

INFOFOLDER

2017 - 2018



Atletiekclub

VLIERZELE SPORTIEF vzw

Vlierzele Sportief werd opgericht in 1943. Na meer dan 70 jaar heeft de club meer dan 550 actieve leden die een kwalitatieve atletiekopleiding krijgen van een 30-tal gediplomeerde trainers. De club is aangesloten bij de Vlaamse Atletiekliga en organiseert jaarlijks een 12-tal officiële wedstrijden, zowel voor jeugd- als voor oudere atleten.



De trainingsgroepen

Jeugd (2011 – 2005)

Vanaf 6 jaar (geboren 2011) kunnen atleetjes bij Vlierzele Sportief terecht om op spelenderwijze kennis te maken met atletiek. Vanaf pupil (2008 – 2007) wordt er geleidelijk aan meer aandacht besteed aan basisvaardigheden zoals coördinatie, kracht, lenigheid, snelheid en uithouding. Eens miniem (2006-2005) kunnen de atleten proeven van alle verschillende disciplines.

De trainingen gaan door op:

	Woensdag	Vrijdag
Kangoeroes (2011)	17.30u – 18.30u	/
Benjamins 1 (2010)	17.30u - 18.30u	18.30u – 19.45u
Benjamins 2 (2009)	17.30u – 18.30u	18.30u – 19.45u
Pupillen 1 (2008)	17.30u – 18.30u	18.30u – 19.45u
Pupillen 2 (2007)	17.30u – 18.30u	18.30u – 19.45u
Miniemen 1 (2006)	18.30u – 20u	18.30u – 20u
Miniemen 2 (2005)	18.30u – 20u	18.30u – 20u

Wanneer trainingen niet doorgaan omwille van activiteiten, feestdagen of vakanties, wordt dit uiteraard vooraf gecommuniceerd.

Opgelet! **Benjamins** en **pupillen** die voor de eerste keer aansluiten dienen eerst deel te nemen aan de **VS-Atletiekschool**. Dit is een concept waarbij jonge atleten de kans krijgen gedurende 8 weken te proeven van atletiek, zonder zich onmiddellijk een volledig jaar lid te moeten maken. Bij de VS-Atletiekschool wordt één keer per week getraind, nl. op woensdagavond en dit samen met de reeds aangesloten atleten.

Cadetten (2004-2003)

Eens cadet worden de basisvaardigheden intensiever getraind en worden regelmatig verschillende technische trainingen in de verschillende disciplines aangeboden. Lange afstandsgerichte atleten kunnen hier al een keuze maken voor meer specifieke afstandstrainingen. De basistrainingen gaan door op woensdag en vrijdag van 18.30u tot 20.00u, zondag van 10u tot 12u. Deze trainingen worden aangevuld met extra trainingen op andere dagen.

Scholieren, junioren, senioren, masters (2002 en ouder)

Vanaf scholier worden de trainingen intensiever en meer wedstrijdgericht. De atleten maken hier een keuze om naast hun basistrainingen aan te sluiten bij een disciplinetrainer en dit voor één of meerdere disciplines.

Basistrainingen gaan door op woensdag en vrijdag van 18.30u tot 20u of 20.30u, afhankelijk van de trainer, en zondag van 10u tot 12u.

Extra trainingen voor verschillende disciplines gaan door in overleg met de verantwoordelijke trainers.

Joggers/recreatie (2003 en ouder)

De joggers kunnen bij 3 joggroepen terecht:

Loopgroep	Trainingdagen	Training
Nathalie	Woe: 18u45 Vrij: 18u45	Ong. 5 km Rustig tempo
Luc en Lilyane	Woe: 19u Vrij: 19u	Ong. 10 km Matig tempo
Bart	Di: 19u Vrij: 19u	Di: intervaltraining Vrij: duurlooptraining (10-12km)

In het voorjaar 2018 wordt opnieuw een Start-To-Run sessie georganiseerd.

Inschrijven en lidgeld

Inschrijvingen

De inschrijvingen zullen plaatsvinden in de VS-cafetaria tussen 18u en 20u op woensdag en tussen 18.30u en 21u op vrijdag en dit vanaf 27 september 2017 tot 18 oktober 2017:

- Basislidgeld (jeugd)atleten (t.e.m. 2010): € 175
- Basislidgeld (jeugd)atleten (2011): € 125
- Basislidgeld joggers: €50

- Lidgeld VS-Atletiekschool (nieuwe leden 2007 tot 2010): € 60
- Lidgeld aansluiting ná VS-Atletiekschool: € 100

Lidgeld indien inschrijven na 18 oktober 2017:

- Basislidgeld (jeugd)atleten (t.e.m. 2010): € 200
- Basislidgeld (jeugd)atleten (2011): € 150
- Basislidgeld joggers: €60

Een clubtrui voor nieuwe leden is in het lidgeld inbegrepen uitgezonderd voor kangoeroes (2010) en VS-atletiekschool.

Hernieuwing lidmaatschap – atleten

U kan het basislidgeld verminderen:

- als u deelneemt aan 6 wedstrijden (€ 25 korting)
- als u of een familielid meewerkt aan één VS organisatie (€25 korting)
- als u deelneemt aan 12 wedstrijden (extra kledijbon t.w.v. €30)
- dankzij de familiekorting vanaf het 3^{de} lid (€25 korting).

Hernieuwing lidmaatschap – joggers

U kan dat bedrag verminderen:

- als u deelneemt aan 5 wedstrijden (kledijbon t.w.v. €15)
- dankzij de familiekorting vanaf het 3^{de} lid (€25 korting).



Activiteiten

Begeleide stages (inclusief jeugd) in paasvakantie en/of grote vakantie, jaarlijks eetfestijn, kerstfeestje en clubkampioenschap, maandelijkse etentjes in de kantine, ...

Meer info vindt u hierover terug in onze maandelijkse nieuwsbrief.

Informatie

Locatie

Sport Vlaanderen 'Putbos'

Grote Steenweg 304

9340 Oordegem

www.vlierzelesportief.be

Contact: bestuur@vlierzelesportief.be of trainers/bestuursleden op de vaste trainingdagen.

