



## Atletiekclub Vlierzele Sportief v.z.w.

Zetel: Grote Steenweg 304 B, 9340 Oordegem-Lede  
VAL-stamnummer: 457  
e-mail: info@vlierzelesportief.be  
website: <http://www.vlierzelesportief.be>

Lede, 27 oktober 2009

### Nieuwsbrief wintercriterium

#### Secretaris

Geert Vannieuwenhuysse  
Merelstraat 4  
9340 Lede

Tel: 053/80.70.13  
Gsm: 0476/68.19.44  
geert@vlierzelesportief.be

#### Voorzitter

Paul Van Malderen  
paul@vlierzelesportief.be

Beste jeugdathleet  
Beste ouder

Het nieuwe atletiekseizoen is opgestart en na de eerste trainingen zijn ook de eerste winterwedstrijden gepasseerd en staan er nog heel wat op het programma. Haal alvast die lange pinnen uit de kast en verwissel ze maar met die botte stompjes van wat ooit eens scherpe pistepinnetjes waren...

Met de start van het nieuwe seizoen wordt natuurlijk ook een nieuw wedstrijd criterium opgestart. Voor velen onder jullie is een woordje uitleg noodzakelijk...

#### Wat is het wedstrijd criterium ?

Het wedstrijd criterium is een regelmatigheidscriterium voor benjamins, pupillen en miniemen. Wie deelneemt aan voldoende wedstrijden op jaarbasis tijdens dit atletiekseizoen (vanaf oktober 2009 t/m oktober 2010) ontvangt op de avond van 'Sterclub-Steratleten' (voorjaar 2011) een mooie naturaprijs.

#### Wat moet je doen om laureaat te worden ?

Eerst en vooral moet je zowel in de winter als in de zomer aan minimum 5 activiteiten deelnemen (beginnende benjamins hebben genoeg aan 3 winteractiviteiten).

In het totaal moet je echter minimum 18 punten halen (benjamins hebben aan 15 punten genoeg).

Ter verduidelijking enkele theoretische voorbeelden :

Winter	Zomer	totaal	RESULTAAT
5	13	18	= LAUREAAT (b/p/m)
10	8	18	= LAUREAAT (b/p/m)
9	9	18	= LAUREAAT (b/p/m)
4	13	18	geen laureaat want onvoldoende activiteiten in de winter (p/m)
14	4	18	geen laureaat want onvoldoende activiteiten in de zomer (p/m)
3	12	15	= LAUREAAT (enkel voor benj. die in de winter begonnen zijn)
2	13	15	geen laureaat want onvold. activiteiten in de winter (begin. ben)

Ik hoop dat het voor iedereen een beetje duidelijk is... Voor meer uitleg kan je natuurlijk terecht bij de jeugdtrainers.

#### Enkele tips voor de nieuwkomers

Wees niet overmoedig ! Weet dat er altijd kinderen zijn die meer ervaring én training hebben dan jij. Leg de lat dus niet te hoog : DEELNEMEN IS BELANGRIJKER DAN WINNEN ! Beschouw deze winter in de eerste plaats als leerschool want het is niet evident om je weg te vinden in het atletiekwereldje. Probeer in ieder geval plezier te beleven aan je deelname. Presteren komt later... Bespreek altijd je eventuele deelname met je trainer of met de trainerscoördinator. Soms is het beter nog even te wachten om deel te nemen dan een ontgoocheling op te lopen in je eerste wedstrijd wegens een te korte voorbereiding...

Namens alle jeugdtrainers wensen we je veel succes toe !

Dieter Dullaers - Jeugdcoördinator VS - 0494/38.72.81



[www.topsport.be](http://www.topsport.be)



[www.ostoffice.be](http://www.ostoffice.be)

# WEDSTRIJDEN WINTERCRITERIUM JEUGD 2009 - 2010

**VASTE WEDSTRIJDEN** Elke deelname geeft recht op 1 punt (maximaal aantal te behalen punten = 8)  
Er wordt altijd begeleiding voorzien door de trainers

Nr	Datum	Plaats	Organisatie	Wedstrijd
1	zondag 12 oktober 2009	Welle	VS - kern SNA Welle	Oefencross
2	zaterdag 19 december 2009	Oordegem	VS	Kerstfeest met clubkampioenschap cross
3	Woensdag 23 december 2009	Oordegem	VS	Funmeeting voor Benjamins
4	zondag 10 januari 2010	Gent	VS	Indoor
5	zondag 31 januari 2010	Uitbergen	VS - kern Uitbergen	Cross
6	zaterdag 6 februari 2010	Ninove	PC + VITA	Provinciale kampioenschappen cross
7	zondag 14 maart 2010	Oostende	KBAB + HCO	Belgische kampioenschappen cross
8	zaterdag 20 maart 2010	Gent	VAL	Jeugddag

**LOSSE WEDSTRIJDEN** \* Maximaal aantal te behalen punten via deze 'losse' wedstrijden = 3 (1 punt per wedstrijd)  
Normaal gezien steeds met begeleiding. Wordt voor elke wedstrijd medegedeeld via een nieuwsbrief

\* In principe komt elke officiële cross in aanmerking (overzicht kan je vinden via de VS-website [www.vlierzelesportief.be](http://www.vlierzelesportief.be) - wedstrijdkalender - winterkalender - cross ) maar als club stellen wij volgende organisaties voor :

Nr	Datum	Plaats	Organisatie	Wedstrijd
1	Zondag 8 november 2009	Aalter	HALE	Cross (1 <sup>ste</sup> wedstrijd 12u30)
2	Zondag 15 november 2009	Deinze	DEIN	Cross (1 <sup>ste</sup> wedstrijd 12u30)
3	Zondag 22 november 2009	Zele	ZELE	Cross (1 <sup>ste</sup> wedstrijd 12u15)
4	Zondag 6 december 2009	Oudenaarde	ASVO	Cross (1 <sup>ste</sup> wedstrijd 12u30)
5	Zondag 27 december 2009	Ertvelde	RIEM	Cross (enkel begeleiding door kern Wetteren)
6	Zondag 3 januari 2010	Zottegem	ZA	Cross (1 <sup>ste</sup> wedstrijd 12u30)
7	Zondag 14 februari 2010	Lokeren	AVLO	Cross (1 <sup>ste</sup> wedstrijd 12u30)
8	Zondag 28 februari 2010	Lebbeke	LEBB	Cross (Geen begeleiding wegens eetfestijn VS)

**INDOORWEDSTRIJDEN** \* Maximum aantal te behalen punten via indoorwedstrijden = 1 (1 punt per wedstrijd)  
Begeleiding door de trainers is enkel voorzien op de voorgestelde wedstrijden

\* In principe komt elke officiële indoorwedstrijd in aanmerking (overzicht kan je vinden via de VS-website [www.vlierzelesportief.be](http://www.vlierzelesportief.be) - wedstrijdkalender - winterkalender - indoor ) maar als club stellen wij volgende organisaties voor :

Nr	Datum	Plaats	Organisatie	Wedstrijd
1	zaterdag 26 december 2009	Gent	RCG	Indoor (1 <sup>ste</sup> wedstrijd 09u30)
2	zaterdag 23 januari 2010	Gent	EA	Indoor (1 <sup>ste</sup> wedstrijd 09u30)
4	zaterdag 20 februari 2010	Gent	KAAG	Indoor (1 <sup>ste</sup> wedstrijd 13u00)

Losse wedstrijden of indoorwedstrijden die samenvallen met een vaste wedstrijd komen **niet** in aanmerking.  
Graag een uitslag bezorgen wanneer je deelneemt aan een wedstrijd niet vermeld in dit overzicht.

**Bespreek je deelname aan een wedstrijd altijd vooraf met één van je trainers.**

Via volgend mailadres [jeugdwedstrijd@vlierzelesportief.be](mailto:jeugdwedstrijd@vlierzelesportief.be) kan je de trainers en jeugdcoördinator op de hoogte brengen van de wedstrijden die je wil/gaat lopen.

**Gelieve ook de uitslag van wedstrijden die hierboven NIET vermeld zijn te laten weten in geval van deelname!**

Na 2 opeenvolgende weken cross en/of indoor moet er zeker één weekend rust worden ingebouwd.  
Richtnorm voor de jeugd : maximum 10 wedstrijd per winterseizoen.

**VEEL SUCCES EN ATLETIEKPLEZIER !**