



WEGWIJZER ALGEMEEN 2018-2019

Beste ouders en atleet,

Via deze weg willen we jullie 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 (lopen, springen en werpen) is het doel van onze club. RCT Atletiek telt ongeveer 300 leden, onderverdeeld in wedstrijdathleten, recreanten, trainers en bestuursleden.

1. Indeling leeftijdscategorieën

Vanaf 6 jaar kan je atletiek beoefenen bij RCT Atletiek. Kinderen geboren vanaf 2006 tot 2012 behoren tot de jeugd en kunnen de jeugdwegwijzer raadplegen. Ben je geboren in 2005 of eerder, dan kan je hieronder terugvinden tot welke categorie je behoort.

Categorie	Geboortejaar
Cadetten	atleten geboren in 2005 en 2004
Scholieren	atleten geboren in 2003 en 2002
Junioren	atleten geboren in 2001 en 2000
Senioren	atleten geboren in 1999 tot 1984
Masters	vanaf je 35ste verjaardag
Recreanten	<u>enkel</u> vanaf 18 jaar

2. Lidgeld voor wedstrijdathleten

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 01/11/2018.
- Je kan aan maximum 4 trainingen deelnemen zonder te zijn aangesloten.
- Na deze 4 trainingen dien 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 cadet **190 EUR** voor een volledig seizoen (van 1 november tot en met 31 oktober). Bij de eerste aansluiting vul je een aansluitings- en inschrijvingsformulier in. Indien je tijdens het vorige atletiekseizoen reeds aangesloten was, dien je enkel nog het inschrijvingsformulier in te vullen. Deze formulieren zijn verkrijgbaar op het secretariaat of kan je downloaden van onze website <http://www.rctatletiek.be>.

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.

Het lidgeld dekt ook de verzekering in geval van sportkwetsuren, alsook het gebruik van kleedkamers en douches.

Het inschrijvingsformulier moet door de atleet worden ondertekend, en ook door de ouders, als de atleet jonger is dan 18 jaar. Alle formulieren geef je volledig en correct ingevuld af aan één van de trainers of bestuursleden, of mail je naar de secretaris van de club (rct.secretariaat@gmail.com). 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 van RCT Atletiek, **BE96 1450 5012 4205** 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 inschrijvingsformulier (en aansluitingsformulier indien van toepassing), 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 persoonlijk afgeven aan de secretaris of achterlaten in het zwarte klasseerbakje voor ziekenfondsen.

Puntensysteem 'Level Up'

Tijdens het seizoen kunnen atleten punten verzamelen door deel te nemen aan wedstrijden en/of kampioenschappen, goede prestaties te leveren, clubrecords te behalen, etc. Met die punten kunnen atleten stijgen in levels. Op het einde van het seizoen wordt voor elke atleet gekeken op welk level hij/zij is beland en krijgt de atleet daarvoor op de atletenhuldiging een geldprijs. Deze geldprijs wordt enkel en alleen verkregen als je je opnieuw aansluit voor het volgende seizoen.

Het reglement van dit puntensysteem, 'Level Up' genaamd, kan je raadplegen op onze website. Wij hopen dat dit systeem ervoor zorgt dat atleten gemotiveerd worden om het beste van zichzelf te geven gedurende het atletiekseizoen !

3. Lidgeld voor recreanten

Recreanten betalen **120 EUR** lidgeld per seizoen. In deze prijs zijn vervat:

- verzekering in geval van sportkwetsuren
- recreantenkaart
- gebruik van de piste
- gebruik van kleedkamers en douches

Je kan je enkel als recreant aansluiten vanaf 18 jaar. Kies je voor een aansluiting als recreant en wil je hierna overstappen naar een groep van wedstrijdatleten, dan moet je een VAL-aansluiting nemen en het verschil in lidgeld bijbetalen.

4. 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.

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

- maximum 18 jaar oud
- gedomicilieerd in Tienen

De aanvragen worden toegekend indien men beroep doet op één of meerdere van de volgende bepalingen:

- cliënt van het OCMW
- cliënt bij een welzijnsvoorziening
- een woning huren van de CV Huisvesting of van het sociaal verhuurkantoor
- in aanmerking komen voor een verhoogde tegemoetkoming 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 van het vrijtijdsfonds worden verzocht contact op te nemen met de voorzitter Serge Lefèvre (serge.lefevre@inami.fgov.be), discretie gewaarborgd.

Meer informatie over het vrijtijdsfonds kan ook teruggevonden worden op de website van stad Tienen, <http://www.tienen.be>.

5. Clubkledij

Wil je deelnemen aan officiële wedstrijden, dan moet je het officiële clubtruitje van RCT Atletiek dragen. Ons clubtruitje en de andere clubkledij kan je aankopen in **Macron Store Tienen** (Leuvenselaan 684, 3300 Tienen).

Meer informatie en prijzen over de beschikbare clubkledij vind je op het bestelformulier dat je kan downloaden van onze website <http://www.rctatletiek.be>.

6. 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 atletiek doen (competitie)
- 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.

7. Trainingsdagen en -uren

SPURT (TOT 400M)	dinsdag	18u30 - 20u00	Piste Houtemveld
	woensdag	18u30 - 20u00	Piste Houtemveld
	vrijdag	18u30 - 20u00	Piste Houtemveld
HORDEN	woensdag	18u30 - 20u00	Piste Houtemveld (*)
	vrijdag	18u30 - 20u00	Piste Houtemveld (*)
HALVE FOND	dinsdag	18u30 - 20u00	Piste Houtemveld
	woensdag	18u30 - 20u00	Piste Houtemveld
	vrijdag	18u30 - 20u00	Piste Houtemveld
FOND	dinsdag	18u30 - 20u00	Piste Houtemveld
	donderdag	18u30 - 20u00	Piste Houtemveld
VER	woensdag	18u30 - 20u00	Piste Houtemveld (*)
	vrijdag	18u30 - 20u00	Piste Houtemveld (*)
HOOG	donderdag	18u30 - 20u00	Hal 1 Houtemveld (*)
	vrijdag	18u30 - 20u00	Piste Houtemveld (*)
	zaterdag	09u30 - 11u00	Hal 1 Houtemveld (*)
POLSTOK	dinsdag	18u30 - 20u30	Piste Houtemveld/Hal 1 Houtemveld (*)
	donderdag	18u00 - 21u00	Piste Houtemveld/Hal 1 Houtemveld (*)
KOGEL & DISCUS	dinsdag	18u30 - 20u00	Piste Houtemveld/Hal 1 Houtemveld (*)
	donderdag	18u30 - 20u00	Piste Houtemveld/Hal 1 Houtemveld (*)
SPEER	vrijdag	18u30 - 20u00	Piste Houtemveld (*)
HAMER	donderdag	18u30 - 20u00	Piste Houtemveld (*)

(*): de trainer communiceert tijdig aan de atleten waar en/of wanneer de training plaatsvindt.

8. Wie doet wat in onze club?

TRAINERS	Spurt (tot 400 m)	Jens Verhelst, Benny Taverniers, Patrick Pierlé, Kris Flossy
	Horden	Davina Beke
	Halve fond	Joeri Francart
	Fond	Guido Vandenberghe
	Ver	Davina Beke, Kris Flossy
	Hoog	Tim Ginkels, Kobe Vanhellemont
	Polstok	Steffen Vandermeulen
	Kogel & Discus	Paul Vandermeulen
	Speer	Steve Bruers
	Hamer	Serge Lefèvre

BESTUUR	Voorzitter	Serge Lefèvre	serge.lefevre@inami.fgov.be
	Secretaris	Steve Bruers	rct.secretariaat@gmail.com
	Penningmeester	Kurt De Buck	kurt.debuck@skynet.be
	Sportieve events	Kirsten Pierlé	kirsten_pierle@hotmail.com
	Kantinebeheer	Serge Lefèvre	serge.lefevre@inami.fgov.be
	Niet-sportieve events	Kirsten Pierlé	kirsten_pierle@hotmail.com
MEDE- WERKERS	Vertrouwenspersoon (V)	Kirsten Pierlé	kirsten_pierle@hotmail.com
	Vertrouwenspersoon (M)	Benny Taverniers	bennytaverniers@hotmail.com
MEDE- WERKERS	Jeugdcoördinator	Tim Ginkels	rct.jeugd@gmail.com
	Communicatie	Brecht Verstappen	rct.communicatie@gmail.com
	Website/sociale media	Brecht Verstappen	rct.communicatie@gmail.com

9. Wedstrijden

Aan welke wedstrijden je wil deelnemen, kies je zelf. Gezamenlijke wedstrijden en kampioenschappen worden enkele weken op voorhand aangekondigd door de trainers, de secretaris of via mail door onze communicatieverantwoordelijke.

De officiële wedstrijdkalender van de VAL (Vlaanderen) en LBFA (Wallonië), zijn terug te vinden op hun respectievelijke websites <http://www.atletiek.be> en <http://www.lbfa.be>.

Gedurende de winterperiode (vanaf 01/11 tot 31/03) kan je deelnemen aan indoormeetings te Tienen, Gent, Hoboken, Herentals, etc.

Daarnaast zijn er ook veldlopen. De dichtstbijzijnde veldlopen zijn in Kortenberg, Betekom, Vilvoorde, Grimbergen,... In de provincie Limburg kan je deelnemen aan het Limburgs Cross Criterium (LCC) met o.a. veldlopen in Sint-Truiden, Tongeren,... Tijdens het zomerseizoen (van 01/04 tot 31/10) zijn er open meetings, provinciale/Vlaamse/Belgische kampioenschappen en interclubwedstrijden (Beker van Vlaanderen).

Meer info over hoe je kan deelnemen aan wedstrijden (wat neem je mee, hoe schrijf je je in, etc.) kan je altijd vragen aan één van onze trainers of vind je terug op onze website <http://www.rctatletiek.be>.

10. Atletiekstage

Ieder jaar organiseert onze club voor alle atleten vanaf cadet een trainingsstage in Riccione, Italië tijdens de paasvakantie. Dit seizoen vindt deze stage plaats van zaterdag 6 tot en met zaterdag 13 april 2019 (eerste week paasvakantie). Deze stage is niet enkel een goede voorbereiding op het zomerseizoen; ze is ook een mooie gelegenheid om beter kennis te maken met de andere atleten (teambuilding).

Meer informatie over deze stage wordt tijdig, in de loop van het seizoen, bekendgemaakt. Voor vragen kan je je richten tot Kirsten Pierlé (kirsten_pierle@hotmail.com) of rct.communicatie@gmail.com.

Benieuwd hoe de stage eraan toe gaat? Neem dan zeker eens een kijkje op ons YouTube kanaal! <https://www.youtube.com/channel/UCPRKrbhIsoSDpMo8GAr1LOA>

11. Infokanalen

Om op de hoogte te blijven van de laatste informatie, wedstrijden, inschrijvingen voor kampioenschappen en evenementen hebben we enkele infokanalen ter beschikking:

- Via onze website, www.rctatletiek.be, blijf je op de hoogte van de laatste informatie.
- Je krijgt als lid een e-mail wanneer de deadline voor inschrijven van kampioenschappen nadert, maar ook wanneer er evenementen worden georganiseerd of wanneer er trainingen worden afgelast wegens omstandigheden. Zorg er aub voor dat e-mails van het e-mailadres rct.communicatie@gmail.com niet in je spam belanden !
- Volg onze Facebookpagina, <https://www.facebook.com/RCTAtletiek/>, en blijf zo op de hoogte van de laatste info.
- Tenslotte kan je je ook abonneren op ons YouTube-kanaal (<https://www.youtube.com/channel/UCPRKrbhIsoSDpMo8GAr1LOA>) en zo filmpjes ontdekken van onze club, waaronder reportages van verschillende wedstrijden, maar ook films over de atletiek-stages van de afgelopen jaren.

12. Varia

Begeleiding

Wij vragen met aandring dat de ouders hun kinderen begeleiden tot bij de trainers aan de verzamelplaats onder de tribune en niet zomaar afzetten 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 Hal 1.

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 eveneens in de kantine.

Gedragcode

Eén van de belangrijkste succesfactoren binnen RCT Atletiek 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. Deze gedragscode kan je terugvinden op onze website <http://www.rctatletiek.be>.

Vertrouwenspersoon

Elke vereniging heeft wel eens te maken met ontevredenheid bij trainers, ouders, sporters, bestuurders, etc. Vaak volstaat een goed gesprek om problemen of misverstanden op te lossen en de samenwerking weer op goede rails te krijgen.

Af en toe kunnen ontstane spanningen binnen de club niet op dergelijke manier opgelost worden en is het nodig om verdere stappen te nemen. Dan kan het nuttig zijn om een derde, liefst neutrale, persoon te betrekken. Deze zal op een objectieve manier via gesprekken en aangereikte info de elementen van de problemen oplijsten en op basis daarvan proberen om tussen beide partijen tot een consensus te komen.

Anderzijds is het belangrijk dat elke persoon in de vereniging te allen tijde met individuele problemen terecht kan bij de vertrouwenspersoon.

RCT Atletiek heeft Kirsten Pierlé (V) en Benny Taverniers (M) aangeduid als vertrouwenspersonen.

Vrijwilligerswerk

RCT Atletiek kan beroep doen op enkele vrijwilligers die zich inzetten voor de club. De organisatie van onze activiteiten tijdens het atletiekseizoen vraagt veel helpende handen. Wie zich geroepen voelt om wat dichterbij de club te staan, kan zijn/haar naam doorgeven aan één van de bestuursleden.

Secretariaat

Heb je een vraag over de inschrijvingen, het afhalen van VAL-nummers, verzekeringspapieren,... dan kan je de secretaris persoonlijk aanspreken of een e-mail sturen naar rct.secretariaat@gmail.com.

Verzekeringen

RCT Atletiek 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 <http://www.atletiek.be>. Voor de vrijwilligers heeft RCT Atletiek eveneens een verzekering afgesloten. In geval van een ongeval kan je de nodige formulieren verkrijgen via het secretariaat.

Sportieve groeten

Het bestuur van RCT Atletiek