

AC BREE

LEDENINFOMOMENT
ZOMERSEIZOEN 2015



Inhoud

- Categorieën van atleten
- Deelkernen – trainingslocaties
- Structuur van de club
- Trainers en wedstrijdtrainers
- Trainingen in de lente/zomer
- Recreanten vs wedstrijdathleten
- Looptrainingen
- Fit-Free
- Trainingsschema
- Begeleide wedstrijden
- Beker van Vlaanderen pup/min en cad/schol
- Zomercriterium
- Vriendjesdag en zomeratletiekkamp
- Clubkledij en Clubfeest



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..



Deelkernen

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



Structuur van de club

- 8 bestuursleden met elk hun eigen functie (pas versterkt met Claudia)
- 2 leden binnen de ouderraad ==> vertegenwoordigers van de ouders binnen de raad van bestuur.
- Trainers



Trainers

met vier pasgediplomeerde atletiekinitiatoren

- Ruth Bloemen
- Erik Peeten
- Jeffrey Nulens
- Wendy Verlaak
- Chris Cardinaels
- Benja Maesen
- Theo Hertogs
- Tijs Schuermans
- Sylvie Aerts
- Lambert Verstraeten
- Lotte Smeets
- Hendrik Heylen



Wedstrijdtrainers

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



Trainingen

- Kangoeroes:
 - in spelvorm basisvaardigheden aanleren (uithouding, coördinatie en lenigheid)
- Benjamins:
 - in spelvorm basisvaardigheden aanleren (kracht, springen, lopen, werpen)
- Pupillen:
 - Via spel en oefenvormen basisvaardigheden aanleren
 - Extra oefenmoment voor wedstrijden
- Vanaf Miniemen/ cadetten / scholieren / junioren
 - Opsplitsing wedstrijdathletiek en recreant



Recreant & Wedstrijdatleet

- Recreant:
 - Kampnummers
 - Algemene doelstelling – niet specifiek per atleet bijgehouden
- Wedstrijdatleet:
 - Nemen deel aan minimum 5 wedstrijden
 - Kiezen enkele kampnummers waarin ze zich gaan specialiseren
 - Inzet en motivatie noodzakelijk!
 - Doelstellingen per atleet – vooruitgang meten

Trainingen – Loopgroep

- Ruth
 - Bocholt Finse piste
- Lambert & Chris
 - Meeuwen (sintelbaan) & Bocholt (Finse piste)




Trainingen – Fit Free

- Ruth & Wendy
 - Atletiekpiste Bree
 - Maandag 20-21u
 - Woensdag 20-21u
 - Doelgroep: (startende) sporters die houden van variatie



Trainingen – Schema

 Trainingen atletiekpiste april 2015							
April		Atleten	Kampnr.	Trainers	Wedstrijdtraining	Lopers	
Wo 01/04/2015	17u-18u	KAN (2009-2008)		Benja/Wendy			
	18u-19u	BEN - PUP j1 (2007-2006-2005)	Ver Uithouding	Jeffrey/Wendy	Sprint 18-19u Hoog 17.45-19u		
	19u-20u	LEDEN INFO-AVOND					
	20u-21u	Fit Free		Wendy			
Ma 06/04/15	18u-19u	BEN - PUP j1 (2007-2006-2005)	Sprint hockey	Ruth	Ver 18u -19.30u Kogel/discus 18.45-20u		
	19u-20u	> PUP j1 (vanaf 2004)	Sprint/Estafette	Ruth			
Wo 08/04/15	17u-18u	KAN (2009-2008)		Benja/Wendy			
	18u-19u	BEN - PUP j1 (2007-2006-2005)	hockey Ver	Erik/Jeffrey	Sprint 17.45u-19u Horden 18.45u -20u		
	19u-20u	> PUP j1 (vanaf 2004)	Ver/hoog	Ruth/Erik			
Vrij 08/04/2015	18u-19u	Wedstrijdgroep lopen + recreanten				Bocholt	
Ma 13/04/2015	18u-19u	BEN - PUP j1 (2007-2006-2005)	Sprint Loopspelen	Wendy/Lotte	Ver 18u -19.30u Kogel/discus 18.45-20u		
	19u-20u	> PUP j1 (vanaf 2004)	Estafette/horden	Wendy/Sylvie			
Wo 15/04/2015	17u-18u	KAN (2009-2008)		Hendrik/Wendy			
	18u-19u	BEN - PUP j1 (2007-2006-2005)	hockey Sprint	Erik/Jeffrey	Hoog 17.45u - 19u Horden 18.45u -20u		
	19u-20u	> PUP j1 (vanaf 2004)	Speer/sprint	Erik/Jeffrey			
Vrij 17/04/2015	18u-19u	Wedstrijdgroep lopen + recreanten				Bocholt	
Zaterdag 18/04/2015 Beker van Vlaanderen - Lommel (Meisjes)							
Zaterdag 19/04/2015 Beker van Vlaanderen - Sint-Truiden (Jongens)							
Ma 20/04/15	18u-19u	BEN - PUP j1 (2007-2006-2005)	Hoog Ver	Wendy/Theo	Kogel/discus 18.45-20u Sprint 17.45u-19u		
	19u-20u	> PUP j1 (vanaf 2004)	Uithouding/horden	Ruth/Wendy			




Trainingen – Schema

	20u-21u	Fit Free		Wendy		
Wo 22/04/15	17u-18u	KAN (2009-2008)		Benja/Wendy		
	18u-19u	BEN - PUP j1 (2007-2006-2005)	Uithouding Ver	Ruth/Wendy	Hoog 17.45u - 19u	
	19u-20u	> PUP j1 (vanaf 2004)	Sprint/ver	Ruth/Sylvie	Horden 18.45u -20u	
	20u-21u	Fit Free		Ruth		
Vrij 24/04/2015	18u-19u	Wedstrijdgroep lopen + recreanten				Bocholt
Zaterdag 25/04/2015 Provinciaal kampioenschap Tessenderlo						
Zaterdag 26/04/2015 Provinciaal kampioenschap Tessenderlo						
Ma 27/04/15	18u-19u	BEN - PUP j1 (2007-2006-2005)	Sprint Hoog	Lotte/Theo	Ver 18u -19.30u	
	19u-20u	> PUP j1 (vanaf 2004)	Sprint/hoog	Ruth/Theo	Speer 18.45-20u	
	20u-21u	Fit Free		Wendy		
Wo 29/04/15	17u-18u	KAN (2009-2008)		Hendrik/Wendy		
	18u-19u	BEN - PUP j1 (2007-2006-2005)	Hordenloop Ver	Wendy/Tijs	Hoog 17.45u - 19u	
	19u-20u	> PUP j1 (vanaf 2004)	Uithouding/discus	Ruth/Erik	Sprint 17.45u-19u	
	20u-21u	Fit Free		Ruth		
Vrij 01/05/2015	18u-19u	Geen training		Ruth/Chris/Lambert		Bocholt



Wedstrijden

 Zomerkalender 2015				
	NAAM:	CAT:		
Datum	Wedstrijd	Plaats	Aanduiden	Categorie
APRIL				
18/04/2015	Beker Van Vlaanderen (meisjes)	DALO - Lommel	Aanwezig/Niet aanwezig	PUP/MIN
19/04/2015	Beker Van Vlaanderen (jongens)	TACT - Sint-Truiden	Aanwezig/Niet aanwezig	PUP/MIN
25/04/2015	Provinciaal Kampioenschap	LOOI - Tesenderloo	Aanwezig/Niet aanwezig	CAD/SCH/JUN/SEN
26/04/2015	Provinciaal Kampioenschap	LOOI - Tesenderloo	Aanwezig/Niet aanwezig	CAD/SCH/JUN/SEN
MEI				
2/05/2015	Beker Van Vlaanderen (meisjes)	KAPE - Kappelen	Aanwezig/Niet aanwezig	CAD/SCH
13/05/2015	Open met jeugd	Atla - Lanaken	Aanwezig/Niet aanwezig	PUP/MIN/CAD/SCH/JUN/SEN
23/05/2015	OLIMPIC	Atla - Lanaken	Aanwezig/Niet aanwezig	BEN/PUP/MIN
30/05/2015	Open met jeugd	Genk	Aanwezig/Niet aanwezig	PUP/MIN/CAD/SCH/JUN/SEN
JUNI				
6/06/2015	Martinuscup	LOOI - Tesenderloo	Aanwezig/Niet aanwezig	BEN/PUP/MIN
27/06/2015	PK jeugd	ACA - Alken	Aanwezig/Niet aanwezig	BEN/PUP/MIN
JULI				
25/07/2015	Jeugd meeting	AVT - Heusden	Aanwezig/Niet aanwezig	BEN/PUP/MIN
AUGUSTUS				
8/08/2015	PK meerkamp	Bree	Aanwezig/Niet aanwezig	BEN/PUP/MIN/CAD/SCH/JUN/SEN
17/08/2015	Atletiekkamp	Bree	Aanwezig/Niet aanwezig	KAN/BEN/PUP/MIN
18/08/2015	Atletiekkamp	Bree		KAN/BEN/PUP/MIN
19/08/2015	Atletiekkamp	Bree		KAN/BEN/PUP/MIN
20/08/2015	Atletiekkamp	Bree		KAN/BEN/PUP/MIN
30/08/2015	PK estafetten	SACN - Neerpelt	Aanwezig/Niet aanwezig	BEN/PUP/MIN/CAD/SCH/JUN/SEN
SEPTEMBER				
5/09/2015	OLIMPIC	Bree	Aanwezig/Niet aanwezig	BEN/PUP/MIN
21/09/2015	Groene mijl	Bree	Aanwezig/Niet aanwezig	Alle leeftijden



Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen

- Meisjes: zaterdag 18 april in Lommel
- Jongens: zondag 19 april in Sint-Truiden

	Jongens		Meisjes	
pup	60H-60-1000 ver-hoog-kogel-hockey 4x60		60H-60-1000 ver-hoog-kogel-hockey 4x60	
min	80H-80-150-300-1000 ver-hoog-kogel-speer 4x80		60H-80-150-300-1000 ver-hoog-kogel-speer 4x80	

Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen

- Maximaal 3 individuele nummers + aflossing (maar: Tijdsschema !!!!)
- Onbeperkt aantal deelnemers per club per nummer, maar voor de club enkel punten voor de eerste atleet (groepsprestatie boven individuele prestatie!)
- Bij miniemen: 150, 300 en 1000m niet combineerbaar.

Bartels Sterre
Broekmans Marie
Cardinaels Britt
Cardinaels Michelle
Drikkoningen Mirthe
Goossens Liesl
Jehoul Anna
Kerkhofs Lohren
Mundus Janne
Neyens Ella
Nijsen Lieze
Schuermans Sandy
Vandeweert Floortje
Verslegers Marie
Winters Sil

Berben Thijs
Geerits Gijs
Geusens Rens
Jansen Sten
Lipkens Lennert
Noels Gijs
Schuermans Jasper
Segers Lennie
Segers Lowie
Swennen Wout
Theuwissen Pieter
Van Dijck Junot
Vanderhoydonk Lander
Walther Teun

Bernard Sien
Geerits Stiene
Goossens Imke
Goossens Jana
Hertogs Leen
Liwerski Ruby
Vanhemel Noor

Berben Jarne
Ceyssens Martijn
Creemers Ferre
Dean Antoniak
Jennen Beau
Nulens Davy
Vanmierlo Dries
Verstraten Sam
Walther Seppe

Beker van Vlaanderen Cadetten en scholieren

- Enkel ingeschreven voor dames: zaterdag 2 mei in Kapellen
- Bij elk nummer: maximaal één deelnemer van BREE AC
- Maximaal 2 nummers per deelnemer + estafette (alle combinaties kunnen)
- Minimum 5 deelnemers anders boete voor club... (dan éénmalig avontuur).

	Dames		
cad	300H of 400H - 100-200-800-1500		
	ver-hoog-kogel-speer		
	4X100		
schol	300H of 400H - 100-200-800-1500		
	ver-hoog-kogel-speer		
	4X100		

Bloemen Stefanie
Boogaerts Liese
Hertogs Griet
Lipkens Sofie
Maesen Benja
Maestriperi Kyara
Noels Gitte
Nulens Lindsey
Parren Diete
Saganska Karolina
Van Baelen Emma
Van Den Eynden Toke
Van Der Vorst Joyce

Aendekerk Ashley
Bynens Tori
Segers Saar

Zomercriterium (piste +indoor)

- Er worden **twee aparte klassementen** opgemaakt:
- één voor BEJAMINS – PUPILLEN – MINIEMEN
- één voor CADETTEN – SCHOLIEREN – JUNIORS – SENIORS – MASTERS
- Er dient aan **minimum 6 meetings** deelgenomen te worden.
- **Aanwezigheid op de prijsuitreiking (tijdens clubfeest) is verplicht. Men moet op het moment van de prijsuitreiking ook nog lid zijn van Bree A.C..**
- **Volledige reglement: SPIKE (of via mail)**

Vriendjes-dag KAN/BEN/PUP

- Maandag 18 mei 18-19u: BEN
- Woensdag 20 mei 17 – 18u: KAN
- Woensdag 20 mei 18 – 19u: PUP 1^{ste} jaar
- Woensdag 20 mei 19 – 20u: PUP 2^{de} jaar

= Elke atleet mag enkele vriendjes meenemen naar de training.

Gelieve voor 11 mei door te geven of je een vriendje meeneemt. ruth@acbree.be

Zomeratletiekkamp



- 17 tot 20 augustus 2015
- Inschrijven voor 20 juli
- Tot en met miniemen.
(maximum aantal)

Sportkledij

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

Clubfeest

- Voorlopige datum: 20 juni 2015

Bedankt voor jullie aandacht!

