

VABCO MOL ATLETIEK



Welkom in onze club

Ben je gebeten door de sportkriebel?
Ben je op zoek naar een toffe en afwisselende sport?
Zoek je een leuke, enthousiaste club?
Wel, dan ben je aan het juiste adres bij ons!

Bij de jeugdafdeling van vabco Mol Atletiekclub kan je kennis maken met atletiek. Kinderen vanaf 6 jaar leren we op een speelse manier alle verschillende disciplines van atletiek aan. Jaar na jaar leren kinderen de technieken van verspringen, hordenlopen, discuswerpen en nog veel meer disciplines. Je kweekt ook een uitstekende conditie. Dit alles onder leiding van deskundige trainers.

Alles gebeurt in een ontspannen en enthousiaste sfeer. Sportief amusement gaat bij vabco hand in hand met resultaat.

In deze brochure vind je alles wat je moet weten over atletiek en onze club. Heb je nog vragen? Aarzel dan niet om contact op te nemen met één van de bestuursleden, leden van het jeugdcomité of de (jeugd)trainers. Achteraan in deze brochure staan de belangrijkste contactgegevens vermeld. Wij wensen je alvast heel veel plezier met atletiek!

Een atletiek carrière bij VABCO

Vabco Mol Atletiekclub bestaat al sinds **1964**. Gedurende al die jaren hebben we heel veel mensen opgeleid en bijgestaan in hun atletiek carrière. Zowel recreanten als topt atleten, jong en oud, kunnen bij ons vinden wat ze zoeken.

Deze brochure focust op de jongere jeugdcategorieën, maar eigenlijk is Vabco een club voor alle leeftijden. Wie vroeg begint zal er later meer van genieten. Tussen 6 en 13jaar leren de atleetjes bijna alle onderdelen van de atletiek aan.

Jongens en meisjes trainen samen per categorie. Tijdens wedstrijden staan er aparte proeven voor jongens en meisjes op het programma.

Je kan bij Vabco aansluiten van zodra je **zes** jaar bent. Dan ben je kangoeroe. Ze trainen één keer per week, op **donderdag van 18u30 tot 20u**. Spelenderwijs leren ze de basis van de atletiek: lopen en bewegen. Wie wil kan ook al eens voorzichtig van wedstrijden proeven.

Indien interesse voor wedstrijden krijgen de atleten de mogelijkheid om twee keer per week te trainen, op dinsdag van 18u30 tot 20u.

Voorwaarde is wel dat je eerst 4 wedstrijden gedaan moet hebben voor je aan de trainingen mag deelnemen en er wordt verwacht dat je op regelmatige basis deelneemt aan wedstrijden zowel in de winter als in de zomer (12 wedstrijden per seizoen)

Tijdens de trainingen op dinsdag komen de meer technische disciplines van atletiek aan bod. Springen, werpen, spurten, ..., het komt allemaal aan bod. En ook nu staat de spelvorm voorop.

Kangoeroes (6 jaar) worden aangesloten als recreant. Zij kunnen enkel deelnemen aan **Kids' Athletics** activiteiten en aan (team)veldlopen. Bij deze activiteiten worden geen individuele prestaties geregistreerd, voor de jongste atleten is er bijgevolg **nooit** training op dinsdag.

Benjamins (7-8 jaar) hebben de kans om winter en zomer aan heel wat wedstrijden deel te nemen.

Voor de **Pupillen** (9-10 jaar) is er dezelfde regel : het spel blijft belangrijk, maar wie al langer aan atletiek doet zal merken dat vorm en techniek met rasse schreden vooruit gaat. Ook de pupillen hebben uitgebreid de kans om aan wedstrijden deel te nemen.

De **Miniemen** (11-12 jaar) vormen de "elite" van de jonge jeugd. Het blijft allemaal speels en met het oog op ontspanning, maar het wordt net dat tikkeltje straffer, stoerder, ernstiger, en ja ook een beetje moeilijker.

Vanaf de **Cadetten** (13-14jaar) wordt intensiever getraind en kunnen de atleten zich specialiseren in één of meerdere disciplines. Gediplomeerde trainers staan garant voor een degelijke begeleiding en zullen de beste prestatie in je naar boven laten komen. Maar bij de cadetten blijft het groepsgevoel belangrijk. Ongeacht hun disciplinekeuze trainen ze ook 1 tot 2 keer per week samen.

Een heel jaar trainen en sporten in een leuk competitief verband, dat kan in onze atletiekclub. Iedereen kan wel iets vinden dat haar of hem ligt.

Wees welkom om te ontdekken wat we u kunnen bieden!

De jeugd bij VABCO

Een **atletiekjaar** loopt van **1 november** van het ene jaar tot en met **31 oktober** van het daarop volgende jaar.

Je geboortjaar bepaalt tot welke categorie je behoort. Voor het seizoen 2014-2015 is dit: vanaf de dag dat je 6 jaar bent

- Kangoeroe: geboren 2008
- Benjamins: geboren in 2006 en 2007
- Pupillen: geboren in en 2004 en 2005
- Miniemen: geboren in 2002 en 2003
- Cadetten: geboren in 2000 en 2001
- Scholieren: geboren in 1998 en 1999

Trainingen van Kangoeroe tot Miniem: elke donderdag van 18u30 tot 20u.

Tijdens de schoolvakanties gaan de trainingen gewoon door (behalve als donderdag op een feestdag valt).

Je hoeft niet alle trainingen mee te doen. Probeer wel regelmatig te komen. Denk eraan: sport is heel belangrijk, maar de school is zeker zo belangrijk. Het is dan ook zeker geen ramp als je eens een training moet missen, omdat je teveel werk hebt.

Belangrijk bij de trainingen is dat je tijdig bent en niet vroegtijdig vertrekt. Kan je door omstandigheden niet op tijd zijn, of moet je vroeger vertrekken: de trainer vooraf verwittigen aub.

Vanaf oktober tot maart gaan de kangoeroes en benjamins om 19u de training afwerken in de sporthal, daarom vragen we om binnen-schoenen mee te brengen (liefst zonder veters, tenzij ze door de atleet zelf gestrikt kunnen worden).

Trainingen vanaf Cadetten:

Vanaf cadet train je een heel jaar lang verschillende keren per week bij de disciplinetrainers. De uren, dagen en locatie verschilt naargelang discipline, inhoud van de training en moment van het seizoen.

Hoe lid worden?

Iedereen die bij VABCO komt trainen, moet lid zijn van onze club. Wij begrijpen natuurlijk dat je eerst eens wil proberen. Dat kan perfect en wordt graag door ons bestuur toegelaten. Weet echter wel dat je dan nog niet verzekerd bent tegen lichamelijke ongevallen, en op eigen risico komt.

Na drie keer proefdraaien vragen we om lid te worden

Hoe sluit je aan?

Dat gebeurt door het ondertekenen van een **aansluitingskaart** en een **wedstrijdnummerkaart**. Zo ben je bij VABCO en de Vlaamse Atletiekliga (VAL) aangesloten en verzekerd. Elk jaar krijgt een atleet een ander wedstrijdnummer. Je ontvangt het via de club enkele weken nadat het lidgeld is betaald en het formulier "aanvraag van vergunning" aan de secretaris is bezorgd.

Je kan een heel jaar door aansluiten, maar wie ten volle van het lidgeld wil genieten, betaalt best in september.

Het wedstrijdnummer bewaar je zelf. Je gebruikt het nummer bij elke wedstrijd waaraan je deelneemt tijdens dat jaar. Info over wedstrijden tref je verder in deze brochure aan.





LIDGELD SEIZOEN 2014 - 2015

Vanaf 6 jaar kan je lid worden bij Vabco

- **85 Euro – KANGOEROES, BENJAMINS, PUPILLEN en MINIEMEN**
- **85 Euro - CADETTEN, SCHOLIEREN, JUNIORS, SENIORS en MASTERS**
- **vanaf benjamin heb je een VAL-wedstrijdnummer**
- **vanaf benjamin ben je als wedstrijdathleet verzekerd**

Elk lid kan ook buiten de trainingsuren gebruik maken van de piste.

Het lidgeld moet gestort worden op rekeningnr.:

035-3078476-28

Trainen is niet verplicht. Als je een keertje niet komt, moet je niet verwittigen. Zal je een langere periode afwezig zijn (vakantie, toetsen op school...) dan is het handig dat we dat weten. Kom regelmatig trainen. Zo bouw je een goede conditie op en leer je alle technieken het best aan.

Trainen is tof en plezier maken moet, maar we vinden het leuk als je doet wat de trainer vraagt en als je inzet toont.

Train **NOOIT** als je ziek bent of gekwetst bent. Voel je pijn tijdens een training zeg dat meteen tegen de trainer.

Draag bij een training sportieve kledij die aangepast is aan het weer en de plaats waar je traint. Er zijn geen richtlijnen ZOLANG HET MAAR GEMAKKELIJKE SPORTKLEDIJ IS.

Je **SCHOENEN** zijn stevige loopschoenen, met een soepele, dikke loopzool en een vaste en stevige hiel. Zo voorkom je al veel kwetsuren. Zorg dat je schoenen tijdens ZAALTRAININGEN netjes zijn. Op de PISTE is het niet nodig om met spikes te trainen. Tenzij de trainer je vooraf vraagt om ze mee te brengen.

Tijdens de trainingen kunnen de ouders toekijken, maar ze hoeven niet aanwezig te zijn. Kom je alleen naar de training wees dan voorzichtig onderweg. Zorg dat je zichtbaar bent en hou je aan het verkeersreglement.

Nuttige tips voor WEDSTRIJDEN

Eerst en vooral, deelnemen aan wedstrijden is geen verplichting. Maar het is wel heel tof en we willen het wel stimuleren.

Kledij ? Het beroemde wit-blaauwe VABCO-singlet is een must, al de rest mag je kiezen en pas je aan naargelang de wedstrijd en het weer. Maar een blauw of zwart broekje past uitstekend bij het singlet.

Zorg voor genoeg reservekledij. Je kan via de club kledij kopen aan gunstige tarieven.

Spikes? Niet verplicht, maar wel handig. Je hebt ze in alle maten, kleuren en soorten. Je kan ze in veel sportwinkels vinden. Wat je nodig hebt, en hoe lang je pinnen best zijn, leggen we je graag uit.

We hebben ook een voorraadje tweedehandsspikes. Handig als je geen zin hebt om al meteen veel geld uit te geven.

Aan welke wedstrijden nemen we deel in clubverband?

In het winterseizoen zijn er crossen , veldlopen en indoor wedstrijden.

Gedurende de zomer zijn er de pistemeetings. Net zoals bij de crossen maken we een selectie uit het grote aanbod van wedstrijden. Ook bij deze wedstrijden zullen trainers aanwezig zijn.

De prestaties van al de atleten worden dus per winter en zomer seizoen gebundeld.

Na elke wedstrijd een mail sturen naar Mia Van Tongerloovm met het atletenfonds (secretariaat@vmol.be).

Indien je info wenst te ontvangen ivm wedstrijden en andere activiteiten stuur een mail naar Verwimp Johan en hij zal je opnemen in zijn bestand (verwimp.johan@skynet.be).

Voor VMOL geldt de regel : deelnemen is belangrijker dan winnen!

Via de website www.vmol.be, per e-mail of per brief houden we je op de hoogte naar welke wedstrijden we zullen gaan.

Vanaf de cadetten verloopt de wedstrijdplanning anders. Raadpleeg je trainers daarover.

We hebben graag dat de ouders met hun kinderen naar de wedstrijd komen om hen aan te moedigen en te begeleiden. Je kan ook met andere ouders afspreken om samen te gaan.



Beker van Vlaanderen.

De Beker van Vlaanderen is een **interclub**wedstrijd, één voor de pupillen en miniemen, één voor kadetten en scholieren, één voor alle categorieën en één voor masters. Deze wedstrijd is voor de club belangrijk.

De clubs zijn ondergebracht in reeksen, net als in de voetbal, niet bij de pupillen en miniemen. Elke club tracht uiteraard uit te komen in een zo hoog mogelijke reeks. De samenstelling van de ploeg gebeurt door clubverantwoordelijken. De atleten worden verwittigd aan welke proeven ze verwacht worden deel te nemen. **Eénmaal staat de individuele prestatie niet op het voorplan, wel deze van de club.** Atleten die aangeduid worden, worden verwacht effectief deel te nemen.

Individueel deelnemen aan wedstrijden?

Als je echt gebeten bent door de wedstrijdmicrobe kan je ook aan heel wat andere wedstrijden deelnemen. Dat doe je ook steeds in de clubuitrusting en met je wedstrijdnummer. Er is dan geen begeleiding vanuit de club voorzien. Je bent vrij om af te spreken met andere atleten en hun ouders.

Informatie over andere wedstrijden vind je bij de organiserende clubs en via de wedstrijdkalender van de VAL (www.val.be). Alles is perfect via het internet uit te zoeken. Raadpleeg regelmatig de valven achteraan in de sporthal, het jeugdbestuur zal op regelmatige basis de wedstrijden daar uithangen.

Behalve crossen, kan je in de winter deelnemen aan indooratletiek. Springen, sprinten en werpen in zaal heeft iets aparts...

Onthoud echter 1 ding: **OVERDAAD SCHAADT!**

Doe geen twee wedstrijden kort achter elkaar. Doe je dat toch, beperk dan het aantal proeven waaraan je deelneemt. Variatie in je wedstrijden houdt het ook leuk. Kies dus niet steeds voor lange afstand of enkel maar spurt. Wat je goed kan, zal je graag doen. Maar wat je minder goed kan, zal je door het te doen ook beter gaan doen. Doe op een wedstrijd niets waar je nog nooit op hebt getraind.

Neem niet aan wedstrijden deel als je ziek bent of gekwetst.

Ben je hersteld, overdrijf dan niet door meteen veel te sporten. Voel je pijn tijdens een wedstrijd, zeg dat aan je trainer en ouders. Eet en drink voldoende voor en tijdens een wedstrijd. Maar let op wat je eet en drinkt. Gezonde voeding en sporten gaan hand in hand.

Wat doe je met kwetsuren?

Eén gouden raad: als je pijn hebt, nooit (verder) trainen of aan wedstrijden deelnemen.

Zeg het aan je trainer en rust. **Kom pas terug trainen als je volledig hersteld bent.** Kom na een blessure eerst trainen en neem niet meteen aan wedstrijden deel.

Indien je op training of wedstrijd gekwetst raakt, zal (een deel van) de kosten worden terugbetaald via de verzekering als je onderstaande raad opvolgt:

- Vraag aan de club formulieren voor de verzekeringsaangifte.
- Vul zelf zo veel mogelijk in. Twijfel je, vraag dan om uitleg aan de club.
- Ga eerst naar de huisdokter vooraleer je andere artsen of specialisten raadpleegt. Laat je huisarts daar je papieren verder invullen.
- Geef het volledig ingevulde verzekeringspapier terug aan de club, zorg er voor dat het klevertje van het ziekenfonds op het formulier is aangebracht.
- Hou alle rekeningen zorgvuldig bij.
- Als er via het ziekenfonds iets wordt uitbetaald, laat hen dan een speciaal document invullen waarop staat hoeveel je betaald hebt en hoeveel je hebt terug getrokken.
- Stuur dit document volledig ingevuld, met alle rekeningen, op naar de verzekeringsmaatschappij. Het juiste adres, uw referentienummer en verdere gegevens ontvang je van de verzekering zelf.
- Zorg er voor dat je een kopie houdt van alles wat je verstuurt, en hou deze zorgvuldig bij.
- Heb je problemen, dan zal de club je met advies bijstaan.

Ook bij ons staat de boog niet altijd gespannen....

- Verrassing jeugd (wedstrijdatleten die bepaalde wedstrijden hebben gedaan voor meer info vraag dit aan je trainer) in oktober: is steeds een voltreffer!!! Heel veel plezier met benjamins, pupillen en miniemen, onder de deskundige leiding van jeugdverantwoordelijken en trainers.
- Verder hebben we nog een hele hoop nevenactiviteiten die wat extra geld moeten binnenbrengen of gewoon super leuk zijn: wafelverkoop, familiedag, ronde van Mol en Balen, een feestelijke prijsuitreiking aan het einde van het seizoen (clubfeest). Er is op VABCO altijd wat te doen.

Jeugdtrainers Vabco

Wilfried Ooms (pup-min)

Tel: 0473/17 66 08 wilfried.ooms@telenet.be

Gerd Horemans (pup-min)

Tel: 0496/18 44 53 gerd_horemans@hotmail.com

Johan Verwimp (pup-min)

Tel: 0474/98 57 71 verwimp.johan@skynet.be

Griet Drees (ben)

grietdrees@ymail.com

Jef Vandereyd (ben)

Tel: 0473/33 83 95 jefke.judo@telenet.be

Tinne Vanuytven (pup)

tintje40@hotmail.com

Liesbeth Peeters (ben)

liesbeth.peeters1@pandora.be

Lies (ben)

lies.de.smet.lids@gmail.com

Gitte Claes (ben)

gitteclaes3@hotmail.com

Jolien Verwimp (kan - ben)

verwimpjolien@hotmail.com

Hans Drees (kan - ben)

hansdrees@hotmail.com

Pieter Hus (pup)

anderlecht101@hotmail.com

Jeugdcoördinator Vabco

Patrick Hagen

hagensegers@gmail.com

Discipline trainers Vabco

May Verheyen

Sprintnummers, hoog-, ver- en hinkstapspringen

Tel: 014/81 37 41 may.verheyen@telenet.be

Rudi Wils

Speer - kogel - discus

rudi.wils@hotmail.com

Frans Everaerts

Polstok

Tel: 014/32 03 19

Julien Linten & Lisette Eykmans

Halve Fond / Fond

Tel : 014/30 95 99 j.linten@skynet.be

Jeugdbestuur Vabco

Wendy Vandereyd Verwimp Johan Gerd Horemans Wilfried Ooms Griet Drees
--

Hoofdbestuur Vabco

<u>Voorzitter</u>	
Ludo Caers	0497/99 86 60
<u>Secretaris</u>	
Mia Vantongerlo	014/31 45 51
<u>Penningmeester</u>	
Rudy Hus	014/32 01 94
<u>Bestuursleden</u>	
May Verheyen	
Wendy Vandereyd	
Verwimp Johan	
Eddy Geypen	

Garage Cools NV



Hopelijk hebben we nu alles wat duidelijk gemaakt in dit boekje, zijn er nog onduidelijkheden, wil je nog iets weten, wens je je in te zetten als medewerker bij wedstrijden, wil je trainer of jurylid worden, heb je zin het jeugdbestuur te versterken, vraag gerust, altijd welkom.

Het jeugdbestuur
De jeugdtrainers

