

En u, als ouder ?

Het is fijn dat u uw kind aanmoedigt. Zorg ervoor dat uw kind tijdig op de training kan aanwezig zijn. Dat is een vorm van respect voor onze trainers.

De training is geen kinderopvang, moedig uw kind dus aan om positief mee te werken en de training niet te verstoren.

Als je kind aan wedstrijden meedoet, is het fijn als je hem of haar komt aanmoedigen, maar houd het sportief !

Kan je zelf niet aanwezig zijn, geef dan tijdig een seintje aan de trainers, zodat we het vervoer kunnen regelen.

Op onze eigen clubwedstrijden is een helpende hand vaak welkom !

Met uw vragen of opmerkingen, kan u ten slotte terecht bij de trainers of het bestuur van onze club.



Hoe sluit je aan bij onze club ?

Heb je ook zo ongelofelijke zin gekregen om mee in ons atletiek-leven te stappen ?

- ▶ Je mag eerst een maandje komen proberen, tijdens de trainingen van woensdag of zaterdag.
- ▶ Als je beslist hebt om aan te sluiten, laat dan iets weten aan de trainers. Zij zullen je dan de nodige aansluitingskaarten overhandigen.
- ▶ Nieuwe leden betalen het eerste jaar € 125. Dat dekt je lidgeld (als recreant) en de verzekering. Heb je aan 5 wedstrijden meegedaan, dan word je een wedstrijdathleet en krijg je een borstnummer en bon van € 40 voor aanschaf van clubkledij.
- ▶ De volgende jaren betaal je € 85 per jaar.
- ▶ Gezinnen met twee of drie leden betalen € 170 voor heraanluiting. Sluit je met meer leden uit 1 gezin aan, dan betaal je € 45 extra per gezinslid (heraanluiting)
- ▶ Met je lidkaart krijg je ook een aankoopbon voor atletiekkledij bij onze sponsor TopSport in Lebbeke. Op vertoon van je lidkaart krijg je daar altijd korting op je atletiekaankopen.
- ▶ Wist je dat heel wat mutualiteiten een deel van je lidgeld terugbetalen ?
- ▶ Ook nog even dit : de minimumleeftijd voor de verzekering is 6 jaar. Vanaf je 6de verjaardag kan je dus aansluiten



AC HAMME

Voor meer info kan je terecht bij :

Voorzitter : Freddy Lauwaert
052/47.15.96 - freddy.lauwaert@telenet.be

Secretaris : Marleen Geerinck
052/47.07.90 - hamm@val.be

Jeugdcoördinator : Paul Roels
- paul.roels@telenet.be

AC HAMME



Welkom bij AC Hamme

Hartelijk welkom bij onze atletiekclub, niet de grootste club van het land, ook niet die met de meest bekende atleten, maar wel een aangename club met een familiaal karakter.

Je vindt onze piste op het Prinses Josephine-Charlotte-plein, aan het Kaaiplein, dichtbij de Sporthal en in een bosrijke omgeving.

▶ **Niet
twijfelen...
Gewoon doen !**

Meer info op : www.achamme.be en
<http://jeugd-achamme.skynetblogs.be>

Jeugdathletiek : een voetje voor

Jong geleerd is oud gedaan ! Aan onze jongste atleetjes worden de verschillende atletiekdisciplines in de vorm van een spel aangeleerd. Geleidelijk aan worden zij voorbereid om later aan competitie te doen. Want uiteindelijk is atletiek een competitiesport. Precies daarom wordt er getraind wat bij hun leeftijd past, zonder daarom uit het oog te verliezen dat een kind ook nu resultaat wil zien en 'vooruit' wil gaan.



- ▶ **Benjamins** : 1ste, 2de en 3de leerjaar in een speelse sfeer wordt atletiek in spelvorm aangebracht (funatletiek)
- ▶ **Pupillen** : 4de en 5de leerjaar hier wordt de eerste basis gelegd, de nadruk ligt op lopen (winter) en inleiding tot technieken (zomer)
- ▶ **Miniemen** : 6de leerjaar en 1ste middelb. in de winter gaat vooral de aandacht naar uithouding en basisconditie. Tijdens de zomermaanden is er een combinatie van lopen en basistechnieken. Wij werken met een doorschuifstelsel zodat alle disciplines aan bod komen. Onze tweedeaarsminiemen sluiten aan bij de trainingen van de cadetten om zo de overgang minder bruusk te maken.

Zware lichamelijke trainingen zijn op deze leeftijd zeker nog niet aan de orde ! Wij laten onze leden zo lang mogelijk verschillende disciplines trainen.

Wie doet wat wanneer...

Een **atletiekjaar** begint op 1 november en eindigt op 31 oktober

- ▶ Het winterseizoen loopt van november tot maart (veldlopen en indoors)
- ▶ Het zomerseizoen loopt van april tot oktober (pistewedstrijden en stratenlopen)



Jongens en meisjes trainen samen, Op wedstrijden kampen zij natuurlijk niet tegen elkaar.

Atletiek is meer dan lopen alleen...

- ▶ **Benjamins** : 60m, 600m, kogelstoten, hockeybal, hoogspringen, verspringen, vierkamp, aflossing, veldlopen
- ▶ **Pupillen** : 60m, 60m horden, 1000m, kogelstoten, hockeybal, discuswerpen, hoogspringen, verspringen, vierkamp, aflossing, veldlopen
- ▶ **Miniemen** : 80m, 150m, 300m, 1000m, 60/80m horden, 150mhorden, kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen, hoogspringen, verspringen, polsstokspringen, vijfkamp, aflossing, veldlopen

Trainingen

▶ ben, pup en eerstejaarsminiemen :

woensdag van 18.00 tot 19.30u

zaterdag van 10.00 tot 11.00u

▶ tweedeaarsminiemen en ouder :

dinsdag en donderdag van 18.00 tot 19.30

zaterdag van 10.00 tot 11.00u

- ▶ uitzonderingen zijn te bespreken met de jeugdcoördinator

Trainingen blijven gewoon doorgaan tijdens de schoolvakanties (niet op feestdagen)

Wees tijdig aanwezig, de opwarming is ook belangrijk !
Breng een drinkbus met water mee, eventueel een droog t-shirt en een regenvestje.

Wat heb ik nodig?

Omdat bijna alle atletiekactiviteiten in open lucht doorgaan is het belangrijk dat je je **kledij** een

beetje aanpast (trui, handschoenen, muts—regenvestje—fluoband,...)

Maar belangrijker nog zijn degelijke **loop-schoenen**. Deze koop je best in een speciaalzaak om te vermijden dat je nadien letsels zou oplopen. Als je aan wedstrijden deelneemt, dan heb je **spikes** nodig. Dat zijn speciale loopschoenen, voorzien van pinnetjes op de zool. Meer info



daarover krijg je zeker van de trainers. Een **clubtruitje** en **regenjasje** zijn bij de eerste aansluiting als wedstrijd atleet inbegrepen.

Een **clubtraining** kan je via het secretariaat (vrijblijvend) kopen



Als je aan een wedstrijd meedoet, ben je verplicht het clubtruitje van AC Hamme te dragen en je startnummer van de VAL (Vlaamse Atletiek Liga). Dat nummer is jouw nummer voor het hele jaar. Elk jaar krijgt je een nieuw nummer.

Gespreid over het hele jaar nemen we met de club aan een aantal wedstrijden deel. Wie regelmatig deelneemt, mag op de clubavond op een beloning rekenen.