



## Info nieuwe atleten 2022-2023

### Gratis proeftrainingen

Volledige maand september of twee trainingen voor wie later op het jaar wil proeven van atletiek.

### Inschrijvingen

Deze verlopen via onze website. Mocht je hierover met vragen zitten, dan kan je voor info over de inschrijvingen steeds terecht bij de trainers of bij de contactpersonen voor de inschrijvingen.

## FLAC kern HOPPELAND

Hoppeland AC vzw

Ieperstraat 245  
8970 Poperinge

[www.flachoppeland.be](http://www.flachoppeland.be)

## WELKOM

Welkom bij atletiekclub Poperinge, die er is voor klein en groot, van **recreatieve loper tot topatleet**. Atletiek is een combinatie van algemene (conditietraining) en specifieke atletiekgerichte talentontwikkeling. Vanaf het derde kleuter leren we op de clubtrainingen **spelenderwijs** atletiekvaardigheden aan.

Flac Hoppeland heeft ook een **G-werking**. Hier willen we kinderen met een beperking atletiek laten beoefenen. Meer info op [www.atvome.be](http://www.atvome.be)

Flac is een atletiekclub met kernen in Poperinge, Ieper, Roeselare, Izegem, Wervik en Oostkamp. Wij in Poperinge noemen ons **FLAC kern Hoppeland**.

## GROEPSVERDELING EN TRAININGEN

Voor de indeling van de categorieën is het geboortjaar van belang. Een atletiekseizoen loopt van 1 november tot 31 oktober en is opgesplitst in een winterseizoen (oktober → maart) en een zomerseizoen (april → september).

De jeugdcategorieën worden als volgt ingedeeld:

- Kangoeroes: °2016-°2017
- Benjamins: °2014-°2015
- Pupillen: °2012-°2013
- Miniemen: °2010-°2011

Deze trainen op:            **woensdag: 17u30-19u00**            **en**            **vrijdag: 18u30-20u00**

Voor de andere categorieën verwijzen we naar het volledige schema dat op de website terug te vinden is.

**Ook in de schoolvakanties gaan de trainingen door!** Indien er geen training is (bv. met kerstavond) krijg je hiervan tijdig een bericht.

Wees tijdig aanwezig. De atleten wachten op hun trainer bij de piste.

## AANSLUITINGSPROCEDURE

Bij de inschrijving dient een aansluitingsfiche digitaal ingevuld te worden. Op de website (<https://flachoppeland.be/inschrijvingen/>) vind je hiervoor een link. Je bent volwaardig lid zodra het jaarlijks lidgeld overgeschreven is én de fiche is ingediend. Vanaf dat moment ben je ook verzekerd.

**Lidgeld voor atleten vanaf pupil:** Het lidgeld bedraagt bij een **eerste inschrijving in één van deze categorieën 150 euro** (VAL-nummer, clubtrui en verzekering inbegrepen). **Vanaf het tweede jaar aansluiting in één van deze categorieën betaal je 125 euro.**

**Lidgeld voor benjamins of kangoeroes:** Het lidgeld bedraagt **125 euro** (lidkaart en verzekering inbegrepen).

Wie inschrijft **VÓÓR** 10 oktober **krijgt 10 euro korting**. Derde en volgende leden van eenzelfde gezin krijgen 10 euro korting.

Bij de uitreiking van de borstnummers/lidkaarten, ontvang je een betalingsbewijs waarmee je bij de meeste mutualiteiten een tegemoetkoming kan aanvragen. Leden die zich voor de eerste keer inschrijven of eerstejaars benjamin krijgen dan ook een bonnetje waarmee ze hun wedstrijdtruitje kunnen afhalen.

## STAGES

Flac organiseert verschillende atletiekkampjes zonder overnachting van 3 of 5 dagen in iedere vakantieperiode. In de zomer trekken we er met al onze atleten vanaf pupil op uit voor 6 dagen met overnachting.

## WELKE KLEDIJ HEB JE NODIG?

Aangepaste **sportkledij** maar vooral **degelijke loopschoenen met goede demping** (geen vrijetijdsschoenen) zijn echt wel nodig voor wie regelmatig sport. Zorg er ook voor dat je **naam** terug te vinden is **op je kledij en drankfles**. Vrijwel alle sportactiviteiten vinden plaats in openlucht, dit ongeacht de temperatuur en neerslag:

Koud weer: trui, handschoenen en muts

Nat weer: waterdicht vestje

## DE WINKEL

Je kan terecht bij Dieke voor een heel assortiment clubkledij (truitjes, jassen, broeken, sporttas). Hiervan bestaat een apart foldertje. Je vindt er ook tweedehands spikes aan een voordelig prijsje.

## WEDSTRIJD

### **Wat zit er best in je sporttas?**

- Spikes (met pinnen van 3 of 6mm voor een pistewedstrijd en 9 of 12mm voor een veldloop) moeten niet maar zijn aangeraden.
- Je FLAC-clubtruitje en officieel borstnummer die je krijgt na de inschrijving in de club.
- Reservesokken, schoenen en kledij zijn een must + eventueel wasgerief.
- Voldoende drank en eten voor onderweg of na de wedstrijd.

### **Wedstrijd**

Maandelijks krijg je een mail met de geplande wedstrijden. Aan de trainers laat je vooraf weten als je meedoet. Zij regelen het vervoer zodat iedereen kan meedoen. Voor dit vervoer rekenen we ook op ouders. Denk er ook aan dat vooraf inschrijven nodig is voor alle wedstrijden. Dit doe je via [www.atletiek.nu](http://www.atletiek.nu)

We zijn altijd minstens een uur op voorhand aanwezig. Het borstnummer spel je op je clubtruitje en mag geen sponsors bedekken. Dit opspelden gebeurt gewoonlijk met veiligheidsspeldjes.

Op een veldloop kan je de sporttas kwijt in onze grijze FLAC-tent, op een meeting is er altijd wel een tribune. De opwarming gebeurt gezamenlijk met de trainer, daarna kan je de spikes aanbinden en het clubtruitje aantrekken. Bij een veldloop doe je best niet te veel kleren aan tijdens de wedstrijd, een T-shirt is voldoende onder het clubtruitje.

Wees altijd vriendelijk voor de jury want zonder hen is er geen wedstrijd. Een uur na je veldloop is er een prijsuitreiking, bij een pistewedstrijd is die er niet.

## CRITERIA

Er worden verschillende criteria georganiseerd. Wanneer je deelneemt aan bepaalde wedstrijden tellen je prestaties mee. Deze worden op een huldigingsavond meegedeeld waarbij alle atleten die regelmatig aan wedstrijden deelnemen in de bloemetjes worden gezet bij een gezellig samenzijn met een drankje.

## WAT TE DOEN BIJ ONGEVALLLEN?

FLAC is verzekerd tegen ongevallen op trainingen en wedstrijden en op de kortste weg ernaartoe en terug naar huis. Verwittig bij een dergelijk ongeval onmiddellijk het FLAC secretariaat.

## CONTACTPERSONEN

Voorzitter	Geert Verkruysse	<a href="mailto:geert.verkruysse@telenet.be">geert.verkruysse@telenet.be</a> 0476/22 20 78
Trainers- en jeugdcoördinatoren	Luc Busschaert	<a href="mailto:luc.magda.busschaert@gmail.com">luc.magda.busschaert@gmail.com</a> 0473/26 48 21
	Kristof Baes	<a href="mailto:kristof.baes1@telenet.be">kristof.baes1@telenet.be</a> 0495/58 06 29
Contactpersonen voor de ouders van jeugdathleten	Sara Dewulf	<a href="mailto:dewulfsara@hotmail.com">dewulfsara@hotmail.com</a> 0478/512591
Coördinatoren inschrijvingen	Katrien Neudt Els Muys	<a href="mailto:katrien.neudt@telenet.be">katrien.neudt@telenet.be</a> <a href="mailto:els.muys@telenet.be">els.muys@telenet.be</a>
Clubkledij en spikes	Dieke Demuynck	<a href="mailto:dieke_d@hotmail.com">dieke_d@hotmail.com</a> 0472/882638
Vertrouwenspersoon	Mieke Brutsaert	<a href="mailto:laurens.outtier@telenet.be">laurens.outtier@telenet.be</a> 0474/36 18 56

