

## AFLOSSINGEN ZIJN BELANGRIJK VOOR DE CLUB.

Deze trainingen gaan over de kerngrenzen heen en bevorderen de intercommunale samenhang. Atleten van diverse kernen ontmoeten elkaar op de trainingen, leren elkaar kennen en waarderen. De kerntrainers zouden hun atleten moeten stimuleren om op deze trainingen aanwezig te zijn en dienen hiermede rekening te houden met hun eigen trainingsplannen.

Om hieraan tegemoet te komen zal de coördinatoren Jaak Hellings (cad-sch) en Romain Elsen (jun-sen-mas), de trainingsdatums tijdig aan de kerntrainers en kernverantwoordelijken meedelen. De kernen hebben 3 weken de tijd om hierop te reageren, daarna liggen de datums vast.

## ATLETEN MOETEN HUN AANWEZIGHEID KENBAAR MAKEN.

ALLE atleten (en de trainers) worden door de verantwoordelijke estafettetrainer, via het secretariaat, uitgenodigd voor de aflossingstraining. Dit zal ruim op voorhand gebeuren (minstens 2 weken voor de training). De atleten moeten zo snel mogelijk hun (aan- of afwezigheid) rechtstreeks aan de verantwoordelijke estafettetrainer van hun categorie doorgeven. Doe dit ZEKER niet via het secretariaat!!! of via de persoonlijke trainer of kernverantwoordelijke.

Persoonlijke trainers hoeven niet aanwezig zijn op de training, maar zijn uiteraard welkom.

## OM IN EEN PLOEG OPGENOMEN TE WORDEN MOET MEN DEELNEMEN AAN DE TRAININGEN.

Om geselecteerd te worden moet men eerst en vooral aanwezig zijn op de estafettetrainingen. Bij afwezigheid zal de estafettetrainer voor zijn selectie enkel rekening houden met gegronde redenen zoals o.a. ziekte, familiefeest, vakantie, schoolverplichtingen en kwetsuur. Atleten die afwezig zijn, kunnen naar de traagste ploeg gezet of geweerd worden (bij wangedrag). Wanneer ze op een later tijdstip alsnog willen deelnemen, kan dat zonder probleem, doch enkel op de plaats die de trainer bepaald.

## TRAININGSPLAATS EN TRAININGSINDELING

De trainingen gaan op de plaats door waar de minste atleten zich moeten verplaatsen. Het is in Hechtel, Heusden of Hasselt. De opwarming gebeurt in groep, waarna de stretching (max 15min) individueel kan gebeuren, de training, gezamenlijke cooling down.

## HOE GEBEURD DE SELECTIE

De trainer bepaald wie dat zijn. De basis hiervoor is: je tijd die je gelopen hebt 3 weken voor BK indoor en voor tot 15 juni (outdoor) – aanwezigheid op trainingen – prestatieniveau van dat moment – aflossingsbehendigheid -

## BIJ PROBLEMEN

Indien een atleet zich benadeeld voelt kan hij uitleg vragen bij de trainer. Indien dat niet voldoende is, kan hij uitleg vragen bij de coördinator en indien dat niet voldoende blijkt zal de technisch directeur de knoop doorhakken. Het is enkel toegelaten dat 1 persoon uitleg gaat vragen, geen groep (atleet of ouders of trainer, ...). Dit kan echter nooit publiek of op een wedstrijd!

WAAR DIT MOGELIJK IS. TRACHT DE CLUB ZOVEEL MOGELIJK PLOEGEN LATEN DEEL TE NEMEN.

Het is de bedoeling dat zoveel mogelijk atleten leren aflossen. Het is de enige teamproef in de atletiek, gaat over de kernen heen en men leert er iedereen kennen.

BEKENDMAKING VAN DE PLOEGEN ZAL GEBEUREN DIRECT NA DE LAATSTE TRAINING

De bekendmaking van de ploegen zal gebeuren, direct na de laatste training aan ALLE atleten en trainers, via het secretariaat. Vroeger kan niet omdat men niet weet wie er afwezig (ziek of gekwetst) zal zijn. Vanaf dan wordt er niets meer gewijzigd aan de opstelling.