

Infoavond Pegasus

Kangoeroes, Benjamins, Pupillen
11/10/2024



Waar staat Pegasus voor ?

Toegankelijk

Warm



Familiaal

(Kleinschalig)

Warme, familiale club, toegankelijk voor iedereen

Recreant

Competitie atleet

1 x / week
2 x / week

Alle disciplines komen afwisselend
aan bod.

Specialisatie in 1 of meerdere
disciplines vanaf Cadet



- Eigen keuze
- Iedereen is even welkom
- Pegasus biedt mogelijkheden aan
- FUN !

Disciplines:

Spurt, afstand, Vortex, horden, kogel, ver en
hoogspringen, initiaties...

Voorbeeld trainingschema per maand

	kangoeroes	benjamins groep 1	benjamins groep 2	pupillen gr 1	pupillen gr 2	miniemen
woe 4/9	loopvormen	hindernissen	vortex	ver	spurtvormen	loopvormen
vr 6/9	medicinebal	vortex	hindernissen	spurtvormen	ver	hoog
woe 11/9	plioboxen	ver	spurtvormen	hoog	hindernissen	loopvormen
vr 13/9	vortex	spurtvormen	ver	uithouding	hoog	kogel of speer?
woe 18/9	ver	medicinebal	loopvormen	hindernissen	kogel	loopvormen
vr 20/9	loopvormen	loopvormen	medicinebal	vortex	uithouding	ver
woe 25/9	medicinebal	hoog	hindernissen	kogel	loopvormen	uithouding
vr 27/9	ver	hindernissen	hoog	loopvormen	vortex	kogel/discus

Trainingen

Uren:

Woensdag : 17u30-18u30

Vrijdag : 18u-19u

Afspraken:

- Kom op tijd, we verzamelen aan de kleedkamers
- Luister naar je trainer
- Bij herhaalde ongehoorzaamheid wordt contact opgenomen met de ouders
- Blijf op de piste en bij je trainer, ga niet spelen op de skaters-terreinen

Kangoeroes, Benjamins, Pupillen

- Proeven van alle atletiekdisciplines op een speelse manier
- Mogelijkheid om van competitie te proeven:
 - Winterseizoen: Veldloop, indoormeetings
 - Zomerseizoen: outdoormeetings
 - > Piet De Wachter stuurt kalender bij het begin van het seizoen.
 - > Ouders schrijven kind in.
- Aparte wedstrijden Kan, Ben en Pup, Min (aparte wedstrijdvorm Kan, Benj)
Meer info: na deze meeting

Trainers

Enorme groei (aantal leden)

Zoektocht naar nieuwe trainers

Start to coach in jan 2025 > nieuwe trainerspool in sept 2025

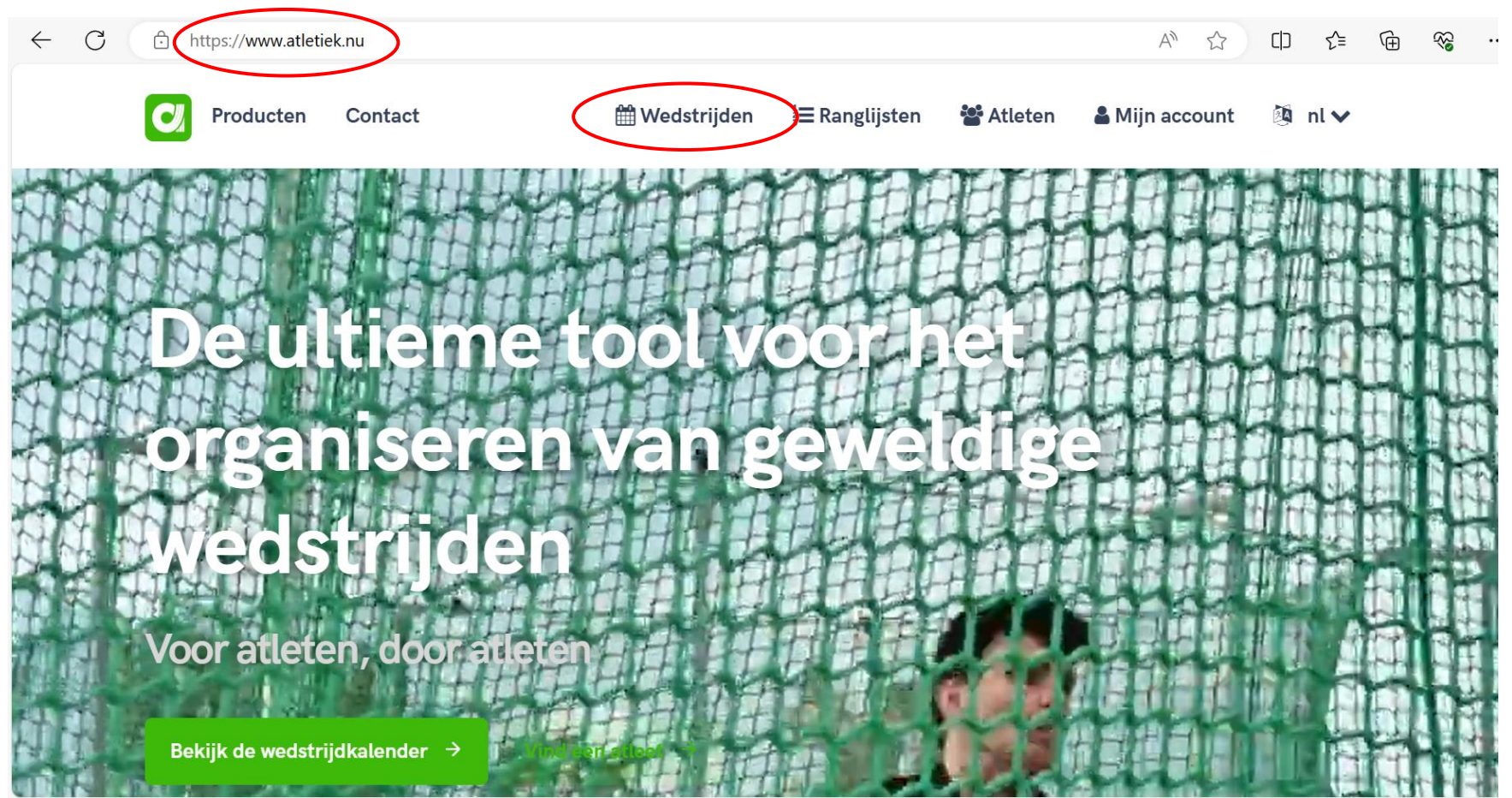
Nu: Begeleiding en coaching door seniors/experten
Steeds iemand van bestuur aanwezig

Inschrijven voor wedstrijden

Meeste wedstrijden: inschrijven via **atletiek.nu**

1) Ga naar atletiek.nu (kan ook via app)

2) Klik op 'Wedstrijden'








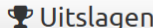



Inschrijven voor wedstrijden

Je krijgt een overzicht van alle wedstrijden, gesorteerd op datum


3) Klik op de wedstrijd waaraan je wil deelnemen

[Home](#) > [Wedstrijden](#)

Zoek op wedstrijd of plaatsnaam

 Alles ▾




Indoor & Outdoor ▾

Alle categorieën ▾

Alle onderdelen ▾

Wedstrijd aanmaken

 April 2024

za 27 APR 2024	BvV Pup/Min M+V - Match 1	Flanders AC, Wervik	349	Inschrijven
za 27 APR 2024	BvV Pup/Min M+V - Match 2	Atletiek Volharding, Stekene	482	Inschrijven
za 27 APR 2024	BvV Pup/Min M+V - Match 3	VITA, Ninove	428	Inschrijven
za 27 APR 2024	BvV Pup/Min M+V - Match 4	OLSE AC, Merksem	280	Inschrijven
za 27 APR 2024	BvV Pup/Min M+V - Match 5	Arendonkse AC, Arendonk	345	Inschrijven

Inschrijven voor wedstrijden

4) Klik op 'Inschrijven'

Hier kan je ook het **tijdschema** en de **uitslagen** (tijdens en na de wedstrijd) terugvinden

4de PEGA Jeugdmeeting - Pup/Min
Londerzeel, Donderdag 9 mei 2024

[Overzicht](#) [Inschrijven](#) [Inschrijvingen](#) [Tijdschema](#) [Uitslagen](#)

Info

- Donderdag 9 mei 2024 14:00u - 17:00u
- AC Pegasus Londerzeel, Londerzeel
- Blauwenhoek 76 1840 Londerzeel
- bestuur@acpegasus.be
- 11 deelnemers

Locatie

51°01'09.2"N 4°17'25.6"E
[Grotere kaart bekijken](#)

VLAAMSE ATLETIEKLIGA

Feedback

Inschrijven voor wedstrijd

5) Selecteer of je jezelf of je zoon of dochter wil inschrijven

Inschrijving open
sluit over 12 dagen

Er staat ook steeds vermeld
tot wanneer inschrijven
mogelijk is

Atleet



Ik wil zelf meedoen

Ouders



Je zoon of dochter inschrijven

Vereniging



Namens een vereniging of school

Afspraken Veldlopen / Indoor

- Veldlopen :
 - Trainer warmt atleten op
 - Aanmelden atleet door ouders of atleet zelf
 - Ouders begeleiden atleet naar start en aankomst
 - 1u voor de start aanwezig zijn !
- Indoor: Idem
 - Indien geen trainer aanwezig : opwarmingsfiches
 - atleten ver en horden >
 - Gunther Mosselmans
 - aanstellen van ouder-
 - verantwoordelijke door Piet



Wedstrijdcriterium

- **Deelname aan 6 / 8 wedstrijden:**
Veldloop, indoor en outdoor wedstrijden
Enkel wedstrijden op PEGA-kalender tellen mee
- **Bonus (max. 2):**
 - ✓ Provinciaal kampioenschap aflossing (PUP)
 - ✓ Interclub (Beker van Vlaanderen) (PUP)
- Specifieke AMH-wedstrijden tellen ook mee voor G-atleten



Mooie beloningen



Inschrijven en clubkledij



1. Inschrijven

- **Online:** via [ONLINE-FORMULIER](#) (Website)
- Invullen en ondertekenen van een [AANSLUITINGS-/VERGUNNINGSAANVRAAG](#), door ouder.
- Betalen lidgeld: BE64 9731 8193 5052 De naam en voornaam van het lid is te vermelden bij de betaling.

2. Clubkledij

- Niet verplicht op training
- Top of Singlet van Pegasus is wel verplicht op wedstrijden.
- Bestellen: Iris.van.bever@telenet.be.

3. Waardebon > okt (geldig vanaf 01/11), samen met VALnr.

Helpende Handen

Ouderverantwoordelijke
Jurylid
Hulp bij meetings
Sponsors
Gadgets en tombolaprijzen
...



Trooper pagina van Pegasus:

1. Online aankopen > via Trooper: 1% -3 % gaat naar Pegasus

2. Delhaize: punten schenken aan Pegasus



WWW.TROOPER.BE > selecteer AC Pegasus > online shop
> koekjesverkoop

Vragen ? Suggesties ? Ideeën ?

Bekijk ook onze website



TAP
SPORT

LINJA
INTERIEUR



Biezenwei 29, 1840 Londerzeel
mrdetailed@outlook.be
0472 21 23 66

MR. DETAILED
EXCLUSIVE CAR CARE
voor particulieren en bedrijven

Lakbescherming/coating • Lakcorrectie/polijsten • Handwas • Interieurbehandeling • Bescherm- en roomfolie www.mrdetailed.be

ARGENTA

SMEDTS KATLEEN BV
Kantoor LONDERZEEL

verzekerd van service
servatis | **DVV** verzekeringen