




AC BREE

LEDENINFOMOMENT  
SEIZOEN 2016 - 2017



# Agenda

- Structuur van de club
- Categorieën
- Trainingen
- Wat heb je nodig voor wedstrijden?
  
- Winterseizoen
- Zomerseizoen
- Zomer- en wintercriterium
- Jaaroverzicht 2016 – 2017 Bree AC

# Structuur club - Bestuur



Carlo Maesen  
voorzitter



Ludo Leijnen  
secretaris



Jo Vermeire  
penningmeester



Danny Drijkoningen  
ondervoorzitter –  
webmaster -  
trainerscoördinator

# Structuur club - Bestuur



Bernie Buteneers  
sponsoring -  
clubkledij



Anneke Pinxten  
organisaties



Sonja Fredrix  
organisaties



Jeffrey Nulens  
materiaalmeester

Erwin Noels  
terreinverantwoordelijke

# Structuur club - Vertrouwenspersoon



Brecht

[brecht@acbree.be](mailto:brecht@acbree.be)

# Structuur club - Ouderraad



Josee Brouwers



Sylvie Voorter

- Verzamelen vrijwilligers voor organisaties van de club
- Link tussen bestuur / ouders /atleten

# Trainerscoördinator

- Danny Drijkoningen

## Trainers

- Ruth Bloemen
- Wendy Verlaak
- Jeffrey Nulens
- Lotte Smeets
- Hendrik Heylen
- Lambert Verstraeten
- Chris Cardinaels
- Erik Peeten
- Sylvie Aerts
- Tim Lemmens
- Benja Maesen
- Bieke Stinkens
- Anne Verstraeten
- Joël Clijsters

# Categorieën

Kangoeroes	2011 + 2010
Benjamins	2009 + 2008
Pupillen	2007 + 2006
Miniemen	2005 + 2004
Cadetten	2003 + 2002
Scholieren	2001 + 2000
Junioren	1999 + 1998
Senioren	1997 tot 35 jaar
Masters	Vanaf 35 jaar



# Trainingen

- Basisvaardigheden atletiek
  - Spurt
  - Springen
  - Werpen
  - Uithouding
  - Kracht
  - Coördinatie
  - Lenigheid

# Algemene trainingen

Dag	Uur	Categorie	Locatie zomer 1/03 – 31/10	Locatie winter 1/11 – 28/02
Maandag	18.00 u – 19.00 u 18.45 u – 20.00 u	Ben – pup (1 <sup>ste</sup> jaar) Vanaf pup (2 <sup>de</sup> jaar)	Piste Bree Piste Bree	Piste Bree Piste Bree
Woensdag	17.00 u – 18.00 u 18.00 u – 19.00 u 18.45 u – 20.00 u	Kangoeroes Ben – pup (1 <sup>ste</sup> jaar) Vanaf pup (2 <sup>de</sup> jaar)	Piste Bree Piste Bree Piste Bree	Vuurvogel Vuurvogel Vuurvogel (19-20u)
Vrijdag	18.30 u – 19.30 u	Iedereen	Finse piste Bocholt	Finse piste Boneput

# Trainingen – Schema

<http://www.acbree.be/trainingen.php>



## Trainingsschema oktober 2016

		Atleten	Kampnr.	Trainers		
<b>okt/16</b>						
Zo 02/10/16	Eetdag					
Ma 03/10/16	18 - 19u	Groep 1	coördinatie/kogel/spurt	Tim	Jeffrey	Bieke
	18.45 - 20u	Groep 2	coördinatie/kogel	Tim	Jeffrey	
	20 - 21u	FitFree		Jeffrey		
Wo 05/10/16	17 - 18u	Kangoeroes	hoog / ver / uithouding	Anne	Saar	Hendrik
	18 - 19u	Groep 1	hoog / ver / uithouding	Anne	Sylvie	Hendrik
	18.45 - 20u	Groep 2	hoog / uithouding	Anne	Sylvie	
	20 - 21u	FitFree		Sylvie		
Vr 07/10/16	18.30 - 19.30u	uithouding - iedereen		Sylvie		
Ma 10/10/16	18 - 19u	Groep 1	hockey / explosiviteit/ hindernissen	Erik	Tim	Benja
	18.45 - 20u	Groep 2	speer / explosiviteit	Erik	Tim	
	20 - 21u	FitFree		Erik		
Wo 12/10/16	17 - 18u	Kangoeroes	kogel / ver / reactiesnelheid	Wendy	Tori	Bieke
	18 - 19u	Groep 1	kogel / ver / reactiesnelheid	Wendy	Erik	Bieke
	18.45 - 20u	Groep 2	discus / ver	Jeffrey	Erik	
	20 - 21u	FitFree		Jeffrey		
Vr 14/10/16	18.30 - 19.30u	uithouding - iedereen		Wendy		

# Trainingen – Afstandsloop

- Voor alle atleten
  - Vrijdag 18.30 u – 19.30 u
  - Finse piste Boneput/Bocholt
  - Wendy, Ruth, Joël
- Wedstrijdatleten afstandsloop
  - Regelmatig deelnemen
  - Trainingsmomenten via mail
  - Meeuwen (sintelbaan) & Boneput (finse piste)
  - Lambert & Chris



# Wat heb je nodig voor wedstrijden ?

- Clubtruitje  
= verplicht



- Wedstrijdnummer  
Nieuw 2017: steeds van voor, behalve hoog/polsstok
- Winter: Veldloopkaartje (via Bree AC)  
Zomer: wedstrijdkaartje: ter plaatse

# Winterseizoen

- 1 november tot 31 maart
- Veldlopen
- Boslopen
- Indoorwedstrijden

# Winterseizoen – veldlopen

- Limburgs Cross Criterium (LCC) :
  - vanaf 6 november 2016
  - 9 veldlopen in Limburg

(min. 6 deelnames voor eindklassement – reglement zie website <http://www.acbree.be/Documenten/LCC-infolyer-regl-2016-2017.pdf#zoom=100>)



- Limburgs kampioenschap : 5 februari in Lanaken
- Belgisch kampioenschap : 12 maart in Wachtebeke (groepsverplaatsing met overnachting)

# Winterseizoen – veldlopen

## Wedstrijdverloop

- Gemeenschappelijk vertrek aan piste Bree (vertrekuur zie website)
- Inkom voor toeschouwers / deelnamegeld voor atleten
- Wedstrijdkaartje naar inschrijvingstafel
- Wedstrijdkaartje aan/achter wedstrijdnummer
- Verzamelen bij clubtent
- Gezamenlijke opwarming
- Prijsuitreiking ter plaatse en via eindklassement



# Winterseizoen – boslopen

- Intergemeentelijk bosloopcriterium
- Ideale training op zondagvoormiddag voor de veldlopen
- Is geen competitie
- Afstanden
  - 1km
  - 3km, 6km, 9km en 12km
- Bekendgemaakt via mail

# Winterseizoen – indoor

- Indoorwedstrijden in indoorhal van Heusden
  - 11 wedstrijden tijdens dit seizoen
  - Voor alle categorieën (benjamin tot master)
  - Data – zie website (<http://www.acbree.be/indoor%202016-2017.php> )
- Limburgs kampioenschap jeugd: 26 februari in Heusden

# Zomerseizoen – piste

- 1 april tot 30 september
- Verschillende piste wedstrijden georganiseerd door verschillende clubs
- Provinciale kampioenschappen
  - Kampnummers en loopnummers
  - Estafette
- Beker van Vlaanderen (enkel voor pup/min en cad/sch)
  - Interclubwedstrijd
  - Per discipline worden punten gescoord voor de club
  - Groepsprestatie en groepsgevoel is het belangrijkste

# Wintercriterium BREE AC (veldlopen)

- Prijsuitreiking tijdens clubfeest
  - aanwezigheid vereist
- Er worden  **twee aparte klassementen**  opgemaakt:
  - één voor BEN – PUP – MIN
  - één voor CAD – SCH – JUN – SEN – MAS
- Men moet aan **minimum 5 veldlopen** deelnemen.
- Dubbele punten voor deelname aan eigen veldloop, PK en BK
- Volledig reglement: SPIKE

# Zomercriterium BREE AC (piste + indoor)

- Prijsuitreiking tijdens clubfeest
  - aanwezigheid vereist
- Er worden  **twee aparte klassementen**  opgemaakt:
  - één voor BEN – PUP – MIN
  - één voor CAD – SCH – JUN – SEN – MAS
- Men moet aan **minimum 6 meetings** deelnemen.
- Volledig reglement: SPIKE

# Sportkledij

- Wedstrijdkledij: verplicht bij elke officiële wedstrijd
- Clubkledij: te bestellen tijdens pasmomenten 2 maal per jaar (vrijblijvend)
- Schrijf je naam in al je sportkleding!! (gevonden voorwerpen.....)



# **BEWEEG! met AC Bree!**

## **Waar gaan de trainingen door?**

Atletiekpiste, Sportlaan - Bree

## **Wanneer gaan BEWEEG! door?**

Maandag van 20.00 uur tot 21.00 uur

Woensdag van 20.00 uur tot 21.00 uur

## **Wat kost het om deel te nemen?**

Het lidgeld voor het volledige jaar bedraagt € 100.

# Jaaroverzicht Bree AC

- 4/12 : LCC veldloop Bree (Boneput) ; ook voor kangoeroes
- Tussen kerst en nieuwjaar : schaatsen
- 12/03 : BK veldloop in Wachtebeke (incl. overnachting)
- 01/04 : clubfeest Bree AC
- 29/04 : BVV pup/min meisjes
- 30/04 : BVV pup/min jongens
- 06/05 : BVV cad/sch meisjes
- 24/06 : PK voor jeugdcategoryën georganiseerd door Bree AC
- Begin september : Olimpic in Bree





Bedankt voor jullie aandacht!