

Bonheiden Atletiekclub

Infobrochure



Inhoud:

- Trainingen	1
- Lidgelden - Clubkledij - Eigen organisaties en nevenactiviteiten	2
- Wat mag ik als atleet of jogger verwachten - Beloningen en huldigen	3
- Wat wordt er van mij verwacht als lid ? - Disciplines/ Wedstrijden in de verschillende categorieën	4

Trainingen

Alle Trainingen gaan door op en rond de atletiekpiste van het Domein Berentode, Grote Doelstraat, Bonheiden

Dinsdag	18:00 u - 19:00 u	Jongens en meisjes vanaf 6 jaar
Dinsdag	19:00 u - 20:30 u	Volwassenen en jeugd vanaf 12 jaar
Donderdag	18:00 u - 19:00 u	Jongens en meisjes vanaf 6 jaar
Donderdag	19:00 u - 20:30 u	Volwassenen en jeugd vanaf 12 jaar
Zondag	10:30 u - 12:00 u	Volwassenen en jeugd vanaf 12 jaar In samenspraak met de trainers



Goed om weten:

- Trainingen gaan het ganse jaar door, ook gedurende de schoolvakanties
- Joggers: Wij starten op regelmatige tijdstippen speciale programma's voor joggers. Er is geen enkele basisconditie vereist.





Lidgelden

Een overzicht van de lidgelden voor de verschillende categorieën kan bekomen worden op het secretariaat, bij het bestuur of de trainers.

Er werd een onderscheid gemaakt tussen jeugd (Benjamin, Pupil, Miniem), de categorieën vanaf Cadet tot en met Senior en de categorieën Master en Jogger.

Een atletiekjaar start telkens op 1 november en loopt tot 31 oktober.

Er zijn verschillende mogelijkheden om aan te sluiten bij de club: als bestuurslid, jurylid, trainer, atleet, jogger of steunend lid.

De lidgelden worden jaarlijks bepaald op de statutaire algemene vergadering

Clubkledij

Er kan zowel nieuwe als tweedehands clubkledij aangekocht worden via de verantwoordelijke voor clubkledij. Met uitzondering van het clubtruitje, dat moet gedragen worden op alle wedstrijden, is er geen *verplichting* om clubkledij te dragen. Toch wordt dit aanbevolen om zo de uitstraling van onze club te bevorderen.

Personen die tweedehands clubkledij willen aanbieden, kunnen dit eveneens via de verantwoordelijke voor clubkledij.



Beschikbare clubkledij

Dames & heren

Wedstrijd Clubtrui
Clubjogging
Lange Loopbroek
Korte Loopbroek
Club T-Shirt
Club Sweater

Dames

Wedstrijd Topje

Eigen Organisaties en Nevenactiviteiten



Niettegenstaande atletiek een individuele sport is, trachten we het groepsgebeuren te bevorderen door het organiseren van enkele nevenactiviteiten. Bovendien is het noodzakelijk dat we als club jaarlijks enkele wedstrijden of nevenactiviteiten organiseren om een gezond financieel beleid te voeren. Jaarlijks zal er een activiteitenkalender opgemaakt worden met alle geplande activiteiten. Het is uiteraard de bedoeling dat onze eigen leden massaal deelnemen aan deze organisaties en activiteiten. Enkele voorbeelden van eigen organisaties of activiteiten zijn: de jaarlijkse veldloop, de jeugddag in Gent, het jeugdweekend, de wafelverkoop, de barbecue, de familiedag, etc...

Wat mag ik als atleet of jogger verwachten?

Training en begeleiding :

Wedstrijdatleten

De trainingen, zoals vermeld in het overzicht, worden geleid door gediplomeerde, ervaren trainers.

Voor de categorieën Benjamin, Pupil en Miniem zullen, gedurende het zomerseizoen, alle disciplines als initiatie gegeven worden.

Vanaf de categorie Cadet zullen het hoofdzakelijk de loopnummers zijn die als specialisatie worden aangeboden. In combinatie met de spurtnummers is verspringen het enige kampnummer dat als specialisatie getraind wordt. De overige kampnummers kunnen sporadisch als alternatieve training gegeven worden.

Gedurende het winterseizoen ligt het accent op veldlopen en zullen de trainingen dan ook hoofdzakelijk hierop worden afgestemd.

Een uitzondering op dit hoofddoel zijn de atleten die wensen deel te nemen aan indoorwedstrijden. (Vanaf Cadet)



Vanaf de categorie Cadet bestaat de mogelijkheid tot individuele begeleiding in bepaalde disciplines. In samenspraak met de disciplinetrainers kan er een persoonlijk schema worden opgemaakt.

Joggers

Op regelmatige tijdstippen zullen er programma's gestart worden voor beginners (Start to Run) onder begeleiding van gediplomeerde jogbegeleiders.

Voor ervaren joggers zal er op regelmatig tijdstip overleg plaatsvinden tussen de afstandstrainers en de joggers. Dit om nieuwe doelen en objectieven te bepalen en eventueel groepschema's uit te werken.

Joggers kunnen eveneens deelnemen aan de algemene trainingsgedeeltes van de wedstrijdatleten. (Opwarming en duurlopen)

Beloningen en Huldigingen

Volgende systemen van beloningen en huldigingen zijn momenteel van toepassing binnen Bonheiden atletiekclub:

Jaarlijkse uitreiking van de "Crosstrofee" voor dames en heren.

De voorwaarde om in aanmerking te komen voor deze crosstrofee is deelnemen aan min. 5 veldlopen gedurende het winterseizoen.

Premies zijn voorzien voor podiumplaatsen op volgende wedstrijden:

- Provinciaal kampioenschap veldlopen
- Belgisch kampioenschap veldlopen
- Provinciaal kampioenschap Indoor
- Vlaams kampioenschap Indoor
- Belgisch kampioenschap Indoor
- Provinciaal kampioenschap Outdoor
- Vlaams kampioenschap Outdoor
- Belgisch kampioenschap Outdoor

De bedragen voor deze premies worden bepaald door het bestuur.



Wat wordt er verwacht van mij als lid?

Algemeen

Door het ondertekenen van de aansluitingskaart verklaart men zich akkoord met de statuten en huishoudelijk reglement van Bonheiden Atletiekclub. Elk lid wordt geacht zich te houden en te gedragen volgens deze reglementeringen.

Deelname aan wedstrijden

De Atletiekclub verwacht dat iedere persoon, aangesloten als atleet in de categorieën Benjamin, Pupil, Miniem, Cadet, Scholier of Junior en in het bezit is van een officieel VAL wedstrijdnummer, deelneemt aan een minimum aantal wedstrijden, zowel gedurende het zomer- als het winterseizoen.

De wedstrijden waar kan aan deelgenomen worden in de verschillende categorieën zijn aangegeven in het overzicht "Disciplines en Wedstrijden voor de verschillende categorieën" verder in deze brochure. Op elke wedstrijd is het verplicht de voorgeschreven clubkledij te dragen.


Om in aanmerking te komen voor huldiging of beloning dient elke atleet, die deelneemt aan wedstrijden, een officiële uitslag van deze wedstrijd binnen te brengen op het secretariaat, met uitzondering van de wedstrijden opgenomen in de wedstrijdkalenders.

Deze kalenders worden telkens bij het begin van elk nieuw seizoen (Winter- en Zomerseizoen) opgesteld door de trainers en aan de atleten bezorgd.

Gezamenlijke clubuitstap naar de wedstrijd

Zowel in het zomer- als het winterseizoen organi-

seren wij gezamenlijke clubuitstappen naar wedstrijden (veldlopen, stratenlopen, pistewedstrijden,...). Voor de categorieën Benjamin, Pupil en Miniem zal er telkens een extra uitnodiging voor de wedstrijd meegegeven worden op de training, de week vóór de wedstrijd met vermelding van plaats van afspraak, uur van vertrek en tijdstip van de eerste start. Voor de categorieën vanaf Cadet zullen er afspraken op de training gemaakt worden tussen trainer en atleet.

 **Wanneer een atleet NIET kan deelnemen aan een wedstrijd waarvoor hij/zij een uitnodiging heeft meegekregen, wordt van de ouders verwacht dat zij persoonlijk één van de trainers verwittigen. Ook ouders die rechtstreeks naar de wedstrijd rijden, vragen wij om één van de trainers hiervan op de hoogte te brengen, om onnodig wachten op de verzamelplaats te vermijden.**

Uitzondering op deelname aan wedstrijden

Atleten in de categorieën Senior, Master en Joggers hebben de vrije keuze om deel te nemen aan wedstrijden, stratenlopen en joggings.

Aanwezigheid op de training

Elke atleet, aangesloten bij onze atletiekclub, wordt geacht om regelmatig deel te nemen aan de trainingen. Dit is noodzakelijk om persoonlijke grenzen te verleggen en de betrokkenheid bij de club te verhogen.

Disciplines/Wedstrijden in de verschillende categorieën

	Ben	Pup	Min	Cad	Sch	Jun	Sen	Mas	Jog.
Spurt	X	X	X	X	X	X	X	X	
Midden-lange afstand	X	X	X	X	X	X	X	X	
Lange afstand						X	X	X	
Verspringen	X	X	X	X	X	X	X	X	
Hoogspringen	X	X	X						
Kogelstoten	X	X	X						
Discuswerpen			X						
Hockeybalwerpen	X	X	X						
Speerwerpen			X	X					
Veldlopen	X	X	X	X	X	X	X	X	
Stratenlopen						X	X	X	X