AS RIEME vzw

Informatiebrochure 2012-2013

voor
jeugdatleten,
ouders en/of
begeleiders

Welkom bij AS Rieme !!

Beste atleten, beste ouders,

Deze infobrochure heeft als doel je wegwijs te maken in onze atletiekclub AS Rieme. Er wordt toegelicht wie we zijn, wat we doen, welke administratieve weg er dient gevolgd, welk beleid we voeren en aan welke regels (= gedragscode) wij ons houden.

Bewaar deze infobrochure goed, je vindt er heel wat info in terug. Is er iets niet duidelijk, geef dan gerust een seintje.

Het bestuur vindt het belangrijk dat er binnen onze club een juiste verhouding bestaat tussen inspanning en ontspanning, tussen fysische, 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 werken in groep, elkaar waarderen op en naast het terrein, en nieuwe vrienden en vriendinnen maken. Om dit te realiseren is de hulp en inzet nodig van al onze leden en hun ouders.

Wij wensen jullie, atleten en ouders, een succesvolle en aangename tijd toe bij AS Rieme!

Sportieve groeten
het bestuur & de jeugdwerking

Inhoud

Algemene informatie

1 De geschiedenis van onze club in een notendop 6
2 Waar staat onze club vandaag? 6
3 De atletiekaccommodatie 7
4 Het bestuur 7
5 De jeugdcommissie 7
6 Sociale veiligheid binnen onze club 8
7 Hoe zien we de relatie tussen onze club en de ouders? 8
8 De indeling in leeftijdcategorieën 9
9 Hoe word je lid van onze club? 10

De trainingen

1 Onze visie op trainen 13
2 Trainen in functie van het eigen talent en het gewenste prestatieniveau 14
3 Waar en wanneer trainen? 15
4 Ons trainersteam 16
5 Welke kledij heb je nodig? 17

De wedstrijden

1 Aan welke wedstrijden nemen we deel? 19
2 Winter 20
3 Zomer 20

Wat te doen bij ongeval? 22

Hoe worden we geïnformeerd?

1 Actuele informatie 23
2 Nieuwsbrieven/Clubblad 23

De eigen organisaties en activiteiten

1 Wedstrijden 25
2 Andere activiteiten 27

Algemene Informatie

1 De geschiedenis van onze club in een notendop

De koninklijke atletiekclub "AMICALE SPORTIVE RIEME " werd opgericht op 25 juli 1943 onder impuls van Charles Smet en Walthaire Smet als secretaris. De club is sinds 2 juli 1944 aangesloten bij de K.B.A.B. onder het nummer 112 en werd een v.z.w. op 28 augustus 1974.
In augustus 1996 werd het beheer van de club overgedragen aan Eric Van Hijfte als voorzitter en Gabriël Dauwels als secretaris. Het boegbeeld in de jaren '54 tot '65 was ongetwijfeld Eugène Allonsius. Hij won ontelbare veldlopen en Belgische titels op de fondnummers, en liep de halve finale van de 1.500m tijdens de Olympische Spelen van 1964 in Tokio.

Sinds 1996 is de club de thuishaven van tal van Belgische topatleten zoals Patrick Stevens, Gino Van Daele, wijlen Hubert Grossard, Maarten Vergote, Christophe Impens, Joeri Jansen, Katrien Maenhout, Patrick Grammens, Anja Smolders en de nog steeds uitmuntend presterende Gino Van Geyte.

Op 16 juni 2008 is onze vriend en clubmakker Tom Compernolle na een ongeval overleden te Zedelgem. Tom was een groot atleet en sportman die ons tal van schitterende atletiekmomenten heeft bezorgd. Hij was meervoudig Belgisch Kampioen op de 5000m en veldlopen, hij nam deel aan de Olympische Spelen – samen met clubgenoot Joeri Jansen – en aan de Europese en Wereldkampioenschappen. Tom was een trouw clublid waarop je altijd kon rekenen, een voorbeeld voor iedereen, gewaardeerd en gerespecteerd door zijn clubmakkers en op handen gedragen door de Riemse jeugd.

2 Waar staat onze club vandaag ?

Momenteel verdedigen de heren hun plaats in de 2de landelijke afdeling. De masters heren komen uit in 3de landelijke.
De club beschikt over ± 250 actieve leden waarvan er wekelijks een honderdtal op training door een tiental deskundige trainers worden bijgeschoold in de loop- en kampnummers.
Mede dankzij de inzet van een vernieuwd en jong bestuur heeft AS Rieme de ambitie om uit te groeien tot een topclub in België.

Ook vandaag beschikt A.S. Rieme over veel talent zoals de rasechte veldloopsters Jolien Van Hoorebeke en Katrijn Vande Riviere, de halve fond- en fondlopers Gieljan Baete, Thomas Wytinck, Xavier Rondas, Martijn Baete, Sarina Balcaen en Pieter De Wulf, en de sprinters Jelle De Mey en Jelle Reyniers.

3 De atletiekaccommodatie

Terrein : Sportcentrum 'Hoge Wal', Guldensporenlaan 34 te Ertvelde.

Op de Hoge Wal werd in 1989 een sintelpiste aangelegd. De bijhorende accommodatie werd afgewerkt in 1992 zodat de club kort daarop van het Arteveldestadion (achter de kerk) kon verhuizen naar het Sportcentrum de Hoge Wal als nieuwe basis.
Sinds kort beschikt AS Rieme over een volledig vernieuwde kunststofpiste.
De officiële inhuldiging had plaats op zondag 5 september 2010.

Naast de kantine, waar je terecht kan voor een drankje of allerlei info, staan ook kleedkamers ter beschikking.

4 Het bestuur

Functie	Naam	Telefoon	e-mail
Voorzitter	Eric Van Hijfte	09-344 26 68	ericvanhijfte@telenet.be
Ondervoorzitter Secretaris	Gabriël Dauwels	09-344 83 65	gabriel.dauwels@telenet.be
Schatbewaarder	Luc Rondas	09-344 08 57	rondasluc@hotmail.com
Ledenbeheer	Isabelle Bonne	0494-13 71 12	bonisa@telenet.be

5 De jeugdcommissie

Functie	Naam	Telefoon	e-mail
Voorzitter	Marc De Baets	09-344 46 50	marc_de_baets@skynet.be
Secretaris	Mario Wauters	09-344 30 83	mariowauters@telenet.be

6 Sociale veiligheid binnen de club

Omdat het bestuur het belangrijk vindt dat iedereen zich bij AS Rieme veilig kan voelen, gaan we er in de eerste plaats van uit dat we ons allemaal samen aan een "sociale gedragscode" houden.
Daarnaast is er een Trainersraad actief om een aantal zaken te coördineren.
We hebben ook een Vertrouwenspersoon die beschikbaar is als aanspreekpunt (Luc Théry, 0476-45 03 31, luc.thery@telenet.be). En we kunnen tenslotte teruggrijpen naar het huishoudelijk reglement waarbij een Tucht(klachten) commissie erop kan toezien dat de regels gerespecteerd blijven of daarbij desnoods kan ingrijpen.

7 Hoe zien we de relatie tussen onze club en de ouders ?

Een goede relatie tussen ouders en de sportclub is ontzettend belangrijk. Als de ouders interesse tonen voor de sportbeoefening van hun kind en voor de club dan zal hun kind beter gemotiveerd zijn. Wij proberen bij de jeugd de basisbegrippen mee te geven van wat "goede atletiek" moet zijn. Wij proberen er geen kindvedetten van te maken: alles moet ingegeven zijn vanuit de speelse mentaliteit van het kind zelf. Wij willen de druk op de schouders van de

atleetjes beperken. Ouders die in de prestaties van hun kinderen de realisatie van hun eigen wensen zien, zijn verkeerd bezig. Om de relatie tussen de ouders en de club te optimaliseren, organiseren we vanuit de club af en toe infovergaderingen. We durven hopen op een massale respons.

8 De indeling in leeftijdscategorieën

Alle atleten worden ingedeeld in leeftijdscategorieën.
De overgang naar een hogere categorie is bepaald op 1 januari. Wens je aan de veldlopen of indoorwedstrijden deel te nemen, dan moet je vanaf 1 november deelnemen in de categorie waartoe je op 1 januari zult behoren.
De Mini's kunnen aansluiten vanaf 6 jaar, maar mogen niet deelnemen aan wedstrijden.
Een Benjamin(e) moet 7 jaar worden/zijn in het aansluitingsjaar om aan de officiële wedstrijden te mogen deelnemen. Minderjarigen krijgen altijd begeleiding van een trainer en kunnen dus geen "Jogger" zijn.
Een senior(e) moet effectief de leeftijdsgrens van 35 jaar overschreden hebben om over te gaan naar de masters.
Aansluiten als Jogger (neemt niet deel aan officiële wedstrijden en krijgt geen startnummer) kan pas vanaf 18 jaar.

Leeftijd	Categorie	Afkorting
6 jaar	Mini's	MINI
7 – 9 jaar	Benjamin(e)	BEN
10 – 11 jaar	Pupil(e)	PUP
12 – 13 jaar	Miniem(e)	MIN
14 – 15 jaar	Cadet(te)	CAD
16 – 17 jaar	Scholier(e)	SCH
18 – 19 jaar	Junior(e)	JUN
20 – 35 jaar	Senior(e)	SEN
Ouder dan 35 jaar	Master	MAS

9 Hoe word je lid van onze club ?

Aansluitingsprocedure voor nieuwe & bestaande leden

1. Volgende formulieren dienen afgehaald te worden in de kantine (of bij de trainer):
   - Aanmeldingsformulier AS Rieme vzw
   - Overschrijvingsformulier

2. Je vult het aanmeldingsformulier in en je bezorgt het aan de secretaris.

3. Je betaalt het lidgeld (liefst via overschrijving)
   - Je bent volwaardig lid van zodra het jaarlijks lidgeld betaald is.
   - Je bent verzekerd tijdens trainingen, wedstrijden, clubactiviteiten.
   - Je mag (verder) gebruik maken van onze trainingsfaciliteiten.

4. Na ± 14 dagen kan je volgende zaken afhalen in de kantine :
   - jouw startnummer (nodig voor wedstrijden)
   - 4 loten tvv de Kerstveldloop
   - voor Mini t/m Scholier : 2 ingangskaarten voor de Kerstveldloop

De Lidgelden voor actieve leden

Het atletiekseizoen start telkens op 1 november en loopt tot 31 oktober van het volgende jaar.
Aansluiten bij onze club is gratis. Je betaalt (jaarlijks) lidgeld voor een vergunning (startnummer en verzekering)

De lidgelden* zijn afhankelijk van de leeftijdscategorie en de aansluitperiode:

	Vergunnings-aanvraag na 1/11	**Aansluiten+ Vergunning tussen 1/5 en 31/8, of, Vergunningsaanvraag tussen 1/7 en 31/8**	**Vergunnings-aanvraag tussen 1/9 en 31/10**
geldig voor:	*een volledig jaar*	*lopend seizoen (tot 31/10)*	*lopend seizoen (tot 31/10)*
Mini, Benjamin, Pupil, Miniem (6 tot 13 jaar)	120 €	80 €	20 €
Cadet en Scholier (14 tot 17 jaar)	90 €	60 €	20 €
Junior, Senior, Masters (vanaf 18 jaar)	80 €	60 €	20 €
Jogger (vanaf 18 jaar)	60 €	30 €	20 €

* Bij een eerste aansluiting wordt het lidgeld eenmalig verhoogd met € 25 voor het aanschaffen van een wedstrijdclubtruitje.

Opmerking: Mini's, Benjamins, Pupillen en Miniemen kunnen 30€ terug verdienen door deel te nemen aan wedstrijden en eigen organisaties (zie **www.asrieme.be**).

Bij vergunningsaanvraag voor het nieuwe seizoen (vóór 1 november), wordt een korting gegeven van 5€ voor Mini's t.e.m. Masters en Joggers.

Vanaf het derde lid van eenzelfde familie geldt een korting van € 20.
Maximum lidgeld per gezin: €250 + €30 per BEN t/m MIN (niet voor de Mini's).**
Alle leden die het volle bedrag van het lidgeld betalen, krijgen gratis 4 loten ter waarde van € 20 voor de Kersttombola, die ze voor eigen rekening kunnen verkopen. Dit aanbod geldt enkel tot einde december.
Alle mini's, benjamins, pupillen, miniemen, cadetten en scholieren, krijgen eveneens 2 gratis toegangskaarten voor de Kerstveldloop.

Sommige ziekteverzekeringen betalen een deel van het lidgeld terug. Een attest is te bekomen bij je ziekenfonds. Dit attest wordt ingevuld door onze secretaris, Gabriël Dauwels.

** Er wordt wel een minimaal lidgeld van € 30 per lid gevraagd (= bijdrage aan de VAL (Vlaamse Atletiek Liga) voor verzekering en vergunning).

De trainingen

Iedereen die bij ons komt trainen, moet lid zijn van onze club. Wij begrijpen dat je eerst eens wil proberen. Dat kan perfect en wordt graag door ons bestuur toegelaten. Na twee weken proefdraaien vragen we je wel om aan te sluiten.

- Men kan aan max. 4 trainingen deelnemen zonder te zijn aangesloten.
- Na deze 4 trainingen dienen deze atleten zich verplicht aan te sluiten (wegens verplichting tegenover de verzekering).

Je hoeft niet alle trainingen mee te doen. Probeer wel regelmatig te komen. Enkel zo kan je je conditie opbouwen en de nodige technieken onder de knie krijgen.

Denk er aan: sport is heel belangrijk, maar de school is zeker even belangrijk. Het is zeker geen ramp als je eens een training moet missen, omdat je teveel werk hebt.

1 Onze visie op trainen?

Fase 1: 6-11 jaar – Atletiek al spelend (benjamins – pupillen)

Op deze leeftijd worden de kinderen in contact gebracht met een zo breed mogelijk gamma van bewegingsvaardigheden vanuit een speelse benadering. De conditionele eigenschappen kracht, snelheid, uithouding, lenigheid en coördinatie worden onbewust ontwikkeld en de kinderen worden maximaal gestimuleerd in hun motorische ontwikkeling.

Fase 2: 12-14 jaar – periode van basistraining (miniemen – cadetten)

Hier is voor het eerst sprake van "training". De jeugdtrainer zal op meer systematische, maar nog steeds jeugdvriendelijke manier, werken aan de ontwikkeling van een breed gamma aan motorische vaardigheden. Deze basistraining is slechts gedeeltelijk sporttakspecifiek. Op deze leeftijd mag niet teveel worden gewerkt in functie van één sporttak of zeker niet in functie van één discipline. De brede aanpak binnen de basistraining vormt bijgevolg de ideale periode voor de jongere en zijn begeleiders om pecifieke talenten te ontdekken. Daarom is het heel belangrijk dat kinderen in deze periode kennis maken met ALLE atletiekdisciplines. In deze periode biedt het competitieve aspect veel positieve elementen. De jongere leert zijn eigen talenten te situeren ten opzichte van anderen.

Fase 3: 15-18 jaar – sporttakspecifieke benadering (scholieren – juniors)
De verdere ontwikkeling van de prestaties binnen de sporttak is enkel nog mogelijk door middel van een sporttakspecifieke benadering op het vlak van motorische vaardigheden en conditionele eigenschappen. Verdere talentontwikkeling betekent hier dan ook de keuze voor het competitiemodel, maar vanaf 15 jaar kan de jongere ook opteren voor een recreatieve benadering, gericht op het onderhouden van de reeds ontwikkelde eigenschappen en vaardigheden.

Fase 4: vanaf 18 jaar: (beloftes – seniors)
De meest getalenteerde jongeren kunnen kiezen voor de specifieke (top) sporttraining. Anderen zullen overschakelen naar niet topsportgerichte competitiebeoefening of recreatieve sportbeoefening.

2 Trainen in functie van het eigen talent en het gewenste prestatieniveau

Recreanten
Atleten die komen trainen tijdens de reguliere training en af en toe een wedstrijd doen.
- Doen mee aan de reguliere training.
- Worden binnen de reguliere training zo goed mogelijk vooruit geholpen.

Wedstrijdatleten
Atleten die zeer regelmatig deelnemen aan een wedstrijd.
- Doen mee aan de reguliere training
- Kunnen tijdens de training wedstrijdgerichte aandacht verwachten samen met de andere wedstrijdatleten (ter voorbereiding op een wedstrijd).

Specialisatie-atleten
Atleten met een talent op een bepaald onderdeel of heel veel inzet en een goede basisvaardigheid.
Specialisatietraining is mogelijk vanaf cadet (uitzonderlijk vanaf 2de jaars miniem).
- Vergroten het liefste daar waar mogelijk hun basis tijdens de reguliere training.
- Volgen met veel inzet de specialisatietraining.
- Specialisatietraining kan uitsluitend gevolgd worden na overleg met de groepstrainer en specialisatietrainer.
- Niet op alle onderdelen is specialisatietraining beschikbaar.

Talent

Een talent is een atleet die hoog meedraait in de Belgische atletiek met goede prestaties. Per talent wordt gekeken naar de beste mogelijkheden die de vereniging binnen het trainingsstelsel kan bieden.
Voor en tijdens de groeispurt van het kind worden er geen aanpassingen gedaan aan de reguliere trainingsmogelijkheden.
Beslissingen over een talent gaan in samenwerking met ouders, groepstrainer en jeugdcoördinatoren.
Indien we bij AS Rieme niet beschikken over de geschikte begeleidingsmiddelen, wordt er gezocht naar mogelijkheden buiten de vereniging.

3 Waar en wanneer trainen ?

Voor de Mini's, Benjamins, Pupillen en Miniemen:

Zomer: april - oktober	**Maandag**	**Woensdag**	**Weekend**
Recreanten	Piste 18u30 – 20u00	Piste 18u30 – 20u00	Wedstrijd, min.1/maand
Wedstrijdatleten	Piste 18u30 – 20u00	Piste 18u30 – 20u00	Wedstrijd
Winter: november - maart	**Woensdag**	**Vrijdag**	**Weekend**
Recreanten	Piste 18u30 – 20u00	Geen training	Wedstrijd, min.1/maand
Wedstrijdatleten	Piste 18u30 – 20u00	Sporthal 18u00 – 20u00	Wedstrijd

Voor Cadetten en Scholieren:

Zomer: april - oktober	**Maandag**	**Donderdag**	**Weekend**
Wedstrijdatleten	Piste 18u30 – 20u00	Piste 18u30 – 20u00	Wedstrijd
Winter: november - maart	**Dinsdag**	**Woensdag**	**Weekend**
Fondlopers		Piste 18u30 – 20u00	Bostraining/ Wedstrijd
Sprint/horden/ springen	Indoor 18u00 – 20u00	Piste 18u30 – 20u00	Wedstrijd

Ook tijdens de schoolvakanties gaan de trainingen door.

Zorg ervoor dat de kinderen tijdig aanwezig zijn. Vaak wordt een deel van de training op de Finse looppiste of op de castrale motte (Hoge Wal) afgewerkt. Wie dan te laat is, loopt het risico zijn/haar groep te missen.

Haal de kinderen ook niet af vooraleer de training ten einde is, tenzij om dringende redenen. De trainingen vormen een technisch en pedagogisch geheel, waarin alle onderdelen hun belang hebben.

In de kantine kunnen ouders wachten op jongeren die aan het trainen zijn of kunnen jongeren wachten op ouders die hen komen afhalen.

Tijdens de trainingen houden trainers en bestuursleden het naleven van de regels in het oog. Zij zullen ook atleten aanspreken die deze regels niet respecteren.

4 Ons trainersteam

Naam trainer	Functie	Telefoon	E-mail
Katleen Peirens	Aanspreekpunt Mini en Benjamin	0498-08 33 33	peirens.katleen@gmail.com
Chaveli Rondas	Aanspreekpunt Pupillen	0485-05 44 11	Chaveli.rondas@hotmail.com
Peter Peirens	Aanspreekpunt Miniemen	0496-98 77 22	peter.peirens@gmail.com
Koen Gyssels	Jeugdcoördinator Cadetten/Scholieren	0473-49 24 19	koengyssels@hotmail.com
Petra De Kock Hilde Van Hecke Linda Andries Sven Humblé Hilde De Wulf Martine De Vreese	Jeugdtrainers		
Marnix Bruggeman	Hoofdverantwoordelijke trainers	09-379 98 90	marnix.bruggeman@gmail.com
Antoine Van Hijfte	Trainerscoördinator	09-373 68 71	antoinevanhijfte@hotmail.com

5 Welke kledij heb je nodig ?

Aangepaste sportkledij, maar vooral degelijk schoeisel zijn echt wel vereist voor wie regelmatig sport beoefent. Je schoenen dienen stevige loopschoenen te zijn, met een soepele, dikke loopzool en een vaste en stevige hiel.

Vrijwel alle activiteiten vinden plaats in open lucht, dit ongeacht de temperatuur en neerslag (behalve bij extreme omstandigheden). Gelieve hiervoor dan ook aangepaste kledij te voorzien:

- Bij koud weer: truien, handschoenen en eventueel een muts
- Bij nat weer: een waterdicht vestje
- Bij donker weer: een reflecterend vestje (minimum fluorescerende armbandstrips)

Verder is gewone sportieve kledij (short, T-shirt, trainingspak) voldoende. Voor ná de training: warme en droge kledij.

Op ons atletiekterrein zijn, ook tijdens de trainingen, de kleedkamers beschikbaar. Je kunt er ook douchen.

Tijdens officiële wedstrijden is het dragen van clubkledij verplicht (soorten en prijzen zie website).

In de winter kan je onder het wedstrijdtruitje (singlet) een t-shirt met lange mouwen dragen en mag je zelf beslissen wat voor soort broek je draagt; een tight of een trainingsbroek. Neem wel een warme jas of trui mee die je voor en na de wedstrijd aantrekt.

Spikes zijn voor sommige disciplines nuttig, maar zeker niet verplicht. Bij deelname aan wedstrijden wordt bij voorkeur gelopen op spikes. Dit zijn speciale loopschoenen, heel licht en nauwsluitend, waaronder max. 6 pinnen aangebracht zijn. Deze pinnen zijn verwisselbaar. Hun lengte is afhankelijk van de aard van het terrein (veldlopen 9 ‡ 15mm, kunststofpiste 6mm). Spikes verstevigen de greep van de voet op de ondergrond en bevorderen zodoende de prestatie. Je kan in de kantine eventueel tweedehandsspikes kopen of verkopen.

3604
3964
3963

De wedstrijden

Je mag pas aan wedstrijden deelnemen als je 7 jaar geworden bent. Meetrainen mag je vanaf 6 jaar.

We vragen aan de ouders om hun kinderen zoveel mogelijk te vergezellen naar de wedstrijden. Je kan daar zeker je steentje bijdragen bij het begeleiden van je kind. En, wat nog veel belangrijker is, je kind aanmoedigen.

Lukt het je niet om zelf te rijden, spreek dan af met de andere ouders. We bieden de mogelijkheid om in groep naar de wedstrijden te rijden. Ouders en trainers verzamelen meestal op een vlot bereikbaar en vooraf afgesproken punt met parkeergelegenheid in Ertvelde. Je kan uiteraard ook rechtstreeks rijden.

1 Aan welke wedstrijden nemen we deel ?

Samen aan wedstrijden meedoen is leuk, verlegt je grenzen en bevordert de clubgeest. Hier huldigen we de oude Olympische gedachte: meedoen is belangrijker dan winnen. We zullen steeds de uitslag van de atleet beoordelen naar zijn prestatiemogelijkheden!
Ouders die te hoge eisen te stellen, kunnen hier een nadelige invloed hebben. Onze jeugdatleten zijn niet verplicht om aan wedstrijden deel te nemen. Toch moet de doelstelling van een atleet zijn om zijn niveau te verhogen. Een atletiekclub zonder competitieve atleten is ondenkbaar en daarom stimuleert AS Rieme zijn atleten steeds in deze richting. De atleten zijn immers het uithangbord van de club.

We gaan steeds in clubverband naar de door ons geselecteerde wedstrijden. De trainers stellen een uitgebalanceerd wedstrijdprogramma samen, zowel voor de pistemeetings als de crossen.
Wie aan een wedstrijd deelneemt is verplicht :

- Het clubshirt te dragen.
- Zijn/haar startnummer bij te hebben. Dit maak je vast aan je wedstrijdshirt met veiligheidsspelden of velcro. Dit startnummer blijft voor het lopende seizoen (dus tot eind oktober) geldig.

2 Winter

Tijdens de winter zijn er de **crossen**. Het veldloopseizoen start eind oktober en eindigt in maart.
Bij iedere wedstrijd heb je een startkaartje nodig. Dit is te verkrijgen bij de trainers, in de kantine van AS Rieme en op het secretariaat van de desbetreffende organisator. De atleet dient dit kaartje in te vullen en (met een veiligheidsspeld) aan zijn borstnummer te bevestigen. Vergeet jullie startnummer dus niet! De officiëlen aan de aankomst verzamelen deze startkaartjes om de uitslag op te maken.
Er wordt meestal ± 1 uur voor de start verzameld ter plaatse, aan het clubtentje. Je kan trouwens altijd afspreken om samen met andere ouders naar de bestemming te rijden of te carpoolen. Ter plekke wandel je (in groep) de omloop af, terwijl je makkelijke en moeilijke stukken probeert te ontdekken. Bij de meeste veldlopen krijgt elke aangekomen atleet een prijs. De prijsuitreiking heeft meestal enige tijd (een uur) na de wedstrijd plaats.

Ook proberen we om een **indoor-meeting** in te passen. Deze "binnen"wedstrijden hebben een heel eigen karakter, en het is best leuk om eens in het putje van de winter te kunnen sprinten, hoogspringen, kogelstoten… Voor deelname meld je je aan op het secretariaat van de wedstrijdorganisatie en vul je een inschrijvingskaartje in. Ook hier neem je je startnummer mee.

3 Zomer

Gedurende de zomer zijn er de **pistemeetings**. Net zoals bij de crossen maken we een selectie uit het grote aanbod van wedstrijden. Ook hier meld je je voor deelname aan op het secretariaat van de wedstrijdorganisatie en vul je een inschrijvingskaartje in.

Voor de pistemeetings zijn volgende atletiekonderdelen mogelijk in de drie categorieën:

Werpen: Kogelstoten, Discuswerpen, Balwerpen, Speerwerpen en Hamerslingeren
Springen: Hoogspringen, Verspringen, Polsstokhoogspringen en Hink-stapspringen
Lopen: Sprinten, Middellange en lange afstand, Hordelopen en Estafette

Voor de crossen, de indoormeetings en de outdoormeetings hebben we bij AS Rieme ook ons eigen klassement, waar atleetjes die regelmatig deelnemen, kunnen meedingen naar de seizoensbekers & medailles (voor meer details zie **www.asrieme.be**).

Wat te doen bij ongeval ?

AS Rieme is verzekerd tegen ongevallen op trainingen en wedstrijden en op weg erheen en terug.
Verwittig bij een dergelijk ongeval onmiddellijk het AS Rieme-secretariaat. Wij bezorgen je een verzekeringsformulier, waarop jij en de behandelende arts aangifte doen van het ongeval. Bezorg het ingevulde formulier zo snel mogelijk terug aan het AS Rieme-secretariaat. De verzekeringsmaatschappij Ethias bericht je dan over de wijze waarop het dossier door hen wordt afgehandeld en welke verdere administratieve formaliteiten je eventueel moet vervullen. Bewaar in elk geval alle rekeningen (geneesheer, kinesist, apotheker,...).
In principe zal de verzekeraar, na terugbetaling van de tegemoetkoming van het ziekenfonds, het saldo van de remgelden terugbetalen. Eventuele materiële schade (kledij, fiets,...) wordt niet terugbetaald.

Hoe word je geïnformeerd ?

Algemene info over de club vind je op **www.asrieme.be**.

1 Actuele Informatie

De trainers delen actuele informatie over trainingen, wedstrijden en andere activiteiten mee als volgt:

- De kinderen krijgen soms een briefje mee;
- Op de website;
- Langs de telefoon.
- Voor de jongste atleten (BEN-PUP-MIN) via een jeugdmail*. Wekelijks krijg je een bericht over de eerstvolgende trainingen en wedstrijden, of de eventuele andere clubactiviteiten.

2 Nieuwsbrieven / Clubblad

Naast de specifieke jeugdmail voor de jongste alteten, kan je het reilen en zeilen van de club terugvinden in ons driemaandelijks clubblad 'Blauw-Geel' en via de nieuwsbrieven op de site. Daarin vind je informatie terug over de clubactiviteiten, de wedstrijden en de prestaties van onze leden.

* Heeft u er bezwaar tegen dat de email-gegevens door de trainers worden gebruikt, dan kan je dit kenbaar maken op het aanmeldingsformulier.

Eigen organisaties en activiteiten

De veelzijdigheid van de club weerspiegelt zich ook in de activiteiten die we zelf organiseren of waar we medeorganisator van zijn. Volgende evenementen komen aan bod :

1 Wedstrijden :

- **1 mei** : Ekiden van Evergem. Marathonestafette (5km + 10km + 5km + 10km + 5km + 7,195km); wordt georganiseerd in samenwerking met Runners Evergem en de Sportdienst van de gemeente Evergem.
- **Joggings** : open criterium van de Kanaalzone + Blauw-Geel jogging
- **Pistemeetings voor de jeugd** : Interregio Jeugdcup (samen met de omliggende atletiekclubs)
- **Memorial Lucien Van Peteghem** : pistemeeting
- **De scholencross** in Evergem, Assenede en Zelzate.
- 2 **oefenveldlopen** in **oktober**
- **Eind december** : de internationale Augustijn Kerstcross – Memorial Tom Compernolle

2 Andere activiteiten:

- Jeugdstage (weekend aan zee,…)
- Funhappenings voor de Benjamins
- Halloweentraining met spaghetti voor atleetjes en ouders
- Zomer BBQ
- Kampioenenhuldiging
- Sinterklaas komt langs
- Nieuwjaarsreceptie
- Jeugd-ouder training
- Zeetraining
- Daguitstap
- …

We wensen jullie veel succes in onze Vikingfamilie!

vu: Van Hijfte Eric Leegstraat 12B 9960 Assenede