

Afspraken ivm zomerwedstrijden op de piste.

Net zoals voor de veldlopen, ontvangen jullie van jeughalestra@gmail.com een email om de volgende pistewedstrijd aan te kondigen. Een volledig overzicht van de zomerwedstrijden is beschikbaar op de website. In die mail zal ook vermeld staan wanneer we samenkomen op de piste voor de opwarming. Als je graag zou gaan, maar je hebt geen vervoer, laat het dan via email weten, men zal dan proberen andere deelnemers aan te spreken voor vervoer. Daarom is het belangrijk dat je even meldt aan Ann als je aanwezig zal zijn. Bij aankomst op de piste gaat u naar de inschrijvingen, meestal in de kantine of een tentje of bv in Aalter gewoon een tafeltje buiten aan het clubhuis bij mooi weer. Daar neem je het aantal kaartjes (meestal roze voor meisjes, blauw voor jongens) evenveel als aan het aantal disciplines waaraan je zal deelnemen, men moet dus niet aan alles deelnemen. Deze kaartjes dienen volledig ingevuld te worden. De jeugdbegeleider of een andere ouder kan je daarbij helpen in het begin. Bij de loopnummers is het niet onbelangrijk dat je je persoonlijke recordtijden kent. Zo zal bv. een atleet die 12" loopt op de 60m, niet samen moeten lopen met atleten die beneden de 10" de 60m afwerken. Het is niet echt motiverend als je als middelmatige atleet bij de vlugste atleten opgesteld wordt. De ingevulde kaartjes moeten terug afgegeven worden aan de inschrijvingsstand, waar je ook zal moeten betalen, en meestal al je prijs/kadoetje zal ontvangen. Soms moet je al betalen als je de blanco kaartjes afhaalt, en die kaartjes moet je dan in het deelnemerskaartjesbord, of hoe noemt zoiets, steken. Je zal zien, overal is het een beetje verschillend, maar na enkele keren lijkt alles vanzelfsprekend. Er is een korte algemene opwarming. De atleetjes en hun ouders begeven zich 10-15 minuten vóór de aanvang van een discipline, naar die plaats. Daar kunnen de atleten gericht opwarmen door ofwel al in te springen, of in te gooien, enz.

Enkele praktische aandachtspunten:

- In tegenstelling met vroeger moet men bij alle pistenummers het borstnr vooraan dragen dus ook bij de sprintnummers, bij hoog en polsstok mag men kiezen;
- bij kogel en discus worden geen spikes gedragen;
- max. 6 mm pinnen op de spikes;
- zorg dat de atleet het uurrooster op voorhand (bij voorkeur thuis al) heeft kunnen inkijken, dat vermijdt extra stress tijdens de wedstrijd;
- atleten die een discipline moeten verlaten tussen twee pogingen door (toilet, 60m/80m gaan lopen, enz.) moeten dat melden aan een jurylid actief bij die discipline, dat heet "zich afmelden"; wie dit niet doet, en niet tijdig terug op zijn plaats staat, zal zijn beurt onverbiddeijk verliezen;
- atleten krijgen 3 pogingen per wedstrijd bij minder dan 25 deelnemers; ze krijgen 2 pogingen per wedstrijd vanaf 25 deelnemers (uitzondering bij hockey: vanaf 35 deelnemers krijgen ze slechts 2 pogingen)

OPGELET

- supporters moeten vanaf de buitenkant van de piste supporteren en toekijken, vanaf dit seizoen mogen enkel atleten en juryleden zich op het middenveld bevinden tijdens de hele wedstrijd, de juryleden zullen daar streng op toezien, dit is omwille van veiligheidsredenen;
- als je klaar bent met disciplines waarvoor je koos, ben je vrij om naar huis te gaan, maar het is uiteraard aanbevolen door de club om op het einde van een Interregio-wedstrijd deel te nemen aan de 10 x 200m.

Indien er iets niet duidelijk mocht zijn stel gerust uw vraag bij een van volgende trainingen.

Het jeugdteam

