

# INFOBROCHURE



Kern van Koninklijke Racing Club Gent Atletiek VZW  
Clubhuis: Oud Dorp 2, 9260 Wichelen (naast Sociaal Huis)  
Voorzitter: Rudy De Schrijder (0468/56 65 77)  
E-mail: [bestuur.aceswichelen@gmail.com](mailto:bestuur.aceswichelen@gmail.com)

# Voorwoord

Via deze infobrochure willen wij jullie wegwijs maken in onze atletiekclub en het atletiekgebeuren in het algemeen. Bij Atletiek Club Eerlijk Streven komt iedereen aan zijn trekken: jeugd, wedstrijdathleten, joggers en ook niet-sporters die graag op vrijdag tijdens het sporten van hun kinderen willen genieten van een drankje.



## Familieclub

Onze atletiekclub legt de nadruk op het familiegebeuren. Lopen gebeurt bij ons in een familiale sfeer. Vele families komen met zijn allen bij ons lopen omdat lopen niet alleen gezond is, maar vooral plezierig. Een atleet kan volgens ons maar presteren als hij zich goed voelt.



Het clubcafé, familieweekend, bedankingsetentje, nieuwjaarsreceptie, sponsoravond, quizavond, samen deelnemen aan de 10 Miles of Bosmarathon, verjaardagstraktaties, samen helpen bij de veldloop of 10 van Wichelen, pannenkoekenbak, eetfestijn, lid zijn van het bestuur, ... maken het gezellig bij ons.

## We'll keep you updated

Wij houden jullie graag op de hoogte van het reilen en zeilen via e-mail, onze websites [www.aceswichelen.weebly.com](http://www.aceswichelen.weebly.com), <https://jeugdaceswichelen.iouwweb.be/> en [www.aces-team2b.weebly.com](http://www.aces-team2b.weebly.com) en onze facebookpagina.

Vergeet dus niet jullie e-mailadres correct door te geven bij de inschrijvingen, zodat wij jullie regelmatig op de hoogte kunnen brengen i.v.m. onze aanstaande activiteiten. Ontvangen jullie nog geen mails? Geef dan het correcte e-mailadres door via [bestuur.aceswichelen@gmail.com](mailto:bestuur.aceswichelen@gmail.com). Ook voor andere vragen kan iedereen steeds op dit e-mailadres terecht, alsook bij de trainers. Hun gegevens vinden jullie verder in de brochure.

Verder wensen wij jullie nog veel atletiekgenot.

Bestuur ACES VZW

## Hoe aansluiten en wat houdt het lidgeld in?



Vanaf 15 september zal het mogelijk zijn om online in te schrijven voor het nieuwe atletiekseizoen via volgende link <https://www ledenbeheer.be/public/?club=487501#>

Deze video <https://www.youtube.com/watch?v=Q999LC1C1tQ> kan je hierbij helpen.

### Betaling lidgeld

Na betaling van het lidgeld op rekeningnummer BE89 7360 4238 1485 (met vermelding "lidgeld + naam"), ontvangt elk lid een lidkaart. Het lidgeld houdt een verzekering in bij de Vlaamse Atletiek Liga, trainingen, gebruik van de accommodatie en een startnummer. Daarnaast voorziet de club in een tussenkomst in de deelnameprijs voor o.a. de jeugdstage van Team 2B, jeugduitstap voor benjamins t.e.m. miniemen, deelname aan het familieweekend, geschenk op de nieuwjaarsreceptie, bedankingsetentje, kledij aan voordeeltarief, pannenkoekenbak bij Halloween, ...

Voor onze joggers voorzien wij vanuit de clubkas een korting op de deelnameprijs voor een drietal activiteiten, waaraan in groep wordt deelgenomen, zoals de 10 Miles in Antwerpen, de Bosmarathon en New Years Night Running Festival, deelname aan het familieweekend, kledij aan voordeeltarief, ...



Wie wil deelnemen aan de CC Relays dient zich voor 16 oktober in te schrijven en het lidgeld te betalen. Indien het lidmaatschap niet in orde is, kan er niet deelgenomen worden aan de CC Relays.

### Begin seizoen

- Jogger (> 16 jaar): € 95
- Kangoeroes (5-6 jaar): € 100
- Wedstrijdatleet (benjamin t.e.m. master): € 155
- Familiepakket (vanaf 4<sup>e</sup> lid, wonend op één adres): € 425

### Vanaf 1 maart 2021

- Jogger (> 16 jaar): € 65
- Kangoeroes (5-6 jaar): € 65
- Wedstrijdatleet (benjamin t.e.m. master): € 105



## Verzekering

Na betaling van het lidgeld is ieder lid verzekerd bij de Vlaamse Atletiek Liga. Kwetsuren opgelopen tijdens trainingen of wedstrijden moeten zo snel mogelijk aangegeven worden. Tijdens wedstrijden dient de scheidsrechter hiervan verwittigd te worden.



Aangifteformulieren: <http://aceswichelen.weebly.com/documenten.html>

Deze formulieren zijn ook verkrijgbaar in het clubhuis en dienen ingevuld terugbezorgd te worden aan het bestuur.

## Tussenkost mutualiteit

De meeste mutualiteiten voorzien een tussenkost in het lidgeld van een sportclub.

Bij de inschrijvingen voor het nieuw seizoen zal ieder lid een standaardformulier kunnen downloaden via <https://www ledenbeheer.be/public/?club=487501#> dat door alle mutualiteiten wordt aanvaard. Dit formulier dient aan het document van de mutualiteit bevestigd te worden.

## Kledij



### *Bestellingen*

Jaarlijks bieden wij de mogelijkheid om via de club een aantal kledingstukken aan voordeeltarief aan te kopen, zoals fluohesjes, trainings- en wedstrijdkledij.

Bestellingen dienen uiterlijk 16 oktober doorgegeven te worden via het bestelformulier of via e-mail ([bestuur.aceswichelen@gmail.com](mailto:bestuur.aceswichelen@gmail.com)). De kledij dient bij de bestelling betaald te worden.

### *Welke kledij heeft een loper nodig?*

- Degelijke loopschoenen
- Sportieve kledij aangepast aan de weersomstandigheden (muts en handschoenen in de winter, droge kledij voor na de training)
- Regenkledij
- Fluo jasje in de donkere wintermaanden
- Tijdens wedstrijden is het verplicht om wedstrijdkledij van de club te dragen

Wij raden aan om de sportkledij van de kinderen te voorzien van een naamlabel.

## Trainingen

### Doelstellingen

- Plezier beleven aan atletiek
- Toezicht op gezonde en verantwoorde trainingsmethodes en technieken
- Ontwikkeling en detectie van sportief talent
- Initiatie in de verschillende atletiekdisciplines
- Aanbieden van wedstrijden

### Joggers

Alle trainingen gaan door om 19u op:

- Maandag: nieuwe atletiekpiste Schellebelle / Wichelen
- Woensdag: nieuwe atletiekpiste Schellebelle / Wichelen
- Vrijdag: Wichelen



### Jeugd

Alle trainingen gaan door van 19u tot 20u15. De kinderen zijn vrij om 1, 2 of 3 keer per week te trainen. Na de trainingen wachten jullie kapoenen om afgehaald te worden door één van de ouders of een derde betrouwbaar persoon. Ten behoeve van de veiligheid van de kinderen dient er een aanwezigheidslijst gehandtekend te worden.

	Maandag	Woensdag	Vrijdag
<b>Kangoeroes</b>	/	/	Wichelen
<b>Benjamins, pupillen en minieren</b>	Schellebelle	Schellebelle / Overmere	Wichelen

Hoofdtrainer jeugd: Matthias Van Damme: [matthiasvd49@gmail.com](mailto:matthiasvd49@gmail.com)

Andere jeugdtrainers: Heidi, Michael, Gert, Nico, Loni, Hannah, Sarah, Anaïs en Juul

## *Team 2B (vanaf cadet)*

De wedstrijdathleten van Team 2B trainen op volgende dagen:

- Maandag (19u - 20u15): Schellebelle
- Woensdag (18u45 - 20u15): Schellebelle
- Vrijdag (19u - 20u15): Schellebelle / Wichelen
- Zaterdag (om 9u30): Konijnenberg Berlare
- Zondag (om 10u): Schellebelle / Nieuwdonk Overmere

Hoofdtrainer Team 2B: Stefan De Bock: [stefandebock@hotmail.com](mailto:stefandebock@hotmail.com)

Andere trainers Team 2B: Maarten De Bock, Tamara De Medts



## Wedstrijden

Deelname aan wedstrijden is geen verplichting, maar als sportclub moedigen wij dit wel aan. Daarbij staat het plezier van samen sporten centraal. De volledige winter- en zomerkalender kan geraadpleegd worden via [www.atletiek.be](http://www.atletiek.be) (rubriek Atletiek&Co, subrubriek wedstrijd aanbod).

Wij zouden het heel erg appreciëren als jullie zouden deelnemen aan onze eigen veldloop/volksloop aan de Nieuwdonk in Berlare (13 december 2020) en onze stratenloop “de 10 van Wichelen” (14 mei 2021).

### *Jeugd (benjamin t.e.m. miniem): 5 wedstrijden = mooi geschenk*

Om onze jeugdathleten aan te moedigen om deel te nemen aan wedstrijden, heeft ACES een eigen beloningssysteem uitgewerkt. Kangoeroes die deelnemen aan 5 wedstrijden per jaar, vrij te kiezen uit veldloop, indoor piste, outdoor piste en stratenlopen ontvangen op onze jaarlijkse nieuwjaarsreceptie een mooi geschenk. Benjamins, pupillen en miniemen dienen deel te nemen aan 5 wedstrijden in de winter en 5 wedstrijden in de zomer, vrij te kiezen uit veldlopen, indoor piste, outdoor piste en stratenlopen om recht te hebben om hun geschenkje. In overleg met de trainers wordt bepaald aan welke wedstrijden deelgenomen kan worden.

## Zomer- en wintercriterium KRC Gent

Daarnaast organiseert KRC Gent voor alle atleten een winter- en zomercriterium:

<https://krcgentatletiek.be/criteria>

Wie aan de gestelde voorwaarden voldoet, ontvangt op de atletenhuldiging van KRC Gent een geschenk.

## Veldlopen

Het veldloopseizoen loopt van november tot maart.

Wat heeft een atleet nodig voor een veldloop?:

- Wedstrijdtruitje (verplicht bij deelname aan veldlopen en pistewedstrijden vanaf benjamin): wedstrijdkleedij kan voor €25 aangekocht worden bij de inschrijvingen ;
- Spikes met pinnetjes van min. 9 mm (meestal 12 mm, uitzonderlijk langer - afstemmen met de trainer) ;
- Wedstrijdkaartje: vooraf te verkrijgen in ons clublokaal en aan het startnummer te bevestigen met veiligheidsspeldjes ;
- Startnummer (welke jullie enkele weken na het aangaan van het lidmaatschap ontvangen): op de borst bevestigen aan het wedstrijdtruitje.

De atleten dienen 1 uur voor de wedstrijd aan de clubtent te verzamelen voor de opwarming. Na de wedstrijd moeten zij loslopen en droge kledij aantrekken. Atleten (vanaf junior) dienen zich bij aankomst in te schrijven op de anti-dopinglijst. De naturaprijs kan 1 uur na de aankomst afgehaald worden bij de organisatie.

Kalender: in samenspraak met de trainer.

Wij heten jullie van harte welkom op onze eigen veldloop op het recreatiedomein Nieuwdonk te Berlare (13 december 2020) en een helpende hand wordt sterk geapprecieerd. Ieder jaar hebben wij ongeveer 50 helpers. Willen jullie graag deel uitmaken van deze enthousiaste groep vrijwilligers? Vul dan de doodle in.



COVID-19: voorlopig is het enkel mogelijk om vooraf in te schrijven!

## *Piste: indoor (winter) en outdoor (zomer)*

### Disciplines

- Kangoeroes (5-6 jaar): Kids Athletics - atletiek onder spelvorm ;
- Benjamins (7-8 jaar):
  - o Outdoor: 60m, 600m, hockey, hoog, ver, kogel, vierkamp, 4x60m, 3x600m ;
  - o Indoor: 60m, 600m, hoog, ver, kogel, driekamp, 4x200m ;
- Pupillen (9-10 jaar):
  - o Outdoor: 60m, 1.000m, 60m H, hockey, hoog, ver, discus, kogel, vierkamp, 4x60m, 3x600m ;
  - o Indoor: 60m, 1.000m, 60m H, hoog, ver, kogel, 4x200m ;
- Miniemen (11-12 jaar):
  - o Outdoor: 80m, 150m, 300m, 1.000m, 60m H, 80m H, hoog, polsstok, ver, kogel, discus, speer, vijfkamp, 4x80m, 4x150m, 3x600m ;
  - o Indoor: 60m, 150m, 1.000m, 60m H, hoog, polsstok, ver, kogel, vierkamp, 4x200m ;
- Cadetten (13-14 jaar):
  - o Outdoor: 100m, 200m, 300m, 400m, 800m, 1.000m, 1.500m, 1 mijl, 80m H, 100m H, 300 m H, 1.500m steeple, hoog, polsstok, ver, hinkstap, kogel, discus, speer, hamer, vijfkamp, 4x100m, 4x800m ;
  - o Indoor: 60m, 200m, 300m, 400m, 800m, 1.000m, 1.500m, 60m H, hoog, polsstok, ver, hinkstap, kogel, vijfkamp, 4x200m ;
- Scholieren (15-16 jaar):
  - o Outdoor: 100m, 200m, 300m, 400m, 800m, 1.000m, 1.500m, 1mijl, 2.000m, 3.000m, 100m H, 110m H, 300m H, 400m H, 2.000m steeple, hoog, polsstok, ver, hinkstap, kogel, discus, speer, hamer, zevenkamp, 4x100m, 4x800m ;
  - o Indoor: 60m, 200m, 300m, 400m, 800m, 1.000m, 1.500m, 3.000m, 60m H, hoog, polsstok, ver, hinkstap, kogel, vijfkamp, 4x200m ;
- Juniors, seniors, masters:
  - o Outdoor: zowat alle bestaande disciplines welke in de atletiek voorkomen ;
  - o Indoor: zowat alle bestaande disciplines welke in de atletiek voorkomen.

### Deelname aan pistewedstrijden

Voor gewone meetings kan men ter plaatse inschrijven op de dag van de wedstrijd. Voor het Vlaams Kampioenschap (piste) en Belgisch Kampioenschap (allen voor piste + veldlopen vanaf cadet) dient men vooraf online in te schrijven via de website van KRC Gent. Voor de kampioenschappen op de piste dient men de dag van de wedstrijd bij aankomst aan te melden en een kwartier voor de wedstrijd nogmaals aan te melden aan de oproepkamer.



COVID-19: voorlopig is het enkel mogelijk om vooraf in te schrijven!



Wat hebben atleten nodig?

- Wedstrijdkledij van de club ;
- Startnummer ;
- Spikes (pinnetjes van max. 6mm).

Vóór de wedstrijd wordt een wedstrijdkaartje ingevuld voor elk nummer waaraan men wil deelnemen (roze voor vrouwen en wit voor mannen). Uitzondering hierop: wedstrijdkaartjes voor aflossingen worden steeds door de trainer ingevuld. De kaartjes dienen tijdig (ten laatste 30 min voor de wedstrijd) afgeleverd te worden op de aangeduide plaats. Op de wedstrijdkaartjes wordt het startnummer, proef, categorie, geboortejaar, naam en voornaam, naam van de club (KRC Gent) vermeld. Daarnaast dient de beste persoonlijke prestatie (PR) vermeld te worden op de voorziene plaats.

Vul het V.A.L. nummer in

Vul het loop- of kampnummer in (bij horden duidelijk een H vermelden / bv 60mH)

Vul de beste prestatie in tot nu toe of indien geen prestatie: vraag de trainer om raad

geboortejaar

Bestnr.	Proef	Beste prestatie	VROUWEN
007	100m	M'20	
Rang-schik-king ↓	Kategorie	Geb. jaar	Verrichting ↓
	PUP	1999	
Reeks	Naam	Voornaam	
	GEVAERT	KIM	
Finale	Club		
	RC GENT		

BEN = benjamin  
PUP = pupil  
MIN = miniem

Uw club (bij ons dus RC GENT of RCG is ook goed)

Naam en voornaam in drukletters aub

**Alle andere vakken dient U niet in te vullen, deze zijn voor de jury / organisatie bestemd!**

**TIP: schrijf duidelijk; dit kan veel problemen vermijden!**

Kalender: in samenspraak met de trainer

### Stratenlopen

Onze atleten en joggers nemen regelmatig deel aan stratenlopen in de omgeving. Hierbij staat fun voorop. De meeste stratenlopen voorzien ook afzonderlijke afstanden voor de jeugd.

Jaarlijks organiseren wij in de maand mei onze eigen stratenloop "de 10 van Wichelen". Wij verwachten jullie dan ook allemaal om deel te nemen, te supporteren of mee te helpen in de organisatie.

## Start to run

Loop na 10 weken zonder problemen 5 kilometer.

- Voor wie? Iedereen die in groep zijn conditie wil verbeteren (beginners) ;
- Waar? Oud Dorp 2, Wichelen ;
- Wanneer? Elke maandag, woensdag en vrijdag om 19u ;
- Prijs? €30 voor 30 lessen (incl. verzekering en deelname "ACES volksloop"). Vooraf te betalen door overschrijving of in contant geld uiterlijk bij de eerste les.

Inschrijven via [bestuur.aceswichelen@gmail.com](mailto:bestuur.aceswichelen@gmail.com).

Na de start to run raden wij aan om lid te worden van de joggers om jullie conditie verder te onderhouden in een aangename groep.



## Familieweekend

Als voorbereiding op het nieuwe winterseizoen organiseren wij jaarlijks in oktober een trainingsweekend aan de kust voor onze jeugd, sprintgroep, Team 2B, joggers en hun familie. Voor de lopers worden er een aantal trainingen georganiseerd. Daarnaast staat het weekend in functie van de familie en is het een moment om andere mensen beter te leren kennen.

Ook de niet-sporters komen hier uitgebreid aan hun trekken want het weekend wordt volledig ingericht met activiteiten waaraan iedereen (jong tot oud) kan deelnemen (zandkastelen bouwen, quizavond, spelletje Kubb of petanque, fietsen, wandelen, gezamenlijke uitstap, thema-fuif, ...).

Vergeet niet om tijdig in te schrijven want de plaatsen zijn beperkt.

## Eetfestijn

In maart organiseren wij ons jaarlijks eetfestijn.

Nodig familie en vrienden uit om samen te genieten van een steak, ribbetjes of zalm. Wij verwachten iedere atleet met zijn familie. Kaarten zijn te verkrijgen in het clublokaal.

Deze middelen dienen om onze activiteiten uit te breiden en nog te verbeteren, de trainers te betalen, kledij aan verminderde prijs aan te bieden, de joggers aan gunsttarief te kunnen laten deelnemen aan de 10 Miles of de Bosmarathon, erg goedkoop te kunnen deelnemen aan het familieweekend, pannenkoekenbak voor Halloween te kunnen organiseren, erg goedkoop een clubcafé te kunnen openen, de grotere atleten te ondersteunen bij hun jaarlijkse stage, de jeugd van een leuke activiteit te laten genieten, ...

Als je alle voordelen optelt kost lid zijn bijna niks, ben je verzekerd, maak je plezier in groep en verplicht je jezelf om regelmatig te gaan lopen.

## Vrijwilligers

Op onze stratenloop “de 10 van Wichelen”, de jaarlijkse veldloop, ons eetfestijn en tal van andere activiteiten rekenen wij op vrijwillige ouders, atleten, joggers en sympathisanten om het vele werk mogelijk te maken.

Onze medewerkers belonen wij jaarlijks met een etentje. Het is een waardering voor de goede sfeer die er leeft in onze atletiekclub.

Wil jij ook eens meehelpen? Schrijf je dan in via de doodle. Een ideale manier om mensen te leren kennen!



## Clubcafé

Elke vrijdagavond van 19u - 22u vinden vele ouders hun weg naar ons clubcafé. Kom gerust eens langs!

## Bestuur

Het bestuur zorgt voor de goede werking van de club en staat klaar om al uw vragen te beantwoorden:

- Voorzitter: Rudy De Schrijder ;
- Ondervoorzitter: Stefan Peeters ;
- Communicatieverantwoordelijke: Valerie Audenaert ;
- Secretaris: Jan Corne ;
- Penningmeester en verantwoordelijke sponsors: Marleen De Baere ;
- Veiligheidscoördinator en verslaggever vergaderingen: Dirk Everaert ;
- Technisch medewerker: Benny De Schaepmeester ;
- Pr-verantwoordelijke: Wim Annaert ;
- Eventteam en algemene ondersteuning: Annick De Vuyst, Hans De Maere, Debby Meuleman, Frank De Pauw.

Contact: [bestuur.aceswichelen@gmail.com](mailto:bestuur.aceswichelen@gmail.com)



## Agenda 2020 - 2021

Event	Datum
Inschrijvingen nieuw seizoen (online)	Vanaf 15 september 2020
Halloweentraining met pannenkoeken	30 oktober 2020
Sint-Maarten	6 november 2020
ACES-veldloop en volksloop	13 december 2020
Nieuwjaarsreceptie	16 januari 2021
Sponsoravond	Februari 2021 (datum nog niet gekend)
Eetfestijn	Maart 2021 (datum nog niet gekend)
Stratenloop "de 10 van Wichelen"	14 mei 2021
Bedankingsetentje	September 2021 (datum nog niet gekend)
Familieweekend	9 t.e.m. 11 oktober 2021



Wegens de COVID-19 maatregelen zijn alle data uit bovenstaande agenda onder voorbehoud.