



# Jeugdwegwijzer 2026-2027

**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 2020         |
| Benjamins  | Atleten geboren in 2018 en 2019 |
| Pupillen   | Atleten geboren in 2016 en 2017 |
| Miniemen   | Atleten geboren in 2014 en 2015 |

## 2. Lidgeld

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

- Het nieuwe atletiekseizoen start op 01/11/2026 en eindigt op 31/10/2027
- 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.

De kangoeroes trainen slechts 1 keer per week en betalen daarom slechts **150 euro** voor een volledig seizoen. De benjamins trainen 2 keer per week en betalen **180 euro** voor een volledig seizoen. Voor pupillen en miniemen bedraagt het lidgeld **200 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 2026-2027

## 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 !

### 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.



# Jeugdwegwijzer 2026-2027

## Vrijetijdsfonds

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.

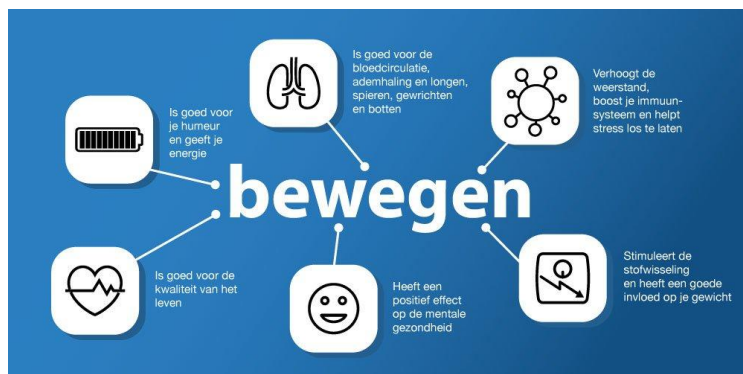
Meer informatie over het vrijetijdsfonds kan ook teruggevonden worden op de website van stad Tienen, <http://www.tienen.be>

## 4. 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.





# Jeugdwegwijzer 2026-2027

## 5. Trainingsdagen en -uren

### Algemene trainingen

- **Kangoeroes (geboortjaar: 2020)**  
Woensdag, 17u30 – 18u30
- **Benjamins (geboortjaar: 2019 & 2018)**  
Woensdag, 17u30 – 18u30  
Zaterdag, 10u – 11u (indoor van november tot april)
- **Pupillen (geboortjaar: 2017 & 2016) & Miniemen (geboortjaar: 2015 & 2014)**  
Woensdag, 17u30 – 19u  
Zaterdag, 9u30 – 11u (indoor van November tot april)

### Keuzetrainingen (enkel voor pupillen en miniemen die deelnemen aan wedstrijden)

Aan de pupillen en miniemen die ook deelnemen aan wedstrijden bieden we naast de twee algemene trainingen nog een extra keuzetraining aan. Volgende nummers kunnen worden gekozen en worden op tweewekelijkse basis gegeven:

- Afstandslopen/veldlopen
- Speerwerpen (zomer)
- Discuswerpen (zomer)
- Kogelstoten
- Hoogspringen
- Verspringen
- Polsstokspringen
- Spurt
- Horden

Enkele afspraken hierrond zijn.

- Deze keuzetrainingen zijn bedoeld voor atleten die **ook deelnemen aan wedstrijden**.
- De atleet volgt **maximaal één keuze-training per week**.
- De atleet volgt dus **maximaal 3 trainingen** per week (2 algemene trainingen en 1 keuze-training).
- De atleten komen nog steeds naar een algemene training op woensdag en/of zaterdag, er is nog geen specialisatie bij de jeugd.

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.



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.

[illegible]



# Jeugdwegwijzer 2026-2027

## 7. Wedstrijden

Elk seizoen stelt de club een wedstrijdkalender op. Dit is een overzicht van alle wedstrijden waar wij als club begeleiding voorzien voor de atleten.

Dit zijn voor een jeugdatleet voldoende wedstrijden. Indien u meer wedstrijden wilt doen, dan is dit uw eigen keuze. Probeer hierin rekening te houden met voldoende rust tussen de wedstrijden en vermijd meerdere wedstrijden in hetzelfde weekend.

Alle wedstrijden in Vlaanderen kan u raadplegen via [atletiek.be](http://atletiek.be) of [atletiek.nu](http://atletiek.nu). Inschrijvingen gebeuren bijna altijd via [www.atletiek.nu](http://www.atletiek.nu) (als app beschikbaar). Voor wedstrijden in Wallonië kan u terecht op de website van de Franstalige liga [www.lbfa.be](http://www.lbfa.be).

Een week voor een wedstrijd van onze kalender sturen wij ook nog eens alle info in de whatsapp groep. Als u deelneemt aan een wedstrijd, informeer dan altijd de trainers in de week van uw deelname, zodanig dat de intensiteit van de training kan worden aangepast.

Meer info over hoe je kan deelnemen aan wedstrijden 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 club gecommuniceerd.

## 8. Visie



# Jeugdwegwijzer 2026-2027

Onze visie werd begin 2026 grondig herbekeken en herwerkt. Er was dringend nood aan een actuele kijk op sport en atletiek in het bijzonder. Een goede werking van een sportclub valt of staat met een duidelijk werkingskader, voor zowel de atleet, ouders, trainers en bestuur. Een gefundeerde visie maakt een heel belangrijk onderdeel uit van dat kader.

*Wie zich aansluit bij Racing Club Tienen Atletiek, atleet, ouder, trainer en bestuur, onderschrijft en respecteert onze visie in al haar facetten.*

De jeugdvisie werd vervat in 3 documenten:

- De basistekst – [Racing Club Tienen Atletiek Visie Jeugd 2026.pdf](#)
- Veel gestelde vragen (FAQ) – [Racing Club Tienen Atletiek Visie Jeugd 2026 FAQ.pdf](#)
- Een korte uitleg over Long-Term Athlete Development (LTAD) – [Racing Club Tienen Atletiek Visie Jeugd 2026 LTAD.pdf](#)

## 9. 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>

## 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/>



## 11. Varia

# Jeugdwegwijzer 2026-2027

### **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](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 2026-2027

### **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 spijsen 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