



Wegwijzer algemeen 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 atletiek beoefenen bij RCT Atletiek. Kinderen geboren vanaf 2013 tot 2019 behoren tot de jeugd en kunnen de jeugdwegwijzer raadplegen. Ben je geboren in 2012 of eerder, dan kan je hieronder terugvinden tot welke categorie je behoort.

CATEGORIE	GEBOORTEJAAR
Cadetten	Atleten geboren in 2012 en 2011
Scholieren	Atleten geboren in 2010 en 2009
Junioren	Atleten geboren in 2008 en 2007
Senioren	Atleten geboren in 2006 tot 1990
Masters	Vanaf je 35 ^{ste} verjaardag
Recreanten	<i>Enkel</i> vanaf 18 jaar

2. Lidgeld wedstrijdathleten

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

- Het nieuwe atletiekseizoen start op 01/11/2025
- 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 **220 EUR** voor een volledig seizoen (van 1 november tot en met 31 oktober). Masters betalen **170 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 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/mutualiteitsattestendownloaden/>

Heb je vragen over de procedure of de inschrijving? Contacteer dan onze secretaris Dieter via 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!

Ziekenfondspremie

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.



Wegwijzer algemeen 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) discretie gewaarborgd.

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

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!

4. Lidgeld recreanten

Recreanten betalen 130 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.



Wegwijzer algemeen 2025-2026

5. Clubkledij

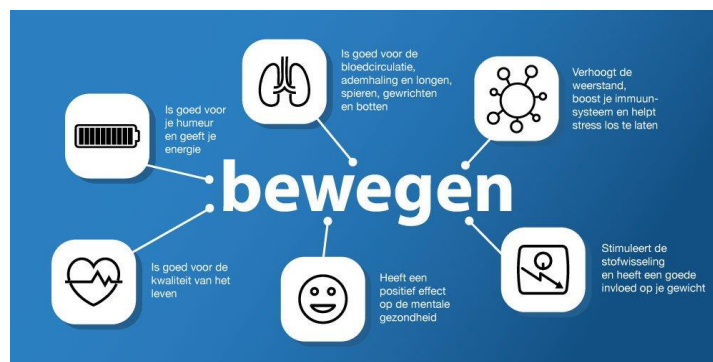
Wil je deelnemen aan officiële wedstrijden, dan moet je het officiële clubtruitje van RCT Atletiek dragen. Ons clubtruitje en de andere clubkledij kan je aankopen in 'Macron Store Tienen' (Leuvensesteenweg 684 in Tienen). Meer informatie en prijzen over de beschikbare clubkledij vind je op het bestelformulier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

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.





Wegwijzer algemeen 2025-2026

7. Trainingsmoment + contactgegevens

Disciplines	trainers	contact
Springnummers (hoog + ver)	Michel Boels	0472 306960 of michboels@gmail.com
Korte spurt (100 m + 200 m)	Jens Verhelst/Patrick Pirlée	0474 621986 of verhelstjens@gmail.com
	Jean-Marie Bache	0475 913464 of bache.jm@gmail.com
	Benny Taverniers	0470 090896 of bennytaverniers@hotmail.com
Lange spurt (200 m + 400 m)	Kris Flossy	0485 934102 of kris.flossy@telenet.be
Lange afstand (vanaf 800 m)	Guido Vandenbergh (di+do)	0476 537711 of guido.vd.berghe@telenet.be
	Joeri Francart (di+vr)	0474 716193 of joeri.francart@telenet.be
	Wim D'haese	0479 235605 of wim.dhaese@gmail.com
	Kevin Theys	0471 135606 of theys.kevin@icloud.com
	Ruth Sonck	0472 762710 of ruth.sonck@gmail.com
Werpnummers (kogel + discus)	Paul Vandermeulen	0474 364615 of pol.vandermeulen@belgacom.net
(hamer)	Serge Lefèvre (zeker eerst afspraak maken)	sergiusfaber@gmail.com
(speer)	Zacarya Aznag	0478 331907
Horden	Wout Reniers	0474 055214 of wout.reniers@hotmail.com
Polstok	Lise Morren	0485 763470 of lisemorren1@gmail.com

Trainingen outdoorseizoen (april t.e.m. oktober)

	maandag	Dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09:00 - 09:30							
09:30 - 10:00							
10:00 - 10:30							
10:30 - 11:00							
11:00 - 11:30							
18:00 - 18:30							
18:30 - 19:00							
19:00 - 19:30							
19:30 - 20:00							
20:00 - 20:30							
20:30 - 21:00							

Trainingen indoorseizoen (november t.e.m. maart)

	maandag	Dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09:00 - 09:30							
09:30 - 10:00							
10:00 - 10:30							
10:30 - 11:00							
11:00 - 11:30							
18:00 - 18:30							
18:30 - 19:00	#						
19:00 - 19:30	#	K + L			K		
19:30 - 20:00	#	K + L			K+L*	*	
20:00 - 20:30	#	K + L			K+L*	*	
20:30 - 21:00					L*	*	

springtraingen op maandag in de indoor atletiekhal te Hannuit

* Lange spurt + hordentraining op vrijdag in de indoor atletiekhal te Hannuit.



Wegwijzer algemeen 2025-2026

8. Wie doet wat in onze club?

Trainers	korte spurt (< 400m)	Benny Taverniers, Patrick Pierlé, Jean- Marie Bache, Jens Verhelst	
	lange spurt (> 400m)	Kris Flossy	
	horden	Wout Reniers	
	halve fond en fond	Guido Vandenberghe Joeri Francart Wim D'haese Ruth Sonck Kevin Theys	
	verspringen/hoogspringen/ hinkstapspringen	Michel Boels	
	polsstokspringen	Steffen Vandermeulen Lise Morren	
	kogelstoten/discuswerpen	Paul Vandermeulen	
	speerwerpen	Zacarya Aznag	
	hamerslingeren	Serge Lefèvre	
	Bestuur	voorzitter penningmeester secretaris	Benny Taverniers Rob Coeckelberghs Dieter Bauwens
ondersteunende bestuursleden		Serge Lefèvre Christel Maes Pieter Spaepen Hans Van Marsenille	
vertrouwenspersoon (v)		Kirsten Pierlé	kirsten_pierle@hotmail.com
vertrouwenspersoon (m)		Wim D'haese	wim.dhaese@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>



Wegwijzer algemeen 2025-2026

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, ...

Tijdens het **zomerseizoen** (van 01/04 tot 31/10) zijn er meetings, provinciale kampioenschappen, interclubwedstrijden (Beker van Vlaanderen) enz... 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/>

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 Dieter Bauwens (secretaris@rctatletiek.be) of via rct.communicatie@gmail.com.

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 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.
- Ook op Instagram zijn we actief! Je vindt ons op <https://instagram.com/rctatletiek/>
- Maandelijks sturen we je een 'nieuwsbrief' per mail met de hoogtepunten en topprestaties van de afgelopen maand.
- Tenslotte kan je je ook abonneren op ons YouTube-kanaal (<https://www.youtube.com/channel/UCPRKrbhIsoSDpMo8GAr1L0A>) en zo filmpjes ontdekken van onze club, waaronder reportages van verschillende wedstrijden.



Wegwijzer algemeen 2025-2026

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

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) en Wim D'haese (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



Wegwijzer algemeen 2025-2026

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 .

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), 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