

# INFOBROCHURE ATLETIEKCLUB ACHL WESTERLO SEIZOEN 2022-2023





Welkomstbrief	2
Waar staan wij voor (Visie)	3
Algemene info	5
Lid worden	8
Infokanalen	10
Belangrijke Documenten	10
Atletiekseizoen	11
AC Westerlo organiseert	13
Kalender AC Westerlo	13



# Welkomstbrief

Beste atleet, ouder, sympathisant,

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

Afgelopen seizoen was omwille van het coronavirus toch weer geen makkelijk jaar. Het coronavirus is in het begin van 2022 stilaan uitgedoofd en konden alle looporganisaties in de rest van het jaar terug doorgaan.

Gedurende het afgelopen seizoen jaar hebben we als club meerdere mooie dingen laten zien:

- Onze sprintgroep behaalde medailles op PK's, BK's en waren onderdeel van het winnende ACHL team op de 4 x 100m bij de Youth Memorial Van Damme.
- Onze werpgroep, de Westel Ballista's onder leiding van Kenny Peetermans, stoomt verder als een trein, met veel PR's dit jaar en medailles op PK's, BK's en het VK, wow!
- Onze G-werking, onder leiding van Leo Smets, blijft ook groeien en draait op volle toeren, met enkele mooie prestaties tot gevolg en vooral heel veel fun, bravo!
- De lange afstandsgroep, Running Bears onder leiding van Nest Goossens heeft opnieuw veel progressie geboekt, met een regen aan PR's op de piste, enkele mooie prestaties in de cross en ontelbare winsten op joggings.
- Onze nieuwe aanwinst Pieter-Jan Hannes is afgelopen seizoen Vlaams kampioen geworden op de korte cross, 3<sup>de</sup> op het BK korte cross en heeft hij nog enkele kleinere crossen op zijn naam geschreven dit jaar.
- Ons jeugdproduct Thomas Vanoppen is naam aan het maken in Amerika. Hij is 4<sup>de</sup> geworden op de NCAA nationale kampioenschappen op de 1500m, wat een competitie is over alle scholen van heel Amerika. Het grote doel blijft nog steeds de Olympische Spelen van 2024, wij duimen alvast mee!
- Afgelopen seizoen hebben we onze eerste keer een start2run georganiseerd waar meer dan 20 atleten de finish hebben behaald.
- Op 26 mei zijn we er ook weer in geslaagd om een topeditie neer te zetten van de Abdijentocht. Iedereen nogmaals bedankt voor de 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, ouders en atleten die er elke dag staan op 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

Iedere nieuwe atleet heeft bij onze club de kans om 3 GRATIS proeftrainingen bij te wonen om zo een correct beeld te krijgen van de sport. September is bij ons probeermaand voor alle nieuwe leden. Wij gaan er vanuit dat je na deze proefperiode volledig overtuigd bent om je definitief aan te sluiten bij AC Westerlo.

Elke training gaat door op de atletiekpiste van Sporta, 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 ganse 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- en wegwedstrijden.

### *Jeugdtrainingen*

De groepsindeling gebeurt op basis van geboortjaar:

- Kangoeroes (geboortjaar 2017 – 2016)
- Benjamins (geboortjaar 2015 -2014)
- Pupillen (geboortjaar 2013 – 2012)
- Miniemen (geboortjaar 2011 – 2010)

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

- Cadetten (geboortjaar 2009 – 2008)
- Scholieren (geboortjaar 2007 – 2006)
- Junioren (geboortjaar 2005 – 2004)

Vanaf cadet wordt er verwacht dat je een keuze maakt in een specifieke discipline of dat je gaat voor de meerkamp. Bij AC Westerlo heb je de keuze uit: lange afstandslopen (800m-5000m), sprinten (60m-400m) of werpen. De werptrainingen worden enkel op donderdag aangeboden. Atleten die zich verder willen ontwikkelen in hoog- en verspringen kunnen terecht bij onze moederclub ACHL.

Vanaf cadet wordt er tot 20u getraind i.p.v. tot 19u30. Afhankelijk van de discipline worden er voor de wedstrijdathleten nog extra trainingen in het weekend voorzien. Voor meer info over deze weekendtrainingen, kan je steeds bij het bestuur of je trainer terecht.

Op de volgende pagina vind je een overzicht van alle jeugdtrainingen met de respectievelijke trainers.





# DINSDAG

Categorie	GEBORTEJAAR		JEUGDTRAINERS	
KAN	2017	2016	AXELLE LOTTE KIM FEMKE MARE	
BEN	2015	2014	MARIO VICKY JOHAN	
PUP	2013	2012	KATRIEN PETER NIK	
MIN	2011	2010	PEDRO RAF GEERT	
KAD	2009	2008	Sprint HANS	Lange afstand DOMIEN NEST
SCHOL	2007	2006		
JUN	2005	2004		

# DONDERDAG

Categorie	GEBORTEJAAR		JEUGDTRAINERS		
BEN	2015	2014	MARIO VICKY PETER JOHAN NELE		
PUP	2013	2012	KATRIEN AXELLE		
MIN	2011	2010	PEDRO RAF		
KAD	2009	2008	Sprint INGE	Lange afstand GEERT NEST	Werpen JOHNNY KENNY
SCHOL	2007	2006			
JUN	2005	2004			



Onder de volwassenen wordt nog onderstaand onderscheid gemaakt.

- Senioren (vanaf geboortjaar 2003)
- Masters (vanaf geboortjaar 1987)

Vanaf senior bieden wij momenteel enkel lange afstandslopen aan. De wedstrijdlopers worden getraind onder leiding van Nest Goossens. De masters en senioren die zich focussen op joggings worden getraind door Jos Van De Water.

Wil je als ouder ook komen sporten terwijl je kinderen zich uitleven in onze club, dan kan dit! Wij hebben ook een enthousiaste recreatieve loopoudergroep onder leiding van Nicky Raus en Cindy Van De Water. Zij gaan ook trainen tussen 18u30 en 19u30, zodat je als ouder ook op tijd bent om je kinderen op te halen na de training.

***G-trainingen***

De trainingen voor onze G-atleten vallen onder leiding van Leo Smets, zij trainen elke dinsdag en donderdag van 18u tot 19u eveneens op Sporta.





# 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.

### Stap 1: Inschrijven op het online platform van AC Westerlo: wedstrijdathleten en joggers

Inschrijven doe je via de website ([www.acwesterlo.be](http://www.acwesterlo.be)) : klik op de knop "lid worden" en selecteer vervolgens "standaardlid" en doorloop de registratieprocedure. Vanaf dit moment ben je ook ingeschreven op onze e-maillijst.

Deze aanmelding is ook noodzakelijk om toegang te krijgen tot documenten die recht geven op een gedeeltelijke terugbetaling van het lidgeld via jouw mutualiteit. Het bedrag kan verschillen tussen de verschillende mutualiteiten.

### Stap 2a. Standaardleden: Betalen via AC Herentals (onze moederclub)

Via de link [www.aansluiten.achl.be](http://www.aansluiten.achl.be) breng je de betaling in orde.

Tarieven voor het seizoen 2021-2022:

- Nieuwe leden: kangoeroes (°2016-2017): €85,00 (Kledijbon t.w.v. €25,00 inbegrepen in het lidmaatschap)
- Nieuwe leden (vanaf 2015) : € 175,00 (Kledijbon t.w.v. €25,00 inbegrepen in het lidmaatschap)
  
- Bestaande leden: kangoeroes (°2016-2017) : € 60,00
- Bestaande leden (vanaf 2015) : € 150,00
  
- G-atleet : € 60,00

MAXIMUM PER GEZIN = € 500,00

Lid worden heeft ook tal van voordelen:

- Verzekering voor het ganse jaar: ook indien u zich blesseert bij individuele training thuis
- Officiële VAL-licentie (VAL = Vlaamse atletiekliga) om aan wedstrijden deel te nemen
- 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.



**Stap 2b : Lid worden als jogger vanaf 18 jaar (per 1 november: volledig seizoen)**

Ook voor joggende papa's & mama's biedt AC Westerlo de nodige mogelijkheden aan. Ouders die zelf sportief willen bezig zijn terwijl zoon/dochter aan het trainen zijn, kunnen dit bij onze joggingsafdeling.

Inschrijven kan je online via de website ([www.acwesterlo.be](http://www.acwesterlo.be)): klik op de knop: "lid worden", kies vervolgens voor "jogginglid" en voer de gevraagde stappen uit.

Tarieven voor het seizoen 2022-2023:

- Joggers €60,00, te betalen op BE74 7310 1904 4307 met vermelding van: naam + geboortedatum + rijksregisternummer.

Ook als jogginglid ben je het ganse jaar verzekerd en kan je op de accommodatie van ACHL Westerlo trainen.



## Infokanalen

Je kan ons op verschillende manieren bereiken:

- Via e-mail: [info@acwesterlo.be](mailto:info@acwesterlo.be)
- Via Messenger op Facebook: AC Westerlo

Info wordt meegedeeld via:

- Website: [www.acwesterlo.be](http://www.acwesterlo.be)
- Website moederclub: [www.achl.be](http://www.achl.be) (Hier is ook een link terug te vinden naar de clubuitrusting)
- E-mail: [info@acwesterlo.be](mailto:info@acwesterlo.be) (zet dit e-mailadres onder de veilige e-mails van je e-mailprovider, anders kan deze in de spam terecht komen)
- Facebookpagina en-groep: AC 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 Ziekenkas;
- Infodocument nieuwe leden;
- Verzekering Sportongeval;



## Atletiekseizoen

Onze trainingen hebben als uiteindelijk doel om aan wedstrijden deel te nemen, uiteraard staat het iedereen uiteraard vrij dit al dan niet te doen. Wij zouden natuurlijk wel graag hebben dat iedereen op z'n minst deelneemt aan de eigen organisaties.

Hoe kan je deelnemen aan wedstrijden? Atleten waarvan de inschrijving volledig in orde is, krijgen een VAL nummer. Indien je zoon of dochter nog geen VAL-nummer gekregen heeft, is zijn/haar inschrijving nog niet in orde, of is deze nog onder weg. 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 deze 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 AC Herentals [www.achl.be](http://www.achl.be).

In het **winterseizoen**, dat loopt van november t.e.m. maart, nemen wij deel aan veldlopen en indoorwedstrijden.

Tijdens veldlopen lopen de deelnemers met hun wedstrijdnummer en een veldloopkaartje waarop de gevraagde gegevens worden vermeld. Deze kaartjes kan je verkrijgen de clubafgevaardigde van ACHL, deze persoon zal aanwezig zijn bij de blauwe ACHL-tent op elke veldloop waaraan we in clubverband deelnemen. Start nooit zonder wedstrijdkaartje.

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.

### 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. Opelet : 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
- Ingevuld wedstrijdkaartje, te verkrijgen aan de ACHL tent
- 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 lopen de deelnemers met hun wedstrijdnummer. 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](http://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 indoorwedstrijden lopen de deelnemers met hun wedstrijdnummer. 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](http://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



## AC Westerlo organiseert

Onze belangrijkste organisatie en inkomstenbron is de Abdijentocht. Deze gaat elk jaar door op O.L.H. Hemelvaart, in 2023 is dit op donderdag 18 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 AC Westerlo

4/10/2022 Info avond voor ouders/atleten

11/10/2022 Oefencross op de training + Pasdag voor nieuwe kledij

15/10/2021 Oefenveldloop Lichtaart

25/10/2021 Halloweentraining

30/10/2022 Crosscup Mol (veldlopen)

29/11/2021 Sinterklaastraining

20/12/2022 Kersttraining

07/01/2023 PK Indoor (in Gent)

14/01/2023 – 15/01/2023 PK Veldlopen: locatie nog te bepalen

12/02/2023 Crosscup Diest (Vlaams kampioenschap veldlopen)

26/02/2023 BK veldlopen Brussel

18/05/2023 Abdijentocht

10/06/2022 Estafette Oirschot – Westerlo

Er zijn nog heel wat datums niet gekend bij opmaak van deze kalender. U kan de meest actuele kalender steeds terugvinden op onze website [www.acwesterlo.be/kalender](http://www.acwesterlo.be/kalender).

