

Beste atleetjes en ouders,

Met dit boekje proberen wij jullie alle informatie i.v.m. het komende zomerseizoen (1 apr. – 31 okt.) 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 hun 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

Hidde Wouters, 0485/14 18 49

Ma - wo - vr sportcentrum : 18u - 19u

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

Karine Goossens, 0477/17 21 21

Ma - wo - vr sportcentrum : 18u - 19u

Groep 2 : Ilse Wilms (ilse.wilms@gmail.com), 0478/27 72 07

Patrick Doossche (woensdag), 0478/53 21 14 of 015/31 99 14

Ma - wo - vr sportcentrum : 18u - 19u15 (vr. tot 19u30)

Groep 3 : Karine Wilms (vdv.johan@telenet.be), 0496/32 17 17

Ma - wo - vr sportcentrum : 18u - 19u15 à 19u30

Invaller : Coralie Geysmans, Katrien Ceulemans, Ludo Blommaerts

Wedstrijdbegeleiders : Ann Gelens, Cindy Leys, Danny Van den Bulck

(Begeleiding op wedstrijden samen met de trainers of indien er geen trainer aanwezig kan zijn)

- *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.

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

Trainingen sportcentrum :

In de zomer zijn de trainingen veel gevarieerder. We trainen voor 60m/80m, 60mH/80mH, 150m, 300m, 1000m, verspringen, hoogspringen, kogelstoten, hokeybalwerpen (ben-pup), discus (pup-min), speer (min), startblokken, aflossing. In deze periode kunnen wij ook meer uitwijken naar park en bos.

Wat voorzien we voor de trainingen:

- T'shirt met daarover een trui
- Korte broek bij mooi weer
- Regenjas
- Degelijke loopschoenen : kijk ze regelmatig na i.v.m. slijtage en groei
- Reservekledij
- Zakdoek
- Eventueel drankje voor na de training of € 1,00 voor de drankautomaat
- Alles in rugzak opbergen

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

Het jaar dat je kind 7 jaar wordt mag hij/zij deelnemen aan wedstrijden.

- *Belangrijk om je wedstrijd goed te volbrengen !*

- Neem regelmatig deel aan een wedstrijd.
- De dag voor de wedstrijd ga je niet te laat slapen
- Je neemt nooit ziek of gekwetst deel aan wedstrijden
- De laatste **lichte** maaltijd neem je minimum 2 uur voor de wedstrijd

- *Wat moet je doen op een wedstrijd ?*
 - **1 uur** voor aanvang van de wedstrijd aanwezig zijn.
 - Wedstrijdkaartjes afhalen en invullen. Afgeven en betalen in het secretariaat. (roze kaartjes voor de meisjes en witte voor de jongens, per nummer 1 kaartje)
 - Opwarming gebeurt samen met de aanwezige trainer of begeleider.
 - Geen spikes en clubtrui aandoen tijdens de opwarming.
 - Kinderen niet te warm aankleden tijdens de wedstrijd !!!!!
 - 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.

- Goed om weten bij een wedstrijd.
 - Spikes (pinnen max. 6mm)
 - Vanaf 7 jaar krijg je een officieel borstnummer van de VAL. Heb je nog geen officieel nummer moet je elke keer een nummer vragen aan de inrichtende club (op het secretariaat).
 - Borstnummer moet steeds achteraan voor 60m/80m, 60mH/80mH, 150m en 300m.
 - Borstnummer moet steeds vooraan voor 600m en 1000m.
 - Voor de kampnummers mag je kiezen (aan te raden vooraan).
 - Bij de loopnummers moet je steeds je beste seizoentijd invullen op je kaartje.
 - Als het een 4- of 5-kamp is neem je deel aan alle proeven.
 - Gewone wedstrijden maak je zelf een keuze (let dan op het uurschema) (aan te raden : max. 3 proeven).
 - Loop niet elke week de 600m/1000m, er kunnen uitzonderingen zijn i.v.m. het lopen van 600m/1000m, maar overleg hierover met je trainer.
 - Voor alle andere loop- en kampnummers zijn er geen beperkingen. Doe niet steeds alle nummers, maar kies je beste nummer of doe dat waar je die dag zin in hebt.
 - Aflossingsploegen worden voor de wedstrijd door de trainer aangeduid, kom dus **GOED** op tijd zodat we de ploegen tijdig kunnen samenstellen. (verwittig de trainer of begeleider dat je er bent)
 - Wees steeds correct tegenover jury, begeleiders, tegenstrevers en trainers.

- *Wat neem je mee in de sportzak ?*
 - Clubtrui (kan je kopen bij RUNNERS SERVICE, Kapelstraat te Duffel, is niet verplicht maar aan te raden, zo heb je meer supporters)
 - Borstnummer en spikes (pinnen max. 6mm)
 - Douchegerief
 - Reservekledij, regenjas
 - Zonnecrème bij warm weer.
 - Boterhammetjes, stukje fruit, drankje (wedstrijden kunnen uitlopen !)
 - Let op voor diefstal 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.**
 - Zomerwedstrijden kunnen uitlopen.
 - Bekijk de prestaties van je kind achter de omheining.

- *Regelmatigheidscriterium 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.)

- *Info clubverplaatsingen :*
 - Clubverplaatsingen in het **VET** gedrukt, zeker meedoen.
 - Bij selecties spreekt je trainer je wel aan of je hier moet aan deelnemen.
 - Per maand vindt je op de site (www.duff.be) onder blog jeugdnieuws alle info over de wedstrijden van de maand (uren, proeven, plaats, ...).
 - GEEN clubverplaatsing, bezorg zelf een uitslag aan je trainer.
 - Voor meer info i.v.m. wedstrijden kan je ook steeds terecht op hun eigen website (www.val.be , verenigingen).
 - Antwerps criterium : wie aan 4 van deze 6 wedstrijden deelneemt ontvangt tijdens de finale een naturaprijs.
 - Heb je vervoerproblemen spreek dan af met een vriendje of neem contact op met je trainer.

- CLUBVERPLAATSINGEN ZOMER 2011 :

APRIL :	Zo. 10	Booischoot	jeugdmeeting	13u00
	Zat. 16	Mol	BVV-meisjes (pup/min)	14u00
	Zo. 17	Duffel	BVV-jongens (pup/min)	14u00
	Ma. 25	St.-Niklaas	Paasmeeting	14u00
	Za. 30	Duffel	Antw. Jeugd criterium	13u30
MEI :	Zat. 14	Edegem	Antw. jeugd criterium	13u30
	Zat. 21	Booischoot	Jeugdmeerkamp	13u30
	Zat. 28	Duffel	B-meeting : voorprogramma	14u00
JUNI :	Zo. 5	Merksem	Antw. jeugd criterium	13u30
	Zat. 18	Booischoot	Antw. jeugd criterium	13u30
	Zat. 25	Lier	PK (ben/pup/min) (*)	10u00
JULI :	Zat. 2	Herentals	PK meerkamp (ben/pup/min) (*)	10u00
	Zat. 9	Lier	Jeugdmedaillemeeting	14u00
	Zat. 16	Heusden	SELECTIE : KBC-nacht	14u00
	Za. 30	Lier	midzomer medaillemeeting	13u30
AUG.:	Zo. 7	Dilbeek	jeugdmeerkamp	09u30
	Zo. 14	Bornem	Antw. jeugd criterium	13u30
	ma. 15	Duffel	KWB-jogging	14u30
	Zo. 21	Burcht	PK aflossing : SELECTIE (*)	13u00
	Zo. 28	Duffel	Fietshappening(sponsor)	
SEPT.:	Zat. 3	Hulshout	jeugdmeeting	14u30
	Zo. 11	Lier	jeugdmeeting	14u00
	Zat. 17	Lier	Antw. Jeugd criterium finale	13u00
	Zat. 24	Duffel	Fun-dag	9u15
	Zat. 24	Nijvel	Belgisch criterium: SELECTIE (*)	10u00
	Zo. 25	St.-Niklaas	Belsi-meeting	13u30
OKT.:	Zat. 1		Scholencross	10u30
	Zat. 8		CLUBFEEST	18u30
	Zo. 23	Gent	Aflossing Relay (1 ^{ste} cross)	
NOV.:	Zo. 13	Duffel	Cross	

(*) met voorinschrijvingen (je krijgt hierover nog bericht van je trainer)

VEEL SUCCES EN LOOPPLEZIER !!!!!

HET JEUGDTEAM.

Duffel AC