

AVLO – Recreantenwerking – afdeling Lokeren - info

Welkom bij AVLO!

Atletiek Vereniging Lokeren is een atletiekclub met 700+ actief sportende leden, en een veelvoud aan betrokkenen zoals sympathisanten, medewerkers, sponsors, etc. De club heeft een afdeling in Lokeren en een afdeling in Zele en is lid van de overkoepelende liga Atletiek Vlaanderen.

Bovenop de sportieve werking is AVLO ook actief als organisator van allerlei sportactiviteiten (o.a. City Trail, Streetrace, GP Stad Lokeren, veldlopen, jeugdmeetings, Warmloop,...), worden er 2 kantines uitgebaat (met daarin o.a. jazzconcerten) en speelt de club haar rol als partner voor de gemeentes (o.a. sportkampen, sportraad, bestuur,...).

De sportieve werking is opgebouwd in 4 zones; de onderbouw (voor de allerjongsten), de middenbouw (de stap zetten naar atleet), de bovenbouw (competitie-atleten) en de recreanten.

Het credo van de club is 'Samen records breken': dat gaat o.a. van de persoonlijke records van de atleten en recreanten, naar het aantal deelnemers op de verschillende loopevenementen, tot het samen bouwen aan een toffe en gezonde club!

In dit document kan u de informatie vinden over de werking van de recreantengroep, in afdeling Lokeren.

Bij de recreanten is het evenwicht tussen sportieve doelen en fun cruciaal. Elkaar motiveren om een doel te halen, proberen een grens te verleggen, maar er ook samen van genieten en plezier maken.

Zowel voor het competitiebeest of diegene die een grote uitdaging wil aangaan, als voor diegene die de conditie op peil wil houden. Tot slot proberen we via de Start2Run-formule steeds nieuwe mensen door de loopmicrobe gebeten te laten worden en de stap naar een actiever leven te laten zetten.

A) Lidmaatschap als recreant

Het lidmaatschap als AVLO-recreant bedraagt € 70 per atletiekjaar.

Een atletiekjaar loopt steeds van oktober 20XX tot september 20XX+1. Let dus op, steeds je aansluiting tijdig (in de maand september) vernieuwen, anders ben je niet verzekerd!

In dit lidmaatschap zit o.a. vervat:

- verzekering voor lichamelijke ongevallen
- wekelijkse clubtrainingen met gezamenlijk vertrek en begeleiding, met douche- en drinkmogelijkheden op de specifieke clubdagen.
- clubschema's naar grote gezamenlijke loopafspraken
- meerdere loopafspraken in groep, met jaarlijks 1 grote uitstap, incl. busvervoer
- een clubshirt (om de 3~4 jaar een nieuw exemplaar, afhankelijk van de kledijcyclus)



B) Trainingsmomenten

Bij de recreantenkern Lokeren zijn dit gezamenlijke clubtrainingen, met begeleiding:

- maandag, 20h*: Verschillende afstanden/tempo's (o.a. ook lange duurloop), afhankelijk van groep.

*Let op: de kantine is dan enkel open tussen 19h55-20h, om nog even naar het toilet te gaan of om een drankje te kopen. Eenmaal de verschillende groepen vertrokken zijn, wordt de kantine afgesloten. Kledij kan je in een auto leggen of onder het afdakje op het terras. In de sporthal kan je ook na de training nog naar het toilet.

- woensdag, 19h: Hoofdfocus intervaltraining

Kantine is voor en na de training open en er kan gedouched worden. Dé vaste weekafpraak, met vaak nog eetmogelijkheid in de kantine na de training.

- zaterdag, 10h: Verschillende afstanden/tempo's, afhankelijk van groep

Ideale dag voor o.a. ouders van jeugdathleten om hun trainingsloopje af te werken, terwijl de kinderen hun training afwerken.

Kantine is open voor en na de training.

- zondag, 10h: Verschillende afstanden/tempo's (o.a. ook lange duurloop), afhankelijk van groep

Kantine is open voor en na de training. Geen loopbegeleiding (maar wel loopcollega's die je kunnen aansturen)

Je kan uiteraard ook op andere dagen afspreken en/of vertrekken vanop het atletiekterrein.

Dan is er evenwel geen clubbegeleiding voorzien en is de kantine niet open.

C) Begeleiding

Op de vermelde trainingsmomenten is er op het vertrekmoment quasi steeds een begeleider of coördinator aanwezig. Deze kan jou aansturen of naar de juiste groep verwijzen, mocht je even twifelen wat er voor jou op het programma staat of zou kunnen staan. Spreek hem/haar dus gerust aan. Onderweg loopt er vaak ook een begeleider mee, of je kan ook terecht bij de routiniers in je groepje.

AVLO biedt alle recreanten clubschema's aan, opgemaakt door onze gediplomeerde en ervaren coaches. Deze zijn meestal gekoppeld aan een periode van 2~3 maand en gericht naar een vaste loopafpraak, bv. City Trail, Ten Miles Antwerpen, Ten Miles Waasmunster, Streetrace,... . Ook tussenin zijn er enkele mooie loopevenementen, waar vaak in groep wordt aan deelgenomen.

Deze trainingen zijn uiteraard suggesties, maar kunnen voor een handige structuur zorgen in je loopplanning. De clubtrainingen zullen alleszins de opbouw van de schema's volgen.

In het clubschema zijn de trainingen opgedeeld in verschillende afstandsdoelen. Zo kan iemand die 10km lang genoeg vindt, of iemand die een halve marathon wil voorbereiden, steeds zijn/haar training op maat terugvinden. Door de variatie in afstand/duur en intensiteit van de trainingen, kan je ook zelf wat bijsturen indien nodig.



Wil je echter heel persoonlijke trainingssturing en een op maat gemaakt schema richting een doelwedstrijd? Ook in dat geval kan je bij de club terecht, maar dien je wel een meerprijs te betalen voor deze individuele schema's en opvolging. Je wordt dan geregistreerd als 'wedstrijdatleet', waarbij het lidmaatschap € 180 bedraagt.

Neem hiervoor contact op met de coördinator, hij zal je doorverwijzen naar een clubcoach in kwestie. Een conditietest is hierbij ook mogelijk, de kostprijs hiervan zit evenwel niet vervat in het lidmaatschap.

D) Groepsuitstap(pen)

Jaarlijks proberen we met de AVLO-recreanten 1 grote groepsuitstap te organiseren naar een uniek loopevenement. Op dit evenement zijn er steeds verschillende loopafstanden, zodat iedereen (alle groepjes en de verschillende niveaus) die dag kan deelnemen. Het vervoer wordt voorzien door de club, bij voorkeur met bus (of openbaar vervoer), zodat we in optimale sfeer en zonder zorgen een hele dag kunnen genieten van het lopen en samen plezier maken.

Afspraak in 2018: De Hoge Veluweloop (NL) op zondag 7 oktober 2018.

Alle info en inschrijven: <http://www.avlo.be/index.php/41-joggers/417-Hoge-Veluwe-Loop>

Er zijn uiteraard nog heel wat andere loopafspraken waar we in groep aan deelnemen, soms als doelwedstrijd of als toffe activiteit tussenin. De afspraken en inschrijvingen hiervoor worden steeds tijdig gecommuniceerd. Heb je zelf een suggestie; geef een seintje aan de coördinator.

E) Start2Run

De club probeert elk jaar 2 lessenreeksen Start2Run te organiseren in Lokeren. Normaal gezien wordt in het voorjaar een startreeks 'van 0 naar 5km' georganiseerd, met in het najaar dan de vervolgreeks 'van 5 naar 10km'.

Zo proberen we zoveel mogelijk mensen aan te zetten tot actief sporten en hopen we uiteraard dat ze na de 2 reeksen verder kunnen aansluiten bij de recreantengroep.

De info en inschrijvingen worden steeds verspreid binnen de club.

Vrienden, familie, collega's,... moedig ze maar aan om het te proberen!

Heb je zelf echter een tijdje verstek moeten voor de looptrainingen en wil je opnieuw stapsgewijs opbouwen, dan ben je uiteraard ook vrij om (opnieuw) deel te nemen aan een reeks Start2Run.

F) Varia

- Afdeling Zele:

Zoals in de intro vermeld, heeft AVLO ook een afdeling in Zele. Ook ginds is er een recreantengroep, die op de vaste afspraakdagen (woensdag en vrijdag, 19h) steeds vertrekt vanuit de atletiekkantine aan het sportpark Ter Elst. Geef een seintje aan de coördinator als je ginds wil aansluiten bij een groep.

- Clubkledij:



Omwille van het grote aantal leden en om de bestellingen overzichtelijk te kunnen opvolgen, worden er jaarlijks enkele vaste bestel- en pasmomenten georganiseerd. Op latere of andere momenten is het minder evident om snel jouw gewenst stuk te voorzien. (dit is immers afhankelijk van de stock en besteltermijnen). Hou de berichten hierover dus goed in de gaten!

- Sportvoeding:

De club heeft een partner voor sportvoeding; nl. Etixx. Hierbij kan je aan voordelige tarieven vlot en snel online bestellen. Meer info hierover volgt in de loop van september 2018.

- Verzekering:

Heb je een ongeval gehad tijdens een club- of individuele training, geef dan een seintje aan de coördinator. Je dient een aangifteformulier in te vullen, waarbij je ook een gedeelte door de behandelende arts moet laten invullen. Dit formulier kan je digitaal opvragen bij de coördinator of bij de clubsecretaris, of je kan het in de kantine vinden. We vragen wel om dit steeds te melden, zodat wij ook op de hoogte zijn.

- Clubevenementen, handje toesteken?

AVLO organiseert heel wat evenementen om haar werking draaiende te houden. Materiaal, kledij, trainers,... de club heeft heel wat kosten. Daarom vragen we de leden om sporadisch eens een handje toe te steken bij een evenement (bv. Streetrace, City Trail, Ten Miles Waasmunster, veldloop, jeugdmeetings,...). Enkele uurtjes hulp kunnen een groot verschil maken, en bovendien is het heel plezant om met een groepje bij betrokken te zijn. Geef je dus zeker op bij een oproep voor medewerkers, of gooi eens een lijntje uit bij één van de clubmedewerkers als je een bepaald engagement wil opnemen. Ook voor de recreantenwerking zijn suggesties welkom.

- Huur kantine:

Zoek je nog een locatie voor een feestje of receptie? Weet dan dat je als AVLO-lid ook de kantine in Lokeren voor een mooi prijsje kan huren.

G) Contactpersoon of vragen:

Ziezo, dit is zowat de voornaamste informatie.

Hieronder kan je de contactgegevens vinden van de coördinator van de AVLO-recreanten, twijfel niet om contact op te nemen.

Indien je actief bent op facebook, kan je eveneens worden toegevoegd aan onze eigen pagina, zodat je alle berichten/info ook via die weg kan ontvangen.

Andy Vertonghen

Coördinator AVLO-recreanten

Andy.vertonghen@scarlet.be

