

**Infobrochure
Zottegem Atletiek
Atletiekseizoen 2016-2017**

Zottegem Atletiek vzw (ZA) bestaat sinds 1969 en telde op het einde van het vorige atletiekseizoen ongeveer 190 atleten en 50 joggers.

De werking van Zottegem Atletiek is volledig gebaseerd op vrijwilligers. Vrijwilligers die zich belangeloos inzetten en hun vrije tijd spenderen aan hun geliefde sport.

Onze visie!

De atletieksport leunt het dichtst aan bij het spel- en bewegingspatroon van kinderen. Tijdens de atletiektrainingen worden basisvaardigheden zoals lenigheid, snelheid, kracht en uithouding verbeterd. Onze trainers brengen de atleten hiertoe een aantal technieken bij; bij de jeugd veelal gebruik makend van het spelelement.

DISCIPLINES

De eerste jaren komen alle disciplines aan bod en maken de jongeren op een ongedwongen manier kennis met de vele facetten van de atletieksport. Het is pas vanaf de leeftijdscategorie cadet (≥ 14 jr.) dat men zich zal/kan specialiseren in bepaalde disciplines.

CATEGORIEËN

Er wordt gewerkt in 2 grote groepen : de jeugd en de 'alle categorieën'. Bij wedstrijden is er ook een opsplitsing per geslacht, voor trainingen niet.

Jeugd (Ben-Pup-Min):

BEN (benjamins) : 7-9 jaar (1^e-2^e-3^e leerjaar)

PUP (pupillen) : 10-11 jaar (4^e-5^e leerjaar)

MIN (miniemen) : 12-13 jaar (6^e leerjaar - 1^e secundair)

Alle Categorieën (AC):

CAD (cadetten) : 14-15 jr

SCH (scholieren) : 16-17 jr

JUN (juniores) : 18-19 jr

BEL (beloftes-sen.) : 20-22 jr

SEN (seniores) : 23-34 jr

MAS (masters) : ≥ 35 jr

SEIZOENEN

Een atletiekjaar telt een winter- én zomerseizoen. Het start op 1 november en eindigt op 31 oktober. In principe wordt er dus het volledige jaar getraind.

Het **winterseizoen** loopt vanaf het laatste weekend van oktober tot het laatste weekend van maart. Wedstrijden = veldlopen + indoor(piste)

Het **zomerseizoen** loopt vanaf het eerste weekend van april tot het voorlaatste weekend van

oktober. Wedstrijden = piste

ATLETIEKTRAININGEN

Er wordt getraind in groepen van beperkte omvang. In functie van de ambitie van de atleten wordt er een onderscheid gemaakt in de training.

Alle trainingen gaan door of starten op het Stedelijk Sportstadion van Zottegem. Soms maken we gebruik van de Finse piste en de zondag wordt er door de volwassenen steeds in het Park van Breivelde getraind.

De trainingsmogelijkheden van Zottegem Atletiek op een rijtje:

Trainingsdagen	Categorie	uren	Soort training	Trainer
Dinsdag	Ben/pup/min	18u-19u	looptraining	An Lievens
	Cad/sch/jun/ sen/mas	18u-19u	Looptraining	Luc Lievens
Woensdag	Ben/pup/min	18u-19u15	Kamptraining	Herman Van De Velde
	Cad/sch/jun/ sen/mas	18u30 – 19u30	Kamptraining	-
Donderdag	Ben/pup/min	18u-19u	looptraining	An Lievens
	Cad/sch/jun/ sen/mas	18u-19u	Looptraining	Luc Lievens
zondag	Cad/sch/jun/ sen/mas	10u-11u	Looptraining	Luc Lievens

Afwijkingen van het bovenstaande schema worden steeds via mail aan de atleten en ouders gemeld.

WEDSTRIJDEN JEUGD (BEN-PUP-MIN)

Tijdens het **winterseizoen** worden vooral veldlopen betwist. Daarnaast wordt ook deelgenomen aan enkele indoor-wedstrijden die meestal doorgaan op de indoorpiste van de Topsporthal te Gent.

's **Zomers** staan allerlei outdoor-wedstrijden geprogrammeerd op de piste.

Het trainerscorps maakt per seizoen een kalender van de wedstrijden waar we als club heen gaan. Deze ZA-wedstrijdenkalender staat op de website.

Op deze wedstrijden is er:

Begeleiding van ZA-trainers : zij zorgen voor opwarming, begeleiding vóór de wedstrijd.

Het aantal wedstrijden op de ZA-kalender is beperkt. Richtinggevend zijn twee wedstrijden per maand: dit stellen wij naar iedereen zowel als minimum én maximum! De kalender is tevens evenwichtig samengesteld - er wordt rekening gehouden met verplaatsingen, enz. Iedereen is uiteraard vrij om naast de ZA-kalender toch nog aan andere wedstrijden uit de VAL-kalender te gaan deelnemen, doch als systematiek zouden wij dit ten stelligste willen afraden: jeugdathleten maken in hun lichamelijke ontwikkeling nog al eens "grote sprongen", waardoor ook hun resultaten serieuze sprongen kunnen maken. Wij vinden het dan ook van het grootste belang dat de atleten in groep overal aantreden en elkaar meetrekken naar telkens betere prestaties (en dat ze er ook voor elkaar zijn, als het iets minder gaat).

Wij zien al onze atleten als wedstrijdathleten. Dit betekent dat wij hopen dat elkeen toch af en toe eens op een wedstrijd verschijnt, ook al is het maar om er de sfeer te proeven en te zien wat hij/zij er van terecht brengt.

Maar, verplichten doen we onze jeugdathleten dus niet. Wij moedigen ze er sterk toe aan, aangezien het toch de doelstelling van een atleet moet zijn om zijn niveau te verhogen. Een atletiekclub zonder competitieve atleten is ondenkbaar en daarom stimuleert ZA zijn atleten steeds in deze richting. Het trainingsaanbod is ook in die zin gediversifieerd.

Tijdens de jaarlijkse ZA-prijstitreiking vindt de kampioenenhuldiging plaats. De atleten die de nodige wedstrijden per seizoen (zomer/winter) deelnamen (los van resultaat op deze wedstrijden), worden gehuldigd en ontvangen dan een geschenk.

WEDSTRIJDEN ALLE CATEGORIEËN

Vanaf de leeftijdscategorie van cadet wordt de trainingsarbeid wat opgedreven, zijn de trainingsgroepen iets kleiner, gespecialiseerder. In functie van leeftijd, capaciteiten, ambities en mogelijkheden zal de atleet met zijn/haar trainer veelal een individueel wedstrijdprogramma vastleggen per seizoen. Veelal zal dit ook gemaakt worden in functie van vooraf vastgelegde jaardoelstellingen.

Tijdens de jaarlijkse ZA-prijstitreiking vindt de kampioenenhuldiging plaats. De atleten die de nodige wedstrijden per seizoen (zomer/winter) deelnamen worden gehuldigd en ontvangen dan een geschenk. Ook de prestaties op kampioenschappen worden in de kijker gezet. Heb je een clubrecord gelopen of een beste jaarprestatie, dan krijg je daar een vergoeding voor.

JOGGERS

De trainingen voor joggers worden niet begeleid door trainers – er wordt wel in groep en per kern gelopen op gezamenlijke momenten :

Jaarlijks wordt, in het voorjaar, in iedere kern een 'Start to Run®'-sessie georganiseerd. Met professionele begeleiding leer je er 5 km lopen op basis van een trainingsschema van 10 weken.

ZA-ORGANISATIES

ZA organiseert gedurende het hele jaar heel wa. De kalender wordt regelmatig aangevuld op de website.

ZA-COMMUNICATIE

Alle info, aankondigingen en verslagen worden aan de leden ter beschikking gesteld via diverse kanalen :

- De website (www.zottegem-atletiek.be) en (<http://jeugd-zottegem-atletiek.weebly.com/>) en <https://www.facebook.com/groups/Zottegematletiek/>
- Vanuit het clubsecretariaat worden regelmatig aankondigen of info overgemaakt aan (bepaalde groepen van) atleten via mail. **Via za@val.be worden de officiële boodschappen van Zottegem Atletiek vzw verzonden. Het clubbestuur van Zottegem Atletiek vzw is niet verantwoordelijk voor andere communicatie dan deze via za@val.be!**
- Zowel in de regionale als nationale pers vind je regelmatig verslagen over de prestaties van onze atleten

ZA-CLUBKLEDIJ

De enige verplichting bij wedstrijddeelnames is het dragen van een geel/blauwe ZA-singlet, -topje of -T-shirt. Verder is er ook een compleet aanbod met shorts, sprintbroekjes & volledige trainingspakken. Alle clubkledij is aan democratische prijzen te verkrijgen via onze leverancier Doltcini.

De trainingspakken kan je bestellen via hot-sport.

ZA-GEDRAGSCODE

Een club, organisatie, veel leden: duidelijke afspraken zijn nodig over wat kan en wat niet en hoe we het willen. De normen die ZA hanteert zijn opgenomen in de VAL-gedragscode (zie website). Alle leden van ZA, maar ook ouders, supporters, ... worden geacht zich hiernaar te gedragen. Deze gedragscode is dus bedoeld als instrument om discussies betreffende ongewenst gedrag in de club te vermijden.

ZA-STRUCTUUR

De basisidee van de huidige structuur van de club is : administratieve eenvoud, efficiëntie, focus op sportief beleid en vooral een geïntegreerde samenwerking.

LIDMAATSCHAP

Je kan lid worden als atleet door een aansluitingsformulier in te vullen en te ondertekenen én het lidgeld te betalen via overschrijving op de rekening van Zottegem Atletiek vzw BE17 0010 4624 4121.

Je lidgeld dient overgeschreven te zijn alvorens de aansluiting wordt overgemaakt aan de Vlaamse Atletiekliga.

Het lidgeld bedraagt : • €90/jaar (voor aansluiting 1e gezinslid)

- €80/jaar (voor aansluitingen met 2e gezinslid)
- €70/jaar (voor aansluitingen vanaf 3e gezinslid)

Natuurlijk mogen nieuwe atleten eerst enkele (max. 4) keren proefdraaien; pas nadien dient men aan te sluiten.

Aansluiten kan pas vanaf 1 januari van kalenderjaar waarin men 7 jaar wordt.

Als lid bij ZA ben verzekerd op elke training en wedstrijd, je mag alle trainingen bijwonen georganiseerd door ZA en je kan deelnemen aan alle wedstrijden georganiseerd door de VAL.

Als jogger ben je aangesloten voor €25/jaar. Je kan dan de trainingsmomenten bijwonen en bent hierbij verzekerd.

VRAGEN?

Verdere inlichtingen Zottegem-atletiek.be of za@val.be!