<br>Vrijdag 18.00 – 20.00<br>Zondag 10.00 – 11.30 |

Een basistraining bestaat uit:

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

Goede looppantoffels en een KWay bij regenweer zijn een noodzaak.

### 1.3 Lidgeld:

Het lidgeld bedraagt **150,00€**.

Een **nieuw lid** betaalt **190,00€ (clubkledij inbegrepen)**

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

Vanaf 5<sup>de</sup> lid gratis voor het jongste lid.

Rekeningsnummer ACWaasland : **BE97 7476 2017 1749**

## 2 CADETTEN TOT MASTERS

### 2.1 Leeftijd en categorie:

| Benaming          | Geboortejaar |
|-------------------|--------------|
| <b>Cadetten</b>   | 2003 – 2004  |
| <b>Scholieren</b> | 2001 – 2002  |

| Benaming                   | Geboortejaar     |
|----------------------------|------------------|
| <b>Juniores</b>            | 1998– 1999       |
| <b>Seniores en masters</b> | 19967 en vroeger |

### 2.2 Trainingsinformatie tot 30 juni 2018:

|                              | Trainingsdagen | Uren          | Trainers   |
|------------------------------|----------------|---------------|--|
| <b>Spurt 1</b>               | Dinsdag        | 18.00 – 20.00 | Michiel Willaert                                 |
|                              | Donderdag      | 18.00 – 20.00 |  |
|                              | Zondag         | 10.00 – 12.00 |  |
| <b>Spurt 2 en kampers</b>    | Woensdag       | 18.00 – 20.00 | Eva Van Ginderen, Dirk Van Hoof, Isabel Roggeman |
|                              | Vrijdag        | 18.00 – 20.00 |  |
|                              | Zondag         | 10.00 – 12.00 |  |
| <b>Afstand</b>               | Dinsdag        | 19.00 – 20.30 | Fernand Tassent                                  |
|                              | Woensdag       | 19.00 – 20.30 |  |
|                              | Vrijdag        | 19.00 – 20.30 |  |
| <b>Afstand jeugd</b>         | Woensdag       | 19.00 – 20.30 | Boudewijn Van Hooste                             |
|                              | Vrijdag        | 19.00 – 20.30 |  |
|                              | Zondag         | 10.00 – 11.30 |  |
| <b>Ver *</b>                 | Donderdag      | 19.00 - 20.30 | Pascal Puylaert                                  |
| <b>Hoog basis</b>            | Woensdag       | 19.00 – 20.00 | Jos Pauwels                                      |
|                              | Vrijdag        | 19.00 – 20.00 |  |
|                              | zondag         | 10.00 – 11.00 |  |
| <b>Hoog voor gevorderden</b> | Dinsdag        | 18.30 – 20.00 | Benny Annecour                                   |
|                              | Donderdag      | 18.30 – 20.00 |  |
|                              | zondag         | 10.00 – 12.00 |  |
| <b>Kogel/Discus*</b>         | Vrijdag        | 18.00 – 20.00 | Joachim Cordeel                                  |
|                              | zondag         | 10.00 – 12.00 |  |
| <b>Speer *</b>               | Woensdag       | 18.00 – 20.00 | Bart Pauwels                                     |
|                              | Vrijdag        | 18.00 – 20.00 |  |
|                              | Zaterdag       | 10.00 – 11.30 |  |
| <b>Speer masters</b>         | Zondag         | 10.00 – 12.00 | Eddy Verdonck                                    |
| <b>Polsstok *</b>            | 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



# INFOBROCHURE 2017 -2018

## 2.3 Lidgeld :

|  |   |
|--|---|
| <b>Cadetten,<br/>Scholieren, Juniors,<br/>Seniors, Masters</b> | Het lidgeld bedraagt <b>150€</b> .<br>Een <b>nieuw lid</b> betaalt <b>190,00€ (clubkledij inbegrepen)</b> |
|--|---|

Gezinsverminderingen : 30€ vanaf 2<sup>de</sup> lid met borstnummer,  
vanaf 5<sup>de</sup> lid gratis. Reknr : **BE97 7476 2017 1749**Recreanten.

## 2.4 Plaats:

De trainingen hebben plaats in de omgeving van het Gerard Bontinckstadion gelegen aan het Re-  
creatieoord "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 ge-  
middeld een uur tot een uur en een kwart. Een extra 7<sup>de</sup> 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.

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Trainingsdagen<br/>en uren</b>                                       |  | <b>Coördinatie:</b><br><b>Roland Van Daele:</b><br><br><a href="mailto:roidimac@skynet.be">roidimac@skynet.be</a><br>0474726831<br><br><b>Trainers :</b>  |
| Woensdag 19.00 – 20.00<br>Vrijdag 19.00 – 20.00<br>Zondag 10.00 – 11.00 | <b>7 verschillende<br/>groepsniveaus,<br/><br/>ingedeeld van</b><br><br><b>Groep 1 t/m 7</b> | Jean Pierre Van Boven<br>Roland Van Daele<br>Roland Vantieghem<br>William Meersman<br>Veerle Herygers Mar-<br>leen Van Damme<br>Paul De Wilde<br>Franky Van Havere,<br>Bart Vermeulen<br>Freddy Van Hove<br>Eli Vermeulen |

## 3.2 Lidgeld :

|                   |                                   |
|-------------------|-----------------------------------|
| <b>Recreanten</b> | Het lidgeld bedraagt <b>100 €</b> |
|-------------------|-----------------------------------|

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**

#### 4.2.1 Newline :

|                    |         |
|--------------------|---------|
| T-shirt            | 20 euro |
| Sweatshirt met kap | 45 euro |
| Regenjas           | 50 euro |

#### 4.2.1.1 Clubkledij:

|  |         |
|--|---------|
| Singlet, topje                                 | 25 euro |
| T-shirt  | 22 euro |
| 3/4 broek                                      | 30 euro |
| Lange broek met rits                           | 30 euro |
| Loopbroek D en H<br>(bermuda, zwembroek, kort) | 25 euro |