



informatie

seizoen 2021 - 2022

Welkom bij AS RIEME

Je wil je (her)aansluiten bij onze club? Fijn! Wij kijken ernaar uit om met jou samen te werken.

AS Rieme is een club, waar op een gezonde en ontspannende manier aan atletiek wordt gedaan. Atletiek is een complete sport met een lage instapdrempel, vrij goedkoop en meestal ben je actief in de gezonde buitenlucht bezig.

Met deze infobundel willen wij jou, als lid, in het kort informeren over onze club. Je vindt hier nuttige informatie betreffende trainingen, wedstrijden, wat jullie van ons kunnen verwachten en onze verwachtingen naar jullie toe.

Indien er vragen zijn op sportief gebied kunnen jullie in eerste instantie bij jullie trainer en de sportieve coördinatoren terecht. Verdere vragen kunnen op ieder ogenblik gesteld worden aan het bestuur, bij problemen staan wij steeds open om in dialoog te gaan en zoeken we samen naar een constructieve oplossing. Voorstellen, suggesties, ... zijn eveneens welkom.

Voor een zo volledig mogelijk overzicht omtrent het reilen en zeilen binnen onze club verwijzen we graag naar onze website www.asrieme.be en onze facebookpagina: <https://www.facebook.com/asrieme>



De sportieve werking van AS Rieme

Vanaf de leeftijd van 6 jaar kan je aansluiten bij AS Rieme. Tot en met 13 jaar wordt zoveel mogelijk polyvalent getraind. Dit wil zeggen dat alle atletiekdisciplines aan bod komen: springen, werpen en lopen. Bij de allerjongste groep, de kangoeroes (1^{ste} leerjaar) en de benjamins (2^{de} en 3^{de} leerjaar) leert men al spelenderwijs de verschillende disciplines kennen, bij de pupillen (4^{de} en 5^{de} leerjaar) en de miniemen (6^{de} leerjaar en 1^{ste} secundair) wordt al meer aandacht besteed aan de technische uitvoering en zij kunnen al eens een specialisatietraining krijgen van een disciplinetrainer.

Vanaf 14 jaar gaat het er iets ernstiger aan toe, maar plezier beleven en vrienden maken blijven pijlers waar in onze club veel aandacht aan besteed wordt. De trainingen hebben als doel de algemene vaardigheden van de atleten (snelheid, kracht, uithouding, lenigheid en coördinatie) zo goed

mogelijk verder uit te bouwen en hen ondertussen nog meer met de atletiekvaardigheden vertrouwd te maken. Specifieke trainingen worden ondertussen ingevoerd. Deze trainingen hebben als doel om de atleten de kans te geven om zich in een bepaalde discipline meer te gaan ontwikkelen. Elk van de verschillende disciplines heeft een specialisatietrainer die afhankelijk van de discipline op een ander tijdstip zal training geven.

Nieuwe atleten krijgen een proefperiode, nl. de maand september. Tijdens deze periode mogen zij gratis trainingen bijwonen. Aansluiten kan echter op elk ogenblik van het jaar. Het lidmaatschap loopt van zodra je aansluiting in orde is tot 31 oktober (atletiekseizoen = 1 nov t.e.m. 31 okt).



Het atletiekseizoen

Een atletiekseizoen loopt van 1 november tot 31 oktober en is opgedeeld in twee delen: het **winterseizoen**, dat loopt van 1 november tot einde maart en het **zomerseizoen**, dat begint vanaf april en eindigt eind oktober.



Winterseizoen

Tijdens deze periode staat de algemene conditionele opbouw voor het nieuwe seizoen centraal. Belangrijkste competities tijdens de herfst- en wintermaanden zijn de veldlopen en indoorwedstrijden. Onze eigen Kerstveldloop gaat steeds eind december door op het selectieve parcours van de site 'De Hoge Wal'. Uiteraard verwachten wij van onze atleten om op deze veldloop massaal van de partij te zijn. Voor de sprinters en kampers staan in de winter de indoorwedstrijden op het programma.

Zomerseizoen

Tijdens deze periode zal de voorbereiding meer specifiek en technisch gericht zijn. Als competitie-element komen tal van pistewedstrijden aan bod. Tijdens deze wedstrijden komen behalve lopen, nog andere disciplines aan bod zoals verspringen, hoogspringen, kogelstoten, enz ...

AS Rieme organiseert ieder zomerseizoen een viertal thuismeetings.

Verder komen ook nog interclubs en diverse kampioenschappen voor in de programmatie. De kalender verschijnt eind februari en zal tijdig bekend gemaakt worden aan onze leden.

Trainingen



Je kan bijna elke dag van de week terecht voor een training op onze piste in Ertvelde.

De jeugd en de volwassenen trainen op verschillende momenten.

Jeugd

Elke woensdagavond

- 18.30u tot 20.00u (zomeruur)
- 17.30u tot 19.00u (winteruur)

Wedstrijdatleten trainen ook op maandag van 18.30u tot 20.00u (zomer en winter).

Volwassenen

Trainingsdagen afhankelijk van de trainer/disciplines.

Voor meer info kun je terecht bij onze trainerscoördinator Xavier Rondas.

Recreanten

Elke woensdagavond

- 18.30u tot 20.00u (zomeruur)
- 17.30u tot 19.00u (winteruur)

Opm: recreanten kunnen echter niet meetrainen met de wedstrijdatleten tijdens hun trainingsuren op de piste.

Start2run

5 km lopen in 10 weken met extra looptechnische tips en stabilisatieoefeningen

Woensdag 22 sept tem woensdag 24 nov: telkens van 19u tot 20u

Wedstrijden

Competitie is een belangrijk onderdeel van de werking van onze club maar geen must. De nadruk ligt voornamelijk op deelname en niet op resultaat. In de winter worden het veldlopen en de indoorwedstrijden naar voren geschoven, in de zomer is het deelnemen aan pistewedstrijden het doel. Regelmatig deelnemen aan wedstrijden wordt dan ook beloond.

Waarom deelnemen aan wedstrijden?

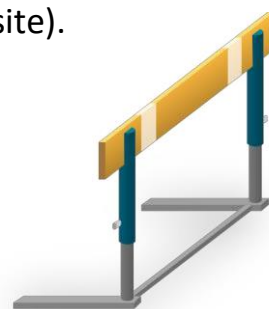
- Om regelmatig de opgedane technische en fysieke vaardigheden te testen.
- Regelmatigheidsklassement: deelname aan minimum 13 en maximum 20 wedstrijden levert een vergoeding op. Per wedstrijd wordt 1 punt toegekend. De tussenkomst per punt bedraagt € 1.
- Daarnaast organiseren wij ook nog een veldloopklassement, een indoorklassement en een outdoorklassement met bijhorende vergoedingen.

Wat te doen bij een ongeval of een kwetsuur?

AS Rieme is verzekerd tegen ongevallen op training en wedstrijden en op weg er naartoe en terug naar huis. Verwittig bij een dergelijk ongeval/kwetsuur onmiddellijk de ledenadministrator (zie website).

Op de website vindt je een verzekeringsformulier waarop jij en de behandelende geneesheer aangifte doen van het ongeval/kwetsuur. Bezorg dit formulier terug aan de ledenadministrator. Bewaar in elk geval alle kostenrekeningen. 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 lid worden?

Vanaf 20 september 2021 kun je lid worden van AS Rieme. Je kan aansluiten bij onze club **vanaf 6 jaar**.

Je komt 10 minuten voor je eerste training, samen met 1 van je ouders, naar onze piste. Hier zal even een kort gesprekje met een verantwoordelijke van de club plaatsvinden. Verder zal er ook een aanmeldingsformulier ingevuld worden (zodat je verzekerd bent voor de proeflessen waar je recht op hebt). In september kan je een ganse maand gratis proeftrainingen volgen. Ook tijdens de loop van het seizoen kan je indien gewenst deelnemen aan 3 gratis proeflessen. Na deze proeflessen beslis je of je al dan niet aansluit.

OPGELET!!

Je bent lid (of opnieuw lid) wanneer je lidgeld betaald is. Wanneer vóór 1 november niet aan deze voorwaarde is voldaan ben je niet in orde met de verzekering en kan deelname aan de trainingen je ontzegd worden.

Als lid van de club ben je ook lid van de Vlaamse Atletiekliga, heb je een sportverzekering, kan je deelnemen aan de trainingen en aan wedstrijden.

Lidgeld aansluitingen 2021-2022

Kangoeroes tem masters (nieuw wedstrijdsinglet inbegrepen)	€150/jaar
Recreanten	€50/jaar
Start2run	€30/reeks (*)
3 ^{de} lid en volgende van het gezin (enkel bij wedstrijdathleten)	€20 korting (**)

(*) Start2runners die na de reeks recreant willen worden betalen nog €20 extra

(**) hebben hetzelfde domicilieadres

De leeftijdscategorieën seizoen 2021-2022

Kangoeroes	2015
Benjamins	2013-2014
Pupillen	2011-2012
Miniemen	2009-2010
Cadetten	2007-2008
Scholieren	2005-2006
Junioren	2003-2004
Senioren	2002 en ouder
Masters	de dag dat hij/zij 35 jaar wordt



Recreanten

Naast competitieve sporters begeleiden we afgelopen jaar ook een aantal recreanten naar hun doelen. Gerichte en persoonlijke begeleiding en trainingsschema's hebben voor deze categorie immers ook zeker nut om hun doelen te behalen.

Men kan lopen naar eigen tempo zowel individueel als in groep. Er is ook één begeleide training per week door ervaren looptrainers. Het lidgeld bedraagt € 50, verzekering inbegrepen.

Voor verdere inlichtingen: carinevanhulle@telenet.be



Start2run

Lopen is dé sport bij uitstek om een goede conditie op te bouwen. Bovendien is lopen ontspannend en de stimulerende sfeer van de groep helpt je om het vol te houden. Tijdens de trainingen wordt de looptijd geleidelijk opgevoerd. Je begint met 1 minuut lopen, 1 minuut wandelen, 2 minuten lopen, 2 minuten wandelen, ... tot je ongeveer een half uur aan een stuk kan joggen.

Niet alleen het lopen zelf komt aan bod maar ook spierversterkende oefeningen. Je wordt hierbij begeleid door gediplomeerde trainers.

Deelnemen kost € 30, waarvan je een deel via je ziekenfonds kunt terugkrijgen.

G-werking

Wij willen ons als atletiekclub engageren om kinderen vanaf 6 jaar de mogelijkheid te bieden tot aangepast sporten waar nodig. Atleten met en zonder beperking sporten dan ook met elkaar, indien mogelijk en naast elkaar.

Wedstrijdplanning

Bij aanvang van het winterseizoen en het zomerseizoen zal er telkens een algemene wedstrijdkalender opgesteld worden. Het staat de atleten vrij om ook andere wedstrijden te bezoeken. De Vlaamse atletiekkalender kan men raadplegen op www.atletiek.be

Hoe deelnemen aan een wedstrijd?

Op onze wedstrijdkalender is aangegeven welke wedstrijden er in de buurt georganiseerd worden. Bij sommige daarvan zijn een aantal trainers van onze club aanwezig. Heb je nog nooit aan een wedstrijd deelgenomen, kies dan zeker één van deze wedstrijden uit om voor het eerst deel te nemen. Probeer steeds 45 minuten tot 1u voor de start van je proef aanwezig te zijn om jezelf goed op te warmen. Het opwarmen voor én uitlopen na de wedstrijd, zijn even belangrijk als de wedstrijd zelf. De resultaten van een wedstrijd zijn na afloop terug te vinden op de website van de organiserende club.

Je persoonlijk startnummer

Na je inschrijving bij onze club, ontvang je een **persoonlijk startnummer**. Dit startnummer is geldig voor een volledig seizoen (1 nov. tot en met 31 okt.) en moet je altijd bij je hebben als je aan een wedstrijd wil deelnemen. Het wedstrijdnummer moet altijd **VOORAAN** gedragen worden. Enkel bij hoog- en polsstokspringen mag de atleet kiezen. Verder draag je tijdens een wedstrijd ook altijd verplicht je wedstrijdtruitje. Bij podiaverschijningen is dit ook verplicht te dragen!

Mocht je ooit op een wedstrijd aankomen en merken dat je jouw nummer niet bij je hebt, dan kan je op het wedstrijdsecretariaat een vervangnummer krijgen. Dit nummer is slechts geldig op die welbepaalde wedstrijd.

Inschrijven voor deelname aan een wedstrijd

Bij een **pistemeeting** moet je jezelf inschrijven voor elke proef waaraan je deelneemt via www.atletiek.nu

Ook bij veldlopen schrijf je jezelf in. **Voorinschrijvingen zijn nl. verplicht voor alle categorieën.**

De deelnemers lopen met een veldloopkaartje, waarop de gevraagde gegevens worden vermeld. Dit kaartje moet je ingevuld achter je startnummer **vastspelden** om de wedstrijd te mogen starten. Bij het overschrijden van de aankomstlijn wordt dit kaartje door de juryleden losgemaakt om jouw prestatie in de uitslag op te nemen. Verplicht aanmelden op het secretariaat (vanaf JUNIOR) is noodzakelijk ivm mogelijke dopingcontrole.

Enkel vooraf ingeschreven atleten kunnen deelnemen aan de veldloop.

Bij begeleide wedstrijden kan je na je inschrijving terecht bij de trainer voor een gezamenlijke opwarming. Alle veldlopen van de Riemse veldloopkalender (veldloopklassement) worden door een jeugdtrainer begeleid.

Wat neem je mee naar een wedstrijd?

- Je startnummer en veiligheidsspelden om het nummer vast te hechten
- Wedstrijdtruitje (singlet/topje) van de club
- Een T-shirt om onder je singlet te dragen bij koud weer (veldloopwedstrijden)
- Spikes met pinnen: 6 mm voor pistewedstrijden en indoorwedstrijden / 9 mm of 12 mm voor veldloopwedstrijden
- Sweater of training (voor je opwarming en het uitlopen)
- Regenkledij/reservekledij
- Voldoende drank (water)
- Eventueel douchegerief voor na de wedstrijd



Begeleiding

De club maakt voor het winterseizoen en het zomerseizoen een planning op van wedstrijden waarbij er begeleiding voorzien wordt. Dit wil zeggen dat er 1 of meerdere trainers tijdens deze wedstrijd aanwezig zijn.

De begeleiding zorgt voor een gemeenschappelijke opwarming (ongeveer een 45 min voor het begin van de eerste proef).

In het winterseizoen begeleidt de aanwezige trainer ook de jeugdathleten tot bij de start en geeft tips/aanwijzingen.

In het zomerseizoen zorgt de aanwezige trainer ervoor zoveel mogelijk de aanwezige atleten te begeleiden tijdens hun proeven. Maar er zijn op een pistewedstrijd veel proeven (op hetzelfde moment) en dikwijls ook veel atleten, dus kan het zijn dat de trainer niet overal bij kan zijn. De trainer mag tijdens de opwarming/inwerpen/inspringen/... bij de atleten zijn en tijdens de proeven moet ook de trainer achter de omheining coachen.

Indien er specifieke vragen of noden zijn, spreek gerust de aanwezige trainer aan.

Welke activiteiten richt de club in?

- Atletiekwedstrijden: oefenveldloop (clubkampioenschap), Kerstveldloop, Gouden 3000, Interregio jeugdcup, ...
- Sportkamp: Paaskamp, omnisport- en atletieksportkamp juli en augustus
- Clubfeest, Clubbarbecue, Spaghettifestijn, Frietfestijn, ...
- Infoavonden, Kids Athletics, Jeugd-oudermeeting, ...

Deze opsomming is louter informatief en kan van jaar tot jaar aangepast worden!

Helpende handen

Is een zeer belangrijke groep van personen binnen de werking van onze club. Om onze activiteiten tot een goed einde te kunnen brengen, dienen wij beroep te doen op tal van vrijwilligers.

Heb je gedurende het jaar even tijd en interesse om ons bij te staan gedurende enkele uren of een halve dag bij het organiseren van een van onze manifestaties laat het ons dan weten. Alle hulp is van harte welkom!

De vrijwilligers worden op het einde van een jaarwerking door het bestuur van de club op een traktatie uitgenodigd.

Sportterrein



Atletiekpiste De Hoge Wal

Guldensporenlaan 36

9940 Ertvelde

Meer info

www.asrieme.be

riem@val.b



