

ATLETIEKCLUB ZELE V.Z.W.

Informatie en afspraken

2011-2012

Rudi Heuinck, in opdracht van Atletiekclub Zele v.z.w.

15 september 2011



Atletiekclub Zele

Secretariaat
Rudi Heuninck
Vlaschaard 55
9240 Zele
053/44.58.15
zele@val.be

INHOUDSOPGAVE

Atletiekclub Zele	2
Activiteiten	2
Lidmaatschap	2
Startnummer	4
Verzekering.....	4
Nieuwsbrief	4
Clubuitrusting.....	4
Trainingen.....	5
Kennismakingstrainingen	6
De trainer	7
Discipline	9
Het bestuur.....	11
De sponsors	11
Wedstrijden	11
Sociale activiteiten	16
Het clubhuis - De kantine	16
Het secretariaat	16
Nuttige adressen en telefoonnummers	18



AMO SPORT





Atletiekclub Zele

Secretariaat

Rudi Heuninck
Vlaschaard 55
9240 Zele
053/44.58.15
zele@val.be

MURPHY
SPORT

AMO SPORT

Foubert

RUVERKO

ATLETIEKCLUB ZELE

Atletiekclub Zele (hierna AC Zele genoemd) staat open voor alle atletiekbeoefenaars, zowel voor de allerbesten, als voor de minder sportievelingen. AC Zele is een verzameling van individuele atleten, die onder een gemeenschappelijk vaandel hun favoriete sport wensen te beoefenen. De clubgemeenschap, vooral het bestuur, is medeverantwoordelijk voor alles (in de mate van het mogelijke) wat de atletieksport voor elke atleet kan betekenen. De bestuursploeg zorgt voor trainers, materiaal, organisaties en een goede sportieve werksfeer. Het bestuur zet zich in voor de atleten als groep, maar ook voor elke atleet afzonderlijk en voor de in opdracht van de club handelende trainers. Het bestuur wil zijn verantwoordelijkheid voor een goede gang van zaken nemen, maar wenst dan ook alleen mensen met dezelfde zin voor medeverantwoordelijkheid in de clubgemeenschap op te nemen. Die mensen worden door dik en dun gesteund, geholpen en gestimuleerd, in die mate dat het ten goede komt aan de hele club.

De aanvaarding van het lidmaatschap van AC ZELE houdt de totale aanvaarding in van deze afspraken.

ACTIVITEITEN

WINTER

- Indoorwedstrijden (lopen, horden, werpen, springen, estafette, polsstok)
- Veldlopen
- Stratenlopen

ZOMER

- Pistewedstrijden (lopen, horden, werpen, springen, estafette, polsstok)
- Stratenlopen

LIDMAATSCHAP

AC Zele is een vereniging van de Vlaamse Atletiekliga (VAL) die op haar beurt een deel is van de Koninklijk Belgische Atletiekbond (KBAB). Lid worden van AC Zele betekent dan ook lid worden van beide hogere organisaties. De nieuwe atleet tekent een aansluitingskaart (bij minderjarigen is een tweede handtekening van een ouder of voogd vereist). Dit gebeurt eenmalig bij aansluiten en de atleet blijft lid tot hij/zij ontslag neemt of de club hem schrapt van de ledenlijst. Dit laatste gebeurt meestal nadat het lid enige jaren niet meer actief is. Opzegging van het lidmaatschap door het lid kan enkel binnen bepaalde periodes van het jaar, zoals beschreven in het reglement van de VAL.

Het eerste jaar wordt de aansluitingskaart verwerkt. De kaart wordt door de clubsecretaris naar de VAL gestuurd. Na ongeveer 1 à 2 weken kan het officieel startnummer, geldig tot eind oktober van





Atletiekclub Zele

Secretariaat

Rudi Heuninck
Vlaschaard 55
9240 Zele
053/44.58.15
zele@val.be

het volgende jaar, op het secretariaat opgehaald worden. Aansluiten kan vanaf de leeftijd van 6 jaar, wedstrijdathlet is men pas op de dag dat men 7 jaar wordt.

Nieuwe leden kunnen in afwachting van een lidkaart of een nieuw seizoen deelnemen aan de trainingen gedurende een tweetal weken.

Nieuwe leden dienen zich wel vooraf aan te melden op het secretariaat alvorens de eerste trainingen aan te vatten.

HET LIDGELD VOOR HET SEIZOEN 2011-2012

- Benjamins, pupillen en miniemen: € 80
- Cadetten en scholieren: € 90
- Junioren, senioren en masters: € 90
- Joggers: € 40

Vanaf het derde lid van het zelfde gezin geniet men van een korting van 50 % op het laagste inschrijvingsgeld.

Ieder aangesloten lid ontvangt bij inschrijving een waardebon van 10 euro te besteden bij onze clubsponsor.

Ieder aangesloten lid kan ook genieten van een korting van 10 % bij aankopen van sportmateriaal bij de clubsponsor.

LEEFTIJDSCATEGORIEËN

Een atleet gaat over naar een andere leeftijdscategorie vanaf 1 november (tot en met senior). Voor masters vanaf de dag dat men 35 jaar wordt.

CATEGORIEËN TIJDENS HET SEIZOEN 2011-2012

- Benjamins: 2003-2004-2005
- Pupillen: 2001-2002
- Miniemen: 1999-2000
- Cadetten: 1997-1998
- Scholieren: 1995-1996
- Junioren: 1993-1994
- Senioren: Vanaf 1992
- Masters: Vanaf 35^{ste} verjaardag

MURPHY
SPORT

AMO SPORT

Foubert

RUIVERKO





Atletiekclub Zele

Secretariaat

Rudi Heuninck
Vlaschaard 55
9240 Zele
053/44.58.15
zele@val.be

MURPHY
SPORT

AMO SPORT

Foubert

RIVERKO

STARTNUMMER

Per jaar dat men lidgeld betaalt ontvangt men een officieel startnummer. Met dit officieel startnummer kan de atleet deelnemen aan alle **officiële** wedstrijden van de Koninklijke Belgische Atletiekbond (KBAB). Het startnummer moet bij wedstrijden die in banen eindigen (meestal over afstanden van 400m en minder) op de rug gedragen worden, bij langere afstanden en kampnummers moet de nummer op de borst gedragen worden.

VERZEKERING

Ieder aangesloten atleet is verzekerd. Deze verzekering geldt voor de wedstrijden waaraan men deelneemt, voor de verplaatsingen die men daarvoor doet en voor de trainingen. De verzekering betaalt enkel het remgeld terug na tussenkomst van het RIZIV.

NIEUWSBRIEF

Regelmatig (meestal 3 maandelijks) ontvangt ieder lid een nieuwsbrief. Deze wordt bij voorkeur elektronisch verdeeld (via mail, uw mailadres bezorgen aan Guido Verduyck info@aczele.be) een hardcopy is te verkrijgen in het secretariaat. De nieuwsbrief bevat verslagen van wedstrijden, een kalender met belangrijke data, klassementen, trainingsinfo, mededelingen, sponsoring.

CLUBUITRUSTING

De clubkleuren zijn groen, geel en rood, zoals in de vlag van Zele.

Atleten zijn verplicht op de officiële wedstrijden de clubuitrusting (clubtruitje+ broekje) te dragen.

Het is in de eerste instantie de trainer die hier de rol van waarnemer speelt.

Buiten de officiële wedstrijden zou het dragen van de clubkleuren een eervol iets moeten betekenen. Uitzonderingen kunnen enkel door het bestuur worden toegestaan.

PRIJZEN

- Clubtrui singlet / topje: € 25
- Truitjes Korte mouwen: € 30
- Topjes (alle maten): € 25
- Short /Bermuda: € 25
- Training
 - Vest: € 40 / € 45
 - Broek: € 25 / € 30





Atletiekclub Zele

Secretariaat

Rudi Heuninck
Vlaschaard 55
9240 Zele
053/44.58.15
zele@val.be

Voor meer inlichtingen inzake aangeboden kledij zie aparte infofolder. Alle wedstrijd kledij is te bekomen bij Karine Van Hecke, Driesstraat 47 Zele.

TRAININGEN

WAAR EN WANNEER?

De clubtrainingen worden in principe voorzien op de atletiekpiste.

- Benjamins, pupillen, miniemen:
 - Woensdag 17u45 – 19u00
 - Vrijdag 17u45 – 19u00
 - Miniemen volgens opgegeven data op maandag
- Vanaf cadetten:
 - Maandag vrije training
 - Woensdag 18u00 – 19u30
 - Vrijdag 18u00 – 19u30
 - Zondag 10u00 - 12u00
- Vanaf junioren:
 - In overleg met de trainer.

In de winter trainen de sprinters, hordelopers en kampers op zondag in het powerzaaltje.

Wijzigingen worden op het infobord van het secretariaat medegedeeld.

HOEVEEL?

Volgens de categorie zullen de jeugdleden volgend aantal trainingen per week afwerken:

- Benjamins, pupillen, miniemen: 2
- Cadetten en scholieren: 4
- Vanaf Junior: 5

Tijdens bepaalde periodes kan van deze regeling afgeweken worden. Deze beslissing ligt bij de verantwoordelijke trainer.

HOE?

Bij de trainingen start de opwarming altijd stipt. Er wordt verzameld aan de kleedkamers (onder de voetbaltribune).

Alle vragen of informatie kunnen besproken worden NA de clubtrainingen, zodat de trainingen op tijd kunnen starten en vlot verlopen. Ook wanneer de trainer iets later toekomt, MOET op tijd





Atletiekclub Zele

Secretariaat

Rudi Heuninck
Vlaschaard 55
9240 Zele
053/44.58.15
zele@val.be

gestart worden met de opwarming zoals gewoonte (of zoals opgelegd door de trainer). Enkel dingen die rechtstreeks invloed hebben op de training, dienen voor of tijdens de trainingen gemeld te worden. Atleten die de training vroeger verlaten, melden dit altijd aan de trainer in het begin van de training.

Stuur uw kinderen niet te vroeg. De kleedkamers worden pas 10 minuten voor het begin van de training geopend.

Kleed je goed in de winter, een korte broek met T-shirt is te weinig. Is er een bijtende kou, draag dan ook een regenpak. Dit houden vooral de wind en niet de regen tegen.

Neem na de training een stortbad.

Ben je met de fiets en heb je getraind en een stortbad genomen, kleed je zeer goed aan. Het dragen van een muts is aan te raden. De mens verliest veel warmte langs het hoofd. Opgelet dus in de wintermaanden voor verkoudheden.

MURPHY
SPORT

AMO SPORT

Foubert

RUVERKO

KENNISMAKINGSTRAININGEN

In september organiseert AC Zele steeds kennismakingstrainingen. Hier kunnen niet-aangeslotenen gratis aan deelnemen gedurende 2 weken. Deze trainingen worden georganiseerd om jonge kinderen (vanaf 6 jaar) te laten kennis maken met atletiek. Indien zij na deze 2 weken nog geïnteresseerd zijn kunnen zij aansluiten bij AC Zele

WINTERTRAINING VOOR "ZOMERATLETEN"

Tijdens de winter wordt de algemene conditie en techniek bijgeschaafd. Het trainen van algemene uithouding is niet in de eerste plaats noodzakelijk om de spring-, werp-, spurt- of hordenprestatie te verbeteren, wel om de latere specifiekere trainingen te kunnen afwerken. De wintertraining voor zomer atleten is een noodzakelijke basis voor het komende seizoen en voor de prestaties op latere leeftijd. Uiteraard kan iemand met talent goed presteren zonder veel training, maar op latere leeftijd zal hij of zij zeker tekort aan basisconditie hebben om de op hoger niveau noodzakelijke trainingen te verteren.

Om de competitiehonger enigszins te stoppen, zal ook aan enkele indoorwedstrijden worden deelgenomen. De indooractiviteiten worden vooral als afwisseling in de training voorzien. De winterperiode is voor een pisteatleet in de eerste plaats een voorbereidingsperiode, er worden dan ook geen topprestaties verwacht op de indoorwedstrijden. Naast het bijschaven van conditionele en technische eigenschappen worden wel enkele specifiekere trainingen voor de indoorwedstrijden voorzien, voor zover het weer en de piste dit toelaten.



Peter De Smedt & Wim Leybaert





Atletiekclub Zele

Secretariaat

Rudi Heuninck
Vlaschaard 55
9240 Zele
053/44.58.15
zele@val.be

KWALIFICATIES CLUBTRAINERS

Er wordt gestreefd naar het begeleiden van alle atleten door gediplomeerde trainers.

Hiertoe bestaan twee mogelijkheden:

1. Het inhuren van trainers buiten de vereniging
2. Het opleiden van eigen leden tot trainer of begeleider

De voorkeur van de vereniging gaat uit naar de tweede optie, omdat eigen leden zich meer verbonden voelen met de vereniging en daardoor de kans op een langdurige relatie groter is.

De kern van het opleidingsplan binnen de club is: wanneer een lid zich engageert om minimum drie jaar training te geven binnen de club, kan de club tussenkomen in de kosten voor de opleiding tot Initiator, A-trainer of B-trainer. Er zal een onkostenvergoeding voor het verzorgen van training en begeleiding voorzien worden, in verhouding tot het niveau van de opleiding en het aantal prestaties.

Alle jeugdleden trainen onder deskundige leiding. Er wordt gestreefd naar volgende minimale kwalificaties:

BENJAMINS, PUPILLEN EN MINIEMEN

1. Hoofdleiding/ Coördinatie: B-trainer of gelijkwaardig door ervaring
2. Begeleiding van trainingen: Initiator Atletiek

VANAF CADETTEN

1. Hoofdleiding per discipline: A-trainer of gelijkwaardig door ervaring
2. Begeleiding: B-trainer of gelijkwaardig door ervaring

DE TRAINER

De trainer heeft als taak de hem toegewezen atleten elke week, tijdens de clubtrainingen, te helpen bij de beoefening van hun sport, en tijdens de voorbereiding van het competitieve gedeelte hiervan.

DE CLUBTRAINER

1. Streeft naar aanwezigheid op alle clubtrainingen en wedstrijden die in groep worden gepland.
2. Zal een trainings- en wedstrijdplanning op maken en bezorgen aan de hem toegewezen atleten die er om verzoeken.
3. Geeft initiatie en volmaking in zijn specialiteit op het gebied van sportieve ontwikkeling van de atleet (techniek, lenigheid, kracht, snelheid, uithouding).

MURPHY
SPORT

AMO SPORT

Foubert

RUVERKO





Atletiekclub Zele

Secretariaat

Rudi Heuninck
Vlaschaard 55
9240 Zele
053/44.58.15
zele@val.be

4. Zal de hem toevertrouwde atleten aanzetten tot deelname aan wedstrijden, doch hen tevens behoeden voor overdrijving.
5. Zal deelname aan volgende verplichte wedstrijden stimuleren (naargelang discipline en selectie):
6. Organisaties ingericht door de club (piste, weg, veldloop)
 - a. Interclubwedstrijden
 - b. Provinciale kampioenschappen (baan, weg, veldloop, indoor, individueel en estafette)
 - c. Kampioenschappen Van Vlaanderen (baan, weg, indoor)
 - d. Nationale kampioenschappen (op de baan, op de weg, veldloop, indoor, individueel en estafette)
 - e. Nationale, provinciale en regionale selecties (piste, weg, veldloop)
 - f. Deze laatste drie zijn niet van toepassing voor benjamins, pupillen en miniemen.
7. Zal de atleten aanzetten te handelen volgens het algemeen huishoudelijk reglement (discipline, fair-play, gedrag)
8. Zal optreden als clubafgevaardigde als dit door de club gevraagd wordt
9. Zal collegiaal samenwerken met de andere clubtrainers
10. Bewijst te allen tijde 'clubminded' te zijn.
11. Zal de clubvisie op sportieve ontwikkeling uitdragen in zijn trainingen en wedstrijden.
12. Zal het binnen de club geldende systeem van doorstroming respecteren:
13. Benjamins, pupillen en miniemen trainen bij de voor deze categorieën aangestelde trainers.
14. Vanaf cadetten blijft een atleet het volledige seizoen bij dezelfde trainer. Uitzonderingen hierop kunnen enkel na voorafgaan onderling overleg tussen de trainers.
15. Ziet er op toe dat het materieel dat door de club ter beschikking wordt gesteld, op de gepaste manier gebruikt en verzorgd wordt.

MURPHY
SPORT

AMO SPORT

Foubert

RIVERKO

DE ATLEET

De atleet verbindt zich ertoe:

1. Aanwezig te zijn op de geplande trainingen, voorzien van de nodige uitrusting en voor de duur van de volledige training.
2. Afwezigheden op de clubtrainingen worden aan de trainer vooraf gemeld.
3. De opgestelde planning nauwkeurig te volgen.
4. Enkel aan wedstrijden deel te nemen volgens de planning of na goedkeuring door de trainer.
5. Bij eventuele medische problemen zich naar de dokter te begeven. Daarna de trainer op de hoogte te stellen van het probleem en de oplossing voorgesteld door de dokter.
6. Voor VAL/BOIC beurzen geldt het reglement opgelegd door betreffende technische directie.
7. Zich te houden aan het huishoudelijk reglement van de club.





Atletiekclub Zele

Secretariaat

Rudi Heuninck
Vlaschaard 55
9240 Zele
053/44.58.15
zele@val.be

8. Zich voor een volledig seizoen aan een bepaalde trainer te verbinden. Wisselen van trainer is in principe niet en is in uitzonderlijk geval slechts toegestaan na onderlinge bespreking en akkoord tussen de trainers.
9. Zal deelnemen aan volgende verplichte wedstrijden (naargelang discipline, eigen sportieve mogelijkheden en selectie):
 - a. Organisaties ingericht door de club (piste, weg, veldloop)
 - b. Interclubwedstrijden
 - c. Provinciale kampioenschappen (baan, weg, veldloop, indoor, individueel en estafette)
 - d. Kampioenschappen Van Vlaanderen (baan, weg, indoor)
 - e. Nationale kampioenschappen (op de baan, op de weg, veldloop, indoor, individueel en estafette)
 - f. Nationale, provinciale en regionale selecties (piste, weg, veldloop)
 - g. Deze laatste drie zijn niet van toepassing voor benjamins, pupillen en miniemen.
10. Het is duidelijk dat alleen de atleet verantwoordelijk is voor het tijdig vervullen van alle formaliteiten aangaande de wedstrijden.
11. Zal zorg dragen voor het materieel dat hem door de club ter beschikking wordt gesteld. Vrijwillige vernietigd of beschadigd materiaal zal ten laste van de atleet hersteld of vervangen worden.

MURPHY
SPORT

AMO SPORT

Foubert

RUVERKO

DISCIPLINE

Van alle leden wordt verondersteld dat zij zich aan een aantal regels houden. Deze regels hebben te maken met het materiaal, de accommodatie en met het omgaan met elkaar.

Atleten zijn op tijd op de training voorzien van het nodige materieel zoals sportuitrusting en spikes en indien nodig voldoende drinkwater.

Atleten gebruiken materieel enkel volgens de opdracht en onder begeleiding van de trainer.

Iedereen toont correct sportief gedrag naar medeatenen, trainers, bestuursleden en officiëlen.

In kleedkamers en op sportterreinen gedraagt men zich naar de voorschriften die gelden in de diverse sportaccommodaties.

Aan ALLE wedstrijden wordt deelgenomen in de voorgeschreven clubuitrusting.

Opmerking: de afspraken lijken autoritair over te komen, maar dat is niet de bedoeling. Enerzijds zijn deze regels voor iedereen helder. Anderzijds hebben leden niet alleen rechten, maar ook plichten binnen de vereniging.





Atletiekclub Zele

Secretariaat

Rudi Heuninck
Vlaschaard 55
9240 Zele
053/44.58.15
zele@val.be

FAIR-PLAY EN GEDRAG

Het leren van volgende vaardigheden is nodig om tot een juiste sportieve houding en instelling te komen:

- Respect hebben voor medeatenen, tegenstander, scheidsrechter, trainer, ...
- Waarderen dat er achter de schermen veel werk wordt verzet
- Uitvoeren van opdrachten tijdens de training, in de wedstrijd en daarbuiten
- Openstaan voor kritiek
- Promoten van de atletieksport en de eigen vereniging
- Bijdragen aan clubactiviteiten en -verplichtingen

SCHOOL

De combinatie atletiek en school moet optimaal gerealiseerd worden. Bij het opstellen van trainingen en wedstrijden zal rekening gehouden worden met examenperiodes. De club rekent op een maximale inzet tijdens de vakantieperiodes.

ouders

De bedoeling om de atleten optimaal te begeleiden kan enkel slagen met medewerking van de atleet en zijn omgeving. De ouders spelen een belangrijke rol in het steunen van de jeugdige atletiekbeoefenaars. Het moet duidelijk zijn dat niet enkel de trainer en de club, maar ook de ouders een belangrijke rol spelen in de sportieve opvoeding van de jeugd. Ouders kunnen steeds NA de trainingen bij de trainers terecht voor eventuele toelichtingen of suggesties in verband met training en wedstrijdplanning.

Het is nodig om een goede relatie op te bouwen met de ouders van de jeugdleden. Enerzijds omdat het bij de jeugd de ouders zijn die de atleten naar de wedstrijden voeren en anderzijds omdat de school van de jeugdleden nooit mag geschaad worden. Uit goede contacten met de ouders komen vaak ook de nodige medewerkers aan activiteiten. Ouders zijn dan ook meer dan welkom in onze kantine tijdens en na de trainingen en bij de clubverplaatsingen naar wedstrijden.





Atletiekclub Zele

Secretariaat

Rudi Heuninck
Vlaschaard 55
9240 Zele
053/44.58.15
zele@val.be

HET BESTUUR

Het bestuur is een open bestuur, dit wil zeggen dat elke atleet, elke trainer, elke ouder van minderjarige atleten met om het even welke vraag of wens, om het even welk probleem zich tot het bestuur kan wenden.

DE SPONSORS

Een sportclub kan niet zonder financiële steun van bedrijfsleven en zelfstandigen. Onze clubsponsors laten u toe uw sport te beoefenen. Op de clubtruitjes staan de hoofdsponsors. Andere sponsors worden vermeld in het clubblad en bij diverse organisaties.

MURPHY
SPORT

AMO SPORT

Foubert

RUVERKO

WEDSTRIJDEN

We gaan ervan uit dat jeugdathleten lid worden om atletiek in competitieverband te beoefenen. Dat kan prestatiegericht of recreatiesportgericht zijn. Op beide niveaus wordt er deelgenomen aan competities. Dit houdt in dat slechts bij hoge uitzondering jeugdleden alleen maar trainend lid kunnen zijn. Het effectief splitsen van competitie en recreatie hoeft pas vanaf een bepaalde leeftijd (juniores). Het aantal leden dient dan in beide segmenten voldoende groot te zijn om de opsplitsing van de begeleiding mogelijk te maken.

Voor jeugdleden betekent dit:

- Alle leden nemen deel aan competities
- Atleten tot miniemen volgen een algemeen veelzijdige training. Vanaf kadet of scholier kan er een accent op een bepaalde discipline gelegd worden, maar blijft veelzijdigheid aangeboden en gestimuleerd.
- Schoolopleiding van jeugdleden zal voorop staan. De combinatie atletiek en school dient optimaal gerealiseerd te worden.

BEGELEIDING BIJ WEDSTRIJDEN

Bij benjamins, pupillen en miniemen wordt er gestreefd om minimum twee begeleiders te voorzien. Een eerste mogelijkheid is: één voor de loopnummers, één voor de kampnummers. Een alternatief is één begeleider per categorie. Deze zijn bij voorkeur de begeleiders van de respectievelijke trainingen. Ouders die instaan voor het vervoer, kunnen eventueel betrokken worden bij bepaalde taken van de wedstrijdbegeleiding.

Vanaf cadetten wordt er gestreefd naar de aanwezigheid van minimum één trainer per discipline op de wedstrijden die aangeduid werden als groepsverplaatsing en op alle kampioenschappen





Atletiekclub Zele

Secretariaat

Rudi Heuninck
Vlaschaard 55
9240 Zele
053/44.58.15
zele@val.be

MURPHY
SPORT

AMO SPORT

Foubert

RUVERKO

KLASSEMENTEN & PREMIES

Op het eind van het seizoen wordt er een clubklassement opgesteld. Reglementen kunt u vinden in de afzonderlijke folder.

Atleten vanaf kadet worden ondersteund door het **OAAZE** jeugdproject. Atleten die de hierin gestelde criteria behalen kunnen financieel ondersteund worden bij de aankoop van sportuitrusting of medische begeleiding. Meer info hierover is ter beschikking in het secretariaat en op de website van AC Zele.

WEDSTRIJDGEWOONTEN

Het is verplicht in de clubuitrusting te lopen. Truitjes zijn te bekomen bij penningmeester. Noteer dat de naam en het logo van de clubsponsor duidelijk zichtbaar moeten blijven, let dus op wanneer u uw borstnummer bevestigt. De huldiging op het podium behoort tot de wedstrijd en de atleet moet dus ook daar de clubuitrusting dragen. Bij vertrek in groep, rijdt u best niet met te veel wagens samen. Hoe meer wagens, hoe meer kans op verstrooidheid en ongevallen. Rij in groepjes van drie of vier en liefst met zo weinig mogelijk auto's.

Wil je deelnemen aan een wedstrijd welke niet op het programma van de club staat, vraag dan altijd vooraf advies aan je trainer. Vraag je trainer hoe en waar je moet opwarmen, hij zal dat ook op training laten inoefenen. Vanaf het moment dat je opwarming is begonnen, sta je nog weinig stil. Dus, inlopen uren voor de wedstrijd is uit den boze. Trek pas vijf minuten voor de start jouw spikes aan en is je T-shirt bezweet, trek een ander aan. Gedraag je fair tijdens de wedstrijd en geef je volledig. Wie van zichzelf op voorhand verwacht dat hij/zij slecht zal lopen, blijft beter thuis. Je moet in jezelf geloven, dat er beteren zijn, is geen schande.

Na de wedstrijd, doe je de spikes uit, trek je je trainingspak aan en in samenspraak met je trainer wordt bepaald hoeveel je zult uitlopen. Na het uitlopen trek je zeker een droog T-shirt aan onder je trainingspak.

Gebruik je de kleedkamers, kijk dan goed rond na afloop. Kleding en schoeisel zijn duur en als het blijft liggen, nog moeilijk terug te vinden. Laat ook nooit waardevolle voorwerpen achter in de kleedkamer, zorg deze aan een begeleider van de club. Rij je naar huis met iemand anders, omdat je anders veel te lang moet wachten, verwittig dan degene met wie je vertrokken bent, anders gaat die in paniek het ganse dorp afzoeken. Spreek daarom tijdens de week al af met leeftijdsgenoten. Als een benjamin meerrijdt met een master of senior, dan moet men te vroeg vertrekken voor de ene en is men te laat thuis voor de andere.

Wie zijn nummer vergeten is, kan ter plekke een gratis vervangingsnummer bekomen.

Raadpleeg de brochure met reglementen in verband met puntentoekenning voor wedstrijden en prestaties.





Atletiekclub Zele

Secretariaat
Rudi Heuninck
Vlaschaard 55
9240 Zele
053/44.58.15
zele@val.be

VELDLOPEN

Het veldloopseizoen start op 1 november en eindigt in maart. Bij aanvang van het veldloopseizoen stelt de club een wedstrijdprogramma op. Elke atleet krijgt een lijst van veldlopen waaraan in groep wordt deelgenomen. Bij een beschermde clubwedstrijd mag er niet op een andere plaats gelopen worden.

Bij nationale kampioenschappen kunnen enkel die atleten starten die ook deelnemen aan het provinciaal kampioenschap. Enkel voor de wedstrijden die op het clubprogramma staan, wordt er vooraf ingeschreven door de secretaris. Bij aanvang het winterseizoen ontvangt elke atleet 10 startkaartjes. De secretaris kan extra kaartjes bezorgen. Deze zijn enkel nodig bij veldlopen. De atleet dient dit kaartje in te vullen en aan zijn borstnummer te bevestigen. De officiële aan de aankomst verzamelen deze kaartjes om de uitslag op te maken.

Vertrek liefst in trainingspak. De volgorde van de wedstrijden is in principe gelijk voor elke veldloop. De categorieën starten van jong naar oud, met een uitzondering voor de masters die vóór de senioren starten. De masters starten ook meestal samen met de junioren. Is er een "korte veldloop" (voorbehouden aan junioren, senioren en masters), dan start deze vóór de cadettenwedstrijd. Bij dubbelcrossen starten afwisselend de meisjes en de jongens van de zelfde categorie. Tot miniemen lopen de atleten afzonderlijk per geboortejaar. Op kampioenschappen en sommige andere wedstrijden geldt dit ook voor cadetten en scholieren.

Ter plekke wandel je (in groep) het parkoers af, terwijl je makkelijke en moeilijke stukken probeert te ontdekken. Thuis heb je pinnetjes van 15mm op je spikes gestoken, liggen er veel stenen op de omloop, gebruik je 12mm en ligt alles keihard bevroren wordt dit 9mm. Spikes met korte pinnetjes zijn altijd beter dan loopschoenen. Bij de meeste veldlopen krijgt elke aangekomen atleet een prijs. De prijsuitreiking heeft meestal enige tijd (een uur) na de wedstrijd plaats. Meestal mag de atleet een prijs kiezen in volgorde van de behaalde plaats. Jeugdathleten (en ouderen): Ga alleen naar de prijsuitreiking, als elke moeder en vader zich er mee bemoeien, zijn we pas om middernacht terug thuis.

Wil je deelnemen aan een wedstrijd die niet op het programma van de club staat, dan dien je te beschikken over de toelating van de club, je te laten inschrijven ter plekke op het secretariaat en te beschikken over een wedstrijdkaartje.

PISTE- EN INDOORWEDSTRIJDEN

De meeste formaliteiten voor piste- en indoorwedstrijden zijn gelijk. We zullen ze hier dan ook samen behandelen.

Wedstrijden op buitenpistes worden georganiseerd tijdens het zomerseizoen van april tot oktober.

MURPHY
SPORT

AMO SPORT

Foubert

RUVERKO





Atletiekclub Zele

Secretariaat

Rudi Heuninck
Vlaschaard 55
9240 Zele
053/44.58.15
zele@val.be

In de winter (november tot maart) zijn er indoorwedstrijden. Zo is er in Gent de Topsporthal met een indoorpiste die van november tot maart beschikbaar is. Op deze baan van 200 m zullen alle kampioenschappen en meerdere open meetings worden georganiseerd. Daarnaast zijn er de indooractiviteiten in de zaal te Hoboken.

Hou er rekening mee dat indoorwedstrijden schaars zijn en dan ook een (zeer) groot aantal atleten aantrekt. Hierdoor kunnen de wedstrijden veel langer duren dan voorzien. De meeste pistewedstrijden zijn 'Open' voor alle atleten. Soms zijn er minima opgesteld, waaraan de deelnemers moeten voldoen (zie wedstrijdkalender).

Elke atleet schrijft zichzelf ter plaatse in. Hij vult het wedstrijdkaartje in dat hem door de organiserende club ter beschikking gesteld wordt. Hierop vermeldt hij de gekozen wedstrijd, zijn naam en geboortejaar, startnummer en clubafkorting (ZELE). Meestal moet ongeveer 1.25 € tot 2.00 € per proef worden betaald bij het afhalen of afgeven van het wedstrijdkaartje. Bij wedstrijden op kunststofpistes steek je pinnetjes van maximum 6mm op je spikes. Ook bij indoorwedstrijden is maximum 6mm toegelaten. Op sintelpistes gebruik je best 9mm.

Voor alle wedstrijden geldt dat de keuze van de nummers wordt gemaakt door de atleet in overleg met de trainer. Indien mogelijk wordt aan twee nummers deelgenomen.

Een klassieke atletiekpiste is 400m lang (200m bij indoor). Loopnummers tot 400m worden volledig in banen gelopen. De enige uitzondering hierop is de 400m indoor, waar slechte tot na de tweede bocht in banen wordt gelopen. Bij de 800m starten de atleten in afzonderlijke banen en mogen zij die pas verlaten na een volledige bocht. Langere afstanden starten niet in banen. Tot 400m is het gebruik van een startblok verplicht. Bij langere afstanden is dit verboden.

Bij de meeste kampnummers (ver, hinkstap, polsstokspringen, kogel, discus, speer en hamer) krijgen atleten vanaf kadetten drie pogingen. De beste acht tot dan (finale), krijgen dan drie extra pogingen. Bij hoog- en polsstok eindigt de wedstrijd voor de atleet wanneer hij/zij drie maal na elkaar faalt.

Het startnummer moet bij wedstrijden die in banen eindigen (meestal over afstanden van 400m en minder) op de rug gedragen worden, bij langere afstanden moet de nummer op de borst gedragen worden. Bij kampnummers beslist u zelf.

KAMPIOENSCHAPPEN

Hier dient men vooraf in te schrijven.

De inschrijvingen gebeuren via de secretaris AC Zele. De beslissing om in te schrijven gebeurt in samspraak met de trainer.

Bij provinciale kampioenschappen kan iedereen die vooraf inschrijft, deelnemen.

MURPHY
SPORT

AMO SPORT

Foubert

RIVERKO





Atletiekclub Zele

Secretariaat

Rudi Heuninck
Vlaschaard 55
9240 Zele
053/44.58.15
zele@val.be

De selectie voor Vlaamse kampioenschappen gebeurt aan de hand van de inschrijvingen. Er is vooraf een maximaal aantal deelnemers per discipline vastgelegd.

Om te kunnen inschrijven voor een Belgische kampioenschap op de piste moet men vooraf aan bepaalde minima voldoen.

Vlaamse en Belgische kampioenschappen worden enkel georganiseerd voor atleten vanaf cadetten.

Indien bij afwezigheid van de atleet geen medisch getuigschrift kan worden voorgelegd, dient de atleet zelf de boete te betalen.

INTERCLUBWEDSTRIJDEN

Deze wedstrijden worden betwist tussen verschillende clubs en worden in het begin van het zomerseizoen (april en mei) georganiseerd.

Bij de pupillen en miniemen kan iedereen deelnemen en wordt de beste prestatie per discipline in de einduitslag opgenomen. De inschrijving gebeurt ter plaatse zoals bij een andere pistewedstrijd.

Bij cadetten/scholieren, junioren/senioren en mastersinterclub wordt er één atleet per discipline opgesteld. De club selecteert atleten die deel uitmaken van de ploeg. De inschrijving ter plaatse gebeurt door de clubverantwoordelijke.

WAAS DISTRICTKAMPIOENSCHAP WDK.

Jaarlijks, tijdens het zomerseizoen, organiseren een aantal clubs uit de omgeving een reeks wedstrijden voor benjamins, pupillen en miniemen. Bij deze competities zijn er punten te verdienen voor een klassement. Ook AC Zele werkt hieraan mee en organiseert een wedstrijd die hiervoor in aanmerking komt. Onze jeugd neemt in groep deel aan deze organisaties. Details vinden zij in hun specifiek programma dat uitgedeeld wordt bij aanvang van het zomerseizoen

ZEELSE VELDLOOP

Elk jaar organiseert AC Zele de dubbelcross Memorial Falco Christiaens voor mannen en vrouwen. Vanaf het seizoen 1998-99 hebben deze twee wedstrijden als dubbelcross op één dag plaats. Voor alle afstandslopers van de club is deelname verplicht. Wij doen graag een beroep op iedereen om een handje toe te steken bij deze organisatie.





Atletiekclub Zele

Secretariaat

Rudi Heuninck
Vlaschaard 55
9240 Zele
053/44.58.15
zele@val.be

START TO RUN

Bij AC Zele kan je 2 keer per jaar (afhankelijk van de belangstelling) terecht voor "Start To Run". Onder deskundige begeleiding wordt gedurende 10 weken een traject doorlopen waarna de meeste deelnemers probleemloos 5 km kunnen lopen. Later kan men dan verder gaan naar 10 en 15km

SOCIALE ACTIVITEITEN

Regelmatig worden andere activiteiten georganiseerd, zoals een spaghettiavond, informatieavond en dergelijke.

HULDIGING ATLETEN

Aan het eind van het zomerseizoen (oktober - november) heeft er een huldiging plaats. Deze wordt gecombineerd met een etentje waarbij leden, ouders en sympathisanten worden uitgenodigd.

EETFESTIJN

In maart – april organiseert AC Zele een eetfestijn. Ook hier worden leden, ouders en sympathisanten uitgenodigd.

HET CLUBHUIS - DE KANTINE

Het clubhuis aan de piste opent een tiental minuten voor de aanvang van de trainingen zijn deuren en sluit een half uur na de training. De opbrengst gaat naar de clubkas.

HET SECRETARIAAT

Het secretariaat is in principe elke woensdag en vrijdag geopend van 18h45 tot 19h30. Buiten deze uren is de secretaris thuis te bereiken via telefoon of E-mail.

De club is geabonneerd op 2 tijdschriften nl "Atletiekleven" (het officiële tijdschrift van de VAL) en "Runners World". Deze tijdschriften liggen ter inzage in het secretariaat.

ATLETIEKLEVEN

Maandelijks verschijnt 'Atletiekleven' (het officieel tijdschrift van onze Vlaamse Atletiekliga). In dit magazine vindt u alles over uw sport. Naast mededelingen, wedstrijdverslagen en uitslagen, vindt u hierin ook de nationale ranglijsten per categorie. Een abonnement is dan ook een aanrader.

MURPHY
SPORT

AMO SPORT

Foubert

RUVERKO





Atletiekclub Zele

Secretariaat

Rudi Heuninck
Vlaschaard 55
9240 Zele
053/44.58.15
zele@val.be

WEDSTRIJDKALENDER VAL

Dit boek bevat alle wedstrijden van het komende zomerseizoen, zowel piste als wegwedstrijden. Daarnaast vindt u hierin de tijdschema's, baanindeling en selectienormen voor de kampioenschappen. Abonnees van 'Atletieklevens' ontvangen deze kalender gratis. Anderen kunnen dit boek bestellen bij de secretaris. Atleten die uit dit boekje wedstrijden kiezen die niet op het door de trainer voorgeschreven programma staan, moeten deze keuze eerst voorleggen aan hun trainer.

JAARBOEKEN

Rond januari verschijnt het jaarboek van de Belgische atletiek. Dit boek bevat de ranglijsten van de voorbije zomer en winter. Per categorie en per discipline worden de beste indoor- en outdoorprestaties opgesomd. Algemeen vindt u hier telkens de 80 besten van het land. Dit jaarboek kan besteld worden bij de secretaris. U kunt in het clubhuis een exemplaar van dit jaarboek raadplegen.

AC ZELE OP INTERNET

Heel wat informatie is te vinden op het internet onder www.aczele.be. Wanneer je de homepage aanklikt wordt het meteen duidelijk wat je allemaal kan vinden. Eventuele berichten kan je altijd doorsturen naar Guido Verduyck (info@aczele.be) deze is verantwoordelijk voor de website.

MURPHY
SPORT

AMO SPORT

Foubert

RUVERKO



Peter De Smedt & Wim Leybaert



ICT . ANYWHERE . ANYTIME

KAPSALON

Oasis
Guy Van Aelstyn



Frank Van Damme



STEENHOUWERIJ VALCK bvba



DHEWEDO
Wegeris- en rioleringswerken





Atletiekclub Zele

Secretariaat

Rudi Heuninck
Vlaschaard 55
9240 Zele
053/44.58.15
zele@val.be



AMO SPORT



NUTTIGE ADRESSEN EN TELEFOONNUMMERS

BESTUUR

VOORZITTER

- Adrien Van Hecke
- Langemuntstraat 50, Zele
- 0478/55.98.56
- adrien_vh@aczele.be

VICE-VOORZITTER

- Dirk Tondeleir
- Heikant 49, Zele
- 052/44.94.07
- dirk_t@aczele.be

SECRETARIS

- Luc De Wispelaere
- Pastoor De Bruynestraat 29, Hamme
- 052/65.02.42
- zele@val.be

PENNINGMEESTER

- Dirk Picavet
- Driesstraat 47 - Zele
- 052/44.65.10
- dirk_p@aczele.be

MATERIAALMEESTER

- Jaak Sterckx
- Kouter 124, Zele
- 052/44.50.55
- jaak_s@aczele.be

KANTINEBEHEER

- Ingrid De Brouwer
- Veldekenstraat 73, Zele
- 0498/13.77.31
- ingrid_db@aczele.be

AFGEVAARDIGDE ATLETEN

- Marc D'Eer
- Veldstraat 459, Hamme
- 052/47.17.02
- marc_d@aczele.be

AFGEVAARDIGDE ATLETEN

- Guido Verduyck
- Veldeken 172 B, Zele
- 052/45.90.86
- guido_v@aczele.be

BESTUURSLID

- Pieter Vermeiren
- K. Haegenstraat 49, Zele
- 052/44.94.68
- pv@dero.be

AFGEVAARDIGDE RECREANTEN

- Mia Hofmans
- Durmen 36, Zele
- 052/44.83.10
- mia_h@aczele.be

INTERNE COMMUNICATIE

- Peter De Smedt
- Dijkstraat 102, Zele
- 0496/44.89.35
- peter_ds@aczele.be

SPONSORING

- Adrien Van Hecke
- Langemuntstraat 50, Zele
- 0478/559856
- adrien_vh@aczele.be





Atletiekclub Zele

Secretariaat
Rudi Heuninck
Vlaschaard 55
9240 Zele
053/44.58.15
zele@val.be

SPONSORING

- Eugeen De Kimpe
- Avermaat 122, Zele
- 052/44.70.42
- eugeen.de.kimpe@skynet.be

CLUBUITRUSTING

- Dirk Picavet - Karine Van Hecke
- Driesstraat 47, Zele
- 052/44.65.10
- karine_vh@aczele.be

TRAINERSGROEP

JEUGDCOÖRDINATOR

- Els De Leeneer
- Drongendreef 45, Moerbeke
- els_dl@aczele.be

BENJAMINS

- **Cynthia Van Driessche**
- Elke Boone
- Wannes Boone
- Astrid De Raedt
- Elise Vercauteren

PUPILLEN

- **Tinne Ruell**
- Eric Van Driessche

MINIEMEN

- **Cynthia Van Driessche**
- Danny De Dobbelaere
- Toon Van Cauteren
- Eugeen De Kimpe

VANAF CADET

SPURT - SPRINGNUMMERS

- Luc Van Hecke

FOND EN HALVE FOND

- **Ronny Ruys**
- Marc D'Eer

WERPNUMMERS

- Gino De Keersmaeker (Discus)
- Tony Sterckx (Speer)

POLSSTOK, SPRINT & TECHNIEK

- Peter Moreels

SPRINT & HORDEN

- Guy Van Damme

HINKSTAPSPRINGEN

- Pascal Puylaert

JOGGERS EN START2RUN

- **Karine Van Hecke**
- Erik Vervloesem

MURPHY
SPORT

AMO SPORT

Foubert

RUVERKO

