

Men kan aansluiten bij AVLOvzw vanaf de dag dat men zes jaar wordt. Pas vanaf zeven jaar kan je echter deelnemen aan wedstrijden. Wie overweegt om aan te sluiten, mag drie trainingen op proef meedoen. In de club worden alle disciplines beoefend: lopen, springen, werpen, ... .

**Opgelet: men is pas verzekerd als alle aansluitingsmodaliteiten vervuld zijn, d.w.z.:**

1. aansluitingskaart (te verkrijgen in clubhuis) ingevuld en ondertekend (eventueel ook ouders) afgeven aan de trainer/secretaris.
2. aanvraag voor officiële vergunning VAL lidmaatschap invullen
3. lidgeld betalen: **enkel via rekeningnummer 068-2139242-31 ("lidgeld 2011-2012 + naam atleet of atlete") of cash bij afgeven aansluitingskaart**

### Lidgelden:

**150 EUR**  
\* 100 EUR

**6-jarigen**

**Benjamins**

(vanaf het jaar waarin je 7 wordt)

**Pupillen**

(geboren in 2001 - 2002)

**Miniemen**

(geboren in 1999 - 2000)

**100 EUR**  
\* 55 EUR

**Cadetten**

(geboren in 1997 - 1998)

**Scholieren**

(geboren in 1995 - 1996)

**Juniores**

(geboren in 1993 - 1994)

**Seniors**

(geboren in 1992 en vroeger)

**Masters**

(de dag dat men 35 jaar wordt)

**55 EUR**

**Joggers**

Zijn minimum 18 jaar oud. Kunnen deels onder begeleiding lopen op zondag om 10u en woensdag vanaf 19u. Genieten tevens van douchefaciliteiten en krijgen korting op VAL-wedstrijden.

Na aanvraag bij de jogbegeleiders kunnen zij een AVLO-jogshirt bestellen.

**Korting: Een derde, vierde, ... lid** (vergunning met borstnummer, jogger komt hier niet voor in aanmerking) **uit hetzelfde gezin krijgt 40€ korting** (op goedkoopste aansluiting).

\* vanaf 01 april 2012

### Trainingsdagen:

**Benj, pup, min: steeds op atletiekterrein.**

Woensdag om 16u30 (winter sporthal 16u) en zaterdag om 10u.

Op donderdag looptraining om 18u (enkel voor gevorderde atleten)

**Vanaf cadet voor alle disciplines: steeds op atletiekterrein.**

Woensdag om 18u (winter sporthal 17u30) en zondag om 10u.

**Specialisatietrainingen op volgende tijdstippen:**

Maandag: sprint/horden/meerkamp/springen om 18u

Dinsdag: horden/meerkamp om 18u

Vrijdag: duurloop: verzamelen om 18u op piste te Lokeren

sprint- en springtraining om 18u

Zaterdag: kogel en discus in samenspraak met trainer



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

Secretaris: **Veerie Baeyens - Pontweg 55 - 9160 Lokeren**

IBAN BE04 0682 1392 4231

**Optiek Sonck**

contactlenzen - hoorapparaten

**Extran**

sportdranken

**Van Eetvelde**

drankenhandel

**Marobel**

schoenspecialist

**Duvel**

- bier -

**Dexia**

- bank -

**Sport-Revalidatie Centrum**

Stany Rogiers

**Linea Trovata**

zonne-energie

# Atletiekvereniging Lokeren

## **AVLO clubuitrusting:**

De nieuwe clubuitrusting kan opnieuw gepast worden bij het begin van het nieuwe seizoen. Bestellen en vragen: [reginalenaers@yahoo.com](mailto:reginalenaers@yahoo.com).

**AVLO clubtruitje (voor wedstrijdatleten):** zit inbegrepen in het lidgeld bij nieuwe atleten. Atleten die een nieuw clubtruitje wensen, betalen hiervoor 15€.

## **Contactpersonen nieuwe leden:**

jeugdcoördinator: Berten De Vleeschauwer ([berten\\_dv@hotmail.com](mailto:berten_dv@hotmail.com))

hoofdtrainer: Geert De Borger ([geert.de.borger@avlo.be](mailto:geert.de.borger@avlo.be))

## **Sportkledij:**

AVLO-jeugleden krijgen 20% korting op sportschoenen bij Marobel. Vanaf cadet geniet je van 10% korting. Vraag het Marobelkortingkaartje bij inschrijving!!!

## **Informatiekanalen AVLO:**

- **website-agenda:** je kan alle kalender-nieuwtjes vinden op de website van AVLO ([www.avlo.be](http://www.avlo.be)) in het submenu 'Agenda'.
- **Nieuwsbrief:** wordt elk kwartaal verstuurd per post en bevat verslagen, interviews, aankondigingen van speciale activiteiten en dergelijke.
- **AVLO website:** alle informatie omtrent werking van de club, uitslagen van eigen organisaties, fotoreportages en dergelijke meer. [www.avlo.be](http://www.avlo.be)
- **Vitrine aan kantine:** in de vitrinekast aan de inkom van de kantine vind je alle belangrijke info!!
- **Facebook:** zoals alles en iedereen zit ook AVLO op Facebook. Vind ik leuk!

## **Deelname aan wedstrijden:**

Hoewel de trainingen heel speels zijn opgevat, is het ook de bedoeling dat we de jongeren aanzetten tot deelname aan wedstrijden. In de winter zijn dat de veldlopen en in de zomer pistewedstrijden, hoofdzakelijk in het Waasland en omgeving. Deze wedstrijden worden aangekondigd in de AVLO-agenda, via een mailing en de Nieuwsbrief. Er wordt gezamenlijk vertrokken met auto's aan de piste en enkele begeleiders/trainers helpen bij het goede verloop.

Bij deelname aan minimum 10 clubactiviteiten worden de jongeren op het einde van het jaar beloond met een groepsuitstap, samen met de trainers.

Benjaminen krijgen bij de start van het volgende seizoen een waardebon van € 50 indien ze aan 5 clubwedstrijden meededen. Voor pupillen en miniemen zijn 10 wedstrijden hiervoor nodig. Deze waardebon kan ingeruild worden in de 'clubshop'.

In naam van AVLOvzw veel sportgenot en atletiekplezier.



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

Secretaris: Veerle Baeyens - Pontweg 55 - 9160 Lokeren

IBAN BE04 0682 1392 4231