



JEUGDWEGWIJZER 2017-2018

Beste ouders en atleet

Via deze weg willen wij je wat nuttige informatie meegeven om de samenwerking tussen het clubbestuur, de trainers, de medewerkers en onze atleten zo optimaal mogelijk te laten verlopen.

Samen atletiek beleven in brede zin (spurtnummers, horden, halve fond, werpnummers, ...) is het doel van onze club. RCT telt ongeveer 250 leden, onderverdeeld in wedstrijdathleten (vanaf 7 jaar) en recreanten (kangoeroes en vanaf junioren).

Ledenbestand

Op 1 augustus 2017 waren er 263 leden aangesloten, waarvan 142 mannen en 121 vrouwen. Hiervan zijn er 237 wedstrijdathleten en 26 recreanten (of kangoeroes). Het aantal startnummers per leeftijdscategorie, onderverdeeld in geslacht, wordt weergegeven in onderstaande tabel.

Categorie	Leeftijd	Atleten	Man	Vrouw
Benjamins	8-9	38	24	14
Pupillen	10-11	43	20	23
Miniemen	12-13	36	14	22
Cadetten	14-15	28	16	12
Scholieren	16-17	20	12	8
Junioren	18-19	19	6	13
Senioren	20-35	24	15	9
Masters	35+	29	19	10

1. Indeling leeftijdscategorieën

Vanaf 6 jaar kan je atletiek beoefenen bij RCT. Kinderen geboren in 2004 en eerder kunnen de algemene wegwijzer raadplegen. Kinderen geboren tussen 2005 en 2011 behoren tot de jeugd en kunnen hieronder terugvinden tot welke categorie zij behoren.

Categorie	Geboortejaar
Kangoeroes	atleten geboren in 2011
Benjamins	atleten geboren in 2009 en 2010
Pupillen	atleten geboren in 2007 en 2008
Miniemen	atleten geboren in 2005 en 2006

2. Lidgeld

Heb je interesse om atletiek te doen en ben je nog niet aangesloten, dan dien je rekening te houden met het volgende:

- Het atletiekseizoen start op 01/11/2017.
- Je kan aan maximum 4 trainingen deelnemen zonder te zijn aangesloten.

JEUGDWEGWIJZER 2017-2018

- Na deze 4 trainingen dien je je aan te sluiten, om verder deel te nemen aan de trainingen, alsook om verzekerd te zijn tijdens de trainingen.

Bij de eerste aansluiting betaal je vanaf benjamin **140 EUR** voor een volledig seizoen (van 1 november tot en met 31 oktober) en vul je een aansluitings- en inschrijvingsformulier in. De jaren nadien betaal je eveneens 140 EUR, maar dien je enkel nog het inschrijvingsformulier in te vullen. Deze formulieren zijn verkrijgbaar op het secretariaat of kan je downloaden op onze website www.rctatletiek.be.

De kangoeroes trainen één maal per week en dienen slechts **95 EUR** te betalen voor een volledig seizoen. Zij kunnen niet deelnemen aan wedstrijden.

Gezinskorting

Indien meerdere leden van een gezin aansluiten, kennen we volgende kortingen toe:

- 20 euro korting op het totale lidgeld vanaf twee aangesloten gezinsleden;
- 50 euro korting op het totale lidgeld vanaf drie aangesloten gezinsleden;
- 90 euro korting op het totale lidgeld vanaf vier aangesloten gezinsleden.

In deze prijs is de verzekering in geval van sportkwetsuren inbegrepen, alsook het gebruik van kleedkamers en douches.

Van dit lidgeld dienen we 30% af te dragen aan de Vlaamse Atletiekliga, 40% wordt gependeed aan de vergoeding van onze trainers, 24% is voor de huur van de piste en zaal en de overige 6% dient voor aankopen, werking, vergoedingssysteem,...

Het inschrijvingsformulier moet door de ouders worden ondertekend. Alle formulieren geef je volledig en correct ingevuld af op het secretariaat, in het zwarte klasseerbakje voor inschrijvingen, of mail je naar secretariaat@rctatletiek.be. Wij vragen ook een e-mailadres op het inschrijvingsformulier in te vullen om je op de hoogte te houden van wedstrijden, inschrijvingen voor kampioenschappen, evenementen e.d.

Gelieve het lidgeld te storten op het bankrekeningnummer BE96 145-0501242-05 met de vermelding van NAAM, VOORNAAM en GEBOORTEDATUM van de atleet.
--

De atleet ontvangt zijn startnummer na betaling van het lidgeld én het invullen van het inschrijvings- en aansluitingsformulier (ongeveer 2 weken na het aanvragen van een startnummer). Het startnummer heb je nodig om te kunnen deelnemen aan wedstrijden. Het is niet mogelijk om een startnummer aan te vragen zonder ontvangst van betaling en zonder de nodige ingevulde formulieren. Tijdig inschrijven en betalen is de boodschap!

Ziekenfondspremie

Je kan een deel van het inschrijvingsgeld recupereren via je ziekenfonds. Het enige wat je hiervoor dient te doen, is een formulier aanvragen bij jouw ziekenfonds en dit laten invullen door de secretaris. Je kan je formulier achterlaten in het zwarte klasseerbakje voor ziekenfondsen.

3. Vrijtijdsfonds

Teneinde de financiële drempel voor de aansluiting van kinderen uit maatschappelijk kwetsbare gezinnen zo laag mogelijk te houden, worden via het vrijtijdsfonds van de stad Tienen geldelijke middelen ter beschikking gesteld.

JEUGDWEGWIJZER 2017-2018

Om in aanmerking te komen worden er voor de kinderen twee voorwaarden gesteld:

- maximum 18 jaar oud
- woonachtig in Tienen

De ouder(s) van hun kant dienen aan een van volgende criteria te beantwoorden:

- cliënt zijn bij het OCMW
- genieten van een leefloon
- cliënt zijn bij een welzijnsorganisatie
- een woning betrekken via de CV Huisvesting of het Sociaal Verhuurkantoor

om te genieten van een verhoogde uitkering van de mutualiteit.

De tussenkomst is zowel geldig voor aansluiting bij de club als voor sportkampen. Personen die denken in aanmerking te komen voor een tussenkomst worden verzocht contact op te nemen met de voorzitter Serge Lefèvre (serge.lefreve@riziv.fgov.be), discretie gewaarborgd.

4. Clubkleding

Wil je deelnemen aan officiële wedstrijden, dan ben je verplicht het officiële clubtruitje van RCT te dragen. Bij het invullen van je inschrijvingsformulier kan je aangeven of je een clubtruitje wenst te bekomen. Hiervoor dien je **25 EUR** extra te betalen (bovenop het lidgeld). De clubtruitjes kan je dinsdag, woensdag of donderdag na de training verkrijgen in de kantine (vraag naar Sari of An).

Daarnaast biedt RCT sportkleding aan van het merk JAKO. De kleding is beschikbaar in kleine en grote maten, draagt het RCT-logo en je kan je naam er op laten bedrukken. Eénmaal per jaar zal de kleding beschikbaar zijn in verschillende maten zodat je deze kan passen en bestellen. De bestelde kleding kan je vervolgens enkele weken later komen afhalen in de kantine. Verdere details zullen worden meegedeeld via e-mail en onze website.

5. Preventief sportmedisch onderzoek

Een jaarlijks preventief sportmedisch onderzoek is voor het aanvragen van een vergunning bij de Vlaamse Atletiekliga niet verplicht. Dit onderzoek wordt evenwel sterk aangeraden bij:

- atleten die met hun sportcarrière beginnen
- atleten die intensief aan competitieatletiek doen
- mannelijke atleten ouder dan 40 jaar en vrouwelijke atleten ouder dan 50 jaar
- atleten met chronische aandoeningen zoals diabetes, astma, reuma, ...
- atleten waar plotse dood met cardiale oorzaak in de familie voorkomt
- iedereen die al dan niet bij een inspanning last heeft van onregelmatige hartkloppingen, pijn of beklemming op de borst, duizeligheid of bewustzijnsverlies, mensen met 2 of meer cardiovasculaire risicofactoren: roken, hoge bloeddruk, te veel cholesterol, verhoogd bloedsuikergehalte

Contacteer je huisarts voor meer informatie.

6. Trainingsdagen en -uren

De trainingen op woensdag en donderdag gaan steeds buiten door. De trainingen op vrijdag vinden in de zomer eveneens buiten plaats op onze atletiekpiste. Gedurende de winter gaan deze trainingen door in de sporthal 'Hal 1 Houtenveld', de sporthal vlak naast de kantine, en dit op zaterdagvoormiddag.

JEUGDWEGWIJZER 2017-2018

KANGOEROES	woensdag	17h00-18h15	Piste	
BENJAMINS	woensdag	17h00-18h15	Piste	
	vrijdag	18h30-20h00	Piste	Enkel wedstrijdathleten
PUPILLEN en MINIEMEN	dinsdag of woensdag	18h30-20h00	Piste	Dinsdag = afstandslopen, woensdag = looptraining
	donderdag	18h30-20h00	Piste	Enkel wedstrijdathleten afstandslopen (die ook dinsdag afstandslopen doen)
	vrijdag	18h30-20h00	Piste	Enkel vanaf 1/11 tot 1/12 en vanaf 1/04 voor wedstrijdathleten
	zaterdag	9u30-11h00	Hal 1	Enkel van 1/12 tot 31/03 voor wedstrijdathleten

Onder wedstrijdathleten verstaan we:

- atleten die in seizoen 2016/2017 minstens aan 7 wedstrijden hebben deelgenomen.
- atleten die in seizoen 2017/2018 in een periode van 3 maanden aan 3 wedstrijden hebben deelgenomen.

We voorzien 4 instapmomenten voor wedstrijdathleten (voor deelname aan trainingen wedstrijdathleten):

- 01/11
- 01/02
- 01/05
- 01/08

Evaluatie hiervan gebeurt door trainers en jeugdcoördinator, dit op basis van o.a. deelname aan wedstrijden, zowel in het huidige seizoen, als het voorbije seizoen.

JEUGDWEGWIJZER 2017-2018

7. Wie doet wat in onze club?

TRAINERS	Kangoeroes & Benjamins	Caroline Delvaux Karen Veroveren Kristin Devos	caroline.delvaux@msn.com karen.veroveren@telenet.be kristin.devos@telenet.be
	Wedstrijdbenjamins, Pupillen & Miniemen	Tim Ginkels Ruth Neirinck Bert Sterkendries Caroline Delvaux Steve Bruers Stefanie Leduc Kurt Mondelaers An Tits Paul Vandermeulen Niels Philtjens Davina Beke	tinginkels@gmail.com neirinck.ruth@gmail.com bert.sterkendries@gmail.com caroline.delvaux@msn.com steve.sylvia@skynet.be stefanieleduc@yahoo.com kurtenwendy@hotmail.com an.tits@hotmail.be pol.vandermeulen@belgacom.net
BESTUUR	Voorzitter Secretaris Penningmeester Organisator niet-sportieve events Kantinebeheer Kleding & materiaal Sponsoring Sportieve en niet-sportieve events	Serge Lefèvre Benny Aerts Marleen Giedts Katleen De Cupere Serge Lefèvre Sari Longin Kurt De Buck Sven Hoylaerts	serge.lefevre@riziv.fgov.be aerts.benny@gmail.com marleen.g@yahoo.com katleendecupere@hotmail.com serge.lefevre@riziv.fgov.be sari.longin@telenet.be kurt.debuck@skynet.be svenhoylaerts@hotmail.com
MEDE- WERKERS	Trainerscoördinator Jeugdcoördinator Kleding & Materiaal Organisator sportieve events Organisator sportieve events Website	Guido Van den Berghe Tim Ginkels An Tits Dolf Evers Steven Vancampenhout Theo Jaspers	guido.v.d.berghe@telenet.be tinginkels@gmail.com an.tits@hotmail.be dolf.evers@telenet.be stevenvancampenhout@skynet.be tjaspers@gmail.com

8. Wedstrijden

Aan welke wedstrijd je wil deelnemen, kies je zelf. Op regelmatige basis stuurt de jeugdcoördinator, Tim Ginkels, per mail een overzicht van wedstrijden waaraan RCT deelneemt als club. Deze wedstrijden staan ook steeds vermeld in de Racingkrant, een regelmatig krantje voor de jeugdathleten met allerlei nieuws.

De officiële wedstrijdkalender van de VAL (Vlaanderen) en LBFA (Wallonië), zijn terug te vinden op hun respectievelijke sites: www.atletiek.be (tabbladen 'atletiek en co', vervolgens 'atleten') en www.lbfa.be (tabblad 'championnats').

Gedurende de winterperiode (vanaf 1 november tot 31 maart) kan je deelnemen aan indoormeetingen te Tienen, Gent, Hoboken, Herentals, etc. Daarnaast zijn er ook veldlopen. De dichtstbijzijnde veldlopen zijn in Kortenberg, Betekom, Vilvoorde, Grimbergen, etc. In de provincie Limburg kan je deelnemen aan het Limburgs Cross Criterium (LCC) met oa veldlopen in Sint-Truiden, Tongeren, ... Tijdens het zomerseizoen (van 1 april tot 31 oktober) zijn er jeugdmeetings, provinciale kampioenschappen, Beker van Vlaanderen en het Vlaams-Brabants jeugd criterium.

JEUGDWEGWIJZER 2017-2018

Meer info over hoe je kan deelnemen aan wedstrijden (wat neem je mee, hoe schrijf je je in, etc.), vind je terug op onze website www.rctatletiek.be: Kies 'wedstrijdinfo', daarna 'wedstrijdinfo voor beginners'. Er wordt ook regelmatig het 'Racing-krantje' verspreid.

BPM-trofee

Ieder jaar kan je in aanmerking komen voor de BPM-trofee. Deze trofee wordt uitgereikt als je tijdens het zomerseizoen aan een aantal proeven hebt deelgenomen:

- Benjamins: 5 verschillende proeven
- Pupillen: 6 verschillende proeven
- Miniemen: 7 verschillende proeven

Veldlooptrofee

Hierop maak je kans door deelname aan 5 veldlopen.

9. Varia

Begeleiding

Wij vragen met aandrang dat de ouders hun kinderen begeleiden tot bij de trainers aan de verzamelplaats onder de tribune en niet zomaar droppen op de parking. De club is niet verantwoordelijk indien er iets gebeurt met een kind dat zich bewust niet aanmeldt bij de trainers en vervolgens niet aan de training deelneemt.

Kleedkamers & kantine

Er zijn kleedkamers en douches ter beschikking voor de atleten; deze bevinden zich in het gebouw onder de tribune, links achteraan.

Onze kantine is iedere dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag open vanaf 18h30 tot 22h00 en bevindt zich onder de tribune met zicht op de piste en de zaal (Hal 1) zodat de ouders de trainingen kunnen volgen. De EHBO post vind je in de kantine.

RCT online

Onze website: www.rctatletiek.be. In tussentijd verspreiden we informatie via e-mail en posten we op regelmatige basis iets op onze Facebookpagina 'RCT Atletiek'.

Meetingboekje

RCT brengt per seizoen een meetingboekje uit van de outdoormeetings (van 01/04 tot en met 31/10). Het meetingboekje bundelt alle uurroosters van de organiserende meetings afgewisseld met een advertentie van onze sponsors.

De Racingkrant

Tim Ginkels bundelt wedstrijdverslagen, interviews, anekdotes en leuke weetjes over de jeugdathleten samen in de Racingkrant. Het krantje verschijnt op regelmatige basis en wordt per mail gestuurd naar de ouders van de jeugdathleten om hen op de hoogte te houden van recente sportieve gebeurtenissen binnen en buiten RCT.

JEUGDWEGWIJZER 2017-2018

Gedragcode

Eén van de belangrijkste succesfactoren binnen RCT is de steun van de hele organisatie. Om binnen onze club duidelijkheid en eensgezindheid te scheppen over wat acceptabel is en wat niet, hebben wij een gedragscode samengesteld voor atleten, trainers, bestuursleden en ouders. Op onze website lees je hoe je preventief, interveniërend en curatief kunt handelen tegenover de atleten.

Vrijwilligerswerk

RCT kan beroep doen op enkele vrijwilligers die zich inzetten voor de club: tijdens de meetings, in de kantine, etc. De organisatie van onze activiteiten tijdens het seizoen (vooral meetings) vraagt veel helpende handen. Wie zich geroepen voelt om wat dichterbij de club te staan, kan zijn/haar naam doorgeven aan de secretaris. De club heeft, volgens de wettelijke bepalingen, voor wie die zich belangeloos inzet, een aansprakelijkheidsverzekering afgesloten bij AG Insurance onder nr. 03/99.254.282/01 .

Secretariaat

Heb je een vraag over de inschrijvingen, het afhalen van VAL-nummers, verzekeringspapieren, ... dan kan je steeds een mailtje sturen naar secretariaat@rctatletiek.be.

Verzekeringen

RCT heeft voor ieder aangesloten lid een verzekering burgerlijke aansprakelijkheid en een ongevallenverzekering (van en naar de training, tijdens de activiteiten) bij Ethias afgesloten. Zie ook www.atletiek.be. Voor vrijwilligers heeft RCT een verzekering afgesloten bij AG Insurance. Verwittig bij ongeval het secretariaat voor het verzekeringsformulier.

Sportieve groeten

Het bestuur van Racing Club Tienen Atletiek

Vertegenwoordigd door:

Benny Aerts

Secretaris RCT