

Beste atleetjes en ouders,

Met dit boekje proberen wij jullie alle informatie i.v.m. het komende winterseizoen (1 nov. – 31 maart) door te geven, maar bekijk ook regelmatig, **wekelijks**, onze website WWW.DUFF.BE (**onder de blog jeugdnieuws**). Wij proberen de recente berichten hierop weer te geven (vb. traininginfo, meer concrete wedstrijdinfo, verslagen, ...).

Soms krijg je ook info via mail of briefjes (vb. busverplaatsingen, deelnemingsformulieren, ...). Probeer tijdig te reageren, let op de data.

A. TRAININGEN

- **Trainingsgroepen**

De atleten worden verdeeld in 4 groepen. De trainers houden niet alleen rekening met de leeftijd maar vooral met het niveau. De jeugdtrainers beslissen samen wanneer een kind kan overgaan naar een volgende groep. De overgang gebeurt 1x per jaar (begin oktober).

Iedere nieuwkomer begint steeds een groep lager te trainen om aan het loopritme gewoon te worden en kan dus in de loop van het jaar van groep veranderen. Vanaf het moment dat je 6 jaar bent mag je komen trainen.

Jeugdcoördinator : Ilse Wilms(015/31.21.94 of 0478/27 72 07)

Kleine 1-tjes : Jelte Leemans (girafleemans@hotmail.com), 0474/06 37 34
Ann Gelens en Katrien Ceulemans

Ma, woe, vr sportcentrum : 18u-19u

Groep 1 : : Nancy Leys (nancy.leys@telenet.be), 015/32 20 01

Karine Goossens, 0477/17 21 21

Ma, woe, vr sportcentrum: 18u-19u

Groep 2 : Ilse Wilms (ilse.wilms@gmail.com), 0478/277 207

Patrick Doossche, 0478/53 21 14 (woensdag)

Ma, woe, vr sportcentrum : 18u – 19u

Groep 3 : Karine Wilms (info@vandevelde-fietsen.be), 0496/32 17 17

Ma, woe, vr sportcentrum : 18u – 19u15

Invallers : Coralie Geysmans, Katrien Ceulemans, Ludo Blommaerts

Wedstrijdbegeleiders : Danny Van Den Bulck, Ann Gelens, Cindy Leys
(Begeleiding op wedstrijden samen met de trainers of indien er

geen trainer aanwezig kan zijn)Jeugdcoördinator : Ilse Wilms(015/31.21.94 of 0478/27 72 07)

- **Info trainingen**

Wij trainen 3x per week (ma-wo-vr, uitgezonderd feestdagen) ongeacht het weer.

Denk eraan 1 keer per week trainen is niet voldoende, hierdoor krijg je een te grote achterstand op de rest van de groep waardoor trainen niet meer leuk blijft. Zorg voor een goede regelmaat. Zet je goed in tijdens de trainingen.

Bij langdurige afwezigheid (ziekte of kwetsuur) verwittig dan je trainer.

Zaaltraining (enkel groep , Jelte & Hidde) :

Wanneer? Zal later meegedeeld worden.

Waar? turnzaal Nieuwstraat, Duffel (ingang bruine poort, trap nemen op de speelplaats).

Wat voorzien we voor de training in de zaal :

- Korte of lange broek
- T-shirt
- Turnpantoffels of loopschoenen met witte zolen

Tijdens de zaaltraining blijven de ouders niet in de zaal. Kom je kind om **19u stipt** afhalen (niet vroeger de zaal binnenkomen) aangezien er nog andere verenigingen na ons de zaal gebruiken.

Trainingen sportcentrum :

Wat voorzien we voor de training op het sportcentrum :

- Lichtgevend vestje (vanaf winteruur)
- Regenjas
- Degelijke loopschoenen!!!
- Muts of haarband en handschoenen bij vriesweer
- Lange broek
- Dikke jas en reservekledij voor na de training!!
- Zakdoek

Voorzie je naam in al je sportkledij, zo kunnen wij verloren voorwerpen terugbezorgen!!!!

Je kan steeds met je sporttas terecht in de voorziene kleedkamer en er een douche nemen (hou deze netjes).

We spelen niet op de piste voor en na de training, ook de zwarte piste kan in gebruik zijn!!

Ouders blijven achter de omheining tijdens de training.

B. WEDSTRIJDEN

De kinderen vanaf het geboortjaar 2004 mogen deelnemen aan wedstrijden.

- *Belangrijk om je seizoen goed te volbrengen!*
 - Neem regelmatig deel aan een wedstrijd.
 - Na 3 crossen achter elkaar, neem je best 1 weekendje rust.
 - Loop geen 2 crossen op 1 weekend.
- *Wat moet je doen op een wedstrijd?*
 - 1 uur voor aanvang van de wedstrijd aanwezig zijn.
 - Wedstrijdkaartje invullen en achter je borstnummer steken met veiligheidsspeld. Dit kaartje moet je afgeven aan de aankomst (deze kaartjes krijg je samen met je borstnummer van je trainer).
 - Opwarming gebeurt samen met de aanwezige trainer of begeleider d.w.z. toer verkennen en opwarmen.
 - Geen spikes en clubtrui aandoen tijdens de opwarming.
 - Kinderen niet te warm aankleden tijdens de wedstrijd !!! (geen dikke trui onder clubtrui)
 - Ouders gaan met hun kind naar de start om jas en broek aan te nemen (idem aankomst).
 - Na de wedstrijd minimum 5 minuten uitlopen !!!
 - Er is altijd mogelijkheid om na de wedstrijd te douchen of om te kleden.
 - Iedereen heeft prijs, ga tijdig naar de prijsuitreiking.
- *Wat neem je mee in de sportzak ?*
 - Clubtrui (te koop bij 'runners service', Kapelstraat, Duffel), borstnummer, wedstrijdkaartje, veiligheidsspeld
 - Spikes (pinnen van 9 of 11mm, bij extreem vriesweer geen spikes aandoen), je kan altijd bij Nancy of Ilse navragen voor tweedehandsspikes .
 - Douchegerief
 - Reservekledij, dikke jas, reservesokken
 - Droge schoenen (eventueel regenlaarzen)
 - Let op voor diefstal in de kleedkamers !!!!
LAAT GEEN SPORTTASSEN ONBEHEERD ACHTER IN DE KLEEDKAMERS
- *Info aan ouders die hun kind vergezellen op de wedstrijden*
 - Loop tijdens de wedstrijd niet met je kind mee (hij/zij kan hiervoor gediskwalificeerd worden).
 - Wees sportief tegen juryleden en andere clubs.
 - Leg geen te grote druk op je kind.
 - Voorzie je steeds van kledij dat goed tegen regen, wind en kou kan.

- *Regelmatigheidscriterium of **TOPPER** voor ben, pup en min van onze club*

Wij vragen aan alle ben, pup en min om deel te nemen aan 12 clubverplaatsingen (winter en zomer). Al wie voldoende clubverplaatsingen meedoet over winter- en zomerseizoen samen (d.w.z. **12 wedstrijden** waarvan 5 crossen) komt in aanmerking voor een naturaprijs.

Er zijn in de loop van het atletiekjaar voldoende clubverplaatsingen voorzien zodat iedereen kans heeft om in de prijzen te vallen.

Deze prijzen worden uitgedeeld na het zomerseizoen, in de rustperiode (okt.)

- *Crossafstanden :*
 - Ben 2004 – 2003 – 2002 : 600 tot 1000m
 - Pup 2001 –2000 : 1000 tot 1500m
 - Min 1999 – 1998 : 1500 tot 2000m

- *Info clubverplaatsingen :*
 - Clubverplaatsingen in het **VET** gedrukt, zeker meedoen.
 - Crossen met een (*) zeker aan te raden voor de allerjongsten.
 - Bij selecties spreekt je trainer je wel aan of je hier moet aan deelnemen.
 - Schrijf je tijdig in voor busverplaatsingen, ...
 - GEEN clubverplaatsing, bezorg zelf een uitslag aan je trainer.
 - Voor meer info i.v.m. crossen kan je ook steeds terecht op hun eigen website (via WWW.VAL.BE, verenigingen).
 - Er zal steeds een trainer of begeleider aanwezig zijn op volgende clubverplaatsingen.
 - Spreek af met elkaar om samen te rijden moest je geen vervoer hebben.
 - Zijn er vragen spreek je trainer of de begeleider gerust aan!
 - De trainers hopen op een regelmatige opkomst van **al** onze atleetjes!!!
 - Je kan ook nog kijken naar mogelijke indoor of nog andere crossen(zie onderaan clubverplaatsingen(dit is voor eigen keuze!), niet zeker of er een trainer/begeleider zal aanwezig zijn!

- **CLUBVERPLAATSINGEN 2011 – 2012:**

	23 okt.	KAAG	Gent	Aflossingrelay (3 atl. per ploeg) Blaarmeersen
(*)	30 okt.	BONH	Bonheiden	Domein Berentrede
(*)	13 nov.	DUFF	Duffel	VERPLICHTE WEDSTRIJD
(*)	26 nov.	Tilburg	Tilburg	Busverplaatsing
	4 dec.	SGOL	Boechout	De Bunderkes - Boshhoek
(*)	11 dec.	AVZK	Booischoot	De Lichten – Kloostervelden
	18 dec.	ATAC	Gierle	De Lilse Bergen (voormiddag)
(*)	7 jan.	AV56 – Ned.	Goes	Busverplaatsing
	15 jan.	ACHL	Herentals	Bloso
(*)	22 jan.	SPBO	Bornem	Breeven
	29 jan.	ACBR	Ekeren	Muisbroek (Gieliscup)
(*)	5 feb.	LIER– P.K.	Kessel	Prov. kampioenschap
(*)	12 feb.	HULS	Hulshout	crosscup ‘Sterren van Morgen’
	18 feb.	KAAG	Gent	Indoor Aflossingen
	26 feb.	ESAK	Essen	College Euch. Hart – Nieuwmoer
	11 ma.	KBAB	Oostende	Belgisch kampioenschap
	25 ma.	VAL	Gent	Jeugddag – busverplaatsing

VEEL SUCCES EN LOOPPLEZIER !!!

DE JEUGDTRAINERS.

Mogelijke andere crossen of indoor naar eigen keuze:

3/12 indoor Gent , 17/12 indoor Gent, 26/12 cross Rieme(kerstverlof), 14/1 indoor Gent