

## 1 JEUGDATLETEN

### 1.1 Plaats:

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

### 1.2 Trainingsinformatie:

CATEGORIE	GEB.JAAR	Trainingsdagen en uren
Kangoeroe	2012	<b>Coördinator: JOS PAUWELS</b>
Benjamins	2011 - 2010	Woensdag 16.30 – 18.00 Zondag 10.00 – 11.30
Pupillen	2009 – 2008	<b>Coördinator: GERRY DE RYCKE</b>
Miniemen	2007 – 2006	Woensdag 16.30 – 18.00 Vrijdag 18.00 – 20.00 Zondag 10.00 – 11.30

Trainers : Evelien Vanheck, Sabine Angeline, Celine Loir, Eva Van Ginderen, Jan Rooms, Peter Mampaey, Lena Duymelinck, .....

Administratie en communicatie: Kurt Van Bastelaere

- Kangoeroes en benjamins worden via speelse atletiekvormen tot de klassieke atletiekproeven voorbereid.
- Een basistraining voor pup en min bestaat uit:
  - ◆ Opwarmingslopen (10'), lenigheidsoefeningen en stretching (15'), technische loopoefeningen (15'), een discipline training, uit- lopen. Deze trainingen gebeuren vooral in groepsverband.
  - ◆ Op vrijdag wordt de nadruk gelegd op INDIVIDUELE-disciplinetraining.
- Alle jeugdleetjes worden voorbereid voor deelneming aan wedstrijden.

Goede loop pantoffels 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 ACWaastrand : **BE97 7476 2017 1749**

## 2 CADETTEN TOT MASTERS

### 2.1 Leeftijd en categorie:

Benaming	Geboortejaar
<b>Cadetten</b>	2005 – 2004
<b>Scholieren</b>	2003– 2002

Benaming	Geboortejaar
<b>Juniores</b>	2000-2001
<b>Seniores en masters</b>	1999 en vroeger

### 2.2 Trainingsinformatie:

	Trainingsdagen	Uren	Trainers
<b>Spurt competitieatleten</b>	Dinsdag	18.00 – 20.00	Michiel Willaert Isabel Van Hul Niels Durinck op dinsdag horden
	Donderdag	18.00 – 20.00	
	Zondag	10.00 – 12.00	
<b>Spurt NIET competitieatleten</b>	Woensdag	18.00 – 20.00	Eva Van Ginderen, Isabel Roggeman
	Vrijdag	18.00 – 20.00	
	Zondag	10.00 – 12.00	
<b>Afstand</b>	Dinsdag	19.00 – 20.30	Fernand Tassent Dirk Nicque
	Woensdag	19.00 – 20.30	
	Vrijdag	19.00 – 20.30	
<b>Afstand cad-schol</b>	Woensdag	19.00 – 20.30	Boudewijn Van Hooste
	Vrijdag	19.00 – 20.30	
	Zondag	10.00 – 11.30	
<b>Ver</b>	Donderdag	18.30 -20.00	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>	Dinsdag en Vrijdag	18.00 – 20.00	Joachim Cordeel Loeka Thijssen
	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 2018-2019

## 2.3 Lidgeld :

<b>Cadetten, Scholieren, Juniors, Seniors, Masters</b>	Het lidgeld bedraagt <b>150€</b> . 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 en uren</b>		<b>Coördinatie:</b> <b>Roland Van Daele:</b>  <a href="mailto:roldimac@skynet.be">roldimac@skynet.be</a> 0474726831  <b>Trainers :</b>
Woensdag 19.00 – 20.00 Vrijdag 19.00 – 20.00 Zondag 10.00 – 11.00	<b>7 verschillende groepsniveaus,  ingedeeld van</b>  <b>Groep 1 t/m 7</b>	Jean Pierre Van Boven Roland Van Daele Roland Vantieghem William Meersman Veerle Herygers Paul De Wilde Franky Van Havere, Bart Vermeulen Freddy Van Hove

## 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 Verkooprijks 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 (bermuda, zwembroek, kort)	25 euro