

Voorwoord

Beste atleet,
Geachte ouders,
Clubgenoten,

Deze infobrochure heeft als doel je wegwijs te maken in onze atletiekclub **AVT Meeuwen-Gruitrode** (AVT = Atletiek Vereniging Toekomst).

Er wordt toegelicht wie we zijn, wat we doen, welke administratieve weg er dient gevolgd en aan welke regels (=gedragscode) wij ons houden.

Bewaar deze infobrochure goed ze zal veel vragen en misverstanden kunnen voorkomen.

Het bestuur vindt het belangrijk dat er binnen onze club een juiste verhouding bestaat tussen inspanning en ontspanning, tussen fysieke, sociale en psychische vorming.

Atletiek is de sport bij uitstek om dit in te vullen.

Niet alleen is er oog voor uithouding, lenigheid, kracht, weerstand en een perfecte bewegingscoördinatie maar ook voor het werken in groep, het waarderen van elkaar op en naast het terrein, en het maken van nieuwe vrienden en vriendinnen.

Om dit te realiseren is er de hulp en inzet nodig van al onze leden en ouders in onze organisatie.

Wij wensen atleten, ouders, sympathisanten en sponsors een succesvolle tijd toe met AVT Meeuwen-Gruitrode.

Sportieve groeten
Het Bestuur.

Wie is “onze atletiekclub”?

AVT Meeuwen-Gruitrode is een atletiekkern van AVT-intercommunaal. Andere AVT-kernen zijn: Peer, Heusden, Maaseik, Maasmechelen, Beringen, Hasselt, Helchteren, Hechtel en Herentals. Elke kern heeft zijn eigenheid op sportief, bestuurlijk en financieel vlak maar in de competitieatletiek komen we maar als 1 club met hetzelfde clubtruitje en een centraal wedstrijdsecretariaat.

AVT Meeuwen-Gruitrode is ontstaan in 1994 en ontwikkelt zich op twee gebieden:

- AVT-jeugdwerking met aansluiting bij de VAL (Vlaamse Atletiek Liga), de Vlaamse vleugel van de KBAB (Koninklijke Belgische Atletiek Bond)
- AVT-joggers met aansluiting bij Sporta (recreatiesport)

Deze twee gebieden vormen één geheel waarmee wij naar buiten treden. Er is binnen het bestuur een verdeling van taken en verantwoordelijkheden waar dat alle aspecten aan bod komen: jeugdwerking, competitiesport, recreatiesport, extra-sportieve activiteiten, financiën, public relations, coördinatie, secretariaat, training

AVT Meeuwen-Gruitrode is ook lid van de Sportraad en is vertegenwoordigd in het bestuur van de Sportraad en de VZW-sportcentra. In de rubriek “Het bestuur” kan je dit vaststellen. In de toekomst trachten we op deze weg verder te werken. Met de nieuwe accommodatie (gebouw met wc's, kleedkamers en kantine) zal onze werking ook nog kunnen verbeteren en zal het ledenaantal ook verhogen.

Dit geeft een verhoogde uitstraling van onze club en een waardering voor de werking.

Hoe werken we?

De werking van de club kan het best verduidelijkt worden bij de beschrijving van de **doelgroepen**.

De jeugd

Nieuwe jeugdathleten worden wegwijs gemaakt in de atletieksport. Op een speelse wijze gaan zij kennis maken met alle disciplines van de atletiek.

Elke discipline vraagt een minimale uithouding, motorische vaardigheid en een coördinatievermogen. Dit wordt hen bijgebracht op training door gediplomeerde trainers. Het is immers van belang dat de kwaliteit van de training primeert, boven de hoeveelheid. Eenmaal foutief aangeleerd is het moeilijk om nog bij te sturen.

In de tweede fase van de opleiding (en dit is gebonden aan het individu) wordt er verder gewerkt op de aangeleerde technieken. Deze atleten zijn dan weer een voorbeeld voor de nieuwe jeugdathleten. De snelheid van uitvoeren van de looptechnische oefeningen wordt verhoogd, de techniek wordt bijgeschoold en de uithouding wordt breder gemaakt.

Eens de eerste twee fases doorlopen, gaan de atleten aanvoelen welke disciplines hen het beste liggen. Zo geven zij zelf de richting aan waarin zij zich eventueel willen specialiseren. Hierop kan de trainer dan verder werken.

Via specialisatietrainingen op onze accommodatie of op een atletiekpiste, wordt de techniek verfijnd en wordt er ingewerkt op details. Enkele specialisaties zijn verspringen, hoogspringen, kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen, hordenlopen, spurten, halve fond en fond (fond = lange afstand).

Het is moeilijk om op elke fase een leeftijd te plakken. Dit is voor elke individu anders, te wijten aan:

- een eigen aanleg
- de beginleeftijd van de opleiding in de atletiek
- het aantal deelgenomen trainingen
- de wil om een bepaald doel te bereiken
- de steun van de ouders
- ...

Na het doorlopen van de voorafgaande fases is de atleet reeds enkele jaren met atletiek bezig. Vanaf nu kan de frequentie van de training verhoogd worden zodat er nog meer variatie in het oefenschema gebracht kan worden. Na het uitbouwen van een voldoende grote basis, kan er verder gewerkt worden aan de weerstand en de intervaltraining.

Bijkomende trainingen kan de jeugdathleet eventueel meepikken bij onze tweede doelgroep.

De recreant

Ook hier ligt de klemtoon op **de opbouw** die voor elk individu anders is. Toch ervaren we dat iedereen wel kan aansluiten bij een groep(je) met een bepaald niveau.

Elk jaar wordt er gestart met “joggen voor beginners”.

Beginnende joggers beginnen effectief van nul. Stelselmatig wordt er opgebouwd en wanneer er gestart wordt in november zijn deze beginners in staat om acht weken later 5 km te lopen op de Kerstcorrida (27 december)

In de opbouw moet er geluisterd worden naar het eigen lichaam. Deze opbouw gebeurt stap voor stap, zonder grote sprongen te maken. Even belangrijk is het juist “stretchen”.

Stretchen verkleint de kans op kwetsuren en de stijfheid van de spieren. Dit wordt aangeleerd door ervaren trainers.

Zij, die al een basisuithouding hebben of reeds het voorgaande jaar een beginnende jogger waren, kunnen meedoen met de gevorderden. Deze groep heeft de intentie om een langere afstand te beheersen.

Natuurlijk is er ook een groep joggers (de wedstrijdlopers) die door de jaren heen een zeer ruime basis hebben en trainen voor halve of zelfs volledige marathons.

Zowel bij de jeugd als bij de volwassenen wordt er veel aandacht gegeven aan de **vriendschappelijke sfeer** met de trainers enerzijds en met de mede-atleten anderzijds. Elk individu wordt gerespecteerd zoals hij of zij is. Deze sfeer wordt ook gerespecteerd buiten de sport, in extra-sportieve organisaties en samenkomsten.

De **kwaliteit** van de samenwerking is belangrijk:

- de kwaliteit van de trainingen
- de kwaliteit van de sociale en pedagogische vorming
- de kwaliteit van de groepssfeer en de karaktervorming

Wanneer iedereen graag “zijn sport” doet, gaat iedereen ook met plezier trainen. Zo kan ook **de continuïteit** gewaarborgd worden.

Het jeugdprogramma is zo samengesteld dat er een systematische opbouw gerealiseerd kan worden binnen de volledige opleiding van benjamin tot senior en verder.

Trainingen

De trainingen zijn **niveaugebonden**.

Op iedere leeftijd zijn er zowel fysieke, psychologische als sociale verschillen vast te stellen.

De trainer speelt hierop in en past zijn trainingen aan en worden systematisch opgebouwd.

Volgende trainingssessies worden gegeven:

Dag	Doelgroep	Trainer	Van	Tot	Plaats
Maandag	Jeugd	zie maandschema	18u15	19u30	piste
	recreant	Herman	20u00	21u00	piste
Dinsdag	iedereen		19u00	20u30	piste
Woensdag	Jeugd	zie maandschema	16u00	17u15	piste/divers
	recreant	Herman	20u00	21u00	piste (nov+dec)
Donderdag	recreant	Trainingsadvies op vraag	19u00	20u30	Sporthal
		Herman	20u00	21u00	vertrek + douche
Vrijdag	Jeugd	zie maandschema	18u15	19u30	Piste/divers
Zondag	iedereen	uitgestippelde route van 5-7-12 km	10u00	11u30	diverse vertrekplaatsen 10x per jaar

- Vanzelfsprekend is dit schema niet limitatief. Afhankelijk van de training kan de plaats en/of het uur en dag wijzigen. Veranderingen wordt altijd tijdig meegedeeld.
- Voor de jeugd wordt er een gedetailleerd maandschema opgemaakt waarop ook de naam van de trainer(s). Voor de recreant gebeurt dit 3-maandelijks.
- Recreanten kunnen onderling nog bijkomende trainingen afspreken.
- De trainingen van recreanten staan ook open voor oudere jeugdathleten als extra training, als alternatieve training (voorbeeld: te laat terug van school).
- Benjamins (7-8 jarigen) hebben zeker voldoende aan 2 trainingen per week.

Wedstrijden

Gedurende het hele jaar zijn er wedstrijden.

In grote lijnen kan dit als volgt ingedeeld worden.

Oefenveldlopen: september – oktober

Veldlopen: november – maart

Meetings op piste: april – september

Wegwedstrijden: januari – december

Stratenlopen:

Indoor – atletiek: november – februari

De wedstrijden worden ingedeeld per leeftijdscategorie. Officiële VAL-wedstrijden (met officiële registratie van prestaties) hebben volgende leeftijdscategorieën:

Benjamins	(Ben)	7-8 jaar
Pupillen	(Pup)	9-10 jaar
Miniemen	(Min)	11-12 jaar
Kadetten	(Kad)	13-14 jaar
Scholieren	(Schol)	15-16 jaar
Junioren	(Jun)	17-20 jaar
Senioren	(Sen)	> 20 jaar
Masters	(Vet)	> 35 jaar

Voorbeeld: Een atleet wordt pupil het jaar dat hij/zij 9 jaar wordt, maar dan pas bij aanvang van het nieuwe seizoen in november en gaat 2 jaar later naar de miniemen.

In stratenlopen is er meestal een indeling per leeftijdsgroep (-6 jaar,-12 jaar, ...) en per gekozen afstand (1 km, 5 km, 12 km,....)

- Op de piste loopt men per categorie. In veldlopen loopt men tot en met miniem per jaar.
- Op de piste kan men meerdere disciplines combineren (voorbeeld: 60m en ver) en er worden voor de jongste 3 categorieën regelmatig meerkampjes georganiseerd (60m, ver, kogel, hoog, 1000m)
- AVT Meeuwen-Gruitrode probeert (vooral de kleinsten) in groep naar wedstrijden te gaan. Zo kunnen de atleetjes van elkaar leren en kan de trainer begeleiding geven. Ook de ouders hebben zo wat gezelschap.

Aansluiting

AVT Meeuwen-Gruitrode geeft alle jongeren vanaf 6 jaar de kans om een begeleide en verantwoorde atletiekopleiding te volgen. Wij staan dus op voor iedereen tussen 6 jaar en 77 jaar.

Nieuwe atleetjes geven we de kans om een tijdje gratis mee te trainen. Indien de interesse blijft, zullen zij zich graag aansluiten. Wijzelf hebben immers ook geen baat bij niet-geïnteresseerde leden.

Zoals aangehaald in de rubriek “Wie is onze atletiekclub” wordt de jeugd aangesloten, via AVT, bij de VAL en de recreanten bij Sporta.

Lidgeld

Voor de joggers is het lidgeld vastgelegd op 30,- euro. Voor de VAL – leden is het lidgeld door AVT – intercommunaal vastgelegd op 80,- euro. De lidgelden worden vernieuwd in oktober. Het nieuwe seizoen begint op 1 november. Om op dezelfde golflengte te blijven met alle andere AVT-kernen kunnen de jeugdathleten tot 12 jaar, alleen aansluiten via de VAL. Om onze jeugd te motiveren kunnen ze een gedeelte van hun betaalde lidgeld (80,-euro) terug verdienen door hun aanwezigheid op de trainingen. Met dit terugverdiende bedrag worden dan alternatieve activiteiten georganiseerd zoals een zwemnamiddag, een trainingskamp e.a.. Het terugverdiende bedrag wordt dus niet uitbetaald maar dient als reductie op de kosten van de vernoemde activiteiten.

Verzekering

De leden zijn verzekerd voor een volledig jaar tegen lichamelijke ongevallen en burgerlijke aansprakelijkheid en dit tijdens alle activiteiten georganiseerd door de federatie of de club. De verzekeringspolis ligt ter inzage.

De noodzakelijke documenten die ingevuld moeten worden, liggen bij de voorzitter en de trainers. Breng hem ook de ingevulde papieren terug zodat de correspondentie via hem steeds gebeurt.

Medische controle

Het is aangewezen, dat ieder lid, zeker bij de + 50 jarigen, zich minstens éénmaal per jaar medisch laat onderzoeken, minimaal bij je huisdokter. Voor atleten die topprestaties leveren is het aangewezen regelmatig een sportarts te raadplegen.

Wij staan immers voor een verantwoorde sportbeoefening, ook op medisch vlak.

Voor VAL-leden is er geen verplichte medische controle meer door een arts sinds 2005.

Uit de bocht

Zo heet **ons clubblad**. Het verschijnt om de 3 maanden. In dit blad vind je diverse onderwerpen, gaande van wedstrijdverslagen, sport-medische artikels, trainingsadviezen, info over activiteiten en nevenactiviteiten, boekbesprekingen, weetjes, interviews, spelletjes....

Al onze sponsors krijgen een plaats in ons blad.

Het is een spreekbuis naar alle leden, sponsors en de gemeentelijke instanties.

Website

Op www.avtmeeuwen-gruitrode.be vind je onze website.

Activiteiten + Nevenactiviteiten

Verskillende activiteiten vullen het jaar. Naast de normale trainingen en wedstrijden zijn er ook volgende activiteiten:

- **De dag van de sportclub-de 5-kerkentocht** (mei)
Wij stellen ons speciaal open voor iedereen en organiseren de 5-kerkentocht in onze gemeente. Wie de volledige afstand aflegt, heeft een halve marathon in de benen. Er kan ook gekozen worden voor een deel van de afstand.
Op deze dag geven onze trainers atletiekinitiatie in verschillende disciplines vanaf de leeftijd van 6 jaar.
- **Op trainingsweekend**
Op het einde van oktober gaan we op trainingsweekend. Dit is een weekend voor jong en oud. Door de trainers wordt een dagvullend programma gemaakt waar er plaats is voor sport, spel, rust, avontuur en ontspanning.
- **Zwemtraining**
Minimaal éénmaal per jaar is er een gezamenlijke zwemnamiddag voor de jeugd. Zo leren we elkaar ook eens op een andere manier kennen.
- **Wandelingen**
Dit kan een avondwandeling zijn met een uitgestippeld parcours en versnaperingen voor onderweg, maar kan ook een ontspannend weekend zijn op een mooie bestemming.
- **Kampioenenhuldiging**
Alle atleten die een speciale prestatie geleverd hebben, worden hier in de bloemetjes gezet. Bijhorende receptie, waar alle leden en sponsors op uitgenodigd zijn.
- **Kerstfeest**
Voor alle jeugdathleten is er een kerstfeest. Dit wordt ieder jaar door een andere AVT-kern georganiseerd. Dit is een namiddagvullend programma met een huldiging van de atleten, een feestmaaltijd en animatie.

- **De Nacht van de Atletiek**

Dit is na de Memorial van Damme de grootste Belgische atletiekmeeting. Ze behoort bij de top 20 van Europa en wordt georganiseerd door AVT-intercommunaal op de piste in Heusden. Elke AVT-kern vervult hier een taak. Wij helpen in de VIP-tent waar de gasten verwelkomd worden.

- **De Kerstcorrida**

Dit is de activiteit bij uitstek voor ons. De kerstcorrida is onze organisatie in het centrum van Meeuwen op 27 december. Het is meer dan een stratenloop alleen.

Het is een evenement voor jong en oud. Er zijn loopwedstrijden over een afstand van 1 km(-12jaar), 5 km en 12 km. Voor de allerkleinsten (- 6 jaar) is er een karamellenloop. In de sfeer van Kerstmis wordt er gezorgd voor een passende versiering, ludieke muzikanten, een borreltent met warme dranken voor lichaam en geest, een hot-dogstand en een kantine.

Elke deelnemer krijgt een kerstpakket en kan gratis deelnemen aan de reuze tombola.

Dat deze formule aanspreekt bewijst het jaarlijks hogere deelnemersaantal en toeschouwersaantal. De Kerstcorrida behoort tot de grootste stratenlopen, in deze periode van het jaar, van België.

Deze activiteit gebruiken wij als vereniging om onze naambekendheid te vergroten en om onze uitstraling, ver buiten de gemeentegrenzen heen, te bevorderen.

- **Kernfeest**

Iedereen die zich het hele jaar heeft ingezet voor zijn sport en zijn club verdient ook een feest. Met de volledige kern komen we samen om eens goed te eten en te drinken maar vooral om plezier te maken. Zij die meegeholpen hebben aan één of meerdere van onze organisaties, krijgen de menu gratis.

Sponsoring

Een dynamische club als AVT Meeuwen-Gruitrode runnen kost geld.

Waar gaat ons geld naartoe? Naar :

- jeugdbegeleiding en –trainingen
- sportmaterialen
- clubuitrusting
- verzekering
- kosten aangerekend door de atletiekbond
- secretariaatskosten en drukwerk
- het clubblad “Uit de bocht”
- diverse nevenactiviteiten

Met het lidgeld en de gemeentelijke steun alleen komen we er niet. Gelukkig kunnen we beroep doen op verschillende gulle sponsors, waarvoor onze oprechte dank.

Met het organiseren van de Kerstcorrida zijn wij in de mogelijkheid om onze sponsors een doelgerichte activiteit voor te stellen en deze, samen met ons, helpen uit te bouwen.

Bijkomend zullen wij onze sponsors adverteren in ons clubblad.

Ook het uitbaten van een eetstand tijdens de Dorpsfeesten brengt geld in het bakje.

Het is echter belangrijk dat u als lid of als ouders ons steunt door uw bereidwillige medewerking tijdens deze activiteiten. Vele handen maken zwaar werk lichter en motiveert het bestuur om de ingeslane weg verder te zetten.

Heeft uzelf originele ideeën, laat het ons weten !!!

Gedragcode

1. Er wordt een positieve ingesteldheid verwacht en een bereidheid om zich in te zetten.
2. De trainers starten en eindigen de trainingen steeds op het afgesproken uur.
Wees op tijd ! Bij afwezigheid of vertraging voor een wedstrijd even verwittigen.
3. Iedereen helpt het nodige materiaal klaarzetten. Voer uit wat de trainer vraagt.
4. Niemand verlaat de trainingen zonder toestemming. De trainer is immers verantwoordelijk.
5. Heb respect voor elkaar. Pest anderen niet. Lach elkaar niet uit. Doe niet aan kwaadsprekerij. Wees behulpzaam. Wees verdraagzaam onder elkaar.
6. Kleedkamers moeten ordelijk en zuiver blijven. Eerbiedig de kledij van jou en van de anderen. Ruim achteraf even op.
7. Heb ook respect voor de tegenstrevers en de scheidsrechters. Een sportief gebaar doet wonderen.
8. VAL-atleten dragen tijdens de wedstrijd steeds de clubtrui.
9. Het is aangewezen na elke training of wedstrijd te douchen. Bij sport is hygiëne belangrijk.
10. De club kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor verlies of beschadiging van persoonlijke bezittingen.
11. Wees een waardig vertegenwoordiger van je club en haar sponsors. Met negatieve publiciteit is niemand gebaat.
12. Sport is genot zonder middelen.
Het bestuur is tegen misbruik van drugs, alcohol en andere middelen die de gezondheid schaden.
13. Er zullen sancties getroffen worden bij wangedrag, gaande van een opmerking tot eventuele uitsluiting uit de club.
14. Problemen van welke aard dan ook, kunnen steeds besproken worden met de trainer of met een ander bestuurslid. Desgevallend wordt het voorgelegd op de komende bestuursvergadering. Ze worden steeds discreet behandeld.

Het bestuur

Het bestuur vergadert maandelijks. De dagorde wordt opgemaakt door de voorzitter. Ieder bestuurslid heeft zijn werkdomein. De beslissingen worden in groep opgenomen.

Functie	naam	adres (in Meeuwen-Gr.)	telnr	emailadres
Voorzitter Afgevaardigde Sportraad + VZW- Sport + lid RvB van AVT-intercom	Corstjens Guido	Bosdijkstraat 36	089/465873	guido.corstjens@telenet.be
Bestuurslid public relations	Corstjens Marc	Heidestraat 74	011/793469	Marc.Corstjens@golazo.com
Secretaris	Bauduin Robert	Wijshagerkiezel 22	089/472735	robert.bauduin@telenet.be herman.keunen@skynet.be
Penningmeester Trainer recreanten	Keunen Herman	Gestelstraat 20	0478/546067	
Afgevaardigde :-jeugdcommissie -alg. Vergadering	Ceyssens Lisette	Weg naar Helchteren 42	011/792951	ceyssenslisette@hotmail.com
Bestuurslid Webmaster + Trainer + redactie " uit de bocht "	Joosten Hannelore	Muisvenstraat 121	0498/300447	hannelorejoosten@hotmail.com
Bestuurslid organisatie-nevenactiviteiten	Reyskens Eliane	Leemakkerstraat 63	089/854665	Eliane.reyskens@skynet.be

**ook nog heel interessante gegevens van
opmerkelijke leden zijn:**

Jeugdtrainer-specialisatie kracht-	Theuwissen Elly	Arkstraat 11	011/793966	elly.theuwissen@skynet.be
Jeugdtrainer	Hendrix Davy	Weg naar Helchteren 42	011/792951	Davyhendrix902@hotmail.com
Jeugdcoördinator trainer	Franken Jan	Koerweg 75 , Genk	089/364230	Jan.franken1@telenet.be