



# Jeugdwegwijzer 2025-2026

**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 een 300-tal leden onderverdeeld in wedstrijdathleten, recreanten, trainers en bestuursleden.

## 1. Indeling in leeftijdscategorieën

Vanaf 6 jaar kan je je bij RCT-Atletiek aansluiten. Trainingen en wedstrijden vinden natuurlijk plaats volgens leeftijd. Hieronder vind je een overzicht van de leeftijdscategorieën.

CATEGORIE	GEBOORTEJAAR
Kangoeroes	Atleten geboren in 2019
Benjamins	Atleten geboren in 2017 en 2018
Pupillen	Atleten geboren in 2015 en 2016
Miniemen	Atleten geboren in 2013 en 2014

## 2. Lidgeld

Heb je interesse om aan atletiek te doen, dan moet je rekening houden met volgende punten:

- Het nieuwe atletiekseizoen start op 01/11/2025 en eindigt op 31/10/2026
- Je kan aan maximum 4 'proeftrainingen' deelnemen zonder aangesloten te zijn.
- Na deze 4 'proeftrainingen' dien je je aan te sluiten, om verder deel te nemen aan de trainingen en wedstrijden, maar ook om correct verzekerd te zijn.

Het lidgeld voor een jeugdathleet (benjamin/pupil/miniem) bedraagt **200 euro** voor een volledig seizoen.

De kangoeroes trainen slechts 1 keer per week en betalen daarom slechts **150 euro** voor een volledig seizoen.

### 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.



# Jeugdwegwijzer 2025-2026

## 3. Inschrijven

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-bijuw-sportclub/>
- het opvragen van een ziekenfondsattest via <https://www ledenbeheer.be/mutualiteitsattestdownloaden/>

Heb je vragen over de procedure of de inschrijving? Contacteer dan onze secretaris Dieter via [secretaris@rctatletiek.be](mailto:secretaris@rctatletiek.be)

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 !

### Ziekensfondspremie

Je kan een deel van het inschrijvingsgeld recupereren via je ziekenfonds. Het enige wat je hiervoor dient te doen, is een formulier aanvragen/ downloaden bij jouw ziekenfonds en dit laten invullen door de secretaris. Je kan je formulier persoonlijk afgeven aan de secretaris of aan een van de trainers.

Om het attest terug te vinden dat je kan overmaken aan je ziekenfonds, ga je naar Ledenbeheer via deze link:

<https://www ledenbeheer.be/>

Log in met je account en ga dan naar het onderdeel attesten (onderaan in het grijze menu links).

Je vindt normaal gezien in de lijst je (meest recente) attest terug dat je vervolgens kan downloaden en afdrukken.



# Jeugdwegwijzer 2025-2026

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 vrijetijdsfonds worden verzocht contact op te nemen met onze clubsecretaris ([secretaris@rctatletiek.be](mailto:secretaris@rctatletiek.be)) discretie gewaarborgd.

Meer informatie over het vrijetijdsfonds 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 in 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

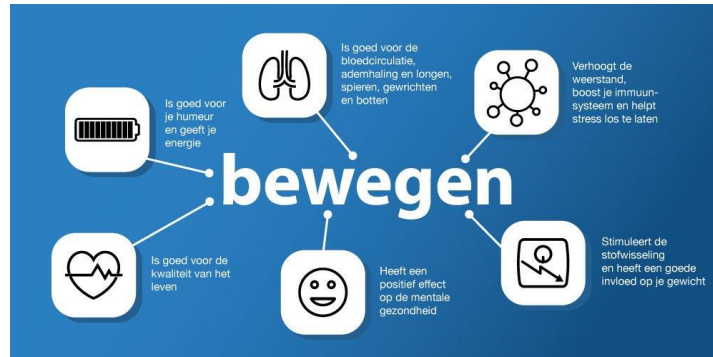
Een jaarlijks preventief sportmedisch onderzoek is voor het aanvragen van een vergunning bij de Vlaamse Atletiekliga niet verplicht. Dit onderzoek wordt evenwel sterk aangeraden bij:

- 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



# Jeugdwegwijzer 2025-2026

Contacteer je huisarts voor meer informatie.



## 6. Trainingsdagen en -uren

### Kangoeroes ( geboortejaar: 2019)

Training:

Woensdag, 17u30 – 18u30

### Benjamins (geboortejaar: 2018 & 2017)

Training:

Woensdag, 17u30 – 18u30

Zaterdag, 10u – 11u (indoor van november tot april)

### Pupillen (geboortejaar: 2016 & 2015)

### Miniemen (geboortejaar: 2014 & 2013)

Algemene Meerkamp Training: Woensdag, 17u30 – 19u

Zaterdag, 9u30 – 11u (indoor van November tot april)

## NIEUW:

Vanaf dit seizoen bieden we de pupillen en de miniemen een keuze-optie aan. Dit houdt in dat zij een extra training naar keuze kunnen volgen. Volgende nummers kunnen worden gekozen:

- Afstandslopen/veldlopen (Kevin & Ruth)
- Discuswerpen (zomer) (Silke)
- Kogelstoten (Silke)
- Speerwerpen/vortexwerpen (Zomer) (Jasper)
- Hoogspringen (Jolien)
- Verspringen (Leen)
- Polsstokspringen ( Wout)
- Spurt (Wim)
- Horden (Wout)

Elk nummer zal op tweewekelijkse basis gegeven worden.



# Jeugdwegwijzer 2025-2026

Enkele afspraken hierrond zijn.

- De atleet volgt maximaal 3 trainingen per week.
- De atleet traint geen 3 opeenvolgende dagen.
- De atleet volgt maximaal 1 keuze-training per week. (uitzondering afstand/spurt mag als tweede keuze training ipv woensdag of zaterdag)
- De atleten komen nog steeds naar de meerkamp training op woensdag of zaterdag, er is nog geen specialisatie bij de jeugd.
- De atleten trainen niet extra bij trainers van de oudere groepen.

Wij vragen met aandrang om u te houden aan deze afspraken. Ze zijn er om een gezonde en gebalanceerde trainingsweek te voorzien voor uw kinderen.

## 7. Einde seizoen als tweedejaars miniem...?

Speciaal voor de miniemen worden de eerste twee weken van oktober **testtrainingen** georganiseerd. Zij (en hun ouders) worden op de hoogte gebracht wanneer ze bij welke trainer terecht kunnen om kennis te maken met de disciplines van 'de bovenbouw'. De twee laatste weken van oktober nemen deze atleten rust, om dan in november als cadet aan het nieuwe seizoen te beginnen.





## Jeugdwegwijzer 2025-2026

### 8. Wie doet wat in onze club?

Trainers	Kangoeroes, Benjamins, Pupillen, Miniemen	Wout Reniers – Lise Morren – Silke Rabau - Andreas Roofthoof - Nele Ginkels - Ruben Janssens - Jasper Bruers - Maarten Janssens - Ella Klarenbeek - Liese Reniers - Yade Coeckelberghs - Gloria Bauwens - Malena Bauwens - Marit Flamez - Thies Flamez - Sterre Torbeyns - Hanne Coen - Jolien Hoylaerts – Kathya Nyanguile - Laura Swannet - Leen Reynaerts - Lotte Soetaerts – Wim D’haese – Kevin Theys – Ruth Sonck	<a href="mailto:teamjeugd@rctatletiek.be">teamjeugd@rctatletiek.be</a>
Bestuur	Voorzitter Penningmeester Secretaris  Ondersteunende bestuursleden  Vertrouwenspersoon (jeugd)  Vertrouwenspersoon (V)  Vertrouwenspersoon (M)	Benny Taverniers Rob Coeckelberghs Dieter Bauwens  Serge Lefèvre Christel Maes Pieter Spaepen Hans Van Marsenille  Silke Rabau  Kirsten Pierlé  Wim D’haese	<a href="mailto:bestuur@rctatletiek.be">bestuur@rctatletiek.be</a> <a href="mailto:penningmeester@rctatletiek.be">penningmeester@rctatletiek.be</a> <a href="mailto:secretaris@rctatletiek.be">secretaris@rctatletiek.be</a>    <a href="mailto:silke.rabau@hotmail.com">silke.rabau@hotmail.com</a> <a href="mailto:kirsten_pierle@hotmail.com">kirsten_pierle@hotmail.com</a> <a href="mailto:wim.dhaese@gmail.com">wim.dhaese@gmail.com</a>

### 9. Wedstrijden

Aan welke wedstrijden je wil deelnemen, kies je zelf. Op regelmatige basis wordt je op de hoogte gehouden, per e-mail of whatsapp, over 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 (wanneer we terug toegang hebben tot de sporthal op het Houtenveld), 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, ...



# Jeugdwegwijzer 2025-2026

Tijdens het **zomerseizoen** (van 01/04 tot 31/10) zijn er jeugdmeetings, provinciale kampioenschappen, interclubwedstrijden (Beker van Vlaanderen) en het Nationaal 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 <https://rctatletiek.be/werking/wedstrijdinfo-voor-beginners/>

## **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 onze jaarlijkse nieuwjaarsreceptie. Ook de ouders zijn dan welkom voor een praatje met de trainers en het bestuur, een hapje en een drankje. De exacte datum hiervan wordt tijdig via e-mail door de jeugdcoördinator gecommuniceerd.

## **10. 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](http://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](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.
- Ook op instagram zijn we actief! Je vindt ons op <https://instagram.com/rctatletiek/>
- 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.



## 11. Varia

# Jeugdwegwijzer 2025-2026

### Begeleiding

Wij vragen met aandrang dat de ouders hun kinderen begeleiden tot bij de trainers aan de verzamelaats 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

Kleedkamers kunnen gebruikt worden, maar hier wordt zelden voor gekozen. Trek je sportkledij gerust thuis al aan.

### 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 ([kirsten\\_pirle@hotmail.com](mailto:kirsten_pirle@hotmail.com)) en Wim D'haese ([wim.dhaese@gmail.com](mailto:wim.dhaese@gmail.com)) aangeduid als vertrouwenspersoon.

### 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 en een handje te helpen bij de organisatie van wedstrijden of andere evenementen, 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 [secretariaat@rctatletiek.be](mailto:secretariaat@rctatletiek.be).



## Jeugdwegwijzer 2025-2026

### 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.

### Trooper

We hebben ook een Trooperpagina. 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](http://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](http://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