



Aangesloten sedert 1943
bij de K. B. A. B. (Nr 112)



Seizoen 2026 - 2027

CONTACTPERSONEN

- Onze JEUGDCOÖRDINATOR EN -TRAINSTER VEERLE is het eerste aanspreekpunt voor alle vragen. Bij aanvang van elke training kan je bij haar terecht :

JEUGDZAKEN

Veerle Van Campenhout

jeugdzaken@asrieme.be



- Voor vragen i.v.m. aansluitingen en lidgeld kan je terecht bij:

LEDENADMINISTRATIE

secretariaat@asrieme.be

- Bestuur



Jan De Kesel

Voorzitter

✉ voorzitter@asrieme.be



Nele Matthys

Ondervoorzitster



Petra Bruggeman

Ondervoorzitster



Tom Meire

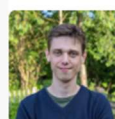
Ondervoorzitter



Veerle Verschelden

Penningmeester

✉ penningmeester@asrieme.be



Brecht De Meulenaere

Secretaris

✉ secretaris@asrieme.be



WORD EEN VIKING - AANSLUITING BIJ DE CLUB

Aansluiten kan op elk ogenblik van het jaar (liefst in sept en okt). Na de proefperiode waarbij vrijblijvend een ganse maand gratis trainingen kunnen gevolgd worden, ontvangen nieuwe leden alle informatie om aan te sluiten. Aansluiten kan via de inschrijvingspagina op de website waarna u het lidgeld betaalt. De aansluiting is geldig voor een volledig atletiekjaar (**1 november tot 31 oktober**). Alle info kan je vinden op de website www.asrieme.be.

Na inschrijving ontvang je een link om een twizitt account aan te maken. Deze is nodig om in te schrijven voor verschillende activiteiten op de club (clubfeest, clubwedstrijden, zeestage,...).

LIDGELD

Nieuwe leden: € 175 (aankoop wedstrijdsinglet verplicht bij deelname wedstrijden)

(Vanaf 3^{de} lid wedstrijdathleet: korting van 25€)

Heraansluiting: € 175

Recreanten: vanaf 18 jaar (evt ouders): € 60 - elke woensdagavond tijdens jeugdtraining en om de 14 dagen op zondagvoormiddag - 5km kunnen lopen is een vereiste.

Start2Run: € 35: 5 km lopen in 12 weken met extra looptechnische tips en stabilisatieoefeningen.

LEEFTIJDSCATEGORIEEN (2026 – 2027)

Kangoeroes: geboren in 2020

Benjamins: geboren in 2019 en 2018

Pupillen: geboren in 2017 en 2016

Miniemen: geboren in 2015 en 2014

JEUGDTRAINERS

Alle trainingen worden gegeven door gediplomeerde trainers of mensen met een ruime ervaring in de jeugdatletiek.

INHOUD VAN DE JEUGDTRAININGEN

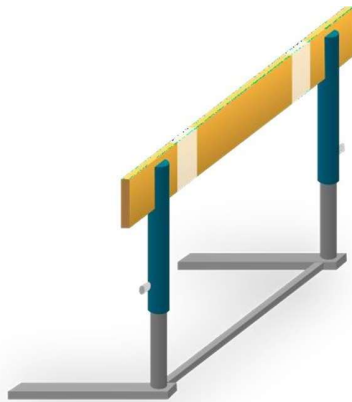
Omdat wij onze jeugdatleten een zo ruim mogelijke ontwikkeling willen meegeven, laten we hen zo veel mogelijk verschillende atletiekdisciplines beoefenen (sprint, veldlopen, hoogspringen, verspringen, kogelstoten, speerwerpen, discuswerpen, horden, aflossingen, ...). Ook niet-atletiekspecifieke spelletjes en omnisport komen tijdens de jeugdtrainingen ruim aan bod. Dit alles om goed voorbereid te zijn op de komende atletiekwedstrijden.

WANNEER?

- De **zomertrainingen** (april t.e.m. okt) vinden plaats op maandag (enkel voor wedstrijdathleten) en op woensdag van 18.30u tot 20u voor iedereen.
- Ook in de **wintermaanden**, van nov t.e.m. maart, trainen we op onze piste. Nl. op maandag van 18.30u tot 20u voor de wedstrijdathleten en op woensdag van 17.30u tot 19u voor iedereen.
- Heel het jaar door worden de trainingen dus voor de jeugd georganiseerd, ook tijdens schoolvakanties. Enkel op feestdagen of wanneer een activiteit op een maandag of woensdag valt zijn er geen trainingen voorzien.
- Indien trainingen geannuleerd worden dan krijgt elke ouder hiervan een bericht via de jeugdmail. Houd ook de **website/Facebook/nieuwsflash A.S. Rieme** in de gaten.

WAT MEENEMEN OP TRAINING?

- ✓ Aangepaste kledij (winter: muts, handschoenen, ...)
 - ✓ Regenvest
 - ✓ Flesje water
 - ✓ Reservekledij voor tijdens de winter
-
- ✓ Clubkledij – Deze kan men aankopen via onze online kledijshop! Neem alvast eens een kijkje: <https://topsport-clubs.be/collections/a-s-rieme>
Er zullen een 2-tal pasmomenten doorgaan die via de jeugdmail worden aangekondigd, alsook in september en oktober telkens na de training .



WEDSTRIJDEN

WEDSTRIJDATLETEN : wat houdt dit in?

Dit houdt in dat je op maandag meer specifiekere, technische en uitdagendere trainingen krijgt, die meer bij je mogelijkheden en ambities passen.



Wie kan wedstrijdathleet zijn?

Vanaf **Benjamin (geboortejaar 2019)** kan je wedstrijdathleet worden en dus ook op maandag training volgen.

- Voor een eerstejaars atleet : heb je voor januari aan 5 wedstrijden deelgenomen; dan kan je wedstrijdathleet worden.
- Heb je voor 1 april aan 8 wedstrijden deelgenomen; dan kan je wedstrijdathleet worden.
- Voor elke atleet: heb je gedurende het ganse atletiekjaar aan 10 wedstrijden deelgenomen; dan kan je het volgende atletiekjaar wedstrijdathleet zijn.

WEDSTRIJDEN

Zowel voor het zomerseizoen als voor het winterseizoen stellen de jeugdtrainers een kalender samen met een aantal wedstrijden.

- Tijdens het winterseizoen (november tot maart) doen we mee aan veldloopwedstrijden en enkele indoormeetings.
- In de zomer staan er hoofdzakelijk pistemeetings op het programma. Voor de kangoeroes en benjamins zijn er specifieke wedstrijdvormen.
- Elk jeugdlid van de club krijgt vooraf alle info over de **wedstrijden via een jeugd e-mail** toegestuurd en ontvangt dit ook tijdens de trainingen d.m.v. een strooibriefje. Dit zijn wedstrijden waar **altijd trainers van A.S. Rieme aanwezig zijn**.
- Inschrijvingen voor wedstrijden gebeuren via www.atletiek.nu of via de app van atletiek.nu

SPECIFIEKE WEDSTRIJDFORMULE VOOR KANGOEROES EN BENJAMINS

De **kangoeroes en benjamins** hebben een aparte wedstrijdformule. De nadruk ligt hierbij op spel en plezier, niet op competitie.

Elke kangoeroe of benjamin krijgt een startnummer met naam op.

Veldlopen:

Alle atleetjes krijgen bij een veldloopwedstrijd aan leuke prijs. Er is geen podium. Kangoeroes lopen tussen 500m en 600m waarvan 100m met voorlopers. Benjamins lopen tussen 700m en 1000m zonder voorlopers maar met achterlopers.

Pistewedstijden:

Wat betreft het zomerseizoen kan elke kangoeroe en benjamin deelnemen aan pistewedstrijden waarbij het programma aan disciplines vastligt.

De persoonlijke evolutie van de prestaties doorheen het jaar kan bekeken worden op de app van atletiek.nu.

JE PERSOONLIJK BORSTNUMMER

Na je inschrijving bij de club in september, ontvang je in de loop van de maand oktober een mail van de club om je borstnummer af te halen in de cafetaria tijdens de training.

Dit heb je nodig om aan wedstrijden te kunnen deelnemen. Na je inschrijving bij onze club, ontvang je een **persoonlijk startnummer**. Dit borstnummer 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 ONDER de sponsors** gedragen worden (zodat onze sponsors zichtbaar zijn). Verder draag je tijdens een wedstrijd ook altijd je **wedstrijdtruitje**.



WAT NEEM JE MEE NAAR EEN WEDSTRIJD?

- Je borstnummer en veiligheidsspelden om het nummer op te spelden
- Wedstrijdtruitje (singlet) van de club
- Een T-shirt om onder je singlet te dragen bij koud weer (veldloopwedstrijden)
- Spikes met pinnen van 9 of 12mm voor veldlopen, max 6mm voor pistemeetings (bij kangoeroes en benamins niet toegelaten op de piste...)
- Sweater of -training (voor je opwarming en het uitlopen)
- Regenkledij
- Reservekledij
- Flesje(s) water
- Gezond tussendoortje (banaan, peperkoek, mueslireep, ...)
- Clubkledij

Leuk om weten!

- Sommige **ziekenfondsen** betalen een deel van het lidgeld terug
- **Lidgeldkorting** bij deelname aan eigen activiteiten/wedstrijden:
Deelnemen aan 4 eigen activiteiten: **€ 15 korting**
(clubkampioenschap veldlopen, kerstveldloop, clubmeetings (o.a. Kids Athletics, jeugd-ouder wedstrijd), Interregio jeugdmeeting, ...
Deelnemen aan minimum 10 wedstrijden, waarvan 4 eigen activiteiten:
€ 30 korting
Het in te vullen formulier vind je op de website.
- Er valt een **bonus** te verdienen na het **winterseizoen**. Deze wordt uitgereikt op de BBQ begin juli.
- Er valt een **bonus** te verdienen na het **zomerseizoen**. Deze wordt uitgereikt op het clubfeest in december.
Het in te vullen prestatieblad vind je op de website.

TIP

Om achtergelaten kledingstukken, drinkflessen te kunnen terugbezorgen, is het best om alles te merken. Vermeld daarbij ook de naam van de club (AS RIEME).

AS RIEME digitaal



Wil je de jeugdmail en de nieuwsbrief ontvangen: aanvinken bij inschrijving



asrieme.be



www.facebook.com/asrieme



[instagram@asrieme.be](https://www.instagram.com/asrieme.be)



www.twizzit.com



<https://flickr.com/people/asrieme> (foto's van al onze activiteiten)



Whatsapp nieuwsflash
Whatsapp ouders (link in de jeugdmail om lid te worden)

HELPEDE HANDEN

Wij zijn nog op zoek naar papa's en/of mama's die deel willen uitmaken van de **jeugdcommissie**. Indien interesse: jeugdzaken@asrieme.be

Eveneens voor te helpen bij **A.S. Rieme activiteiten** kan je je aanmelden via de website.

