

JEUGDKRANTJE

met boordevol praktische informatie.



2015-2016

Uitgegeven door de Jeugdwerking

Beste atleten en ouders,

Met dit krantje willen we jullie een beetje wegwijs maken in de atletiekwereld. Het is voor ons als trainer onmogelijk om ieder van jullie apart te spreken. Het krantje is opgemaakt voor de leeftijdsgroep 6-13 jarigen en hun ouders.

Algemene info

ACKO = Atletiekclub Kortenberg - is een officiële atletiekclub die aangesloten is bij de Vlaamse Atletiekliga = VAL . Heel wat info kan je terugvinden op de website: <http://www.acko.be>



Een atletiekseizoen loopt van 1 november tot en met 31 oktober en bestaat uit 2 gedeeltes:

- een **winterseizoen** vanaf 1 november tot half maart met de crossen en de indoormeetings,
- een **zomerseizoen** vanaf april tot half oktober met de outdoor pistemeetings.

Dit zijn de officiële **categorieën**:

- Kangoeroes = kang= vanaf 6 jaar
- Benjamins = ben = geboren in 2007-2008
- Pupillen = pup = geboren in 2005 -2006
- Miniemen = min = geboren in 2003 - 2004
- Cadetten = cad = geboren in 2001 -2002
- Scholieren = schol = geboren in 1999 -2000
- Junioren = jun = geboren in 1997 -1998
- Senioren = sen = geboren in 1996 en vroeger tot zie hieronder
- Master = mas = word je vanaf de dag dat je 35 jaar wordt

Wat is atletiek? Atletiek is niet alleen lopen over lange afstand, of korte afstanden maar ook kampnummers, zoals werpen en springen, komen aan de beurt. Bij de jeugd proberen we alle disciplines aan de beurt te laten komen.

Voor de kangoeroes en benjamins zijn het de volgende disciplines:

Lopen	Springen	Werpen
60m = sprint	verspringen	kogelstoten
600m= lange afstand	hoogspringen	hockeybalwerpen

Voor de pupillen komt daar nog bovenop 60m horden en discus. De afstand van 600m wordt 1000m.

Voor de miniemen wijzigt de korte afstand van 60m naar 80m, het hockeybalwerpen verandert in speerwerpen. Er komen nog volgende afstanden bij 150m, 300m.

In de **winter** wordt er aan veldlopen of crossen gedaan - dit zijn wedstrijden georganiseerd door een officiële atletiekclub, en die door de VAL goedgekeurd zijn wat betreft de te lopen afstanden. Hier wordt enkel gelopen over een "lange" afstand. De afstanden worden door de VAL opgelegd, dan kan zijn in een bos, op een veld, of een combinatie van de twee. Elke omloop is verschillend. In de winter worden er eveneens indoormeetings georganiseerd. Zoals het woord reeds aangeeft, is dit een wedstrijd die binnen georganiseerd wordt. Hier kunnen alle disciplines doorgaan behalve speerwerpen.



In de **zomer** worden pistemeetings georganiseerd. Dit zijn wedstrijden die gehouden worden op een buitenpiste. Een meeting kan bestaan uit verschillende disciplines van de atletiek: lopen, springen, werpen.

De aansluitingsprocedure

Ben je nog niet ingeschreven, ga dan snel naar onze website: www.acko.be en dit voor 01 november 2015.

Vanaf de zesde verjaardag kan er aangesloten worden.

De aansluiting houdt in:

- een gans jaar aangesloten zijn bij de VAL vanaf 1/11 - 31/10;
- een gans jaar training volgen ook tijdens de schoolvakanties;
- een gans jaar verzekerd zijn, niet enkel tijdens de trainingen en de wedstrijden maar ook op de weg er naartoe en terug naar huis.

Bij ongeval verwittig je onmiddellijk het ACKO-secretariaat. Zij bezorgen jullie de nodige formulieren, waarop jij en de behandelende arts aangifte doen van het ongeval. De formulieren vinden jullie ook op de website. Bewaar in elk geval elke kostenrekening (dokters, kiné, apotheek,...).

De trainingen

Trainen is kinderen voorbereiden om aan echte competitie te doen. Bij de kangoeroes en benjamins wordt er spelenderwijs aan atletiek gedaan. Bij de pupillen en miniemen wordt er getracht zoveel mogelijke disciplines en technieken aan te leren.

Dagen: dinsdag en donderdag
Uur: 18u45 tot 19u45

Je kunt vrij kiezen aan welke training je deelneemt. Het is dus niet noodzakelijk dat je kind twee keer per week aanwezig is, wel is het voor iedereen belangrijk om op tijd op de training te zijn, stipt 18u45uur, want bij warm weer wordt er opgewarmd in het bos. Laatkomers kunnen zo hun groep mislopen. Er worden ook thematrainingen gegeven.



Afspraakplaats: op de atletiekpiste, achter de sporthal, aan onze grote opbergruimte. Kinderen van de jongste groep worden steeds **op de piste** afgehaald. Deze jongste atleetjes mogen onder geen enkel beding alleen de training verlaten, ook niet naar de parking. De ouders die de verantwoordelijkheid op zich willen nemen om hun kind zonder begeleiding de training te laten verlaten vragen wij om een schriftelijke bevestiging.

Verjaardagen: **SNOEP** laten we thuis tijdens onze gezonde looptrainingen. Kinderen die jarig zijn, zullen verwend worden tijdens hun training en dit wordt bepaald door de trainer.

De kledij

Iedereen die is ingeschreven, heeft een t-shirt gekregen van ACKO gekregen, zo ben je goed herkenbaar als we samen naar wedstrijden gaan.

De atleetjes die regelmatig meedoen aan wedstrijden kopen best nog een extra wedstrijd t-shirt aan, het zogenaamde ACKO singlet. (15€) Deze singlets kan je bestellen, vraag meer info aan onze trainers. Of neem eens een kijkje naar : <http://www.acko.be/kledij> , want we hebben ook ACKO mutsen, rugzakken, sporttassen,..



Aangepast sportkledij is noodzakelijk, gemakkelijke loopbroek (geen jeans), een truitje, een jasje. Maar vooral degelijk schoeisel is noodzakelijk. Vrijwel alle activiteiten (trainingen en wedstrijden) gaan door in open lucht, ongeacht de temperatuur, ongeacht de weersomstandigheden. Voor stevige schoenen, met een degelijke onderlaag, met een degelijke sluiting kunnen we jullie volgende sportzaken aanraden: Watermolen in Overijse en Verlooyssport te Kortenberg. Deze zaken hebben zich gespecialiseerd in voetanalyse, dus heel belangrijk voor degelijke sportschoenen, ook al voor de kleintjes.

Bij wedstrijden niet tijdens de trainingen, mogen SPIKES gedragen worden, zeker geen verplichting. Spikes zijn speciale sportschoenen voorzien van pinnen. De lengte van de pinnen is afhankelijk van de ondergrond. Bij de veldlopen is de lengte niet gereguleerd, bij een pistewedstrijd is de lengte maximum 6mm. Niet bij alle proeven van een pistemeeting worden spikes toegelaten, niet bij kogelstoten en discuswerpen.

Bij koud weer voorzie je eventueel handschoenen en een muts. Voorzie vooral een warme en droge vest voor na de training. Zeker geen dure merkkledij meegeven, en alle kledij graag voorzien van een naam. Voor de training mag er gegeten worden, natuurlijk niet te zwaar, maar een kind verdraagt meer dan je denkt. Bij heel warm kan er een drankje meegeven worden, tijdens de training drinken we niet, maar na de training kan er gedronken worden.

De wedstrijden

We kunnen geen enkele atleet verplichten om deel te nemen aan wedstrijden, maar wel leuk om te weten hoe goed de andere clubgenootjes lopen en/of leeftijdgenoten van andere clubs. En toch zeker deelnemen aan **onze eigen georganiseerde cross en pistemeeting**. (zie data). Wie weet blinkt jouw kind uit in de één of andere discipline. We trachten zoveel mogelijk in groep te gaan. Aan competitie kan men pas deelnemen vanaf zeven jaar.

Wie aan wedstrijden deelneemt, is verplicht:

-> uw **startnummer** (borstnummer) bij te hebben. Deze maak je vast aan je t-shirt/singlet met veiligheidsspelden. Dit startnummer blijft geldig tot 30/10/2016.

+

→ bij winterwedstrijden = veldlopen/crossen moet je een ingevuld crosskaartje achter je borstnummer bevestigen.



Het crosskaartje moet je vragen op de training aan één van de trainers of bij de clubafgevaardigde.

- bij zomerwedstrijden moet je je aanmelden op het secretariaat van de wedstrijdorganisatie. Per discipline moet een wedstrijdkaartje ingevuld worden. Het wedstrijdkaartje wordt aangekocht bij het secretariaat van de organiserende club.

Er wordt door de trainers veel tijd, werk en enthousiasme in de trainingen gestoken. Daarom zou het leuk zijn dat de atleetjes ook eens deelnemen aan wedstrijden. Vooral op de eigen organisaties, de Bekers van Vlaanderen (=interclubs) en de Brabantse kampioenschappen worden jullie zeker verwacht.

Aan de ouders: Enkel door begrip en steun van de ouders kunnen we komen tot een echte en hechte jongerengroep die af en toe eens deelneemt aan wedstrijden. We selecteren de wedstrijden op basis van: 1x per maand, niet te verre afstanden naar de organiserende club. Laat je kinderen eens bewijzen wat ze kunnen. Wie weet schuilt er in jouw kind de opvolger van de broers Borlée of een Veerle Dejaeghere of een Tia Hellebaut of een Kim Gevaert of een toekomstige kampioen. Door af en toe eens een handje toe te steken, bij een eigen organisatie of bij begeleiding op wedstrijden, maar ook vooral door jullie positieve opmerkingen kunnen jullie meehelpen aan de uitbouw van onze club.

Het veldloopseizoen

Het veldloopseizoen = crosseizoen begint op 1 november. Meestal worden de wedstrijden op zondag gelopen. De veldlopen worden gelopen op allerlei ondergronden, allerlei omlopen.

Er wordt steeds in reeksen gelopen - de volgende volgorde wordt steeds in acht genomen:

- eerst komen de benjamins meisjes aan de beurt
- de benjamins jongens
- de pupillen meisjes
- de pupillen jongens
- de miniemen meisjes
- de miniemen jongens
- de andere reeksen

Na afloop van elke veldloop is er een prijsuitreiking voorzien in een zaal ergens bij de omloop. Iedere atleet die zijn wedstrijd uitloopt heeft recht op een naturaprijs. De prijsuitreiking begint meestal een half uur na de 1^e wedstrijd. Indien je je prijs niet zelf kan afhalen, kan je vragen aan een clubgenootje om je prijs af te halen.

Elk jaar kiezen we een aantal veldlopen uit waar er begeleiding voor de jeugd voorzien is - de lijst vinden jullie terug onder de rubriek "jeugdwerking" verder in dit blaadje.

Voor elke begeleide veldloop krijgen jullie nog een individuele uitnodiging met vermelding van de datum, het adres, het startuur...

Er zijn meerdere veldlopen maar we opteren voor een aantal Brabantse veldlopen. Deelnemen aan andere Brabantse veldlopen of deelnemen in een andere provincie is zeker toegelaten. Je mag dan wel niet vergeten je uitslagblad aan één van onze trainers te bezorgen. De volledige veldloopkalender vinden jullie op de site www.val.be onder de rubriek "winterkalender".

Het pisteseizoen

Het pisteseizoen begint in april en loopt tot midden oktober.

Het is steeds op een "buitenpiste". Tijdens de pistemeeting mogen er ook spikes gedragen worden zowel voor loopnummers, als springnummers, als werpnummers (uitgezonderd kogelstoten en hamerslingeren). De lengte van de pinnen is max. 6 mm.

Er zijn verschillende soorten meetings maar hier komen we op terug in ons volgende jeugdkrantje.

Het clubkampioenschap

Er wordt jaarlijks een clubkampioenschap ingericht voor benjamins, pupillen, miniemen, cadetten, scholieren, junioren, senioren en veteranen (voor deze laatste per leeftijdstrap van 5 jaar) en dit zowel voor crossen, indoorwedstrijden als pistewedstrijden.

Meer info hieromtrent kan je vinden op onze website:

<http://www.acko.be/clubkampioenschap>

Wanneer krijg je een beker en/of medaille?

Cross

Om in aanmerking te komen voor het clubkampioenschap cross dient ieder atleet in de loop van het seizoen met succes deel te nemen aan **minstens 4 crossen**.

Piste

Om in aanmerking te komen voor het clubkampioenschap piste dient iedere atleet in de loop van het seizoen met succes deel te nemen aan **minstens 3 wedstrijden** en aan **tenminste 8 proeven**, waarvan minstens:

- 1 loopnummer
- 1 springnummer
- 1 werpnummer

Bij de meerkampen wordt iedere onderdeel beschouwd als een proef. Ook de deelname aan een aflossing wordt beschouwd als een proef.



Indoor

Om in aanmerking te komen voor het clubkampioenschap indoor dient iedere atleet in de loop van het indoorseizoen met succes aan minstens 4 proeven deel te nemen, waarvan minstens:

- 1 loopnummer
- 1 springnummer
- 1 werpnummer

We nemen deel aan het Oost-Brabants criterium = 5 clubs (ACKO-DCLA-ROBA-RCT-VAC). Dit betekent dat bij deze organisaties (datums worden nog medegedeeld) de inschrijvingsgelden betaald worden door de clubs en niet doorgerekend worden aan de atleten.

De werkgroep “Jeugdwerking”

Sinds een paar jaar zijn we, de werkgroep jeugdwerking, volop aan het werk. Zo hebben we al een paar organisaties achter de rug waaronder een oefencross voor de jeugd, thematrainingen, spaghetti-avonden en met als afsluiter uitstappen naar de Lilse Bergen en het Zilvermeer, Chevetogne en de Memorial.

Om onze jeugd te stimuleren zal onze werkgroep trachten na elk atletiekjaar een “beloning” te geven: sweaters, t-shirts.

Voor het winterseizoen gelden volgende begeleide wedstrijden:

- **zondag 25 oktober:** oefencross te Kortenberg - als voorbereiding op het nieuwe veldloop-seizoen en voor de nieuwe atleetjes een kennismaking met het verloop van een oefencross.
- **zondag 15 november :** ACKO cross te Kortenberg → zeker komen !!
- **zaterdag 21 november :** indoorwedstrijd te Leuven
- **zondag 06 december:** veldloop te Wespelaar
- **zondag 03 januari :** veldloop te Grimbergen
- **zondag 07 februari :** Provinciaal Kampioenschap veldlopen te Vilvoorde
- **zondag 14 februari :** veldloop te Rotselaar - Joker+crosscup
- **Zondag 05 maart :** veldloop Opwijk
- **Zondag 13 maart:** Belgisch Kampioenschap Wachtebeke

Extra indoor meeting: info volgt nog

Niet begeleide veldlopen in de provincie

28 november: veldloop Vilvoorde Sparta

28 februari: ACP - Lennik

De andere veldlopen en indoormeetings vinden jullie terug op de site www.val.be onder de rubriek “winterkalender”

Voor de meetings wordt er door de jeugdwerking ook een selectie gemaakt. Deze zal je terug vinden op onze website.

Alvast wat data die je kan noteren in jullie agenda:

04/11/15	Halloween training
15/11/15	Cross Kortenberg
16/01/16	Feestavond
19/03/16	Spaghetti
28/03/16	Paasmaandagjogging
20/08/16	Jeugdmeeting

Onze werkgroep tracht op regelmatige basis de hoofden bij elkaar te steken, zodat onze jeugd zeker niet vergeten wordt.

Wil je ook meewerken met onze werkgroep (we zitten om de 6 weken à 2 maand rond de tafel) dan graag een seintje naar jeugdwerkingacko@gmail.com of telefonisch 0496/788202.