

Informatiebrochure

Atletiekseizoen 2023-2024

Uitgave 1 juli 2023



Inhoud

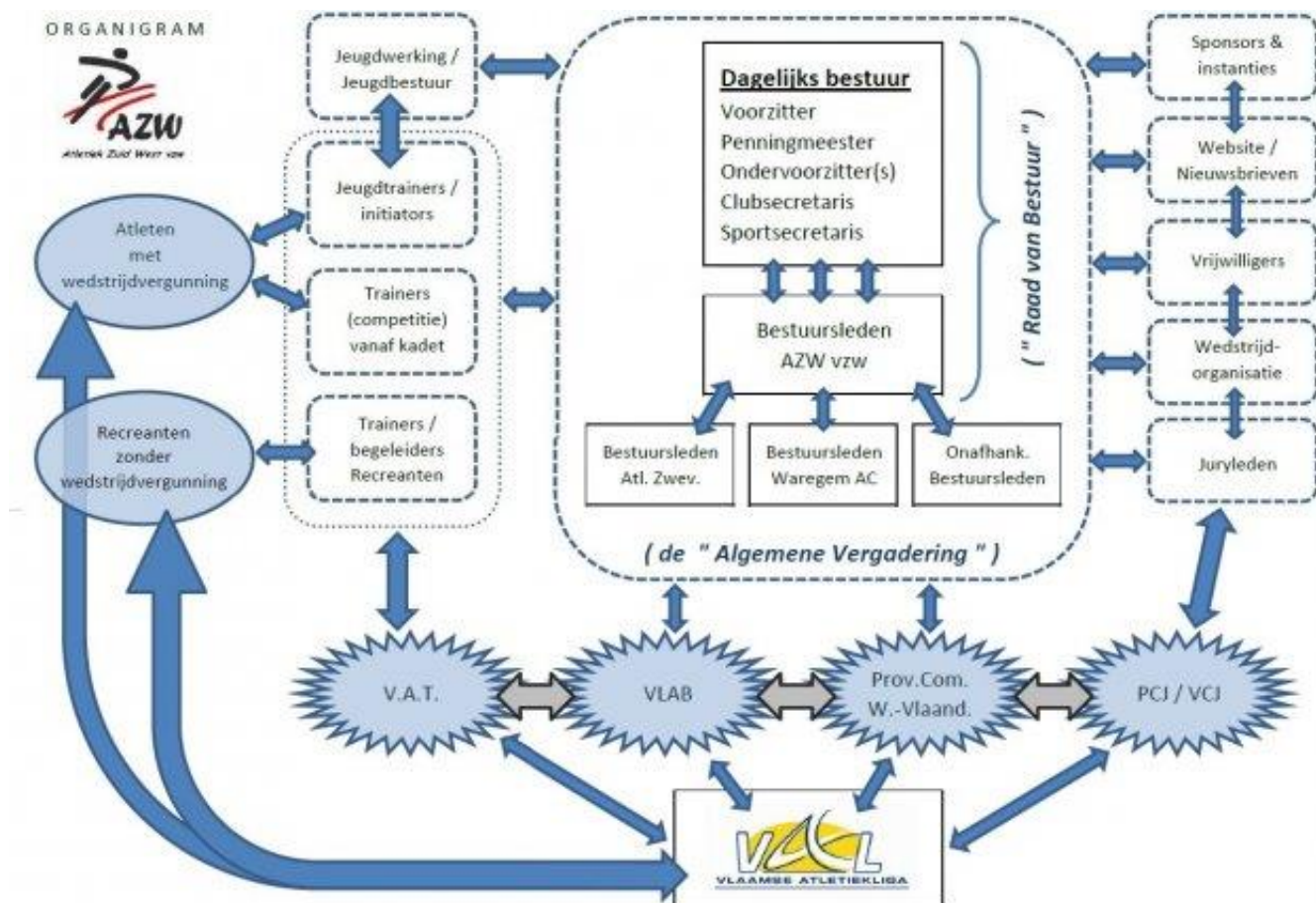
Structuur en Bestuur	3
A. Structuur :.....	3
B. Bestuur AZW: (info@azw.be).....	3
C. Bestuur WAC (Waregem) :	3
D. Bestuur AZWe (Zwevegem) :.....	4
E. Jeugdbestuur AZW:	4
F. Recre AZW:.....	4
G. Vertrouwenspersonen.....	4
Leeftijdscategorieën en disciplines	5
Aansluitingsvoorwaarden.....	6
Trainingen.....	6
A. Waar/wanneer.	6
B. Inhoud.	6
C. Uitrusting.....	7
D. Afspraken ivm de trainingen.	7
Wedstrijden.....	9
A. Gewone meetings (zomerseizoen).....	9
B. Veldlopen (crossen).....	10
C. Indoorwedstrijden.....	10
D. Aflossingen (estafettes).....	11
E. Meerkampen.....	11
F. Kampioenschappen.....	12
G. Interclubwedstrijden (Beker van Vlaanderen).....	12
Records, clubklassementen.....	13
A. Records.....	13
B. Clubklassementen.....	13
AZW beloont competitieatleten !	13
Onze infokanalen :.....	13
A. AZW website : https://azw.be/ :	13
B. E-mail :.....	13
C. Social media.....	13
D. AZW nieuwsbrief :	14

Structuur en Bestuur

AZW is een atletiekclub aangesloten bij de VAL (Vlaamse Atletiekliga) met afdelingen in Waregem en Zwevegem.

Er is een aanbod voor mannelijke en vrouwelijke atleten ; zowel competitie als recreatie/jogging.

A. Structuur :



B. Bestuur AZW: (info@azw.be)

Voorzitter	Tijs Messiaen	tijs.messiaen1@gmail.com	0470/57 10 89
Ondervoorzitter (Waregem)	Daniël Detaellenaere	dandetael@skynet.be	056/610002
Ondervoorzitter (Zwevegem)	Filip Bossuyt	filip.bossuyt@telenet.be	056/255821 0477/591555
Secretaris	Johan Vaernewyck	johan.vaernewyck@skynet.be	0477/793692
Penningmeester	Marie-Anne Decock	decockma@telenet.be	056/255821 0486/119197

C. Bestuur WAC (Waregem) :

Voorzitter	Daniël Detaellenaere	dandetael@skynet.be	056/610002
Secretaris	Géry Waegebaert	gerywaegebaert@skynet.be	056/607096

D. Bestuur AZWe (Zwevegem) :

Voorzitter	Filip Bossuyt	filip.bossuyt@telenet.be	0477/591555
Secretaris	Johan Vaernewyck	johan.vaernewyck@skynet.be	0477/793692
Penningmeester	Bart Oosthuyse	bart.oosthuyse@accountancydwvl.be	0497/720091

E. Jeugdbestuur AZW:

Waregem :

Géry Waegebaert	gerywaegebaert@skynet.be	056/607096
Carla De cooman	carladecooman@hotmail.com	0499/74.26.92

Zwevegem :

Marie-Anne Decock	decockma@telenet.be	0486/119197
Johan Vaernewyck	johan.vaernewyck@skynet.be	0477/793692

F. Recre AZW:

Waregem :

Lucien Taelman	l.taelman@skynet.be	0475/846224
----------------	---------------------	-------------



Zwevegem :

Géry Debels	gery.debels@telenet.be
-------------	------------------------

G. Vertrouwenspersonen.

Soms krijg je in een sportclub te maken met problemen zoals pesten, grensoverschrijdend gedrag, discriminatie, racisme etc. Dan is het goed dat je er met iemand over kan praten die je hierbij kan helpen.

Bij AZW zijn er 2 vertrouwenspersonen aangesteld om je bij te staan in dergelijke situaties. Je kan ze aanspreken op training, mailen, bellen, Whatsappen. Aarzel niet en wacht zeker niet te lang om op hen een beroep te doen : zij zullen je helpen om het probleem binnen de club op te lossen of indien nodig doorverwijzen naar de bevoegde instanties bij de VAL.

Filip Bossuyt filip.bossuyt@telenet.be 0477 591555	Marie-Anne Decock decockma@telenet.be 0486/119197
	

Praat je er liever over met iemand die niet aan de club verbonden is ? Dan kan je rechtstreeks contact nemen met één van de vertrouwenspersonen van de VAL :

- Paula Vanhoovels, 0477/24 90 38 - paula@atletiek.be
- Liesl Van Barel, 02/474 72 21 - liesl@atletiek.be

Leeftijdscategorieën en disciplines

Voor de *recreanten* wordt er geen onderscheid gemaakt, jong en oud lopen samen.

Voor de *competitieatleten* bestaan de volgende leeftijdscategorieën :

Benjamin	°2016 – 2015	jeugdcategoryën
Pupil	°2014 – 2013	
Miniem	°2012 – 2011	
Cadet	°2010 – 2009	
Scholier	°2008 – 2007	
Junior	°2006 – 2005	
Senior	°2004 – tot de dag waarop je 35 wordt	
Master	Vanaf de dag dat je 35 bent	

Afhankelijk van de categorie komen er verschillende disciplines aan bod bij de jeugdcategoryën :

Benjamin	Pupil	Miniem
Initiatie :	60m	80m
- Sprint		150m
- Werpen		300m
- Springen	1000m	1000m
- Uithouding	60m horden	60/80m horden 150m horden
	verspringen hoogspringen	verspringen hoogspringen polstokspringen
	vortexwerpen kogelstoten discuswerpen	speerwerpen kogelstoten discuswerpen
	vierkamp	vijfkamp
	4x60m 3x600m	4x80m 3x600m

Bij de jeugd wordt er nog niet gespecialiseerd, het is de bedoeling dat alle jeugdathleten deelnemen aan alle disciplines. Er zijn geen gespecialiseerde trainingsgroepen.

Vanaf cadet komen er steeds meer disciplines bij en wijzigen de afstanden en de gewichten van de werptuigen. De atleten kunnen kiezen tussen de volgende trainingsgroepen :

- Spurt - kampnummers (100,200,400, horden,werpen,springen,...)
- Fond – halve fond (vanaf 400 tot marathon, incl. steeple)
- Polstokspringen (enkel in Zwevegem, na instaptest), in combinatie met trainingsgroep spurt-kampnummers

Aansluitingsvoorwaarden

Een atletiekseizoen start op 1 november en eindigt op 31 oktober.

Instapmogelijkheid :

- vanaf cadet kan je op elk moment instappen
- voor jeugdcategoryen kan je enkel instappen als de groepen nog niet volzet zijn en na 3 verplichte proeftrainingen.

Wie aansluit na 1 juni krijgt korting op het lidgeld (vóór die datum betaal je het volledige lidgeld, ongeacht de datum van aansluiting). Dit geldt enkel vanaf cadet.

Neem je deel aan een minimum 8 officiële wedstrijden of word je (of je ouders) AZW-jurylid, AZW-medewerker of AZW-trainer dan kan je nog een stukje lidgeld terugverdienen, op voorwaarde dat je opnieuw aansluit vóór 10/10 . Ook de mutualiteiten betalen soms een deel van het lidgeld terug .

Lees er alles over op : <https://azw.be/inschrijven/>

Trainingen.

A. Waar/wanneer.

Normaal wordt er getraind op de atletiekpistes in Zwevegem (Sportpunt, Bekaertstraat) en Waregem (nieuwe piste aan de verbindingsweg, bij de oefenterreinen van Zulte-Waregem). Aangezien de trainingsuren en -locaties kunnen wijzigen zijn ze niet in deze brochure opgenomen. Een volledig (en actueel) overzicht van de trainingsuren en locaties vind je hier :

<https://azw.be/trainingsuren/>

Er is nooit training op een feestdag. Bij afwezigheid van een trainer wordt in de mate van het mogelijke een vervangtrainer voorzien of worden (bij de jeugd) 2 trainingsgroepen samengevoegd. De dag vóór een wedstrijd kan er een training geschrapt worden, dit wordt via email en op de website meegedeeld.

- Eenmalige afwijkingen op trainingsuren/locatie en vakantieregelingen : <https://azw.be/trainingsuren/>
- mails (controleer je E-mail geregeld !).
- AZW facebookgroep
- aankondigingen op de training zelf

B. Inhoud.

Een normale atletiektraining omvat :

- Enkele rondjes opwarming (bij voorkeur op het trimpad).
- Loopdrills en aanverwante oefeningen
- Stretching en lenigheidsoefeningen
- Afhankelijk van de categorie en het seizoen ligt de aandacht daarna meer op looptraining of kamptaining (Voor de jongsten is dit meer in spelvorm). Vermits AZW een competitieclub is gaat er ook voldoende aandacht naar wedstrijdvoorbereiding.
- Cooling down (=loslopen)

C. Uitrusting.

Wat neem je zeker mee naar de trainingen ?

- Naargelang het seizoen voorzie je aangepaste kledij, een regenjasje is geen overbodige luxe (graag naam of tel.nr in jas/trui/...)
- In de zomer bij voorkeur short en T-shirt.
- In de winter bij voorkeur verschillende laagjes ipv dikke winterjas. Muts en handschoenen zijn aanraders.
- Drinken, zelfs in de winter (geen blikjes).
- Degelijke loopschoenen met goede schokdemping.
- Spikes : niet verplicht maar wel een aanrader. Er wordt soms met spikes getraind (vanaf cadet bijna altijd), maar alles kan met gewone loopschoenen (behalve als de piste nat ligt, dan kan je enkel veilig sprinten en springen als je spikes aan hebt).
- Sporttas : zeer handig om alles wat je niet direct nodig hebt in op te bergen. Zo vergeet je niets op het einde van de training.

Dit heb je niet nodig :

- geld, gsm, MP3-speler of andere waardevolle spullen
- snoep,chips, ander ongezond eten

D. Afspraken ivm de trainingen.

→ Algemene afspraken.

- Kom op tijd, de opwarming kan soms buiten de piste plaats vinden.
- Kom niet trainen als je ziek of geblesseerd bent.
- Per trainingsgroep zijn één of meerdere trainers voorzien (namen zie trainingsroosters op website). De opwarming gebeurt bij de eigen groepstrainer tenzij er een andere afspraak is. Indien de groepstrainer niet of later aanwezig kan zijn wordt de training en het toezicht overgenomen door een andere AZW-trainer. Dit wordt meegedeeld bij het begin van de training.
- De atleten dienen actief deel te nemen aan de volledige training (opwarming, hoofdtraining, loslopen).
- De atleten worden gevraagd om zich steeds correct te gedragen en de richtlijnen van de trainer en/of het bestuur te volgen. Onbehoorlijk gedrag, agressie, racistische uitlatingen, storend gedrag ten nadele van de kwaliteit van de trainingen, .. worden niet getolereerd en kunnen met schorsing en eventueel uitsluiting worden gesanctioneerd. Deze houding wordt ook verwacht op wedstrijden.
- De atleten mogen de vastgelegde trainingsplaatsen niet verlaten zonder akkoord van de trainer.
- Het gebruiken van trainingsmateriaal kan enkel tijdens de voorziene trainingsuren na akkoord van de trainer en mits naleving van alle meegedeelde veiligheidsinstructies.
- Afwijkende trainingsinhoud of veranderen van trainingsgroep tijdens de AZW-clubtrainingen : de atleten trainen met en staan onder toezicht van de door de club aangeduide trainer. Individueel trainen en veranderen van trainingsgroep kan enkel mits voorafgaande goedkeuring van de beide betrokken groepstrainers.

- Voor wie extern, of met externe trainer(s) traint werd een **document** opgemaakt dat alle afspraken en richtlijnen hieromtrent vervat.
- In de winter kan er wekelijks (op vrijdagavond) getraind worden in de Gentse Topsporthal door competitie-atleten vanaf cadet. De praktische afspraken hierrond zijn samengevat in **dit document**.

→ Voor de jeugd (ben-pup-min) :

- Ouders moeten hun kinderen tot aan de vastgelegde verzamelplaats begeleiden en ook daar terug afhalen. Wachten op de parking is geen optie.
- Controleer als ouder steeds of de training wel doorgaat en dit zowel vooraf op <https://azw.be/trainingsuren/> als ter plaatse op de piste/verzamelplaats.
- Het door de club voorziene toezicht start vanaf het uur opgenomen in het uurrooster. Breng je kinderen niet te vroeg naar de training tenzij je zelf instaat voor het toezicht tot het startuur.
- De training en het toezicht eindigen op het einduur voorzien op het uurrooster. De atleten die van hun ouders alleen naar huis mogen, vertrekken pas na het einduur van de training (behoudens andere uitzonderlijke afspraak met de trainer).

Wedstrijden.

A. Gewone meetings (zomerseizoen).

Van 1 april tot 31 oktober organiseren de atletiekclubs aangesloten bij de VAL open meetings waar elke aangesloten atleet vrij kan aan deelnemen. Een overzicht van deze meetings kan je vinden op atletiek.nu.

Deelnemen gaat als volgt :

- je moet **vooraf inschrijven** via atletiek.nu.
- Zorg dat je 1 uur vóór de wedstrijd aanwezig bent. Zo heb je voldoende tijd om (aan te melden) op te warmen en het parcours/de piste te verkennen. Als geheugensteun kan je [dit document](#) gebruiken met allerlei opwarmingstips.
- Bevestig je wedstrijdnummer aan de voorzijde van je wedstrijdtruitje (bij hoog- en polsstokspringen mag het ook op de rug). Denk er aan om de sponsorlogo's niet te bedekken met het borstnummer !.
- Heb je je nummer niet bij dan kan je een papieren nr vragen in het secretariaat.
- Een clubtrui is verplicht vanaf cadet (je kan geweigerd worden om deel te nemen), is sterk aangeraden bij de jeugd.
- Begeef je tijdig (10 →15 min) voor aanvang naar de plaats waar de wedstrijd plaats vindt (bv start 60m, verspringstand, werpring) en meld je aan bij de juryleden die daar aanwezig zijn. Je kan in afwachting van de start nog wat inwerpen/springen, startblokken testen etc.
- Kan je om een of andere reden toch niet deelnemen verwittig dan het secretariaat of schrap je inschrijving op atletiek.nu
- Eens een (kamp)proef begonnen is mag je de kampplaats niet meer verlaten zonder de jury te verwittigen.



AZW clubtruitje en topje



wedstrijdnummer

De AZW jeugdwerking stelt ieder jaar een zomerkalender op met de interessantste wedstrijden in de buurt. In juli en augustus stelt de jeugdwerking dan nog een vakantiekalender op met enkele wedstrijdsuggesties.

Voor kangoeroes en benjamins is er geen echte competitie. Er worden wel een soort wedstrijdjes georganiseerd in spelvorm, zonder uitslag of klassement. Stuur vooraf een mailtje naar info@azw.be als je hieraan wil deelnemen. Meer info → <https://www.atletiek.be/jeugd/kids-aanbod/wedstrijdvorm-kangoeroes-benjamins> .

B. Veldlopen (crossen).

Tijdens het winterseizoen organiseren verschillende clubs veldlopen (crossen), waar elke atleet kan aan deelnemen. Ook van deze wedstrijden vind je een uitgebreide kalender terug op <http://atletiek.nu> .

Voor de pupillen en miniemen stelt de jeugdwerking ieder jaar een winterkalender op met de interessantste wedstrijden in de buurt. Op die wedstrijden is de jeugdwerking altijd aanwezig met de AZW-tent. Je krijgt meestal een prijs of een aandenken.

Vanaf 2020 moet je vooraf **inschrijven** via atletiek.nu.

Wat heb je nodig ?

- Spikes : zijn voor een veldloop zo goed als onmisbaar. Zorg voor iets langere spikepunten (9 of 12 mm)
- Een clubtrui (verplicht vanaf cadet, maar sterk aangeraden bij de jeugd).
- Wedstrijdnummer; heb je je nummer niet bij dan kan je een papieren nr vragen in het secretariaat.
- Reservekledij bij slecht weer.

Deelnemen gaat als volgt :

- Zorg dat je 1 uur vóór de wedstrijd aanwezig bent. Zo heb je voldoende tijd om op te warmen en het parcours te verkennen.
- 10 minuten voor de start begeef je je naar de verzamelplaats aan de start en wacht op de instructies van de starter(s).
- Finish je in de top-3, ga dan onmiddellijk naar het podium, dat staat altijd opgesteld in de buurt van de aankomst. Denk er aan dat je op het podium altijd in clubtrui verschijnt !
- De verdere prijsuitreiking gebeurt meestal in een zaaltje in de buurt, niet op het crossparcours zelf.

Kangoeroes en benjamins kunnen ook deelnemen aan een cross, maar ze dienen te starten achter een voorloper. Enkel de laatste 100m (kangoeroes) of 200m (benjamins) mogen ze voluit lopen. Er wordt geen uitslag opgemaakt voor deze categorieën.

C. Indoorwedstrijden.

Tijdens het winterseizoen (van 1 november tot 31 maart) worden er niet alleen veldlopen, maar ook indoorwedstrijden georganiseerd. De meeste vinden plaats in de Gentse Topsportthal aan de Blaarmeersen, maar er zijn ook indoorzalen in Louvain-la-Neuve, Hoboken en Dour (de laatste 2 hebben enkel een 60m sprintstrook, geen volwaardige 200m piste). Ook voor de indoorkalender kan je terecht op <http://atletiek.nu>. De jeugdwerking stelt bovendien ieder jaar een winterkalender op met de interessantste indoorwedstrijden.

Voor deelname aan een indoorwedstrijd gelden grosso modo de zelfde richtlijnen als bij een gewone wedstrijd (zie punt A).

In de Gentse Topsportthal dien je op te warmen op de opwarmpiste onder de

tribunes. Je mag de wedstrijd piste enkel betreden via de oproepruimte. Enkel atleten die aan een wedstrijd deelnemen zijn toegelaten op de wedstrijd piste.

D. Aflossingen (estafettes).

Voor de jeugd categorieën zijn er door de trainers en jeugdbestuur een aantal afspraken gemaakt ivm de estafettes (manier van wisselen, in welke hand neem je de stok etc). Deze zijn samengevat in [dit document](#) .

Samenstelling van de ploeg(en).

Bij estafettewedstrijden die door het jeugdbestuur gecoördineerd en begeleid worden, de estafettes op de interclubs en het PK en de jaarlijkse 4x200 aflossingen in zaal) moet je vooraf inschrijven via atletiek.nu. Uit de inschrijvingen worden de snelste atleten geselecteerd om een estafette team te vormen, dit gebeurt op basis van de PR's van de atleten. Er kunnen extra teams samengesteld worden uit de volgende (3)4 tijden enz. Bij twijfel (bv bij aflossingen waarvan geen individuele PR's bekend zijn, zoals 3x600m of 4x200m) worden er eventueel testen gedaan tijdens de training om de ploeg(en) zo goed mogelijk te kunnen samenstellen.

De atleten worden tijdig via mail op de hoogte gebracht van de samenstelling van de ploeg(en); zodra dit gebeurd is worden de ploegen niet meer gewijzigd (behalve in geval van een blessure of ziekte).

Daarnaast staat het iedereen uiteraard vrij om onderling af te spreken om in een open meeting deel te nemen aan een estafettewedstrijd.

E. Meerkampen.

Een meerkamp is een set van verschillende disciplines die in één of twee dagen afgewerkt worden. De prestaties worden aan de hand van een tabel omgezet in punten; wie het meest punten totaliseert wint de meerkamp. Bij de jeugd gaat het om vierkamp (pupillen) en vijfkamp (miniemen). Vanaf cadet stijgt het aantal disciplines : seniors doen een tienkamp (heren) of zevenkamp (dames). Bij de meerkamp is het de bedoeling dat je aan alle nummers deelneemt. Je schrijft in via atletiek.nu. Heb je aan een nummer deelgenomen maar geen geldige prestatie gelukt dan mag je alsnog aan de volgende nummers deelnemen. Als je de wedstrijd moet staken omwille van een blessure, verwittig dan het secretariaat. Als je aan minder dan 3 proeven deelgenomen hebt worden de individuele prestaties geschrapt uit de uitslag (en gelden dus eventuele PR's op die nummers ook niet).

F. Kampioenschappen.

Er bestaan kampioenschappen op Provinciaal, Vlaams en Belgisch niveau. Vlaamse en Belgische kampioenschappen worden enkel georganiseerd vanaf cadet. Voor deze kampioenschappen dien je tenminste 1 week vooraf in te schrijven via info@azw.be . Voor provinciale kampioenschappen hoef je nooit vooraf in te schrijven. Voor de data van de kampioenschappen kan je terecht op de VAL site : www.atletiek.be (rubriek 'atletiek&co → 'atleten' → 'kampioenschappen').. Je kan daar ook de deelnemerslijsten raadplegen, om te weten of je al dan niet geselecteerd bent; aan kampioenschappen kunnen immers slechts een beperkt aantal atleten deelnemen.

Voor de jeugd is er slechts één officieel kampioenschap, het provinciaal kampioenschap. Een officieel BK voor de jeugd bestaat niet; het jaarlijks 'Nationaal Criterium' voor pupillen en miniemen in Nijvel (de laatste zaterdag van september) is een heel sfeervol en sportief hoogstaand alternatief waarop de beste jeugdathleten kunnen proeven van de sfeer van een echt kampioenschap. Hiervoor dien je wel vooraf in te schrijven via de club (mail naar filip.bossuyt@telenet.be).

De timing, wijze van inschrijven en aanmelden op kampioenschappen kan anders zijn dan deze beschreven in de rubriek A.Gewone Meetings en rubriek G.Interclubwedstrijden. Informeer bij een trainer of iemand van het bestuur.

G. Interclubwedstrijden (Beker van Vlaanderen).

De VAL organiseert elk jaar een interclubcompetitie, de Beker van Vlaanderen. Voor de **jeugd** zijn er 2 wedstrijden, een regionale schiftingswedstrijd in april en een grote finale met de beste 12 ploegen uit de schiftings. Bij de jeugd mag elke atleet deelnemen aan deze wedstrijden (er is geen beperking op het aantal atleten). Wie wil deelnemen stuurt een mail naar de interclubcoach (filip.bossuyt@telenet.be).

Daarnaast zijn er interclubwedstrijden voor cadetten/scholieren, alle categorieën en masters. Hierbij is maar één wedstrijd per seizoen, deze vindt plaats in de eerste helft van mei (begin juni voor de masters). De clubs zijn ondergebracht in regionale of landelijke afdelingen waaruit je kan stijgen en dalen (zoals in het voetbal). Vanaf cadet is er slechts één atleet per discipline toegestaan, het opmaken van de selectie is een taak voor de clubcoach in samenspraak met de trainers. Wie door de club geselecteerd is wordt ook geacht deel te nemen, een ongegronde weigering kan leiden tot verminderen of schrappen van de jaarlijkse onkostenvergoeding.

Records, clubklassementen

A. Records.

Alle resultaten, clubrecords, persoonlijke records, seizoenbeste, crossresultaten van alle AZW atleten worden bijgehouden en gepubliceerd op <http://old.azw.be/azw-prestaties>. De update gebeurt +/- 2 maal per maand. Correcties en opmerkingen mail je best asap naar decockma@telenet.be .

Nationale records en ranglijsten van het lopend seizoen kan je terugvinden op de website van de VAL : www.atletiek.be (rubriek 'atletiek&co → 'atleten' → 'ranglijsten en records'). Nationale records worden enkel bijgehouden vanaf cadet (bestaan dus niet voor pup-min).

B. Clubklassementen.

Binnen de club wordt elk jaar per categorie een klassement opgemaakt voor cross, indoor, piste. De berekening hiervoor gebeurt op basis van de ranglijsten, het aantal verbeterde records (PR, clubrecord, eventueel provinciaal of nationaal record) en deelname aan kampioenschappen. De winnaars hiervan krijgen op het jaarlijks clubfeest aan het einde van het seizoen een trofee.

AZW beloont competitieatleten !

- Wie in de loop van het seizoen (tussen 1/11/23 en 30/9/24) deelneemt aan minstens 8 VAL/LBFA wedstrijden krijgt een korting van 50 € bij heraansluiting vóór 10/10/23.
- Wie de krant haalt met een foto (met clubtrui waarop de sponsors duidelijk leesbaar zijn) krijgt hiervoor een vergoeding (jeugdathleten worden in natura beloond, vanaf cadet een beperkte financiële tussenkomst in de werkelijke onkosten). Je moet die foto/beelden afgeven aan een bestuurslid vóór 30/9. Je kan het ook mailen naar decockma@telenet.be .
- Wie top 3 haalt van het zomer- en/of indoor- en/of crossklassement ontvangt een trofee op het clubfeest

Onze infokanalen :

A. AZW website : <https://azw.be/> :

Op de clubwebsite vind je o.a.:

- allerlei nuttige informatie ivm trainingen, wedstrijden. Het is aangeraden deze rubriek geregeld te checken
- Fotoreportages van atletiekmeetings. **Belangrijk** : wil je liever geen foto's van jezelf of zoon/dochter in ons fotoalbum, mail dan naar info@azw.be .
- Clubrecords (deze worden +/- maandelijks bijgewerkt)
- activiteiten : clubfeest, stage in de paasvakantie etc

B. E-mail :

info@azw.be : voor al je vragen en opmerkingen. Een aantal mensen van het bestuur ontvangen je mail en wie het antwoord weet stuurt je zo snel mogelijk een berichtje terug.

C. Social media.

Er bestaat een (niet-openbare) facebookgroep waar elke AZW atleet lid van kan worden : <https://www.facebook.com/groups/AtletiekZuidWest/> .
Je vindt er zowel sportief nieuws (live verslagen van kampioenschappen) als praktische zaken zoals afspraken ivm verplaatsingen, gevonden voorwerpen etc



AZW is ook actief op Instagram : <https://www.instagram.com/atletiekzuidwest/>

D. AZW nieuwsbrief :



Deze wordt +/- 4 maandelijks via E-mail verspreid (in pdf formaat) naar alle AZW leden, trainers en bestuursleden. Je vindt er wedstrijdverslagen, een wedstrijdkalender, een reglementenrubriek en veel andere wetenswaardigheden terug, geïllustreerd met een massa actiefoto's van onze atleten.

Ontvang je die niet stuur dan een email naar info@azw : (naam atleet) ontvangt nieuwsbrieven niet.