

Info voor beginnende atleten bij AC Opwijk

CATEGORIEËN

De kinderen van 6 tot 13 jaar worden getraind en begeleid door Machteld Meert (0475/99.97.87)

- Kangoeroes (6 jaar: 1e leerjaar)
- Benjamins (7, 8 en 9 jaar: 2e en 3e leerjaar)
- Pupillen (10 en 11 jaar: 4e en 5e leerjaar)
- Miniemen (12 en 13 jaar: 6e leerjaar en 1e middelbaar)

Vanaf Cadet (2^e middelbaar) worden de atleten getraind door de hoofdtrainer Pierre De Ridder (0474/88.30.70).

ATLETIEKSEIZOEN

Het atletiekseizoen/wedstrijdseizoen loopt het hele jaar door en start in november. Ook in de schoolvakanties lopen de trainingen gewoon door. In het winterseizoen – van november tot en met maart – wordt er in weer en wind getraind. De wedstrijden in de winter bestaan uit veldlopen en in het zomerseizoen – van mei tot en met augustus – zijn er pistemeetings met meerdere kampnummers.

WEDSTRIJDEN

Alle kinderen worden aangemoedigd om aan wedstrijden deel te nemen. De club selecteert een aantal wedstrijden voor het winterseizoen en voor het zomerseizoen waar we samen heen gaan. De kalender is te raadplegen op <https://www.acopwijk.com/kalender/> en op papier te krijgen in de kantine. Meestal is er een gezamenlijk vertrek voorzien zodat we kunnen carpoolen. Gelieve op voorhand te laten weten indien je meegaat aan de trainer en indien nodig af te spreken voor vervoer.

Hoe krijg ik een eigen startnummer?

Iedereen die bij een atletiekclub is ingeschreven, krijgt een persoonlijk VAL-startnummer (Vlaamse Atletiekliga), dat bij elke wedstrijd moet worden gebruikt. Het toegekende nummer is telkens een volledig seizoen geldig (begin november tot eind oktober).

Hoe neem ik deel aan een veldloop?

Verwittig de trainer dat je meegaat zodat er een crosskaartje voor jou wordt gemaakt.

Je crosskaartje moet achter je startnummer worden bevestigd. Je crosskaartje krijg je bij het gezamenlijk vertrek of op de wedstrijd van de trainer.

Aan de finish zal een jurylid dit kaartje losmaken of overhandig je het zelf. Zo kan de uitslag worden opgemaakt.

! Opgelet: **Wees een uurtje vóór aanvang van de cross aanwezig.** Om blessures te vermijden, is een goede opwarming nodig (net als het uitlopen ná de wedstrijd). Bovendien wordt het parcours vaak op voorhand met de trainer verkend.

! Wees zo'n 10 min. voor aanvang van jouw categorie aan de startzone, daar kan je je training of sweater op aangeven van de juryleden achterlaten tot na de wedstrijd.

Wat neem ik mee naar een wedstrijd?

- Wedstrijdsinglet (truitje) van je club + je startnummer (zonder kan je niet starten!)
- Veiligheidsspeldjes
- Laarzen voor de parcoursverkenning
- Je loopschoenen
- Spikes met de gepaste pinnen*
- 2 paar extra (loop-) kousen
- Reservekledij / regenkledij

Hoe schrijf ik me in voor een pistewedstrijd?

Voor alle wedstrijdonderdelen koop je gewoon ter plaatse een wedstrijdkaartje per nummer waaraan je deel wil nemen (tussen 1€ à 2,5€ per nummer). M.a.w. : wil je 3 proeven doen, koop dan 3 kaartjes. Nadat je ze volledig hebt ingevuld, geef je ze weer af aan het wedstrijdsecretariaat.

Wat vul je in op je wedstrijdkaartjes?

- Je startnummer
- Wedstrijd: 200m, ver, kogel, 60H...
- Je beste prestatie voor die bepaalde wedstrijd (indien je die al hebt natuurlijk)
- Categorie: benjamin (BEN), pupil (PUP), miniem (MIN), cadet (CAD) ...
- Naam, voornaam, geboortejaar en club

Spikes en pinnen : hoe zit dat nu precies?

Kort samengevat:

- Pistewedstrijden en indoorwedstrijden: pinnen van maximum 6 mm
- Veldloopwedstrijden: 9 mm of 12 mm

Een woordje uitleg:

In de cross zijn spikes belangrijk voor een betere grip. Afhankelijk van het parcours worden dan pinnen gebruikt van 9mm, 12mm of zelfs 15mm.

Voor pistewedstrijden mag er maximum 6mm gebruikt worden. Vooral bij sprint- en springnummers zijn spikes uiterst belangrijk omdat daar op de voorvoet gelopen wordt en er veel kracht is bij het afzetten, met een gewone loopschoen zou men nog steeds kunnen 'doorslippen' bij het afduwen. Zeker bij regenweer of natte piste zijn spikes ook belangrijk.

Voor de langere afstand worden spikes gebruikt omdat deze voornamelijk lichter zijn dan loopschoenen.

Je kan ook allerlei soorten spikes kopen specifiek aan de proeven, zo heb je verspring-, sprint-, speerwerp-, hoogspring- en hinkstapspikes. Bij de jeugd raden we een "all-round" spike aan waarmee je alles kan doen, hierbij is een dikke hiel op de spikes van belang. Een all-round spike kost ook over het algemeen minder.

Varia - Nuttige tips

- Eet niet een volledige maaltijd juist voor je aan een wedstrijd deelneemt!
- De weersomstandigheden zijn bij veldloopwedstrijden niet altijd ideaal. Denk eraan om reservekleding en -sokken mee te nemen.
- Bij het opwarmen draag je gewone loopschoenen, je spikes haal je pas boven voor de wedstrijd zelf.
- Bij crossen vergeten nogal wat atleten achteraf naar de prijsuitreiking te gaan. Vaak zijn die prijzen in natura.

ORGANISATIES TIJDENS HET JAAR

Clubfeest in oktober. Info op <https://www.acopwijk.com/activiteiten-club/clubfeest/> en inschrijvingsformulieren in de kantine.

Atletiekweekend in Paasweekend. Deze stage is een goede voorbereiding op het zomerseizoen. Info op <https://www.acopwijk.com/activiteiten-club/sportkamp/>