

INFOBROCHURE ATLETIEKCLUB ACHL WESTERLO SEIZOEN 2024-2025





Inhoud

Welkomstbrief	2
Waar staan wij voor (Visie)	3
Algemene info	5
Jeugdathletiek (°2019-°2012)	6
Wedstrijdathletiek (vanaf Cadet °2011)	7
Recreanten	8
Lid worden	9
Infokanalen	10
Belangrijke Documenten	11
Athletiekseizoen	11
ACHL Westerlo organiseert	14
Kalender ACHL Westerlo	14



Welkomstbrief

Beste atleet, recreant, ouder,

Wij zijn ontzettend blij dat we jullie dit seizoen (opnieuw) mogen ontvangen bij onze atletiekclub. Achter de schermen werken wij hard om onze club verder uit te bouwen en atletiek toegankelijk te maken voor iedereen. Het doet ons dan ook een groot plezier om jullie in grote aantallen te mogen verwelkomen.

- Onze jeugdwerking blijft het zeer goed doen, vorig jaar schreven wij 129 jeugd atleten onder 12 jaar in. Deze jonge atleten hebben tal van mooie prestaties geleverd zoals vele podia op provinciale en Belgische kampioenschappen. Dit kan alleen maar dankzij ons fantastisch team van jeugdtrainers!
- Onze G-werking (atleten met een handicap) onder leiding van Leo Smets, blijft ook op volle toeren draaien, met enkele mooie prestaties tot gevolg en vooral heel veel fun, bravo!
- De wedstrijd atleten zijn dit jaar alleen maar aan het groeien onder leiding van onze nieuwe trainer Dries. Vele topprestaties zijn dan ook geleverd en persoonlijke records gesneuveld dit jaar!
- Thomas Vanoppen, jeugdproduct van onze afdeling, heeft dit jaar helaas zijn doel om op de Olympische Spelen aan te treden niet gehaald. Daartegenover heeft hij wel een nieuw Belgisch record gelopen op de indoor mijl in 3:52.66, mocht hij aantreden op de 1500m op het WK Indoor, is hij vanaf nu 7^e op de all-time ranking van België op de 3000m in een tijd van 7:41.73 en mocht hij aantreden als tempomaker op de Memorial Van Damme op de 5000m!
- Ook niet te vergeten: Kevin Schauwaers, winnaar van de ACHL-veldloop in Herentals, en Stefan Rens, goed voor brons op het WK masters M55 5km en brons op het WK masters veldlopen M55!
- Afgelopen seizoen hebben we ook voor de derde keer onze Start2run georganiseerd. Bij de 0 - 5km hebben er 19 lopers de finish gehaald. Bij de 5 - 10km hebben 9 lopers de finish gehaald. Proficiat!
- Na het Start2run succes hebben we ook besloten om onze recreantenwerking verder uit te breiden. Hierdoor hebben we nu al 4 verschillende recreantengroepen met elk hun niveau! Verderop in deze folder is er hierover meer info terug te vinden.
- Op 9 mei zijn we er weer in geslaagd om een topeditie neer te zetten van de Abdijtocht, met een mooie 3^e, 4^e, 7^e en 9^e plaats van respectievelijk Kenneth, Jo, Rick en Sander van ACHL Westerlo atleten! Iedereen nogmaals bedankt voor alle hulp!

Ik kan hier jammer genoeg niet iedereen persoonlijk bedanken die meegewerkt of bijgedragen heeft aan alle successen van onze club, maar bij deze een algemene dank u wel aan al onze trainers, bestuur, ouders en atleten die er elke dag staan voor onze club!

Het enige dat ik jullie nu nog kan toewensen is een fantastisch, succesvol, leuk en leerrijk seizoen bij onze atletiekclub: ACHL Westerlo!

Sportieve groeten,

Domien Van Dyck
Voorzitter ACHL Westerlo



Waar staan wij voor (Visie)

Hieronder vind je de algemene visie van onze club.

De gezondheid van de atleet staat voorop (een gezonde geest in een gezond lichaam);

De belangrijkste waarde is dat wij onze atleten gezond willen houden. Het lichaam van jonge atleten is nog in volle ontwikkeling waardoor het gevaarlijk is om hen op jonge leeftijd te forceren op training, dit is uiteraard niet de bedoeling. Hierdoor zouden ze de rest van hun leven last kunnen hebben van kwaaltjes. Daarnaast zien wij sport als het gezonde alternatief voor atleten die hun (negatieve) energie kwijt willen. Wij hebben liever dat ze hun toevlucht zoeken in sport dan dat ze in andere extremen zoals bv. alcohol/drugs vervallen.

Het meegeven van belangrijke waarden aan elke atleet: teamplay, doorzettingsvermogen, focus en discipline;

Wij vinden dat wij een belangrijk onderdeel zijn in de algemene ontwikkeling van onze atleten. Wij kijken verder dan enkel het sportieve en willen onze atleten ook tools aanleren die zij later in hun verdere leven ook kunnen gebruiken.

Het creëren van een toegankelijke, veilige en warme omgeving waar elke atleet zich thuis voelt;

Elke persoon verdient een omgeving waar hij zich thuis kan voelen en zichzelf mag zijn. Wij proberen om voor onze atleten een veilige en leuke omgeving te creëren waar zij zich kunnen uitleven en hun energie kwijt kunnen.

Een divers gamma aan atletiekdisciplines aanbieden naar beschikbaarheid van trainers;

Wij proberen zoveel mogelijk verschillende disciplines aan te bieden. Hierbij stemmen we ons aanbod af op de specialisaties van onze trainers.

Wij stimuleren atleten om wedstrijden te doen, maar verplichten ze niet;

Wij vinden het belangrijk dat onze atleten meedoen aan wedstrijden. Wij geloven dat wij hen op deze manier de noodzakelijke waarden, zoals hierboven beschreven, kunnen meegeven. Onze atleten worden maximaal gestimuleerd om deel te nemen aan wedstrijden, maar de definitieve beslissing ligt altijd bij de atleet zelf.

Continu verbeteren van persoonlijke prestaties en topprestaties neerzetten op provinciaal, nationaal en internationaal niveau;

Het doel van onze trainingen is om iedere atleet op zijn eigen tempo te laten groeien en gaandeweg zichzelf elke keer een beetje meer te laten overtreffen.

Ook de recreatieve atleet is welkom in onze club;

Wij beseffen dat niet elke atleet de grote drive heeft om aan wedstrijden mee te doen en te presteren, ook deze atleten zijn van harte welkom binnen onze club. Zij dragen bij aan een fijne, familiale sfeer en het is eens zo leuk om in een grote groep te gaan trainen.

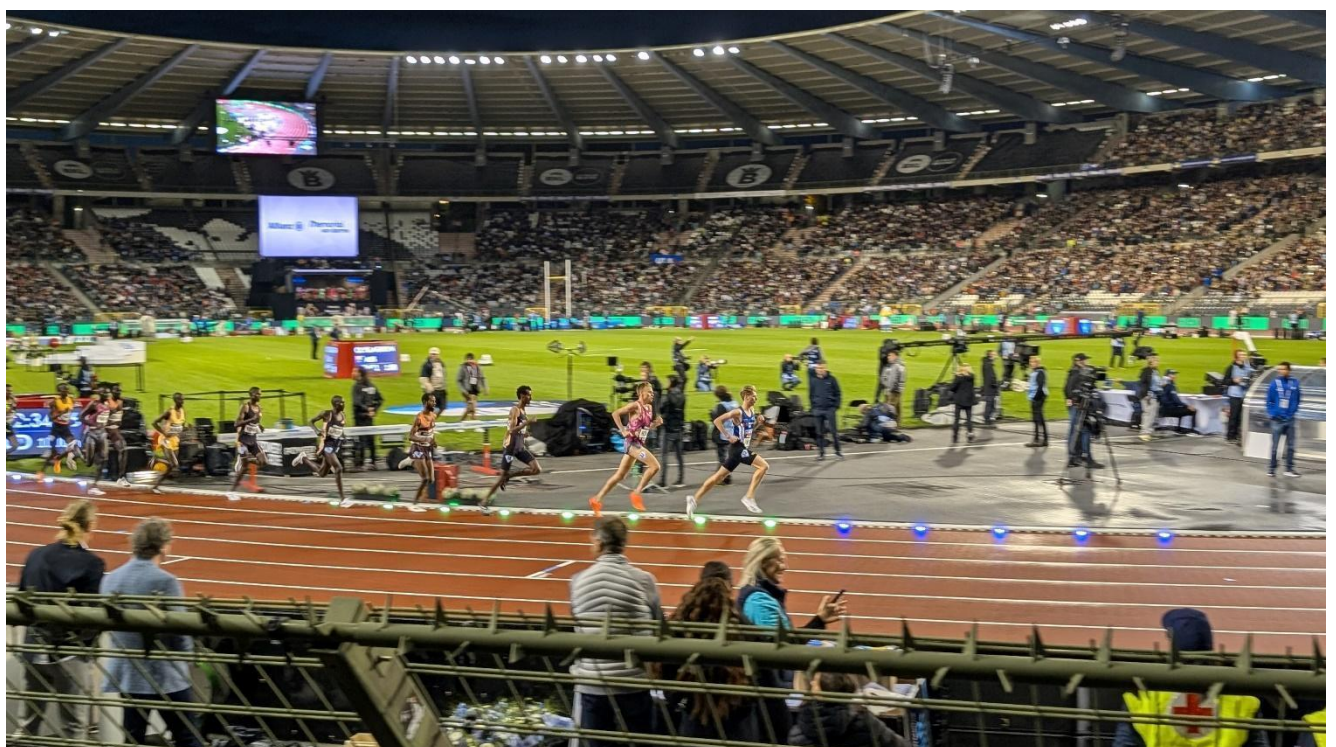


Ambassadeur zijn van de atletieksport;

Wij zijn een ambassadeur en verkoper van de atletieksport. Wij proberen de jeugd warm te krijgen om aan atletiek deel te nemen en deze mooie sport te verkopen.

Toporganisaties neerzetten met de club;

Wij willen elke keer toporganisaties neerzetten met onze atletiekclub. Onze voornaamste organisatie is die van de Abdijentocht: het grootste sportevenement in Westerlo en Averbode. Wij zijn dan ook terecht fier dat we dit event organiseren en maken er elk jaar weer een topevent van. Daarnaast organiseren we ook nog enkele kleinere evenementen zoals onze jeugdmeeting die we ook steeds tot een goed einde willen afwerken.





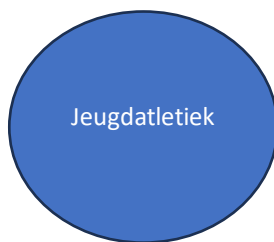
Algemene info

Elke geïnteresseerde atleet heeft tijdens de maand september de kans om GRATIS te komen proberen om zo een correct beeld te krijgen van de sport en onze club. Indien je wil komen proberen buiten de maand september, dan kan je 3 gratis proeftraining komen volgen. Na de maand september of na 3 gratis proeftraining kan je jezelf inschrijven (waarover verder meer).

Elke training gaat door op de atletiekpiste van Sporta Spots, tenzij anders gemeld. Wij vallen als atletiekclub onder onze moederclub ACHL. Sommige specifieke trainingen en wedstrijden gaan dan ook door in Herentals.

Atletiek kan je het hele jaar door beoefenen, tussen november en maart spreken we van het winterseizoen: dan zijn er veldlopen & indoorwedstrijden. De periode april-oktober is het zomerseizoen en dan zijn er piste-, wegwedstrijden en joggings.

Onze afdeling is ingedeeld in drie groepen:



Elke groep heeft zijn eigen specifieke werking en leeftijden die hieronder verder worden toegelicht.



Jeugdathletiek (°2019-°2012)

De groepsindeling gebeurt op basis van geboortejaar:

- Kangoeroes (geboortejaar 2019 – 2018)
- Benjamins (geboortejaar 2017 -2016)
- Pupillen (geboortejaar 2015 – 2014)
- Miniemen (geboortejaar 2013 – 2012)

Deze jeugdathleten trainen nog alle disciplines op onze club (lopen, horden, ver- en hoogspringen, kogel, discus en speer). De jongste leden krijgen dit spelenderwijs. Naarmate de atleten ouder worden, zullen de trainingen steeds specifiekere worden. De trainingen gaan telkens door op dinsdag en donderdag van 18u30 tot 19u30. Uitzondering: De **kangoeroes** trainen **enkel op dinsdag!**

Voor de Pupillen en Miniemen die deelnemen aan wedstrijden kan er extra worden bijgetraind na 19u30. Vraag hiernaar bij de jeugdtrainers. Er is een Whatsapp-groep opgericht waarin deze extra trainingen worden gecommuniceerd.

DINSDAG

Categorie	GEBORTEJAAR		JEUGDTRAINERS
KAN	2019	2018	KIM - TEA - HANNE - NATHALIE
BEN	2017	2016	MARIO - VICKY - JOHAN - NELE
PUP	2015	2014	PIETER - AXELLE
MIN	2013	2012	PEDRO - RAF

DONDERDAG

Categorie	GEBORTEJAAR		JEUGDTRAINERS
BEN	2017	2016	MARIO - VICKY - JOHAN - NELE
PUP	2015	2014	PIETER - KIM
MIN	2013	2012	RAF - AXELLE





Wedstrijdatletiek (vanaf cadet °2011)

Vanaf cadet (2011) wordt er verwacht een keuze te maken tussen meerkamp of afstandslopen.

Meerkamp

Wij voorzien op zowel dinsdag als donderdag van 18u30 tot 20u een algemene meerkamptraining vanaf cadet, dat wil zeggen dat bijna alle meerkampdisciplines doorheen het jaar aan bod komen. Er zal ook niet aangekondigd worden op welke discipline de volgende training zal gefocust worden omdat dit zeer algemene vorming betreft.

Indien een atleet zich toch wil richten tot één bepaalde atletiekdiscipline dan kan die terecht bij onze moederclub in Herentals. In Herentals is er wel de mogelijkheid om specifiek op één bepaalde discipline te trainen. Vraag gerust meer info aan je trainer of aan het bestuur indien je hiervoor interesse hebt en dan helpen wij je graag verder.

Afstandslopen

Indien je graag wil lopen vanaf cadet (2011-2010) dan kan je terecht bij het team van Peter. Peter voorziet telkens een algemene en afwisselende looptraining op dinsdag en donderdag van 18u30 en 20u.

Vanaf scholier (2008 -2009) is er de mogelijkheid om over te stappen naar de recreantengroep of naar Team Dries (die de volwassen afstandslopers traint). Dit is echter nog geen verplichting, indien de atleet zich nog beter voelt bij team Peter, dan kan die daar nog blijven. We bekijken per atleet individueel wat de beste optie is.

Vanaf junior (2007) dient er een keuze gemaakt worden tussen wedstrijdathletiek (Team Dries) of de recreanten. Het team van Dries heeft een zeer individuele benadering op maat van elke wedstrijdathlet met schema's en opvolging op training. Dries is in de leer geweest bij verschillende nationale toptrainers (Peter Hespel van Bakala academy en Bruno Van Den Broeck van de Yellow Tigers), elke atleet is dus in zeer goede handen!

Indien de keuze valt om als recreant verder te gaan, dan dadelijk meer.

G-werking

Tenslotte zijn er onze G-atleten die zich dinsdag en donderdag van 18h tot 19h uitleven op de atletiekpiste.





Recreanten

Start2run

Wil je graag lopen, maar weet je niet goed hoe je moet beginnen? Of kijk je op tegen alleen lopen? Sluit dan in januari zeker aan bij onze Start2Run. Onder begeleiding van enkele ervaren lopers en loopsters bouwen wij samen met jullie op van 0 naar 5 km. Nadien bestaat er ook de mogelijkheid om verder op te bouwen naar 10 km

5 km groep

Binnen deze groep wordt de loopconditie op 5 km onderhouden en heel rustig opgebouwd om op termijn 6 à 7 km vlotjes te kunnen lopen. Het accent ligt op extensieve trainingen, aangevuld met kleine intensieve trainingen, om uiteindelijk enkele versnellingen vlotjes intensief te lopen.

7,5 km groep

Binnen deze groep, wordt de loopconditie op 7,5 km onderhouden, en rustig opgebouwd om op termijn 10 km makkelijk te kunnen lopen. Het accent ligt op extensieve trainingen, afgewisseld met intensieve trainingen.

10 km groep

Deze groep werkt vooral trainingen van om en bij de 10 km af met als doel hun conditie op deze afstand te onderhouden en stelselmatig wat te verbeteren. Het accent ligt zowel op extensieve trainingen, als ook op intensieve trainingen, mogelijk aangevuld met weerstandstrainingen. Intensieve trainingen worden langzaam opgebouwd.

Groep +10 km:

Je hebt al wat kilometers op de teller en 10 km lopen lukt vlot. Je droomt stiekem van 10 miles, halve marathon of meer. Dan kan je altijd terecht bij onze +10 km groep. Deze groep noemt zichzelf " De Jokskes" naar trainer Jos van de Water die de trainingen begeleidt. Deze groep traint zowel extensief, intensief en op weerstand. Er is een gezamenlijk groepsschema, maar je mag evengoed samen opwarmen om daarna je eigen training af te werken.





Lid worden

Lid worden (per 1 november: volledig seizoen)

Het nieuwe seizoen start steeds op 1 november, inschrijvingen voor het nieuwe seizoen moeten voor deze datum in orde zijn.

Bestaande leden krijgen een e-mail om zich terug in te schrijven voor het volgende seizoen. Nieuwe leden moeten inschrijven via de website www.aansluiten.achl.be: klik op de knop "lid worden".



Belangrijk is om de bij de inschrijving aan te duiden dat je inschrijft voor afdeling Westerlo!

Tarieven voor het seizoen 2024-2025:

- o Nieuwe leden: kangoeroes (°2018-2019): €107,00 (Kledijbon t.w.v. €25,00 inbegrepen in het lidmaatschap)
- o Nieuwe leden (vanaf 2017) : € 180,00 (Kledijbon t.w.v. €25,00 inbegrepen in het lidmaatschap)
- o Nieuwe recreanten 16+: € 108,00 (Kledijbon t.w.v. €25,00 inbegrepen in het lidmaatschap)
- o Bestaande leden: kangoeroes (°2018-2019) : € 82,00
- o Bestaande leden (vanaf 2017) : € 155,00
- o Bestaande recreanten 16+: € € 83,00
- o G-atleet : € 65,00

MAXIMUM PER GEZIN = € 500,00

Lid worden heeft ook tal van voordelen:

- Verzekering voor het hele jaar: ook indien u zich blesseert bij individuele training thuis
- Officiële VAL-licentie (VAL = Vlaamse atletiekliga) om aan wedstrijden deel te nemen (niet voor recreanten)
- Korting bij aankoop loopkledij & -schoenen bij Runners' Lab.
- Gratis deelname aan de ACHL wedstrijden
- ACHL clubblad Fit-o-bode (met alle informatie over atletiek)
- Mogelijkheid mee te trainen met één van de andere onderafdelingen van ACHL
- Gebruik maken van de prachtige trainingsaccommodatie.



Infokanalen

Je kan ons op verschillende manieren bereiken:

- Via e-mail: Westerlo@achl.be (zet dit e-mailadres onder de veilige e-mails van je e-mailprovider, anders kan deze in de spam terecht komen)
- Via Messenger of Instagram ACHL Westerlo

Linken:

- Website: www.acwesterlo.be

Belangrijk! Onze website zal op termijn komen te vervallen en overgaan naar de website van ACHL.be/Westerlo.



- Website moederclub: www.achl.be



- Clubkledij via Runnerslab



- Facebookpagina en-groep: ACHL Westerlo





Belangrijke Documenten

Belangrijke documenten zijn terug te vinden op onze website via onderstaande link:

<https://www.acwesterlo.be/werking/documenten>



Onderstaande documenten zijn hier terug te vinden:

- Terugbetaling mutualiteit;
- Infodocument nieuwe leden;
- Verzekering Sportongeval;

Deze documenten kunnen enkel gevonden worden als je inlogt.



Atletiekseizoen

Onze trainingen hebben als uiteindelijk doel om aan wedstrijden deel te nemen, uiteraard heb je altijd de keuze dit niet te doen.

Hoe kan je deelnemen aan wedstrijden? Atleten waarvan de inschrijving volledig in orde is, krijgen een officieel VAL wedstrijdnummer. Indien je zoon of dochter nog geen VAL-nummer gekregen heeft, is zijn/haar inschrijving nog niet in orde, of mogelijks is de VAL-nummer nog onderweg. Gelieve dit dan na te kijken, want je zoon of dochter is niet verzekerd zolang de inschrijving niet volledig in orde is (VAL-nummer heeft gekregen).

Met dit borstnummer kunnen ze aan wedstrijden zoals veldlopen, pistemeetings en indoorwedstrijden deelnemen. Tijdens officiële wedstrijden is het verplicht om een clubshirt te dragen in de officiële clubkleuren. Deze clubuitrusting kan je bestellen via de webshop, deze is steeds terug te vinden op de website van ACHL www.achl.be.

In het **winterseizoen**, dat loopt van november tot en met maart, nemen wij deel aan veldlopen en indoorwedstrijden.

Op de veldlopen waaraan ACHL deelneemt, zijn ACHL trainers aanwezig en wordt er een gezamenlijke opwarming voorzien 45 min voor de start van de wedstrijd (verzamelen aan de blauwe ACHL-tent). Meer info over deze wedstrijden kan je terugvinden op website van ACHL. Je moet voor een wedstrijd vooraf inschrijven via atletiek.nu.



Hoe verloopt een veldloop

De eerste reeks start stipt op het aangegeven uur met de jongste leeftijdscategorie. Je begeeft je naar de start zodra het aan uw leeftijdscategorie is. De wedstrijd loop je met spikes, in clubsinglet, VAL nummer vooraan en het (ingevulde!) wedstrijdkaartje vastgehecht achteraan het nummer.

Meestal lopen benjamins tot en met miniemen per geboortjaar en geslacht. Opgelet : er zijn veldlopen waar er per 2 geboortejaren samen wordt gelopen. De reeksen volgen elkaar dan sneller op (starturen worden steeds erg stipt opgevolgd). Laat je hier dus niet verrassen! Bij de veldlopen wordt er een naturaprijs voor de kinderen voorzien. Deze prijsuitreiking vindt meestal plaats in een naburige sporthal of school. Soms krijg je ook het prijzenzakje bij aankomst.

Wat moet je meenemen naar een veldloop

- Clubsinglet
- VAL-wedstrijdnummer
- Veiligheidsspelden
- Spikes met pinnetjes van 9 of 12 mm
- Flesje water
- Trainingsbroek en trainingsvest
- Regenjas
- Reservekledij (vergeet extra sokken niet!)



Hoe verloopt een indoorwedstrijd

Tijdens de indoorwedstrijden Bij indoorwedstrijden biedt men een waaier aan proeven aan waar men vrij kan aan deelnemen. Indien het een meerkamp betreft, zijn er per proef punten te verdienen voor de einduitslag van de meerkamp. Je neemt in dit geval deel aan alle proeven van de meerkamp.

De inschrijvingen gebeuren in de meeste gevallen vooraf via de website: www.atletiek.nu, op sommige meetings is het ook mogelijk om ter plaatse in te schrijven. Check hiervoor steeds de website van de organisatie. Bij kampnummers krijgt elke atleet 3 pogingen tenzij de organisator beslist slechts 2 pogingen toe te kennen wegens teveel deelnemers. Bij hoogspringen zijn dit 3, respectievelijk 2 pogingen per hoogte.

Op wedstrijden georganiseerd door ACHL zijn er ook trainers aanwezig.

Wat moet je meenemen naar een indoorwedstrijd

- Clubsinglet
- VAL-wedstrijdnummer en veiligheidsspelden
- Spikes met pinnetjes van maximum 6 mm
- Flesje water
- Trainingsbroek en trainingsvest

Tijdens het **zomerseizoen** nemen wij deel aan pistemeetings. Het zomerseizoen begint in april tot en eindigt in oktober.



Hoe verloopt een meeting/pistewedstrijd

Tijdens de pistewedstrijden moet je een wedstrijdnummer dragen. Bij pistewedstrijden biedt men een waaier aan proeven aan waar men vrij kan aan deelnemen. Indien het een meerkamp betreft, zijn er per proef punten te verdienen voor de einduitslag van de meerkamp. Je neemt in dit geval deel aan alle proeven van de meerkamp. De inschrijvingen gebeuren in de meeste gevallen vooraf via de website: www.atletiek.nu, op sommige meetings is het ook mogelijk om ter plaatse in te schrijven. Check hiervoor steeds de website van de organisatie. Bij kampnummers krijgt elke atleet 3 pogingen tenzij de organisator beslist slechts 2 pogingen toe te kennen wegens teveel deelnemers. Bij hoogspringen zijn dit 3, respectievelijk 2 pogingen per hoogte.

Op wedstrijden georganiseerd door ACHL zijn er ook trainers aanwezig.

Wat moet je meenemen naar een meeting ?

- Clubsinglet
- VAL-wedstrijdnummer en veiligheidsspelden
- Spikes met pinnetjes van maximum 6 mm
- Flesje water
- Trainingsbroek en trainingsvest
- Regenjas





ACHL Westerlo organiseert

Onze belangrijkste organisatie en inkomstenbron is de Abdijentocht. Deze gaat elk jaar door op O.L.H. Hemelvaart, in 2025 is dit op **donderdag 29 mei**.

Gezien het belang van dit evenement rekenen wij op jullie massale en enthousiaste medewerking om er samen als club een topdag van te maken. De opbrengst van de Abdijentocht investeren wij in een kwalitatief atletiekaanbod voor al onze leden.

Kalender ACHL Westerlo

01/10/2024 Info avond voor ouders/atleten

08/10/2024 Oefencross op de training

15/10/2024: Pasdag in Runnerslab Beringen

22/10/2024 Oudertraining voor kangoeroes

29/10/2024 Halloweentraining

25-26/10/24 Atletiekstage ACHL in Sporta

17/11/2024 BK Veldlopen in Hulshout

03/12/2024 Sinterklaastraining

17/12/2024 Kerstraining

05/01/2024: PK Veldlopen

TBD (Januari): Start2Run 0-5 km

TBD (April): Start2Run 5-10 km

06/04/2025: Jeugdmeeting

29/05/2025 Abdijentocht



