

INFOAVOND 2019-2020

www.lebb.be



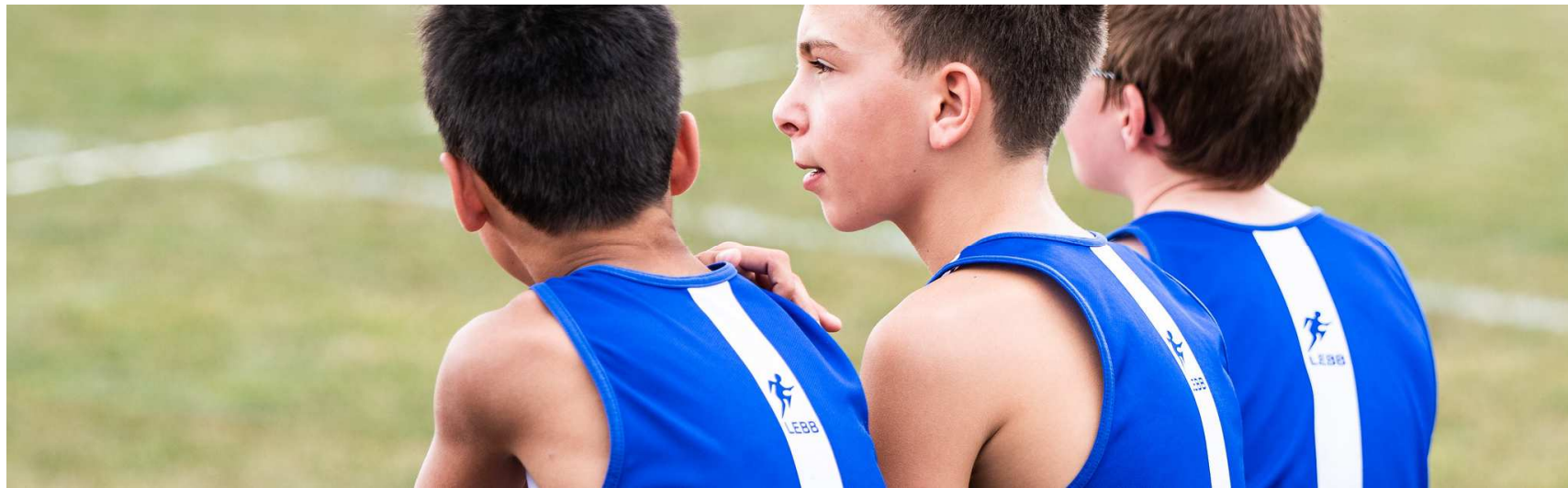
INHOUD

1. Onze club
Over de fusie, lidgelden
2. Trainingen
Wanneer, trainers
3. Wedstrijden
Deelnemen, organisaties, motiveren en belonen
4. Praktisch
Snel op weg!
5. Bestuur en werkgroepen
Hoe werkt onze club?
6. Vragen



 www.lebb.be





EEN NIEUWE CLUB



- ✓ Fusie van Lebbeekse AtletiekToekomst (LAT) en AC Lebbeke (LEBB)
- ✓ De officiële afkorting wordt "LEBB", met stamnr. 247
- ✓ Seizoen 2019-2020 wordt een overgangsjaar
- ✓ Reeds aangesloten atleten krijgen gratis nieuw clubshirt



www.lebb.be





A decorative border on the left side of the main content area consists of various social media icons, including hearts, thumbs up, and smiley faces, in red, yellow, and blue colors.

www.lebb.be

 @LebbeekseAC  youtube.lebb.be

 facebook.lebb.be  flickr.lebb.be

 @LebbeekseAC  strava.lebb.be



LID WORDEN

- ✓ Nieuwe lidgelden voor seizoen 2019-2020
- ✓ Borstnummer wordt aangevraagd na ontvangst van je betaling
- ✓ Inschrijven op het secretariaat van deze kantine

 www.lebb.be



SOORTEN LIDMAATSCHAP

Wedstrijdatleet

Je bent gebeten door **competitie** en wil begeleid worden via een **specifiek schema**.
Je neemt deel aan officiële wedstrijden en komt in aanmerking voor **premiestelsels**.

Recreant

Je neemt af en toe deel aan **wedstrijden** (bvb. stratenlopen), maar het hoeft niet té serieus te worden. Trainen in een fijne **groep** is belangrijk voor jou.

Steunend lid

Je steunt en volgt onze club.



 www.lebb.be



SOORTEN LIDMAATSCHAP

Wedstrijdatleet

- ✓ Wedstrijdnummer Vlaamse Atletiekliga
- ✓ Gebruikt piste en materiaal
- ✓ Gebruik kleedkamers en douches
- ✓ Verzekering
- ✓ Begeleiding door gediplomeerde trainers
- ✓ Gratis deelname kampioenschappen
- ✓ Motiveren door premies
- ✓ Korting van 20% bij Top Sport

CAD-MAS
€ 130

BEN-MIN
€ 100

KAN
€ 50



 www.lebb.be



SOORTEN LIDMAATSCHAP

Recreant

16+
€ 70

- ✓ Recreantenkaart Vlaamse Atletiekliga
- ✓ Gebruikt piste en materiaal
- ✓ Gebruik kleedkamers en douches
- ✓ Verzekering
- ✓ Begeleiding via algemeen schema
- ✓ Korting van 20% bij Top Sport



www.lebb.be



SOORTEN LIDMAATSCHAP

Steunend lid

€ 30

- ✓ Gratis inkom eigen wedstrijden
- ✓ Korting van 20% bij Top Sport



www.lebb.be



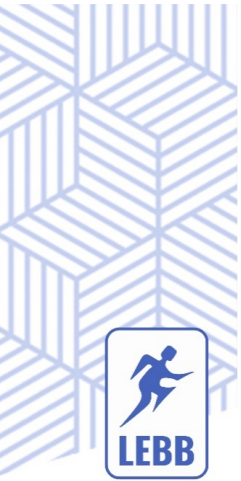


KORTINGEN

- ✓ Gezinskorting van 10%
- ✓ Deel terugvorderen via mutualiteit
- ✓ Vrijtijdspas gemeente Lebbeke

 www.lebb.be





www.lebb.be



TRAININGEN

JEUGD

Wie?

5-12 jaar

- ✓ KAN, BEN, PUP, MIN

Wanneer?

Onze jongste atleten worden ingedeeld in trainingsgroepen. Trainingen gaan door op:

- ✓ Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag om 18u30
- ✓ Woensdag, afhankelijk van de groep om 17u00 of 19u00

Waar?

Alle trainingen gaan door op de atletiekpiste van **het gemeentelijk sportcomplex** te Lebbeke. Tijdens de trainingen is onze clubkantine open om iets te nuttigen.



www.lebb.be



JEUGD

Wat?

We leren onze jeugd via spelvormen kennismaken met atletiek. Intensievere en specifiek gerichte trainingen worden pas op latere leeftijd gedaan.

Meebrengen?

Draag steeds (aan het weer aangepaste) sportkledij en draag een goed paar loopschoenen.



 www.lebb.be



JEUGD

Trainers



www.lebb.be



AFSTAND

Wie?

Vanaf 13 jaar

- ✓ CAD, SCHOL, JUN, SEN, MAS
- ✓ Recreanten (vanaf 16 jaar)

Wanneer?

Je krijgt de nodige informatie van je trainer. Trainingen starten van maandag t.e.m. vrijdag om 19u00 en in het weekend om 10u00.

Waar?

Trainingen gaan door op de atletiekpiste van **het gemeentelijk sportcomplex** te Lebbeke, in de Gentse **Topsportal** (indoor) of **Buggenhout bos**.



www.lebb.be



AFSTAND

Wat?

Specifieke trainingen voor piste (vanaf 800m), veldloop of (halve) marathon.

Meebrengen?

Draag steeds (aan het weer aangepaste) sportkledij, draag een goed paar loopschoenen en vergeet voor piste-trainingen je spikes niet.



AFSTAND

Trainers



www.lebb.be



SPRINT

Wie?

Vanaf 13 jaar

✓ CAD, SCHOL, JUN, SEN, MAS



Wanneer?

Je krijgt de nodige informatie van je trainer. Trainingen starten van maandag t.e.m. vrijdag om 19u00 en in het weekend om 10u00.

Waar?

Trainingen gaan door op de atletiekpiste van **het gemeentelijk sportcomplex** te Lebbeke, in de Gentse **Topsportal** (indoor) of **Buggenhout bos**.

 www.lebb.be



SPRINT



Wat?

Specifieke trainingen voor piste, indoor en outdoor, t.e.m. 400m.

Meebrengen?

Draag steeds (aan het weer aangepaste) sportkledij, draag een goed paar loopschoenen en vergeet je spikes niet.

 www.lebb.be



SPRINT

Trainers



www.lebb.be



SPRING & KAMP

Wie?

Vanaf 13 jaar

✓ CAD, SCHOL, JUN, SEN, MAS



Wanneer?

Je krijgt de nodige informatie van je trainer. Trainingen starten van maandag t.e.m. vrijdag om 19u00 en in het weekend om 10u00.

Waar?

Trainingen gaan door op de atletiekpiste van **het gemeentelijk sportcomplex** te Lebbeke, in de Gentse **Topsportal** (indoor) of **Buggenhout bos**.

 www.lebb.be



SPRING & KAMP

Wat?

Specifieke trainingen voor piste, indoor en outdoor: verspringen, hinkstapspringen, hoogspringen, polsstokspringen, speerwerpen, discuswerpen, kogelstoten en hamerslingeren.

Meebrengen?

Draag steeds (aan het weer aangepaste) sportkledij, draag een goed paar loopschoenen en vergeet je spikes niet.



 www.lebb.be



SPRING & KAMP

Trainers



www.lebb.be



G-SPORT

Wie?

- ✓ Sporters met een beperking

Waar, wanneer, wat?

G-Sporters sluiten aan bij de specifieke trainingsgroepen. Zij kunnen deelnemen aan gewone wedstrijden of specifiek voor hen ingerichte competities.



 www.lebb.be



G-SPORT

Verantwoordelijke



www.lebb.be



MEERKAMP

Wie?

Vanaf 13 jaar

- ✓ CAD, SCHOL, JUN, SEN, MAS
- ✓ Atleten met een interesse voor meerkampen

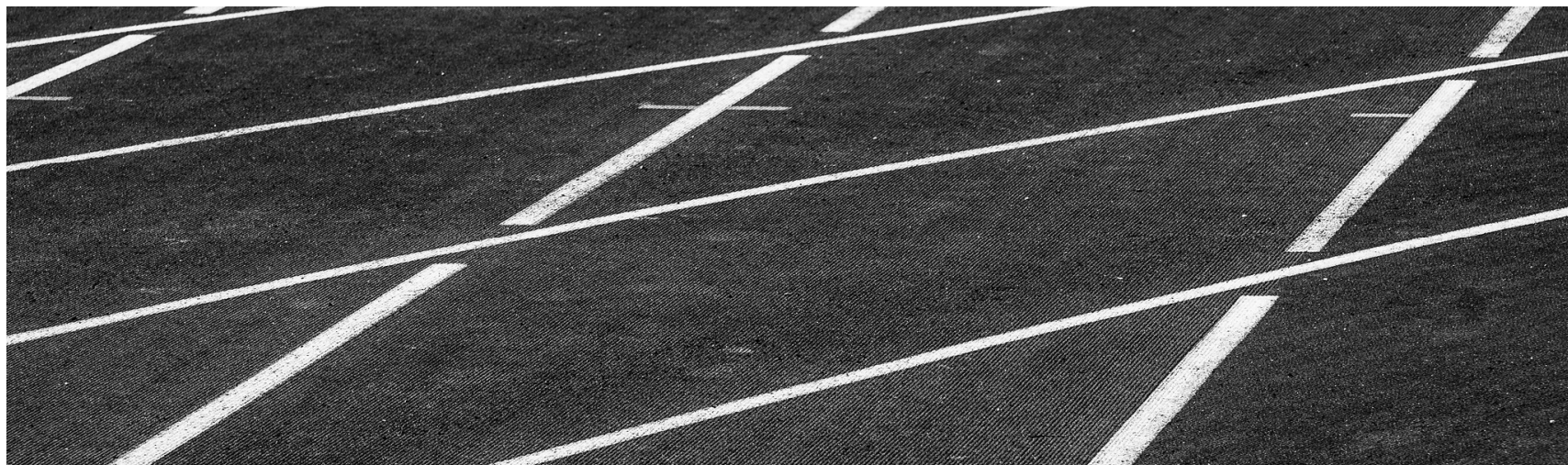
Waar, wanneer, wat?

- ✓ Elke atleet krijgt één verantwoordelijke "hoofdtrainer" aangewezen
- ✓ Meerkampers trainen mee in de verschillende groepen



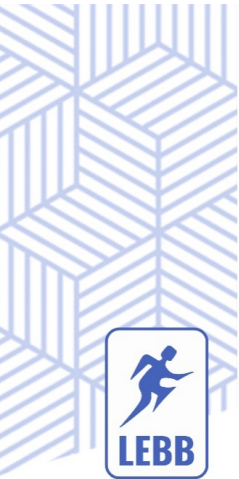
www.lebb.be





TIPS

- ✓ Op de piste en finse piste loop je steeds tegenwijzersin. Op de dolomiet (geel grint rond de piste) loop je met de wijzers mee.
- ✓ Wanneer een atleet roept, ga dan zo snel mogelijk weg van de kortste looprichting (buitenkant).
- ✓ Verleen voorrang aan snellere lopers.
- ✓ Wees alert aan de ingang en de kantine voor aankomende lopers.



www.lebb.be



WEDSTRIJDEN



KALENDER

- ✓ Specifiek per trainingsgroep
- ✓ www.lebb.be/clubverplaatsingen
- ✓ www.atletiek.be



Schrijf tijdig in voor **kampioenschappen!**

 www.lebb.be



BEKER VAN VLAANDEREN

- ✓ Interclubcompetitie
- ✓ Verschillende reeksen op leeftijd
- ✓ Beste clubatleten per nummer

- AC Heren: 1e landelijke
- AC Dames: Ere-divisie VAL
- Jeugd: Opdeling 6 "matchen"
- Cadetten/Scholieren: 2e landelijke
- Masters: 2e landelijke



 www.lebb.be



HOE NEEM JE DEEL?

- ✓ Wedstrijdkaartje
- ✓ VAL-borstnummer
- ✓ Sportgerief en wedstrijdshirt
- ✓ Tijdig aanwezig zijn (minstens 1u op voorhand)

Let op: Officiële afkorting **LEBB**



 www.lebb.be



NIEUW?

Neem één van onze infofolders op het secretariaat.



IK GA NAAR DE INDOOR EN NEEM MEE...

Mijn clubtrui, borstnummer, en veiligheidsspelden.

Spikes met pinnen van 6mm. Langere pinnen zijn verboden op de piste!

Douchegerief en aangepaste kledij om jezelf warm te houden tussen de wedstrijden.

→ Als ouder zorg je er best voor dat het singlet, de sweater, de training en de sporttas genaamtetkend zijn zodat eventueel achtergebleven materiaal makkelijk herkend kan worden.

→ In de indoorhal is het relatief warm.

Een watertje of stuk fruit voor vóór de wedstrijd en een drankje of voedingsrijke koek of stuk fruit voor na de wedstrijd.

WAAR ZITTEN WE?

Trainers en atleten van onze club zitten (in Gent) meestal in de tribune bij het potstok.

Geef dieven geen kans. Laat je sporttas niet onbeheerd achter in de kleedkamer.

CLUBVERPLAATSINGEN

- Alle clubverplaatsingen vind je op www.aclebbeke.be/clubverplaatsingen: neem zeker deel.
- Bij wedstrijden met selecties spreekt je trainer je aan.
- Schrijf je tijdig in bij busverplaatsingen.
- Neem je deel aan een andere wedstrijd? Informeer je trainer i.v.m. de uitslag.
- Voor meer info i.v.m. indoorwedstrijden kan je ook steeds terecht op www.atletiek.be (Sectie Atletiek&Co, Wedstrijdaanbod).
- Er zal steeds een trainer of begeleider aanwezig zijn op de clubverplaatsingen. Bij vrijblijvende wedstrijden is deze garantie er niet.
- Spreek af om te carpoolen mocht je geen vervoer hebben.
- Bij vragen spreek je je trainer of de begeleider aan. Zij zijn er om je te helpen!
- De trainers hopen op een regelmatige opkomst van al onze atleten!

INFO INDOOR

Koninklijke Atletiekclub Lebbeke

In deze handige folder proberen wij **alle informatie i.v.m. het deelnemen aan een indoorwedstrijd** mee te geven.

- Bekijk **minstens één keer per week** onze website: www.aclebbeke.be. Naast nieuws en foto's wordt ook info gegeven over bvb. trainingen en wedstrijden.
- Atleten krijgen ook info via e-mail of op papier over bvb. busverplaatsingen, organisaties en deelnames.

IK GA CROSSEN EN NEEM MEE...

Mijn clubtrui, borstnummer, ingevuld wedstrijdkaartje en veiligheidsspelden.

Spikes met, afhankelijk van ondergrond en weersomstandigheid, volgende pinnen:

- Pinnen 9 mm: grind en dolomiet pad
- Pinnen 12 mm: gras en weiland
- Bij extreem vriesweer valt te overwegen geen spikes aan te trekken

Douchegerief, reservekledij, een dikke jas en voldoende reservesokken.

→ Als ouder zorg je er best voor dat het singlet, de sweater, de training en de sporttas genaamtetkend zijn zodat eventueel achtergebleven materiaal makkelijk herkend kan worden.

Droge schoenen en eventueel regenlaarzen.

Een watertje of stuk fruit voor vóór de wedstrijd en een drankje of voedingsrijke koek of stuk fruit voor na de wedstrijd.

Geef dieven geen kans. Laat je sporttas niet onbeheerd achter in de kleedkamer.

CLUBVERPLAATSINGEN

- Alle clubverplaatsingen vind je op www.aclebbeke.be/clubverplaatsingen: neem zeker deel.
- Bij wedstrijden met selecties spreekt je trainer je aan.
- Schrijf je tijdig in bij busverplaatsingen.
- Neem je deel aan een andere wedstrijd? Informeer je trainer i.v.m. de uitslag.
- Voor meer info i.v.m. crossen kan je ook steeds terecht op www.atletiek.be (Sectie Atletiek&Co, Wedstrijdaanbod).
- Er zal steeds een trainer of begeleider aanwezig zijn op de clubverplaatsingen. Bij vrijblijvende wedstrijden is deze garantie er niet.
- Spreek af om te carpoolen mocht je geen vervoer hebben.
- Bij vragen spreek je je trainer of de begeleider aan. Zij zijn er om je te helpen!
- De trainers hopen op een regelmatige opkomst van al onze atleten!

Kangerooes:	400 tot 1000m
Benjamins:	600 tot 1000m
Pupillen:	1000 tot 1500m
Minimem:	1500 tot 2000m

CROSS-AFSTANDEN

INFO VELDLOPEN

Koninklijke Atletiekclub Lebbeke

In deze handige folder proberen wij **alle informatie i.v.m. het deelnemen aan een veldloop** mee te geven.

- Bekijk **minstens één keer per week** onze website: www.aclebbeke.be. Naast nieuws en foto's wordt ook info gegeven over bvb. trainingen en wedstrijden.
- Atleten krijgen ook info via e-mail of op papier over bvb. busverplaatsingen, organisaties en deelnames.
- Probeer tijdig te reageren, let op de data.

Belangrijk om je seizoen goed te volbrengen:

- Neem regelmatig deel aan wedstrijden.
- Drie weekends op rij gecross't? Neem een weekend rust.
- Loop geen 2 crossen op 1 weekend.

SLIM OP PAD MET AC LEBBEKE

Kinderen die 7 jaar worden in het opstartatletiekjaar mogen deelnemen aan wedstrijden.

www.lebbe.be



EIGEN WEDSTRIJDEN

- ✓ www.lebb.be/wedstrijden
- ✓ Steeds gratis deelname (behalve stratenlopen)
- ✓ Veldloop op zondag 16 februari 2020
- ✓ Data zomermeetings pas later bekend



 www.lebb.be



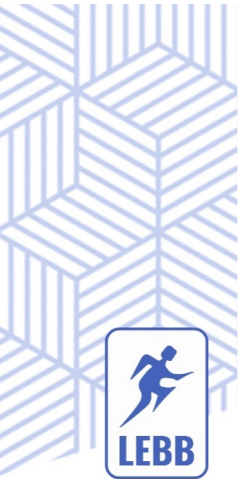
EXTRA-SPORTIEVE ORGANISATIES

- ✓ Sint-Maarten
- ✓ Drankstal ijspiste Lebbeke
- ✓ Kerstfeest
- ✓ Eetfestijn
- ✓ Sportquiz
- ✓ Sportkampen zomervakantie



 www.lebb.be





www.lebb.be



PRAKTISCH

CATEGORIEËN

- Kangoeroes ~KAN (> 2012)
- Benjamins ~BEN (2012-2011)
- Pupillen ~PUP (2010-2009)
- Miniemen ~MIN (2008-2007)
- Cadetten ~CAD (2006-2005)
- Scholieren ~SCHOL (2004-2003)
- Junioren ~JUN (2002-2001)
- Beloften ~BEL (2000-1998)
- Senioren ~SEN (< 1998)



 www.lebb.be



CATEGORIEËN

Masters zijn alle atleten van 35 jaar en ouder.

- Per 5 jaar wordt er een nieuwe categorie voorzien: M35, M40, M45, enz.
- Voor dames wordt er een "W" voorzien: W35, W40, enz.



 www.lebb.be



CONTACT

Trainers, bestuursleden en een aantal medewerkers zijn bereikbaar door het e-mailadres als volgt te vormen: voornaam.naam@lebb.be.



Wens je het hele bestuur of trainerscorps te bereiken?

Dan mail je naar één van deze adressen:

- bestuur@lebb.be
- trainers@lebb.be
- ouderraad@lebb.be

 www.lebb.be



CONTACT

Ook deze adressen zijn handig en wijzen zichzelf uit:

- secretariaat@lebb.be
- info@lebb.be
- kledij@lebb.be
- webteam@lebb.be
- records@lebb.be
- materiaal@lebb.be



 www.lebb.be



SPORTONGEVAL

Alle wedstrijdathleten en recreanten zijn verzekerd bij sportongevallen.

Opgelet: Niet alle ongevallen worden verzekerd. Enkel blessures bij officiële clubtrainingen, clubevenementen en de verplaatsing naar een cluborganisatie worden door de verzekering gedekt.

Wat moet ik doen?

- ✓ Verzekeringsformulier van onze website te downloaden
- ✓ Ingevuld binnenbrengen op het secretariaat



CLUBKLEDIJ

- ✓ Ruime selectie clubkledij beschikbaar
- ✓ kledij@lebb.be.



Let op: Op wedstrijden is het door de Vlaamse Atletiekliga verplicht om het officiële clubsinglet te dragen.

Nieuw clubshirt

- ✓ Alle reeds aangesloten atleten krijgen gratis een nieuw clubshirt
- ✓ De nieuwe clubshirts zullen bij aanvang van het seizoen niet beschikbaar zijn
- ✓ Tot dan loop je in een oud clubshirt van "AC Lebbeke"

 www.lebb.be



CLUBKLEDIJ



www.lebb.be



CLUBKLEDIJ



www.lebb.be



CLUBKLEDIJ



www.lebb.be



MOTIVEREN & BELONEN

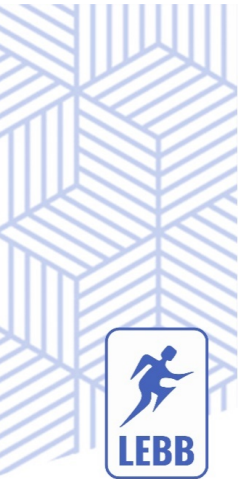
- ✓ Premies voor prestaties en deelnames
- ✓ Momenteel wordt gewerkt aan een nieuw stelsel voor seizoen 2019-2020
- ✓ Meer informatie volgt op www.lebb.be

Voor **seizoen 2018-2019** worden de berekeningen van respectievelijk AC Lebbeke en Lebbeekse Atletiek Toekomst gebruikt om premies toe te kennen.



 www.lebb.be





www.lebb.be



BESTUUR & WERKGROEPEN

HET BESTUUR

- ✓ 12 bestuursleden
- ✓ Komen 1x per maand samen
- ✓ Eénmaal per jaar algemene vergadering
- ✓ Beleid van de club, dagelijkse opvolging



 www.lebb.be



HET BESTUUR



www.lebb.be



HET BESTUUR



Voorzitter

François Willems



Ondervoorzitter

Patrick Vanfleteren



Secretaris

Jan De Maerschalck



Penningmeester

Jacqueline Van Wemmel

www.lebb.be



OUDERRAAD

- ✓ Ouders van atleten uit alle leeftijdscategorieën
- ✓ Voelsprietten voor het bestuur
- ✓ Leveren nieuwe ideeën aan
- ✓ Komen een viertal keer per jaar samen

Kandidaat of opmerkingen? **ouderraad@lebb.be**



 www.lebb.be



WERKGROEPEN

- ✓ Secretariaat
- ✓ Logistiek
- ✓ Financiën
- ✓ Sport
- ✓ Communicatie
- ✓ Evenementen (sportief en extra-sportief)



 www.lebb.be



WERKGROEPEN

Secretariaat

- ✓ Lidmaatschap
- ✓ Vragen
- ✓ Verzekeringen
- ✓ secretariaat@lebb.be.



Logistiek

- ✓ Kantine
- ✓ Materiaal
- ✓ logistiek@lebb.be.



www.lebb.be



WERKGROEPEN

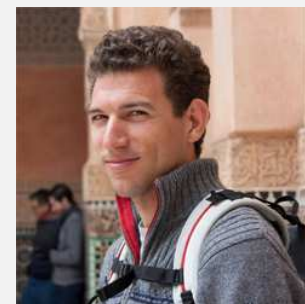
Financiën

- ✓ Boekhouding
- ✓ Betalingen
- ✓ financien@lebb.be.



Communicatie

- ✓ Website, e-mail en social media
- ✓ Drukwerk
- ✓ communicatie@lebb.be.



www.lebb.be



WERKGROEPEN

Sport

- ✓ Trainingen en trainers
- ✓ Sportieve gebeurtenissen
- ✓ sport@lebb.be.



Evenementen

- ✓ Wedstrijden
- ✓ Extra-sportieve organisaties
- ✓ evenementen@lebb.be.
- ✓ sportevenementen@lebb.be.



www.lebb.be



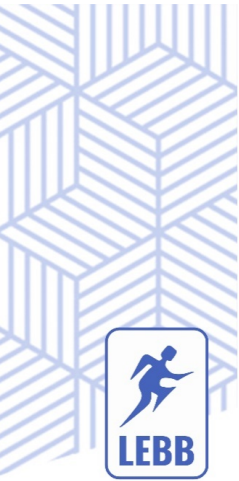
HELPEN?

- ✓ sport@lebb.be
- ✓ secretariaat@lebb.be
- ✓ logistiek@lebb.be
- ✓ communicatie@lebb.be
- ✓ financien@lebb.be
- ✓ evenementen@lebb.be
- ✓ sportevenementen@lebb.be



 www.lebb.be



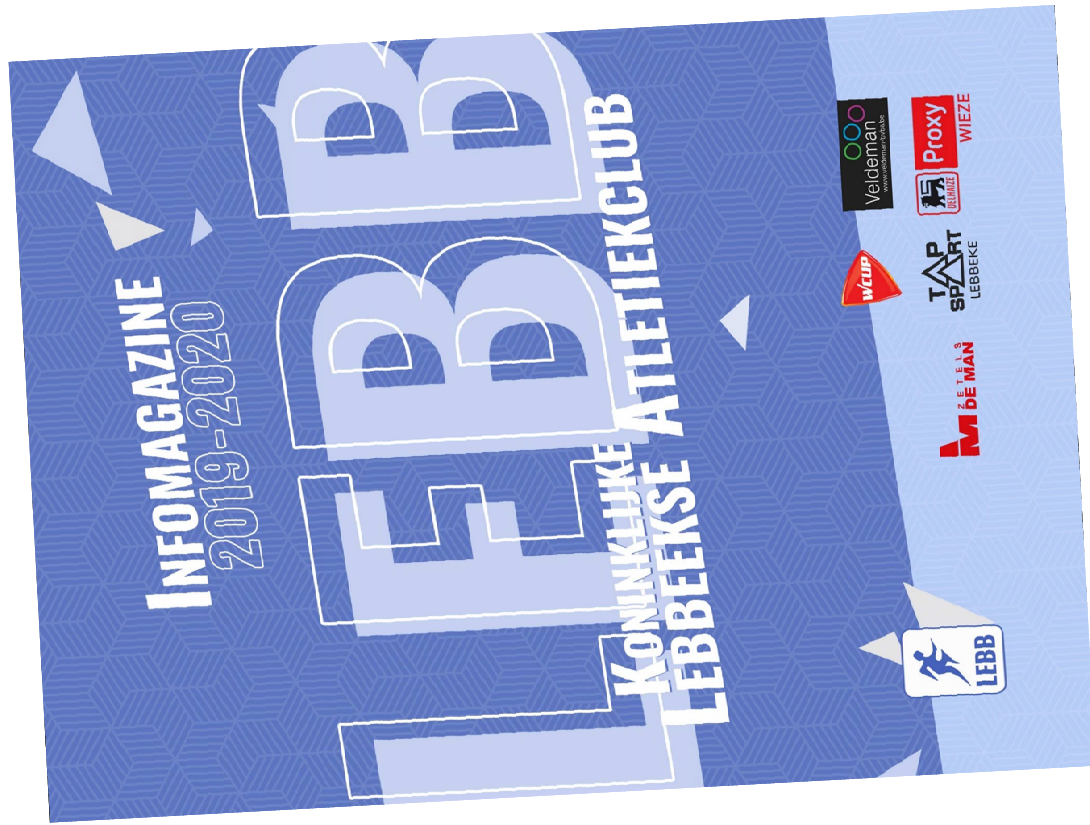


www.lebb.be



VRAGEN?





www.lebb.be

