



Jeugdtrainingen Atletiekvereniging Lyra-Lierse

Allereerst willen we jullie van harte welkom heten in onze club!

Hierbij geven we je alvast wat extra informatie omtrent onze jeugdwerking. Mocht je na het lezen van dit document nog vragen hebben, aarzel dan niet om één van de jeugdtrainers aan te spreken.

- Groepsindeling seizoen 2025-2026

Onze jeugdathleten worden op basis van hun leeftijd ingedeeld in groepen.

Kangoeroes (KAN) (vanaf de 5^{de} verjaardag! , geboortejaren 2019, 2020 en 2021)

Benjamins (BEN) (geboortejaren 2017 en 2018)

Pupillen (PUP) (geboortejaren 2015 en 2016)

Miniemen (MIN) (geboortejaren 2013 en 2014)

- Trainingsdagen en trainingsuren

De jeugdtrainingen vinden op woensdag en vrijdag plaats van 18.30u tot 20.00u. UITGEZONDERD de kangoeroes: zij trainen maar een uurtje, van 18.30u tot 19.30u.

Het is niet verplicht om 2 maal per week te komen trainen, onze jongste atleten slaan regelmatig eens een training over, afhankelijk van vermoeidheid, schoolactiviteiten,...

We hechten er belang aan dat onze atleten (ZEKER kangoeroes en benjamins en liefst ook pupillen) op de piste worden opgehaald zodat er geen gevaarlijke toestanden ontstaan op de parking en we zeker zijn dat ze niet alleen op de parking staan te wachten. Aan de ingang van de piste is de parkeermogelijkheid eerder beperkt maar langs de kant van de Hoogveldweg (tegenover de brandweer) is er voldoende plaats om je wagen even te parkeren en je kind te komen ophalen.

- Wat moet je zeker meebrengen naar de training

Geef je kind een (rug)zakje mee met daarin een regenjas (ook bij regen wordt er verder getraind). Een drankje (bij voorkeur water) voor tijdens de pauze mag ook niet ontbreken. Desgewenst kan er ook een drankje aangeschaft worden in de cafetaria aan democratische prijzen. Een koekje of fruitje voor NA de training wordt door de meesten wel gesmaakt.

- Proefles

Je kind mag drie maal vrijblijvend komen proberen. Indien je kind het super leuk vond en nadien nog verder wil blijven komen trainen vragen we je om in te schrijven (na de 3 proeftrainingen).

- **Wedstrijden**

Er is een groot aanbod aan wedstrijden. In de winter ligt de focus voornamelijk op veldlopen, in het zomerseizoen zijn het pistewedstrijden waar verschillende disciplines aan bod komen.

Zowel voor de winter als voor de zomer stellen we een wedstrijdboekje samen waarin je de prioritaire wedstrijden terugvindt waar de trainers zeker aanwezig zijn om je kind te begeleiden. Deelname aan wedstrijden kunnen we niet verplichten maar wordt wel verwacht, dit hoeft zeker niet wekelijks te zijn (vb 1 a 2 keer per maand).

Wedstrijden die we zelf organiseren en wedstrijden van het Antwerps jeugd criterium (waar we zelf deel van uitmaken) krijgen de hoogste prioriteit en daaraan hebben we uiteraard graag dat zoveel mogelijk atleten deelnemen. We zien het als een vorm van erkentelijkheid naar de trainers toe die vele uren met je kind spenderen om hem/haar iets bij te brengen.

Om deel te kunnen nemen aan een wedstrijd moet je STEEDS vooraf inschrijven via [Atletiek.nu - Atletiek Wedstrijd Administratie Software](https://www.atletiek.nu) Na betaling van het lidgeld krijgt je kind een borstnummer met vermelding van het startnummer dat je ook nodig hebt om je in te schrijven voor wedstrijden. Bij de Kan/Ben staat dit startnummer op de achterzijde (voorzijde= voornaam atleet).

Telkens je kind deelneemt aan een wedstrijd verdient het sterren. Als je een bepaald aantal sterren hebt behaald krijg je korting op je lidgeld voor het volgende jaar. Eigen organisaties, Provinciale Kampioenschappen en Beker van Vlaanderen leveren 3 sterren op, prioritaire wedstrijden, indoor Superkrack wedstrijden en AV-Lyra-Lierse Natuurlopen leveren 2 sterren op voor de sterrenslag. Indien papa of mama of een familielid mee komt helpen op één van onze eigen organisaties krijg je 2 sterren extra. **(15 sterren (kangoeroes en benjamins) of 18 sterren (pupillen en miniemen) verzameld voor 15/3/2026 = naturaprijs, 25 sterren voor 1/10/2026 = 50 euro korting op lidgeld en 35 sterren voor 1/10/2026 = 80 euro korting)**. Samen met een borstnummer krijgt elke atleet na verwerking van de inschrijving, een sterrenslagkaart waarop de sterren aangeduid worden door een trainer tijdens de wedstrijd of achteraf voor of na de training.

- **Kledij**

Onze atleten mogen tijdens de trainingen dragen wat ze willen, uiteraard sportieve kledij. Loopschoenen met een goede zool zijn hierbij belangrijk. Voor de allerjongsten hebben de kleinste maatjes loopschoenen vaak velcro sluitingen, echter zodra je kan kiezen voor veters geniet dat de voorkeur. In de winter, bij 15° of minder, zijn lange mouwen (windstopper) en een lang broek (eventueel ook handschoenen en een muts) verplicht.

Naamteken ZEKER de kledij van je kind, het aantal achtergelaten kledingstukken die van niemand blijken te zijn is gigantisch. Is er toch eens iets vergeten kijk dan de volgende training naar de vergeten kledij waslijn onder de overkapping.

Indien je kind deelneemt aan een wedstrijd is het dragen van een wedstrijd T-shirt (kangoeroes en benjamins) of een wedstrijdsingletje (pupillen en miniemen) verplicht. Deze T-shirts (15 euro) en singlets (25 euro) kunnen online besteld en betaald worden en daarna afgehaald worden tijdens de trainingen op de piste. (te bevragen in de cafetaria). De maat hoeft u niet in te geven. Bij afhaling kan gepast worden en kan de juiste maat gekozen worden.

Tweedehands spikes (10 euro) en spikepinnetjes zijn te koop in de cafetaria.

Nieuwe clubkledij is verkrijgbaar via de firma Vermarc. Op onze site staat hiervoor een link (klikken op het logo van Vermarc). Het wachtwoord is AVLyraLierse (opgelet, 4 hoofdletters, A,V, L en L). Deze kledij kan gepersonaliseerd worden met bedrukking van de naam van je kind. Leuke cadeautip voor kerst, verjaardagen,... Bestelde kledij wordt aan huis geleverd, hou rekening met een levertermijn van minstens 3 weken, in aanloop naar de feestdagen neem je best wat extra marge!

- **Gedragscode en jeugd beleidsplan**

De uitgebreide gedragscode en ons jeugd beleidsplan vinden jullie terug op de AV Lyra-Lierse site www.avll.be onder de tab info atleten.

- **Inschrijven/ lidgeld**

Inschrijven doe je door het online inschrijfformulier in te vullen voor 1/10/2025 of voor nieuwe atleten zo snel mogelijk na de derde proeftraining. Jeugdathleten zijn steeds wedstrijdathleten, geen recreanten.

Link naar het inschrijfformulier via de site of via onderstaande link of QR code.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdF8-FaykiQwDT2rdnqyjL4OXW5F1kegepHbDxmvDAD4tMPgQ/viewform>



Als de inschrijving verwerkt is, zal je per mail een uitnodiging krijgen om het lidgeld te betalen. We vragen dat je het lidgeld zo snel mogelijk stort en dit uiterlijk een week na ontvangst van de betalingsuitnodiging. Vergeet zeker niet om de gestructureerde mededeling in te vullen bij je overschrijving. Als alle formaliteiten zijn vervuld, ontvang je een borstnummer van de Federatie op de training. Dit borstnummer heb je nodig bij deelname aan wedstrijden en is het ganse seizoen geldig (oktober 2025 tot eind september 2026). Verlies het zeker niet!

De prijs van het lidgeld bedraagt 200 euro voor een volledig jaar (oktober-oktober). Een 2^{de} lid uit hetzelfde gezin krijgt 10 euro korting, een 3^{de} lid 20 euro... . In functie van het aantal wedstrijden waaraan je deelnam het voorbije seizoen verdien je bijkomend korting op het lidgeld. (zie paragraaf wedstrijden)

Bij veel mutualiteiten wordt er een tussenkomst van +/- 30 euro voorzien in het lidgeld van een sportclub. Hiervoor dien je een formulier aan te vragen bij je mutualiteit dat door de club dient ingevuld te worden. Je kan dit elektronisch doorsturen naar avll@atletiek.be of je kan het afgeven in de cafetaria en ingevuld digitaal terug doorgestuurd. (vergeet er zeker de naam van de atleet niet op te vermelden)

- **Communicatie**

Via verschillende kanalen proberen we onze ouders/atleten op de hoogte te brengen van alles wat reilt en zeilt in onze club.

- Op het infobord aan de ingang van de piste vind je het wedstrijdaanbod voor het komende weekend. Ook speciale activiteiten zoals sinterklaas, carnaval,... worden hierop aangekondigd.

- Op onze site www.avll.be, vind je bij de laatste berichten soms last minute wijzigingen. Vb een last minute afgelasting van de training oww noodweer. Of een vraag tot meebrengen van een slee in de winter of extra T shirt in de zomer (waterspeltjes). Best kijk je dus steeds even naar de site vooraleer je naar de training komt.

- Wekelijks krijg je een nieuwsbrief in je mailbox met de nieuwsjes van de voorbije week en van de komende week. Ook geplande activiteiten waarvoor je op voorhand dient in te schrijven worden hierin vermeld.

- Voor speciale activiteiten wordt vaak info gegeven, door de kinderen na de training een briefje mee te geven.

- Ook bestaat er een Whatsapp groepje van ouders van elke leeftijdsgroep waar je vrijblijvend aan kan worden toegevoegd. Om je te laten toevoegen kan je een berichtje sturen naar Ilse, jeugdcoördinator (0477 66 61 76)

Het jeugdteam wenst je kind veel sportplezier toe !!!