



INFO FOLDER CADETTEN TRAININGEN

Lier, 1 september 2025

Jean Vanherck
GSM: 0494/91.92.35
E-mail: jean.vanherck@avll.be

1 - Inleiding

Dag (bijna) ex-miniemen/ toekomstige en nieuwe cadetten,

Jullie worden weer een jaartje ouder en dat betekent dat jullie vanaf volgend seizoen (6 oktober 2025) tot de cadettencategorie zullen behoren. In vergelijking met de miniemen verandert er bij de cadetten toch wel een beetje. Vooraleerst zullen jullie een aantal nieuwe gezichten van trainers gaan zien, en zal er geleidelijk aan specifieker naar een bepaalde discipline gewerkt worden. Uiteraard zullen wij er alles aan doen om het nog steeds even leuk te maken voor jullie tijdens en rondom de trainingen. Maar natuurlijk moet er ook goed en regelmatig getraind worden. De trainers heten jullie alvast welkom en hopen op een duurzame en vooral toffe samenwerking!

Deze folder geldt als kennismaking en zal verder toegelicht worden op de infoavond waar de ouder(s) en zeker de atleten worden verwacht!

Moesten er tegen dan nog vragen zijn zullen we deze graag ter plaatse of later beantwoorden!

UITNODIGING INFOAVOND: voor ouders en atleten
23 september vanaf 19u30 in de bovenzaal Moevemet

2 - Voorstelling trainersteam (vanaf) cadetten:

- **Jean VH:** algemene coördinatie cadetten, trainer spurt, verspringen en coördinator cadetten meerkampen
- **Johan K.:** trainer korte en verlengde spurt
- **Mike V.:** trainer korte en verlengde spurt
- **Moran S :** trainer verlengde horden
- **Paul VS:** trainer halve fond - cadetten
- **Annik B:** trainer kogelstoten en discuswerpen
- **Carl VR:** trainer hoogspringen
- **Fons VDA:** trainer speer - discus
- **Jesse S:** trainer polsstokspringen
- **Jozef K:** trainer halve fond/fond - algemeen
- **Koen R:** trainer halve fond/fond + steeple
- **Paul F:** trainer korte horden
- **Simon C:** trainer halve fond/fond - algemeen

Contactgegevens		
JEAN VANHERCK 0495 / 91 92 35 jean.vanherck@avll.be	SIMON CHOVAU 0485 / 82 06 54 simon.chovau@avll.be	JOHAN KONINKX 0472 / 98 25 02 johan.koninkx2@telenet.be
CARL VAN ROEYEN 0497 / 67 07 67 carl.van.roeyen@gmail.com	FONS VAN DER AUWERA 0499/28.80.07 Fons_vanderauwera03@hotmail.com	JESSE STERCKX 0494 / 43 09 94 Jesse.sterckx@gmail.com
JOZEF KAHAN 0475 / 77 27 28 jokaho@skynet.be	PAUL FRANCKEN 0495 / 87 40 70 francken.franck@pandora.be	MIKE VONK 0476/ 26 43 58 mikevonk133@gmail.com
PAUL VAN SANT 0484 / 72 46 56 vansant.paul@skynet.be	KOEN RADEUR 0495 78 44 80 Koen.radeur@telenet.be	ANNIK BUSSCHOPS 0496 70 23 02 annik.busschops@gmail.com
MORAN SWINNEN 0474 / 07 03 00 Moran_swinnen@hotmail.com		

Algemene visie

De cadetten vormen een groep waar veel diversiteit heerst qua maturiteit. Daar waar sommige atleten al ver ontwikkeld zijn, kunnen anderen nog volop in de groeifase zitten. Het is dan ook belangrijk om hiermee steeds rekening te houden bij trainingsdoelen en bij het evalueren van wedstrijdprestaties.

AV LYRA-LIERSE hecht enorm veel belang aan een polyvalente jeugdwerking en de algemene ontwikkeling van het atletisch vermogen. Aangezien de club een duurzame werking hanteert, mogen uitmuntende prestaties bij de cadettencategorie geen doel op zich vormen. Het algemeen doel is vooral een kwalitatief brede cadettenbasis verkrijgen die met grote motivatie de atletieksport beoefend.

Deze groep heeft volgende doelstellingen:

- **Duidelijker accent naar wedstrijden toe:** wedstrijden vormen een essentieel onderdeel van de training. Dit betekent NIET dat de prestatie op wedstrijden van primair belang is, wel de ervaring. Een knappe prestatie is natuurlijk altijd mooi meegenomen.
- Daarnaast ervoor zorgen dat de niet-competitieatleten multidisciplinair kunnen trainen.
- Werken aan een kwalitatief sterke groep richting de **interclubkampioenschappen** toe.
- Stimuleren van atleten tot deelname aan **estafettekampioenschappen**.

Atletiek zonder afspraken en regels komt niet goed en daarom in **bijlage 1** een overzicht van enkele algemene zaken die de atleten (en ouders) zeker dienen te lezen.

Toon respect voor de trainer(s)! Dit kan bv. door als hij aan het woord is te zwijgen en aandachtig te luisteren, een goeiedag te zeggen en een dank u wel te geven na de training.

Verdeling competitieatleten en niet-competitie atleten:

De **visie van de club** is dat iedereen, ongeacht competitie- of niet-competitieatleet, atletiek in al zijn facetten onder begeleiding kan volgen. Zonder afbreuk te doen aan de kwaliteit van de trainingen hebben we 2 soorten van atleten. Wat willen we hiermee zeggen:

- De **competitie atleten** zijn deze die meedoen aan wedstrijden **ongeacht hun prestatie** of kunnen. Ze tonen **duidelijke motivatie tijdens de trainingen** en willen **op termijn beter en beter** worden. Ze beseffen dat ze om goede prestaties neer te zetten vooral regelmaat nodig hebben, en niet alleen dingen moeten over hebben voor hun sport, maar ook bepaalde andere dingen moeten laten. Goede en tijdige **communicatie** over trainingen en wedstrijden vormt een essentieel aspect voor deze atleten.
- De **niet-competitie atleten** zijn deze die niet meteen de behoefte hebben om mee aan wedstrijden te doen. Zij beoefenen atletiek voornamelijk als een hobby die ze graag doen. Ze wensen zich ook nog niet meteen te specialiseren in één discipline.

Ongeacht of een atleet aan competitie wenst deel te nemen of niet, krijgen zij een kwalitatieve en polyvalente training aangeboden door de club. **Het enige wat de trainers verwachten is dat elke atleet tijdens de training motivatie toont, luistert naar de trainer(s) en respect toont voor de trainer(s), trainingen en medeaten.** Competitie atleten worden onderverdeeld bij de standaardgroepen. De niet-competitie atleten krijgen eenzelfde algemene vorming als de spurters/springer en worden specifiek begeleid door een multidisciplinaire trainer.

Verdeling trainingen

Zoals hierboven aangehaald, zal er vanaf de cadetten iets specifiekier gewerkt worden naar de (gekozen) discipline toe. Achteraan deze brief vinden jullie een invulbrief waar je een eerste voorkeur dient op te geven over wat je graag doet en ook zelf een kleine inschatting dient te maken waar je zelf denkt goed in te zijn. Nadien zullen de trainers hierover samen overleggen en je indelen in een groep die voor jou het beste lijkt.

Er zijn standaard drie grote groepen waarin je kan terecht komen bij de cadetten:

- **Spurt- en disciplinegroep** (springen, springen + meerkamp) met Jean als coördinator.
- **Halve fond- & fondgroep:** met Paul VS als trainer.

De atleten die gekozen hebben voor spurten (spurt – horden en verlengde horden), of springen (hoog – ver – polsstok) of werpen (kogel – discus – speer), alsook de meerkampers (i.e. de explosievere nummers) worden ingedeeld bij de

Spurt- en disciplinegroep met Jean als hoofdtrainer. Weet dat de basis voor al deze proeven “snelheid – spurt” is, waar de atleten dan ook enkele keren per week op getraind zullen worden.

Voor de **MK-atleten** moeten zowel de jongens als de meisjes het hordelopen onder de knie hebben en voor de jongens komt er dan nog polsstok bij. Hiervoor is er voor horden de zaterdagvoormiddag training bij Paul en PSS woensdag en vrijdagavond bij Jesse.

Atleten die het iets langere werk verkiezen zoals een 1000 m en graag crossen, kiezen best voor de **halve fond** groep o.l.v Paul. Zij zullen iets meer op uithouding trainen en zeker in de winter meer kilometers lopen.

De atletenindeling in de verschillende gebeurt op basis van twee zaken:

- de eigen voorkeur van de atleten.
- de inschatting van de trainers van de atleet zijn huidige prestaties en mogelijk potentieel op lange termijn.

Deze indeling is zeker niet definitief en kan op termijn gewijzigd worden. De trainers zullen daarom regelmatig atleten evalueren en eventueel bijsturen. Het is echter zeker niet de bedoeling dat er uit eigen initiatief gewisseld wordt tussen de verschillende groepen, aangezien dit vooral de atleet nooit ten goede komt. Indien je je niet 100% voelt in je groep, spreek er dan over met je trainer, met Jean of met Simon.

Trainingsdagen - uren

We kunnen dagelijks gebruik maken van de piste en om de drukke momenten van de jeugdtrainingen te vermijden zijn de training dagen-uren gespreid over heel de week en verschillen deze naargelang in welke groep je terecht komt.

Een gedetailleerde voorstelling van de verschillende trainingsgroepen met hun respectievelijke uren is toegevoegd in [bijlage 2](#).

- Spurt- en disciplinegroep (met springers, werpers en meerkampers):

Op **maandag** staat er voor hen in de winter vaak een fartlek (loop met wisseltempo's) op het programma, in de zomer is dit een doorgedreven technische en lactische training (verlengde spurt en horden).

Op **woensdag en vrijdag** een algemene opwarming, stretchen en core - stabiliteitstraining doorgaans gevold door technische oefeningen. Nadien worden de atleten onderverdeeld voor een specifieke hoofdtraining of discipline.

Zaterdag voormiddag is het training voor de hordelopers en voor de hoogspringers

Zondag zal er voor de spurtersgroep (indien mogelijk) een bostraining op de Kesselse Heide (Kessel) onder begeleiding van Johan volgen, dit om een goede basis te leggen naar het winter- en zomerseizoen en deze basis het hele verdere seizoen te onderhouden. Het vertrek is voorzien op de grote parking van de Kesselse Heide.

Voor de 1^{ste} jaars cadetten is 1 training op zondag om de 14 dagen voldoende. Vanaf 2^{de} jaars cadet is dit wekelijks een aanrader.

- Halve fond- & fondgroep (+ steeple):

Deze groep traint op de piste op **maandag, woensdag en vrijdag**. De trainingen omvatten de nodige basisuithouding (rustige kilometers), intervaltrainingen alsook snelheidstrainingen (kort of lang). Op **zaterdag** en/of **zondag** wordt er tevens ook soms een extra (duur)training gepland, of dienen de atleten zelfstandig thuis een rustige duurloop (8-10 km) te doen). Tijdens wedstrijden (in het weekend) wordt de training op maandag en vrijdag aangepast of wordt de training ingekort. Voor steeple trainingen is een zekere vorm van hordenkennis vereist. Bij eventuele interesse contacteer je hiervoor best Koen of dinsdag of vrijdag.

Trainingsopbouw

⇒ Algemeen

Er wordt standaard verzameld onder de overkapping, en dit 5 minuten voor aanvang van de training. De aanwezige atleten kruisen hun naam aan op de registratielijst.

⇒ Spurtgroep, multidisciplinaire groep

- Eerst minstens 3 toeren opwarmen of 10'. Vooral in de winter soms een iets grotere toer buiten.
- Stretchen +/- 5min.
- Opwarming met verschillende focus: springen, werpen, stabiliteit – kracht - lenigheid of horden.
Dit gebeurt via een doorschuifstelsel per week zodat iedereen algemeen ontwikkeld wordt. Deze opwarming wordt doorgaans altijd afgesloten met enkele technische loopoefeningen.
- Opsplitsing in specifieke groepen voor spurtgroep of discipline voor multidisciplinaire groep.
- Met loslopen en basisoefeningen stretchen ronden we de training altijd af.

⇒ Halve fond & fond

- Er wordt gestart met minstens 3 km loslopen.
- Nadien volgt er een focus op stretchen, techniek en/of stabiliteit (+/- 15 min).
- Een aantal versnellingen gaan de hoofdtraining vooraf.
- De hoofdtraining bestaat uit ofwel snelheid, korte intervaltraining of lange intervaltrainingen. Soms wordt het loslopen verdergezet in een iets langere duurloop. Na een duurloop worden er achteraf steeds een aantal versnellingen gedaan.
- Na een gewone hoofdtraining wordt er minstens 10 minuten losgelopen.

4° Wedstrijden

Zoals in de algemene visie vermeld vormen wedstrijden een essentieel onderdeel van de training. Dit betekent dat ze noodzakelijk zijn voor competitie atleten die hun prestaties naar een hoger niveau willen brengen. Uiteraard dienen er wel een aantal basisregels vastgelegd te worden.

- De basisregel is dat een atleet enkel maar naar een wedstrijd gaat, wanneer dit in **samenspraak met de trainer** is gebeurd. Er zal bij aanvang van winter- en zomerseizoen een richtplanning opgemaakt en besproken worden met de atleten. Indien je in aanmerking komt voor een scholenkampioenschap verwittig je op voorhand je trainer(s) met de vraag of dit past in de planning.
- Een wedstrijd is een zeer goede training, maar **te veel wedstrijden zijn absoluut te vermijden**: het verbeteren van je prestaties gebeurt voornamelijk door (of op) training. Een wedstrijd is noodzakelijk om te verbeteren, maar is ook zwaar voor het lichaam en de geest. Te veel wedstrijden leidt bijna altijd tot overtraining, blessures of vermoeidheid. De dag na een wedstrijd dient er NOOIT hard getraind te worden.
- Van elke atleet verwachten we een deelname aan **minimum 5 crossen**. De oefencross mag gelden als een standaardcross. De natuurlopen (5km) vormen een goed alternatief, maar crossen hebben de voorkeur.
- Voor de **BVV** verwachten we dat **elke atleet zich beschikbaar houdt**. Anders dan bij de jongste atleten is het zo dat er voor elke discipline maar 1 atleet mag deelnemen. De uiteindelijke keuze wordt gemaakt door de trainers op basis van de prestaties, motivatie en aanwezigheid op training.
- Ook voor de **aflossingen** bepalen de trainers de ploegopstelling. Hier werd een speciaal reglement voor opgesteld om misverstanden te vermijden (zie **bijlage 3**).

5° Communicatie trainingsinfo

- ⇒ Algemeen: de trainers weten graag je e-mailadres en gsm-nummer indien nodig bij last minute beslissingen en/of specifieke info. Deze mag je invullen in het **digitale bevraging formulier** (zie blz 5 – alinia 7)
- ⇒ Spurtgroep, multidisciplinaire groep: Jullie worden op de hoogte gehouden over het verloop en indeling van de specifieke trainingen (of wijzigingen), door op snelkoppeling **Blog** te klikken bovenaan de AV LYRA-LIERSE site of indien er last minuut nog iets moest veranderen, via de **Whatsappgroep**.
- ⇒ Halve fond & fond: communicatie via e-mail en/of Whatsapp. Ouders/atleten ontvangen hiervoor een uitnodiging.

6° Compensatie clubatleten

Bij de jeugd was het mogelijk om een korting te bekomen op het basislidgeld, op basis van een puntenaantal dat bekomen werd bij de zogenaamde 'Sterrenslag'. Vanaf de cadettencategorie is het ook mogelijk een korting te verkrijgen, maar wel gewoon door deelname aan meetings of door te helpen op eigen organisaties. Wij beseffen dat niet elke atleet ambities heeft op competitief vlak, maar sommigen wel graag de handen uit de mouwen steken en de club hierbij een grote dienst bewijzen. **De hulpbijdrages gelden trouwens ook voor de ouders van atleten** (bij interesse, zie onderaan **digitaal bevraging formulier**). Bij de atleten vanaf cadet wordt er dan ook gekeken naar de som van het aantal deelnames aan officiële VAL-wedstrijden en het aantal hulpbijdrages aan eigen organisaties:

- **€ 50 korting** bij 10 – 14 deelnames + hulpbijdrages (= zilveren clubhart)
- **€ 80 korting** bij 15 of meer deelnames + hulpbijdrages (=gouden clubhart)

Daarnaast voorzien we vanaf de categorie van cadetten een systeem van prestatievergoeding. Een prestatievergoeding voor atleten is bedoeld als waardering voor atleten die omwille van een doorgedreven motivatie tijdens trainingen opmerkelijke prestaties neerzetten. Op die manier zorgen zij er mee voor dat de club meer naam krijgt. De meest opvallende prestaties zijn podia op diverse kampioenschappen, selecties en Belgische records. Echter heeft dit het nadeel dat het halen van podia en/of selecties jaarafhankelijk is. Om hierop in te spelen werd een prestatietabel opgesteld, waarbij atleten een premie kunnen ontvangen indien ze een opmerkelijk prestatie neer hebben gezet. Voor verdere vragen of opmerkingen kan men steeds terecht bij het bestuur van AV Lyra-Lierse.

De nodige formulieren zijn via link te downloaden: <https://avll.be/info-atleten/prestatievergoeding>

7° Bevraging formulier

Om een zicht te krijgen van jullie betrachtingen en doelstellingen voor het volgende seizoen hadden we graag dat ieder voor zich, volgend bevraging formulier nieuwe cadetten invullen met je gsm of computer via deze onderstaande link. Dit formulier dient om een algemeen beeld te krijgen van welke disciplines jullie leuk vinden en/of in welke disciplines jullie je verder willen specialiseren zodat we de trainingsplanning kunnen opmaken naargelang jullie keuze.

Link: <https://forms.gle/H2hLQPtOQbMZW7GHA>

Indien gewenst kan je ook het bevraging formulier met deze QR-code openen:



We verwachten dat jullie dit bevragingsformulier **ten laatste tegen maandag 22 september** invullen!

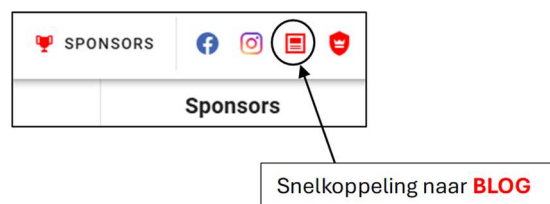
Zoals jullie zien willen we dat iedereen en elke discipline aan bod komt binnen deze toffe club waartoe jullie behoren en vooral ook aan meewerken!

Breng regelmatig een bezoek op onze website <https://avll.be/artikels/>

en voor de **SPURTGROEP** voor overzicht trainingen / wedstrijden e.a. info ook op de **BLOG**

Dit kan:

- via hoofdpagina van de site door op icoon in rechter bovenhoek te klikken:



- of via deze link: <https://www.bloggen.be/aclyra/>

Enkele regels en tips voor de goede gang van zaken! (Bijlage 1)

Aanvangsuur en aanwezigheid op trainingen

- De trainingen beginnen **stipt** op het afgesproken uur.
- Kom liever 10 minuten vroeger dan later.
- Indien je **belet** bent om te komen trainen **verwittig altijd uw trainer!**



Raadgevingen en regels voor en na de training:

- We verzamelen **vóór** de training onder de overkapping waar uw sportzak kan geplaatst worden.
- Elke atleet kruist zijn naam aan op de registratielijst.
- Laat eventueel waardevolle dingen thuis of geef ze aan de mensen achter de toog.
- Douchen na de training is aangeraden.
- Na de training deponeert iedereen zijn afval (lege flesjes, papier enz.) in de voorzien afvalbak!

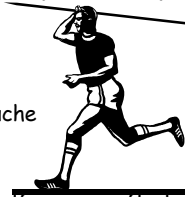


Training tips en afspraken:

- **Vóór** de trainingen lopen we minstens 10 minuten warm en daarna stretchen we uitgebreid.
- Niemand gaat van de training weg zonder zijn trainer op de hoogte te stellen.
- Indien de trainer aan het woord is vragen we een beetje stilte en voor de rest train je uw kaakspieren maar mee.
- Na de training lopen we minstens 10 minuten uit, bij voorkeur op het gras, gevolgd door algemene stretchoefeningen.
- Praat met uw trainer bij problemen of pijn tijdens de trainingen, wij zijn 1 en al luisterend oor!
- Toon het nodige respect t.o.v. uw trainer (goiedag zeggen, dank u wel enz.). Ze staan trouwens altijd klaar om jullie te begeleiden.

Enkele tips:

- **Breng een eigen gymmatje mee naar de training.**
- Voorzie steeds regenkledij.
- Breng ook steeds droge of warme kleding mee. Het is belangrijk dat je na de training of de douche je lekker warm induffelt om zeker niet ziek te worden.
- Draag in de winter best een stretchbroek, deze houdt de spieren warmer.
- Iedereen is **verplicht reflecterende kledij** te dragen bij trainingen buiten de piste. Indien je zelf over een fluohesje beschikt, breng dit dan mee en anderen kunnen deze lenen van de club tijdens de training en leggen deze netjes opgeplooid terug op zijn plaats.
- Zorg steeds voor drinken tijdens de training. In de kantine is er gelegenheid om deze **vóór** de aanvang van de trainingen te kopen, behalve op maandag, tegen democratische prijzen,.



Deelname aan wedstrijden

- Om aan wedstrijden deel te nemen is een borstnummer en singlet of topje van de club **VERPLICHT**.
- Ook spikes zijn zeker een aanrader om goed te kunnen trainen of aan pistewedstrijden of crossen deel te nemen.
- Op de piste zijn spikespinnen groter dan 6 mm verboden. Voor crossen worden beste langere pinnen gestoken (9-15 mm).
- Plan enkele weken op voorhand met uw trainer wanneer je naar een meeting wilt gaan zodat hij dit in de trainingen kan inplannen. Jullie zullen tijdig op de hoogte worden gebracht aan welke meetings de trainers voorkeur geven.



Algemeen:

- Bij klachten, opmerkingen over de trainingen, trainers enz. horen we het graag uit eerste hand. We dulden geen inspraak van de ouders tijdens de trainingen maar staan graag ter beschikking na de trainingen.
- Voor de BVV verwachten we dat elke atleet zich ter beschikking stelt, wat niet wil zeggen dat iedereen kan meedoen maar de trainers zullen streven naar de opstelling van een zo sterk mogelijke ploeg en het zou kunnen dat we spijtig genoeg enkele atleten moeten teleurstellen.
- Voor de aflossingen stellen de trainers een zo sterk mogelijke ploeg of meerdere ploegen op zonder atleten te bevoordelen. Soms is dit ten nadele van enkele atleten, maar we hopen op begrip van de benadeelde atleten en ouders.
- We dulden geen pesterijen op training of op andere activiteiten dit noch verbaal, noch via sociale media.
- **Kom je als atleet toch in aanraking met ongewenst gedrag of grensoverschrijdend gedrag tijdens je sportactiviteit? Dan kan je altijd terecht bij de vertrouwenspersoon Frank Swinnen (0475 251 505 / frank.swinnen@telenet.be)**
- Lees zeker volgende items door op de site:

Atletenvergoeding - Intern reglement - Visie en beleid AV Lyra-Lierse vzw

Hopelijk beleven we samen een prachtige seizoen met mooie resultaten in een toffe sfeer!

AVLL IS KEI TOF

ONE TEAM - ONE DREAM

(Bijlage 2)

DAG	TRAINERS	DICIPLINE	TIJDSTIP	OPMERKINGEN
MAANDAG	Moran / Jean	Verlengde horden	19u30 - 21u00	Niet wekelijks
	Jean, Johan, Mike	Verlengde spurt	19u30 - 21u00	
	Paul VS	Halve fond – Interval/snelheid/duurloop	19u30 - 21u00	
WOENSDAG	Jean, Johan, Mike	Spurt	19u30 – 21u00	
	Jean	Verspringen	20u00 – 21u00	Na opwarming
	Paul VS	Halve fond – Interval/snelheid/duurloop	19u30 - 21u00	
	Jesse	Polstok	19u30 – 21u00	April tot september
	Carl VR	Hoog	19u30 – 21u00	
VRIJDAG	Jean, Mike	Korte Spurt	19u30 – 21u00	
	Annik	Kogel / Discus / werpen algemeen	19u30 - 21u00	
	Fons	Speer / Discus / werpen algemeen	20u00 – 21u00	
	Paul VS	Halve fond – Interval/snelheid/duurloop	19u30 – 21u00	
	Koen	Steeple		Op vraag
ZATERDAG	Paul F	Korte Horden	11u00 – 12u30	Op vraag
ZONDAG	Jesse	PSS (indoor)	12u00 – 14u00	Op vraag (In Beveren)
		Bostraining: Kesselse Heide en ???	10u30 – 12u00 ??	Te bespreken met trainers

In de winterwedstrijdperiode zullen we proberen om enkele indoortrainingen te organiseren.

We houden jullie op de hoogte via de **BLOG** of **e-mail** voor eventuele trainingsaanpassingen en -veranderingen!

Bijlage 3

Reglement uitnodiging en deelname aan de ploeg voor estafettewedstrijden (4 x 100-200 m):

Praktisch: Elke aflossingsploeg bestaat uit 5 atleten: 4 atleten per ploeg en 1 reserveatleet.

De ploeg wordt samengesteld door de trainer(s) op basis van onderstaande criteria:

1. Volgens de beste prestaties op de toepasselijke loopnummers en op officiële wedstrijden die zo kort mogelijk aan (min. 14 dagen) en voorafgaand zijn aan de estafettewedstrijd. Indien er geen wedstrijd in deze discipline werd gelopen, kan een test op training gebeuren.
2. In functie van de algemene belasting van de atleet.
3. De atleten moeten het afgelopen atletiekseizoen minstens aan 4 wedstrijden hebben deelgenomen.
4. De atleten moeten op minstens 80% van de vooraf geplande aflossingstrainingen aanwezig zijn.
5. De estafettetrainingen zullen op voorhand ingepland worden en via de Blog kenbaar gemaakt worden.
6. De atleet moet zich minstens bereid verklaren om indien nodig, de BVV ploeg te versterken indien de trainer(s) dit nodig achten.
7. De atleet moet bereid zijn deel te nemen aan het PK en BK estafetten.
8. De trainer behoudt de eindbeslissing en zal deze beslissing overleggen en argumenteren met de betrokken atleet(en) op basis van de criteria.
9. Indien een atleet om een ongegronde reden weigert deel te nemen, behoudt de trainer zich het recht om deze atleet niet te selecteren bij de volgende gelegenheid.

De atleten zullen in het begin van elk seizoen, winter en zomer, gebrieft worden over de data van de BVV, PK en BK estafetten.