



**WELKOM BIJ KON. RACING CLUB GENT ATLETIEK
VZW**

INFOBROCHURE

Woord vooraf

Dit infoboekje werd voor u samengesteld om wegwijs te raken in onze club en in het atletiekgebeuren in het algemeen.

Wij hopen dat u bij ons veel plezier beleeft. En wát ook de motivatie is om atletiek te beoefenen, wij zullen proberen alles in optimale omstandigheden te laten doorgaan.

Atletiek is een individuele sport maar kan perfect in een vriendschappelijke sfeer omkaderd worden. Bovendien is het een sport waarbij iedereen, volgens eigen mogelijkheden, zijn eigen prestatiegrenzen kan verleggen. Hierbij moet men echter voor ogen houden dat prestaties pas verbeteren als men volhoudt.

Opmerkingen en ideeën zijn steeds welkom, wij zullen u in de mate van het mogelijke tegemoetkomen.

Verder wensen wij u veel atletiekplezier.

Het bestuur

Koninklijke Racing Club Gent Atletiek vzw.

Hoe aansluiten bij Kon. Racing Club Gent Atletiek vzw

- ❖ Vraag naar een aansluitingskaart “aanvraag vergunning” op het secretariaat.
 - De aansluitingskaart wordt door uzelf ingevuld en ondertekend. Voor atlete(s)n beneden de 18 jaar dient één van de ouders (of verantwoordelijke) mee te ondertekenen.
 - De aansluitingskaart wordt netjes ingevuld afgegeven op het secretariaat.
 - Jaarlijks dient het lidmaatschap hernieuwd te worden en dit ten laatste vóór 1 november zoniet bent u niet in regel en zeker niet verzekerd.

❖ Lidgeld.

Het lidgeld wordt jaarlijks betaald. Voor een overzicht van de bedragen: kijk [hier](#).

In het lidgeld zit begrepen:

- een lidkaart van RCG, als bewijs van betaling
- een startnummer of jogvergunning als aansluitingsbewijs bij de V.A.L.
- de verzekering voor de atleet
- de regelmatige trainingen door gediplomeerde trainers
- het gebruik van materiaal en accommodaties tijdens de trainingen

HET ALFABET VAN DE RACING(ST)ER

Aansluiting:

Zie [hier](#).

Accommodatie:

Kleedkamers: mogelijkheid tot omkleden en douchen. Laat echter nooit waardevolle voorwerpen of geld achter in de kleedkamers, neem deze mee of geef ze in bewaring in de cafetaria.

Powerzaal: slechts te gebruiken in aanwezigheid of in opdracht van uw trainer.



Algemene vergadering:

Wordt éénmaal per jaar georganiseerd in het clubhuis te Gentbrugge en dit voor de werkende leden.

Atletiekleven + Nieuwsbrief KRCCG:

De maandelijkse nieuwsbrief van de VAL met alles wat je moet weten over atletiek en de komende wedstrijden (info is mogelijk via het secretariaat). Voor de nieuwsbrief van de club te ontvangen kan je dit laten weten via de website.



Bestuur:

Zorgt voor de goede werking van de club.
Huidige samenstelling: zie [hier](#).



Blijf fitters:

Een groep joggers en recreanten die op maandag-, woensdag- en/of vrijdagavond onder begeleiding de benen strekken en op die manier trachten fit te blijven en hun fysiek trachten te onderhouden. Zij krijgen geen startnummer maar een jogkaart (Val) en zijn alsook als recreant aangesloten en verzekerd. Inlichtingen op het secretariaat.

Cafetaria (clubhuis):

De cafetaria (clubhuis) is het lokaal voor het organiseren van allerhande activiteiten i.v.m. onze club. Tel cafetaria: 09/231.05.28.

Categorieën:

Kangoeroes	5 – 6 jaar
Benjamins	7 – 8 jaar
Pupillen	9 – 10 jaar
Miniemen	11 – 12 jaar
Cadetten	13 – 14 jaar
Scholieren	15 – 16 jaar
Junioren	17 - 18 jaar
Senioren	19 – 34 jaar (M/V)
Masters	Vanaf 35 jaar (M/V)



Clubkledij:

Deze kledij kan worden aangeschaft in de kantine op woensdag- en vrijdagavond bij Chris Dupré. Verplicht voor deelname aan wedstrijden is het wedstrijdtruitje. Andere clubkledij bestaat uit T-shirts, trainingen, sweaters en dergelijke meer en is vrijblijvend te verkrijgen.

Mannen	Vrouwen	Artikel	Prijs
X	X	Singlet dames/heren	€ 25
	X	Topje	€ 25
	X	t-shirt joggers	€ 25
X		t-shirt joggers	€ 25
X	X	T-shirt	€ 10

X	X	Bermuda jeugd	€ 20
X	X	Bermuda volwassen	€ 25
X	X	Collant jeugd	€ 30
X	X	Collant volwassenen	€ 35
X	X	Trainingbroek (jeugd/volwassen)	€ 30 / € 35
X	X	Trainingvest (jeugd/volwassen)	€ 35 / € 40
X	X	Sweater hooded jeugd	€ 30
X	X	Sweater hooded volwassen	€ 35
X	X	Regenjas (jeugd/volwassen)	€ 25 / € 30

Op aanvraag zijn er ook nog andere kledingstukken verkrijgbaar.

Clubrecords:

Alle clubrecords zijn te bekijken op de website van de club (www.krcgentatletiek.be). Deze worden geregeld bijgehouden. Nieuwe clubrecords worden bijgehouden door Chris Dupré of melden via de [website](#). Wanneer je in het bezit komt van een clubrecord mag je dit ook aan hem melden via mail. Clubrecords welke worden behaald in Wallonië of het buitenland dient men te staven met een uitslag van de organiserende vereniging.

Disciplines:

Atletiek heeft voor elk wat wils zoals duurloop, sprinten, springen, werpen, veldlopen, het kan allemaal en dit van jongs af aan. Het hangt allemaal af van uw eigen keuze en aanleg.

De wedstrijddisciplines zijn voor de:

Kangoeroes:

Kids Athletics – atletiek onder spelvorm.

Benjamins:

Outdoor: 60m - 600m - hockey - hoog - ver - kogel - 4-kamp - 4x60m – 4x600m

Indoor: 60m – 600m - hoog - ver - kogel - 3-kamp - 4x200m

Pupillen:

Outdoor: 60m - 1000m - 60m H - hockey - hoog - ver - discus - kogel
4-kamp - 4x60m – 4x600m

Indoor: 60m - 1000m - 60m H - hoog - ver - kogel - 4x200m

Miniemen:

Outdoor: 80m - 150m - 300m - 1000m - 60m H/80m H - hoog
polsstok - ver - kogel - discus - speer - 5-kamp
4x80m - 4x150m - 4x600m
Indoor: 60m - 150m - 1000m - 60m H - hoog - polsstok - ver
kogel - 4-kamp - 4x200m

Cadetten:

Outdoor: 100m - 200m - 300m - 400m - 800m - 1000m - 1500m - 1 mijl
80m H/100m H - 300m H - 1500m steeple - hoog - polsstok
ver - hinkstap - kogel - discus - speer - hamer - 5-kamp
4x100m - 4x800m
Indoor: 60m - 200m - 300m - 400m - 800m - 1000m - 1500m - 60m H
hoog - polsstok - ver - hinkstap - kogel - 5-kamp - 4x200m

Scholieren:

Outdoor : 100m - 200m - 300m - 400m - 800m - 1000m - 1500m - 1 mijl
2000m - 3000m - 100m H/110m H - 300m H/400m H
2000m steeple - hoog - polsstok - ver - hinkstap – kogel
discus - speer - hamer - 7-kamp - 4x100m - 4x800m
Indoor: 60m - 200m - 300m - 400m - 800m - 1000m - 1500m - 3000m
60m H - hoog - polsstok - ver - hinkstap - kogel - 5-kamp
4x200m

Juniors – seniors – masters :

Outdoor – indoor : Zowat alle bestaande disciplines welke in de
atletiek voorkomen. Inlichtingen hieromtrent kan
je bekomen op het secretariaat van de club of bij de
verschillende specialisatietrainers.

Jeugdwerkgroep:

Een werkgroep, bestaande uit de jeugcoördinator, jeugdtrainer(st)ers en eventuele medewerkers, binnen onze club om onze jonge atlete(s)n intens te begeleiden, wegwijs en vertrouwd te maken in en met de atletiekwereld. Eveneens om de belangen van onze jeugd binnen de club te verdedigen.

Jeugdcoördinator:

Gediplomeerd en aangesteld om alles wat reilt en zeilt binnen de jeugdwerking in goede banen te leiden.

Joggings:



De club verleent zijn medewerking aan een aantal joggings zoals: de Moerbrugse kermisloop te Oostkamp (kern Beernem) en de 10 km van Wichelen, de Ledebergse jogging en de Boterkoekenrun. De Pierkesloop gaat door de 1ste zondag van oktober en dit voor jongeren van 6 tot en met 12 jaar

K.B.A.B.:

Koninklijke Belgische Atletiekbond
Marathonlaan 119B, 1020 Brussel
Tel: 02/474.72.10, e-mail: belgian.athletics@skynet.be

Kernverantwoordelijken:

Beernem	Roland De Bois	050/78.00.23
Gentbrugge	Chris Dupré	09/385.58.98 0499/70.03.55
Wichelen		

Kledij:

Zie 'Clubkledij' en 'Wedstrijden'. Klik [hier](#) voor de Kledijshop op de website.

Materiaal:

Trainingsmateriaal kan enkel gebruikt worden in het bijzijn van een trainer of verantwoordelijke.

Wedstrijdmateriaal is enkel te verkrijgen mits aanvraag bij de terreinverantwoordelijke (Dupré Chris).

Al dit materiaal is kostbaar, draag er dus zorg voor !!!

Medewerkers:

Jouw club heeft er steeds **te weinig**. Er zijn 101 klussen te klaren. Ook jij kunt helpen: in een beurtrol voor de kantine, tijdens wedstrijden, onderhoud kantine of materiaal en terrein, enz...

Wens je iets te doen? Geen probleem, dit kan altijd en op elk moment. Alle kandidaten zijn welkom bij Dupré Natasha of Dupré Chris.

Officiëlen:

Of anders genoemd – **juryleden**. Ook jouw club heeft nood aan dergelijke mensen. Wie zich geroepen voelt om dergelijke functie binnen de club te bekleden neemt contact op met het secretariaat (rcg@val.be).

Ouders:

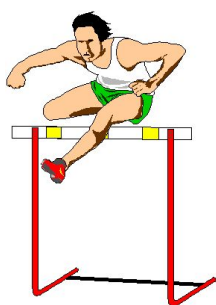
Vaak te hevig! Laat kinderen groeien in hun sport. Wij mogen nooit vergeten dat we bezig zijn met kinderen in volle ontwikkeling en niet met volwassen lopers, springers of werpers.

Pistewedstrijden: indoor en outdoor

Voor gewone meetings kan men ter plaatse inschrijven op de dag van de wedstrijd. Voor kampioenschappen (Kampioenschap van Vlaanderen en Belgisch Kampioenschap) dient men vooraf in te schrijven en dit via de website (on line). Voor inlichtingen hieromtrent kan je terecht bij de secretaris.



Inschrijven ter plaatse: vóór de wedstrijd wordt een wedstrijdkaartje (meestal tegen betaling) ingevuld en dit **voor elk** nummer waar men wil aan deelnemen (roze voor de vrouwen, witte voor de mannen).



Uitzondering: kaartjes voor aflossingen worden steeds ingevuld door de trainer of begeleider.

De kaartjes tijdig (ten laatste 30min. vóór de wedstrijd) afleveren op de aangeduide plaats.

Op de kaartjes worden het startnummer, de proef, de categorie, het geboortejaar, uw eigen naam en voornaam en de naam van uw club (RCG) vermeld. Voor alle disciplines maar zeker voor de loopnummers wordt eveneens uw beste persoonlijke prestatie (PR) vermeld op de voorziene plaats.

Schrijf je nooit in voor twee nummers die op hetzelfde uur plaats vinden; dit is om moeilijkheden vragen. Wanneer er door omstandigheden tijdens een kampnummer toch een loopnummer, waarvoor je ook inschreef, gelopen wordt, verwittig dan het

jurylid van het kampnummer en ga uw loopnummer betwisten. Daarna kan je verder uw kampnummer (eventueel met beurtverlies) afwerken.

Podium:

Verschijn **steeds** op het podium in clubuitrusting! Ook dit maakt deel uit van de wedstrijd.



Schoenen:

Degelijke sportschoenen zijn noodzakelijk om blessures en overbelasting te vermijden. Onze voeten worden nogal belast bij het beoefenen van onze sport.

Spikes:

Spikes zijn speciale schoenen voorzien van een aantal stalen pinnetjes. Deze pinnetjes (spikes) worden gekozen in functie van de ondergrond. De pinnetjes zijn bij goed onderhouden schoenen heel gemakkelijk te vervangen. Het is aangeraden om de pinnetjes na elke wedstrijd uit de schoenen te draaien. Spikes worden gedragen bij loop- en springnummers, speerwerpen en veldloop. Voor discuswerpen, hamerslingeren en kogelstoten bestaat speciaal schoeisel (werpschoenen).

Spikes worden hoofdzakelijk gedragen op wedstrijden en slechts uitzonderlijk op trainingen (specialisatietraining vanaf cadet).

De lengte van de pinnen zijn:

- kunststofpiste: spikes van max. 6mm
- veldloop: zware, lange spikes van 9, 12 en meer mm
- indoor: spikes van max. 6 mm en met scherpe punten.



Bij twijfel is uw trainer of begeleider de best aangewezen raadgever.

Sponsors:

Onontbeerlijk voor het financiële voortbestaan van de club. Atletiek is nog steeds zuiver amateurisme. Geïnteresseerden kunnen altijd terecht bij Ost Rik of Robbens Peter

Sportkampen

Jaarlijks richt de club een drietal sportkampen in voor de jeugd (vanaf benjamin t/m scholier). Deze vinden plaats in de Paasvakantie en tijdens de zomervakantie. Meer informatie over deze sportkampen kan bekomen worden bij Natasha Dupré (taskedup@hotmail.com) of Chris Dupré (rcg@val.be).

Startnummer:

Verplicht bij elke wedstrijd: bij pistewedstrijden, zowel indoor als outdoor, en bij veldlopen. Wordt afgeleverd door de VAL en via het secretariaat aan de atleet bezorgd na het binnenbrengen van de “aanvraag vergunning” en het betalen van het lidgeld.

Het startnummer wordt steeds **op de borst** gedragen. Voor de **kampnummers** (polsstok en hoog) heeft de atleet de **keuze**.

Start to run:

Voor wie geen loopervaring heeft en na 10 weken toch zonder problemen 5 kilometer wil kunnen joggen. Ook iedereen die haar of zijn conditie wil verbeteren is welkom. De trainingen worden opgebouwd volgens een medisch goedgekeurd programma en gaan door elke maandag-, woensdag- en vrijdagavond om 19.00u. De kostprijs bedraagt € 20,00 voor het project, verzekering inbegrepen. Verdere informatie is te bekomen op het secretariaat.

Terreinen:

De club beschikt over meerdere atletiekterreinen.

Kon. Racing Club Gent - E. Hielstraat 106, Gentbrugge

09/231.05.28

- Kouterslag Melle,
Ovenveldstraat (terrein voor hamer)

Beernem - Tom Compernelle atletiekterrein
Wellingstraat 29A

Wichelen - Dorp 2
- Piste Gentbrugge



Trainers:

De voltallige ploeg trainers is zeer gevarieerd en gediversifieerd volgens lokalisatie en specialisatie. Hun opleiding en jarenlange ervaring staan borg voor een kwalitatieve begeleiding van de atleten.

Wie zij zijn en voor welke discipline zij staan: klik [hier](#).

Trainingen:

Een gouden raad: zorg vóór elke training en wedstrijd voor voldoende opwarming en loop los ook na de wedstrijd!

Beernem: Algemene training: maandag van 19.00u tot 20.00u
woensdag van 18.30u tot 20.00u
Vanaf cadet: vrijdag van 18.30u tot 20.00u,
volgens programma.

Melle: iedere donderdag vanaf 18.30u en wel als volgt:
- na Paasvakantie tot 30/09 – terrein Kouterslag

Gentbrugge:

Kangoeroes: - maandag van 17u30 tot 18u30
Ben/Pup/Min: - woensdag van 18.30u tot 20.00u en vrijdag van 19u00
tot 20u30
Cad/Sch - woensdag en vrijdag van 19.00u tot 20.30u
Cad/Sch/Jun/Sen/Mas - in overleg met de betrokken trainers

Wichelen: Jeugd - maandag/vrijdag vanaf 19.00u
- woensdag vanaf 18.30u
- Vanaf cad in overleg met de betrokken trainers

- Voor de trainingen: degelijke sportschoenen en gemakkelijke, loszittende sportkledij.
- Voor de wedstrijden: niet vergeten
 - identiteitskaart (+ 12-jarigen),
 - startnummer;
 - wedstrijdtrui RCG en short,
 - loopschoenen, eventueel spikes, en kousen (+ reserve),
 - t-shirt (+ reserve),
 - trainingspak;
 - regenvest;
 - handdoek en wasgerief;
 - goed humeur en de wil om te strijden tot het uiterste in volledige sportiviteit.

Opgelet:

- op de wedstrijdtrusting mag ENKEL reclame van de clubsponsors te zien zijn.
- startnummer vergeten? De inrichtende club reikt gratis een vervangnummer uit. Dit nummer is slechts geldig voor die éne wedstrijd en is te bekomen op het plaatselijke secretariaat.
- clubtrui vergeten? U kan deelnemen aan de wedstrijd door het dragen van een neutrale witte t-shirt.

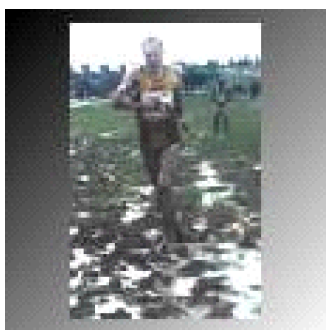
V.A.L.:

Vlaamse Atletiekliga v.z.w., waarbij uw club is aangesloten.
Marathonstraat 119C te 1020 Brussel.
Tel: 02/474 72 20, website: www.val.be, E-mail: info@val.be

Veldlopen:

Het veldloopseizoen vangt aan in november en loopt tot maart. Door uw club worden bovendien enkele oefencrossen georganiseerd.

Voor officiële veldlopen heeft men een **wedstrijdkaartje** nodig dat te verkrijgen is bij de secretaris. Opgelet: voor de veldlopen moet je **zelf** uw kaartje van je club meebrengen. Na inschrijving vastspelden bij het startnummer en afgeven bij aankomst. Zie ook “uitrusting”



Verzekering:

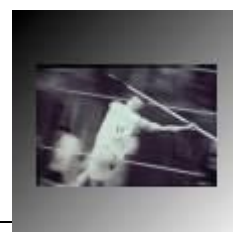
Na betaling van het lidgeld bent u verzekerd bij Ethias. Kwetsuren opgelopen tijdens training of wedstrijd moeten zo spoedig mogelijk worden aangegeven. Tijdens een wedstrijd moet ook de scheidsrechter hiervan worden verwittigd.

De in te vullen documenten zijn verkrijgbaar bij de secretaris en dienen netjes en correct ingevuld terug bezorgd aan de secretaris.

Website KRCG:

www.krcgentatletiek.be

Deze website wordt regelmatig bijgewerkt en bevat allerlei nuttige informatie i.v.m. onze club en haar atleten. Hier kan je eveneens



alle info raadplegen over onze eigen wedstrijden en worden de uitslagen ervan gepubliceerd.

Wedstrijdsecretariaat:

- Bij wedstrijden: het secretariaat van de organiserende club staat in voor de organisatie van de wedstrijd, het samenstellen van de reeksen van de loop- en kampnummers en alle administratie i.v.m. de wedstrijd.
- Binnen onze club: klik [hier](#).

Wedstrijdkalender VAL:

Wordt door de VAL uitgegeven en te koop aangeboden vóór de aanvang van het zomerseizoen. Deze kalender kan besteld worden via het secretariaat.

Wedstrijduitslagen:

Daar het merendeel der clubs beschikt over een website is de uitslag via deze site te bekijken. Worden op eenvoudige aanvraag per e-mail verstuurd. Wanneer je zelf niet over internet beschikt kan je eventueel een uitslag aanvragen, ter plaatse of op te sturen per post.

Wintercriterium:

Een klassement dat per atleet wordt bijgehouden aan de hand van zijn prestaties. De voorwaarden en verdeling van de punten voor **het crosscriterium** wordt gepubliceerd op de website. Bij eventuele opmerkingen kan u steeds terecht bij Dupré Natasha

Zomercriterium (piste):

Voor de jeugdcategoryën (t.e.m. Scholier) wordt er per seizoen een evaluatie in punten, volgens de Hongaarse tabel, opgemaakt. Vandaar het belang om uw beste prestaties steeds zo vlug mogelijk aan uw begeleider door te geven. De reglementering voor de andere categoryën wordt gepubliceerd in het aprilnummer van het clubblad.

