

En u, als ouder ?

Het is fijn dat u uw kind aanmoedigt. Zorg ervoor dat uw kind tijdig op de training kan aanwezig zijn. Dat is een vorm van respect voor onze trainers.

De training is geen kinderopvang, moedig uw kind dus aan om positief mee te werken en de training niet te verstoren.

Als je kind aan wedstrijden meedoet, is het fijn als je hem of haar komt aanmoedigen, maar houd het sportief !

Op onze eigen clubwedstrijden is een helpende hand vaak welkom !

Met uw vragen of opmerkingen, kan u ten slotte terecht bij de trainers of het bestuur van onze club.



Hoe sluit je aan bij onze club ?

Heb je ook zo ongelofelijke zin gekregen om mee in ons atletiek-leven te stappen ?

- ▶ Je mag eerst 2 weken komen proberen, tijdens de trainingen van dinsdag of donderdag.
- ▶ Als je besloten hebt om aan te sluiten, laat dan iets weten aan de coördinatoren. Zij zullen je dan de nodige aansluitingskaarten overhandigen.
- ▶ Het lidgeld bedraagt € 130. De tweede persoon van een gezin betaalt € 110, de derde € 85, de vierde € 55. Vanaf het vijfde lid gratis. Dat dekt het gebruik van de accommodatie (ook als recreant) en de verzekering.
- ▶ Je krijgt dan ook een borstnummer waarmee je kan deelnemen aan de wedstrijden.
- ▶ Zodra je aangesloten bent, kan je voor atletiekkledij en andere benodigdheden terecht bij Intersport in Smeermaas. Even vermelden dat je lid bent van Atla en je krijgt daar altijd korting op je atletiekaankopen.
- ▶ Wist je dat heel wat mutualiteiten een deel van je lidgeld terugbetalen ?
- ▶ Ook nog even dit : de minimumleeftijd voor de verzekering is 6 jaar. Vanaf je 6de verjaardag kan je dus aansluiten.



Voor meer info kan je terecht bij :

Sportief coördinator : Cor Heemskerk
0496/93.29.48 - corheemskerk@hotmail.com

Jeugdcoördinator : Kenny Hermans
0497/10.69.58 - kenny.atla@hotmail.com



Welkom bij
ATLA !

Hartelijk welkom bij onze atletiekclub,
een aangename club met een
familiaal karakter.

Je vindt onze piste op het
prachtige domein Pietersheim,
ingang Waterstraat, in een
bosrijke omgeving.

▶ Niet
twijfelen...
Gewoon doen !

Meer info op : www.atla.be

▶ Jeugdathletiek : Een voetje voor

Jong geleerd is oud gedaan ! Aan onze jongste atleetjes worden de verschillende atletiekdisciplines in de vorm van een spel aan-



geleerd. Geleidelijk aan worden zij voorbereid om aan competitie te doen. Want uiteindelijk is atletiek een competitiesport. Precies daarom wordt er getraind wat bij hun leeftijd past, zonder daarom uit het oog te verliezen dat een kind ook nu resultaat wil zien en 'voortuit' wil gaan.

- ▶ **Kangoeroes/Benjamins** :
3de kleuterklas, 1ste lj/2de, 3de lj
in een speelse sfeer wordt atletiek in spelvorm aangebracht (funatletiek)
- ▶ **Pupillen** : 4de en 5de leerjaar
hier wordt de eerste basis gelegd, de nadruk ligt op lopen (winter) en inleiding tot technieken (zomer)
- ▶ **Miniemen** : 6de leerjaar en 1ste middelb.
in de winter gaat vooral de aandacht naar uithouding en basisconditie. Tijdens de zomermaanden is er een combinatie van lopen en basistechnieken. Alle disciplines komen aan bod. Onze tweedeaarsminiemen sluiten aan bij de specialisatietrainingen van de verschillende disciplines.

Zware lichamelijke trainingen zijn op deze leeftijd zeker nog niet aan de orde ! Wij laten onze leden zo lang mogelijk verschillende disciplines trainen.

Wie doet wat wanneer...

Een **atletiekjaar** begint op 1 november en eindigt op 31 oktober

- ▶ Het winterseizoen loopt van november tot maart (veldlopen en indoors)
- ▶ Het zomerseizoen loopt van april tot oktober (pistewedstrijden en stratenlopen)



Jongens en meisjes trainen samen, Op wedstrijden kampen zij natuurlijk niet tegen elkaar.

Atletiek is meer dan lopen alleen ...

- ▶ **Benjamins** : 60m, 600m, kogelstoten, hockeybal, hoogspringen, verspringen, vierkamp, aflossing, veldlopen
- ▶ **Pupillen** : 60m, 60m horden, 1000m, kogelstoten, hockeybal, discuswerpen, hoogspringen, verspringen, vierkamp, aflossing, veldlopen
- ▶ **Miniemen** : 80m, 150m, 300m, 1000m, 60/80m horden, 150m horden, kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen, hoogspringen, verspringen, polsstokspringen, vijfkamp, aflossing, veldlopen

Trainingen

- ▶ **Kan, ben, pup en eerstejaars miniemen** :
dinsdag van 18.45 tot 20.15u
donderdag van 18.45 tot 20.15u
- ▶ **Tweedeaarsminiemen en ouder**
Afhankelijk van de discipline waarvoor gekozen wordt.

Trainingen blijven gewoon doorgaan tijdens de schoolvakanties (niet op feestdagen).

Wees tijdig aanwezig, de opwarming is ook belangrijk !
Breng een drinkbus met water mee (of gebruik ons fonteintje), eventueel een droog t-shirt en een regenvestje.

Wat heb ik nodig?

Omdat bijna alle atletiekactiviteiten in open lucht doorgaan is het belangrijk dat je je **kledij** een beetje aanpast (trui, handschoenen, muts—regenvestje—**fluovestje verplicht in de winter**,...)



Eveneens belangrijk zijn degelijke **loop-schoenen**. Deze koop je best in een speciaalzaak om te vermijden dat je nadien letsels zou oplopen. Als je aan wedstrijden deelneemt, dan heb je **spikes** nodig. Dat zijn speciale loopschoenen, voorzien van pinnetjes op de zool. Meer info daarover krijg je zeker van de trainers. Een **clubtruitje** kan je aankopen voor € 25. Een **regenjasje** en **clubtraining** kan je via het secretariaat (vrijblijvend) kopen.



Als je aan een wedstrijd meedoet, ben je verplicht het clubtruitje van ATLA te dragen en je startnummer van de VAL (Vlaamse Atletiek Liga). Dat nummer is jouw nummer voor het hele jaar. Elk atletiekjaar krijg je een nieuw nummer.

Gespreid over het hele jaar nemen we met de club aan een aantal wedstrijden deel. Wie regelmatig deelneemt, mag op een beloning rekenen.