

## **Sportclubbeleidsplan ATLA 2011 - 2016**

Het beleidsplan 2011-2016 geeft een richting aan waarin wij onze vereniging de komende 5 jaar willen brengen en besturen. De jaarlijkse doelstellingen zullen afgeleid worden van dit beleidsplan. Het beleidsplan vormt het kader waarbinnen de dagelijkse besluitvormen, activiteiten en verdeling van de middelen in de club wordt vorm gegeven.

We richten ons op een beheerste groei van het ledenaantal, diversiteit sportaanbod en het continu afstemmen van de trainerskwaliteit op de verwachtingen van de atleten. Ook werken we met de jeugd op lange termijnvisie!

Atletiekclub Lanaken is een atletiekvereniging die behoorlijk aan de weg timmert en dit ook wil blijven doen. Met dit beleidsplan willen we ons als club manifesteren als een goed draaiende organisatie waar onze leden, van jong tot oud, met plezier deel van willen uitmaken.

### **Missie en doelstellingen:**

#### **Missie**

Atletiekclub ATLA vzw heeft als doel het scheppen van de nodige en optimale voorwaarden om alle disciplines van atletiek volwaardig te beoefenen, zodat atleten op een veilige en verantwoorde wijze op hun niveau de baan –en wegatletiek kunnen beoefenen, waarbij, gezelligheid, gezondheidsbevordering en sociale binding vooropstaan. ATLA waakt over de ethische en medische waarden van de sport. Anderzijds worden er door de club activiteiten georganiseerd die kaderen in het uitwerken van vernoemde doelstelling, zoals bv. weg -en baanwedstrijden, zowel in teamverband als individueel. Maar ook organisaties om aan ledenwerving of fondsenwerving te doen. Wij verbinden ons hierbij ook om dit beleidsplan op een financiële gezonde manier te trachten te verwezenlijken. Een heel brede missie, met veel verschillende elementen, die ieder voor zich, om een nadere en specifieke uitwerking vragen.

#### **Doelstellingen**

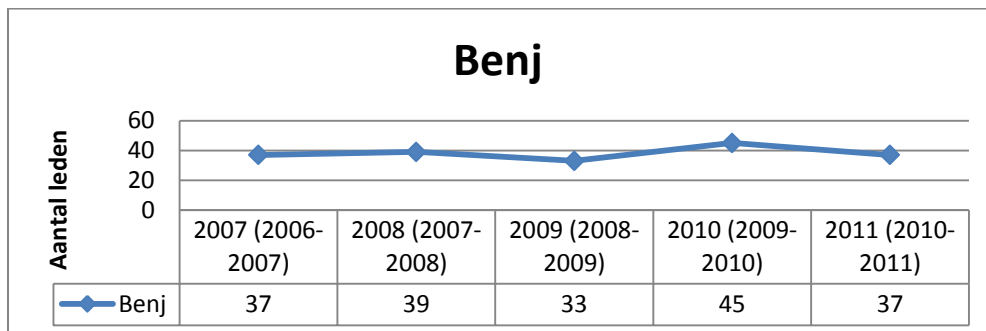
- De club verder uitbouwen. Begeleiders, trainers, materiaal, stages
- De sport promoten bij de jeugd. Actieve medewerking aan schoolsportdagen, het organiseren van fundagen...
- De uitbreiding van de groep technische atleten (kampnummers), door o.a. de minder getalenteerde lopers te stimuleren om een technische sportdiscipline aan te leren.
- De collectieve deelname van de competitieve atleten aan wedstrijden stimuleren.
- De begeleiding van een recreatieve groep van sporters, de iets oudere dames en heren. Zonder evenwel de competitieve groep uit het oog te verliezen.

Doelstellingen 2011 – 2016:

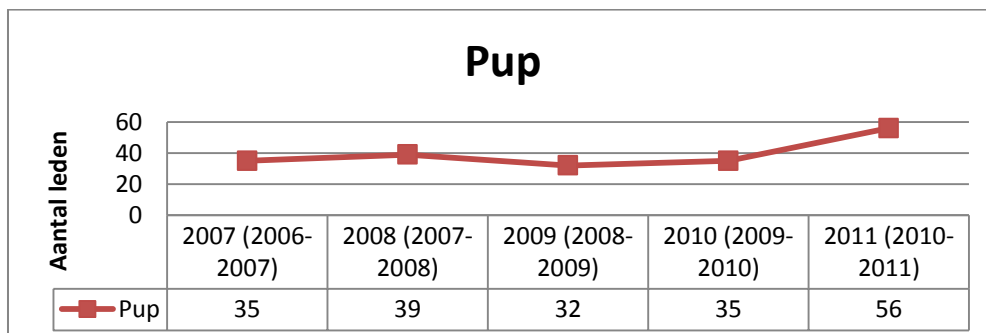
- 1) Ontwikkeling aantal leden
- 2) Bestuurswerking
- 3) Trainers: opmaken van een trainerskader met de doorgroeimogelijkheden evenals het bijscholen van die trainers
- 4) Vrijwilligers en juryleden
- 5) Jeugdbeleid
- 6) Wedstrijden en evenementen:
- 7) Financieel beleid en sponsorbeleid
- 8) PR en communicatie:
- 9) Bijkomende initiatieven:

1) Ontwikkeling aantal leden:

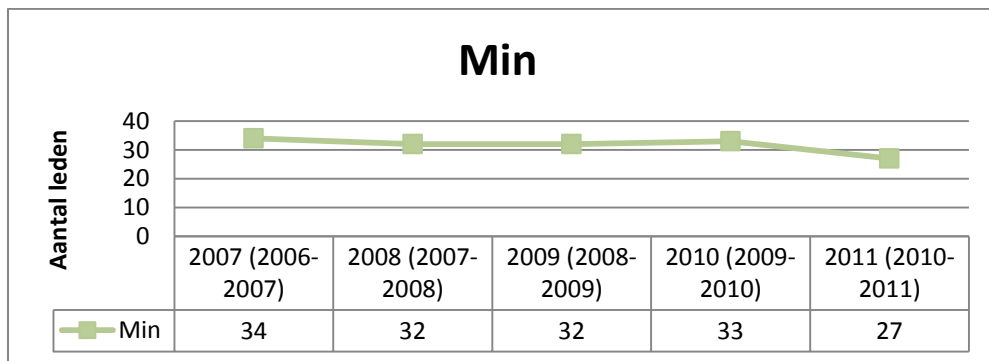
**2013-2014 Benjamins 42**



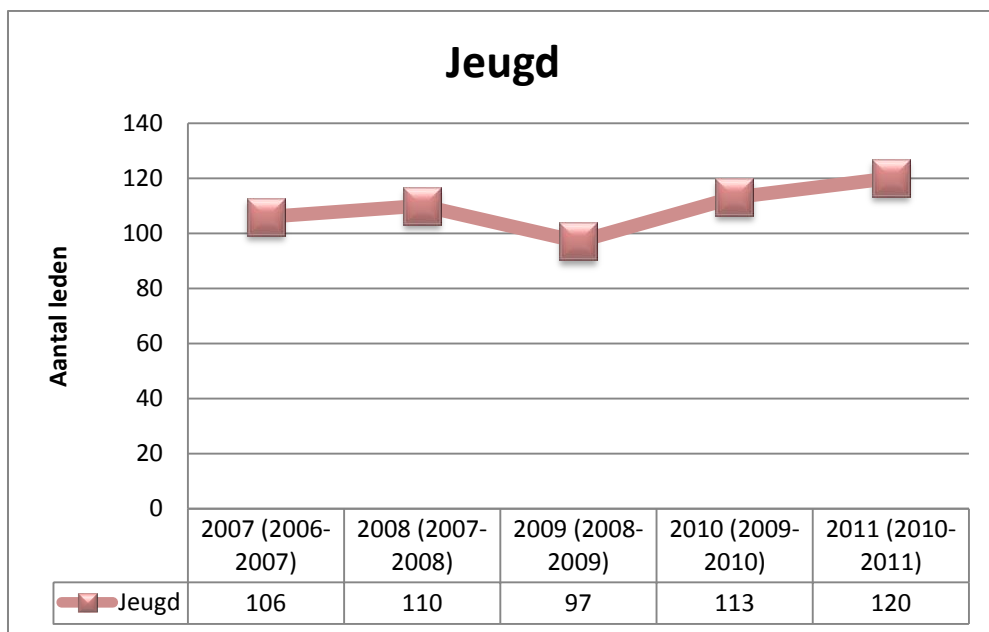
**2013-2014 Pupillen 36**



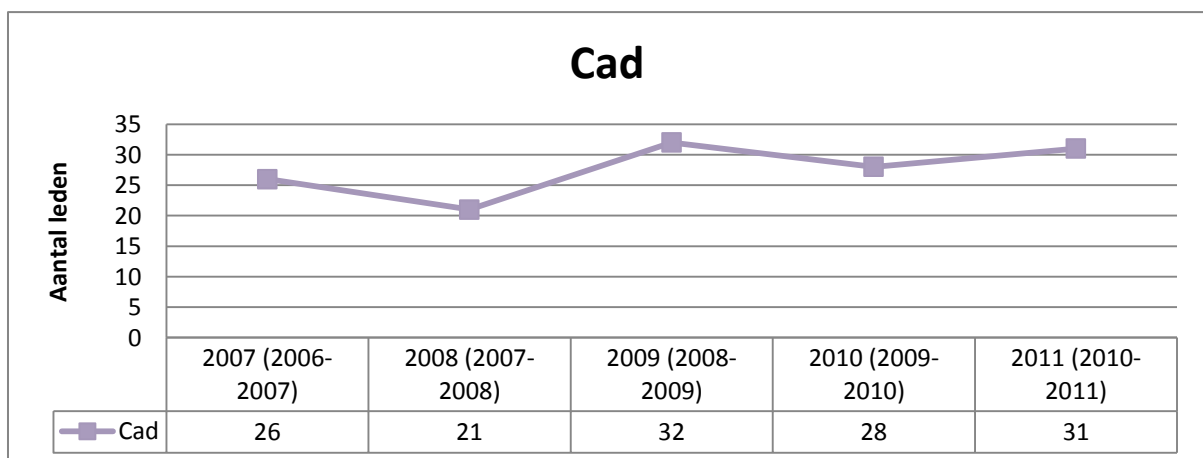
**2013-2014 Miniemen 39**



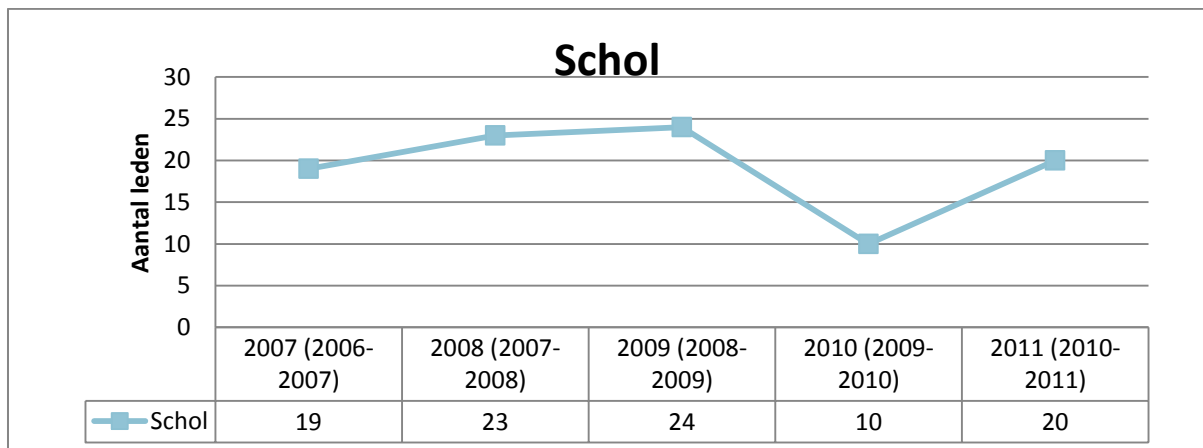
**2013-2014 Jeugd 117**



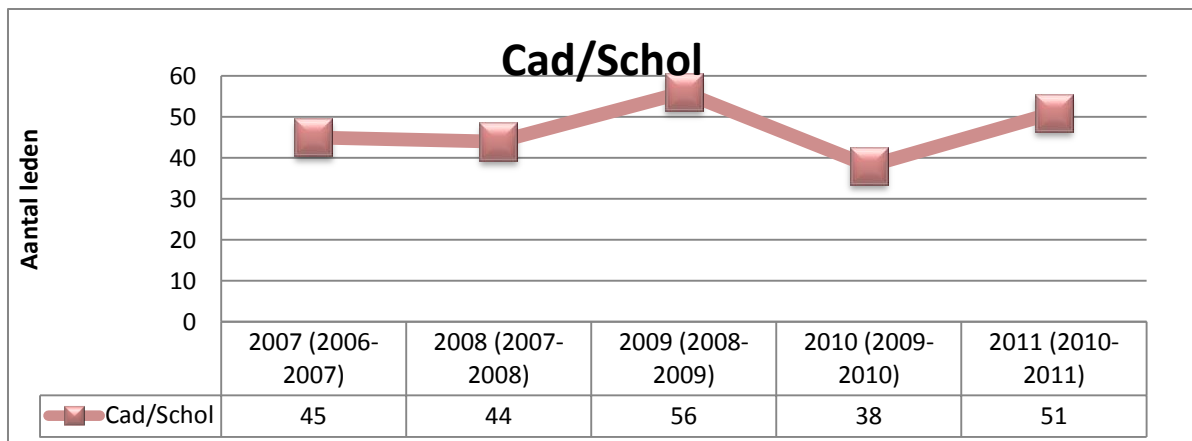
**2013-2014 Cadetten 26**



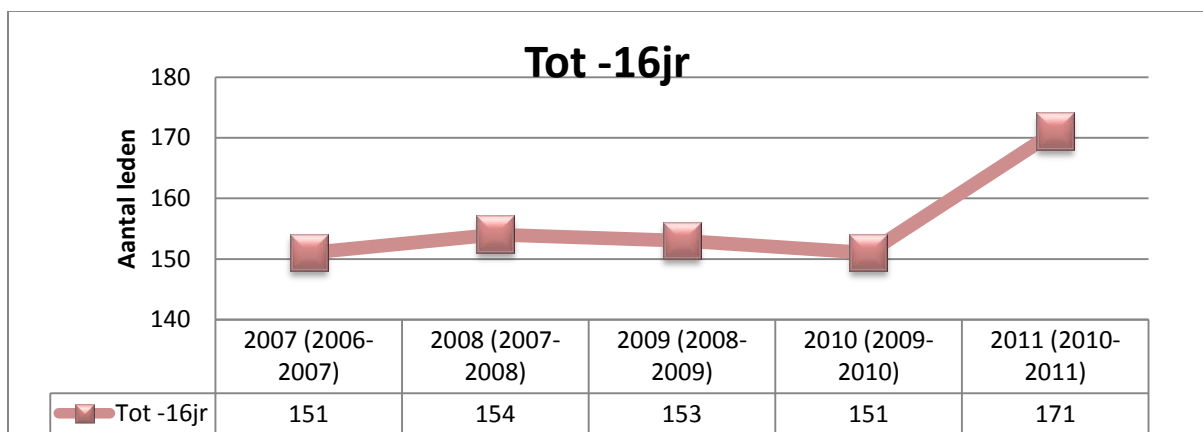
**2013-2014 Scholieren 22**



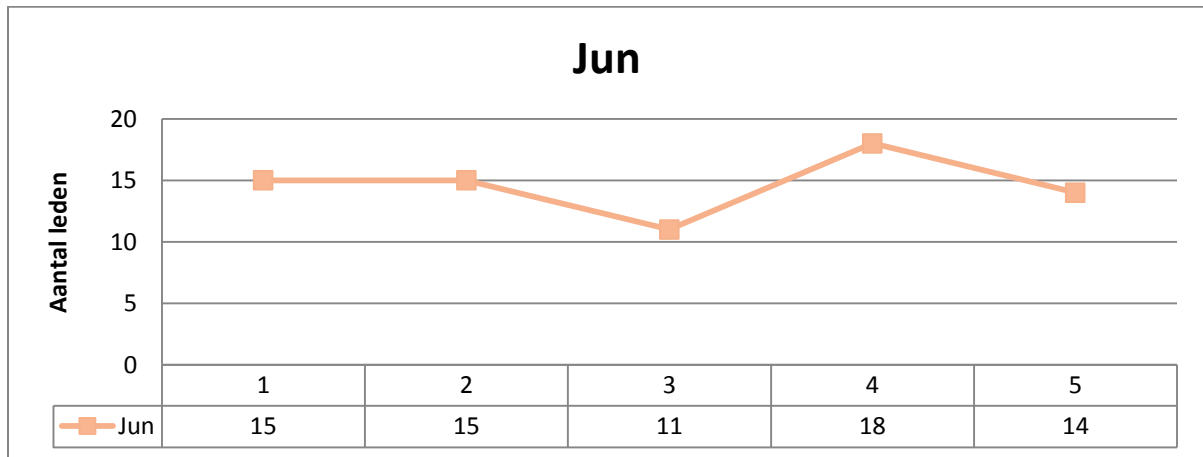
**2013-2014 Cadetten-scholieren 48**



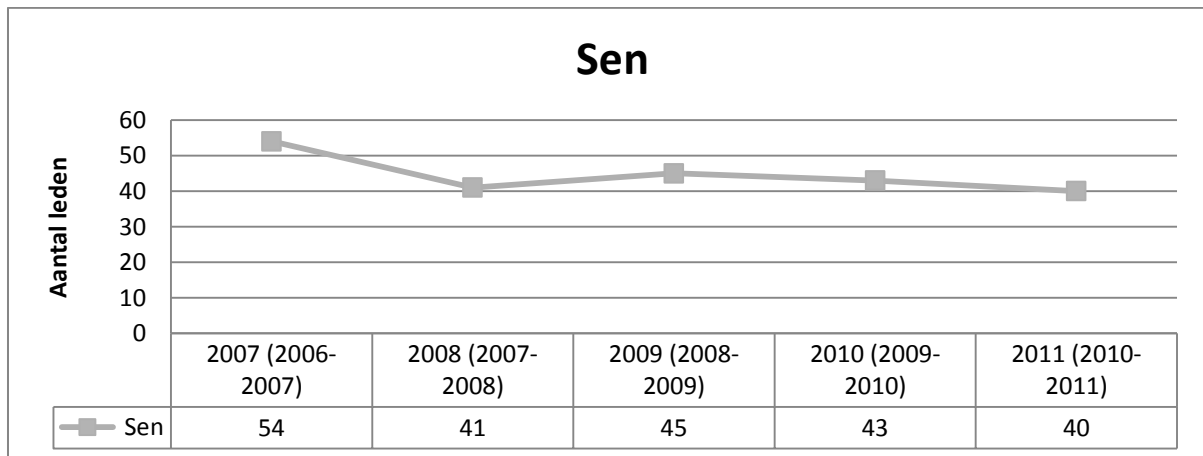
**2013-2014 Tot.-16jr 165**



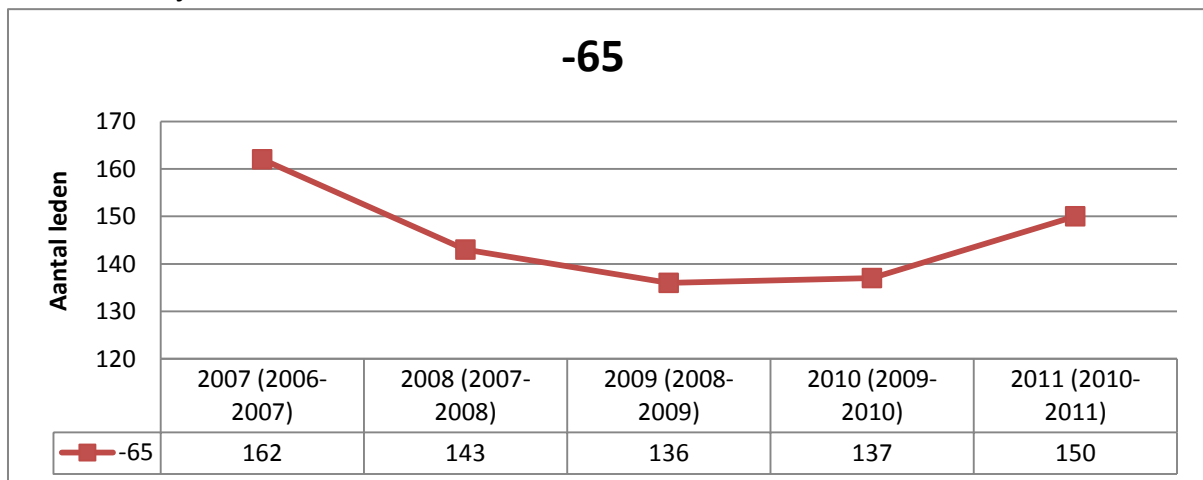
**2013-2014 Juniores 16**



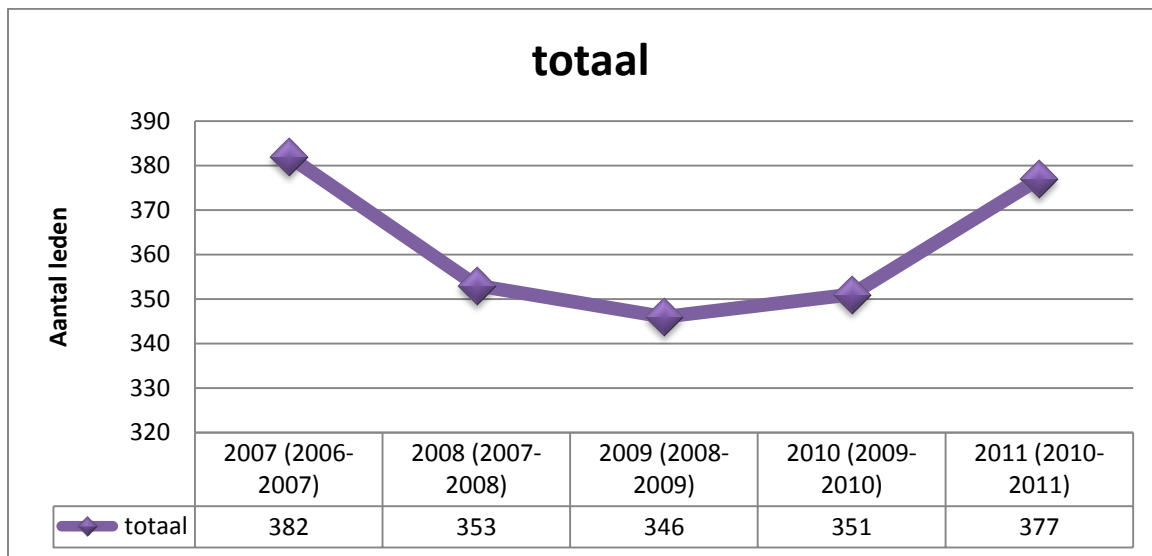
**2013-2014 Seniores 48**



**2013-2014 -65jaar 148**



## 2013-2014 Totaal 377



### Enkele conclusies:

- Bij de jeugd zien we een stijgende lijn sinds de nieuwe jeugdcoördinator (Johan). Dit heeft er ook voor gezorgd dat we meer trainers moeten aan trekken voor de jeugdcategoryën als we verdere kwaliteitsvolle trainingen willen geven. Aan Kenny( opvolger van Johan) om de ingeslagen weg verder te bewandelen!
- Voor de cadetten scholieren hebben we er goed aan gedaan om een bijkomende groep( naast die van Sandra & Cor/Frank) te maken zodat elke cadet/scholier mag genieten van een kwaliteitsvolle training minstens 3 keer per week! Dit heeft er voor gezorgd dat de meeste atleten “blijven” na het verlaten van de jeugdreksen.
- Bij het overzicht van de -16 jarigen merken we dat de “drop-out” geminimaliseerd is. Het gevaar schuilt hier echter in dat we een tekort aan gekwalificeerde trainers kunnen hebben op middellange termijn indien we ook daar kwaliteitsvolle training willen blijven geven
- Bij het algemeen totaal kan men zien dat men stilaan terug uit het dal klimt richting recordjaar 2007

## **2)Bestuurswerking: doelstellingen**

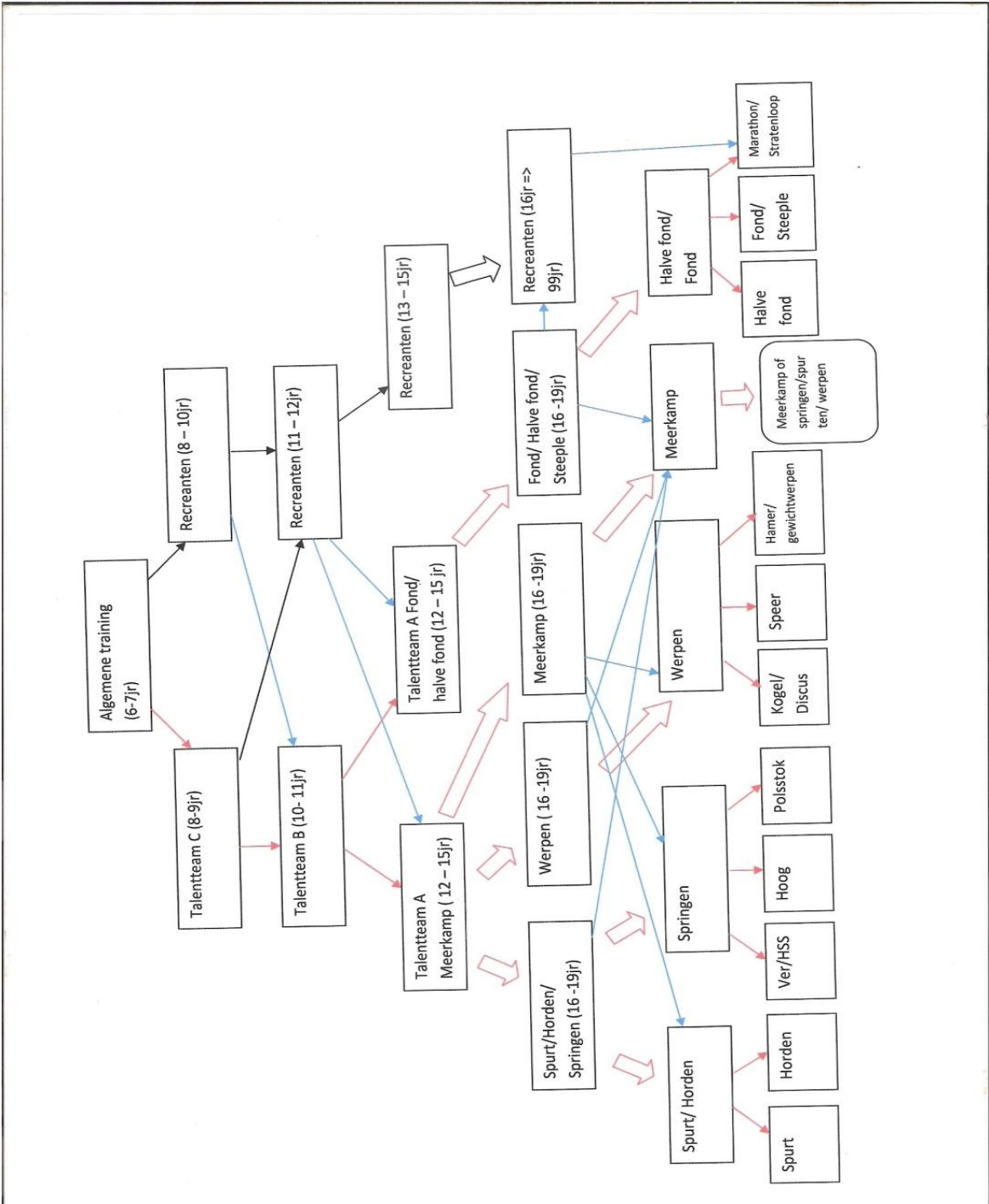
- Doelstellingen 2011 – 2016:
  - Analyseren van het ledenbestand
  - Het opmaken en uitbreiden van het sportbeleidsplan
  - Opmaken van een organigram waar men duidelijk kan terugvinden wie wat doet binnen het bestuur en binnen het trainerskorps. Dit gaat voor wedstrijdzaken, algemene zaken en trainingstechnische zaken
  - Opmaken van een functieomschrijving van de voorzitter, secretaris en penningmeester
  - Aan de hand van een SWOT -analyse een nieuw beleidsplan maken
  - Doelstellingen 2014- 2016 formuleren
- Doelstellingen 2015 – 2016:

## **3)Opmaken van een trainingskader:**

- Huidige situatie: De huidige situatie kan men vinden op de website van ATLA : [http://atla.be/wp-content/uploads/file/11-12\\_Trainingen\\_ATLA\\_Lanaken.pdf](http://atla.be/wp-content/uploads/file/11-12_Trainingen_ATLA_Lanaken.pdf)
- Trainingstechnische commissie: doel : uitwerken van trainingstechnische doelstellingen, oplossing zoeken voor problemen die zich stellen, een meerjarenplanning opmaken,...
  - Cor Heemskerck
  - Filip Vermeiren
  - Frank Schepers
  - Sandra Polders
  - Ronald Becker
  - Kenny Hermans
  - Peter Moonen
  - Jacobs Johan
  - Claeys Christophe
- Sportieve commissie: doel: samenstelling ploegen, verdeling trainers, samenroepen vergaderingen voor trainers, enz
  - Cor Heemskerck
  - Filip Vermeiren
  - Kenny Hermans
  - Bruninx Theo
  - Uitgenodigde trainers/ bestuursleden volgens item dat aan bod komt
- Jeugdcommissie: doel: organisatie van nevenactiviteiten voor de club ( vooral jeugd -16jr), logistieke ondersteuning bij organisaties ( stages, eigen wedstrijden, fun-dag, halloween, sinterklaas, enz) en bij wedstrijden op verplaatsing ( vb Beker van vlaanderen: tent, drank,...)  
Schakel tussen ouders van jeugdathleten en het bestuur
  - Jeugdcoördinator
  - Bestuurslid
  - Ouders van atleten

- Vrijwilligers
- Ideale situatie:





- Werkpunten:

- Het optimaliseren van de jeugd ( -12jr) waarbij men gaat werken met wedstrijdgroepen en niet -wedstrijdgroepen en waarbij men ook de groepen gaat indelen volgens:
  - Wedstrijddeelname
  - Motivatie op training
  - Gedrag op training
  - Motorische ontwikkeling
  - Talent en doorzettingsvermogen
- Het bijscholen van onze jeugdtrainers zowel binnen als buiten (Blos) onze vereniging aanmoedigen zodat ook zij tot volledige ontplooiing van hun capaciteiten kunnen komen
- Een systeem ontwikkelen waarin elke nieuwe jeugdcoördinator zijn weg vindt en ook onmiddellijk kan toepassen.
- Een duidelijke doorstromingsregeling maken voor onze 2<sup>de</sup> jaars miniemen richting de cadetten
- Een betere samenwerking tussen onze verschillende “specialisatie” trainers zodat alle atleten optimaal begeleid worden
- Uitwerken van een toekomstplan voor onze trainers naargelang ambitie, vrije tijd, talent in training geven, behaalde diploma’s en/of gevolgde bijscholing,enz.
- Het verder zoeken naar nieuwe trainers zowel bij de jeugd als in de specialisaties zoals hoog, hamer, steeple, polsstok, enz.
- Uitwerken van trainersprofielen evenals een profiel van jeugdcoördinator
- Het organiseren en opruimen van de materiaallokalen beter opvolgen
- Het bestellen/ herstellen van materiaal nodig om kwaliteitsvolle trainingen te garanderen doorgeven naar het bestuur toe zodat deze actie kan ondernemen

#### **4)Vrijwilligers en juryleden:**

De zoektocht naar juryleden en vrijwilligers is telkens een zware opgave voor elke club. Sinds 2010 is men gestart met de atleten meer mee te betrekken bij de organisaties en dit heeft tot op heden zijn vruchten afgeworpen. De permanente zoektocht naar vrijwilligers is een prioriteit van het bestuur als men kwalitatieve organisaties willen aanbieden!

Vandaar de volgende actiepunten:

- 3 maandelijks oproepen tot vrijwilligers op de website naar de organisaties toe
- Persoonlijk navraag doen naar kandidaat vrijwilligers/ juryleden onder de ouders, trainers, atleten
- Voor elke organisatie een draaiboek opmaken met daarin vermeldt het aantal juryleden/ vrijwilligers er noodzakelijk zijn evenals het soort werk zij moeten leveren
- Een planning maken onder de trainers welke groep atleten er helpt bij welke organisatie
- Het maken van een sneeuwruim plan voor de wintermaanden
- Het organiseren van een ouder/atleet competitie om de betrokkenheid van de ouders te vergroten

## 5) Jeugdbeleid

# Jeugdbeleid

## 2014- 2015

&

## Algemene info



Inhoudsopgave

## **1. Jeugdbeleid**

- 1.1 Algemeen en visie
- 1.2 Groepsindeling
- 1.3 Trainingen en uren
- 1.4 Trainers
- 1.5 Inhoud trainingen
- 1.6 Voorbereiding PK
- 1.7 Aansluiting nieuw lid
- 1.8 Jaarlijkse evaluatie
- 1.9 Verplichte deelname aan wedstrijden
- 1.10 Vertrouwenspersoon
- 1.11 Jeugdcommissie

## **2. Algemene Info**

- 2.1 Algemeen
- 2.2 Jaarprogramma
  - 3.2.1. Zomerprogramma
  - 3.2.2. Winterprogramma
  - 3.2.3. Tent veldloop
  - 3.2.4. Overige wedstrijden
- 2.3 Categorieën
- 2.4 Beschrijving disciplines en regels
- 2.5 Gezondheid
- 2.6 Vrijwilligers
- 2.7 Ouderlijke rol
- 2.8 Zelf sporten
- 2.9 Sponsors
- 2.10 Speciale evenementen
  
- 2.11 Materiaal
  
- 2.12 Locaties
  
- 2.13 Wie is wie
  
- 2.14 Inschrijvingen wedstrijden en veldlopen
- 2.15 Benodigdheden wedstrijden (clubtruitje, spikes, enz.)
- 2.16 Jeugd criterium

## Voorwoord

Hartelijk welkom bij Atletiekvereniging Lanaken, Atla.

Onze vereniging heet je van harte welkom en zal je ondersteunen in het verder ontwikkelen van je sportieve prestaties. Elke jeugdathleet willen wij begeleiden en trainen met gediplomeerde trainers.

Elke activiteit zal gericht zijn op het verbeteren van je persoonlijke Best prestatie. We geven je de kans om te groeien in zelfvertrouwen en sportieve prestaties in een familiaal clubverband en rekenen daarbij op je volle inzet en vertrouwen.

Dit jeugdbeleid wordt je aangeboden om je vertrouwd te maken met wederzijdse verwachtingen. De algemene info dient om je versneld wegwijs te maken in de wereld van de atletiek indien deze nieuw voor je is.

Veel leesplezier en vooral veel sportplezier!

Tot binnenkort!



Theo Bruninx

Voorzitter

# 1 Jeugdbeleid

## 1.1 Algemeen

Het jeugdbeleid heeft tot doel de jonge startende atleet, de leden en de ouders een duidelijk beeld te geven van de wederzijdse verplichtingen en verwachtingen.

Atletiek is een sport waar discipline, zelfrespect en respect voor je trainers en anderen centraal staat. Alles draait rond het continue verbeteren van de persoonlijke Best prestaties (PB) of persoonlijke records (PR) van elke individuele atleet. Door het deelnemen aan de trainingen en voldoende wedstrijden zal je dat doel bijna automatisch halen.

Al is atletiek een individuele sport, dan nog zal je je gesteund voelen door je groep waarin je zit, je trainers, je ouders, de juryleden en het bestuur. De teamgeest is sterk aanwezig in alle activiteiten die we ondernemen. Deelnemen aan wedstrijden kan je vergelijken met een sportdag op school. Een gezinsuitstap waarin jouw sport centraal staat, waarin je je kan meten met je vele leeftijdsgenoten en waarbij je je eigen prestaties steeds naar een hoger niveau tilt. Het gaat daarbij vaak om tienden of honderdsten van een seconde, om meters of centimeters maar ook om het plezier. Het zal je motiveren om steeds beter te presteren.

### Visie

Atla stelt als doel elke jeugdatleet de kans te bieden kennis te maken met alle disciplines van de atletiek en hun door training en wedstrijden de mogelijkheid te bieden zich te bekwamen in hun sport en als individu.

## 1.2 Groepsindeling

Bij de trainingen streven we naar een groepsindeling die rekening houdt met verschillende elementen zoals:

- leeftijd
- prestaties
- motorieke ontwikkeling
- inzet
- beschikbaarheid van trainers
- enz.

Het is aan de jeugdcoördinator die in samenspraak met de trainers en het bestuur bepaalt hoe de groepen worden ingedeeld. Ook tijdens het seizoen kan deze indeling wijzigen.

## 1.3 Trainingen en uren

De trainingen gaan in principe door op dinsdag- en donderdagavond van 18.45 tot 20.15 uur. Zomer en winter, 52 weken per jaar, behalve op een uitzonderlijke feestdag.

Zorg dat je altijd op tijd op de training aanwezig bent. Op tijd zijn toont respect voor je trainers maar ook voor de andere atleetjes. Dit betekent ook dat je best 10 minuten voor de aanvang van een training aanwezig bent.

De kinderen worden **niet** op de parking afgezet. De ouders vergezellen hun kinderen tot aan de piste. Vanaf dat moment zijn ze in goede handen van de trainers. Na afloop van de training worden de kinderen ook weer opgehaald aan de piste of in het clubhuis, maar **niet** op de parking. Hierdoor ontstaat de mogelijkheid een woordje te wisselen met de trainers, ouders enz.

## 1.4 Trainers

Atla investeert veel tijd en energie aan haar trainers. Wij beschikken over een groot aantal trainers van verschillende niveaus, gaande van Aspirant Initiator tot en met trainer A in verschillende disciplines. Samen zorgen zij voor een perfecte begeleiding van je kind.

De trainer is geen helderziende. Durf op een gepaste manier zeggen wat je denkt en voelt. Maak ook op een beleefde manier duidelijk wanneer de trainer iets zegt of doet waarbij je je onprettig voelt.

Erken de waarde en het belang van de trainers. Zij geven hun tijd en kennis om het sporten van je kind mogelijk te maken.

Een overzicht van alle actuele trainers bevindt zich in bijlage 2.13 toegevoegd.

## 1.5 Inhoud trainingen

De trainingen zijn gestructureerd opgebouwd en vragen veel voorbereiding en planning. Hierbij zullen wij er voor zorgen dat de trainingen altijd de volgende onderdelen bevat:

- gezamenlijke opwarming
- basistechniek
- spelelement
- uitlopen/cool down

Het is voor de jeugdathleten van absoluut belang dat er een hoog spelelement verwerkt zit in alle trainingen. Het moet op de eerste plaats leuk en gezellig blijven maar ook leerzaam. De atleten moeten plezier beleven aan hun sport, elke training, elke wedstrijd opnieuw.

Het spelelement laat hen op een speelse manier kennismaken met alle onderdelen van de diverse disciplines. Al deze trainingen in spelvorm zijn opgesteld aan de hand van cursussen van de VAL (de Vlaamse Atletiek Liga). Ze zorgen ervoor dat de atleten ook na jaren nog plezier beleven aan hun sport en zonder veel kwetsuren ook op latere leeftijd nog succesvol hun sport kunnen beoefenen.

## 1.6 Voorbereiding Provinciaal kampioenschap

Drie keer per jaar is er een provinciaal kampioenschap:

- PK veldlopen
- PK indoor
- PK piste

Ca. 2 maanden voor de Provinciale Kampioenschappen, indoor en Piste, zullen de atleten gevraagd worden aan welke disciplines ze wensen deel te nemen. Per PK zijn slechts 2 proeven toegelaten. Aan de hand van de opgegeven voorkeuren en het aangegane engagement om deel te nemen zullen



de groepen, indien nodig, tijdelijk herschikt worden om zo iedereen de gelegenheid te bieden zich optimaal voor te bereiden op het PK.

## 1.7 Aansluiting nieuw lid

Elk nieuw lid is verplicht om een wedstrijdtruitje, T-shirt of topje aan te schaffen. Deze kleding is te dragen op alle wedstrijden. Deze en andere clubuitrusting is te bestellen bij Cor Heemskerk.

## 1.8 Evaluatie

Maandelijks zullen de jeugdcoördinator en jeugdtrainers samenzitten om een evaluatie te maken per atleet. Hierbij wordt gekeken naar de volgende zaken:

- aanwezigheid op de trainingen
- inzet tijdens de trainingen
- samenwerking in groepsverband
- deelname aan de wedstrijden (zie ook 1.9)
- evolutie van de prestaties
- .....

Aan de hand van deze beoordeling zal bepaald worden in welke trainingsgroep de desbetreffende atleet zal zitten.

## 1.9 Verplichte deelname aan wedstrijden

Aangezien wij veel belang hechten aan een persoonlijk engagement zal de deelname aan een aantal wedstrijden verplicht worden gesteld. Omdat niet iedereen altijd aanwezig kan zijn is er een overzicht opgenomen als bijlage waarin de wedstrijden die voor de club belangrijk zijn, vermeld staan. Elke deelname aan een wedstrijd levert voor de atleetjes punten op.

Op een volledig seizoen is het, met het oog op de jaarlijkse beoordeling, noodzakelijk dat elke atleet een minimaal aantal punten verzameld. Deze punten kan u terug vinden op het jeugdcriterium dat zich in de **bijlage 2.16** bevindt. **Wanneer dit aantal punten behaald is, zal er een activiteit voor deze atleten georganiseerd worden. Zo proberen wij de atleet te motiveren om aan wedstrijden te blijven deelnemen.**

## 1.10 Vertrouwenspersoon

We staan voor fairplay tegenover onze tegenstanders, scheidsrechters, publiek.

**Indien er problemen zouden zijn die de atleet of de ouders bespreekbaar willen maken hebben wij de jeugdcoördinator** aangeduid als vertrouwenspersoon. Hij zal de problemen verder onderzoeken en op een gepaste, discrete manier eventuele acties ondernemen.

## 1.11 Jeugdcommissie

De jeugdcommissie is opgericht als spreekbuis tussen de ouders en het Atla bestuur. Het bestaat uit enthousiaste ouders die om de 2 maanden met een afvaardiging van het bestuur samenkomen.

Niet alleen geven ze van hieruit feedback van de echo's van ouders maar werken ook actief mee bij de organisatie van verschillende activiteiten waaronder het sinterklaasfeest, halloween activiteit en jeugdstage. Momenteel bestaat de jeugdcommissie uit de volgende leden:

- Bruninx Theo - voorzitter
- Hermans Kenny - jeugdcoördinator
- Carla
- Groenen Raymond - vertrouwenspersoon
- Mark Coolen - vertrouwenspersoon
- Marie-José
- Manuela
- Marijke

## **2 Algemene info**

### **2.1 Algemeen**

De Algemene info is vooral bedoeld voor de startende atleet en de ouders voor wie atletiek een nieuw en vrij onbekende sport is. We willen je weg- wijs maken en een naslagwerk bezorgen zodat je zo snel mogelijk “mee” bent met deze boeiende sport.

In dit gedeelte geven we je een beeld van:

- alle mogelijkheden van de sport
- de diverse disciplines
- de basisbegrippen
- het zomer- en winterprogramma
- enz.

We wensen je veel leesplezier. Indien er nog vragen onbeantwoord blijven vraag het aan de trainers, bestuursleden of om het even welk lid van Atla.

Atla werd opgericht op 9 februari 1989 door een aantal fanatieke atletiekiefhebbers uit Lanaken. Hieronder ook de huidige voorzitter, penningmeester en sportief verantwoordelijke. Het initiatief werd ondersteund door de sportdienst Lanaken.

Vandaag, ruim 20 jaar later, is de vereniging uitgegroeid tot een van de grootste en meest succesvolle atletiekverenigingen in Limburg.

Op domein Pietersheim in Lanaken beschikt de club over een volwaardige 400 meter kunststofpiste en een eigen clubhuis dat werd opgetrokken door onze talloze vrijwilligers en sympathisanten. Atla Lanaken behoort tot een van de grootste clubs in onze provincie.

### **2.2 Jaarprogramma**

Het atletiekjaar loopt van oktober tot en met september. Dat wil ook zeggen dat we het hele jaar trainen en deelnemen aan wedstrijden. 52 weken per jaar, twee keer per week. Weer of geen weer, we zijn actief bezig met onze sport. In grote lijnen onderscheiden we daarin:

- een zomer en
- winterprogramma

Door het hele jaar door in openlucht met je favoriete sport bezig te zijn verhoog je niet alleen je prestaties maar ook je conditie, je weerstand en het gezonde evenwicht tussen lichaam en geest.

### **2.2.1 Zomerprogramma**

Tijdens de zomer neemt Atla actief deel aan het atletiekcriterium dat luistert naar de naam "Olympics". Deze Olympics zijn ontstaan op initiatief van de belangrijkste Limburgse clubs. Elke club organiseert daarbij, verspreid over de zomermaanden (april tot augustus), een jeugdmeerkamp. Deze Olympics zijn speciaal gericht op de jeugdathleten: benjamins, pupillen en miniemen.

Een Olympic wordt georganiseerd op zaterdag of zondag. De start is doorgaans voorzien rond 13.00 uur en wordt afgesloten rond 17.00 uur. Tijdens een Olympic komen 4/5 disciplines aan bod waarbij je je meet met andere jeugdathleten uit jouw categorie.

Voor de Olympics wordt een klassement opgemaakt met leuke en interessante prijzen aan het einde van het seizoen.

### **2.2.2 Winterprogramma**

Tijdens de wintermaanden, eind oktober tot maart, staan de veldlopen centraal. Ook hieraan neemt Atla actief deel als een van de medeorganisatoren van het Limburgs Cross Criterium (LCC). In het LCC zijn de 10 belangrijkste Limburgse clubs vertegenwoordigd. Verspreid over het hele seizoen worden er 10 veldlopen door het LCC georganiseerd, door elke club één. Deze zullen doorgaan op zaterdag of zondag en zullen plaatsvinden over de hele provincie.

Je meet je met leeftijdsgenootjes en je loopt "per geboortjaar". Een veldloop gaat over een parcours van 700/800 meter voor de benjamins en gaat tot ca. 2 kilometer voor de miniemen.

Het criterium wordt afgesloten eind februari begin maart met een eindklassement met veel mooie prijzen.

### **2.2.3 Tent voor de veldloop**

Atla heeft dankzij een van haar sponsors een professionele tent in de kleuren van de club ter beschikking. Deze tent kan worden mee genomen naar veldloopwedstrijden waar ze voor alle deelnemers een welkome bescherming is tegen de winterse weersomstandigheden.

Voor de logistiek van de tent zijn de atleten afhankelijk van de ouders. Als je de ruimte hebt in je wagen wordt het op prijs gesteld als je het transport voor je rekening neemt. Zorg er dan ook voor dat iemand in de namiddag de tent mee terug neemt, droogt en terugplaatst in de materiaalruimte.

### **2.2.4 Overige wedstrijden**

Naast de olympics en de veldloop wedstrijden zijn er ook nog andere wedstrijden:

- medaillemeetings,
- pistemeetings
- Provinciale Kampioenschappen (PK)
- Stratenlopen
- Belgisch kampioenschap
- Enz.

Deelnemen aan wedstrijden is belangrijk maar niet zaligmakend. Overdrijf niet in het aantal deelnames en leg zeker geen druk op de atleetjes. Ze moeten er plezier in blijven hebben en het niet zien als een verplichting.

### **2.3 Categorieën**

De atleten worden bij de wedstrijden ingedeeld in 3 categorieën waarbij de jongens en de meisjes apart deelnemen aan de wedstrijden:

- 1        Benjamins 1<sup>e</sup> jaars (7 jarigen)  
          Benjamins 2<sup>e</sup> jaars (8 jarigen)
- 2        Pupillen 1<sup>e</sup> jaars (9 jarigen)  
          Pupillen 2<sup>e</sup> jaars (10 jarigen)
- 3        Miniemen 1<sup>e</sup> jaars (11 jarigen)  
          Minimen 2<sup>e</sup> jaars (12 jarigen)

Na deze categorieën ga je naar “kadetten”, “scholieren”, “juniores” enz.

Doordat je meestal met twee leeftijden in competitie staat (bijvoorbeeld Benjamins 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> jaars samen) zal je afwisselend een jaar tot de jongsten en een jaar tot de oudsten behoren. Je zal al snel merken dat een jaar verschil een groot verschil kan maken in je prestaties ten opzichte van een andere atleet. Dat is goed. Hierdoor zal je leren dat je niet altijd kan winnen. Het is goed om te leren dat er een jaar zal zijn dat je meedraait bij de “besten” en het jaar erop niet meer. Bij atletiek draait het in eerste instantie niet altijd om te winnen maar om het verbeteren van je Best prestaties. Hoe meer PR's hoe beter!

### **2.4 Beschrijving disciplines en regels**

#### **Loopnummers:**

Er bestaan verschillende spurtdisciplines bij de jeugd voor de benjamins hebben we 60m. Voor de pupillen zijn er de 60m en de 60m horden. De 80m, 150m, 300m & al deze afstanden met horden zijn de spurtdisciplines van de miniemen. Tijdens al deze disciplines zijn de atleten verplicht om hun borstnummer aan de rugzijde te dragen. Zo mogen de atleten wel kiezen of ze met of zonder startblok willen starten. Hoe verloopt nu zo een spurtdiscipline. De atleet zorgt dat hij 10 minuten voor aanvang van de discipline aan de start aanwezig is. Hier zal hij/zij worden afgeroepen en een baan toegeëigend krijgen. De atleet laat zijn borstnummer zien en maakt zich klaar voor de start. De starter roept vervolgens: “ Op uw plaatsen!” nu gaan de atleten zich klaar zetten aan de startlijn. Vervolgens volgt er “KLAAR”. Dit is het sein dat de wedstrijd gaat beginnen. Als laatste volgt het schot en probeert de atleet zo snel mogelijk de finish te halen in zijn EIGEN baan. Dit wil dus zeggen dat de atleet in alle tijden in zijn baan moet blijven lopen.

### Kogelstoten:

Bij kogelstoten moet de atleet een kogel zover mogelijk de sector in stoten. Het stoten moet beginnen vanuit stilstand binnen een ring. Deze ring heeft een diameter van 2,135 meter. Een deel van de omtrek van de ring bestaat uit het stootblok, welke 10 cm boven het oppervlak van de ring uitsteekt.

Het "werpen" van de kogel is verboden. De kogel moet zich dan ook bij het begin van de stoot dichtbij de kin en voor het vlak van de schouder bevinden.

Tijdens de stoot en de voorbereidingen daarop mag de atleet niet buiten de ring komen. De atleet mag zijn of haar voet tegen het stootblok plaatsen.

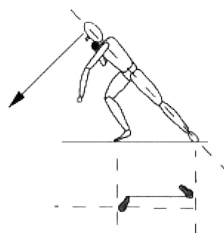
De kogel moet binnen de sectorlijnen neerkomen. De sectorhoek bij kogelstoten is 34,92 graden. De gestoten afstand wordt gemeten tussen de dichtstbijzijnde indruk van de kogel (het "0-punt") en de binnenzijde van het stootblok. Iedere deelnemer mag 3 keer stoten. Na deze 3 stoten telt de beste stoot.

Na de poging moet de atleet aan de achterkant van de ring uitstappen (over de middenlijn).

Let erop dat je de kogel goed vasthoudt: de vingers licht gespreid, duim en pink ondersteunen de kogel aan de zijkant. De kogel moet op de vingers liggen, dus niet op de handpalm.

De basisbeweging voor kogelstoten is de standstoot. Deze gaat als volgt:

- De kogel stevig in de hals drukken en je kin op de kogel leggen.
- Elleboog van de stoot arm halfhoog.
- Vrije arm ontspannen voor het lichaam.
- Je kijkt ongeveer 5 meter verder op de grond, in de tegenovergestelde richting als waarin je gaat stoten.
- Voetplaatsing volgens de tekening.
- Lichaamsgewicht op het rechterbeen.



Wanneer de atleet de standstoot techniek beheerst kan er met de aanglijstechniek gestoten worden. Deze techniek staat in de onderstaande afbeelding weergegeven:

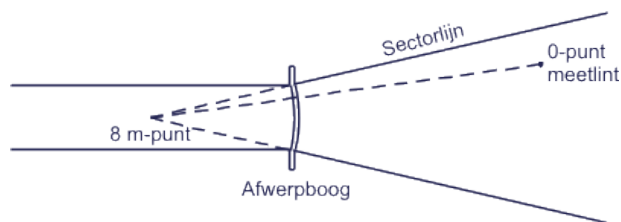


## Speerwerpen:

Het doel van speerwerpen is om de speer over een zo groot mogelijke afstand te werpen. Bij het landen op de grond moet de punt van de speer als eerste de grond raken.

De speerwerper mag een aanloop van maximaal 36,5 meter nemen. Tijdens de aanloop moet de speer naar voren wijzen. De speerwerper mag tijdens de aanloop en het werpen het einde en de Zijkanten van de aanloopbaan niet overschrijden.

Iedere atleet mag tijdens een wedstrijd 3 keer werpen. De speer moet binnen de sectorlijnen landen. Dit zijn lijnen die hun oorsprong hebben in het zogenaamde 8 meter punt. Vanaf daar maken ze een hoek van 28 graden met elkaar (zie afbeelding).



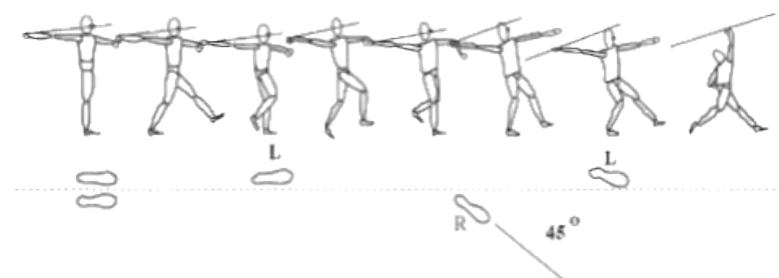
Na een worp gebruikt men een meetlint om de geworpen afstand op te meten. De gemeten afstand is de afstand tussen het punt waar de speer neerkomt (het "0-punt") en de afwerpboog.

Het is niet zo dat sterke spelers ook automatisch ver kunnen werpen. Bij speerwerpen is de techniek van het werpen namelijk erg belangrijk.

De basis van het speerwerpen is de stand worp. De uitgangshouding hierbij is (voor rechtshandigen):

- Het lichaamsgewicht op het gebogen rechterbeen.
- Voeten wijzen in de werprichting.
- De linker lichaamszijde is naar de werprichting gekeerd.
- De werp arm is nagenoeg gestrekt naar achter.
- De handrug wijst naar de grond.
- De speerpunt bevindt zich op ooghoogte.
- Je kijkt schuin omhoog, voorwaarts in de werprichting.

Wanneer de stand worp beheerst wordt kan er geworpen worden met een 3-pas. Rechtshandigen beginnen deze aanloop door uit te stappen met het linkerbeen, vervolgens met rechts een grote pas schuin voorwaarts te maken en af te werpen terwijl het linkerbeen naar voren gaat (zie afbeelding).



Dit geldt vooral voor de miniemen. De benjamins en de pupillen hebben een variant van het speerwerpen. Deze variant is het hockeybalwerpen, hier wordt de speer vervangen door een hockeybal.

### Hoogspringen:

Bij hoogspringen is het de bedoeling om over een lat te springen. De lat-doorsnede is driekantig of rond en heeft platte vlakken aan de uiteinden. Die uiteinden rusten ieder op steun die vast zit aan een standaard. Achter de lat ligt een dik mat van minimaal 5 meter lang en 3 meter breed. Deze mat is de landingsplaats van de atleet.

De atleet mag zelf een beginhoogte voor de lat kiezen. Als hij hier overheen gesprongen is, moet hij de lat hoger plaatsen, net zolang tot hij 3 keer achter elkaar een foutsprong heeft gemaakt. Bij een foutsprong valt de lat van de steunen af. Een poging mag afgebroken worden als de grond of de matras voorbij de standards niet aangeraakt is.

De springhoogte is de afstand tussen de bovenzijde van de lat en de grond. Dit getal wordt afgerond naar beneden op hele centimeters.

Tenslotte mag er bij de afzet maar één voet gebruikt worden.

De meeste bekende en uitgevoerde sprong is de Fosburyflop (of kortweg flop). De aanloop van een fosburyflop bestaat uit een aantal passen (3-7) in een rechte lijn plus een aantal passen (3-4) in de vorm van een cirkelboog. Het hoofd van de atleet gaat als eerste over de lat, waarna de rest van het lichaam om de lat heen draait met de rug ernaartoe gekeerd.



### Verspringen:

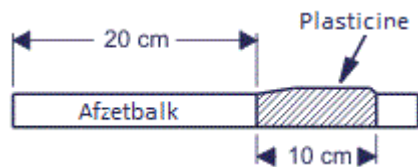
De verspringbanen bestaan uit het aanloopgedeelte, een afzetbalk en een springbak. De minimale lengte van het aanloopgedeelte is 40 meter. Het einde van het aanloopgedeelte wordt gemarkeerd door de afzetbalk, die 20 cm breed is. Minimaal 1 meter en maximaal 3 meter achter de afzetbalk ligt de springbak, die gevuld is met zand.

Het is de bedoeling om zo ver mogelijk in de springbak te springen. De gesprongen afstand wordt gemeten tussen de achterste indruk in de springbak en de rand van de afzetbalk (loodrecht hierop).

De atleten mogen ieder 3 keer proberen om zo ver mogelijk te springen. De beste sprong telt. Als de voet van de atleet de afzetbalk overschrijdt bij het afzetten, is de gesprongen afstand ongeldig. Tevens geldt dit als een poging. Verder is het verboden om door de bak terug te lopen. Je moet altijd meteen aan de zijkant de bak verlaten. Als je dit niet doet, is de sprong ongeldig.

Voor de veiligheid moeten de kuilen die door de springers worden gemaakt regelmatig dicht geharkt worden. Om beter te kunnen zien of de atleet wel voor de balk afgezet heeft, is er na de balk een plasticinebalk aangebracht. Dit laagje plasticine steekt 7 mm boven de balk uit. Als de atleet de balk overschrijdt, maakt hij een afdruk in de plasticine en wordt zijn sprong afgekeurd.





Bij verspringen moet je rekening houden met de regel dat de achterste afdruk in de springbak geldt voor de meting van de afstand. Als je geland bent, moet je dus niet naar achter vallen!

Let er bij deze sprong op dat je strak voor je uit blijft kijken en trek je het opzwaaiend been pas bij in het dalende gedeelte. Als je het springen onder de knie hebt, kan je de aanloopafstand vergroten naar 9-11 aanloop passen.

Let er hierbij op dat je telkens met hetzelfde been begint met aanlopen. Markeer het punt waar je start. Mocht je niet goed uitkomen bij het afzetten, verplaats je startpunt dan iets. Let ook bij de langere aanloop op de afzet en de sprong. Je afzetbeen moet zich steeds volledig strekken en het zwaaibeen moet flink omhoog zwaaien.



### Discus:

De discus wordt geworpen vanuit een betonnen ring van 2,50 m doorsnede, met opstaande kanten van bandijzer die een hoogte van slechts 14-26 mm hebben.

De 'aanloop' bij het discuswerpen bestaat uit rotaties van de werper, die daarbij binnen de ring moet blijven.

Om veiligheidsredenen staat om de ring een werp kooi van gaas met slechts aan één zijde een opening. Een worp is slechts dan geldig, wanneer de discus landt in een sector van  $34,92^\circ$ , en als de werper de ring verlaat, nadat de discus geland is. De ring moet vanuit de achterste helft van de ring verlaten worden.

De werpafstand wordt gemeten van de rand van de ring tot de dichtstbijzijnde indruk die de discus in het veld maakt. Bij de meeste wedstrijden krijgt iedere werp(st)er drie pogingen, waarna de beste zes of acht atleten nog drie extra pogingen mogen doen.

## **2.5 Gezondheid**

Je gezondheid is een van de belangrijkste zaken. Niet enkel in de sport maar ook in het dagelijkse leven. Draag goed zorg voor je gezondheid op alle momenten. Belangrijk hierbij is een gezonde voeding en vooral voldoende drinken!

Voldoende rust en een goede voeding zijn de basisvoorwaarden om te groeien, zowel fysiek, psychisch als in prestaties. Probeer zelf een goed voorbeeld te zijn voor je kind. Laat je kind ontwikkelen volgens de sportieve fasen die eigen zijn aan de leeftijd.

Indien je onverhoopt toch ziek bent of sukkel met een blessure, meld dat dan meteen aan je trainer en blijf er niet mee rondlopen. Door het te melden kan je trainingsschema mogelijk worden aangepast en voorkom je ernstigere problemen.

Na ziekte mag je geen topprestaties verwachten. Zeker het gebruik van antibiotica vormt een zware en niet te onderschatten aanslag op je prestaties. Overleg met je trainer of deelname aan een wedstrijd, vlak na ziekte, verstandig is. Wees niet teleurgesteld als je prestaties tijdelijk wat minder zijn. Dat is de natuur en die herstelt zichzelf. Geef het de tijd.

Zorg voor een goede hygiëne. Neem een douche na het sporten.

Bepaalde medicamenten worden in de sport gezien als doping. Hoe onschuldig ze ook zijn, ze vereisen soms een attest van je arts. Bij het gebruik van bepaalde medicatie zoals “puffers” pleeg je best overleg met je arts rond een attest dat je bij wedstrijden altijd bij je hebt.

## **2.6 Vrijwilligers**

Zoals elke vereniging draait ook Atla dankzij haar vrijwilligers. Dat kan niet voldoende benadrukt worden. Op tal van activiteiten zijn zeer veel vrijwilligers noodzakelijk. Wacht niet tot je gevraagd wordt maar stel je in verbinding met een van de bestuursleden om aan te geven dat je beschikbaar bent. De club maar ook alle atleten zijn je daarvoor dankbaar.

## **2.7 Ouderlijke rol**

Sport bij kinderen moet absoluut worden gestimuleerd. Niet enkel zorgt het voor de verdere ontwikkeling van de kleine en grote motoriek. Het zorgt ook voor de noodzakelijke lichaamsbeweging en is daarnaast een gezonde vorm van ontspanning. Als een kind niet wil sporten is daar vaak een reden voor. We kunnen ze niet dwingen, dat werkt averechts.

Kinderen sporten voor hun plezier. Jouw kampioen is in de eerste plaats jouw kind, pas daarna atleet. Moedig je kind aan om de regels na te leven, zowel het regelement als de gedragscode. Stimuleer positief gedrag. Een gesprek helpt, een verwijt niet.

Aan één trainer heeft je kind ruimschoots voldoende. Vertrouw ze toe aan de goede zorgen van de trainer. Jouw kampioen weet zelf vaak heel goed wat hij/zij moet doen. Jouw taak is ze te ondersteunen en niet te oordelen.

## **2.8 Zelf sporten**

Maak dankbaar gebruik van het gegeven dat je kind 2 keer per week naar Atla gaat. Trek ook zelf de loopschoenen aan. Volg een start 2 run programma of loop mee met de vele recreanten of wedstrijdlopers van alle leeftijden. Hiermee geef je niet alleen het goede voorbeeld aan je kinderen maar werk je ook aan je eigen conditie en gezondheid. Nu je kind er de leeftijd voor heeft, wordt het ook tijd voor jezelf om de draad terug op te nemen.

## **2.9 Sponsors**

Noodzakelijk voor elke vereniging zijn de vele sponsors die vaak uit sympathie de nodige fondsen ter beschikking stellen. Ook Atla heeft hier nood aan.

Wil je ons sponsoren of ken je iemand die onder welke vorm dan ook Atla zou willen sponsoren neem dan contact op met Raymond Groenen.

## **2.10 Speciale evenementen**

Elk jaar zijn er een aantal speciale evenementen die de moeite waard zijn om bij te wonen. We sommen ze voor je op en geven een woordje tekst en uitleg.

### **- De Nacht van de Atletiek**

Ook wel de KBC nacht genoemd omwille van de hoofdsponsor. Dit is de tweede belangrijkste internationale atletiekmeeting in ons land. Dit evenement gaat door in Stadion De Veen in Heusden-Zolder.

In 2012 gaat zal het de 33<sup>ste</sup> keer zijn dat alle grote internationale vedetten daar te bewonderen zijn. In het voorprogramma komen de top-jeugd-talenten van België aan bod. Zowel de benjamins, pupillen en miniemen lopen daar een 600 of 1.000 meter tegen elkaar. Deelname is enkel mogelijk als je de limiet haalt. Die staat heel scherp maar het kan een doel of een droom zijn om daar mee te mogen lopen.

In het avondprogramma staan de wereld vedetten op het programma. De sfeer is zeer familiaal. Je staat rond de piste en ziet je favoriete atleten op slechts enkele meters afstand sporten, gaat op jacht naar handtekeningen of samen op de foto. Hier is alles mogelijk.

De Nacht vindt doorgaans half juli plaats.

### **- De Memorial Van Damme (MVD)**

Het allergrootste internationale Atletiek evenement in ons land. Alle wereldsterren zijn hierop aanwezig. Het Koning Boudewijn stadion zit tot de nok gevuld. Het voorprogramma is voorbehouden voor de Cadetten, scholieren en junioren. Ook de Atla jeugd is hier al jaren vertegenwoordigd met ons toptalent.

De uitstap naar Brussel, de sfeer, het gevulde stadion, wereldsterren.... De moeite waard!

### **- De Maasrun**

Eind september organiseert Atla samen met de sportdienst van de gemeente Lanaken een grootse stratenloop. De hele dag zijn we actief van Rekem (start van de 10 kilometer) tot in Lanaken. Iedereen kan mee lopen. Er is keuze uit de kidsrun van 1 kilometer, de 2,5 kilometer gezinsjogging, de 5 kilometer of de 10 kilometer. Een groots evenement dat zeer belangrijk is voor Atla. Alle leden zijn welkom. We verwachten een massale deelname van alle leden en we rekenen op massale ondersteuning van onze talrijke vrijwilligers.

### **- De Jeugdstage:**

In de kerstvakantie is er voor de jeugdathleten in het verblijfscentrum Pietersheim een jeugdstage voorzien. Het aantal deelnemers is beperkt. **Alle jeugdathleten die aan de belangrijkste**

wedstrijden hebben meegedaan zoals BVV en PK krijgen voorrang om te kunnen deelnemen aan deze stage..

De organisatie ligt in handen van de jeugdcoördinator Kenny Hermans en de jeugdcommissie o.l.v. Bert Breems.

## **2.11 Materiaal**

Atla stelt alle noodzakelijke materialen en uitrusting ter beschikking. Behandel dit materiaal met het nodige respect en wijs je kinderen er op indien dat niet zou gebeuren.

Alle materiaal ligt opgeslagen in de materiaalruimte op het gelijkvloers. Je kind mag deze ruimte niet zonder begeleiding van een trainer betreden. Na de training wordt alle materiaal gezamenlijk en onder begeleiding van de trainer opgeruimd op de aangewezen plaatsen.

Respect voor materiaal, infrastructuur is essentieel zowel in de sport als daarbuiten. Aan ons allen om je kind hierop te wijzen.

## **2.12 Locaties**

De trainingen vinden altijd plaats op domein Pietersheim. Maar de wedstrijden kunnen plaatsvinden bij de diverse clubs in de provincie maar ook, uitzonderlijk, daarbuiten.

De piste meetings worden georganiseerd op de pistes van de diverse deelnemende clubs. Om ze gemakkelijker te kunnen vinden hebben wij in bijlage een overzicht opgenomen van de belangrijkste Limburgse clubs die ook deel nemen aan de Olympics en de LLC veldlopen.

## **2.13 Wie is wie**

### **Bestuur:**

**Voorzitter**



Theo Bruninx

**Ondervoorzitter**



infrastructuur & accommodatie

vertrouwenspersoon

Mark Coolen

**Secretaris**



Melissa Heemskerk

**Penningmeester**

Marcel Caenen



**Sportief verantwoordelijke**

Cor Heemskerk



**Verantwoordelijke clubhuis**

Ria Aerts

**Jogverantwoordelijke**

Nico Vandeweyer



**Afgevaardigde LCC**

Vertrouwenspersoon

Raymond Groenen



**Bestuurslid**

William Massot



**jeugdtrainers:**

**Jeugdcoördinator**

Springen + spurt

Kenny Hermans



**Schema jeugd**

Halve fond +horden

Filip Vermeiren

**Springen + spurt**

Peter Moonen

**Horden + hoog**

Christophe Claeys

**Horden + hoog**

Johan Jacobs

**Werpen**

Maarten Meers

**Jeugdtrainer**

Anne Jooren

**Trainers:**

Halve fond +fond

Frank Schepers/Cor Heemskerk

Spurt + springen

Sandra Polders

Discus + kogel

Ronald Beckers

speerwerpen

Meers Maarten

Speerwerpen

Marco Bruni

Horden + spurt

Filip Vermeiren

## 2.14 *Wedstrijdprocedure*

### Zomerseizoen/indoor:

De atleet zorgt dat hij/zij minstens een uur voor de start van zijn eerste discipline op de wedstrijd aanwezig is met clubtruitje en borstnummer.

Als eerste gaat de atleet zich inschrijven op het secretariaat. Hier krijgt hij/zij een inschrijvingskaartje. (zie onderstaande afbeelding)

Startnr.	Wedstrijd:	Beste Prestatie: <b>Mannen</b>		
	Categorie:	Geb. jaar:	Prestatie ↓	
Reeks	Naam:	Club:		
Finale	Voornaam			

Op dit kaartje schrijf je: je borstnummer bij startnummer; naam, voornaam in drukletters, club, de proef die je wilt doen bij wedstrijd, het geboortjaar, categorie (bv. Miniemen/pupil/...) & eventueel de beste prestatie. Dit kaartje geef samen met het nodige inschrijfgeld af op het

wedstrijdsecretariaat. Voor elke proef waaraan de atleet wil deelnemen moet hij/zij zo een kaartje invullen.

Zodra dit gebeurt is moet de atleet zich opwarmen d.m.v. inlopen, loopscholing & eventueel inspringen of inwerpen.

### **2.15 Benodigheden wedstrijden (clubtruitje, spikes, loopschoenen ...)**

Wanneer de atleet aan een wedstrijd wilt deelnemen dan heb je volgende zaken nodig:

1) clubtruitje

2) borstnummer

3) loopschoenen (spikes voor de atleten die ze hebben)

4) eten

5) drinken

6) regenkledij bij slechtweer

7) droge kledij bij slecht weer

### **2.16 Jeugd criterium**

**A**TLA Jeugd criterium 2015



## Benjamins – Pupillen – Miniemen

Net als de voorbije jaren proberen we door het ATLA Jeugd criterium een extra stimulans voor de jeugd in te bouwen om deel te nemen aan wedstrijden. Het criterium werkt onder de vorm van een puntenklassement. Men kan punten verdienen door deel te nemen aan wedstrijden. Dit vooral onder het motto "Deelnemen is belangrijker dan winnen". Voor eigen organisaties, Beker van Vlaanderen en kampioenschappen kan je extra punten verdienen. Men kan in het totaal 500 punten verdienen. In de winter 200 punten en de zomer 300 punten.

### WINTER

1) Veldlopen van het L.C.C. 2 november Tongeren - 16 november Neerpelt - 23 november Genk - 7 december Bree - 21 december Dilsen - 11 januari Alken - 8 februari St.Truiden - 22 februari Lommel		
	<b>15 p</b>	
2) Veldlopen Crosscup + Indoorwedstrijden		<b>15 p</b>
3) Alle andere veldlopen		<b>5 p</b>
4) Zaterdag	18 oktober 2014 Oefenveldloop Lanaken	
	<b>20 p</b>	
5) Zondag	1 maart 2015 L.C.C.Veldloop Lanaken	<b>20 p</b>
6) Zondag	25 januari 2015 Limburgse kampioenschappen indoor Sittard	<b>20 p</b>
7) Zondag	1 februari 2015 Limburgse kampioenschappen veldlopen Bree	<b>20 p</b>
8) Zondag	15 maart 2015 Belgische kampioenschappen veldlopen Wachtebeke	<b>20 p</b>
	<b>Max.totaal</b>	<b>200 p</b>

### ZOMER

1) Zaterdag	28 maart 2015 Lanaken Kids' Athletics - Funmeeting	<b>20 p</b>
2) Zaterdag	18 april 2015 Beker van Vlaanderen Pup/Min meisjes Lommel	
Zondag	19 april 2015 Beker van Vlaanderen Pup/Min jongens St.Truiden	<b>20 p</b>
3) Zaterdag	25 april 2015 Neerpelt Olympic 1	<b>5 p</b>
4) Donderdag	30 april 2015 Lanaken Memorial Gilbert Cops Herinneringsmedaille	<b>20 p</b>
5) Woensdag	13 mei 2015 Jeugdmeeting Lanaken-Medaillemeeting	<b>20 p</b>
6) Zaterdag	16 mei 2015 St.Truiden Olympic 2	<b>5 p</b>
7) Zaterdag	23 mei 2015 Lanaken Olympic 3	<b>20 p</b>
8) Zondag	31 mei 2015 Alken Olympic 4	<b>5 p</b>
9) Zondag	14 juni 2015 Heusden Olympic 5	<b>5 p</b>
10) Zaterdag	27 juni 2015 Limburgse Kampioenschappen Jeugd Alken	<b>20 p</b>
11) Zaterdag	8 augustus 2015 Limburgs kampioenschap meerkamp Hechtel	<b>5 p</b>
11) Zaterdag	22 augustus 2015 Euregiomeeting Lanaken-Medaillemeeting	<b>20 p</b>
12) Zaterdag	29 augustus 2015 Tessenderlo Olympic 6	<b>5 p</b>
13) Zondag	30 augustus 2015 Limburgse kampioenschappen Aflossingen Neerpelt	<b>20 p</b>
14) Zaterdag	5 september 2015 Bree Olympic 7	<b>5 p</b>
15) Zaterdag	19 september 2015 Tongeren Olympic 8	<b>5 p</b>
16) Zondag	27 september 2015 Lommel Olympic 9	<b>5 p</b>
17) Zondag	27 september 2015 Maasrun Lanaken	<b>20 p</b>
18) Voor andere wedstrijden kan men punten verdienen (5p/wedstrijd).		<b>Max. 75 p</b>
Deelname aan het B.K. in Nijvel zaterdag 26 september 2015 brengt 20 punten op.		
	<b>Max.totaal</b>	<b>300 p</b>

De benjamins die minstens 250 p, pupillen die minstens 280p. en de miniemen die minstens 300p., halen zijn bij de prijswinnaars. Op ons jaarlijks ledenfeest krijgen zij ook nog een mooie aandenken. **Tevens krijgen zij voorrang voor deelname aan de jaarlijkse jeugdstage.**

Inlichtingen bij: **Jeugdcoördinatoren Hermans Kenny**

**Sportief verantwoordelijke** Heemskerk Cor

**VEEL SUCCES ATLA LANAKEN**



### **6) Wedstrijden en evenementen**

Na het zomerseizoen 2014 zullen we een analyse maken van onze georganiseerde evenementen en daarna ons buigen over de volgende vraagstellingen:

- Hoe kunnen we onze wedstrijden aantrekkelijker maken zodat meer atleten, toeschouwers en sponsors de weg vinden naar onze club?
- Hoe kunnen we onze wedstrijdorganisatie optimaliseren (uurschema, inkom, cafetaria, reeksindelingen, hazen, kosten/opbrengst, plezierbeleving, nevenactiviteiten, gezelligheid, enz.)?
- Welke evenementen kunnen we organiseren zodat naast het gezellig samen zijn ook de financiën aantrekkelijk blijven?
- Hoe kunnen we de omgeving (voetbal, tennis, domein Pietersheim,...) betrekken bij onze organisatie?
- Hoe kunnen we de gemeentelijke sportdienst en de gemeente Lanaken zoveel mogelijk betrekken bij onze club zowel naar wedstrijden als naar evenementen toe?
- Hoe kunnen we onze (hoofd) sponsors betrekken bij het clubgebeuren?

### **7) Financieel en sponsorbeleid:**

Een atletiekclub met een goede organisatie heeft ook een degelijke financiële back-up nodig. Vandaar dat een financieel en sponsorbeleid noodzakelijk zijn. De volgende items zullen in de loop van de komende 5 jaren aan bod komen en geoptimaliseerd worden:

- Aanleggen van lijst van mogelijke sponsors bij ouders, familieleden en sympathisanten van onze atleten en van deze dan ook gebruik maken naar het zoeken naar nieuwe sponsors
- Meewerken aan projecten die ons eventueel financieel iets opbrengen (vb systeem pukkelpop, helpen toneelvereniging, enz.)
- Het streefdoel om jaarlijks onze begroting van de club in evenwicht te hebben
- Noodzakelijke investeringen in kaart brengen (bv: nieuwe hoogspringmat)
- Een planning maken van grote investeringen toekomst gericht met deadlines.
- Sponsors zoeken die hun naam aan ons bonussystemen willen vast hangen tegen een financiële of logistieke vergoeding.

### **8) PR, communicatie en profilering:**

Na het zomerseizoen 2014 gaan we bekijken hoe we onze PR van de club, de trainers, de atleten en de organisaties kunnen verbeteren. Hierbij zullen de volgende items aan bod komen:

- Hoe kunnen we de onze organisaties ( wedstrijden, evenementen, enz.) beter bekend maken bij het breed publiek?
- Hoe kunnen we de persbelangstelling lokken naar onze club toe ( prestaties atleten, organisaties, projecten, enz.)

Ook de interne en de externe communicatie zullen we onder de loep nemen en kijken hoe we die kunnen verbeteren:

- Hoe kunnen informeren we onze atleten, hun ouders, de vrijwilligers het beste?
- Hoe gaan we de informatiestroom organiseren bestuur richting trainers en omgekeerd?
- Hoe communiceren we met onze sponsoren, andere clubs, de VAL , de gemeente en de provincie toe?

### **9)Bijkomende activiteiten:**

In 2015 bestaat onze vereniging 25 jaar. Een uniek moment om even stil te staan bij het verleden van ATLA. We zullen als bestuur samen met onze trainers en vrijwilligers bekijken hoe we dit optimaal kunnen organiseren. De planning zal er als volgt uitzien:

Augustus 2014 : Bespreken welke activiteiten aan bod zullen komen ter gelegenheid van ons 25 jarig bestaan en welke personen dit zullen promoten, organiseren, enz

Samenstelling van een organisatie team "ATLA 25 jaar"

Vanaf augustus 2014 maandelijkse bijeenkomst voor het uitwerken van het 25jarig bestaan

2015: D –day : organisatie van ons 25 jarig bestaan! Zaterdag 21 november 2015

Secretaris ATLA Lanaken

Heemskerk Melissa

**Het ATLA bestuur.**

