

## **Inleiding**

Atletiek is een mooie en brede sport die individueel en in groepsverband beoefend kan worden.

Hardlopen is het bekendste onderdeel van atletiek, maar atletiek is veel meer. Het is de sport waaruit alle andere sporten zijn ontstaan.

AV'56 is een bekwame vereniging die op alle mogelijke manieren probeert om atletiek in al haar facetten aan te bieden op een aantrekkelijke manier.

Iedereen kan vier keer gratis kijken of meedoen aan onze trainingen om te bekijken of het hem wat lijkt. In deze map vind je veel informatie over de vereniging. Hiermee hopen we een naslagwerk aan te bieden dat informatie en inzicht geeft in de vereniging.

Wij hopen dat je als lid van AV'56 een sportieve en fijne tijd hebt en dat je wordt gestimuleerd een aandeel te hebben in een van de vele functies bij de vereniging.

## Wat is atletiek

Atletiek is de moeder van alle sporten. Al door de oude Grieken werd de sport beoefend. Daarmee is atletiek de oudste sport ter wereld. Mensen hebben altijd de behoefte gehad om zich met elkaar te meten, of dit nu ging om wie het hardst kon lopen of wie het verst kon springen of gooien.

Atletiek kent verschillende onderdelen: de loop-, spring- en de werpnummers. Ze vergen snelheid, souplesse en kracht. De baanonderdelen bestaan uit:

Loopnummer	(afstand)	Springonderdelen	Werponderdelen
Sprint	(40-400 m)	Verspringen	Kogelstoten
Hordelopen	(40-400m)	Hoogspringen	Discuswerpen
Middenafstand	(600-1500m)	Hink-stapspringen	Speerwerpen
Lange afstand	(2-10 km)	Polsstok-hoogspringen	Kogelslingeren
Steeplechase	(1,5-3 km)		Balwerpen (kinderen)
Nordic Walking			

Naast de baanonderdelen kent atletiek:

### Weg- en veldlopen

Dit zijn vooral de langere loopafstanden zoals de 5 km, 10 km, 60 km, 100 km, 10 Engelse mijlen, halve marathon (21 km) en marathon (42 km). De ultralopen bestaan uit 6-12-24 uurs lopen. Veldlopen of crossen worden over verschillende afstanden en op wisselend terrein gedaan, zoals strand en bosrijke omgeving.

### Indoor

Baanonderdelen die in een sporthal uitvoerbaar zijn. Met name de korte sprints, hoog- en verspringen en kogelstoten.

### Wandelen/Nordic Walking

Actief bewegen in de buitenlucht zonder of met wandelstokken.

Wanneer je meer wilt weten over de mogelijkheden en de spelregels van de verschillende onderdelen kan je met vragen terecht bij je trainer. Je kunt de website [www.AV'56.nl](http://www.AV'56.nl) bezoeken voor meer informatie of de volgende websites bezoeken:

[www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl): met al het nieuws van atletiek

[www.hardloopschema.nl](http://www.hardloopschema.nl): met hardloopschema's, tips en nieuws.

[www.indooratletiek.nl](http://www.indooratletiek.nl): alle indoorwedstrijden (in Nederland, België en Duitsland) voor Nederlandse senioren op een rij.

## Voor wie is atletiek

De redenen om aan atletiek te gaan doen kunnen velerlei zijn:

- De voorkeur voor de sport
- Om lichamelijk actief te zijn
- Het wedstrijdelement
- Om talenten te ontwikkelen
- Om de conditie op peil te houden
- Om plezier te beleven en te ontspannen
- Om andere mensen te ontmoeten

Met al deze verschillende motieven is atletiek voor alle leeftijden.

Ons oudste actieve lid is 80 jaar, de jongsten zijn 6 jaar.

Dus: atletiek is een sport voor het leven.

Ook voor gehandicapten biedt atletiek mogelijkheden.

Afhankelijk van de ernst en de aard van de handicap is het mogelijk zich bij ons aan te sluiten.

## **Waar is AV'56 te vinden**

AZ'56 is dé atletiekvereniging in de regio Noord-en Zuid Beveland. In de nabije omgeving zijn er in Zierikzee, Middelburg, Bergen op Zoom en in Terneuzen atletiekverenigingen te vinden.

Bij AZ'56 worden de trainingen gehouden op de atletiekbaan in sportpark het Schenge, te Goes aan de Westhavendijk.

De atletiekbaan is te vinden door te parkeren aan het Geldeloozepad en dan het sportpark door te lopen tot de atletiekbaan wordt bereikt. Of doorrijden tot de afslag op de weg van Goes naar Wilhelminadorp en links afslaan ter hoogte van de Goese roeivereniging. Rijdend langs de voetbalvelden wordt de parkeerplaats bereikt naast de atletiekbaan.

## **De vereniging**

AV'56 is opgericht in 1956. De vereniging is gegroeid tot een vereniging met een stabiel ledenaantal die voor velen een plek biedt om met plezier de sport te beoefenen.

Als vereniging willen we toegankelijk zijn voor iedereen en een plaats bieden waar de leden een prettige sfeer en een grote saamhorigheid ervaren. Daarnaast is AV'56 een vereniging die zich wil profileren, zowel intern als extern, en die volop in beweging is.

Onze missie is dan ook **AV'56, OPEN EN DYNAMISCH**.

In het beleidsplan zijn de doelstellingen van de vereniging weergegeven en in een jaarlijks werkplan wordt aangegeven waaraan gewerkt wordt om de verschillende doelen te realiseren.

## **Wanneer wordt er getraind**

Atletiek wordt het hele jaar door beoefend. In de zomer ligt het accent op de baan en in de winter wordt meer aandacht besteed aan crossloop en duurtraining. Pupillen trainen tijdens de wintermaanden in de zaal (1 oktober – 1 april). De meeste trainingsgroepen zijn dus 12 maanden in het jaar buiten in de frisse lucht en bij de aller-slechtste weersomstandigheden wordt het programma aangepast of om veiligheidsredenen gestaakt.

Verschillende onderdelen van atletiek, zoals hardlopen, kun je individueel beoefenen.

Toch is het juist belangrijk in een groep te trainen en met elkaar aan wedstrijden of andere activiteiten deel te nemen. De leden van de groep stimuleren elkaar in prestaties en discipline. Een goede sfeer en saamhorigheid is binnen de vereniging een belangrijk aspect. Daarom worden er naast de trainingen andere activiteiten georganiseerd zoals een jeugdkamp, zwemmen en clubkampioenschappen.

## Wetenswaardigheden

### Accommodatie

Het clubgebouw van AV'56 is bij de atletiekbaan op sportpark het Schenge. Het heeft een heren- en een dameskleedkamer met douches. Daarnaast is er een materiaalopslagruimte en is er een krachthonk. De ontmoetingsruimte wordt gebruikt voor verschillende doeleinden zoals, het woord zegt het al, elkaar te ontmoeten, wat te drinken en te eten, voor vergaderingen en cursussen.

Verder is er een secretariaat dat gebruikt wordt tijdens wedstrijden of voor vergaderingen.

### Atletiekbaan

De atletiekbaan is van kunststof en daarmee uitstekend geschikt voor trainingen en wedstrijden.

### Categorieën

Als ouder of als lid is het lastig om te weten wie er tot welke categorie behoort.

Bij de masters is de geboortedatum maatgevend, bij alle andere categorieën het kalenderjaar waarin een bepaalde leeftijd wordt bereikt.

De indeling geldt over de periode 1 november tot en met 31 oktober.

De leeftjindeling voor de atletiek:

<b>Categorie</b>	<b>leeftijd</b>
Mini-pupil	6-7 jaar
Pupil C	8 jaar
Pupil B	9 jaar
Pupil A	10-11 jaar
Junior D	12-13 jaar
Junior C	14-15 jaar
Junior B	16-17 jaar
Junior A	18-19 jaar
Senioren	vanaf 20 jaar
Masters vrouwen	vanaf 35 jaar
Masters mannen	vanaf 40 jaar

Bij de trainingen wordt vooral per categorie getraind. Vanaf junior wordt er op onderdeel getraind.

### Financieel reglement

De regels met betrekking tot vergoedingen en lief en leed staan beschreven in het financieel reglement.

Dit is te vinden in het kwaliteitshandboek in de ontmoetingsruimte.

### Gegevens

De informatie die middels het inschrijfformulier aan de vereniging wordt verstrekt wordt vertrouwelijk behandeld.

De algemene gegevens zoals naam, adres enz. komen op de ledenlijst te staan.

Naar de Atletiekunie worden naam, adres en geboortedatum gestuurd.

De ledenlijst is in te zien door bestuurders, trainers en degene die zich bezighoudt met de attentieregeling, met de corveeroosters en de wedstrijduitslagen. Het e-mailadres wordt gebruikt om de leden van informatie te voorzien.

Met betrekking tot de informatie voor vrijwilligerswerk in de vereniging zal de vrijwilligerscoördinator hiervan gebruik maken om de juiste persoon met de juiste klus te kunnen matchen.

## **Gouden regels**

Wanneer langere tijd niet getraind kan worden door welke reden dan ook is de trainer hier graag van op de hoogte. Kom op tijd voor de training. Volg de aanwijzingen van de trainer op. Ouders/verzorgers zijn verantwoordelijk voor het (wan)gedrag van hun kinderen. Om teleurstellingen te voorkomen adviseren we geen kostbaarheden mee te nemen naar de baan.

## **Ideeën en opmerkingen**

Wanneer er opmerkingen zijn of als je ideeën hebt om verbeteringen aan te brengen in de vereniging kun je hiervoor een formulier invullen. Deze zijn in de ontmoetingsruimte te vinden en kunnen via de bus ingediend worden.

## **Kleding**

Tijdens de trainingen wordt makkelijk zittende kleding gedragen. Wanneer de voorkeur uitgaat naar comfortabele kleding dan is winddichte en warmteafvoerende kleding bij koude en natte periodes aan te raden. Het schoeisel is voor de loop- en springonderdelen van groot belang om blessures te voorkomen. Informatie kan bij de trainer gevraagd worden. Na de training wordt droge en warme kleding gedragen.

AV'56 heeft clubkleuren en wanneer aan competitiewedstrijden of nationale kampioenschappen wordt deelgenomen moet er in het clubtenuue van de vereniging worden gespeeld.

Dit bestaat uit:

Shirt: lichtgevend zilvergrijs met brede donkerblauwe horizontale band. Beginnend vanaf rechterschouder via de oksel naar de voorzijde zowel als naar de rugzijde, een oranje band, met een overloop naar rode band. Een donkerblauw lopertje, links voor. Links bovenin in het rood de verenigingsnaam.

Short: donkerblauw met aan de rechterzijde een rood met een overloop naar oranje band, links in het rood de verenigingsnaam.

De kledinglijn is uitgebreid: van singlet tot windbreaker, van T-shirt tot trainingspak, van short tot zwembroek, van speedpak tot sokken.

Clubtenues zijn te verkrijgen bij: Koole sport.

## **Atletiekunie**

Deze landelijke organisatie ondersteunt de atletieksport en de atletiekverenigingen in Nederland.

Elk lid wordt hier aangemeld en de vereniging moet per jaar een bijdrage aan de Atletiekunie betalen.

Voor meer informatie is er de website [www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl).

## **Kwaliteitshandboek**

Tijdens het bestaan van de vereniging zijn er veel zaken beschreven en vastgesteld.

Deze zijn te vinden in het kwaliteitshandboek. Het handboek is te vinden in de ontmoetingsruimte.

Hierin staan o.a. beschreven: de statuten, het reglement, het meerjarenbeleidplan en het jaarplan, het financieel reglement, de organisatiestructuur, de taken van de verschillende commissies en (bestuurs)leden, de procedures, de formulieren en het arbo-beleid.

## **Krachthonk**

AV'56 heeft een krachthonk waarin trainingen onder begeleiding plaatsvinden om spiergroepen te trainen voor o.a. de krachtonderdelen van de atletieksport. In het krachthonk kan uitsluitend getraind worden onder begeleiding van een trainer.

## **Medische keuring**

Er is om bij ons te sporten geen verplichte medische keuring nodig. We raden wel iedereen aan, bij twijfel een arts te raadplegen. Een eventuele handicap of gebruik van medicatie graag melden aan de trainer.

## **Nieuwsbrief**

Om als AV'56-lid op de hoogte te blijven van ontwikkelingen komt er regelmatig een nieuwsbrief uit. Hierin is informatie te vinden die van belang kan zijn. Daarnaast wordt informatie over bv. wedstrijden of activiteiten per e-mail verzonden.

## **Trainingen**

Alle trainingsgroepen staan onder vakkundige leiding van enthousiaste en/of gecertificeerde trainers. Zij weten wat wel en niet voor elk individu geschikt is. De trainingen bestaan uit bewegingsoefeningen, looptechniek en korte sprintjes. Voor wie dit wil, zijn er trainingen voor hordelopen, hoog- en verspringen, hink-stap-springen, kogelstoten, discus- en speerwerpen. Bij de jongere groepen komen alle onderdelen van de atletiek aan bod. Specialisatie in een of meerdere onderdelen vindt pas plaats vanaf ongeveer 14 jaar. De oudere atleten, masters, beperken zich veelal tot loopnummers.

## **Trainingstijden**

De trainingen zijn op de atletiekbaan. De pupillen trainen tijdens de wintermaanden in een sportzaal. Hierdoor zijn de trainingstijden voor het zomer- en winterseizoen verschillend. Informatie daarover staat op de website. Behalve in de schoolvakanties wordt er het hele seizoen getraind op de atletiekbaan, of er wordt een lange afstand gelopen, of op ander terrein getraind buiten de baan. Dit wordt altijd vooraf meegedeeld.

## **VZA**

De Vereniging Zeeland Atletiek is de koepelvereniging waarin alle Zeeuwse verenigingen zijn vertegenwoordigd om de atletieksport te bevorderen en te beoefenen in Zeeland. De VZA ondersteunt vanuit de regio het district van de Atletiekunie en organiseert wedstrijden, geeft voorlichting en ondersteunt de verenigingen.

## **Website**

AV'56 heeft een website: [www.av56.nl](http://www.av56.nl). Hierop is allerlei informatie over de vereniging te vinden zoals wedstrijaankondigingen, wedstrijduitslagen en actueel nieuws over de vereniging.

## Wedstrijden

Wanneer je deel wilt nemen aan wedstrijden dan zijn er verschillende mogelijkheden.

Er zijn wedstrijden voor wedstrijdathleten en voor trimathleten (ook wel recreanten of niet- wedstrijdathleten genoemd). De verschillende soorten wedstrijden zijn baanwedstrijden, indoorwedstrijden, wegwedstrijden en crosslopen. Voor de verschillende categorieën zijn er ook competitiewedstrijden.

(Vanaf D-junior t/m masters en voor de pupillen is er de Ir. Van der Knaapcompetitie), hierbij staat het individueel presteren in dienst van het groepsresultaat. Atletiek is dus niet alleen een individueel gebeuren.

*Dan zijn er de thuis- en uitwedstrijden.*

*Thuiswedstrijden* worden door AV'56 zelf georganiseerd maar dit betekent niet dat dit altijd op de atletiekbaan is.

*Uitwedstrijden* worden door andere atletiekverenigingen georganiseerd.

*Trimloop:* dit zijn afstanden die worden gelopen door niet-wedstrijdleden.

*Clubkampioenschappen:* deze zijn alleen voor AV'56-leden. Onderling worden de verschillende atletiekonderdelen gespeeld.

Per jaar worden in Zeeland ongeveer 12 baanwedstrijden en 10 crossloop- stratenloopwedstrijden georganiseerd.

Per jaar wordt een wedstrijdkalender gemaakt waarop de wedstrijden worden benoemd die door AV'56 of een andere Zeeuwse atletiekvereniging worden georganiseerd.

Wil je meedoen aan wedstrijden buiten Zeeland dan kun je dit bekijken op [www.atletiekunie.nl/wedstrijdatletiek](http://www.atletiekunie.nl/wedstrijdatletiek). Hoe deelname werkt kun je vinden onder: Deelname aan wedstrijden (blz. 12).

Atletiek is nog steeds een sport waarin iedereen vriendschappelijk met elkaar omgaat. Alle leden van de verschillende atletiekverenigingen vormen een grote vriendengroep. Dat is vrijwel uniek in de sport.

Leden van AV'56 kunnen ervoor zorgen dat dit zo blijft.

## Overige activiteiten

Behalve de wedstrijden worden er regelmatig andere activiteiten georganiseerd. Voor de jeugd is er jaarlijks het 'Koebel-kamp' en daarnaast wordt er met elkaar gezwommen, disco gehouden, gebarbecued, enz. De recreanten hebben jaarlijks een gezamenlijke dag waarbij ook familieleden welkom zijn.

## Vrijwilligers

Geen vereniging kan bestaan zonder een enthousiaste groep vrijwilligers, geen wedstrijd kan zonder voldoende juryleden, geen training kan zonder trainer. Gelukkig hebben wij een enthousiaste groep leden, maar vrijwilligers zijn in de vereniging steeds nodig voor allerlei taken. Ze zijn daarom van harte welkom.

Voor de mensen die wat willen doen, een kleine opsomming van de mogelijkheden:

- helpen bij activiteiten voor de jeugd
- jurylid bij wedstrijden en clubkampioenschappen
- artikelen voor de website schrijven/nazien
- bestuurstaken
- zoeken van sponsors
- kledingcoördinator

Via de vrijwilligerscoördinator kunt u zich aanmelden voor vrijwilligerswerk.



## **Organisatie AV'56**

A'56 is een grote vereniging.

Er is veel inspanning nodig om de vereniging goed te laten functioneren.

De vereniging wordt geleid door een bestuur dat gekozen wordt tijdens de algemene ledenvergadering.

Het bestuur wordt ondersteund door commissies en andere leden die een taak hebben om de vereniging te laten functioneren:

**Trainerscoördinator facilitair en inhoudelijk (TC):**

Deze commissie heeft overleg over de aanpak van de trainingen en het maken van de trainingsroosters.

**Wedstrijd-trimcommissie (WTC):**

Organiseren en coördineren de wedstrijden en trimlopen van AV'56.

**Wedstrijdsecretaris (uit):**

Verzorgt de aanmelding voor de uitwedstrijden.

**Jurycoördinator:**

Organiseert scholing voor de juryleden en deelt hen in bij clubwedstrijden.

**Materiaalbeheerder:**

Verzorgt de materialen en bestelt deze, indien nodig.

**Recreatiecommissie (RC):**

Jaarlijks worden activiteiten verzorgd voor de recreantengroep.

**Jeugdcommissie (JC):**

Activiteiten worden georganiseerd voor de jeugd.

**Websitebeheer:**

Draagt zorg voor het onderhoud en actualiseren van de website.

**Arbocommissie:**

Draagt er zorg voor dat de activiteiten binnen de vereniging volgens voorschriften van veiligheid, gezondheid en welzijn verlopen.

**Ledenadministratie:**

Aanmelding en opzegging lidmaatschap van de vereniging.

Namen en de mogelijkheden tot contact zijn te vinden op de website **[www.av56.nl](http://www.av56.nl)**.

Is er meer informatie gewenst over de taken van de commissies, dan kan deze gevonden worden in het kwaliteitshandboek dat in de ontmoetingsruimte is te vinden.

Bovenstaande lijst is niet compleet. Het is slechts een greep uit de vele taken.

## **Lidmaatschap bij AV'56**

### **Aanmelden en beëindigen van het lidmaatschap**

Lid worden is heel eenvoudig. Na een vrijblijvende proefperiode van 1 maand kan er tot aanmelding worden overgegaan middels het inschrijfformulier. Dit formulier kan ingevuld worden opgestuurd naar de ledenadministratie.

Opzegging van het lidmaatschap is alleen mogelijk per kwartaal, dus per 1 april, 1 juli, 1 oktober of per 1 december, i.v.m. het doorgeven aan de Atletiekunie.

**Opzegging van het lidmaatschap kan alleen schriftelijk tot uiterlijk 14 dagen voor een der genoemde data bij de ledenadministratie.**

### **Wat kost het**

#### **Contributies en overige kosten**

De nordic walkers krijgen automatisch een gratis lidmaatschap bij de ZWB. Hiermee krijgt u korting op ZWB of NWB tochten, ook krijgt u het bondsblad, en jaarlijks het Zeeuwse en alndelijke wandelboekje.

De actuele bedragen kunt u terugvinden op website, onder het kopje: AV'56/contributie.  
De contributie wordt per incasso geïnd.

### **Bijzonderheden**

Gezinnen, waarvan twee of meer gezinsleden lid van AV'56 zijn, ontvangen bij de contributiebetaling over het vierde kwartaal korting.

Oud-leden die buiten de provincie wonen (bijv. voor studie), betalen 50% van de clubcontributie en eventueel de contributie voor de Atletiekunie en een eventuele wedstrijdlicentie. Dit is aan te vragen bij de penningmeester.

#### **Wedstrijdlicentie**

Wanneer aan wedstrijden wordt deelgenomen is een geldige wedstrijdlicentie vereist.

Deze kan worden aangevraagd gedurende het hele jaar bij de ledenadministratie.

Pupillen en junioren krijgen automatisch een wedstrijdlicentie.

Voor deze licentie wordt door de Atletiekunie jaarlijks een extra heffing gevraagd, het licentiegeld, dat boven op de contributie wordt geïnd. Deze bedragen kunt u terugvinden op de website.

Indien men dus wedstrijdleet wil worden, moet men dit bij de inschrijving van het lidmaatschap opgeven.

**Entreegeld**

Bij toetreding als nieuw lid wordt een eenmalig entreegeld betaald.

Dit is voor de administratiekosten die de Atletiekunie in rekening brengt voor een nieuw lid.

Dit bedraagt voor alle categorieën € 15,00.

Alle contributies, inschrijfgelden en licentiegelden worden vooruitbetaald en per kwartaal met automatische incasso geïnd. Betaling door middel van incassomachtiging is verplicht

Bankrekeningnummer penningmeester AV'56: 32.05.95.900

**Wanneer contributie niet betaald kan worden**

Met een minimuminkomen is het vaak moeilijk om voldoende geld vrij te maken voor sportieve activiteiten.

Via het declaratiefonds van de gemeente Goes kan het lid voor deze activiteiten een tegemoetkoming in de kosten aanvragen.

**Verzekeringen**

AV'56 heeft de leden en het materiaal als volgt verzekerd:

1. Een collectieve aansprakelijkheidsverzekering via de Atletiekunie. Verzekerd zijn o.a. de organisatie van verenigingsevenementen en activiteiten, welke niet direct met de atletiek te maken hebben, doch wel bevorderlijk zijn voor het nastreven van de doelstellingen van de vereniging.
2. Een door AV'56 afgesloten 'Aansprakelijkheidsverzekering voor onderwijsinstellingen en sport- en ontspanningsverenigingen'.
3. Een door AV'56 afgesloten 'Ongevallen- inzittendenverzekering'.
4. Een door AV'56 afgesloten 'Uitgebreide inventaris/Goederenverzekering', zowel t.b.v. materiaal op het Sportpark 't Schenge, als de hoofdlocatie waar het materiaal van de WTC (wedstrijdklok, printer, enz.) is opgeslagen.

## **Deelname aan wedstrijden**

### **Inschrijven en kosten voor een wedstrijd**

Pupillen krijgen per e-mail informatie en kunnen zich middels een voorinschrijfformulier opgeven bij de trainer, tot drie weken voor de wedstrijd.

De overige categorieën geven zich op via het inschrijfformulier op de website, in de materiaalberging, telefonisch of via e-mail. Het e-mail adres voor de thuiswedstrijden is: **inschrijven@av56.nl**.

Bij voorinschrijving is deelname aan thuiswedstrijden gratis - voor eigen leden met een wedstrijdlicentie. Atleten zonder wedstrijdlicentie kunnen zich op de wedstrijddatum aanmelden tegen het voor-inschrijvingstarief. Bij na-inschrijving (op de dag van de wedstrijd) wordt het duurdere na-inschrijvingstarief, berekend voor wedstrijdathleten. Het inschrijfgeld voor externe deelnemers varieert per wedstrijd. De gelden van voor-inschrijvingen worden voor iedereen gelijktijdig met de contributie per kwartaal automatisch d.m.v. de verplichte incassomachtiging verrekend.

### **Vervoer**

Bij de pupillen en D- junioren competitie wordt per e-mail bekendgemaakt wie er meegaan naar de wedstrijd. Onderling vindt er afstemming plaats over wie rijdt en of er nog plaatsen vrij zijn in de auto.

Het vertrekpunt bij uitwedstrijden is de grote parkeerplaats bij de hoofdingang van sportpark het Schenge aan het Geldeloozepad.

Voor een rit wordt reiskostenvergoeding van elke deelnemer gevraagd.  
In Zeeland: €3,— per persoon, Zeeuws-Vlaanderen en overig Zuid-Nederland:  
€4,— per persoon.

Er wordt vooraf altijd informatie verstrekt over de wedstrijden en eventueel het vervoer.

Veel plezier en sportieve wedstrijden!

