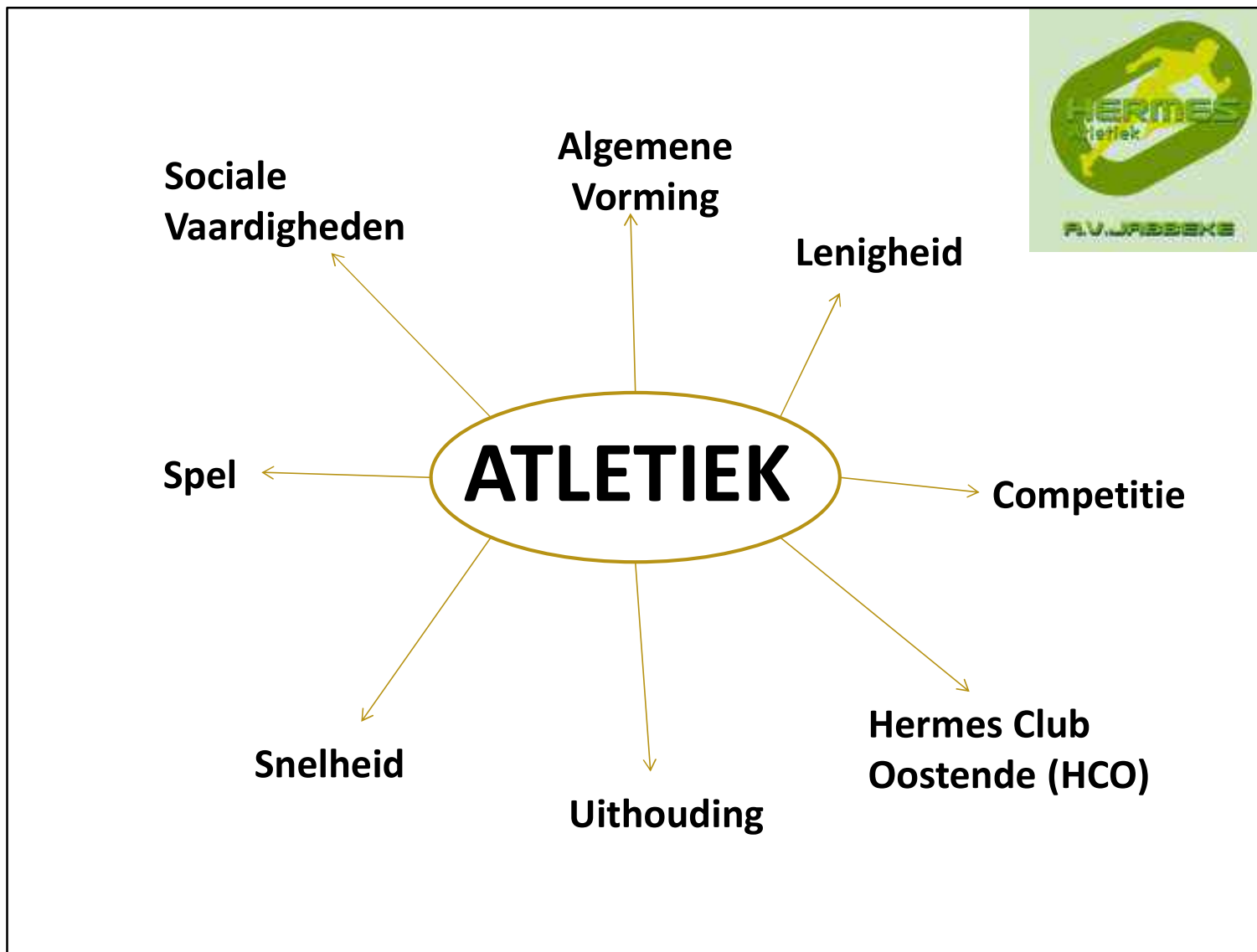




Welkom bij atletiekvereniging Jabbeke!
In normale omstandigheden worden bijgevoegde slides kort voorgesteld op een infoavond.
Onder huidige omstandigheden is dit niet mogelijk... bij elke slide kunt u een korte toelichting vinden.



Atletiek is meer dan lopen alleen!

Atletiekvereniging Jabbeke is een onderafdeling van Hermes Club Oostende (HCO).

Onder de naam HCO neem je als atleet deel aan wedstrijden.

Categorieën

volgens de Vlaamse Atletiek Liga (VAL)



J E U G D	Benjaminen (BEN)	2013 – 2012
	Pupillen (PUP)	2011 - 2010
	Miniemen (MIN)	2009 - 2008
C A T E G O R I E Ë N	Cadetten (CAD)	2007 - 2006
	Scholieren (SCH)	2005 - 2004
	Juniores (JUN)	2003 - 2002
	Seniores (SEN)	2001 - 1985
	Masters (MAS)	Geboren voor 1985 (35j)

*Jeugd en AC is vooral een opsplitsing voor de wedstrijden bij de VAL.
(VAL = Vlaamse Atletiek Liga; Alle wedstrijden (in Vlaanderen) vallen onder de VAL)*

Groeiproces Jeugd



Benjamin

- Speels kader
- Motorische ontwikkeling

Pupillen

- blijft speels
- oefenvormen van de atletiek

Miniemen

- vervolmaking basis atletiek
- ➔ Alle Categorieën

Voorbeeld: Kogel

Benjamin: uit stilstand stoten

Pupil: achterwaarts stoten

Miniem: stoten met bijtrekpas

Groeiproces Alle Categorieën



Cadetten

- 1^{ste} jaar: Algemene vorming – Alle disciplines
- 2^{de} jaar: keuze richting: niet bindend!
(bv meerkamp)

Scholieren

- specialisatie
- Afstanden → wegcriterium

**Grote verschil met jeugd: Training niet per leeftijd
maar per groep!**

Trainers



- (aspirant) initiator
- Trainer B = specialisatie per discipline (bv werpen, springen, horden)
- Steeds verdere bijscholing!

Trainingen

	Ma	Di	Woe	Vrij	Zon
Jeugd (BEN-PUP-MIN)			18u00 19u30	18u00 19u30	
AC (CAD-SCH-JUN- SEN-MAS)	Stabilisatie (VTC)	Volgens schema	18u00 19u30	18u00 19u30	Volgens schema

Graag aanwezigheid om 17u55

Iedereen heeft de mogelijkheid om te douchen, lokalen sluiten om 20u.

In tijd van Corona streven de trainers ernaar om te trainen vanaf 18u15. (Zo krijgt iedereen te tijd om zich deftig te ontsmetten en klaar te maken voor de training.

Wedstrijden



	PERIODE
VELDLOPEN (CROSS)	November tot Maart
OUTDOOR (PISTE)	April tot September

hoofdzakelijk in W-VL – 10 wedstrijden/periode – op zondag –
gezamenlijke afspraak op de parking mogelijk

- groepsgevoel
- beloning voor jezelf en trainer
- Prestaties kampioenschappen melden, ook SVS

SVS = wedstrijden in schoolverband.

Clubrecords kunnen gemeld worden via de website www.avjabbeke.be

Wedstrijden gaan grotendeels door in West-Vlaanderen.

Belgisch kampioenschap veldlopen gaat door in Brussel.

Lidgeld



- VAL atleet (Vlaamse Atletiek Liga)
 - Benjamin tem Master
 - 1^{ste} inschrijvingsjaar €155 → incl wedstrijd singlet!
 - 2^{de} inschrijvingsjaar €130
- Vrije Sporter
 - Vanaf 18 jaar
 - 1^{ste} inschrijvingsjaar €90 → incl T-shirt/singlet!
 - 2^{de} inschrijvingsjaar €65

VAL: Het wedstrijdsinglet dient aangekocht te worden aangezien het verplicht is bij wedstrijden.

Vrije Sporter: Singlet/ t-shirt dient ook gebruikt te worden bij alle andere competities (bv wegwedstrijden).

Lidgeld – wat inbegrepen?



- Verzekering bij alle trainingen/wedstrijden
- Accommodatie!
- Waardebon Runningcenter
- Sinterklaas
- Nieuwjaarsreceptie
- Gratis deelname Permekeloop
- Voordeeltarief Memorial van Damme
- verrassingsactiviteiten

*Nieuwjaarsreceptie: beloning voor de inzet van het afgelopen jaar + hulding atleten
Verrassingsactiviteit: Bijvoorbeeld: Gluhwein – ijsje – Klein strand*

Terugverdiensysteem

Bij officiële uitrusting + nieuw inschrijvingsjaar



V A L	JEUGD	€30 4 cross & 4 piste	€15 2 cross & 2 piste
	CAD - SCH	€30 8 <u>VAL</u> wedstrijden	€15 4 <u>VAL</u> wedstrijden
	Vanaf JUNIOR	€30 8 wedstrijden	€15 4 wedstrijden
VRIJE SPORTER		€15 4 wedstrijden	

*Door deel te nemen aan wedstrijden kan je korting krijgen voor het jaar erop.
Dit hoeven geen wedstrijden te zijn die op het wedstrijdblad van de club staan.
Je kan ook zelf beslissen om naar een wedstrijd te gaan, deze telt ook mee, op voorwaarde dat je in de officiële uitrusting van AVJabbeke hebt deelgenomen.*

Good to Know!



- Trainingen zijn aangepast volgens de weersomstandigheden
- Ziekenfonds → minimum €15 korting
- Website: www.avjabbeke.be
- Volg Facebook meldingen
- Meld allergieën
- **Passessies kledij: 30 september & 2 oktober**

Passessies niet vergeten!!!!