

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	2013	Coördinator: JOS PAUWELS
Benjamins	2012 - 2011	Woensdag 16.30 – 18.00 Zondag 10.00 – 11.30
Pupillen	2010 – 2009	Coördinator: DIRK VAN HOOFF
Miniemen	2008 – 2007	Woensdag 16.30 – 18.00 Vrijdag 18.00 – 20.00 Zondag 10.00 – 11.30

- 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 jeugdathleten worden voorbereid voor deelneming aan wedstrijden.
- Goede loopkleding en een KWay bij regenweer zijn een noodzaak.

1.3 Lidgeld: **Het lidgeld bedraagt 160 €.**

- Een **nieuw lid** betaalt **200 € (clubkledij inbegrepen)**
- Tweede lid en volgende leden met borstnummer van een gezin hebben 30€ vermindering. Vanaf 5^{de} lid gratis voor het jongste lid.

2 CADETTEN TOT MASTERS

2.1 Leeftijd en categorie:

Benaming	Geboortejaar
Cadetten	2006 – 2005
Scholieren	2004– 2003

Benaming	Geboortejaar
Juniorees	2002-2001
Seniores en masters	2000 en vroeger

2.2 Trainingsinformatie:

	Trainingsdagen	Uren	Trainers
Spurt competitieatleten	Dinsdag Donderdag Zondag	18.00 – 20.00 18.00 – 20.00 10.00 – 12.00	Michiel Willaert Isabel Van Hul Niels Durinck op dinsdag horden
Spurt Niet competitieatleten	Woensdag Vrijdag Zondag	18.00 – 20.00 18.00 – 20.00 10.00 – 12.00	Eva Van Ginderen, Isabel Roggeman
Afstand	Dinsdag Woensdag Vrijdag Zondag	19.00 – 20.30 19.00 – 20.30 19.00 – 20.30 10.00 – 11.30	Fernand Tassent (halve fond) Dirk Nicque(fond+weg) Boudewijn Van Hooste(cad-schol 1)
Ver	Donderdag	18.30 -20.00	Pascal Puylaert
Hoog	Dinsdag Donderdag zondag	18.30 – 20.00 18.30 – 20.00 10.00 – 12.00	Benny Annecour
Kogel/Discus	Dinsdag en Vrijdag zondag	18.00 – 20.00 10.00 – 12.00	Joachim Cordeel
Speer	Woensdag Vrijdag Zaterdag	18.00 – 20.00 18.00 – 20.00 10.00 – 11.30	Bart Pauwels
Speer masters	Zondag	10.00 – 12.00	Eddy Verdonck
Polstok	Woensdag Zaterdag	17.00 – 18.30 10.00– 12.00	André Croux



INFOBROCHURE 2019-2020

- Cad./schol. die disciplinetrainingen volgen doen ook 1 spurtraining per week.
- Er is mogelijkheid tot powertraining mits afspraak met trainers
- In de winter zijn er ook trainingen indoor in Gent en Beveren, volgens afspraak met de trainers.

2.3 Lidgeld

Cadetten, Scholieren, Juniors, Seniors, Masters	Het lidgeld bedraagt 160 € . Een nieuw lid betaalt 200 € (clubkledij inbegrepen)
--	--

Gezinsverminderingen : 30€ vanaf 2^{de} lid met borstnummer, vanaf 5^{de} lid gratis.

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: roldimac@skynet.be 0474 72 68 31	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 Roland William Meersman Veerle Herygers Paul De Wilde Franky Van Havere, Bart Vermeulen Freddy Van Hove



INFOBROCHURE 2019-2020

3.2 Lidgeld

Recreanten	Het lidgeld bedraagt 110 € Een nieuw lid betaalt 140 € (clubkledij inbegrepen)
-------------------	--

- Recreanten komen niet in aanmerking voor gezinsverminderingen.

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 GEEL EN BLAUW

4.2 Trainingskledij: Craft: blauwe kleur met vooraan logo ACW

4.2.1 Craft :

T-shirt	25 euro
Sweatshirt met kap	50 euro

4.2.2 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

4.3 Promotiepakket voor de jeugd tot en met cadet : 30 euro voor t-shirt en sweat-shirt (alleen bij nieuwe aansluitingen).