



INFOBROCHURE 2018-2019

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	Coördinator: JOS PAUWELS
Benjamins	2011 - 2010	Woensdag 16.30 – 18.00 Zondag 10.00 – 11.30
Pupillen	2009 – 2008	Coördinator: DIRK VAN HOOF - GERRY DE RYCKE
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, Eddy Verdock,.....

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^{de} lid gratis voor het jongste lid.

Rekeningsnummer ACWaasland : **BE97 7476 2017 1749**

2 CADETTEN TOT MASTERS

2.1 Leeftijd en categorie:

Benaming	Geboortjaar	Benaming	Geboortjaar
Cadetten	2005 – 2004	Juniores	2000-2001
Scholieren	2003– 2002	Seniores en masters	1999 en vroeger

2.2 Trainingsinformatie:

	Trainingsdagen	Uren	Trainers
Spurt competitieatleten	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	
Spurt NIET competitieatleten	Woensdag	18.00 – 20.00	Eva Van Ginderen, Isabel Roggeman
	Vrijdag	18.00 – 20.00	
	Zondag	10.00 – 12.00	
Afstand	Dinsdag	19.00 – 20.30	Fernand Tassent Dirk Nicque
	Woensdag	19.00 – 20.30	
	Vrijdag	19.00 – 20.30	
Afstand cad-schol	Woensdag	19.00 – 20.30	Boudewijn Van Hooste
	Vrijdag	19.00 – 20.30	
	Zondag	10.00 – 11.30	
Ver	Donderdag	18.30 -20.00	Pascal Puylaert
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 Annecour
	Donderdag	18.30 – 20.00	
	zondag	10.00 – 12.00	
Kogel/Discus	Dinsdag en Vrijdag	18.00 – 20.00	Joachim Cordeel Loeka Thijssen
	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



INFOBROCHURE 2018-2019

2.3 Lidgeld :

Cadetten, Scholieren, Juniors, Seniors, Masters	Het lidgeld bedraagt 150€ . Een nieuw lid betaalt 190,00€ (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 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^{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		Coördinatie: Roland Van Daele: roidimac@skynet.be 0474726831 Trainers :
Woensdag 19.00 – 20.00 Vrijdag 19.00 – 20.00 Zondag 10.00 – 11.00	7 verschillende groepsniveaus, ingedeeld van Groep 1 t/m 7	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 :

Recreanten	Het lidgeld bedraagt 100 €
-------------------	-----------------------------------

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 (bermuda, zwembroek, kort)	25 euro