

seizoen 2019-2020

ACKO

**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 fluo-vestje, 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.

Voor wie?	Wanneer?	Waar?
kangoeroes (vanaf 6 jaar tem gebj. 2013) benjamins (2011-2012)	donderdag 18.30-19.30	piste bos

B° BASIS SPORTTECHNISCHE VAARDIGHEDEN MET SPEL.

Voor wie?	Wanneer?	Waar?
pupillen (2009-2010) miniemen (2007-2008)	dinsdag en donderdag 18.30-19.30	piste bos

2* ADO'S - VOLWASSENEN

A° SPORTTAK SPECIFIEKE VAARDIGHEDEN.

Voor wie?	Wanneer?	Waar?
cadetten (2005-2006) scholieren (2003-2004) juniores (2001-2002) seniores (2000-34j)	dinsdag en donderdag 19.30-20.30	piste bos

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

B° INTERVAL EN DUURLOPEN - COMPETITIELOPERS

Voor wie?	Wanneer?	Waar?
seniores (2000-34j) masters (vanaf 35j)	dinsdag en donderdag 19.30-20.30	piste bos

C° INTERVAL EN DUURLOPEN-JOGGERS

Voor wie?	Wanneer?	Waar?
juniores (2001-2002) seniores (2000-34j) masters (vanaf 35j)	dinsdag en donderdag 18.45-19.45	weg bos

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.
- Tijdens de maand september kan je een aantal keer komen proberen (laat je wel registreren ifv verzekering).
- Inschrijvingen kan vanaf 16 september.
- Inschrijven verplicht vanaf 1 oktober.
- Het is ook mogelijk om in de loop van het seizoen aan te sluiten.
- Ook dan kan je een aantal trainingen komen proberen.

LID WORDEN VAN ACKO

- Aansluiten bij de club gebeurt elektronisch vanaf eind september via onze website (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).
- Overschrijven op rek. KBC 734-0127841-04.

LIDGELD

1* Kangoeroes-benjamins

- Betalen 65 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* 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.
-

3* Wedstrijdatleten vanaf cadet

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

4* 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.
- Voor pupillen en miniemen is er een vaste competitiegroep voor atleten die voldoen aan een aantal voorwaarden.
- 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?
Jeugdmeeting Open meeting "Julien Schots"	zaterdag 21 september 2019	Piste
Veldloop "Memorial Jef Bogaerts"	zondag 17 november 2019	Warandebos
Paasmaandagjogging	maandag 13 april 2020	Erps-Kwerps

Andere activiteit	Wanneer?	Waar?
Algemene Vergadering	vrijdag 17 januari 2020	GC Colomba
Feestavond	zaterdag 22 februari 2020	GC Colomba
Spaghetti Jeugdwerking	zaterdag 21 maart 2020	GC Colomba

HEB JE NOG VRAGEN?

Neem dan zeker eens een kijkje op onze website (www.acko.be).

Of neem contact op.

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

ADRES

Site Colomba
Wijngaardstraat
3070 Kortenberg
[link](#)