

AC BREE INFOSESSIE WINTERSEIZOEN



Agenda

- Deelkernen AC Bree
- Wie Is Wie?
- Atletengroepen
- Trainingen
- Veldlopen
- Boslopen
- Jaaroverzicht 2014-2015 AC Bree



Deelkernen



Deelkernen

- Deelkern Bree:
 - Atletiekpiste – Sportlaan 54 – 3960 Bree
- Deelkern Bocholt:
 - Finse Piste – Sportlaan – 3950 Bocholt
- Deelkern Meeuwen:
 - Piste – Kerkhofstraat – 3670 Meeuwen-Gruitrode



Wie Is Wie - Bestuur

- Carlo Maesen (Voorzitter)
- Lambert Verstraeten (Penningmeester)
- Ludo Leijnen (Secretaris)
- Danny Drijkoningen (Webmaster - SPIKE-eindredacteur)
- Anneke Pinxten (Bestuurslid - Organisatie)
- Bernie Buteneers (Bestuurslid – Sponsoring)
- Sonja Fredrix (Bestuurslid - Organisatie)
- Jeffrey Nulens (Bestuurslid - Materiaalmeester)



Wie Is Wie - Ouderraad

- Josee Nulens-Brouwers
 - Verzamelen vrijwilligers wedstrijden
 - link bestuur - atleten/ouders



Wie Is Wie - Trainers

- Ruth Bloemen
- Erik Peeten
- Jeffrey Nulens
- Wendy Verlaak
- Niels Waelbers
- Chris Cardinaels
- Benja Maesen
- Dries Molemans
- Theo Hertogs
- Tijs Schuermans
- Sylvie Aerts
- Lambert Verstraeten
- Lotte Smeets



Wie Is Wie – Trainers - Specialisatie

- Tijs – Horden
- Theo – Hoog
- Erik – Discus
- Ruth – Uithouding & Spurt
- Jeffrey – Kogel & Hockey/Speer
- Dries – Verspringen
- Chris & Lambert – Lange Afstanden



Categorieën

- Kangoeroes - 2009 & 2008 (!)
- Benjamins - 2007 & 2006 (!)
- Pupillen - 2005 & 2004 (!)
- Miniemen - 2003 & 2002
- Cadetten - 2001 & 2000
- Scholieren - 1999 & 1998
- Junioren - 1997 & 1996
- Senioren - 1995 tot 1979
- Masters - 1978 tot 19..



Trainingen – Algemeen(1)

WAAROM?

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



Trainingen – Algemeen(2) - Veranderingen

PISTE BREE

- Wedstrijdtrainingen slechts 1,5u ipv 2u
 - Enkel op maandag van 18u tot 19u30

ZAAL VUURVOGEL

- Kangoeroes(!) aparte groep
 - Enkel op woensdag van 17u tot 18u
- Alle benjamins(!) + pupillen 2005(!)
 - 18u-19u (maandag & woensdag)
- Pupillen 2004(!) & andere atleten
 - 19u-20u (maandag & woensdag)

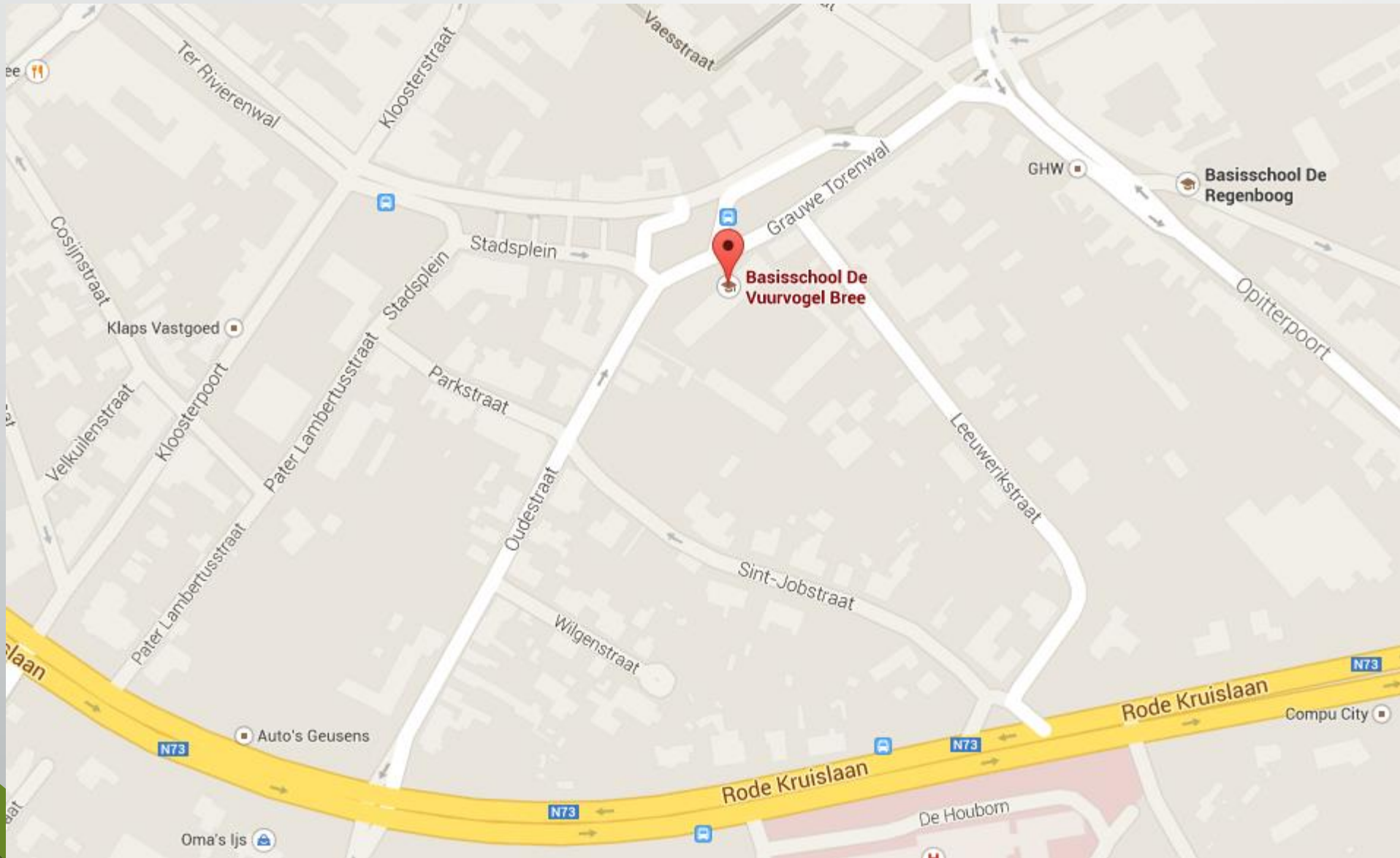


Trainingen – Loopgroep


- Ruth
 - Bocholt
- Lambert & Chris
 - Meeuwen & Bocholt
 - **training woensdag 'Vuurvogel'**



Trainingen – Locatie 'Vuurvogel'



Trainingen – Schema

 Winterseizoen november 2014					
November		Atleten	Wedstrijdtraining	Trainers	Lopers
Zondag 02/10/2014 - Veldloop Tongeren					
Ma 03/11/14	18u-19u	BEN - PUP j1 (2007-2006-2005)	18.00u - 19.30u	Ruth/Wendy/Lotte	
	19u-20u	> PUP j1 (vanaf 2004)	Werpen - Jeffrey	Ruth/Wendy/Lotte	
	20u-21u	Fit Free		Wendy	
Di 04/11/14	18u-19u	Loopgroep wedstrijdathleten		Chris/Lambert	Meeuwen
Wo 05/11/14	17u-18u	KAN (2009-2008)		Benja/Wendy	
	18u-19u	BEN - PUP j1 (2007-2006-2005)		Ruth/Dries/Theo	
	19u-20u	> PUP j1 (vanaf 2004)		Ruth/Dries/Theo	
	20u-21u	Fit Free		Ruth	
Vrij 7/11/14	18u-19u	Loopgroep wedstrijdathleten + recreanten		Ruth/Chris/Lambert	Bocholt
Zon 9/11/14	10u	Loopgroep wedstrijdathleten		Chris/Lambert	Bocholt
Zondag 9/11/2014 - Bosloop Maaseik					
Ma 10/11/14	18u-19u	BEN - PUP j1 (2007-2006-2005)	18.00u - 19.30u	Erik/Jeffrey/Ruth	
	19u-20u	> PUP j1 (vanaf 2004)	Hoog - Theo	Erik/Jeffrey/Ruth	
	20u -21u	Fit Free		Wendy	
Di 11/11/14	18u-19u	Loopgroep wedstrijdathleten		Chris/Lambert	Meeuwen
Wo 12/11/14	17u-18u	KAN (2009-2008)		Benja/Wendy	
	18u-19u	BEN - PUP j1 (2007-2006-2005)		Erik/Dries/Ruth	
	19u-20u	> PUP j1 (vanaf 2004)		Erik/Dries/Ruth	
	20u-21u	Fit Free		Ruth	
Vrij 14/11/14	18u-19u	Loopgroep wedstrijdathleten + recreanten		Ruth/Chris/Lambert	Bocholt
Zondag 16/11/2014 - Veldloop Neerpelt					
Ma 17/11/14	18u-19u	BEN - PUP j1 (2007-2006-2005)	18.00u - 19.30u	Jeffrey/Theo/Wendy	
	19u-20u	> PUP j1 (vanaf 2004)	Sprint -Ruth	Jeffrey/Theo/Wendy	

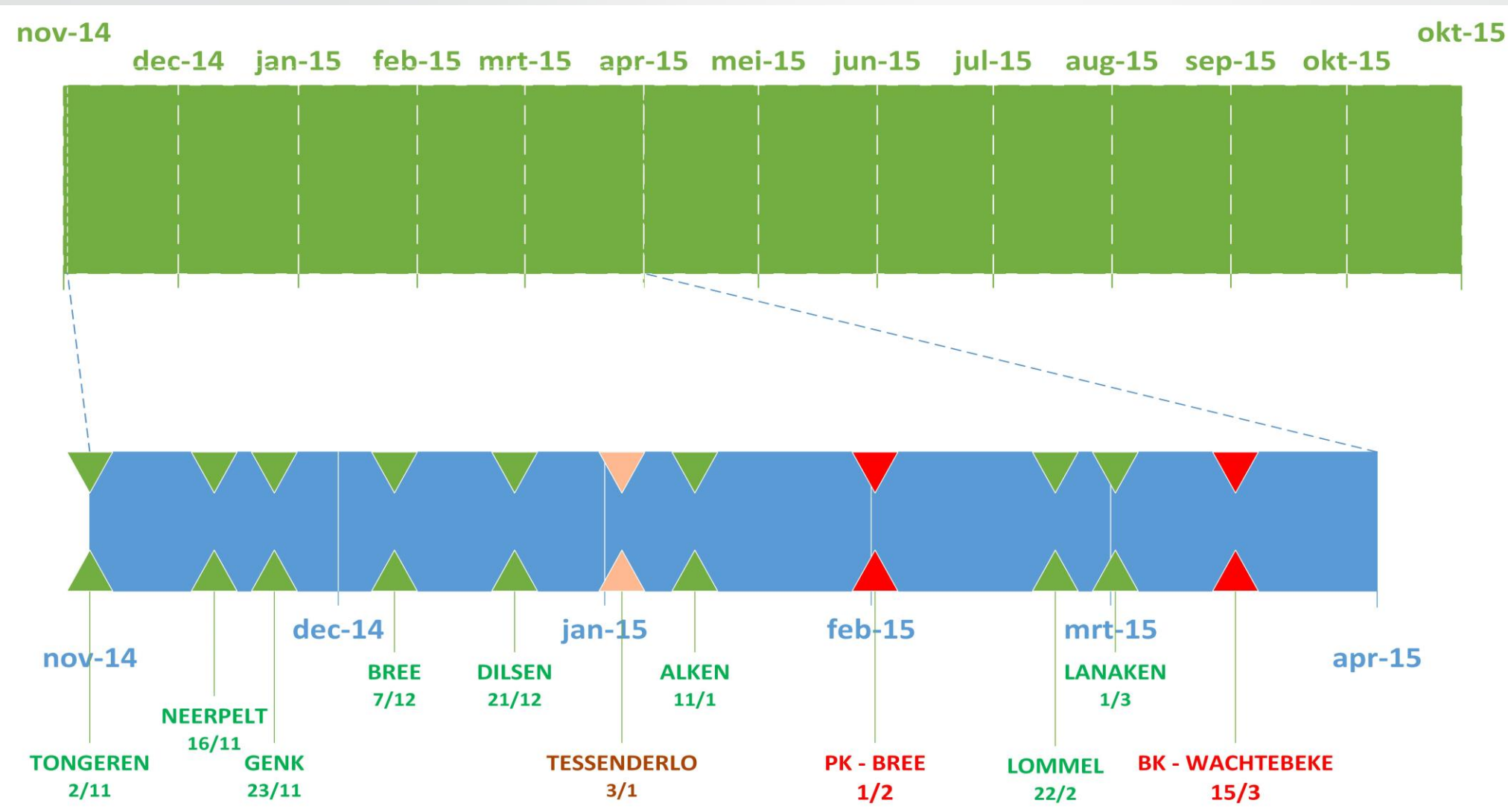


Clubkledij

- Clubtruitje
 - Nodig voor wedstrijden (verplicht)
- Niet-wedstrijdgebonden kledij
 - (regen)jassen, broeken, t-shirts, ...
 - Tweemaal per jaar pasmoment
 - Bestellen via Bernie Buteneers



Veldlopen - Tijdlijn



Veldlopen – Wedstrijdverloop

- Jeugdcategorieën (ben - pup - min)
 - apart per geboortejaar
- Cad - Sch - Jun - Sen – Mas
 - per categorie / groep



Veldlopen – LCC Reglement

- Deelname aan minstens 6 van de 9 veldlopen
- Eindklassement
- 7de deelname = 5 bonuspunten
- 8ste deelname = 10 bonuspunten
- 9de deelname = 15 bonuspunten
- PK = 15 bonuspunten



Veldlopen – Clubcriterium

- Minstens 5 wedstrijden
- Punten voor clubklassement (eigen veldloop, PK en BK geeft dubbele punten)
- Waardevol aandenken uitgereikt op clubfeest (aanwezigheid verplicht)



Boslopen

- 14 sept – Meeuwen
 - 28 sept – Bocholt
 - 5 okt – Opglabbeek
 - 26 okt – Kinrooi
 - 9 nov – Maaseik
 - 23 nov – Bree
 - 14 dec - Peer
- 1km – 3km – 6km – 9km – 12km
 - Geen tijdsregistratie
 - Aandenken voor elke deelname
 - Minstens 5 deelnames → toiletzak
 - Handig voor voorbereiding veldlopen



Jaaroverzicht 2014-2015 (1)

- 07/12: LCC veldloop Bree
- 01/02: PK veldloop Bree
- 14/03 & 15/03: BK veldloop Wachtebeke (incl. overnachting)
- 22/03: AC BREE – Eetdag
- Begin april: infosessie zomerseizoenen 2014-2015
- 18/04: Interclub: Beker van Vlaanderen pup/min meisjes
- 19/04: Interclub: Beker van Vlaanderen pup/min jongens



Jaaroverzicht 2014-2015 (2)

- 02/05: Interclub: Beker van Vlaanderen cad/sch meisjes
- **Voorjaar: clubfeest AC BREE**
- 08/08 of 09/08: PK Meerkampen in Hechtel (organisatie AC BREE)
- Augustus: atletiekkamp
- September: clubtesten talentdetectie
- 05/07: Olympic AC BREE
- Oktober: provinciale talentdetectie

