

Beste atleet en ouders,

In dit boekje vinden jullie alle informatie met betrekking tot het komende zomerseizoen (1 apr. – 31 okt.). Kijk regelmatig naar onze website www.duff.be (*onder de blog jeugdnieuws*). Daar vind je de meest recente berichten (vb. trainingsinformatie, wedstrijd informatie, wedstrijdverslagen).

Af en toe krijgen jullie ook nog specifieke informatie via mail of briefjes die we op training meegeven (vb. bus verplaatsingen, deelnemingsformulieren). Probeer tijdig te reageren en let goed op de data.

A. TRAININGEN

- **Onze trainingsgroepen**

De atleten worden op basis van leeftijd verdeeld in 5 groepen, van kangoeroe tot miniem. De trainers houden echter niet alleen rekening met de leeftijd maar ook met de capaciteiten en de conditie van de atleten. De jeugdtrainers beslissen samen wanneer een atleet klaar is om over te gaan naar een volgende groep. De overgang gebeurt 1x per jaar (begin oktober).

Iedere nieuwkomer begint steeds een groep lager te trainen om het loopritme gewoon te worden. Naargelang zijn vooruitgang kan de nieuwkomer in de loop van het jaar van groep veranderen. Vanaf je 6e verjaardag, kan je als jeugd atleet bij onze club aansluiten en meetrainen.

Jeugdcoördinator: Peter Sterck, (peter.sterck.1961@gmail.com), 0470/ 99 24 28

kangoeroes: Kirsten Joris (kirsten.joris@hotmail.com), 0474/ 79 40 78
ma-vr sportcentrum: 18u-19u

benjamins 1: Antje Lauwers (antje.lauwers@telenet.be), 0471/ 10 88 15
Nienke Leijssenaar (Nienkeleijssenaar91@gmail.com)
ma-vr sportcentrum: 18u-19u

benjamins 2: Peter Sterck (peter.sterck.1961@gmail.com), 0470/ 99 24 28
ma-vr sportcentrum: 18u-19u

pupillen: Ilse Wilms (ilse.wilms@gmail.com), 0478/27 72 07
Nancy Leys (nancy.leys@telenet.be), 015/ 32 20 01 of 0485/ 84 41 10
ma-wo-vr sportcentrum : 18u – 19u15

miniemen: Karine Wilms (wilms.karine@telenet.be), 0496/32 17 17
ma-wo-vr sportcentrum : 18u – 19u15 à 19u30

Hulptrainers: Ellen Vandeneede, Tim Ongena

- **Wanneer trainen we?**

Kangoeroes en benjamins trainen 2x per week, op maandag en vrijdag. Pupillen en miniemen trainen 3x per week, op maandag, woensdag en vrijdag. We trainen ook tijdens de schoolvakanties. Alleen op wettelijke feestdagen wordt er niet getraind.

Tijdens de zomervakantie houden we een kleine zomerstop meestal rond de derde week van juli, maar dat ligt niet vast. Die korte zomerstop wordt tijdig op de website onder de blog "jeugdnieuws" aangekondigd.

Voor een beetje slecht weer zijn we niet bang, onze trainingen gaan onverminderd door. Pas wanneer het weer zo bar slecht is dat het een goeie training verhindert, lassen we de training af. Ook dat wordt op de website onder de blog "jeugdnieuws" tijdig gemeld. Zoiets gebeurt eerder uitzonderlijk (bijzondere sneeuwval of ijzel, diepvriestemperaturen, extreem stormweer, extreme hittegolf, ...).

Denk eraan, 1 keer per week trainen is echt onvoldoende. Je achterstand op de groep wordt elke week groter, waardoor trainen na verloop van tijd niet meer leuk is. Zorg daarom voor een goeie regelmaat en een minimum van 2 trainingen per week.

Voor één dagje afwezigheid hoef je ons niet te verwittigen. Maar bij langdurige afwezigheid (door ziekte of kwetsuur) verwittig je je trainer.

Een goede raad! Ben je echt heel erg moe of voel je je ziek, dan heeft je lichaam rust nodig. Het heeft dan geen zin om te komen trainen, hoe graag je het ook doet. Je kan beter een uurtje langer rusten thuis, dan lusteloos, vermoeid of met pijn rond te dwalen op de piste.

- **Wat doen we op onze trainingen?**

In de zomer zijn onze trainingen erg gevarieerd. We doen allerlei oefeningen in functie van volgende wedstrijd disciplines:

Kangoeroes: 30m sprint, 10x30m aflossing, 500m, bovenhands werpen met een Vortex, borstpas stoten met medecinebal 1kg, verspringen over een lage hindernis, staande hoogtesprong op plyoboxen.

Benjamins: 40m sprint, 40m sprint over 4 hindernissen, 10x40m aflossing, 600m, bovenhands werpen met een vortex, voorwaartse standworp met medecinebal 1kg, verspringen over een lage hindernis, schaarsprong uit schuine aanloop.

Pupillen: 60m sprint, 1000m, ver- en hoogspringen, hockeybalwerpen, kogelstoten, discuswerpen, 60m horden, aflossing 4x60m en 3x600m, meerkamp.

Miniemen: 80m, 150m, 300m, 1000m, ver- en hoogspringen, kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen, 60m/80m horden, aflossing 4x80m en 3x600m, meerkamp.

Pupillen en miniemen wiken in de zomer voor hun training regelmatig uit naar park of bos.

- ***Je trainingsuitrusting***

Berg je uitrusting op in een gepersonaliseerd rugzakje of sporttas. Zet je naam in al je spullen:

- T-shirt met daarover een trui
- Korte broek bij mooi weer
- Regenjasje
- **Degelijke loopschoenen!** (Controleer ze regelmatig op slijtage en op de groei, niets zo slecht voor een atleet als te kleine, versleten of onaangepaste sportschoenen).
- Reservekledij
- Zakdoek
- Een drankje voor na de training (bij voorkeur mineraalwater)

Je kan met je sporttas terecht in de kleedkamer in de sporthal. Je kan er ook een douche nemen. (Hou het uiteraard netjes).

Voor of na de trainingen spelen we niet op de atletiek piste, ook niet op de assepiste rond de atletiek piste. Er lopen voor, tijdens en na de jeugdtrainingen nog heel veel oudere atleten op beide pistes waardoor er gevaar is voor botsingen en ongevallen. Ook (voet)ballen kunnen heel gevaarlijk zijn voor onze lopers!

Ouders brengen onze jeugdathleten tot bij de blokhut en komen ze daar ook ophalen. Blijf als ouder tijdens de training niet kijken of rondhangen. Elke ouder ziet zijn oogappel graag sporten, maar uit ervaring weten we dat het de kinderen dikwijls afleidt van hun training.

Wil je je dochter of zoon heel graag bezig zien? Schrijf haar/hem dan regelmatig in voor een jeugdwedstrijd (zie zomerkalender). Dan kan je je dochter/zoon pas echt goed aan het werk zien en aanmoedigen.

B. WEDSTRIJDEN**- Jeugdwedstrijden KAN/BEN en PUP/MIN**

Sinds zomer 2021 zijn de jeugdwedstrijden opgedeeld in twee. De jeugdwedstrijd voor kangoeroes en benjamins en de jeugdwedstrijd voor pupillen en miniemen. Dikwijls worden ze door een club op dezelfde dag, achtereenvolgens en aansluitend georganiseerd. Maar de organisatie, disciplines en jurering zijn erg verschillend.

Bij kangoeroes en benjamins is er geen individueel podium (goud, zilver, brons). De opstelling van de kampen zijn anders dan bij pupillen en miniemen. Er is ook geen rangschikking. De wedstrijden zijn gericht op sportiviteit, individuele vaardigheid en plezier.

De kinderen voeren de wedstrijd uit met hun "naamkaart" die ze bij hun jaarlijkse inschrijving in de club hebben meegekregen. Ze dragen tijdens hun wedstrijd dus geen VAL (Vlaamse Atletiek Liga) nummer. Ze ontvangen een deelnamebewijs dat ze in hun sportboekje kunnen kleven. Dit sportboekje hebben ze eveneens bij hun jaarlijkse inschrijving bij de club meegekregen.

Bij pupillen en miniemen gaat het zoals vroeger om officiële wedstrijden met officiële tijdsopnames en afstandsmetingen. Er worden rangschikkingen gemaakt en podia (goud, zilver, brons) voorzien voor de verschillende disciplines. De atleten lopen/kampen met hun officieel VAL (Vlaamse Atletiek Liga) nummer dat ze bij inschrijving in de club hebben gekregen.

- Belangrijk om optimaal aan een wedstrijd deel te nemen.

- Neem regelmatig deel aan verschillende wedstrijden
- De dag voor de wedstrijd ga je niet te laat slapen
- Ben je ziek of gekwetst, neem dan niet 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.
- Opwarming gebeurt samen met de aanwezige trainer of begeleider.
- Voor kangoeroes en benjamins gebeurt de opwarming gemeenschappelijk door de wedstrijdorganisator.
- Geen spikes en clubtrui aandoen tijdens de opwarming.
- Kinderen niet te warm aankleden tijdens de wedstrijd.
- 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).
 - Pupillen en miniemen dragen het officieel borstnummer van de VAL, dat kregen ze bij hun jaarlijkse inschrijving bij de club. Heb je nog geen officieel VAL nummer, vraag dan een éénmalig wedstrijdnummer aan ter plaatse op het secretariaat van de wedstrijd zelf.
 - Het VAL borstnummer draag je steeds vooraan.
 - Betreft de wedstrijd een meerkamp, dan neem je deel aan alle proeven.
 - Bij gewone wedstrijden maak je zelf een keuze uit de aangeboden proeven. Let zeker op het tijdschema zodat je geen twee proeven op hetzelfde ogenblik inplant. We raden aan om hoogstens 3 proeven per wedstrijd in te plannen.
 - Loop niet elke week de 300m/1000m, maar overleg je wedstrijd met je trainer.
 - Voor andere loop- en kampnummers zijn er geen beperkingen.
 - Doe niet op elke wedstrijd alle nummers mee. Kies je beste nummers of kies waar je voor die wedstrijd 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 je trainer of begeleider zodra je ter plaatse bent).
 - Wees steeds beleefd en correct tegenover jury, begeleiders, tegenstrevers en trainers.

- ***Wat neem je mee in de sporttas?***
 - Clubtrui (kan je kopen bij Van de Velde-fietsen, Katelijnesteenweg 53 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.** Laat je kind vooral genieten van de wedstrijd.
 - Zomerwedstrijden kunnen uitlopen, hou daar rekening mee in je weekendplanning.
 - Bekijk de prestaties van je kind van achter de omheining. Toeschouwers zijn niet toegelaten op de wedstrijd piste zelf.

- ***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 winter 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 op ons clubfeest, in de rustperiode (okt.)

- **Info clubverplaatsingen:**

- Onze clubverplaatsingen staan in onze zomerkalender, probeer zoveel mogelijk mee te doen.
- Bij wedstrijden met selectiecriteria zal je trainer je vooraf aanspreken voor eventuele deelname.
- Op de clubsite (www.duff.be) bij de blog "jeugdnieuws" vind je de nodige informatie over onze komende clubverplaatsingen (waar, wanneer, programma, ...).
- Deed je mee aan een wedstrijd die geen clubverplaatsing was, laat dan zeker aan je trainer weten wat je prestaties waren.
- Voor meer info in verband met wedstrijden kan je steeds terecht op www.atletiek.nu.
- **Antwerps criterium:** wie aan 4 van deze 6 wedstrijden deelneemt ontvangt tijdens de finale een naturaprijs.
- Heb je vervoerproblemen, probeer af te spreken met ouders van andere atleten.
- Alleen op clubverplaatsingen is de aanwezigheid van een jeugdtrainer van onze club gegarandeerd. Op de andere wedstrijden kan het zijn dat er geen club jeugdtrainers aanwezig zijn. In dat geval sta je als ouder zelf in voor de opwarming van je atleet.

- **Inschrijven voor wedstrijden:**

- Inschrijven voor een wedstrijd doe je via www.atletiek.nu.
- Kijk regelmatig op deze website naar de kalender en schrijf tijdig in als je aan een wedstrijd wil deelnemen.
- De betaling voor deelname aan de proeven gebeurt online via dezelfde website.

C. ONZE ZOMERKALENDER:

APRIL	Zondag 3	OLSE Merksem	Antwerps jeugd criterium	12u30	KAN/BEN
	Zondag 3	OLSE Merksem	Antwerps jeugd criterium	13u30	PUP/MIN
	Zaterdag 9	ABES Edegem	Beker Van Vlaanderen meisjes (3)	13u30	PUP/MIN
	Zondag 10	VABCO Mol	Beker Van Vlaanderen jongens (3)	13u30	PUP/MIN
MEI	Zondag 1	DUFF Duffel	Antwerps jeugd criterium (1)	10u30	KAN/BEN
	Zondag 1	DUFF Duffel	Antwerps jeugd criterium (1)	13u40	PUP/MIN
	Zondag 15	LYRA Lier	Jeugd wedstrijd	11u00	KAN/BEN
	Zondag 15	LYRA Lier	Jeugd wedstrijd	14u00	PUP/MIN
	Zaterdag 21	RAM Mechelen	PK	10u00	PUP/MIN
	Donderdag 26	VABCO Mol	Antwerps jeugd criterium	12u30	KAN/BEN
	Donderdag 26	VABCO Mol	Antwerps jeugd criterium	12u30	PUP/MIN
	Zaterdag 28	DUFF Duffel	Familiedag + BBQ (1)	14u00	Iedereen
JUNI	Maandag 6	VABCO Mol	PK Meerkamp (2)	n/a	PUP/MIN
	Maandag 6	DUFF Duffel	Runners Lab Meeting (1)	14u00	PUP/MIN
	Zaterdag 11	VAC Vilvoorde	Jeugd Meerkamp	n/a	KAN/BEN
	Zaterdag 11	VAC Vilvoorde	Jeugd Meerkamp	n/a	PUP/MIN
	Zaterdag 18	AVZK Booischot	Antwerps criterium	10u00	KAN/BEN
	Zaterdag 18	AVZK Booischot	Antwerps criterium	10u00	PUP/MIN
	Zaterdag 25	LYRA Lier	Antwerps criterium	11u00	KAN/BEN
	Zaterdag 25	LYRA Lier	Antwerps criterium	14u00	PUP/MIN
JULI	Zaterdag 2	Heusden	Nacht van de Atletiek (1000m) (2)	n/a	PUP/MIN
AUGUSTUS	Zaterdag 6	Rieme Ertvelde	Jeugdmeerkamp (2)	10u00	KAN/BEN
	Zaterdag 6	Rieme Ertvelde	Jeugdmeerkamp (2)	13u30	PUP/MIN
	Zondag 21	RAM Mechelen	Vakantiemeeting	n/a	PUP/MIN
	Zaterdag 27	Turnhout	PK Estafette (4x60, 4x80) (3)	n/a	PUP/MIN
SEPTEMBER	Zondag 4	Beveren	Jeugdmeeting	10u00	KAN/BEN
	Zondag 4	Beveren	Jeugdmeeting	14u00	PUP/MIN
	Zondag 18	ABES Edegem	Finale Antwerps Criterium	10u00	KAN/BEN
	Zondag 18	ABES Edegem	Finale Antwerps Criterium	13u30	PUP/MIN
	Zaterdag 24	CABW Nijvel	Nationaal jeugd criterium (2,3)	n/a	PUP/MIN
	Zondag 25	Sint-Niklaas	BELSI meeting	12u00	KAN/BEN
	Zondag 25	Sint-Niklaas	BELSI meeting	14u30	PUP/MIN

- (1) Zeker deelnemen, organisatie van AC Duffel.
- (2) Vrijblijvend, aanwezigheid van jeugdtrainers niet gegarandeerd.
- (3) Is op basis van een preselectie

VEEL PLEZIER!

HET JEUGDTEAM.