



**ATLETIEK
VOLHARDING**
STEKENE

WELKOM!

ATLETIEKCLUB VOLHARDING

- Beveren
- Stekene

Voorzitter:

Christof De Ruysscher

Secretaris:

Kristoff De Potter

Penning-en materiaalmeester:

Erwin Vereecken

Jeugdverantwoordelijke:

Elke Anthuenis

Sociale media en communicatie:

Leen Roggeman

☐ eigen bestuur, financiële middelen, trainers

VISIE

Belangrijkste doelstelling:

- Plezier krijgen in bewegen
- Een zo groot mogelijke bewegingservaring opdoen
- Ontdekken van eigen lichaam
- Mogelijkheden en beperkingen ontdekken
- Ontwikkelen van coördinatieve vaardigheden



Het is weinigen gegeven uit te groeien tot een topsporter.

De kans is wel groot dat uw kind bij ons uitgroeit tot een atletisch en lenig persoon, met een goede conditie!

WAT OMVAT ATLETIEK?

- **Lopen** (sprint, horden, aflos, halve fond, lange afstand)
- **Springen** (ver, hoog, hinkstap en polsstokspringen)
- **Werpen** (kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen, hamerslingeren, hockeybalwerpen)



CATEGORIEËN

- Kangoeroes (2020)
- Benjamins (2019-2018)
- Pupillen (2017-2016)
- Miniemen (2015-2014)
- Cadetten
- Scholieren
- Juniors
- Seniors
- Masters



TRAININGEN

Categorie	Dag	Uur
kangoeroes	maandag en woensdag	18u30-19u30
benjamin	maandag en woensdag	18u30-19u30
pupil	maandag en vrijdag	18u30-20u
miniem	woensdag en vrijdag + maandag	18u30-20u + 19u-20u30

TRAININGEN

- Hoe jonger, hoe speelser
- Algemene lichamelijke ontwikkeling
- Beweeglijkheid en onvermoeibaarheid
- Uithoudingsvermogen
- Coördinatie en reflexen
- Alle atletiekdisciplines en technieken



VANAF Cadet: keuze voor 1 discipline en specialisatie hierin

TRAINERS

Lisz Verbeeck



Ewa Taracha



Annelien Deconinck



Evelien Van Heck



Joris Wuytack



Elke Anthuenis



Annelies Van Boxel



Nathalie Coussens



Tina Vereecken



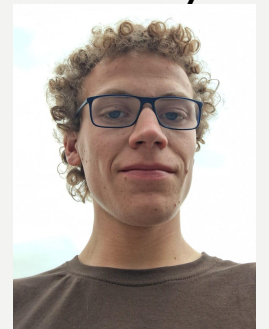
Ali Van Hoebroeck



Veerle Van Campenhout

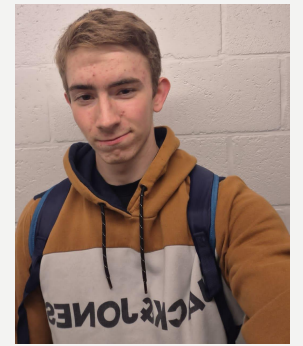


Ada Mys



Ruben De Prycker

Lucas Helsen



WEDSTRIJDEN

- Samen meedoen bevordert de clubgeest
- Meedoen is belangrijker dan winnen
- Ieder op zijn niveau, prestatie is ondergeschikt
- Wedstrijdprogramma
- Samen met Volharding Beveren
- Vooraf inschrijven (www.atletiek.nu)
- Deelnemen is niet verplicht
- Criterium behalen = pretpark!



SOORTEN WEDSTRIJDEN

- Winter:

- ☐ Veldloop: afstanden volgens leeftijd, iedereen krijgt een geschenk

- ☐ Indoor: indoorhal in Beveren, Topsportthal te Gent

- Zomer:

- ☐ Meetings WDK criterium / alle disciplines

KLEDIJ

Op training:

- Degelijke loopschoenen (geen harde zool, vlot plooibaar)
- Sportieve kledij
- Voldoende laagjes
- Bij regenweer een regenjas
- In de sporthal: propere schoenen met lichte zool!

Op wedstrijd:

- Clubtruitje!
- Eventueel spikes
- VAL nummer en speldjes
- Reservekledij/schoenen



REGELS EN AFSPRAKEN

- We komen altijd op tijd op de trainingen
- We luisteren naar de trainers
- Speelvogels blijven thuis
- Niet snoepen tijdens de training, ook geen kauwgom
- We proberen ons criterium te behalen

ONGEPAST GEDRAG

- We sturen nooit iemand naar huis!
- Opzij zetten / andere oefening laten doen (rondjes lopen)
- Herhaaldelijk ongepast gedrag = contact met ouders
- Blijvende problemen = uitsluiting

KOSTPRIJS

Nieuw lid = 300 euro

In deze prijs zit:

- clubtrui en een wedstrijdsinglet
- Val aansluiting en wedstrijdnummer
- Verzekering

Bestaand lid = 250 euro

- Uitpas!



HOE AANSLUITEN?

1. Registreren via website
2. Doorgeven wens tot aansluiten
3. Online inschrijving bevestigen
4. Online lidgeld betalen



ANDERE ACTIVITEITEN

- 31/08: Start van het nieuwe seizoen
- 26/09: Workshop voor nieuwe trainers
- 03/10: Pretpark voor wie zijn wedstrijd criterium behaalde
- 17/10: Workshop voor nieuwe trainers
- 30/10: Halloweenwandeling
- 02/12: Sinterklaas
- 20/12: Kerstloop
- 15/01: Nieuwjaarsreceptie



INFO

- Mail
 - Twizzit
 - Facebook
 - www.volh.be
 - Trainers of bestuur
-
- 0485 74 12 29
 - secretaris.stekene@volh.be
 - jeugd.stekene@volh.be



HELP!

We zijn steeds op zoek naar helpende handen!

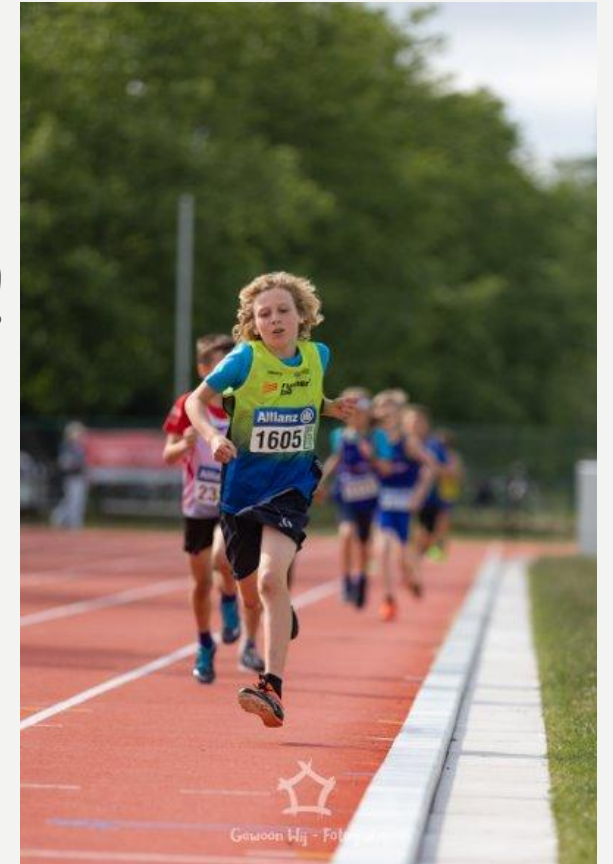
Trainingen

Kantine

Activiteiten

Kerstloop

....



**ATLETIEK
VOLHARDING**
STEKENE

BEDANKT!

Hartelijk welkom in onze club!
Bedankt voor het vertrouwen!

