

# ACKO

2018-2019

ATLETIEKCLUB  
KORTENBERG

## informatiebrochure



## ALGEMEEN

- Atletiekclub Kortenberg is een officiële atletiekclub aangesloten bij de Vlaamse Atletiekliga (VAL).
- Wij trainen alle disciplines van atletiek.  
Tijdens het winterseizoen vooral gericht op het veldlopen.  
Tijdens het zomerseizoen vooral gericht op de pistewedstrijden.
- Ook joggers zijn bij ons van harte welkom.
- Bij ACKO kan je aansluiten vanaf zes jaar tot ...
- Een atletiekseizoen loopt van 1 november tot 31 oktober.

## TRAININGEN

- Het is belangrijk om tijdig op training te zijn, want bij goed weer kan er opgewarmd worden in het bos of aan de abdijs (zomerseizoen).
- Er wordt afgesproken aan de ingang van de piste langs de zijde van het clubhuis.
- Kinderen worden steeds aan de piste afgehaald. Niemand mag de piste verlaten.
- De ouders die de verantwoordelijkheid op zich willen nemen om hun kind zonder begeleiding na de training te laten vertrekken vragen wij om een schriftelijke bevestiging.
- Degelijk schoeisel is noodzakelijk, want er wordt zowel op de piste als in het bos getraind. Stevige loopschoenen, met een degelijke onderlaag en een degelijke sluiting.
- Voorzie steeds een vestje of een trui om na de training aan te trekken.
- Voor kinderen is het best alle kledij te voorzien van een naam.
- Joggers komen telkens met een fluovestje, want zij lopen op straat.
- Joggers verzamelen op de weg naar de piste.
- Enkel atleten met borstnummer mogen trainen op de piste.  
Tijdens de uren van de jeugd hebben deze altijd voorrang.  
Indien andere atleten willen trainen tijdens deze uren is dit steeds in afspraak met de jeugdtrainers.

## WEDSTRIJDEN

- Vanaf **benjamin** kan men deelnemen aan wedstrijden.
- Tijdens het winterseizoen indoor en veldlopen.
- Tijdens het zomerseizoen outdoor op de piste.
- Bij de kinderen tot en met miniem worden elk zomer- en winterseizoen een aantal wedstrijden uitgekozen, waar men dan in clubverband naar toe gaat. De atleetjes worden dan begeleid door de trainers en leden van de jeugdwerking.  
Bij de jongste atleten ligt de nadruk op samen deelnemen, leren omgaan met competitie, wedstrijdervaring opdoen en vooral plezier beleven.
- Vanaf cadet spreekt men onderling en met de trainer af naar welke wedstrijd wordt gegaan.
- Elk jaar kunnen joggers een lijst raadplegen met joggings, waar ze kunnen aan deelnemen.

## KAMPIOENSCHAPPEN

- De club organiseert een clubkampioenschap voor kinderen tot en met miniem.  
Hoe dit gebeurt en hoe men in aanmerking komt, wordt later nog meegedeeld.
- Ook voor wedstrijdathleten vanaf cadet is er een clubkampioenschap.  
Hoe dit gebeurt en hoe men in aanmerking komt, wordt later nog meegedeeld.
- Voor de joggers is er een clubcriterium, waar deelnemen aan wedstrijden en helpen bij eigen organisaties het belangrijkste is.  
Je vindt het reglement op de site.

# **TRAININGSGROEPEN**

## **1\* JEUGD**

### **A° SPEL VOOR BASIS BEWEGINGSVAARDIGHEDEN.**

<b>Voor wie?</b>	<b>Wanneer?</b>	<b>Waar?</b>
kangoeroes (2012-2013) benjamins (2010-2011)	dinsdag en donderdag 18.30-19.30	piste bos

### **B° BASIS SPORTTECHNISCHE VAARDIGHEDEN MET SPEL.**

<b>Voor wie?</b>	<b>Wanneer?</b>	<b>Waar?</b>
pupillen (2008-2009) miniemen (2006-2007)	dinsdag en donderdag 18.30-19.30	piste bos

## **JEUGDTRAINERS**

**Bridey-Tim-Kris-Erwin-Bianca-Frank-Petra-Sabine-Jeroen**

## **2\* ADO'S - VOLWASSENEN**

### **A° SPORTTAK SPECIFIEKE VAARDIGHEDEN.**

<b>Voor wie?</b>	<b>Wanneer?</b>	<b>Waar?</b>
cadetten (2004-2005) scholieren (2002-2003) juniores (2000-2001) seniores (1999-34j)	dinsdag en donderdag 19.30-20.30	piste bos

## **TRAINERS**

**Urbain-Gery-Ronald-Jeroen-Sabine**

**In de loop van het seizoen kunnen trainers eventueel veranderen van groep, naargelang de omstandigheden.**

## B° INTERVAL EN DUURLOPEN - COMPETITIELOPERS

Voor wie?	Wanneer?	Waar?
senioren (1999-34j) masters (vanaf 35j)	dinsdag en donderdag 19.30-20.30	piste bos

### TRAINERS

Geert-Piet

## C° INTERVAL EN DUURLOPEN-JOGGERS

Voor wie?	Wanneer?	Waar?
juniores (2000-2001) senioren (1999-34j) masters (vanaf 35j)	dinsdag en donderdag 18.45-19.45	weg bos

### JOGBEGELEIDERS

Annemie-Paul P. -Paul DC. -Griet-Jan-Maria-Bas

## INFORMATIE EN OEFENTRAININGEN - SEPTEMBER

- Tijdens de maand september vind je aan de ingang van de piste een infostandje.
- Je kunt dan contact opnemen met trainers-bestuursleden-leden van de jeugdwerking.
- En indien je wenst een viertal trainingen komen proberen.
- Deze hoeven niet aansluitend te gebeuren.
- Nadien vragen we om al dan niet lid te worden van de club.
- Het is ook mogelijk om in de loop van het seizoen aan te sluiten.
- Ook dan kan je een viertal trainingen komen proberen.

## LID WORDEN VAN ACKO

- Aansluiten bij de club gebeurt elektronisch vanaf eind september via onze website ([www.acko.be](http://www.acko.be)) - (tab inschrijven).
- Eens ingeschreven ontvang je een bevestigingsmail met de instructies tot betalen.
- Indien je deze niet ontvangt, gelieve dan eerst even je SPAM na te kijken en anders een mail te sturen naar ([annickdpm@pandora.be](mailto:annickdpm@pandora.be)).
- Overschrijven op rek. KBC 734-0127841-04.

## LIDGELD

### 1\* Kangoeroes-benjamins-pupillen-miniemen

- Betalen 100 euro + 5 euro voor nieuwe leden.
- Zij krijgen een VAL-nummer (vanaf benjamin).  
Men kan dan deelnemen aan officiële VAL-wedstrijden (vanaf benjamin).
- En een ACKO T-SHIRT.

### 2\* Wedstrijdatleten vanaf cadet

- Betalen 100 euro + 5 euro voor nieuwe leden.
- Zij krijgen een VAL-nummer.  
Men kan dan deelnemen aan officiële VAL-wedstrijden.

### 3\* Joggers vanaf 18 jaar

- Betalen 75 euro + 5 euro voor nieuwe leden.
- Zij krijgen een joggerskaart.

## GOED OM TE WETEN

- De kinderen komen vanaf de eerste of tweede training terecht bij de juiste trainingsgroep.
- De trainers van de kinderen communiceren met de ouders over de trainingen, wedstrijden, activiteiten, verloop enz...
- Trainers van ado's en volwassenen communiceren uiteraard met hun atleten.
- Joggers worden in groepen verdeeld aan de hand van snelheid en uithouding.  
Dit gebeurt in afspraak met de jogbegeleiders.

## EIGEN ORGANISATIES

### VOORLOPIGE KALENDER

Sportactiviteit	Wanneer?	Waar?
Veldloop	zondag 18 november 2018	Warandebos
Paasmaandagjogging	maandag 22 april 2019	Erps-Kwerps
Jeugdmeeting	zaterdag 17 augustus 2019	Piste
Open Meeting	zaterdag 24 augustus 2019	Piste

Andere activiteit	Wanneer?	Waar?
Restaurantdag	zaterdag 29 september 2018	De Corren
Algemene Vergadering	vrijdag 18 januari 2019	Colomba
Feestavond	zaterdag 16 februari 2019	Colomba
Spaghetti Jeugdwerking	zaterdag 23 maart 2019	Everberg

## HEB JE NOG VRAGEN?

Neem dan zeker eens een kijkje op onze website ([www.acko.be](http://www.acko.be)).

Of neem contact op.

- **Erwin Scheys-Voorzitter**  
0497/450918  
[acko@val.be](mailto:acko@val.be)
- **Petra Van Laer-Penningmeester-Inschrijvingen kampioenschappen**  
0479/830453  
[petra.vanlaer@telenet.be](mailto:petra.vanlaer@telenet.be)
- **Annick De Pelsmaeker-Secretaris-Aansluiting leden-Kledij**  
0475/435194  
[annickdpm@pandora.be](mailto:annickdpm@pandora.be)
- **Jeroen Wachtelaer-Begeleiding miniem naar cadet**  
0496/78.82.02  
[jeroen.wachtelaer@pandora.be](mailto:jeroen.wachtelaer@pandora.be)
- **Urbain Huys-Coördinator cadet tot en met senior**  
0497/705160  
[urbain.huys@telenet.be](mailto:urbain.huys@telenet.be)
- **Kris Vandenberghen-Jeugdcoördinator**  
[kris.vandenbeghen@telenet.be](mailto:kris.vandenbeghen@telenet.be)
- **Geert Cockaerts-Verantwoordelijke volwassen competitieoploppers**  
[geert.cockaerts@scarlet.be](mailto:geert.cockaerts@scarlet.be)
- **Paul Poels-Verantwoordelijke Joggers**  
0475/691679  
[paul.poels@pandora.be](mailto:paul.poels@pandora.be)
- **Hans Demeyere-Verantwoordelijke Clubrecords**  
0471/403916  
[demeyerehans@gmail.com](mailto:demeyerehans@gmail.com)
- **Jeroen Cockaerts-Verantwoordelijke Materiaal**  
0496/957796  
[jeroen.cockaerts@hotmail.com](mailto:jeroen.cockaerts@hotmail.com)

## ADRES

Site Colomba  
Wijngaardstraat  
3070 Kortenberg  
[link](#)