



# JEUGDWEGWIJZER 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 in 2005 en eerder kunnen de algemene wegwijzer raadplegen. Kinderen geboren vanaf 2006 t.e.m. 2012 behoren tot de jeugd en kunnen hieronder terugvinden tot welke categorie zij behoren.

Categorie	Geboortejaar
Kangoeroes	atleten geboren in 2012
Benjamins	atleten geboren in 2010 en 2011
Pupillen	atleten geboren in 2008 en 2009
Miniemen	atleten geboren in 2006 en 2007

## 2. Lidgeld

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

- Het atletiekseizoen start op 01/11/2018.
- Je kan aan maximum 4 trainingen deelnemen zonder te zijn aangesloten.
- 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.

Het lidgeld voor een jeugdathleet (Benjamin/Pupil/Miniem) bedraagt **170 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>.

De kangoeroes trainen één maal per week en dienen slechts **120 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

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

**Het inschrijvingsformulier moet door de ouders worden ondertekend.** 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](mailto: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.

### **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.

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](mailto: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>.

#### 4. 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>.

#### 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 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.

#### 6. Trainingsdagen en -uren

De trainingen op woensdag vinden steeds buiten op de atletiekpiste plaats.

De trainingen op vrijdag vinden in de zomer eveneens buiten plaats op onze atletiekpiste. Gedurende de winter verschuiven de vrijdagtrainingen naar zaterdagvoormiddag, en vinden dan plaats in de sporthal 'Hal 1 Houtenveld', de sporthal vlak naast de kantine.

<b>Kangoeroes, Benjamins, Pupillen en Miniemen</b>	woensdag	17u00 - 18u30	piste	Van 01/11/2018 tot 31/10/2019
	vrijdag (*)	18u30 - 20u00	piste	Van 01/11/2018 tot 01/12/2018 en van 01/04/2019 tot 31/10/2019
	zaterdag (*)	9u30 - 11u00	Hal 1	Van 01/12/2018 tot 31/03/2019

(\*): enkel voor wedstrijdathleten

Onder wedstrijdathleten verstaan we:

- benjamins, pupillen en miniemen die tijdens het seizoen 2017-2018 aan minstens 7 wedstrijden hebben deelgenomen.
- benjamins, pupillen en miniemen die tijdens het seizoen 2018-2019 in een periode van 3 maanden aan minstens 3 wedstrijden hebben deelgenomen.

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

- 01/11/2018
- 01/02/2019
- 01/05/2019
- 01/08/2019

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

## 7. Wie doet wat in onze club ?

<b>TRAINERS</b>	Kangoeroes, Benjamins, Pupillen & Miniemen	Tim Ginkels Steve Bruers Stefanie Leduc An Tits Kristin Devos Brecht Verstappen Margot Sevenants Niels Adang Nele Ginkels Dries Lehaen Silke Rabau Ruben Janssens Kobe Vanhellemont Kirsten Pierlé Loes Timmermans Wout Reniers	<a href="mailto:rct.jeugd@gmail.com">rct.jeugd@gmail.com</a>
<b>BESTUUR</b>	Voorzitter Secretaris Penningmeester Sportieve events Kantinebeheer Niet-sportieve events Vertrouwenspersoon (V) Vertrouwenspersoon (M)	Serge Lefèvre Steve Bruers Kurt De Buck Kirsten Pierle Serge Lefèvre Kirsten Pierle Kirsten Pierlé Benny Taverniers	<a href="mailto:serge.lefevre@inami.fgov.be">serge.lefevre@inami.fgov.be</a> <a href="mailto:rct.secretariaat@gmail.com">rct.secretariaat@gmail.com</a> <a href="mailto:kurt.debuck@skynet.be">kurt.debuck@skynet.be</a> <a href="mailto:kirsten_pierle@hotmail.com">kirsten_pierle@hotmail.com</a> <a href="mailto:serge.lefevre@inami.fgov.be">serge.lefevre@inami.fgov.be</a> <a href="mailto:kirsten_pierle@hotmail.com">kirsten_pierle@hotmail.com</a> <a href="mailto:kirsten_pierle@hotmail.com">kirsten_pierle@hotmail.com</a> <a href="mailto:bennytaverniers@hotmail.com">bennytaverniers@hotmail.com</a>
<b>MEDE- WERKERS</b>	Jeugdcoördinator Communicatie Website/sociale media	Tim Ginkels Brecht Verstappen Brecht Verstappen	<a href="mailto:rct.jeugd@gmail.com">rct.jeugd@gmail.com</a> <a href="mailto:rct.communicatie@gmail.com">rct.communicatie@gmail.com</a> <a href="mailto:rct.communicatie@gmail.com">rct.communicatie@gmail.com</a>

## 8. Wedstrijden

Aan welke wedstrijden je wil deelnemen, kies je zelf. Op regelmatige basis stuurt de jeugdcoördinator, Tim Ginkels, per e-mail een overzicht van wedstrijden waaraan RCT Atletiek deelneemt als club.

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 jeugdmeetings, provinciale kampioenschappen, interclubwedstrijden (Beker van Vlaanderen) en het Vlaams-Brabants jeugd criterium.

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>.

## BPM-trofee

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

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

## Veldlooptrofee

Deze trofee krijg je na deelname aan minstens 5 veldlopen.

De BPM-trofee en de Veldlooptrofee worden uitgereikt tijdens ons jaarlijks BPM-event, dat plaatsvindt in december. Ook de ouders zijn dan welkom voor een praatje met de trainers en het bestuur, een hapje en een drankje. De exacte datum van dit event wordt tijdig via e-mail door de jeugdcoördinator gecommuniceerd.

## **9. 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](http://www.rctatletiek.be), blijf je op de hoogte van de laatste informatie.
- Je krijgt als lid telkens een e-mail wanneer we als club samen naar een wedstrijd gaan, maar ook wanneer er evenementen worden georganiseerd of wanneer er trainingen worden afgelast wegens omstandigheden. Zorg er aub voor dat e-mails van de e-mailadressen [rct.jeugd@gmail.com](mailto:rct.jeugd@gmail.com) en [rct.communicatie@gmail.com](mailto: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, trainingen, etc.

## **10. 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 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.

### Gedragscode

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](mailto: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