

CONTACTPERSONEN

Onze jeugdcoördinator en -trainer Jurgen is het eerste aanspreekpunt voor alle vragen. Bij aanvang van elke training kan je bij hem terecht of via email :



jurgen@acgrimbergen.be

015/710474

Of bij het bestuur :

Micheline Tack

Secretaris



micheline.tack@skynet.be

02/251.81.72

Kris Vermeulen

Voorzitter



krisvermeulen1@gmail.com

02/2702168



AANSLUITEN

Aansluiten kan op elk ogenblik van het jaar, maar bij voorkeur in september en oktober. Na de proefperiode (bij voorkeur tijdens de vaste probeermaanden september en oktober) waarbij vrijblijvend een aantal trainingen kunnen gevolgd worden, ontvangen nieuwe leden alle informatie om aan te sluiten. Aansluiten kan via de inschrijvingspagina op de website waarna u het lidgeld betaalt. De aansluiting is geldig voor het atletiekjaar (1 november tot 31 oktober). Alle info op de website.

GRIM op het www

Surf regelmatig naar www.acgrimbergen.be voor de laatste nieuwtjes! Bekijk er onder andere de wedstrijdkalenders, heel wat foto's van de wedstrijden waaraan we deelnemen en nog veel meer.

HOU DEZE DATA ZEKER VRIJ

- **Ouderavond & Huldiging jeugdlaureaten :**
9 oktober 2015 – Voetbalkantine Prinsenbos
- **Kaas & Wijnavond - Charleroyhoeve**
Zaterdag 7 november 2015
- **Sinterklaasfeest voor de jeugd**
Vrijdag 4 december 2015 – Charleroyhoeve
- **Veldloop Grimbergen**
Zondag 3 januari 2016 Prinsenbos
- **Clubweekend in Hofstade**
Van vrijdag 8 tot en met zondag 10 april 2016
- **Sportiefste school van Grimbergen**
Woensdag 11 mei 2016 – atletiekpiste Humbeek
- ***BBQ**
Zaterdag 19 juni 2016 -Humbeek
- **Veldkantjogging Veldkant Kermis**
Zaterdag 16 juli 2016 – Diegemput
- **Stratenloop Grimbergen Kermis**
Zaterdag 4 september 2016 – Prinsenstraat
- **Memorial Van Damme**
Vrijdag 9 september 2016 – Koning Boudewijnstadion
(extra activiteiten en wijzigingen van data mogelijk)

ATLETIEKCLUB GRIMBERGEN VZW

Seizoen 2015-2016

JEUGDATLETIEK



IN GRIMBERGEN



internet : www.acgrimbergen.be

bankrekening : BE85 0688 8898 3506

JEUGDTRAINERS

Alle trainingen worden gegeven door gediplomeerde trainers of mensen met een ruime ervaring in de jeugdathletiek:

- Jürgen Van Riet
- Koen Van Delm
- Geert Mariën
- Sara en Laura Mariën
- Jos Herinckx
- Annelies Van Dessel
- Laura De Smedt
- Ine Vancauter
-
- Sofie Michiels
- Kato Vertongen
- * Shannen Deferme

LEEFTJIDSCATEGORIEN

- Kangoeroes: geboren 2009 of 2010
- Benjamins: geboren in 2007 of 2008
- Pupillen: geboren in 2005 of 2006
- Miniemen: geboren in 2003 of 2004

INHOUD VAN DE JEUGDTRAININGEN

Bij de jeugd komen spel en plezier op de eerste plaats. Omdat wij onze jeugdathleten een zo ruim mogelijke ontwikkeling willen meegeven, laten we hen zo veel mogelijk verschillende atletiekdisciplines beoefenen (sprint, veldlopen, hoogspringen, verspringen, kogelstoten, speerwerpen, discuswerpen, horde, aflossingen en nog veel meer). Ook niet-atletiek specifieke spelletjes en omnisport komen tijdens de jeugdtrainingen ruim aan bod.

WAT MEENEMEN OP TRAINING

- Regenest
- Flesje water
- Reserveschoenen en reservekledij voor in de sporthal (tijdens de winterperiode)

WAAR EN WANNEER

De trainingen voor benjamins, pupillen en miniemen vinden plaats op woensdag en vrijdag van 18.00u tot 19.30u. Van oktober tot en met maart komen we samen aan de sporthal in Grimbergen en trainen we zowel buiten als binnen. Tijdens de maanden april tot en met september trainen we op de piste in Humbeek. Heel het jaar door worden de trainingen voor de jeugd georganiseerd, dus ook tijdens schoolvakanties. Enkel op feestdagen en wanneer een wedstrijd of activiteit op een woensdag of vrijdag valt zijn er geen trainingen voorzien.

De kangoeroes trainen op zaterdag van 9.30u tot 10.30u in de sporthal van Humbeek. Voor hen is er een aparte kalender beschikbaar op de website met de exacte trainingsdata.

Indien trainingen geannuleerd worden dan krijgt elke ouder hiervan een bericht. Houd ook de website in de gaten.

WEDSTRIJDEN

Zowel voor het zomerseizoen als voor het winterseizoen stellen de jeugdtrainers een kalender samen met 10 wedstrijden (winter + zomer = 20 wedstrijden). Tijdens het winterseizoen (november tot maart) doen we mee aan veldloopwedstrijden en enkele indoormeetings. In de zomer staan er hoofdzakelijk pistemeetings op het programma. Elk jeugdlid van de club krijgt vooraf alle info over de wedstrijden via e-mail toegestuurd en ontvangt dit tijdens de trainingen.

Neem je gedurende het hele atletiekjaar deel aan minstens 5 wedstrijden voor de benjamins, 6 voor de pupillen en 8 voor de miniemen, dan wordt je daarvoor beloond na afloop van het seizoen.

Voor de kangoeroes zijn er specifieke wedstrijdsvormen

MEE TE NEMEN NAAR EEN WEDSTRIJD

- Clubtruitje
- Wedstrijdnummer + 4 veiligheidsspelden
- Spikes met pinnetjes van 9 of 12 mm voor de crossen en maximum 6 mm voor de pistemeetings (niet verplicht)

- Flesje water
- Gezonde tussendoortjes om te eten
- Trainingsbroek en trainingsvest / pullover
- Regenjas
- Eventueel reservekledij (T-shirt, kousen, schoenen)

CLUBKLEDIJ

Een clubtruitje is verplicht en zit vervat in het lidgeld van elk nieuw lid. Dit dient verplicht te worden gedragen bij alle wedstrijden. Een clubtruitje kan men na afspraak afhalen bij Micheline.

Aan zeer voordelige voorwaarden kan men ook een sweaters bestellen.

NUTTIGE TIPS VOOR DE OUDERS

Een fluohesje is een aanrader in de winter.

Na de training blijven alle kinderen wachten in de inkomhal van de sporthal van Grimbergen of aan de tribune van de piste in Humbeek. Daar kunnen ze door de ouders worden afgehaald.

Om achtergelaten kledingsstukken te kunnen terugbezorgen, is het best om alle kledij te merken. Vermeld ook de naam van de club (AC GRIM).

Tweedehandsspikes kunnen aangekocht worden en te koop worden aangeboden..

Geef voldoende kledij en schoenen mee, zeker voor de binnentrainingen (winter) en dewedstrijden.

TRAININGSGROEPEN VANAF 13 JAAR

Vanaf de leeftijd van 13 jaar (geboortjaar 2002) schakelt de jeugd over naar de cadetten. Dan wordt er samen met de jeugdtrainers een keuze gemaakt uit de volgende disciplines:

- kampnummers
- Spurt
- Afstandslopen