

INFO AANSLUITING
ATLETIEKCLUB
MEETJESLAND



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 - 6 jaar)
- Jeugdathletiek (7 - 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 (7j) 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 ($\geq 14j$) 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:** 4-6 jaar (°2021-2019)
- **Jeugd:**
 - KAN** (kangoeroes) : 7 jaar (°2018)
 - BEN** (benjamins) : 8-9 jaar (°2017-2016)
 - PUP** (pupillen) : 10-11 jaar (°2015-2014)
 - MIN** (miniemen) : 12-13 jaar (°2013-2012)
- **Alle Categorieën (AC): CAD** (cadetten) : 14-15 jaar (°2011-2010)
 - SCH** (scholieren) : 16-17 jaar (°2009-2008)
 - JUN** (juniores) : 18-19 jaar (°2007-2006)
 - BEL** (beloftes) : 20-22 jaar (°2005-2004)
 - SEN** (seniores) : 23-34 jaar (vanaf °2003)
 - MAS** (masters) : ≥35 jaar
- **Recreanten:** mogelijk vanaf °2005 (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 KLEUTERATLETIEK (°2021-2019)

Voor deze leeftijdscategorie organiseren we in het najaar en in het voorjaar een 10-delige lessenreeks waarbij op een speelse manier kennisgemaakt wordt met de atletieksport én waarbij we oog hebben voor de algemene motorische ontwikkeling op deze leeftijd.

Deze lessen gaan telkens door op zaterdag van 10u-11u.

De data van de lessenreeks in het najaar van 2024 zijn:

- 21/09, 28/09
- 5/10, 12/10, 19/10, 26/10
- 9/11, 16/11, 23/11, 30/11

Voor deze 10 lessen bedraagt de prijs €80. Inschrijven kan via onze website.

De specifieke data voor het voorjaar 2025 wordt later nog bekendgemaakt.

Tijdens de zomervakantie organiseren we in de maand augustus ook telkens een 3-daags sportkamp voor deze leeftijd. Naast atletiek en algemene motorische activiteiten voorzien we ook een springkasteel, een groot interactief scherm voor leuke spelletjes en nog veel meer. Inschrijven hiervoor kan al vanaf de start van het nieuwe seizoen via onze website.

Kleuterkamp augustus 2025:

Maandag 4/08 – woensdag 6/08

°2019-2022 – kostprijs leden: €65,0

TRAININGEN JEUGD (KAN-BEN-PUP-MIN)

Er wordt getraind met onderverdeling in groepen van beperkte omvang, onder leiding van deskundige, gemotiveerde en gekwalificeerde trainers. In functie van de ambitie van de atleten wordt er een onderscheid gemaakt tussen de kerntrainingen (= basistraining voor recreatieve & competitieve atleten) op woensdag en de competitieve trainingen op vrijdag.

- **Kerntrainingen** = *iedere woensdagavond van 18.00u-19.30u in de 3 kernen (Maldegem, Lievegem*, Eeklo):*

De kerntraining is de basistraining voor alle jeugdathleten. In principe traint iedereen in zijn eigen kern, alhoewel trainen in één van de andere kernen geen probleem oplevert. Deze kerntrainingen gaan door te:

- Maldegem: op het atletiekterrein (Sportstadion De Waele) in de Bloemestraat,
- Lievegem (Zomergem): op het atletiekterrein naast het voetbalveld, Sportlaan*
- Eeklo: op de werpterreinen aan de Sportlaan, de Finse piste of in de sporthal. Samenkomst aan de blokhutten (Sportlaan 25A, Eeklo)

**Onze kern te Lievegem verhuist binnenkort naar Waarschoot! Afhankelijk van hoe vlot de werken verlopen zal deze verhuis eind 2024 – begin 2025 plaatsvinden!*

- **Competitieve trainingen** = *iedere vrijdagavond op de piste in Maldegem*

Voor zij die willen deelnemen aan wedstrijden is het zeker aangewezen om 2 x per week te trainen. Doelstelling is om deze atleetjes nog beter voor te bereiden op wedstrijden

De competitieve jeugd zal dus in principe een kerntraining bijwonen in eigen kern op woensdag en een 2^e competitief georiënteerde training op vrijdag te Maldegem.

Om het niveau van deze competitieve trainingen blijvend voldoende hoog te kunnen houden, wordt er gevraagd om aan minimum 4 wedstrijden per seizoen (winter/zomer) deel te nemen.

Enkel door het strikt aanhouden van deze afspraken kunnen wij garanderen dat wij zowel aan recreatieve als competitieve atleten de gewenste kwalitatieve trainingen kunnen leveren.

- **KAN/BEN/PUP** van 18u tot 19u30
- **MIN** van 18u tot 20u

- **Specialiteitentrainingen voor miniemen:**

De miniemen (1^e en/of 2^e jaars) kunnen, als voorbereiding naar de cadetten, 1x per week deelnemen aan een extra specialiteitentraining.

Deze mogelijkheid is enkel toegestaan aan diegenen die zowel de kerntraining (woensdag) als de competitieve training (vrijdag) bijgewoond hebben of regelmatig bijwonen.

Die 3e training is dus geen must, wel een mogelijkheid. De bedoeling is vooral kennis te maken met de specialiteitentrainers, hun werking, hun atletengroep, de sfeer in hun groep, de ambities van hun atleten, enz.

Meer informatie over welke trainingen hiervoor open staan zal persoonlijk gecommuniceerd worden en beschikbaar gesteld zijn op de website.

- **Sportkampen:**

Tijdens de schoolvakanties organiseren we atletiekkampen waarbij onze eigen jeugdtrainers ook instaan voor de begeleiding. Deze kampen staan volledig los van het normale ACME-lidmaatschap en zijn vrijblijvend om er wel of niet aan deel te nemen.

Een overzicht van de sportkampen tijdens het atletiekseizoen 2024-2025:

- **Herfstvakantie**
Maandag 28/10 – woensdag 30/10 (Maldegem)
- **Kerstvakantie**
Maandag 23/12 – dinsdag 24/12 (Maldegem)
- **Krokusvakantie**
Maandag 3/03 – woensdag 5/03 (Maldegem)
- **Paasvakantie**
Maandag 7/04 – vrijdag 11/04 (Maldegem)
- **Zomervakantie**
Maandag 7/07 – vrijdag 11/07 (Waarschoot)
Maandag 21/07 – vrijdag 25/07 (Maldegem)
Maandag 25/08 – vrijdag 29/08 (Maldegem)

Deze kampen staan open voor kinderen met geboortejaren 2018-2012.

De activiteiten gaan altijd door van 9u30-16u.

We voorzien telkens opvang vanaf 8u en tot 17u30!

De ledenprijs van deze kampen hangt af van de duur van het kamp en het aantal dagen waarvoor men inschrijft:

Prijzen sportkampen ACME-leden		
3-DAAGS KAMP		
Deelname aan:	<i>3 dagen</i>	€ 65
	<i>2 dagen</i>	€ 50
	<i>1 dag</i>	€ 35
5-DAAGS KAMP		
Deelname aan:	<i>5 dagen</i>	€ 110
	<i>4 dagen</i>	€ 100
	<i>3 dagen</i>	€ 90

WEDSTRIJDEN JEUGD (KAN-BEN-PUP-MIN)

Het winterseizoen staat vooral in het teken van veldlopen.

Daarnaast wordt soms al eens deelgenomen aan enkele indoorwedstrijden die meestal doorgaan op de indoorpiste van de Topsportthal te Gent.

In het zomerseizoen staan allerlei outdoorwedstrijden op de buitenpistes geprogrammeerd .

De trainers stellen per seizoen een kalender op van de wedstrijden waar we als club naartoe trekken. Deze **ACME-wedstrijdkalender** wordt via de online nieuwsbrieven gecommuniceerd en is terug te vinden op de site. Tijdens deze aangeduide wedstrijden voorzien we:

- **begeleiding** door ACME-trainers : zij zorgen voor opwarming en begeleiding vóór, tijdens en na de wedstrijden en zullen ook een individuele evaluatie maken van de geleverde prestaties.
- **een gezamenlijke verzamelplaats** op het terrein, waar meestal de **ACME-tent (of vlag)** staat, waar we elkaar ontmoeten en waar iedereen zijn spullen kan onderbrengen en achterlaten.

Ook voorzien we jaarlijks een infosessie voor de ouders van de jeugdathleten waarop specifiekere informatie over de wedstrijden besproken wordt.

Wij zien al onze atleten als wedstrijdathleten. Onze jeugdtrainers leren de atleetjes de verschillende atletiekdisciplines aan. Het is dan ook de bedoeling om die verschillende disciplines uit te testen tijdens een jeugdwedstrijd. Wij organiseren zelf een aantal jeugdwedstrijden op onze piste in Maldegem, dat zorgt ervoor dat de drempel om aan een wedstrijd te starten minder hoog ligt.

Samen gaan we dan ook nog naar een aantal gelijkaardige jeugdwedstrijden bij bevriende clubs.

Onze competitieve atleten begeleiden we nog verder naar provinciale kampioenschappen, interclubwedstrijden ed.

Wij leggen geen wedstrijdverplichtingen op maar we vragen wel met aandrang om op zijn minst aan onze eigen organisaties (cross en pistewedstrijden) deel te nemen!

Atleetjes die jaarlijks aan minimum 4 (kan-ben) of 6 (pup-min) wedstrijden deelnemen (ongeacht hun prestaties!) worden tijdens de jaarlijkse nieuwjaarsreceptie gehuldigd en zij ontvangen ook een mooie trofee.

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 (werpsdisciplines) 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 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 verwachten 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 ook een 'Start to Run®'-sessie georganiseerd. Met professionele begeleiding leer je er 5 km lopen op basis van een trainingsschema van 10 weken.

ACME-ORGANISATIES

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

- **Wedstrijden:**

- Oefencross (oktober) te Lievegem/Waarschoot
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 wedstrijden 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, 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)
- Bestuurslid Olivier De Greve (0479/22.24.26)
- Bestuurslid Cedric Dieleman (0491/64.37.57)
- Kernvoorzitter Maldegem Andy Despiegelaere
(0479/79.89.76)
- Kernvoorzitter Lievegem Els Pierets (0474/73.68.64)
- Kernvoorzitter Eeklo Etienne De Vriendt
(0473/72.59.43)

ACME-COMMUNICATIE

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

- De **website** (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. Via onze webshop verkopen we daarnaast ook nog leuke trainingskledij, trainingsbroekjes en andere leuke gadgets. Neem zeker eens een kijkje!

Jaarlijks volgt er ook nog een algemene kledijverkoop. Hiervoor werken we samen met sportspeciaalzaak FIESIEK. 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 20% bij FIESIEK (*geldt 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 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 competitieleden (KAN-MIN + VANAF CADET) en voor recreanten bedraagt*:

KAN - MIN

1e lid	€210 + €10 drankkaart
2e lid	€200 + €10 drankkaart
3e lid	€190 + €10 drankkaart
Na 1/04	€130 + €5 drankkaart

VANAF CADET

1e lid	€240 + €20 drankkaart
2e lid	€230 + €20 drankkaart
3e lid	€210 + €20 drankkaart
Na 1/04	€150 + €10 drankkaart

RECREANT

1e lid	€100 + €10 drankkaart
2e lid	€90 + €10 drankkaart
3e lid	€80 + €10 drankkaart
Na 1/04	€60 + €5 drankkaart

**Kortingen voor meerdere gezinsleden gelden enkel bij gelijktijdige aansluiting én binnen eenzelfde soort aansluiting (korting voor jongste lid van het gezin / recreanten behoren niet tot de competitieleden en gezinskorting is bij deze combinatie dus niet mogelijk)*

Het atletiekseizoen loopt van 1 november tot 31 oktober.
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!

