



Infosessie Ouders  
Zomer 2018

**TRAININGEN**

## **Van 1 april tot 31 oktober**

Voor benjamins (2010-2009), pupillen (2008-2007) en eerstejaarsminiemen (2006)

Tweedejaars: Speerwerpen, Hamer, Polsstok, Afstand, Spurters of Werpers

- Woensdag buiten van 14u tot 15u30
- Zaterdag buiten van 10u tot 11u30

→ Zomervakantie (4 juli – 7 juli en 28 juli – 29 augustus):

- Woensdag van 10u tot 11u30

→ Geen training op woensdag 11/07, zaterdag 14/07, woensdag 18/07, zaterdag 21/07 en woensdag 25/07: Zomerstop

## Soort training

- Altijd 10 minuutjes conditie
- Benjamins: Vooral spelend aan atletiek doen
- Pupillen: 50 % spelletjes, 50 % oefeningen
- Miniemen: Al eerder 'echt' trainen
  
- Alle disciplines komen aan bod!
- Schema gebaseerd op komende wedstrijd(en)

**WEDSTRIJDEN**

# Wedstrijden

- Wat doe je mee:
  - Borstnummer!
  - Clubtrui
  - Goede loopschoenen / Eventueel spikes
- 1 uur op voorhand aanwezig!
- Afspreken aan zwembad:
  - = Richtuur om te vertrekken uit Torhout
  - Als je zelf niet kan rijden
  - Als je de weg niet goed kent
- Laten weten dat je meedoet bij Jens → 2 kaartjes betaald door de club

# Rubenscup

- 6 wedstrijden
- Samenwerking tussen HAC, AVR , FLAC, AZW, AVMO en KKS  
→ Enkel die clubs mogen deelnemen
- Deelname aan 4 Rubenscups = Extra prijs op clubfeest december
  - 1 mei: Wervik (FLAC)
  - 21 mei: Torhout
  - 9 juni: Roeselare (AVR)
  - 4 augustus: Tielt (AVMO)
  - 19 augustus: Zwevegem (AZW)
  - 22 september: Kortrijk (KKS)

	BENJAMINS Jongens	BENJAMINS Meisjes	PUPILLEN Jongens	PUPILLEN Meisjes	MINIEMEN Jongens	MINIEMEN Meisjes
Wervik FLAC Dinsdag 1-05-2018	14:00 ver 14:45 hockey 15:40 60m 16:30 600m	14:00 hockey 15:30 60m 15:45 ver 17:00 600m	<b>13:30 4X60m</b> 14:00 kogel 14:40 60mH 15:30 hoog 16:45 1000m	<b>13:40 4X60m</b> 14:00 hoog 15:10 60mH 15:30 kogel 16:15 1000m	14:00 80mH 14:45 ver 16:30 speer 17:15 1000m	14:20 60mH 15:30 speer 16:30 ver 17:30 1000m
TORHOUT HAC Maandag 21-05-2018	14:00 kogel 14:40 60m 15:30 ver 17:00 600m	14:00 hockey 15:00 60m 15:30 kogel 16:45 600m	14:00 hoog 15:30 60m 16:15 kogel 17:15 1000m	14:00 60m 15:00 discus 16:00 hoog 17:30 1000m	<b>13:45 4X80m</b> 14:40 kogel 15:30 speer 16:15 150mH 16:45 polsstok	<b>13:30 4X80m</b> 14:00 discus 14:45 ver 16:00 150mH 16:45 polsstok
ROESELARE AVR Zaterdag 09-06-2018	<b>13:45 4x60m</b> 14:00 hoog 15:00 hockey 15:45 60m <b>17:15 3*600m</b>	<b>13:30 4x60m</b> 14:00 hockey 15:00 hoog 16:00 60m <b>17:00 3*600m</b>	14:00 kogel 14:45 60m 16:00 hoog <b>17:45 3*600m</b>	14:00 ver 15:00 60m 16:00 discus <b>17:30 3*600m</b>	14:30 80 m 15:00 ver 16:00 kogel <b>16:45 3*600m</b>	14:15 80 m 15:00 kogel <b>16:30 3*600m</b> 17:00 discus



	BENJAMINS Jongens	BENJAMINS Meisjes	PUPILLEN Jongens	PUPILLEN Meisjes	MINIEMEN Jongens	MINIEMEN Meisjes
<b>TIELT</b> <b>AVMO</b> Zaterdag 04-08-2018	<b>13:40 4X60m</b> 14:00 kogel 15:00 ver 15:40 60m 16:30 600m	<b>13:30 4X60m</b> 14:00 ver 15:30 60m 16:00 kogel 16:45 600m	14:15 60mH 14:50 kogel 16:00 ver 17:00 1000m	14:30 60mH 15:00 kogel 16:30 discus 17:15 1000m	14:00 hoog 15:10 80mH 15:40 discus 16:00 300m	14:00 discus 14:45 60mH 15:20 hoog 16:15 300m
<b>ZWEVEGEM</b> <b>AZW</b> Zondag 19-08-2018	14.50 Kogel 15:40 60m 16:30 hoog 17:45 600m	14:00 kogel 15:15 hoog 16:10 60m 17:10 600m	<b>13:30 4x60m</b> 14:00 hoog 14:50 60m 16:00 hockey 17:30 1000m	<b>13:40 4x60m</b> 14:10 60m 14:50 hockey 16:00 ver 17:20 1000m	14:00 ver 15:15 80m 16:50 300m 17:00 speer	14:00 speer 14:30 80m 15:00 ver 16:40 300m
<b>KORTRIJK</b> <b>KKS</b> Zaterdag 22-09-2018	14:00 hockey 14:35 60m 16:00 ver 16:45 600m	14:25 60m 15:00 ver 15:55 hockey 16:30 600m	14:00 kogel 15:00 60m 16:00 1000m 16:30 discus	14:00 ver 14:50 60m 15:30 kogel 16:15 1000m	<b>13:45 4X80m</b> 14:15 80m 14:35 discus 15:30 1000m 16:30 hoog	<b>13:30 4X80m</b> 14:00 80m 14:25 hoog 15:45 1000m 16:30 kogel

# Kampioenschappen

- PK Meerkamp: 26 mei (zelf betalen)
  - Benjamins meisjes: 60, 600, hockey, ver
  - Benjamins jongens: 60, 600, hockey, hoog
  - Pupillen meisjes: 60, 1000, kogel, hoog
  - Pupillen jongens: 60, 1000, kogel, ver
  - Miniemen meisjes: 80, 1000, kogel, speer, ver
  - Miniemen jongens: 80, 1000, kogel, speer, hoog
- West-Vlaamse Kampioenschappen: 23 juni (zelf betalen)
  - 2 disciplines kiezen
- PK Estafetten: 2 september (betaald door HAC)
  - Ploegjes gemaakt door de club
- Nationaal Jeugd criterium: 29 september
  - Moet je voor geselecteerd worden

## Andere jeugdwedstrijden

- Leeuwtjes criterium
  - Wedstrijden in meerkampvorm
  - Brugge, Knokke-Heist, Nieuwpoort, Oostende en Beernem
  - Clubverplaatsingen: Brugge op 2 juni en Nieuwpoort op 11 juli

**ESTAFETTES**

# Estafettes

- Focus ligt op PLEZIER en kansen voor iedereen
  - 14 dagen op voorhand: mailtje van Jens
- Laten weten of zoon/dochter naar oefentraining kan komen
- Jeugdcoördinator maakt de ploegjes a.h.v. watervalstelsel:
- In alle gevallen zullen de 4 atleten die onder de eerste voorwaarde vallen de eerste keuze krijgen voor het vormen van een team. Mocht het mogelijk zijn om meerdere teams te vormen, zal dat altijd geprobeerd worden.

# Watervalstelsysteem

1. De atleten die willen deelnemen aan de estafette, nog geen estafette gedaan hebben dat seizoen en naar de voorbereidende oefentraining kunnen komen, krijgen de eerste keuze.
2. Atleten die willen deelnemen aan de estafette, wel al een estafette deden en komen naar de training krijgen tweede keuze.
3. De atleten die willen deelnemen aan de estafette, nog geen estafette deden maar niet naar de training kunnen komen, krijgen de derde keuze.
4. Ten slotte volgen de atleten die willen deelnemen, wél al een estafette deden en niet naar de training kunnen komen.

# **CLUBRECORDS**

**Formuliertje Filip...**



**KORTING VOOR VOLGEND SEIZOEN**

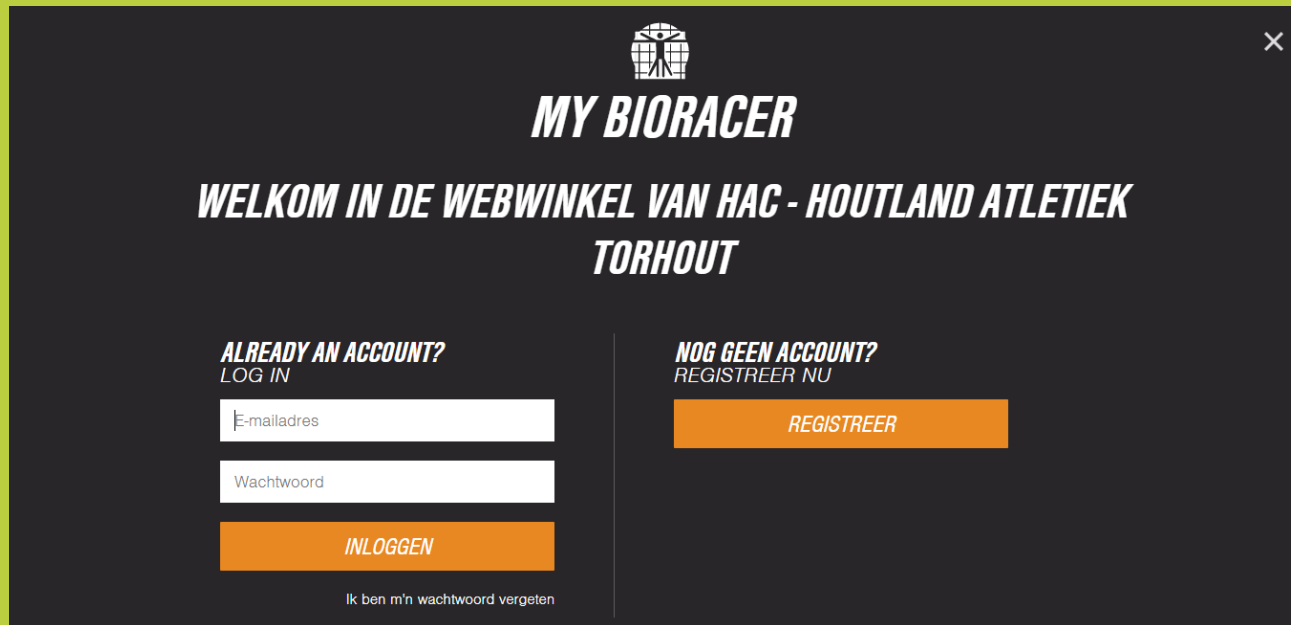
## Korting

- 5 wedstrijden in de winter (Veldlopen of Indoor): €20 korting
  - 5 wedstrijden in de zomer (Outdoor): €20 korting
  - 5 wedstrijden winter én zomer: €50 ipv €40
  - 2 activiteiten (min. 1 clubfeest): €10 korting  
= Clubfeesten, Oefencross, Kustactiviteit, Kerstfeestje en uitstap naar Planckendael.
- Max €60 korting
- Discipline ≠ wedstrijd!
- Bovendien nog eens naturaprijs bij minstens 4 Rubenscupwedstrijden

**CLUBKLEDIJ**

## Clubkledij

- Wedstrijd shirtje: in voorraad bij de club
  - Volledig nieuw: €30
  - Inwisselen maar maatje groter: €20
  - Inwisselen zelfde maat: €15
- Andere kledij: Webshop Bioracer -> af en toe geopend



The screenshot shows a dark-themed login and registration interface for 'MY BIORACER'. At the top center is a logo of a soccer ball with a stylized figure inside, and the text 'MY BIORACER' below it. A close button (X) is in the top right corner. The main heading reads 'WELKOM IN DE WEBWINKEL VAN HAC - HOUTLAND ATLETIEK TORHOUT'. Below this, there are two columns. The left column is for existing users, with the heading 'ALREADY AN ACCOUNT?' and 'LOG IN'. It contains two input fields: 'E-mailadres' and 'Wachtwoord', followed by an orange 'INLOGGEN' button. Below the button is a link: 'Ik ben m'n wachtwoord vergeten'. The right column is for new users, with the heading 'NOG GEEN ACCOUNT?' and 'REGISTREER NU'. It features a large orange 'REGISTREER' button.

# Clubkledij

- Wisselmomenten
  - Woensdagmiddag 25/04
  - Zaterdagochtend 28/04
  - Dinsdag (Wedstrijd Wervik) 01/05
  - Woensdagmiddag 02/05
  - Zaterdagochtend 05/05

Betalen via overschrijving

# Clubkledij

## PRODUCTEN

9 ITEMS



RUNNING SINGLET  
LADIES

€ 30,00



RUNNING BIKINI TOP  
WOMEN LYCRA

€ 30,00



RUNNING SHIRT SHORT  
SLEEVES WOMEN

€ 32,00



RUNNING JACK TEMPEST  
LIGHT LADIES

€ 38,00



RUNNING SHIRT LONG



RUNNING SHORT LYCRA



RUNNING TIGHT LYCRA



RUNNING TIGHT WINTER

# **CONTACTPERSONEN IN DE CLUB**

# Belangrijkste Mailadressen

- Jeugdcoördinator: [jens.seynaeve@hotmail.com](mailto:jens.seynaeve@hotmail.com)
- Voorzitster Greet (algemene vragen): [greet.meulemeester@skynet.be](mailto:greet.meulemeester@skynet.be)
- Secretaris Luc Raes (inschrijvingen, verzekering): [secretaris@houtlandatletiek.be](mailto:secretaris@houtlandatletiek.be)
- Jeugdtrainer Serge Vandekerckhove: [karin.des@belgacom.net](mailto:karin.des@belgacom.net)
- Privacy: [filip.pattyn@houtlandatletiek.be](mailto:filip.pattyn@houtlandatletiek.be)

## Mailadressen trainers

Trainer tussengroep spurt en springen

[nickrogiers@hotmail.com](mailto:nickrogiers@hotmail.com)

Trainer tussengroep afstandslopen

[brouckaertdieter@hotmail.com](mailto:brouckaertdieter@hotmail.com)

Trainer kogelstoten en discuswerpen

[jordy.beernaert@gmail.com](mailto:jordy.beernaert@gmail.com)

Trainer speerwerpen

[stephane.staelens@icloud.com](mailto:stephane.staelens@icloud.com)

Trainer hamerslingeren

[gvanmassenhove@hotmail.com](mailto:gvanmassenhove@hotmail.com)

Trainer polsstokspringen

[paul.vanwalleghem@hotmail.com](mailto:paul.vanwalleghem@hotmail.com)