

ONTHAALBROCHURE

editie2010/2011



Uitgave Februari 2010

ONTHAALBROCHURE

Geachte ouders, atleten, atleetjes,

Laten we ons kort voorstellen.

WIBO A.C. is een fusie club, gevormd uit BOOM A.C. en WILLEBROEK A.C. Deze fusie kwam tot stand in 1981. BOOM A.C. werd wel al in 1939 opgericht. Onze officiële kleuren zijn blauw/wit. We zijn gekend bij de Vlaamse Atletiek Liga (VAL) onder het stamnummer 21.

FACILITEITEN.

A) Te Boom:

- Een gravel piste in Boom park, kant Beukenlaan. Ideaal voor training, echter niet meer geschikt om wedstrijden te organiseren.
- Het park zelf is perfect voor duurtraining. Er werden verschillende parkoersen uitgewerkt waarvan de plannetjes in de kantine ophangen. Het loopparkoers van 5 km werd zelfs met km-paaltjes uitgewerkt.
- Het recreatiedomein de Schorre wordt ook regelmatig opgezocht voor specifieke trainingen. Hier bevinden zich steile hellingen wat ideaal is voor krachttraining. Dit wel maar vanaf cadet.
- Een powerlokaal voor krachttraining. Vanaf cadet.
- Kantine en kleedkamers.

B) Willebroek:

- Een kunststof-piste, ideaal voor snelheidstraining en om wedstrijden te organiseren.

HET BESTUUR:

Voorzitter :	Ivan De Decker - Schriek 3, Boom.	Tel: 03/888 00 36
Ondervoorzitter :	Chris Eysackers - Predikherenhoevestr. 29, Reet.	Tel: 03/844 06 83
Secretaris :	Ivan De Decker - Schriek 3, Boom.	Tel: 03/888 00 36
Penningmeester :	Chris Eysackers - Predikherenhoevestr. 29, Reet.	Tel: 03/844 06 83
Bestuurslid :	Dennis Janssens – Unostr 1, Boom.	Tel: 03/844 33 14
Bestuurslid :	Yvonne Blokzyl – Eikenstraat 51 bus 7, Reet.	Tel: 03/887 38 69
Clubblad en uitslagverwerking :	Miriam Keulemans - Vinkstr. 21, Willebroek.	Tel: 03/886 35 29
Trainers-coördinator :	Jos Renders - Haakstuk 19, Kontich.	Tel: 0476/28.53.09

Bij deze mensen kan je steeds terecht voor informatie, suggesties en kritiek.

TRAINERSTEAM:

Benjamins, pupillen en miniemen.

Ellen Pauwels: Boomsesteenweg 48, 2830 Willebroek Tel: 0494 / 72.90.15

Zij heeft met vrucht het diploma van "Jeugdinitiator" behaald.

Jimmy Sluyts Boomsesteenweg 48, 2830 Willebroek

Hij heeft met vrucht het diploma van "Aspirant-Jeugdinitiator" behaald.

Jan Ceulemans Pompstraat 8, 2840 Rumst Tel: 0494 / 71.09.10

Hij heeft met vrucht het diploma van "Aspirant-Jeugdinitiator" behaald.

Karin Larnoe: Leopoldstraat 46, Kontich Tel: 0476/24.09.01.

Zij heeft met vrucht het diploma van "Jeugdinitiator" behaald.

Zij heeft met haar palmares en ervaring een grote inbreng wat kamptraining betreft.

Marcel Van Rompaey: Ceulemansstraat 55, 2627 Schelle Tel: 03/887 76 36.

Hilde Meesters Bosstraat 146, 2850 Boom Tel: 0485/94.07.48

Herman Borghys Heindonksesteenweg 190, 2830 Willebroek Tel: 0476 /40.27.59

Cadetten, scholieren, juniors, seniors en masters:

800m tot marathon: Wim Segers – Bormstraat 124, Tisselt. Tel: 0475/94.95.68.

Hij heeft met vrucht het diploma van "A-trainer" behaald. Wat in de atletieksport hoog aangeschreven staat.

Kracht-en kamptraining : Kathleen De Wolf - Oude Leestsebaan 69, 2800 Mechelen

Tel: 015 /27.78.00

Zij behaalde o.a. het diploma 'trainer A' werpen en werd reeds meermaals Belgisch- en wereldkampioen discus.

100; 200; 400, ver; horden; hinkstap en sprint: Jos Renders Haakstuk 19, 2550 Kontich

Tel: 03 / 290.67.81 - 0476 /28.53.09

Hij heeft ook het diploma van "A-trainer" behaald en begeleide reeds meerdere atleten naar een mooi palmares met Vlaamse en Belgische titels.

TRAININGEN:

Benjamins, pupillen en miniemen:

Er wordt wekelijks getraind op **dinsdag en donderdag van 18.00u tot +/- 19.00u** op de atletiekpiste in Boom park. Dit winterseizoen zullen we met de pupillen en benjamins één maal per week indoor trainen, vanaf november tot maart. Meer informatie volgt later. De miniemen blijven zoals de vorige jaren gans de winter outdoor trainen.

Op de piste van Willebroek is er training op dinsdag van 18.00 u - 19.00 u en op zaterdag van 10.00u - 11.00 u

Tweedejaars miniemen die competitie gericht zijn mogen vanaf de zomervakantie al meetrainen met de cadetten.

Cadetten, scholieren, juniors, seniors en masters:

Voor hen worden extra trainingsdagen voorzien. De uren en dagen hiervan variëren van trainer tot trainer. Vanaf cadetten duurt de training op **dinsdag en donderdag** ook een half uur langer, dus **van**

18.00u tot 19.30u. Af en toe worden ook andere locaties opgezocht, zoals de Schorre of de kunststofpiste in Willebroek.

Op dinsdag trainen de sprinters en kampers op de piste van Willebroek van 18.00 u - 19.30 u. Op zaterdag is dit van 10.00 u - 11.00 u.

Joggers, recreanten en selfmade atleten:

Voor hen staat onze club ook open op de vaste trainingsavonden dinsdag en donderdag. Maar ook 's zaterdags tussen 15.00u en 17.00u en zondags tussen 10.00u en 12.00u. De kleedkamers zijn dan ook toegankelijk.

WEDSTRIJDEN:

Het dragen van ons wedstrijdhemdje voorzien van een VAL-nummer is verplicht. Althans indien de wedstrijd van de VAL (Vlaamse Atletiek Liga) uitgaat.

Een atletiekjaar duurt van 01 november tot 31 oktober. Het winter seizoen (veldlopen en indoormeetings) gaat over naar het zomerseizoen (piste meetings) op 1 april.

Voor VAL-wedstrijden dien je ook steeds vooraf een wedstrijdkaartje in te vullen. Voor pistewedstrijden kan dit ter plaatse gebeuren, voordat de wedstrijd begint. Begin er tijdig aan, zeker als je aan meerdere proeven wenst deel te nemen. Voor veldlopen doe je dit best thuis al. Je kunt het dan ook meteen opspelden. Eens ter plaatse kan je meteen naar de start gaan. Deze kaartjes kan je in onze kantine verkrijgen. Op deze kaartjes moet je naast je geboortedatum ook je categorie vermelden. Voor de jongste onder ons duiden we dit even aan. Benjamins (BEN), Pupillen (PUP), Miniemen (MIN).

Benjamins, pupillen en miniemen:

Je mag maar aan wedstrijden deelnemen als je 7 jaar geworden bent. Meetrainingen mag je vanaf 6 jaar. Dit jaar doen we ook weer aan atleten begeleiding. D.w.z. dat deze atleetjes 1 uur op voorhand samenkomen hetzij op de piste hetzij op het veldloop parkoers. Dit om samen het parkoers te verkennen en op te warmen. Er zal voor het begin van elk seizoen een lijst meegegeven worden waarin de meest interessante wedstrijden vermeld staan. In het vet gedrukt staan de wedstrijden waar er begeleiding is. We zullen minstens zes veldlopen en zes piste meeting in vet aanduiden.

Een atleet die aan minstens zes veldlopen (of indoorwedstrijden) en zes piste meetings deelneemt, krijgt op ons jaarlijks avondfeest in november een mooi cadeau uitgereikt.

Cadetten, scholieren, juniors, seniors en masters:

Zij selecteren piste meetings en veldlopen in samenspraak met hun trainer.

Elk jaar worden geldprijzen uitgereikt naargelang de waarde van hun prestatie. Ook worden de meest verdienstelijkste atleten bedacht met een extra prijs. Deze worden allen uitgereikt op ons jaarlijks avondfeest in november. De aanwezigheid van de atleet op dit feest is vereist, anders vervalt zijn premie.

SPONSORS:

Als je ons clubblad leest of de affiche van de "Parkloop" bekijkt, kan je er niet naast zien. Sponsoring is een belangrijk deel geworden in onze sport. Zij zorgen er onder andere voor dat wij onze clubkledij aan een schappelijk prijsje kunnen aanbieden aan onze leden. Daarom, als je een aankoop van het een of het ander overweegt, ga eens langs bij één van onze sponsors, zeg dat je hun advertentie in ons clubblad gezien hebt. De meeste sponsors ons uit sympathie en zullen dan ook blij zijn als het iets oplevert.

Als je zelf een sponsor kan aanbrengen, aarzel dan niet om dit in kennis te brengen van het bestuur. Elke vorm van sponsoring, hoe klein ook, is welkom.

KANTINE:

Deze is op de vaste trainingdagen geopend. Dinsdag en donderdag vanaf +/- 18.30u tot 21.00u. Zaterdag tussen 16.00u en 17.00u en zondag tussen 11.00u en +/-14.00u.

Breng regelmatig een bezoek aan onze kantine. Je kunt er buiten een gezellige babbel ook nuttige informatie vinden. Ook wordt er sportkledij te koop aangeboden dat voorzien is van ons logo. Je kunt er wedstrijdhemdjes, trainingspakken, regenvestjes en T-shirts kopen aan zeer democratische prijzen. De kantine is voor ons na de sponsoring een zeer belangrijkste bron van inkomsten. Heb je dorst, spring even binnen. Is het slecht weer, kom schuilen en drink iets warm. Let wel, een drankverplichting is er niet, we zien onze leden even graag binnenkomen voor gewoon maar een babbel.

PS: Heb je interesse om de kantine mee uit te baten of kan je af en toe wel eens inspringen. Laat het ons weten, we zijn steeds op zoek naar helpende handen.

BELANGRIJKE DATA:

BOOM PARKLOOP 12 september 2010

Elk jaar organiseren we onze Boom Parkloop. Het is de hoogdag van onze club. Hier laten we zien tot wat onze club in staat is. We verwachten jullie er dan ook allemaal. Atleten om mee te lopen, ouders en sympathisanten om mee te werken. Samen met jullie kan deze dag weerom een succes worden.

AVONDFEEST begin november 2010:

Jaarlijks organiseren wij ook een avondfeest. Dit om onze verdienstelijke atleten, zowel jong als oud te vieren. We hopen dan ook jaarlijks op jullie aanwezigheid.

We willen er toch even op wijzen dat indien een atleet een prestatievergoeding verdient, hij aanwezig moet zijn op dit feest en dat hij de verplichtingen naar de club toe nagekomen is, zijn/haar deelname aan de interclubs bvb. Dus indien je die avond ziek of belet bent wegens familiale omstandigheden laat het dat weten aan één van de bestuursleden, hier maken wij graag een uitzondering van. Let er op je prestatie binnen te brengen voor 15 oktober van dit jaar. **Geen prestatie binnengebracht is geen premie!**

VAL PUBLICATIES:

Jaarlijks geeft de VAL (Vlaamse Atletiek Liga) enkele publicaties uit. Iedereen kan deze aanvragen via onze club.

Wedstrijdboekje: Dit verschijnt 2 maal per jaar. Voor het winter- en zomerseizoen krijg je dan alle data en gegevens toegestuurd over de wedstrijden die in Vlaanderen georganiseerd worden. Kampioenschappen en uurroosters staan er ook in. Eén exemplaar ligt steeds in de kantine ter inzage

Atletiek Leven: Dit is het maandelijks tijdschrift van de VAL. Het staat vol met de sportieve hoogtepunten van de afgelopen maand. Aangevuld met nuttige informatie en artikels. Eén exemplaar ligt steeds in de kantine ter inzage.

Jaarboek: Hierin staan alle prestaties vermeld van alle Belgische atleten, gesorteerd per tijd en per discipline. Ranglijsten voor prestaties aller tijden en van het afgelopen jaar. M.a.w. een dikke kluit vol cijfertjes. Eén exemplaar ligt steeds in de kantine ter inzage.

Runnersworld: Het maandblad voor elke lange afstandsloper. Boordevol interessante artikels over o.a. trainingsleer (trainingschema's), sportvoeding, kleding, wedstrijdverslagen en interviews met toppers uit binnen- en buitenland.

Vanaf de maand november kan je een aanvraagformulier vinden op het prikbord aan de kantine. Vul het formulier in, stort het bedrag en de publicaties worden dan thuis geleverd per post.

CLUBBLAD "HERMES":

De redactie van dit clubblad wordt ter harte genomen door Miriam Keulemans. Zij schrijft regelmatig artikels over het wel en het wee van onze club. Doch soms is haar inspiratie op. Daarom doen we een oproep aan ouders, atleten, trainers en sympathisanten om af en toe ook eens een artikel te schrijven zodat ons clubblad levendig blijft. Als je mooie foto's hebt genomen van de zoon of dochter, geef ze door, we zullen ze dan opnemen in de volgende uitgave van "HERMES".

In de loop van een seizoen verschijnen alleen nog de prestaties van onze atleten op kampioenschappen, maar op het einde van het seizoen publiceren we een overzicht van iedereen zijn bestprestaties. Wie echter in de loop van het seizoen zijn bestprestatie op een nummer serieus weet aan te scherpen, mag dit steeds melden op miriam.keulemans@skynet.be. Wij volgen graag de evolutie van onze atleten.

Vergeet niet om de uitslag van uw deelname aan een meeting of een veldloop aan je trainer te geven. Zo ben je zeker dat je prestatie opgenomen en verwerkt wordt in de clubarchieven. Niet doorgegeven prestaties verschijnen niet in het clubblad.

WEBSITE: www.wibo.be

Het is een website zoals een website hoort te zijn. Deze onthaalbrochure kan je er ook raadplegen of afdrukken. Vragen, meldingen en opmerkingen kan je er ook steeds op kwijt. Of stuur een é-mail naar info@wibo.be.

LIDGELD:

Ben je cadet of ouder en wens je aan “*wedstrijden*” van de VAL deel te nemen dan betaal je **75€**. Wens je enkel recreatief te lopen en af en toe eens een jogging mee te doen dan schrijf je je in als “*recreant*” en betaal je slechts **60€**.

Benjamins, pupillen en miniemen worden sowieso als *wedstrijdatleet* ingeschreven en betalen daarvoor **60€**.

Voor diegene die toch met onze club begaan zijn en af en toe onze kantine wensen te bezoeken maar niet sportief aangelegd zijn, kunnen zich als “*steunend lid*” inschrijven en betalen **15€**.

We willen er ook de aandacht op vestigen dat een **doktersonderzoek** niet meer nodig is. Doch de VAL raad aan dat beginnende lopers, mensen met lichamelijke klachten en intensieve sporters, zich toch best jaarlijks laten onderzoeken.

INSCHRIJVINGEN:

De dag waarop je 6 jaar wordt kan je reeds lid worden van onze club. Wedstrijden mag je meedoen vanaf het jaar dat je 7 jaar wordt.

Lidgelden moet je storten op reknr: **979-6424731-38 met vermelding “lidgeld + naam”**.

Vergeet niet de officiële VAL inschrijvingsformulieren in te vullen. Het roze voor vrouwen het bruine voor de mannen.

Nieuwe leden vullen de “**AANSLUITKAART**” en de “**AANVRAAG VERGUNNING**” kaart in.

Indien je reeds lid was vul je enkel de “**AANVRAAG VERGUNNING**” kaart in.

Je VAL-nummer wordt pas aangevraagd nadat de betaling en de vergunningsaanvraag binnen is. **Dus indien je vanaf 1 november wedstrijden wil lopen betalen voor 1 oktober a.u.b!**

Opm: Laattijdige inschrijvingen worden vanaf december maar één keer per maand gegroepeerd en doorgestuurd naar de VAL (Vlaamse Atletiek Liga).

Voor diegene die aan de interclub wenst deel te nemen, gelieve voor november te betalen, anders word je deelname aan een interclub ongeldig.

SLOT:

De bedoeling was om een onthaalbrochure te maken waardoor de atleten en de ouders een beter idee zouden krijgen van onze clubwerking, We hopen dat deze opzet geslaagd is.

Heb je suggesties, opmerkingen of kritiek over eender wat, laat het ons weten. In de gang van de herenkleedkamers staat een brievenbus, hier kan je al je grieven in kwijt. Je mag ook altijd je opmerkingen mailen naar info@wibo.be of naar onze voorzitter idedecker@skynet.be. Beter nog, spreek gewoon een bestuurslid aan.

Met sportieve groeten, namens het bestuur.