



WEGWIJZER ALGEMEEN 2021-2022

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 2009 tot 2015 behoren tot de jeugd en kunnen de jeugdwegwijzer raadplegen. Ben je geboren in 2008 of eerder, dan kan je hieronder terugvinden tot welke categorie je behoort.

Categorie	Geboortejaar
Cadetten	atleten geboren in 2008 en 2007
Scholieren	atleten geboren in 2006 en 2005
Junioren	atleten geboren in 2004 en 2003
Senioren	atleten geboren in 2002 tot 1987
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 01/11/2021.
- 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.

Bij de eerste aansluiting betaal je vanaf cadet **190 EUR** voor een volledig seizoen (van 1 november tot en met 31 oktober). Masters betalen **120 EUR**.

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.



WEGWIJZER ALGEMEEN 2021-2022

Ledenbeheer.be

Vaarwel aan de papieren inschrijfstroken en attesten!

Vanaf dit jaar zal RCT Atletiek gebruik maken van ledenbeheer.be voor het beheer van de inschrijvingen en de opmaak van de attesten voor het ziekenfonds.

Inschrijven doe je via de website <https://www ledenbeheer.be/public/rct-atletiek>. Je vindt daar de verschillende categorieën, de prijs van de lidgelden en je kan onmiddellijk via deze website het lidgeld overmaken.

Check zeker de volgende handleidingen:

- het inschrijven via <https://www ledenbeheer.be/zo-gebruik-je-ledenbeheer-om-in-te-schrijven-bij-uw-sportclub/>.
- het opvragen van een ziekenfondsattest via <https://www ledenbeheer.be/mutualiteitsattesten-downloaden/>

Heb je vragen over de procedure of de inschrijving? Contacteer dan Dieter via dieter.bauwens@gmail.com!

Via mail zal je op de hoogte gehouden worden van wedstrijden, inschrijvingen voor kampioenschappen, evenementen e.d.

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!



WEGWIJZER ALGEMEEN 2021-2022

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 wedstrijdathleten, 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 Kirsten Pierlé (kirsten_pierle@hotmail.com), discretie gewaarborgd.

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

5. Clubkleding

Wil je deelnemen aan officiële wedstrijden, dan moet je het officiële clubtruitje van RCT Atletiek dragen. Ons clubtruitje en de andere clubkleding kan je aankopen in Macron Store Tienen (Leuvenselaan 684 in Tienen). Meer informatie en prijzen over de beschikbare clubkleding vind je op het bestelformulier dat je kan downloaden van onze website <http://www.rctatletiek.be>.



WEGWIJZER ALGEMEEN 2021-2022

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

LOOPSCHOLING (Cad & schol)	Planning wordt later gecommuniceerd	Uur wordt later gecommuniceerd	Piste Houtenveld (*)
SPURT (TOT 400M)	dinsdag	19u - 20u30	Piste Houtenveld
	woensdag	19u - 20u30	Piste Houtenveld
	vrijdag	19u - 20u30	Piste Houtenveld
HORDEN	zaterdag	09u30 - 11u00	Piste Houtenveld (*)
HALVE FOND EN FOND	dinsdag	18u30 - 20u00	Piste Houtenveld
	donderdag	18u30 - 20u00	Piste Houtenveld
VER	Planning wordt later gecommuniceerd	Uur wordt later gecommuniceerd	Piste Houtenveld (*)
HOOG	zaterdag	09u30 - 11u00	Piste Houtenveld/Hal 1 Houtenveld (*)
POLSSTOK	dinsdag	18u30 - 20u30	Piste Houtenveld/Hal 1 Houtenveld (*)
	donderdag	18u00 - 21u00	Piste Houtenveld/Hal 1 Houtenveld (*)
KOGEL & DISCUS	dinsdag	18u30 - 20u00	Piste Houtenveld/Hal 1 Houtenveld (*)
	donderdag	18u30 - 20u00	Piste Houtenveld/Hal 1 Houtenveld (*)
SPEER	dinsdag	18u00 - 20u00	Piste Houtenveld (*)
HAMER	donderdag	18u30 - 20u00	Piste Houtenveld (*)

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



WEGWIJZER ALGEMEEN 2021-2022

8. Wie doet wat in onze club?

TRAINERS	Spurt (tot 400 m)	Jens Verhelst, Patrick Pierlé, Kris Flossy, Brecht Verstappen
	Horden	Wout Reniers
	Halve fond en Fond	Guido Vandenberghe
	Loopscholing cad/schol	Loïc Hélin
	Ver	Hilde Bottin
	Hoog	Kobe Vanhellemont
	Polstok	Steffen Vandermeulen
	Kogel & Discus	Paul Vandermeulen, Steve Bruers
	Speer	Steve Bruers
	Hamer	Serge Lefèvre

BESTUUR	Voorzitter	Kirsten Pierlé	kirsten_pierle@hotmail.com
	Secretaris	Steve Bruers	secretaris@rctatletiek.be
MEDEWERKERS	Penningmeester	Rob Coeckelberghs	penningmeester@rctatletiek.be
	Kantinebeheer	Serge Lefèvre	serge.lefevre@inami.fgov.be
	Jeugdcoördinator	Tim Ginkels	jeugd@rctatletiek.be
	Sponsoring	Dieter Bauwens	dieter.bauwens@gmail.com
	Instagram	Dieter Bauwens	instagram@rctatletiek.be
	Vertrouwenspersoon (V)	Kirsten Pierlé	kirsten_pierle@hotmail.com
	Vertrouwenspersoon (M)	Benny Taverniers	bennytavarniers@hotmail.com
	Website/Facebook	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>.



WEGWIJZER ALGEMEEN 2021-2022

10. Atletiekstage

Ieder jaar organiseert onze club voor alle atleten vanaf cadet een trainingsstage in Riccione, Italië tijdens de paasvakantie (een week). 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 via 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/playlist?list=PLVOVCM9dVr_jocqCv6ggRK-o_rRRG6ndF

11. Infokanalen en sociale media

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 bv. een e-mail wanneer de deadline voor inschrijven van kampioenschappen nadert, 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](#) en blijf zo op de hoogte van de laatste info.
- Ook op Instagram zijn we actief! Je vindt ons op [https://instagram.com/rctatletiek/!](https://instagram.com/rctatletiek/)
- Tenslotte kan je je ook abonneren op ons [YouTube-kanaal](#) 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 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>.



WEGWIJZER ALGEMEEN 2021-2022

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 ophoofden 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 en Benny Taverniers aangeduid als vertrouwenspersonen.

Psychisch grensoverschrijdend gedrag

Wat Aagje Vanwalleghem, Gaëlle Mys en vele andere turnsters de voorbije dagen deden vergt ontzettend veel moed: op een beheerste en weloverwogen manier kaarten ze fysieke en mentale mishandeling en pesterijen tijdens hun topsportcarrière aan. Ze kaderen hun ervaringen in een wijdverspreide cultuur van machtsmisbruik, mishandeling en normvervaging binnen de gymnastiek sport.

Hoewel we binnen de atletiek met oudere atleten te maken hebben die op topsportniveau intensief trainen mogen we onze ogen niet sluiten voor deze problematiek: mentale druk van ouders tegenover hun kinderen langs het terrein, machtsmisbruik door trainers, psychisch geweld tussen atleten, ... het komt zeker ook in de atletiek voor.

We zien vaak dat we na dergelijke berichten meldingen ontvangen waarmee we aan de slag kunnen. En dat is nu net onze bedoeling: stimuleren om te praten zodat we ongewenst gedrag kunnen aanpakken!

Zie je grensoverschrijdend gedrag of misbruik in jouw sportomgeving, jouw sportclub, jouw topsportschool...? Kijk niet weg, spreek erover!

Meer informatie en contactinformatie vind je [op deze pagina van de VAL](#).

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.



WEGWIJZER ALGEMEEN 2021-2022

Trooper

We hebben ook een Trooperpagina! Een Trooper Watte? Wel, met Trooper kan jij de kas van onze club spijzen door gewoon online te shoppen!

Wil je dus iets online aankopen (bv. via bol.com, Collect & Go, booking.com, ...) kan je naar de Trooperpagina van onze club surfen (trooper.be/rctatletiek), klik je op de online shop van jouw keuze en shop je gewoon zoals je anders doet. Je betaalt exact dezelfde prijs als normaal.

Door via Trooper naar een online shop te gaan, weet de shop dat jij RCT Atletiek wil steunen. Per aankoop gaat er een percentje naar onze club. Bijvoorbeeld: koop je aan 100 EUR, dan geeft de shop +/- 5 EUR aan onze club!

Men zegge het voort! Alvast heel erg bedankt om vanaf nu via trooper.be/rctatletiek te shoppen!

Tip: Installeer de Trooperbot extensie en vergeet nooit om via Trooper te winkelen. Superhandig!

Sportieve groeten

Het bestuur van RCT Atletiek