



November 2021



Beste atleten en ouders,

Het is intussen alweer november... De herfstvakantie zit erop, de dagen worden stilaan korter en het wordt langzaam koud.

November betekent ook dat het nieuwe atletiekseizoen van start is gegaan. Misschien hebben sommigen zich al kunnen uitleven in een veldloop, al dan niet in de modder. Binnen enkele weken zullen we ook de eerste RCT'ers zien verschijnen op indoorwedstrijden in Tienen, Gent of Hoboken en misschien nog op andere plaatsen. Vergeet ook niet om 11 december in jullie agenda te noteren, want dan richten we op het Houtenveld zelf een indoorwedstrijd voor pupillen en miniemen in. Allen daarheen!

Met dit informatieblaadje willen wij jullie alle informatie geven voor het komende winterseizoen (van 01/11/2021 tot 01/04/2022). Bekijk ook regelmatig je mailbox of de WhatsApp-groep 'RCT jeugd', onze website en onze Facebook-pagina. Wij proberen de recente berichten hierop weer te geven (vb. trainingsinfo, meer concrete wedstrijdinfo, verslagen, ...).

Team jeugdwerking

Jeugdcoördinator: **Steffen Vandermeulen**

Trainerscoördinator kangoeroes & benjamins: **Andreas Roofthoof**

Trainerscoördinator pupillen & miniemen: **Wout Reniers**

Jeugdorganisatie: **Tim Ginkels**

Externe ondersteuning jeugdwerking: **Ben Willem**

Contact: rct.jeugd@gmail.com



www.rctatletiek.be

Trainingsmomenten jeugd

Hieronder vinden jullie een overzicht van de trainingsmomenten voor uw kind, als kangoeroe, benjamin, pupil of miniem.

Kangoeroes (geboren in 2015):

Training op woensdag van 17u tot 18u00 op de piste

Benjamins (geboren in 2013 & 2014)

Training op woensdag van 17u tot 18u00 op de piste
en op zaterdag van 10u tot 11u op de piste



Verzamelplaats kangoeroes en benjamins: steeds onder de tribune

Ophalen kangoeroes en benjamins na een training: de trainers komen samen met de atleetjes naar de hoogspringstand zodat hun ouders hen daar kunnen ophalen.

Pupillen (geboren in 2011 & 2012) **en miniemen** (geboren in 2009 & 2010)

Training op woensdag van 17u tot 18u30 op de piste
en op vrijdag van 18u30 tot 20u op de piste

Vanaf 01/12/2021 tot 31/03/2022 is er een extra training voorzien op zaterdag van 9u30 tot 11u in de sporthal op het Houtenveld.

Belangrijk is dat je als atleet kiest om op vrijdag **of** zaterdag te trainen omwille van de belastbaarheid van het lichaam. Je keuze kan iedere week wel anders zijn naargelang het je past.

Verzamelplaats pupillen: links op de tribune

Verzamelplaats miniemen: rechts op de tribune

Ophalen pupillen en miniemen na een training: wij vragen de ouders om hun kinderen steeds te komen ophalen onder de tribune, dus laat je kind niet alleen naar de parking gaan.

Bij extreme weersomstandigheden kan het zijn dat een training afgelast wordt. Dat gebeurt normaal wel zelden, maar raadpleeg bij twijfel steeds een half uur voor de training je mailbox, de WhatsApp-groep, Facebook of onze website.

Zorg dat je regelmatig aanwezig bent en zet je goed in tijdens de trainingen. Zo krijg je geen achterstand op de groep en blijft trainen leuk. Bij langdurige afwezigheid (ziekte of kwetsuur) verwittig dan je best de coördinatoren van de jeugdwerking of één van de trainers.

Tijdens de wintertrainingen kan je best zorgen dat je onderstaande zaken aan hebt of in je rugzak of sporttas steken hebt:

- Degelijke loopschoenen. Zorg ook dat je veters goed gebonden zijn.
- Muts of haarband en handschoenen
- Regenjas
- Lange broek
- Reserve kousen
- Dikke jas en reservekledij voor na de training!!
- Zakdoek



Voorzie je naam in al je sportkleding, zo kunnen wij verloren voorwerpen terugbezorgen! Je kan steeds met je sporttas terecht op onze voorziene samenkomstplaats.

We spelen niet op de piste voor en na de training!! Ouders blijven buiten het terrein tijdens de training. Laat je kind gerust een uurtje alleen bij de trainers, zodat je kind zich kan concentreren op de training. Heb je een vraag voor de trainers, stel ze gerust na de training.



Team jeugdtrainers

Dit zijn onze trainers voor de kangoeroes en benjamins:

Andreas Roofthoof

Dries Lehaen

Egon Thijs

Jarne Reniers

Jasper Bruers

Maarten Janssens

Margot Petitjean

Paulien Lehaen

Ruben Janssens

Voor de pupillen en miniemen staan deze trainers paraat:

An Tits

Arthur Van Laer

Gillian Van Stiphout

Kristin Devos

Lise Morren

Loes Timmermans

Nele Ginkels

Paul Vandermeulen

Tim Ginkels

Wout Reniers

Indoorwedstrijden RCT atletiek

Ook dit seizoen organiseert onze club 2 indoorwedstrijden. Op zaterdag 11 december houden wij onze traditionele indoor jeugdmeeting en op zaterdag 19 februari organiseren we onze open meeting vanaf pupil tot en met masters. De uurschema's van deze wedstrijden worden binnenkort op onze website (www.rctatletiek.be) gezet. Noteer alvast zeker deze datums in jullie agenda.

Veldlooptrofee RCT Atletiek

Na het seizoen 2021/2022 worden onze atleten gehuldigd. Naast de BPM trofee voor het zomerseizoen huldigen wij ook onze veldlopers die minstens 5 crossen meeliepen. Alle atleetjes die hieraan voldoen krijgen een mooi aandenken voor hun prestaties.



Verder in dit informatieblaadje vinden jullie een overzicht van de wedstrijden voor het nieuwe seizoen.



Overzicht wedstrijden jeugd

Vanaf kangoeroe kan je deelnemen aan wedstrijden. Een overzicht van alle wedstrijden in Vlaanderen kan je terugvinden op de website www.atletiek.nu. Als club zullen we zeker deelnemen aan de onderstaande wedstrijden. Deelnemen aan wedstrijden is zeker geen verplichting, maar het zou leuk zijn dat zo veel mogelijk atleten regelmatig deelnemen aan een wedstrijd. Het is natuurlijk niet de bedoeling dat je ieder weekend aan een wedstrijd zal deelnemen, dus plan regelmatig een weekendje rust in en loop geen 2 wedstrijden op 1 weekend.

In onderstaande tabel vinden jullie een overzicht van de indoorwedstrijden en de veldlopen die wij als club interessant vinden.

Als jeugdtrainers raden wij atleten (en hun ouders) aan om een selectie van de wedstrijden te maken rekening houdend met voldoende rust voor uw kinderen.

Datum	Vanaf	Type	Vereniging	Locatie	Categorie			
zo 21/11/2021	12u00	Veldloop	ACKO	Atletiekpiste, Wijngaardstraat in Kortenberg	Kan	Ben	Pup	Min
zo 5/12/2021	11u55	Veldloop	ROBA	Evenementenweide Haacht, Wespelaarsesteenweg 138 in Haacht	Kan	Ben	Pup	Min
za 11/12/2021	12u30	Indoorwedstrijd	RCT	Sportcomplex Houtenveld, Sporthalstraat 14 in Tienen	Pup	Min		
do 23/12/2021	16u00	Indoorwedstrijd	AVT	Atletiekstadion "De Veer", Veenderweg 48 in Heusden-Zolder	Pup	Min		
zo 9/01/2022	13u30	Indoorwedstrijd	HAKI	Sportschuur Fort 8, Hoofdfrontweg 9 in Hoboken	Pup	Min		
zo 16/01/2022	11u40	PK veldlopen	ACP	Voetbalterrein SK Gooik, Lindestraat in Gooik	Kan	Ben	Pup	Min
za 29/01/2022	9u30	Indoorwedstrijd	VITA	Topsportthor Blaarmeersen, Zuiderlaan 14 in Gent	Pup	Min		
zo 30/01/2022	11u40	Veldloop	TACT	Speelhof, Speelhoflaan in Sint-Truiden	Kan	Ben	Pup	Min
zo 6/02/2022	13u00	Indoorwedstrijd	HAKI	Sportschuur Fort 8, Hoofdfrontweg 9 in Hoboken	Pup	Min		
zo 13/02/2022	10u40	KVV veldlopen	ROBA	Provinciedomein Halve Maan, Omae Vanoudenhovelaan in Diest	Kan	Ben	Pup	Min
za 19/02/2022	10u30	Indoorwedstrijd	RCT	Sportcomplex Houtenveld, Sporthalstraat 14 in Tienen	Pup	Min		

Hoe kan je inschrijven voor een wedstrijd?

Voor wedstrijden bij Vlaamse clubs staan alle wedstrijden in de kalender van <https://www.atletiek.nu/>.
Inschrijven gaat als volgt:

1. Ga naar <https://www.atletiek.nu/>
2. Klik op kalender.
3. Zoek de wedstrijd waaraan je wil deelnemen.
4. Klik bovenin de groene balk op "inschrijven"
5. Klik op "Atleet" (inschrijven als atleet)
6. Selecteer je vereniging en categorie en aan welke losse onderdelen of meerkamp je mee wilt doen.



7. Vul je persoonsgegevens in of login met een bestaand account.
8. Controleer je gegevens.
9. Je ontvangt nu een email met een activatie code, klik op de link in de email.
10. Volg de verdere instructies en rond je inschrijving af!
11. Inschrijving wijzigen of verwijderen? Je hebt per email een login wachtwoord ontvangen, log in op Atletiek.nu met je email adres en dat wachtwoord. In 'Mijn account' kun je je inschrijving bewerken en verwijderen.

Niet zo ver over de taalgrens worden ook veel wedstrijden georganiseerd, bv. in Hannuit. Om daar een wedstrijd te vinden, dien je te surfen naar <https://calendrier.lbfa.be/>. Als je in die kalender op een wedstrijd klikt, komt daar de info te staan van hoe je je vooraf moet inschrijven.

Wat mag je zeker niet vergeten tijdens een wedstrijd?

1. Wedstrijdtruitje van de club + startnummer
2. Een T-shirt om onder je singlet te dragen bij koud weer (bij veldloopwedstrijden)
3. Veiligheidsspelden en balpen om je inschrijvingskaartje in te vullen
4. Spikes met pinnen:
 - van 6 mm voor pistewedstrijden en indoorwedstrijden
 - van 9 mm en/of 12 mm voor veldloopwedstrijden
5. (Club)sweater of -training (voor je opwarming en het uitlopen)
6. Regenkleding
7. Douchegerief voor na de wedstrijd: handdoek, washandje, zeep.
8. Reservekleding: ondergoed en droge kleren
9. Paar schoenen of pantoffels voor na de wedstrijd
10. Eventueel een lunchpakket en een drankje

Tijdens het winterseizoen kan je deelnemen aan veldlopen of aan indoorwedstrijden. Tijdens de veldlopen loop je als atleet samen met je leeftijdgenoten één wedstrijd over een lengte van 500 m à 1500 m, afhankelijk van jouw leeftijd.

Vanaf dit veldloopseizoen lopen zowel kangoeroes als benjamins met voorlopers én een beperkte afstand. De veldloopbepalingen kunnen jullie nalezen via onderstaande link:
<https://www.atletiek.be/admin/storage/main/reglement-veldlopen-2021-2022-versie-20210930.pdf>

OPGELET: ook voor veldlopen is er een verplichting tot voorinschrijving!



RCT Atletiek op YouTube

Reeds verschillende jaren is de YouTube-pagina van Racing Club Tienen Atletiek een fenomeen! Je kan er leuke filmpjes bekijken over de acties van onze atleten.



Abonneer je nu via de onderstaande link:

<https://www.youtube.com/channel/UCPRKrbhIsoSDpMo8GAR1L0A>

(of typ 'Racing club Tienen Atletiek' in de zoekbalk) en herontdek de filmpjes van de atletenhuldiging en de films van de atletiekstages of duik in de oude doos voor filmpjes van lang geleden!

Sponsoring

Het succes van enkele Belgische atleten op wereldniveau in atletiek zorgt ervoor dat vooral veel jeugdathleten de weg naar de atletiekpiste vinden.

De grote toeloop van atleetjes brengt met zich mee dat er meer trainers en meer materiaal moeten ter beschikking gesteld kunnen worden, deze middelen moeten extern worden aangekocht.



Met het inschrijvingsgeld van de atleten wordt vooral het lidgeld en verzekering van de Vlaamse Atletiek Liga, de huur van de terreinen van Stad Tienen en een deel van de trainers vergoed, maar voor alle extra zaken moet de club op zoek naar andere inkomsten, extra activiteiten zoals een quiz, BBQ en sponsoring.

Ken jij iemand in je familie of vriendenkring die in een bedrijf werkt dat sponsoring niet uitsluit en misschien sport een warm hart toedraagt, zijn wij zo vrij u te vragen om ons de gegevens van deze persoon te bezorgen om de mogelijkheid te onderzoeken om onze atletiekclub te sponsoren. Of je kan hen vragen contact op te nemen met Dieter Bauwens (dieter.bauwens@gmail.com), de verantwoordelijke voor sponsoring.

Sportieve groeten

RCT Atletiek



www.rctatletiek.be