



# VOORSTELLING AVT KERN HASSELT

## Seizoenen 2024-2025



# VOORWOORD

- Kinderen bewegen minder door invloed van multimedia
- Atletiek= een gezond alternatief om kinderen lichamelijk en mentaal te vormen
- Atletiek= veelzijdige sporttak waarin iedereen zich kan ontwikkelen en desgevallend kan specialiseren in één of meerdere discipline(s)
- AVT kern Hasselt heeft de nodige gediplomeerde trainers (14) en biedt alle kansen voor de atleten om zijn talenten en ambities waar te maken.
- Vanaf 6 jaar (1<sup>e</sup> leerjaar) kan je bij ons terecht
- Deze presentatie zal je meer duidelijkheid geven over de werking binnen AVT Hasselt



# ALGEMEENHEDEN Atletiek



- Indeling seizoen

Loopt van 1 november tem 31 oktober

I. WINTER: Van 1 november tem 31 maart  
(Indoorseizoen en veldlopen)

II. ZOMER: Van 1 april tem 31 oktober  
(Outdoor)



# ALGEMEENHEDEN Atletiek

- Indeling categorieën  
(vanaf 1 november 2024)

- KANGOEROES (KAN): geb.jaar 2018
- BENJAMINS (BEN): geb.jaar 2017-2016
- PUPILLEN (PUP): geb.jaar 2015-2014
- MINIEMEN (MIN): geb.jaar 2013-2012
- CADETTEN (CAD): geb.jaar 2011-2010
- SCHOLIEREN (SCH): geb.jaar 2009-2008
- JUNIOREN (JUN): geb.jaar 2007-2006
- SENIOREN (SEN): vanaf geb.jaar 2005
- MASTERS (MAS): vanaf 35 jaar



# KERN HASSELT

## Doelstellingen

- KAN - BEN:

*Vrijblijvend en spelend*

- Leren kennismaken met atletiek en zijn disciplines lopen-werpen-springen
- Leren kennismaken met opbouw training (opwarming-kern-cooldown)
- Verbeteren van algemene beweeglijkheid (snelheid-lenigheid-coördinatie)
- Bepaalde afstand of tijdseenheid kunnen lopen zonder onderbreking

➡ Op een 'speelse' en onbewuste benadering

➡ Onbewust verbeteren techniek door keuze juiste spelvormen trainer



# KERN HASSELT

## Doelstellingen

- PUP:

### *Verbeterend en sturend*

- Aanleren en verbeteren technische basiskenmerken disciplines
- Verbeteren van algemene beweeglijkheid (snelheid-lenigheid-coördinatie)
- Bepaalde afstand of tijdseenheid kunnen lopen zonder onderbreking

➡ Meer gebruik maken van oefenvormen in combinatie met spelvormen

➡ Oefenvorm= bewust voor atleet en spelvorm= onbewust voor atleet



# KERN HASSELT Doelstellingen

- MIN:

## *Vormend en Algemene ontwikkeling*

- Verbeteren en corrigeren technische basiskenmerken disciplines
- Algemene beweeglijkheid blijft belangrijk, aanvang basiskracht
- Bepaalde afstand of tijdseenheid kunnen lopen zonder onderbreking

➡ Atleet gaat stilaan evolueren naar specifieke discipline(s)

➡ MAAR blijft allround trainen ifv algemene ontwikkeling



# KERN HASSELT Doelstellingen

- CAD:

## *Vormend en Richtinggevende Specifieke Ontwikkeling*

- Naar analogie van de richtlijnen VAL -> uitstellen specifieke training (+ LTAD-model)
- Cadetten hebben meer nood aan algemene ontwikkeling dan vroeger
- ABC lopen, werpen en springen met specifieke aandacht coördinatie
- Kennismaking met kampioenschappen (BK en KVV)

➡ Grotendeels algemene ontwikkeling, deels sporttakspecifiek

➡ Atleet gaat keuze maken voor specifieke discipline(s)





# KERN HASSELT

## Doelstellingen

- Vanaf Scholier:

### *Variërend en Specifiek-technisch*

- Verder ontwikkelen van motorische en conditionele eigenschappen
- Wedstrijden/kampioenschappen worden belangrijk (BK en KVV)
- Keuze tussen wedstrijdathleet of recreatieve sporter

➡ Bij ons kunnen zowel wedstrijdathleet als recreatieve atleet terecht

➡ Geen onderscheid tussen betere en minder getalenteerde atleten



# DE CLUB



- AVT = Atletiek Vereniging Toekomst
- Intercommunale werking verdeeld over 7 Kernen  
Hasselt, Heusden, Maasmechelen, Hechtel, Houthalen, Maaseik,  
Oudsbergen
- Elke kern heeft eigen bestuur en werking
- 600-tal atleten
- Voordeel= groter bereik - intercommunale/specialisatietrainingen



# KERN HASSELT

## Bestuur

- Leden

Voorzitter : Guy Tillieux

Secretaris : Roel Foesters

Penningmeester : Roel Foesters

Bestuursleden : Marc Delbare, Ingrid Martens, Veerle Poisquet, Bart

Swinnen, Robin Geuns, Annelies Dillen

Webmaster : Katrien De Raedt

- Enkele vergaderingen / jaar
- 200-tal atleten (seizoen 2023-2024)



# KERN HASSELT

## Jeugdtrainingen

- Geen vaste trainers bij de Kan-Ben-Pup-Min
- Trainers schuiven door en geven hun 'favoriete' en 'gekende' disciplines
- Maandschema's met ALLE vormen binnen lopen-springen-werpen
  - > gevarieerd aanbod van oefen- en spelvormen
  - > belangrijk voor algemene ontwikkeling kinderen
- Winterseizoen: meer focus op lopen-conditie (blessurepreventief)
- Zomerseizoen: meer focus op kampnummers



# KERN HASSELT Trainers



- Guy Tillieux

Jeugdtrainer KAN - BEN

kerntainer afstandslopers jeugd





# KERN HASSELT Trainers



- Roel Foesters

Jeugdtrainer KAN - BEN - PUP - MIN

Trainer CAD - SCH

Intercommunale trainer SPURT





# KERN HASSELT Trainers



- Hilde Muls

Jeugdtrainster PUP - MIN

Intercommunale trainster WERPEN

kerntrainster WERPEN





# KERN HASSELT Trainers



- Helga Ponet

Jeugdtrainster PUP - MIN







# KERN HASSELT Trainers



- Lieze Geuns

Jeugdtrainster BEN - PUP - MIN





# KERN HASSELT Trainers



- Lore Foesters

Jeugdtrainster KAN - BEN - PUP





# KERN HASSELT Trainers



- Auke Lemmens

Jeugdtrainster KAN - BEN





# KERN HASSELT Trainers



- Mirthe Vansimpsen

Jeugdtrainster BEN - PUP - MIN





# KERN HASSELT Trainers



- Leen Pairoux

Jeugdtrainster PUP - MIN





# KERN HASSELT Trainers



- Edith Van Roosendaal

Jeugdtrainster BEN - PUP - MIN





# KERN HASSELT Trainers



- Ronny Bervoets

Jeugdtrainer PUP - MIN

kerntainer HOOGSPRINGEN





# KERN HASSELT Trainers



- Annelies Dillen

Jeugdtrainster PUP - MIN







# KERN HASSELT Trainers



- Johan Baerts

Trainer vanaf SCH

Algemeen

Meerkampdisciplines





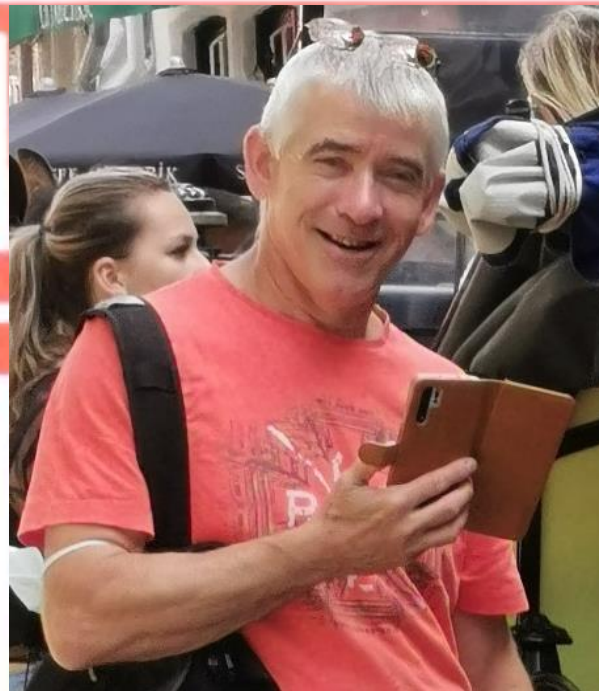
# KERN HASSELT Trainers



- Jean Louis Curfs

Trainer vanaf CAD-SCH

Specialisatie Meerkamp - Speer





# KERN HASSELT

## Hulptrainers



Femke  
Foesters

Abdel  
Benarbia





# TRAINING

- KAN - BEN - PUP - MIN:

Woensdag en vrijdag: 17u45 tot 19u00

- Groepen Jean Curfs en Roel Foesters (vanaf CADET):

Dinsdag en Donderdag: 19u00 tot 20u30

Zaterdag: 10u tot 11u45 (enkel wedstrijdathleten)

- Groep Johan Baerts (vanaf SCHOLIER)

- Werpgroep Hilde Muls (vanaf CADET)

Woensdag en vrijdag: 18u30 tot 20u00

Zorg dat je TIJDIG aanwezig bent, we starten steeds stipt op het aanvangsuur!



# TRAINING

## Wat meenemen?!

- Drinken (water, geen suikerhoudende sportdranken uitz. wedstrijd)  
➔ kinderen hebben energie genoeg!
- Regenjas bij slecht weer
- Spikes (vanaf PUP en indien wedstrijdathleet)
- Kledij aangepast aan weer/seizoen
  - fris/koud= lange broek en trui/jas
  - warm= korte broek en T-shirtwisselperiode aangegeven door trainer
- Positieve instelling



# TRAINING

## Blessure/Ziekte

- Laat kinderen thuis bij ziekte of blessure!!!
- Blessures:  
kunnen verergeren bij trainen - licht trainer in
- ➔ Rust is belangrijk
- Ziekte:  
Gewone verkoudheid kan natuurlijk geen kwaad, maar ziekte wel, zeker koorts!  
Trainen en koorts = aanslag lichaam
- Regel = aantal dagen koorts > aantal dagen x 2 rusten  
bv. 2 dagen koorts = 4 dagen rusten





# GEDRAG TRAINING

- Respecteer de trainingsuren. De training start stipt op het aangegeven uur. Zorg dus dat je klaar staat bij aanvang van de training!  
Als je al eens vroeger door moet → verwittig op voorhand trainer.
- Tracht ook regelmatig naar de trainingen te komen, alleen zo kan je "getraind" worden, anders blijft het bij bezigheidstherapie.
- Iemand die de trainingen ernstig verstoord kan zich aan een sanctie verwachten. Dit kan gaan van een tijdelijke uitsluiting tot het definitief wegsturen uit AVT Hasselt.
- Binnen het sportcomplex Kiewit: geen zwerfvuil achterlaten, maak gebruik van de afvalbakken.
- De jeugdathleten ten MIN worden opgehaald en afgehaald aan de piste.



# EXTRA TRAINING



- **Intercommunale trainingen (voor alle kernen)**

Hilde Muls: Werpdisciplines

Benny Mievis: Hinkstap-verspringen

Roel Foesters: Spurt

Ronald Sevenich: Polsstokspringen

- **Extra kerntrainingen Hasselt**

Guy Tillieux: Afstandstraining

Ronny Bervoets: Hoogspringen

-> Neem voorafgaandelijk contact op met de desbetreffende trainer!

-> Vraag gerust naar meer info!





# SPORTSCHOENEN



Regelmatig krijgen we als trainer de vraag:  
Welke sportschoenen raden jullie aan en welke (sport)winkel?

- Goede, stevige sportschoenen belangrijk tijdens groeifase kind (blessurepreventie)
- Spikes enkel nodig als je (regelmatig) wedstrijden meedoet
- Gespecialiseerde sportwinkels (met persoonlijk advies)
  - Time2Run in Hasselt, Kempische Stwg (10% korting!)
  - Runners Lab in Beringen
- Andere sportwinkels
  - Rensport in Tessenderlo (10% korting!)
  - Decathlon



# WEDSTRIJDEN



- Vanaf KAN kunnen kinderen wedstrijden meedoen
- Voor KAN en BEN is er een nieuw wedstrijdconcept onder het motto 'Spelen MOET, presteren MAG'
- **Geen verplichting, MAAR wij stimuleren dit wel !!!**
- Kind beslist zelf, niet trainer/ouder(s) of entourage
- Overzicht wedstrijden op website atletiek.be en atletiek.nu
  - Winter: indoorwedstrijden en veldlopen
  - Zomer: pistewedstrijden buiten**Voorinschrijven verplicht via atletiek.nu**
- Vraag advies/informatie aan trainer(s) en bespreek een wedstrijdplanning  
Overdaad schaadt - rust is zeer belangrijk!





# WEDSTRIJDEN



## Disciplines per categorie outdoor

- **KAN**  
30m spurt, stoten (medecinbal), vortex werpen, hoog, ver, estafette, 500m
- **BEN**  
40m spurt of hindernislopen, stoten (medecinbal), vortex werpen, hoog, ver, estafette, 600m
- **PUP**  
60m, 1000m, 60 horden  
ver, hoog, vortex werpen, kogel, discus
- **MIN**  
80m, 150m (horden), 1000m, 60/80 horden  
ver, hoog, speer, kogel, discus, polsstok
- **Vanaf CAD**  
...



# JEUGDWEDSTRIJDEN



## Enkele interessante jeugdwedstrijden:

- Beker van Vlaanderen (vanaf PUP - soort interclub)
- Provinciaal kampioenschap (vanaf Pup - indoor en outdoor)
- Provinciaal kampioenschap Aflossingen - Meerkamp (vanaf Pup)
- Eigen jeugdmeetings AVT Hasselt voor Kan-Ben en Pup-Min
- Andere jeugdmeetings AVT Heusden en Hechtel
- LCC criterium veldlopen
  
- AVT-puntensysteem en Trofee Pater Vanden Berk puntensysteem verdeeld over (AVT)-jeugdmeetings voor uitleg/reglement → [website avtoekomst.be](http://website.avtoekomst.be)



# CLUBUITRUSTING



## Wedstrijdtruitje

- Je hebt om de 2 jaar recht op een gratis wedstrijdtruitje
- Bij wedstrijden is een clubtruitje verplicht
- Online te bestellen via Bioracer (enkele keren per jaar via link)



## AVT-Kledinglijn

- T-shirt, vesten, sweaters... merk Bioracer
- Online te bestellen via Bioracer (enkele keren per jaar via link)



➡ Link bestelling aangekondigd via mail secretariaat

AVT Kern Hasselt



# OEFENMEETINGS



- De kern organiseert elk voorjaar (maart-april) enkele oefenmeetings
- Tijdens/ipv training
- **Zowel voor de Kan-Ben als Pup-Min**
- **Doelstelling**
  - (nieuwe) atleten laten kennismaken met verloop wedstrijd
  - zelfevaluatie atleten
  - evaluatie trainers
- Einduitslag na 4 proeven (enkel voor Pup-Min)



# ZOMERKAMP



- Sinds 2019 organiseert onze kern een atletiekkamp
- In de zomervakantie
- Eigen atleten krijgen voorrang, nadien niet-aangesloten kinderen
- Max 60-tal kinderen, verspreid over 4/5 groepen
- Dagelijks 2 trainingen en 1 activiteit
- Drankje en versnapering inbegrepen
- Leuke verrassing op het einde
- Afsluiten met 3-kamp
- Prijs 80 euro





# EVENEMENTEN

- **Midwinterjogging**  
Onze alom gekende loopwedstrijd door kinderboerderij en Bokrijk (februari)
- **Pistemeetings Hasselt**
  - Open meeting (vanaf CAD)
  - Jeugdmeeting Pater Vandenberk (Pup-Min)
  - Kan/Ben meeting
- **Nacht van Atletiek Heusden**  
2<sup>e</sup> grootste meeting in België - samenwerking alle kernen (juli)
- Voor deze evenementen zoeken wij steeds vrijwilligers om te helpen!  
Zonder helpende handen staan wij nergens  
Bij interesse spreek gerust één van de trainers aan





# AVT JEUGDDAG



- Jaarlijks vindt de AVT jeugddag plaats
- Voor KAN - BEN - PUP en MIN
- Iedereen (van de 7 AVT-kernen) is welkom
- Uitnodiging per mail
- Meerkampwedstrijd
- Afsluitend hapje/tapje en prijsuitreiking PVB trofee en Puntensysteem



# AFLOSSINGEN

- Eind augustus vindt het PK Aflossingen plaats
- Heel leuke en leerrijke discipline / teamspirit
- Elke categorie (van Pup tem Master)
- Iedereen (van de 7 AVT-kernen) mag hier aan deelnemen niet enkel de 'snelste' atleten
- Voorafgaandelijk in augustus 2 à 3 trainingen ingelast
- Ploegen opgesteld door respectievelijke aflossingstrainer
- Iedereen wordt verwittigd per mail - inschrijven door antwoorden mail



# BVV PUP/MIN

- Beker Van Vlaanderen (BVV) = soort interclub
- Gezamenlijk wedstrijd jongens/meisjes
- Provinciale Schiftingen - April/Mei  
Finale - September
- Heel leuke en sfeervolle dag/ teamspirit voorop!
- Atleet keuze tot max 2 proeven en aflossingen
- Iedereen (van de 7 AVT-kernen) mag hier aan deelnemen  
niet enkel de 'beste' atleten
- Iedereen wordt verwittigd per mail - inschrijven door antwoorden mail



# INSCHRIJVING

- **Hoe inschrijven?**
  - online via website [avtoekomst.be](http://avtoekomst.be) (rubriek atleet - lidmaatschap)
  - nieuwe atleten krijgen aansluitingsfiche met uitleg -> online inschrijven
- **Hoe betalen?**
  - via overschrijving op rekening van AVT intercommunale
  - juiste gegevens op website [avtoekomst.be](http://avtoekomst.be) (rubriek atleet - lidmaatschap)
- **Wanneer inschrijven en betalen?**
  - vanaf 15 september (september = testmaand Stad Hasselt) of na 3-tal trainingen
  - uiterste datum = 31 oktober (= vóór nieuwe seizoen)
- **Maak het je gemakkelijk: schrijf in en betaal aansluitend - niet uitstellen**
- **Let op: Niet ingeschreven + betaald= niet verzekerd!**
- **Op basis hiervan kunnen wij kinderen weigeren om mee te doen**
- **Tarieven**
  - 150 euro/atleet (volledig atletiekseizoen, 2 trainingen/week + ev. intercommunale training)
  - vermindering vanaf 2<sup>e</sup> atleet per gezin (140 euro), 3<sup>e</sup> atleet (130 euro), 4<sup>e</sup> atleet (130 euro)



# INSCHRIJVING

- Na inschrijving en betaling ontvangt elke atleet
  - een VAL-borstnummer (steeds mee te nemen bij wedstrijden)
  - gratis clubtruitje om de 2 jaar
  - ongevallenverzekering vanuit de VAL (Vlaamse Atletiekliga)
- Voordelen AVT-lidkaart
  - gratis toegang tot de Nacht van Atletiek in Heusden
  - gratis vervoer met autobus bij georganiseerde clubverplaatsingen
  - gratis toegang bij AVT-wedstrijden (vertoon lidkaart)



# INSCHRIJVING



- **Gezinslidmaatschap** 40 euro/gezin  
- elk gezinslid krijgt voordelen van AVT-lidkaart (zie voordien)
- **Erelid** 30 euro/lid  
- voordelen AVT-lidkaart (zie voordien)
- **Jogger** 60 euro/loper  
- Ongevallenverzekering  
- geen (kern)trainingen
- Geef desgevallend het attest mutualiteit aan trainers Guy Tillieux of Roel Foesters voor gedeeltelijke terugbetaling lidgeld



# BLESSURE/ ONGEVAL



- Ingeschreven en betaald = ongevallenverzekering Vlaamse atletiekliga
- Tijdens de training, wedstrijd en verplaatsing ervan.
- Zo snel mogelijk melden aan trainer of kernafgevaardigde.
- Je ontvangt een formulier waarop je het ongeval en/of je kwetsuur beschrijft.
- Laten invullen door een dokter
- Terugbezorgen aan trainer of AVT secretariaat
- AVT secretariaat zorgt ervoor dat het formulier bij de VAL en de verzekeringsmaatschappij terecht komt.
- Nadien ontvang je een bericht van de Verzekeringsmaatschappij ETHIAS en kun je de onkostennota's (dokter, apotheker, kinesist, hospitalisatie enz.) opsturen naar ETHIAS onder een door hen toegekend referentienummer.



# Samenwerking VACH



- Leden AVT-joggers en VACH (Vrije Atletiekclub Hasselt)
- Eigenheid club blijft behouden
- Aanbod recreatief en competitief model - gezamenlijke trainingen
- AVT-joggers
  - training zon 10u
- VACH
  - intervaltraining (olv VACH-trainer): ma 20u en don 19u





# COMMUNICATIE



## Websites

- Bezoek zeker eens de volgende websites voor meer informatie:
  - avtoekomst.be (intercommunale AVT)
  - avthasselt.be (AVT kern Hasselt)

## Sociale media

- AVT Hasselt is actief op facebook en instagram!

## Communicatie

- Uitwisseling informatie/evenementen/aflasting training door omstandigheden gebeurt per mail en sociale media. Geef aldus het juiste emailadres (beide ouders) door bij de inschrijving!



# SPONSORS

- We zijn **ALTIJD** op zoek naar nieuwe sponsors
- De atletieksport en onze kern blijft groeien en is een uitstekend uithangbord voor zelfstandigen/firma's
- Heb je zelf interesse of ken je iemand uit je omgeving die zou willen sponsoren, steeds welkom!
- Alle mogelijke vormen van sponsoring zijn bespreekbaar
  - via affiche
  - via website / facebook / nieuwsbrief
  - via ons grote evenement Midwinterjogging
  - vrije gift
  - ...
- Fiscaal attest wordt opgemaakt



# BEGRIP / RESPECT



- Als trainer vragen wij begrip en respect van de atleten en ouders
- Wij geven met alle plezier training (voor een appel en een ei)
- We werken met gediplomeerde trainers bijgestaan door enkele hulptrainers
- Grote groepen door exponentiële toename atleten (successen Belgische atleten zoals Nafi Thiam-Rani Rosius)
- In enkele jaren van 80 naar +200 atleten, vooral jeugdathleten
- Pluspunt, maar moeilijk om individueel te corrigeren
- Communicatie / feedback belangrijk  
Als wij iets moeten weten over je kind (autisme, ADHD, e.d.), aarzel niet om ons aan te spreken. Zodoende kunnen wij hier rekening mee houden

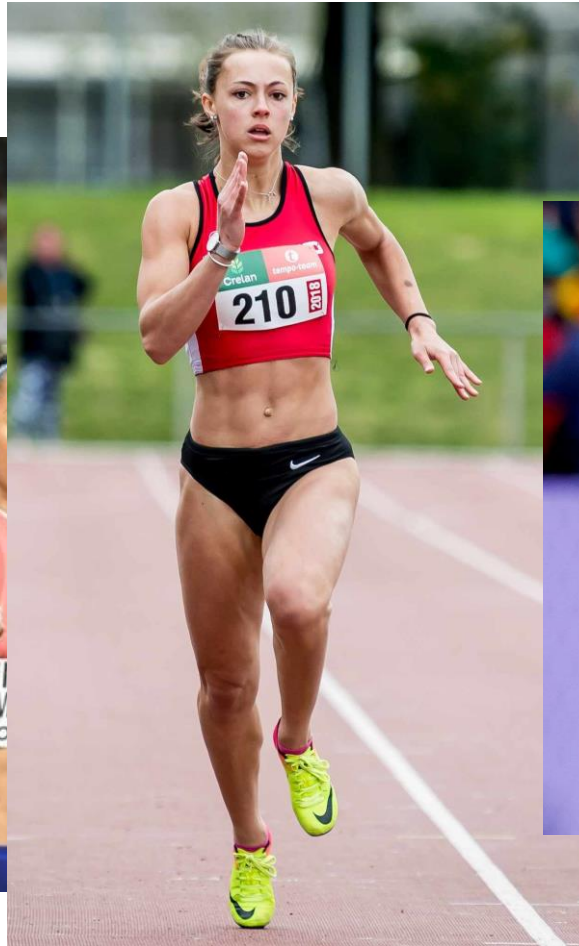


# TOT SLOT...

Bij vragen, twijfel,  
opmerkingen of allerhande ...  
Spreek gerust één van de  
trainers aan



# Vragen? Opmerkingen?



AVT Kern Hasselt

**Misschien schuilt er wel een nieuwe Nafi Thiam, Alexander Doom of ons eigen talent Rani Rosius in jullie dochter of zoon...!**