

Belgique - België  
P002222  
8940 WERVIK  
BC 26428

# Informatie- en welkomstfolder Atletiekseizoen 2019-2020



Welkom bij atletiekclub FLAC Wervik!

FLAC Wervik is er voor **klein en groot** en voor de **recreatieve loper tot topatleet**.

We beschikken over gediplomeerde trainers en voorzien aangepaste jeugdtraining.

Atletiek is een combinatie van algemene (conditietraining) en specifieke atletiekgerichte talentontwikkeling.

Vanaf het 1<sup>ste</sup> leerjaar leren we op de clubtrainingen **spelenderwijs** vaardigheden aan in alle disciplines van de atletieksport (lopen, werpen, springen).

FLAC Wervik maakt deel uit van de FLAC fusieclub met kernen in Poperinge, Ieper, Roeselare, Izegem, Wervik en Oostkamp en telt meer dan 1000 leden. FLAC is als competitieclub aangesloten bij de VAL (Vlaamse Atletiekliga).



<b>1</b>	<b>Inhoud</b>	<b>3</b>
2	Leeftijdscategorieën	4
3	Aansluitingsprocedure	4
4	Trainingen	5
4.1	Wanneer/Waar ?	5
4.2	Wat breng je mee?	5
5	Communicatie / Contact	6
6	Wedstrijden	7
6.1	Wat zit er best in je sporttas?	7
6.2	Pistewedstrijden (zomerseizoen)	7
6.3	Veldlopen (Crossen)	10
6.4	Indoorwedstrijden	12
6.5	Meerkampen	12
6.6	Kampioenschappen	13
6.7	Interclubwedstrijden (Beker van Vlaanderen)	13
7	Criteriaums	14
7.1	Winter: Gele trui criterium 2020	14
7.2	Zomer: Bellewaerde (vanaf kangoeroe – schol)	14
8	Andere activiteiten	15
9	Gedragscode	15
10	Varia	16
11	Wie is wie?	16

## 2 Leeftijdscategorieën

Voor de indeling van de categorieën is het geboortjaar van belang. Een atletiekseizoen loopt van 1 november tot 31 oktober en is opgesplitst in een winterseizoen (november - maart) en een zomerseizoen (april - oktober).

Kangoeroes	vanaf 6 jaar	
Benjamin	°2012 – 2011	jeugdcategoryeën
Pupil	°2010 – 2009	
Miniem	°2008 – 2007	
Cadet	°2006 – 2005	
Scholier	°2004 – 2003	
Junior	°2002 – 2001	
Senior	°2000 – tot de dag waarop je 35 wordt	
Master	Vanaf de dag dat je 35 bent	

## 3 Aansluitingsprocedure

Het lidgeld bedraagt **120 euro** (VAL-nummer en verzekering inbegrepen) en nieuwe leden betalen eenmalig 25 euro extra voor een FLAC clubtruitje.

Bij de inschrijving dient een aansluitingsfiche ingevuld en ondertekend te worden. Je bent volwaardig lid zodra het jaarlijks lidgeld betaald is en de fiche is ingediend.

Vanaf dat moment ben je ook verzekerd.

Je ontvangt een persoonlijk borstnummer dat je op elke officiële wedstrijd dient te dragen.

Vanaf 18 jaar kan je aansluiten als recreant en betaal je 70 euro lidgeld per jaar.

Recreanten en kangoeroes ontvangen een lidkaart.

Vergeet op de fiche ook niet je email adres te noteren zodat je alle communicatie vanuit de club ontvangt.

## 4 Trainingen

### 4.1 Wanneer/Waar ?

Per week vinden er 3 trainingen plaats.

Van november tot maart wordt er elke maandag getraind in sporthal De Pionier.

- Tot miniemen

Maandag 18u00 – 19u00

Woensdag 18u00 – 19u00

Zondag 10u30 – 12u00

- Vanaf cadet

Maandag 18u30 – 20u00 (nov-maart:18.00 – 19.30)

Woensdag 18u30 – 20u00

Zondag 10u30 – 12u00

Op feestdagen is er geen training maar in de schoolvakanties gaan de trainingen door!

Indien er geen training is, krijg je hiervan tijdig een bericht.

### 4.2 Wat breng je mee?

Wat neem je zeker mee naar de trainingen ?

Naargelang het seizoen voorzie je aangepaste kledij, een regenjasje is geen overbodige luxe (graag naam of tel.nr in jas/trui/...)

- In de zomer bij voorkeur short en T-shirt.
- In de winter bij voorkeur verschillende laagjes ipv dikke winterjas. Muts en handschoenen zijn aanraders.
- Drinken, zelfs in de winter (liefst in drinkbus).

- Degelijke loopschoenen met goede schokdemping.
- Bij wintertrainingen in de sporthal zijn propere schoenen vereist

## 5 Communicatie / Contact

De officiële manier van communiceren bij FLAC Wervik gebeurt via **e-mail**. Via **athleoo-flac@proximus.be** krijg je alle informatie (trainingen, wedstrijden, clubfeest, ...) vanuit het bestuur of de trainersgroep.

Het clubblaadje wordt driemaandelijks via e-mail gestuurd naar alle leden, trainers, sponsors en bestuursleden. Je vindt er wedstrijdverslagen, een wedstrijdkalender, aankondiging van activiteiten en veel andere wetenswaardigheden terug, geïllustreerd met actiefoto's van onze atleten.

Heel wat informatie vind je ook terug op de websites van FLAC en Athleoo Wervik. Je kan hiervoor surfen naar **www.flac.be** en **www.athleoo.be**

Heb je toch nog vragen? Vraag het aan de trainer of spring eens binnen in het secretariaat tijdens de trainingen.

Wil je FLAC Wervik volgen op Facebook? Zoek dan snel **Athletiekclub FLAC Athleoo Wervik!** Zo blijf je op de hoogte van de laatste nieuwtjes.



## 6 Wedstrijden



### **VOOR IEDEREEN**

**ieder mag deelnemen, resultaten zijn van ondergeschikt belang.**

**Je doet mee om je eigen grenzen te verleggen en je probeert je eigen records te verbeteren!**

+ extraatje voor de jeugd: Bellewaerde dag  
en gele trui criterium – vanaf cadetten :  
Bellewaerde, zomercriterium, provinciaal  
klassement, Oost-West cup.

### 6.1 Wat zit er best in je sporttas?

- Je FLAC-clubtruitje en je persoonlijk borstnummer
- Spikes (met pinnen van 6mm voor een pistewedstrijd en 9 of 12mm voor een veldloop) moeten niet maar zijn aangeraden.
- Reservesokken, schoenen en kledij zijn een must + eventueel wasgerief. (cross)
- Voldoende drank en eten voor onderweg of na de wedstrijd.



### 6.2 Pistewedstrijden (zomerseizoen)

Van 1 april tot 31 oktober organiseren de atletiekclubs aangesloten bij de VAL open meetings waar elke aangesloten atleet vrij kan aan deelnemen. Een overzicht van deze meetings kan je vinden op de site van de VAL : [www.atletiek.be](http://www.atletiek.be) (rubriek 'atletiek&co' □ 'atleten' □ 'wedstrijdaanbod' ).

FLAC stelt ieder jaar een zomerkalender op met de eigen organisaties en interessante wedstrijden in de buurt. De kalender kan je vinden op [flac.be](http://flac.be) of in het clubblaadje.

### **VOOR DE JEUGD:**

De **Rubenscup** : een reeks jeugdwedstrijden met extra begeleiding door de jeugdwerking.

Samen met 5 andere clubs uit de regio (AVMO,AVR,AZW,HAC,KKS) worden elk zomerseizoen 6 Rubenscups georganiseerd. Deze wedstrijden zijn ideaal als eerste kennismaking met een echte atletiekmeeting voor de beginnende jeugdathleten.

Er zijn altijd een aantal verantwoordelijken van de jeugdwerking aanwezig om je te helpen met inschrijven en andere praktische zaken, en er is begeleiding door jeugdtrainers. Voor de jongsten wordt een gemeenschappelijke opwarming voorzien. Bovendien is de deelname (in tegenstelling tot de meeste zomermeetings) helemaal gratis.

#### Deelnemen gaat als volgt :

Zorg dat je 1 uur vóór de wedstrijd aanwezig bent. Zo heb je voldoende tijd om in te schrijven, op te warmen en het parcours/de piste te verkennen.



- Per proef waaraan je deelneemt moet je een **inschrijvingskaartje** invullen (zie voorbeeld). Je kan zo'n kaartje kopen in het wedstrijdsecretariaat en betaalt hiervoor een kleine bijdrage (1 à 2 €/proef).

Het ingevulde kaartje geef je terug af in het wedstrijdsecretariaat. Let er op dat je dit tijdig doet, minstens 45 min voor de start van de wedstrijd.

Startnr. <b>7852</b>	Wedstrijd <b>150 m</b>	Beste prestatie dit sportseizoen <b>22.68</b>	
	Geboortjaar <b>2007</b>	Categ. <b>MIN</b>	<b>MANNEN</b>
NAAM in drukletters <b>HOLLEBEKE</b>		Reeks	
Voornaam <b>LIES</b>	Club <b>FLAC</b>	Finale	

- Bevestig je wedstrijdnummer aan de voorzijde van je wedstrijdtruitje (bij hoog- en polsstokspringen mag het ook op de rug). Denk er aan om de sponsorlogo's niet te bedekken met het borstnummer !
- Heb je je nummer niet bij dan kan je een papieren nummer vragen in het secretariaat.
- Begeef je tijdig (10 -15 min) voor aanvang naar de plaats waar de wedstrijd plaats vindt (bv start 60m, verspringstand, werpring) en meld je aan bij de juryleden die daar aanwezig zijn. Je kan in afwachting van de start nog wat inwerpen/springen, startblokken testen etc.
- Meestal zijn er geen medailles of prijzen op een pistewedstrijd. Je doet mee om je eigen grenzen te verleggen en je probeert je eigen records te verbeteren!

### 6.3 Veldlopen (Crossen)

Tijdens het winterseizoen organiseren verschillende clubs veldlopen (crossen), waar elke atleet kan aan deelnemen. Ook van deze wedstrijden vind je een uitgebreide kalender terug op [www.atletiek.be](http://www.atletiek.be)

FLAC stelt ieder jaar een crosskalender op met de eigen organisaties en interessante wedstrijden in de buurt. De kalender kan je vinden op [flac.be](http://flac.be) of in het clubblaadje. Op die wedstrijden is de club altijd aanwezig met de FLAC-tent en zijn er FLAC trainers aanwezig.

Deelnemen aan een veldloop is gratis. Je krijgt bovendien altijd een prijs of een aandenken.

Deelnemen gaat als volgt :

- **INKOM:** Meestal wordt er aan de toeschouwers inkomprijs gevraagd. Atleten mogen GRATIS binnen en nemen GRATIS deel aan de cross (behalve Crosscup)
- **KLEDIJ:** Omdat het winter is neem je zeker voldoende kledij mee. In een cross loop je al eens door plassen of in de regen, dus zorg zeker voor reservekledij en eventueel zelfs reserveschoenen. Bij temperaturen rond het vriespunt zijn muts en handschoenen zeker aan te raden. Een handdoek om je af te drogen is zeker geen overbodige luxe. De meeste crossen voorzien ook steeds kleedkamers met douches.
- Onze club voorziet voor de jeugd steeds een groepsopwarming onder leiding van een trainer (samen met andere FLAC kernen). Verzamel een uurtje voor de wedstrijd aan de FLAC-tent. Je kan je sporttas ook kwijt in de tent.

- Bij een veldloop loop je op verschillende soorten parcours: bos, heuvels, veld,... Het exact te lopen parcours hangt steeds uit op de plannetjes die de organisatie uithangt. Er hangt ook altijd zo'n plannetje aan de FLAC-tent. Het is zeer belangrijk dit parcours voor de wedstrijd te verkennen. Dit doen we altijd in groep
- CROSSKAARTJE: Op elke veldloop speld je op je FLAC-trui een ingevuld crosskaartje (dit is de eigenlijke inschrijving). Deze kaartjes zijn gratis en kan je vragen aan je trainer of aan een FLAC- verantwoordelijke. Dit kaartje hang je met een veiligheidsspeld vast aan de achterkant van je VAL-nummer. Bij aankomst geef je dit af aan de organisatie.

SEIZOEN 20..

Stempel  
Vereniging

Naam: .....

Voornaam: .....

Vereniging: .....

Categorie: ..... Geb.: .....

Startnummer: .....

Datum: .....

- START: Aan de start houd je best je warme kledij (lange broek en trui) zolang mogelijk aan. De starter geeft het signaal wanneer de atleten zich moeten klaarmaken. Hierna geef je je kledij aan je begeleider. Er zijn telkens 2 startlijnen. De achterste is de wachtrij. Als de starter 'KLAAR' roept mag je naar de ECHTE startlijn (2 meter verder) gaan en na het pistoolschot is de wedstrijd begonnen.
- PODIUM: De eerste 3 lopers krijgen medailles tijdens de podiumceremonie. Onze club vraagt dat wij dit steeds doen in ons clubtruitje.

- **PRIJSUITREIKING:** De verdere prijsuitreiking gebeurt meestal in een zaaltje in de buurt, niet op het crossparcours zelf.

## **6.4 Indoorwedstrijden**

Tijdens het winterseizoen worden er niet alleen veldlopen, maar ook indoorwedstrijden georganiseerd. De meeste vinden plaats in de Gentse Topsporthal aan de Blaarmeersen. Ook voor de indoorkalender kan je terecht op de VAL site : [www.atletiek.be](http://www.atletiek.be) (rubriek 'atletiek&co' □ 'atleten' □ 'wedstrijdaanbod' ). De club stelt bovendien ieder jaar een winterkalender op met de interessantste indoorwedstrijden.

Voor deelname aan een indoorwedstrijd gelden de zelfde richtlijnen als bij een gewone piste wedstrijd. Een aantal zaken kunnen wel lichtjes afwijken :

- De inschrijving is meestal iets duurder (2 – 3 € /proef)
- In de topsporthal dien je op te warmen op de opwarmpiste onder de tribunes.. Enkel atleten die aan een wedstrijd deelnemen zijn toegelaten op de piste.

## **6.5 Meerkampen.**

Een meerkamp is een set van verschillende disciplines die in één of twee dagen afgewerkt worden. De prestaties worden aan de hand van een tabel omgezet in punten; wie het meest punten totaliseert wint de meerkamp.

Bij de jeugd gaat het om vierkamp (benjamins en pupillen) en vijfkamp (miniemen). Vanaf cadet stijgt het aantal disciplines : seniors doen een tienkamp (heren) of zevenkamp (dames).

Bij de meerkamp is het de bedoeling dat je aan alle nummers deelneemt. Je hoeft maar 1 inschrijvingskaartje in te vullen, en

dat dien je in 45 min voor de aanvang van het eerste nummer; daarna is het onmogelijk om nog in te schrijven. Heb je aan een nummer deelgenomen maar geen geldige prestatie gelukt dan mag je alsnog aan de volgende nummers deelnemen.

## **6.6 Kampioenschappen.**

Er bestaan kampioenschappen op Provinciaal, Vlaams en Belgisch niveau. Vlaamse en Belgische kampioenschappen worden enkel georganiseerd vanaf cadet.

Voor de Vlaamse en Belgisch kampioenschappen dien je tenminste 2 weken vooraf in te schrijven via Veronique .

Voor provinciale kampioenschappen hoef je nooit vooraf in te schrijven.

Alle info over deze wedstrijden wordt gecommuniceerd via het clubblaadje, mail en op training.

De timing, wijze van inschrijven en aanmelden op kampioenschappen kan anders zijn dan bij gewone meetings. Informeer bij een trainer of iemand van het bestuur.

## **6.7 Interclubwedstrijden (Beker van Vlaanderen).**

De VAL organiseert elk jaar een interclubcompetitie, de Beker van Vlaanderen.

Voor de jeugd zijn er 2 wedstrijden, een regionale schiftingswedstrijd in april en een finale met de beste 12 ploegen uit de schiftings. Bij de jeugd mag elke atleet deelnemen aan deze wedstrijden (er is geen beperking op het aantal atleten).

Daarnaast zijn er interclubwedstrijden voor cadetten/scholieren, alle categorieën en masters. Hierbij is maar één wedstrijd per seizoen. De clubs zijn ondergebracht in regionale of landelijke

afdelingen waaruit je kan stijgen en dalen. Vanaf cadet is er slechts één atleet per discipline toegestaan, het opmaken van de selectie is een taak voor de clubcoaches. Wie door de club geselecteerd is, wordt ook geacht deel te nemen.

## 7 Criteriums

### FLAC beloont competitieatleten !

#### 7.1 Winter: Gele trui criterium 2020.

Voor alle Kangoeroes, Benjamins, Pupillen, Miniemen, Cadetten en Scholieren.

Neem deel aan volgende crossen en win een prijs !

Oefencross Wervik 14 oktober 2019

Oefencross Poperinge 20 oktober 2019

West-Vlaams Kampioenschap cross in Diksmuide 12 januari 2020

Flac – cross in Ieper 19 januari 2020

Flac – cross in Poperinge 01 maart 2020

Ook het PC (Provinciaal Comité) zorgt voor een klassement met geldprijzen (vanaf cadetten)

#### 7.2 Zomer: Bellewaerde (vanaf kangoeroe – schol)

Verzamel punten bij deelname aan een selectie van wedstrijden (worden na de winter meegedeeld via mail/clubblaadje) en ga aan halve prijs of zelfs gratis mee met Bellewaerde FLAC dag. (eind oktober).

Verder kan je meedoen aan volgende criteriums om geld te verdienen :

- Flac Zomercriterium ([www.flac.be](http://www.flac.be))
- PC jeugdklassement (cad-schol)
- Oost-West cup (vanaf cadetten)

## 8 Andere activiteiten

Elk jaar is er een clubfeest. Op het clubfeest worden atleten gehuldigd, maar het is er vooral een gezellig samenzijn met andere atleten en hun familie.

Noteer alvast 22 februari '20 in jullie agenda!

In de zomer is er dan ook onze jaarlijkse barbecue.

Nog enkele andere data om te noteren in jullie agenda.

30 december 2019 (na de training)	Kerstfeest	gratis kerstkoeken met chocomelk
05 januari 2020 (na de training)	nieuwjaarsreceptie	men brengt zelf een hapje mee

## 9 Gedragscode

De gedragscode wordt door de atleten en ouders gelezen en moet gerespecteerd en opgevolgd worden.

- We verwachten dat de atleten zich respectvol gedragen ten opzichte van de trainers, medeatenen en het materiaal (eigen materiaal, materiaal van anderen of materiaal van de club).
- We dulden geen obscene, beledigende taal ten opzichte van anderen.
- We verwachten dat de atleten leergierig en gemotiveerd de trainingen meevolgen.
- Atleten en ouders verbinden zich ertoe eventuele problemen via de trainers bekend te maken.

Het niet volgen van deze gedragscode kan leiden tot sancties of een eventuele schorsing.

## 10 Varia

- FLAC Wervik organiseert ook elk jaar enkele wedstrijden. Deelname aan deze wedstrijden wordt ten zeerste op prijs gesteld.  
Bij deze organisaties hebben we veel helpende handen nodig. Indien je graag een handje toesteeckt, laat het ons zeker weten.
- Tijdens alle trainingen op de piste (dus niet op maandag in de winter) is onze kantine geopend. Altijd welkom voor een drankje aan zeer democratische prijzen.
- Op [www.flac.be](http://www.flac.be) vind je de FLAC privacy verklaring over de behandeling van het beheer en de beveiliging van persoonlijke gegevens (GDPR wetgeving)
- FLAC is verzekerd tegen ongevallen op trainingen en wedstrijden en op de kortste weg ernaartoe en terug naar huis. Verwittig bij een dergelijk ongeval onmiddellijk het FLAC secretariaat.

## 11 Wie is wie?

### BESTUUR

#### **Voorzitter:**

Salomez Véronique    056/31.32.31    hollebekepatrick@skynet.be

#### **Secretaris/ Jeugdcoördinator:**

Hollebeke Patrick    0478/789543    hollebekepatrick@skynet.be

#### **Schatbewaarder:**

Huyghebaert Dieter    0479/62.28.64    dieter.huyghebaert@telenet.be



## **Bestuursleden**

Guido Delcroix	056/31 47 68	guido_delcroix@hotmail.com
Mario Dourny	056/31 25 97	mariodourny@skynet.be
Joke Engels	056/51 84 85	Jokeengels@telenet.be
Jean-Marie Mahieu	056/31 24 12	mahieu.jeanmarie@gmail.com
Edith Plets	056/31 47 05	nico.vantomme@telenet.be
Christophe Staessen	056/31 49 91	christophe.staessen@gmail.com
Toni Vancanneyt	056/31 37 71	koestraat43@gmail.com
Linda Volkaerts	056/31 58 47	linda.volkaerts@gmail.com

## **VERTROUWENSPERSONEN:**

Plets Edith – 056/314705 - nico.vantomme@telenet.be

Staessen Christophe 056/314991 - christophe.staessen@gmail.com

## **TRAINERS**

### **Benjamins/pupillen/miniemen**

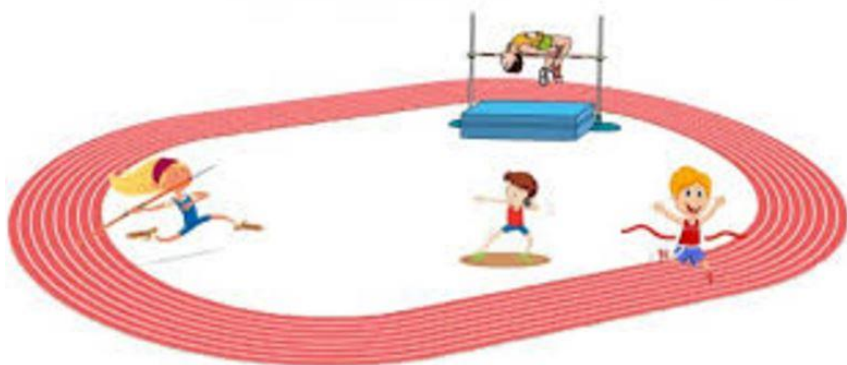
Patrick Hollebeke	056/31.32.31	hollebekepatrick@skynet.be
Joke Engels	056/51 84 85	Jokeengels@telenet.be
Tim Mahieu	056/31 24 12	mahieu.tim@hotmail.com
Nele Cael	056/31 09 28	nele.cael@gmail.com
Kenneth Cnudde	0475/470869	kenneth_cnudde@hotmail.com

### **Vanaf cadetten**

Dieter Huyghebaert	0479/62.28.64	dieter.huyghebaert@telenet.be
Chris Cael	056/31.09.28	chriscael@gmail.com
Ghislain Salaets	056/31.45.63	g.salaets@telenet.be
Lieselot Tiersen	0491/590778	lieselottiersen@gmail.com

## VEEL SPORTPLEZIER !

De trainers en het bestuur van Athleoo Wervik



Enkele sfeerfoto's :



Jongerencross Waregem (Luka, Gust en Mateo)



Op weg naar Cross Cup Roeselare : Gust, Fran, Nelle, Janne.



Bo



Bas

Eden in Roeselare



Carnavals training

## **Sponsors.**

Een club runnen kost geld. We zijn heel blij te kunnen rekenen op onze sponsors en hopen dat jullie ook aan hen zullen denken bij jullie aankopen.

Alvast bedankt daarvoor :

AU BALLON nieuwkuis Wervik  
DEBACKER natuursteen Wervik  
DEJAEGHER IMMO immobiliën Menen  
DEJAN AUTOGLYM onderhoudsproducten auto's Wervik  
EOS beauty center Wervik  
FORREZ Jork timmerwerken Wervik  
DEWULF Guido kiné Beselare  
CA-VA CHAUFFER Wervik  
ARCHIMEDI Fitness + kiné Wervik  
DERUDDER boekhouding + verzekeringen Wervik  
PARTY SPACE tenten Beselare  
FANNY 't PAPIERHUS Wervik  
BELFIUS bankkantoor Wervik  
DE WATERKANT restaurant Wervik  
Kapsalon VIOLETTE Wervik  
VANDAELE Geert metaalbouw + aanhangwagens Wervik  
DEFOSSEZ meubelen Wervik  
G-MOTO Gheysens Jan moto's Geluwe  
't Kabeljauwtje De Savatte traiteur restaurant Wervik  
Brouwerij OMER – VANDEGHINSTE Bellegem  
't AUTOMAATJE aardbeien Geluwe  
VANHEEDE transport Geluwe  
LEYN Carrosserie Wervik  
FRIMOUT bakkerij Wervik  
VANUXEEM dranken en brouwerij Ploegsteert  
PENET vloeren Wervik  
PAUWELYN Jan schoorsteenvegen + verwarming Rumbeke  
RUNNING CENTER Brugge – Hulste  
CLAEYS garage Toyota Wervik  
COVEMAEKER Xavier sanitair en verwarming Wervik  
@DMELEKTRO elektriciteit en ventilatie Wervik