



INFOBROCHURE 2022-2023

Plaats

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

Lidgeld

Het lidgeld bedraagt 230 euro voor een nieuwe aansluiting met wedstrijdnummer. (wedstrijdkledij inbegrepen)

Verlenging van het lidgeld met wedstrijdnummer: 190 euro.

Tweede lid en volgende leden met VAL-nummer uit hetzelfde gezin hebben 40 euro vermindering.

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

Nieuwe recreanten betalen 150 euro. (zonder wedstrijdnummer)
(singlet inbegrepen)

Recreanten betalen voor een verlenging 120 euro.

Rekeningsnummer ACWaasland : BE97 7476 2017 1749 met vermelding van de naam van de atleet.

Trainingen jeugdafdeling

categorie	geboortejaar	Trainingsdagen en uren
KANGOEROE	2017(vanaf 6 jaar) – 2016	woensdag 16.30 – 18.00 zondag 10.00 – 11.30
BENJAMIN	2015 – 2014	woensdag 16.30 – 18.00 zondag 10.00 – 11.30
PUPIL	2013 – 2012	woensdag 16.30 – 18.00 vrijdag 18.00 – 19.30 zondag 10.00 – 11.30
MINIEM	2011 - 2010	woensdag 16.30 – 18.00 vrijdag 18.00 – 19.30 zondag 10.00 – 11.30

Trainingen vanaf cadet

	Trainingsdagen	Uren	Trainers
Spurt competitieatleten	Dinsdag Donderdag Zondag	18.15 – 20.30 18.15 – 20.30 10.00 – 12.00	Michiel Willaert Niels Durinck op dinsdag horden
Spurt	Woensdag Vrijdag Zondag	18.30 – 20.15 18.30 – 20.15 10.00 – 12.00	Eva Van Ginderen Isabel Roggeman
Afstand	Woensdag Vrijdag Zondag	18.30 – 20.00 18.30 – 20.00 10.00 – 11.30	Boudewijn Van Hooste Dirk Nicque Jan Rooms (Smart-Sport) Bart Raes (Smart-Sport)
Ver	Donderdag	18.30 -20.15/20.30	Pascal Puylaert
Hoog	Dinsdag Donderdag	19.00 – 20.30 19.00 – 20.30	Benny Annecour
Kogel/Discus	Dinsdag Vrijdag	18.00 – 20.00 18.00 – 20.00	Nathalie De Bode
Speer	Woensdag Vrijdag Zaterdag	18.00 – 20.00 18.00 – 20.00 10.00 – 11.30	Bart Pauwels
Speer/vortex (jeugd)	Zondag	10.00 – 11.30	Eddy Verdonck
Polstok	zomer: tot eind okt. Woensdag Zaterdag winter: tot eind febr. Woensdag Zaterdag (indoorhal Beveren)	17.30 – 19.00 10.00 – 12.00 17.30 – 20.00 14.00 – 16.00	André Croux



INFOBROCHURE 2022-2023

Benaming	Geboortejaar
Cadetten	2009 - 2008
Scholieren	2007- 2006

Benaming	Geboortejaar
Junioren	2005 - 2004
Senioren	2003 en vroeger
Masters	de dag waarop hij/zij 35 jaar wordt

- 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.

Recreanten

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	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	Roland Van Daele Roland Vantieghem Jean Pierre Van Boven William Meersman Veerle Herygers Franky Van Havere, Bart Vermeulen Freddy Van Hove Bieke De Craene Ellen Raes

Nieuwe Start to Run start op 01 maart 2023.



INFOBROCHURE 2022-2023

kledij

info volgt later

Enkele praktische gegevens

voorzitter Rudy Verlaeckt: ac.waasland@telenet.be

secretaris: Marc Van Hoey: acw@val.be

jeugdafgevaardigde in bestuur: Kurt Van Bastelaere: kurt.van.bastelaere@telenet.be

verantwoordelijke recreanten: Roland Van Daele: roldimac@skynet.be

verantwoordelijke clubblad 'Olympus': Marc Van Hove: marcvhove@gmail.com

communicatie: Els Van Lysebetten: acw.elsvanly@gmail.com

website: <http://www.acwaasland.be/>

verplichte voorinschrijving wedstrijden via: www.atletiek.nu

altijd welkom in de 'jeugdcel'

Meer info bij Kurt Van Bastelaere