

INFO AANSLUTING  
ATLETEN  
VANAF °2009



**ATLETIEKCLUB MEETJESLAND vzw (ACME)** bestaat sinds 1974 en telt op dit ogenblik 500 atleten, joggers en medewerkers, verdeeld over 3 kernen : **Maldegem, Lievegem en Eeklo.**

De sportieve werking van de club situeert zich op 4 niveau's:

- Kleuteratletiek (4 – 5 jaar)
- Jeugdathletiek (6 – 13 jaar)
- Atletiek AC (vanaf 14 jaar)
- Recreantenwerking (vanaf 18 jaar)

## **ATLETIEK?**

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 en wordt gewerkt naar de perfecte bewegingscoördinatie. Onze trainers brengen de atleten hiertoe een aantal technieken bij; in de jeugdcategoryën veelal gebruik makend van het spelelement.

## **ATLETIEKDISCIPLINES**

Voor kangoeroes (6j) tot en met miniemen (13j) komen alle atletiekdisciplines aan bod en maken zij op een ongedwongen manier kennis met de vele facetten van de atletieksport. Het is pas vanaf de leeftijdscategorie cadet ( $\geq 14$ jr.) dat atleten zich kunnen specialiseren in bepaalde disciplines (lopen, werpen of springen).

## CATEGORIEËN

Er wordt gewerkt in 4 grote groepen : de kleuters, de jeugd, de 'alle categorieën' (AC) en de recreanten.

Bij wedstrijden is er ook een opsplitsing per geslacht, voor trainingen niet.

- **Kleuteratletiek:** 4-5 jaar (°2019-2018)
- **Jeugd:** **KAN** (kangoeroes) : 6-7 jaar (°2017-2016)  
**BEN** (benjamins) : 8-9 jaar (°2015-2014)  
**PUP** (pupillen) : 10-11 jaar (°2013-2012)  
**MIN** (miniemen) : 12-13 jaar (°2011-2010)
- **Alle Categorieën (AC):** **CAD** (cadetten) : 14-15 jaar (°2009-2008)  
**SCH** (scholieren) : 16-17 jaar (°2007-2006)  
**JUN** (juniores) : 18-19 jaar (°2005-2004)  
**BEL** (beloftes) : 20-22 jaar (°2003-2001)  
**SEN** (seniores) : 23-34 jaar (vanaf °2000)  
**MAS** (masters) : ≥35 jaar
- **Recreanten:** mogelijks vanaf °2003 (afstandslopen)

## SEIZOENEN

Een atletiekjaar telt een winter- én een zomerseizoen. Het start op 1 november en eindigt op 31 oktober. In principe wordt er dus het volledige jaar door 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 + straatlopen (recreanten)

## **TRAININGEN ALLE CATEGORIEËN = SPECIALITEITENTRAININGEN**

Cadetten, scholieren, junioren, beloften, senioren en masters trainen in kleinere groepen bij de specialiteitentrainers. Deze groepen werken gericht per discipline én op competitie. Deze trainingen gaan voornamelijk door in Maldegem, Eeklo (werpdisciplines) of Gent (Topsportal), al naargelang het seizoen en de gekozen discipline(s).

De trainers bepalen data, plaats en uur. Op de website vind je een totaaloverzicht, alsook alle contactgegevens van de trainers.

Specialiseren kan vanaf de categorie van cadet, maar is geen must! Er kan namelijk ook gekozen worden voor meerkamp (lopen, springen, werpen)

De trainingsintensiteit wordt hoger vanaf cadet. Voor cadet is dat gemiddeld 3 tot 4 keer per week, scholieren hebben zeker 4 trainingen per week nodig!

Sommige specialiteitentrainers bij ACME organiseren in de loop van het jaar één of verschillende (soms buitenlandse) stages voor enkele of een ruimere groep van hun atleten.

Deze stages staan los van het lidmaatschap bij ACME, en zijn dus vrijblijvend voor de atleten om er aan deel te nemen of niet. Deelnemers spreken alle praktische modaliteiten af met de organiserende trainer.

## WEDSTRIJDEN ALLE CATEGORIEËN

Vanaf de leeftijdscategorie van cadet zal de trainer een ietwat individueel wedstrijdprogramma vastleggen per seizoen.

Ook de specialiteitentrainers hebben dus (elk) een “ACME-wedstrijdenkalender”. Het aantal wedstrijden en de keuze van wedstrijden zal afhangen van de leeftijd en het niveau van de atleet. Belangrijk om weten is dat we een kalender voorzien met wedstrijden die aanleunen tegen het niveau van de atleet. Iedereen kan dus deelnemen!

Wij zien al onze atleten als wedstrijdathleten. Onze trainers leren de atleten de verschillende atletiekdisciplines aan. Het is dan ook de bedoeling om die training om te zetten in een wedstrijd.

Vanaf cadet verwachten wij van onze atleten deelname aan de wedstrijden die door hun trainer werden ingepland.

Als club investeren wij fors in materialen en in geschoolde trainers om onze atleten de best mogelijke trainingen aan te bieden. Onze trainers bereiden hen ook voor op deze wedstrijden.

Van cadetten en scholieren verwachtten wij dat zij per jaar (winter en zomer) deelnemen aan minimum 10 wedstrijden.

Een atletiekclub zonder competitieve atleten is ondenkbaar.

**Graag nota van nemen dat wij verwachten dat al onze atleten beschikbaar zijn voor de eenmalige jaarlijkse interclubwedstrijd (behoudens kwetsuur uiteraard).**

Atleten kunnen jaarlijks een ‘puntenfiche’ invullen en indienen. Aan de hand van de prestaties en het aantal deelgenomen wedstrijden ontvangen zij tijdens onze clubhuldiging een onkostenvergoeding.

## RECREANTENWERKING

Daarnaast bestaat er ook de mogelijkheid om vanaf de leeftijd van 18 jaar aan te sluiten als recreant/jogger binnen de club.

We organiseren ook voor deze groep trainingsmomenten waarbij naar een bepaald doel toegewerkt kan worden op ieders niveau. Op deze manier ben je ook verzekerd tijdens trainingen en wedstrijden.

Het grote verschil met de AC-werking is dat je geen officieel borstnummer van de VAL ontvangt en dus ook niet kunt deelnemen aan veldlopen en pistemeetings. Deelname aan stratenlopen kunnen dan wel weer!

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

ACME is een dynamische club! Dit vertaald zich dan ook in de diverse jaarlijkse organisaties.

- **Wedstrijden:**
  - Oefencross (oktober) te Lievegem  
Dé wedstrijd om kennis te maken met het veldlopen.
  - Veldloop (januari) te Maldegem  
Een van de grootste veldlopen van het land.
  - Kidsmeeting (mei) te Maldegem  
Dé wedstrijd om kennis te maken met wedstrijd op de piste.
  - Jeugdmeetings en jeugdmeerkampen te Maldegem  
Ideaal om dicht bij huis en in een vertrouwde omgeving een wedstrijd af te werken.
  - Werpersmeetings te Eeklo  
De meest gezellige werpersmeetings van het land gaan ieder jaar door in onze kern in Eeklo.
  - Provinciale, Vlaamse of Belgische kampioenschappen  
Jaarlijks organiseren we een van deze kampioenschappen.
  - Joggings te Maldegem en Lievegem  
Op deze stratenlopen komen vooral onze recreanten aan de start.
  
- **Extra-sportief**
  - Nieuwjaarsreceptie met bijhorende atletenhuldiging
  - Uitstap naar de Memorial Van Damme
  - Bijscholingsmomenten voor trainers
  - Thema-trainingen voor de jeugd
  - Infosessies voor atleten/ouders

Om dit alles te realiseren kan ACME terugvallen op een groot aantal medewerkers die mee helpen om onze club te ondersteunen in onze werking. Deze medewerkers zijn veelal ouders van atleten (of ex-atleten), ex-atleten of sportieve sympathisanten. Zij zijn de olie die de ACME-motor laat draaien.

Vele handen maken licht werk. Je voelt ons dus al aankomen 😊. Het doet ons namelijk bijzonder veel plezier wanneer ouders zich kandidaat stellen om tijdens een van de vele organisaties mee een handje toe te steken. Aarzel niet om iemand van het bestuur aan te spreken indien jij op een van onze organisaties graag een taak wenst te vervullen.

Alvast onze hartelijke dank hiervoor!

Naast de vele medewerkers is er ook een vast team dat instaat voor de algemene leiding en dagelijkse werking van de club.

### **Enkele namen uit het huidige bestuur:**

- Voorzitter Saskia Dejonghe (0475/66.66.90)
- Secretaris Tom Du Pan (0472/52.53.08)
- Sportief secretaris Achiel Van Hyfte (0497/45.17.75)
- Sportief coördinator Tom Du Pan (0472/52.53.08)
- Kernvoorzitter Maldegem Andy Despiegelaere (0479/79.89.76)
- Kernvoorzitter Lievegem Els Pierets (0474/73.68.64)
- Kernvoorzitter Eeklo Etienne De Vriendt (09/377.66.36)



## ACME-COMMUNICATIE

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

- De **website** ([www.acmeetjesland.be](http://www.acmeetjesland.be))
- **Twizzit**: dit is een online platform welke wij gebruiken voor inschrijvingen voor clubevenementen, aanwezigheden jeugdtraining aan te duiden, nieuwsbrieven te versturen en nog zoveel meer. Zeer belangrijk dus om op te volgen!
- Onze **social media-kanalen**: Instagram ‘atletiekclubmeetjesland’ en Facebook ‘Atletiek Club Meetjesland’
- Zowel in de regionale als nationale **pers** vind je regelmatig verslagen over de prestaties van onze atleten

## ACME-CLUBKLEDIJ

De enige verplichting bij wedstrijddeelnames is het dragen van een wedstrijdsinglet of topje in de kleuren van ACME. Het wedstrijdsinglet is dan ook verplicht aan te kopen bij inschrijving.

Verder is er ook een compleet aanbod van trainingskledij. Alle clubkledij is aan democratische prijzen te verkrijgen bij sportzaak FIESIEK te Eede. In deze sportzaak geniet je als ACME-lid van 15% korting op al je aankopen. Tevens hoort er bij je lidmaatschap een extra bon voor eenmalige korting van 25% bij FIESIEK (*geldt wel niet op de clubkledij !*).

## ACME-GEDRAGSCODE

Een grote club, organisatie, veel leden: duidelijke afspraken zijn nodig, wij geven er hier al enkele mee.

1. We hanteren allemaal voornaam en opbouwend taalgebruik.
2. We gedragen ons ten allen tijde sportief en doen aan fairplay.
3. Kom op tijd naar de training, dat wil zeggen minstens vijf minuten op voorhand, zodat de training tijdig kan starten. Communiceer met je trainer betreffende aanwezigheden.
4. We hebben respect voor alles en iedereen, d.w.z. we dragen zorg voor mede-atleten, tegenstanders, trainers, juryleden, scheidsrechters, medewerkers alsook voor materialen, kleedkamers en de sportaccommodatie.
5. Trainingen en wedstrijden worden met de nodige aandacht en inzet gevolgd.
6. Wees fier lid te zijn van de club en draag dit uit, zowel op als naast het veld. Dit doe je door de clubkleuren en ons wedstrijdtruitje met trots te dragen en te supporteren voor elkaar .
7. Respecteer steeds de privacy en waardigheid van jezelf en de anderen.
8. Alcohol, tabak en drugs gaan niet samen met sport. Bepaalde geneesmiddelen worden als doping gezien, vraag dus steeds voldoende informatie aan je arts of apotheek.

Lees zeker ook eens onze ACME-gedragscode op de website bij nuttige informatie → gedragscode.

## LIDMAATSCHAP BIJ ACME

Je kan lid worden als atleet door :

- Je lidmaatschap aan te vragen en je te registreren via: [www.acmeetjesland.be](http://www.acmeetjesland.be) onder de rubriek registreren (zie registratieprocedure op de site)
- **én** het **lidgeld** te betalen

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

Het lidgeld voor jeugd en AC bedraagt :

- € 180/jaar (voor aansluiting met 1 gezinslid)
- € 340/jaar (voor aansluitingen met 2 gezinsleden)\*
- € 480/jaar (voor aansluitingen met 3 gezinsleden)\*
- € 600/jaar (voor aansluitingen vanaf 4 gezinsleden)\*

Het lidgeld voor recreanten (geen deelname veldlopen/piste!) bedraagt:

- €80/jaar (voor aansluiting met 1 gezinslid)
- €155/jaar (voor aansluiting met 2 gezinsleden)\*
- €225/jaar (voor aansluiting met 3 gezinsleden)\*
- €290/jaar (voor aansluiting met 4 gezinsleden)\*

*\*Kortingen voor meerdere gezinsleden gelden enkel bij gelijktijdige aansluiting.*

Het atletiekseizoen loopt van 1 november tot 31 oktober.

Het eerste jaar betaal je slechts €120 bij aansluiting na 1 april.

Tot 1 april gelden de gewone tarieven zoals hiervoor vermeld.

Vanaf 1 september kan men reeds aansluiten tot het einde van het volgende seizoen, aan de voorwaarden gesteld voor dat komende seizoen.

Nieuwe atleten krijgen de kans om 3 trainingen uit te testen, pas daarna dien je dan aan te sluiten.

Inbegrepen in het lidgeld :

- verzekerd op elke clubtraining en wedstrijd,
- je mag alle trainingen (die voor jou geschikt zijn) bijwonen georganiseerd door ACME (na afspraak met trainer)
- je kan deelnemen aan alle wedstrijden georganiseerd door de VAL of het LBFA met een borstnummer dat je hiervoor ontvangt
- heel veel sportief plezier

Meer informatie over aansluiting? Mail naar [acme@atletiek.be](mailto:acme@atletiek.be)!

Bloemestraat 36/D1 - 9990 Maldegem  
BE 0430 583 394  
IBAN BE11 0015 1294 2948

[www.acmeetjesland.be](http://www.acmeetjesland.be)  
 atletiek club meetjesland

**LUXOR**  
interieur

**FIESIEK**  
www.fiesiek.be