



**Coaches :**  
Philippe Muechez  
Hilde Havermans

# DCLA info cadetten en scholieren

Versie 2-28/08/2006 Daring Club Leuven Atletiek

## Welkom

Welkom bij Daring Club Leuven Atletiek. DCLA is opgericht in 1942 en heeft al heel wat toppers gekend zoals Miel Puttemans, Gaston Roelants, Lea Alaerts, Andre Dehertoghe, Ivo Van Damme, Mon Van den Eynde en vele anderen. Ondertussen telt onze club meer dan 1600 leden en meer dan 40 trainers en is daarmee tevens één van de grootste van het land.

De "Atletiek Arena Gaston Roelants" bevindt zich aan de Diestsesteenweg 288 tussen sporthal, zwembad, voetbalterrein en tennisclub.



## Wat is de doelstelling ?

DCLA heeft als eerste doelstelling om competitieatleten te vormen en te begeleiden. Daarnaast is er ook plaats voor recreatie-atletiek.

Doelstelling voor nieuwe atleten: Eerst en vooral willen we nieuwe atleten laten kennismaken met atletiek. Dit is een brede kennismaking met de verschillende disciplines en het aanleren van basistechnieken.

## Hoe worden groepen ingedeeld ?

### 1. Recreantengroep

Op dit niveau komt een nieuwe atleet binnen. Eerst en vooral willen we nieuwe atleten laten **kennismaken met atletiek en zijn verschillende disciplines.**

Eens men de basis onder de knie heeft kan men doorschuiwen. De atleet kan hier kiezen op welke dag(en) hij of zij komt trainen

### 2. Middengroep

Wanneer de trainer van niveau 1 een atleet voorstelt aan niveau 2 kan deze atleet een reeks van enkele trainingen volgen binnen een bepaalde discipline (op niveau 2). De trainer van niveau 1 deelt dus ook mee welke discipline de atleet wenst te volgen. Bv. Piet komt 4 sessies verspringen volgen om te zien of hij meekan op niveau 2.

Na deze sessies bespreken beide trainers of de atleet kan blijven op niveau 2 of beter nog even meedraait op niveau 1.

Een reeks volgen is geen alles

of niets situatie! Een atleet kan een eerste maal niet toegelaten worden tot niveau 2, maar later een sterke vooruitgang boeken op niveau 1. Hierna kan hij/zij een tweede oefenreeks (op niveau 2) volgen en eventueel toegelaten worden tot niveau 2.

In de middengroep krijgen de atleten de mogelijkheid om uit verschillende disciplines te kiezen, **gericht op een discipline waar ze op termijn in willen blijven voortgaan.** Er worden bij iedere training verschillende mogelijkheden aangeboden. Op één van de twee dagen (woensdag of vrijdag) is iedereen verplicht een snelheidstraining te volgen. Deze kunnen gegeven worden binnen een spurtraining of een springtraining.

*Vereisten waaraan de atleet binnen de middengroep moet voldoen :*

- Iedere woensdag en vrijdag komen trainen (met uitzondering van ziekten, blessures, examens en vakanties).

- Minimum aantal wedstrijden op een jaar meedoen (trainer bepaalt dit).

- Technisch en fysiek bekwaam genoeg (voldoende hoog) ingeschat worden door de trainer (s) op dit niveau  
Deze atleten kunnen doorstromen naar de discipline groep op initiatief van de trainer van de middengroep of na regelmatige testen afgenomen door disciplinetrainers.

### 3. Disciplinegroep

Dit niveau bestaat uit verschillende disciplines met elk zijn trainer. Atleten van niveau 2 kunnen op niveau 3 binnen een **specifieke discipline** verder begeleid worden.

### Wat na de cadetten en scholierenleeftijd:

Cadetten en scholieren die niet in een disciplinegroep komen blijven in de middengroep of in de recreantengroep. Vanaf junior schuiven al een heel deel atleten door naar de joggersgroep.

### Trainingen

#### 1. Recreantengroep

Op maandag + op woensdag of vrijdag

#### 2. Middengroep

Op woensdag en vrijdag

#### 3. Discipline groep

Op woensdag en vrijdag  
Telkens vanaf 18u tot 19u30

Meer info betreffende contactpersonen zie [www.dcla.be](http://www.dcla.be)

## Aansluitingsprocedure voor nieuwe leden

Volgende formulieren dienen afgehaald te worden op het secretariaat :

- aansluitingskaart
- overschrijvingsformulier
- aanvraag vergunning

Je bent volwaardig lid van zodra het jaarlijks lidgeld betaald is.

Eénmalige aansluitingsbijdrage	€ 20/ pers.
1 <sup>ste</sup> en 2 <sup>de</sup> lid van een gezin	€ 90/ pers.
3 <sup>de</sup> en 4 <sup>de</sup> lid van een gezin	€ 60/ pers.
5 <sup>de</sup> en volgende van een gezin	€ 0/pers.

Nà 14 dagen kan je volgende zaken gaan afhalen op het secretariaat :

- een startnummer
- een lidkaart
- bon voor club-shirt

Met je DCLA-lidkaart krijg je 10% korting bij alle sportwinkels (zie ook onze sponsors in de clubgeest).

## FAQ

### Wat te doen bij ongevallen ?

DCLA is verzekerd tegen ongevallen op trainingen en wedstrijden en op weg er naartoe en terug naar huis. Verwittig bij een dergelijk ongeval onmiddellijk het DCLA-secretariaat. Wij bezorgen je een verzekeringsformulier, waarop jij en de behandelende arts aangifte doen



van het ongeval. Bezorg dit zo snel mogelijk terug aan het DCLA-secretariaat. De verzeker-

theaker,...). In principe zal de verzekeraar na terugbetaling van de tegemoetkoming van het ziekenfonds het saldo van de remgelden terugbetalen. Eventuele materiële schade (kledij, fiets,...) wordt niet terugbetaald.

### Welke kledij heb ik nodig ?

Aangepaste sportkledij, maar vooral degelijk schoei- sel zijn echt wel vereist voor wie regelmatig sport beoefent.

Vrijwel alle activiteiten vinden plaats in open lucht, dit ongeacht de temperatuur en neerslag (behalve bij extreme omstandigheden). Gelieve hiervoor dan ook aangepaste kledij te voorzien:

*Bij koud weer* : truien, handschoenen en eventueel een muts

*Bij nat weer* : een waterdicht vestje

*Bij donker weer* : een reflecterend vestje (minimum fluoriserende armbandstrips)

Voor nà de training : warme en droge kledij.

Voor degelijk sportschoeisel

kan je best terecht in een loop- of sportspecialzaak. Onaangepast schoeisel kan in sommige gevallen aanleiding geven tot letsels, vooral aan voeten en knieën. Daarom loont het de moeite om hiervoor een kleine meeruitgave te doen.

Bij deelname aan wedstrijden wordt bij voorkeur gelopen op spikes. Dit zijn speciale loopschoenen, heel licht en nauwsluitend, waaronder max 6 pinnen aangebracht zijn. Deze pinnen hebben een verwisselbare lengte zodat ze aan de aard van het terrein kunnen aangepast worden (veldlopen 9- >15mm, kunststofpiste 5mm). Spikes verstevigen de greep van de voet op de ondergrond en bevorderen zodoende de prestatie.

In de kantine bevindt zich de kledijshop. Deze is op vrijdag geopend. Hier kan je alvast je eerste club T-shirt afhalen met het bonnetje dat je bij je eerste startnummer kreeg. Andere DCLA-items zijn er uiteraard ook verkrijgbaar.

Ook kan je er eventueel tweedehandsspikes kopen of verkopen.



*“DCLA is een club van gisteren, vandaag, maar vooral van morgen”*

ringsmaatschappij bericht je dan over de wijze waarop het dossier door hen wordt afgehandeld en welke verdere administratieve formaliteiten je moet vervullen. Bewaar in elk geval alle kostenrekeningen (geneesheer, kinesist, apo-