



## Infolder AVJ (Atletiekvereniging Jabbeke)

We verwelkomen iedereen – geboren uiterlijk op 31/12/2013 – van harte. We trachten een club te zijn, waar we als vrienden onze favoriete sport kunnen beoefenen: ieder op zijn niveau, zonder afgunst of een ongezonde naijver. Deelnemen aan wedstrijden wordt gestimuleerd en verwacht. De atleten zijn voor de club de reden van bestaan.

Deze doelstelling wordt mede mogelijk gemaakt door een belangrijke financiële en materiele steun vanwege het gemeentebestuur van Jabbeke, en de steun van vele trouwe sponsors.

Als club kunnen we ook rekenen op de onbaatzuchtige inzet van veel sportieve en andere medewerkers. Hierdoor slagen we er jaarlijks in om naast het sportieve, ook een niet te versmaden extra sportief aanbod te realiseren voor onze leden.

Het hele jaar door (zomerverlof voor ben-pup-min) worden er trainingen gehouden en gaan we naar wedstrijden.

Jaarlijkse organisaties:

- o Januari: gratis nieuwjaarsreceptie met huldiging verdienstelijke leden
- o Vooravond Hemelvaart, Permekeloop, wedstrijd van het Runningcenter-criterium
- o September: uitstap naar de 'Memorial Van Damme' (indien voldoende interesse)
- o Verrassingstainingen

Wij proberen de leden op de hoogte te houden van het reilen en zeilen van de club via ons clubblad, onze website ([www.avjabbeke.be](http://www.avjabbeke.be)) en onze facebookpagina ([www.facebook.com/AVJabbeke](https://www.facebook.com/AVJabbeke))

Op wedstrijden en trainingen worden foto's genomen die gepubliceerd worden op onze site, facebook, wedstrijdkalenders en de nieuwjaarsreceptie. Bezwaren moeten gemeld worden aan het secretariaat via mail ([secretariaat@avjabbeke.be](mailto:secretariaat@avjabbeke.be)).

### **Sportieve werking.**

#### **Relatie met HCO.**

AVJ is een afdeling van HCO (Hermes Club Oostende), die als atletiekclub is aangesloten bij de VAL (Vlaamse Atletiekliga). Voor het deelnemen aan officiële VAL-wedstrijden bekomen atleten van AVJ via HCO een officieel startnummer (geldig voor 1 jaar (1/11 – 31/10) en als bewijs van inschrijving en verzekering.

Als VAL-lid bij AVJ ben je automatisch lid van HCO.

#### **Leeftijdscategorieën voor het seizoen 2020/-2021**

Benamins	(geboren in 2012-2013)
Pupillen	(geboren in 2010-2011)
Miniemen	(geboren in 2008-2009)
Cadetten	(geboren in 2006-2007)
Scholieren	(geboren in 2004-2005)
Junioren	(geboren in 2002-2003)
Senioren	(geboren vóór 2002)
Master	(vanaf 35 jaar)

#### **Keuze VAL lid - recreant**

Tot 18 jaar kan men zich enkel inschrijven als VAL lid.

Vanaf 18 jaar heb je de keuze om in te schrijven als VAL lid of als recreant. Uiteraard zijn alle leden welkom op de groepstrainingen, en kunnen ze van alle faciliteiten zoals piste, kleedkamers, douches... gebruik maken.

Voor de VAL leden voorzien we een aangepaste begeleiding met gediplomeerde trainers. Inschrijving als recreant is meer bedoeld voor de sporter die toch een verzekering wenst, aan groepstrainingen wenst deel te nemen, en kiest voor de clubwerking (bv. Ideaal voor ouders die hun kind(eren) naar de training brengen en van de gelegenheid gebruik maken om mee te trainen: een weldaad voor lichaam en geest).

#### **Wat wordt van de leden/atleten verwacht (speciaal voor de jeugd)?**

Als club willen we naast het sportieve, ook een positieve bijdrage leveren voor de goede opvoeding van onze (jeugdige) atleten, en verlangen daartoe wel een sportieve ingesteldheid en discipline.

Door een goede sportieve mentaliteit in de club te creëren, willen we de atleten stimuleren om betere prestaties te kunnen leveren. Zichzelf beter voelen, (leren) genieten van het sporten, zijn eigen prestaties stelselmatig – maar op een gezonde manier – verbeteren, zijn zaken die voor iedereen zeer positief kunnen zijn: daar streven we naar.

De beste manier om de verbeteringen bij de jeugd vast te stellen is deelnemen aan wedstrijden. Met onze club gaan we het hele jaar door naar officiële VAL wedstrijden: outdoor (piste) in de zomerperiode, veldlopen in de winterperiode en daartussenin gaan we enkele keren proeven van de speciale sfeer op indoorwedstrijden. Aan wegwedstrijden wordt in clubverband met onze jeugd niet deelgenomen, behalve aan onze eigen Permekeloop in Jabbeke.

**We willen onze atleten aanmoedigen om deel te nemen aan wedstrijden:** dit is leerrijk op zowel sportief als extrasportief vlak (stressbestendigheid, karaktervormend: volhouden, vreugde bij winst of goede prestatie...). Het is ook motiverend voor de trainers, die bij deze gelegenheden goed kunnen zien hoe hun atleten evolueren, en zo nodig kunnen bijsturen. Deelnemen aan wedstrijden wordt beloond met het voordeelsysteem, zie meer details in bijgevoegde brief en op onze site.

## Running Center Regelmatigheidscriterium:

Als club streven we ernaar om een zo goed mogelijk resultaat te behalen (reeds meerdere overwinningen behaald in het verleden).

### **Praktische zaken**

#### Inschrijving:

Er zijn 2 inschrijvingsperiodes:

- Bij aanvang van het nieuw seizoen: van 15 september tot 31 oktober
- Bij aanvang van het zomerseizoen: van 15 maart tot 30 april

Nieuwe leden dienen de volgende documenten in te vullen:

- Inlichtingenfiche
- Competitieleden:
  - + Aansluitingskaart VAL
  - + Aanvraag vergunning

#### Lidgeld.

	Competitief-lid		Recreant (> 18 j)	
Inschrijvingsperiode:	15/09-31/10	15/03-30/04	15/09-31/10	15/03-30/04
<b>Individueel lidgeld:</b>				
1 <sup>ste</sup> aansluiting (incl. singlet):	€ 155	€ 120	€ 95	€ 85
Heraansluiting:	€ 130	€ 95	€ 65	€ 55
<b>Gezin: 3<sup>de</sup> lid en verder</b>				
1 <sup>ste</sup> aansluiting (incl. singlet):	€ 105	€ 80		
Heraansluiting:	€ 80	€ 55		

**Belangrijk:** pas na het indienen van de nodige documenten en het betalen van het lidgeld op rekening **BE41 3631 9537 4410** van AVJ, wordt de ongevallenverzekering aangevraagd.  
**Dus breng alles tijdig in orde!**

#### Enkele bijkomende bemerkingsen:

- Uw lidgeld biedt u verder ook :
  - gratis deelname aan de jaarlijkse Permekeloop.
  - waardebon van Running Center Brugge.
  - deelname aan alle club-activiteiten

#### Uitrusting.

Voor deelname aan officiële VAL wedstrijden is een HCO truitje verplicht.  
Op de passessies kan clubkledij besteld worden.

Spikes (enkel te gebruiken bij wedstrijden) hoeven niet bijzonder duur te zijn.  
Binnen de club worden er ook uitgeleend of doorverkocht.

#### Letsel en verzekering.

Een deel van het lidgeld dient om een verzekering tegen ongevallen af te sluiten. Wanneer u zich kwetst, meld dit aan de trainer of secretaris, die je dan de nodige formulieren zal bezorgen om naar de dokter te gaan.

De polissen zijn ter inzage op [www.atletiek.be/club/administratie/verzekeringen](http://www.atletiek.be/club/administratie/verzekeringen) voor VAL-leden; [www.sportafederatie.be](http://www.sportafederatie.be) voor Vrije Sporters.

## Waar vind je AVJ? – trainingsuren:

Onze thuisbasis bevindt zich op het gemeentelijk sportstadion Rik Bogaert te Jabbeke, Vlamingveld 12, ook bereikbaar via de Krauwersstraat (niet voor auto's) en de Varsenareweg voorbij het Klein Strand.

#### Trainingen:

- Jeugd (benj-pup-min)
  - **Woensdag en vrijdag van 18u tot 19u30, Bogaertstadion**
- Vanaf cadet:
  - Maandag van 19u tot 20u, vormspanningstraining, sporthal Jabbeke (van 15 sept tot 15 juni)
  - Dinsdag van 18u tot 20u, Bogaertstadion of Beisbroek (na afspraak met trainers)
  - **Woensdag en vrijdag van 18u tot 19u30u, Bogaertstadion: alle disciplines**
  - Zondagvoormiddag:
    - Werptraining, Bogaertstadion (na afspraak met trainer)
    - Afstand, Bogaertstadion of Beisbroek (na afspraak met trainer)

#### Trainers:

Silvie De Roose – jeugdtrainer – tel. 0477/29 16 64

Isabelle De Coesemaecker – jeugdtrainer

Bram Damman - jeugdtrainer

Stijn Lammens – jeugdtrainer – tel. 0478/27 32 49

Anne Mie Nevelsteen – jeugdtrainer – tel. 050/38 79 12

Stefaan Bolle – sprint – tel. 0475/42 06 03

Robin Schillewaert – werptraining – tel. 050/37 37 39

Daniel Ketels – afstand vanaf schollier – tel. 0479/56 07 90

Pol Wittesaele – afstand volwassenen – tel. 050/81 59 74

Grietje Van Massenhove - aanspreekpunt leden - secretariaat

#### Bestuur AVJ:

Ignace Danneels, Oude Brugseweg 226, 8460 Roksem (tel. 059/26 71 23 ), penningmeester

Tom Du Pan , 't Speelhof 1, 8200 St-Michiels-Brugge (tel. 0472/52 53 08 )

Nele Vande Kerckhove, Dorpsstraat 24, 8432 Leffinge (tel. 0499/77 38 00), secretaris

Jan Desaeveer, Klauwizerstraat 34, 8200 St-Andries (tel. 0497/05 18 36)

Hein Demets, Boekhoutestraat 14, 8490 Snellegem (tel. 0478/32 22 06 )

**E-mail secretariaat AVJ:** [secretariaat@avjabbeke.be](mailto:secretariaat@avjabbeke.be)

**Website AVJ:** [www.avjabbeke.be](http://www.avjabbeke.be)

**Website Hermes Club Oostende (HCO):** [www.hermes-atletiek.be](http://www.hermes-atletiek.be)

**Facebook:** [www.facebook.com/AVJabbeke](http://www.facebook.com/AVJabbeke)