

Welkom

bij



Atletiekclub

VZW

Beste atleten, beste ouders,

van harte welkom bij Brabo Atletiekclub en bedankt voor de interesse die jullie tonen. Brabo is een jonge en dynamische atletiekclub in Borsbeek en Antwerpen. Ben je sportief en heb je interesse voor om het even welke discipline van atletiek, dan ben je bij ons aan het juiste adres!



Zowel jong als wat ouder: iedereen kan bij ons terecht! Een gemotiveerd trainerskorps, het bestuur en een grote groep vrijwilligers staan klaar om jullie op te vangen en wegwijs te maken.

In deze onthaalbrochure trachten we de werking van de atletieksport in het algemeen en het beleid binnen onze club in het bijzonder verder toe te lichten. Hopelijk krijgen jullie zo al een antwoord op al je vragen. Mochten er toch nog onduidelijkheden blijven bestaan, dan staan we graag tot jullie beschikking.

Alvast veel plezier en een aangename tijd toegewenst bij onze club!

Bedankt en tot gauw!

Georges Dhoy
Voorzitter Brabo A.C.

Sportieve werking en doelstellingen van de club

Brabo Atletiekclub staat garant voor een kwaliteitsvolle, brede jeugdwerking. De afgelopen jaren werd een stevige basis gelegd met ervaren trainers. Om de toekomst te verzekeren wordt deze ervaring doorgegeven aan een jonger trainerskorps.

De kinderen krijgen de kans om deel te nemen aan wedstrijden en aan kampioenschappen. Naast het sportieve onderdeel worden hier ook de aspecten discipline en doorzettingsvermogen ontwikkeld.

Wie zich enkel op recreatief vlak met atletiek wil bezighouden, krijgt bij Brabo zeker ook de nodige aandacht. Tevens wordt getracht om een benjamin te laten doorgroeien tot senior. Het motto in de club is dat voor een jongere atleet het plezier en de motivatie belangrijk zijn, en dat de prestaties pas later hoeven te volgen.

Ook voor de seniors staat er een uitgebreid trainerskorps ter beschikking. Alle loop-, spring- en werpnummers komen op alle niveaus (recreatie- en wedstrijdathleten) aan bod. Stilaan wordt ook werk gemaakt om een afdeling topsport te ontwikkelen.

Kortom: Brabo probeert een club voor **iedereen** te zijn.

Rosette Maes
secretaris a.i. Brabo A.C.

Ontstaan en structuur

Brabo werd in 1996 opgericht, als een nieuwe vereniging waarin drie atletiekclubs samensmolten: Antwerp Atletiekclub, BEAC (Berchem) en Brabo (Borsbeek). De vereniging is een vzw, samengesteld en bestuurd volgens de wettelijke voorschriften. Een raad van bestuur waakt over de sportieve werking, de goede sfeer en samenhang in de club, de financiële ruggengraat, en de relaties met instanties buiten de club. De Algemene Vergadering beslist over de krachtlijnen en het beleid op lange termijn.

Brabo is als club lid van de VAL, de Vlaamse Atletiekliga, en is daardoor ingebed in het officiële Vlaamse atletiekcircuit.

Hoe aansluiten? Lidgeld? Verzekeringen?

Nieuwe leden krijgen de kans om eerst aan een drietal trainingen deel te nemen, vooraleer ze moeten beslissen om al dan niet aan te sluiten.

Aansluiten kan vanaf 15 september en omvat twee onderdelen:

- betalen van het lidgeld (vóór 1 november of binnen de maand na de eerste training);
- invullen van een online inschrijvingsformulier, waarmee je je lid maakt van Brabo en een borstnummer aanvraagt; dit formulier vind je op de Brabo-website (www.ac-brabo.be), onder 'Aansluiten'.

(!! Uitzondering: atleten die een andere nationaliteit hebben dan de Belgische en die voor de eerste keer aansluiten bij de club, krijgen speciale formulieren en dienen een bewijs van woonst binnen te leveren.)

(Atleten zonder internetaansluiting kunnen op papier inschrijven.)

Is dit allemaal in orde, dan ben je lid van Brabo Atletiekclub en krijg je van de VAL, de Vlaamse Atletiekliga, een borstnummer, dat je steeds moet dragen als je deelneemt aan wedstrijden. Ook ben je dan meteen verzekerd tegen ongevallen tijdens wedstrijden, trainingen of clubactiviteiten. Verder houdt het lidmaatschap nog in dat je gebruik kan maken van de piste op het Ruggeveld in Deurne en de loods in Borsbeek, gratis mag deelnemen aan de Brabo-veldloop en meer dan welkom bent op onze clubactiviteiten!

Het lidgeld voor benjamins, pupillen en miniemen bedraagt 95 euro, vanaf cadet betaal je 105 euro. Graag zien we dat bedrag dan binnen de maand gestort op het rekeningnummer BE34 4035 0859 2190, met de mededeling "lidgeld + naam + voornaam + geboortejaar" van de atleet in kwestie. De mogelijkheid bestaat ook om in schijven te betalen (45 euro vóór 01/11, 30 euro in december en de resterende 20 of 30 euro in januari - info bij de penningmeester). Gezinsleden van een al aangesloten Brabolid krijgen 10 euro korting.

Ook kan je beslissen om aan te sluiten als jogger. Dan betaal je 75 euro lidgeld, maar krijg je geen individuele begeleiding van een trainer en neem je niet systematisch deel aan wedstrijden. Wanneer je als nieuw lid pas na het winterseizoen aansluit (d.i. vanaf april), betaal je maar 50 euro lidgeld voor het lopende seizoen. Gezinskortingen tellen dan echter niet meer.

Het BRABO-bestuur

Heel wat Brabo-leden offeren veel van hun vrije tijd op om de werking van de club in goede banen te leiden. Vijf van hen, onze bestuursleden, vormen de aanspreekpunten bij uitstek voor allerhande vragen of opmerkingen. We zetten graag hun gegevens nog even op een rijtje:



Georges Dhoy

voorzitter

De Borrekensstraat 96

2100 Deurne

03/366.17.46

georges.dhoy@telenet.be



Rosette Maes

secretaris a.i.

Groeningerstraat 21

2150 Borsbeek

03/321.12.10

brab@val.be



Erwin De Cleen

penningmeester

0499/23.55.40

erwin.decleen@telenet.be

Patrick Bosschaert

bestuurslid

0486/35.99.08

patrick.bosschaert@pandora.be



Gustaaf De Decker

bestuurslid

03/321.12.10

gustaaf.de.decker@telenet.be



We blijven op zoek naar extra vrijwilligers om de werking van onze club - op alle vlakken - te ondersteunen! Interesse? Informeer dan bij een van onze bestuursleden.

Atletiek - de grote lijnen van de organisatie

Een atletiekseizoen loopt van 1 november tot 31 oktober. In de wintermaanden (november tot en met maart) worden er indoorwedstrijden en veldlopen georganiseerd. Tijdens het zomerseizoen (van april tot en met oktober) wordt er dan weer op de piste gestreden.

Naargelang hun leeftijd worden atleten onderverdeeld in verschillende categorieën. Voor het seizoen 2011-2012 gebeurt dat als volgt:

Categorie	Geboortjaar
Benjamins	2005-2004-2003
Pupillen	2002-2001
Miniemen	2000-1999
Cadetten	1998-1997
Scholieren	1996-1995
Juniors	1994-1993
Seniors	1992 en ouder
Masters	vanaf 35 jaar

Je kunt er ook voor kiezen om - op welke leeftijd ook - als jogger aan te sluiten, wanneer je geen begeleiding van onze trainers hoeft en niet de ambitie hebt om aan VAL-wedstrijden deel te nemen.

Sinds 7 jaar biedt Brabo ook een *start-to-run*-programma aan: een deskundig begeleid trainingsprogramma om recreatief te leren lopen, opbouwend van korte naar lange afstanden, voor alle leeftijden. Dit programma is enkel gericht op opbouw van conditie en op het recreatieve plezier van het lopen, en staat los van de atletiektrainingen per leeftijdscategorie. Een *start-to-run*-trainingscyclus duurt 10 weken, daarna begint een nieuwe groep. De start-to-runners zijn dus geen lid van Brabo Atletiekclub, maar wie de smaak te pakken heeft is uiteraard welkom om aan te sluiten. Tussen 2005 en 2011 hebben al bijna 1000 mensen dit programma doorlopen. Meer informatie over nieuwe sessies is terug te vinden op www.ac-brabo.be!

Trainingen benjamins tot en met cadetten

De trainingen van benjamins, pupillen, miniemen en cadetten vinden plaats op de vaste dagen woensdag en vrijdag:

	Woensdag		Vrijdag	
Benjamins	16.30-18.00 uur	Deurne	17.30-19.00 uur	Borsbeek
Pupillen	16.30-18.00 uur	Deurne	17.30-19.00 uur	Borsbeek
Miniemen	18.00-19.30 uur	Deurne	19.00-20.30 uur	Borsbeek
Cadetten	18.00-19.30 uur	Deurne	19.00-20.45 uur	Borsbeek

Benjamins worden getraind door een team jonge begeleiders onder leiding van Nele Cools, Mieke Cools en Benny De Decker, pupillen door Tim Cools en zijn collega's, miniemen door Gustaaf De Decker en zijn collega's en cadetten door Rosette Maes. Hun contactgegevens staan op onze website. Voor deze categorieën is een brede, algemene vorming nog steeds het belangrijkste. Alle disciplines van de atletiek komen in de trainingen aan bod.

Cadetten kunnen, als ze dat willen en altijd in samenspraak met de betrokken trainers, een derde keer per week specifiek gaan trainen bij een van de disciplinetrainers (zie volgende pagina).

Praktisch!

- * Om goed te kunnen trainen, is degelijk schoeisel een noodzaak. Sportschoenen zijn in feite het belangrijkste bezit van een atleet! Verder voorzie je best altijd drank (water, sportdrink) en regenkledij.
- * Graag zien we dat iedereen een vijftal minuten voor de aanvang van de training aanwezig is. Ook na de training gaan de atleten zo snel mogelijk weer naar huis, ofwel zelfstandig, ofwel worden ze afgehaald.
- * Om de veiligheid van de kinderen optimaal te garanderen, geldt op woensdag de regel dat er enkel voor de berm geparkeerd wordt (dus niet aan de kleedkamers); ouders komen hun kinderen aan de piste zelf afhalen. Op vrijdag gebeurt afzetten en ophalen aan de loods zelf. Brabo is niet verantwoordelijk voor kinderen die elders worden afgezet of opgehaald of zonder begeleiding naar de parkings gaan.

Trainingen vanaf scholier

Vanaf scholier is de atleet vrij om zijn eigen richting te kiezen, om te bepalen welke discipline(s) hij/zij wil blijven beoefenen. Brabo beschikt voor elk onderdeel van de atletiek over gediplomeerde en ervaren trainers. Een overzichtje:

Discipline	Trainer	Wanneer?
Spurt/Horden	Gert Cayenberghe Denis Bigirimana Jeroen Machiels	Maandag 20.00-21.30 uur (krachttraining Borsbeek)
		Dinsdag 18.00-20.00 uur
		Donderdag 18.00-20.00 uur
		Zaterdag 10.00-11.30 uur
Lange afstand	Renate De Boer	Woensdag 19.00-20.30 uur
		Vrijdag 19.00-20.30 uur
	Bruno Lauwers	Dinsdag 18.00-20.00 uur
		Donderdag 18.00-20.00 uur
Werpnummers	Albert Roelants	Dinsdag 18.00-20.00 uur
		Donderdag 18.00-20.00 uur
		Zaterdag 14.00-16.00 uur
		Zondag 10.00-12.00 uur
	Francis Vandenheede	Woensdag 18.00-20.00 uur (op afspraak)
Hoog- en verspringen	Frank Van Impe	Woensdag 16.00-18.00 uur
		Vrijdag 18.00-20.00 uur

Al deze trainers werken hun trainingen af op de piste in Deurne. Indien je graag bij hen wenst te trainen, dan neem je best eerst telefonisch contact op. Al hun gegevens vind je op de website www.ac-brabo.be.

Trainingslocaties

- Sportpark **Ruggeveld**, Ruggeveldlaan 480, 2100 **Deurne**
 - * tartanpiste, 400 m, 8 banen rondom
 - * kleedkamers met douches en sanitair, powerruimte
- **Fort III**, Frans Beirensaan 2a, 2150 **Borsbeek**
 - * indoorzaal
 - * power- en turnzaal

Deelnemen aan wedstrijden?

Geen enkele atleet wordt verplicht aan wedstrijden deel te nemen, maar iedereen krijgt er natuurlijk wel de kans toe! Aan het begin van elk winter- en elk zomerseizoen, stelt de sportieve club een kalender op van de meetings waar de club in groep naartoe zal gaan. Er verschijnt zo'n kalender voor benjamins, pupillen, junioren en cadetten. Voor de oudere atleten bepalen de disciplinetrainers zelf het programma.

Het is uiteraard niet de bedoeling dat je ook effectief aan alle wedstrijden van die kalender deelneemt, al is er jaarlijks wel een beloning voor de atleten die aan een minimum aantal wedstrijden meedoen. In overleg met de trainers maak je een doordachte keuze uit het aanbod van meetings. Ook overleg je best met hen welke proeven je op een bepaalde wedstrijd bij voorkeur meedoet.

Praktisch!

- * Zeker meenemen: je borstnummer (en veiligheidsspelden om hem vast te hangen), een Brabo-singletje, je spikes (of anders degelijke loopschoenen).
- * Op de wedstrijd zelf ben je minstens drie kwartier voor de start van je eerste proef aanwezig, zodat je tijdig kan opwarmen. Hou er rekening mee dat je ook nog wedstrijdkaartjes moet invullen die je ter plaatse bij het secretariaat kan krijgen en ook daar weer moet inleveren.
- * Bij alle mogelijke vragen of problemen kan je steeds bij één of meerdere trainers van de club terecht.
- * Vervoersproblemen? Tijdig melden: er zijn altijd wel andere auto's met nog een plaatsje vrij!

Eigen organisaties

Brabo organiseert jaarlijks in februari een veldloop op Fort III en in de toekomst is er zeker ook ruimte voor wedstrijden op de piste in Deurne. Verder draagt de club zijn steentje bij aan de inrichting van onder anderen de Ten Miles en Marathon in Antwerpen, de Rivierenhofloop in Deurne en enkele scholencrossen. Op deze organisaties wordt natuurlijk de aanwezigheid gevraagd van zoveel mogelijk leden van de club!

Meer informatie over onze club?

Surf naar www.ac-brabo.be!

Extra-sportief

De boog moet niet altijd gespannen staan: de club neemt ook tijd voor feestjes en gezamenlijke activiteiten buiten de sportieve sfeer. Een zomerse uitstap, een barbecue of een familievijfkamp, het houdt de clubsfeer levendig en biedt kansen om leden en ouders beter te leren kennen.

Bovendien houden we eraan om onze atleten elk jaar ook in de bloemetjes te zetten. Daarvoor is er de traditionele *kampioenenviering*: een moment waarop we de prijsbeesten even op het schild hijsen, maar waar we tegelijk ook àlle leden willen bedanken voor hun inzet.

Kledij

Zoals elke atletiekclub heeft Brabo zijn eigen trainings- en wedstrijdoutfits. Voor trainingspakken, wedstrijdsinglets, topjes en broekjes kan je terecht bij een van de verantwoordelijken. Onze voorraad wordt regelmatig aangevuld.

