



Coach :  
Ilse Verlinde

# DCLA info cadetten en scholieren

Versie 4-6/11/2013

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 competitie-atleten 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 de groepen ingedeeld ?

Vanaf de leeftijd van cadetten (tweede en derde middelbaar) en scholieren (vierde en vijfde middelbaar) worden de trainingsgroepen verdeeld in een recreatiestructuur (oriëntatiegroep) en een competitiestructuur (disciplinegroep).

### 1. Oriëntatiegroep

Als nieuwe atleet kom je in de oriëntatiegroep terecht. In deze groep wordt aan de basisconditie gewerkt en worden er verschillende basistechnieken aangeleerd. Het doel van deze groep is om jongeren plezier te bezorgen om samen te sporten. Daarnaast proberen we zoveel mogelijk atleten van de oriëntatiegroep te motiveren om zich voor te bereiden op de overstap naar een disciplinegroep.

Tweemaal per jaar (september en maart) worden een aantal testen afgenomen die peilen naar de basisvaardigheden

rond springen, werpen en lopen. Indien goede resultaten en na evaluatie kunnen deze atleten doorstromen naar een disciplinegroep.

### 2. Disciplinegroep

Binnen de competitiestructuur worden atleten toegewezen aan één of meerdere disciplinegroepen onder leiding van een gekwalificeerde disciplinetrainer. Om in een disciplinegroep mee te trainen moet een atleet reeds atletiekervaring hebben om te kunnen aansluiten bij het niveau van de groep of voldoende talent hebben om te kunnen groeien naar dit niveau. Een disciplinegroep is een wedstrijdgroep. Er wordt dan ook van de atleten verwacht dat ze voldoende gemotiveerd zijn om minstens drie keer per week te trainen en deel te nemen aan een minimum aantal wedstrijden per jaar.

### Wat na de cadetten en scholierenleeftijd:

Atleten die de leeftijd van junior bereikt hebben (vanaf zesde middelbaar) en nog niet voldoen aan de criteria om aan te sluiten bij een disciplinegroep zullen verder trainen bij de jogafdeling.

### Trainingen

1. Oriëntatiegroep  
Op maandag en vrijdag (18u-19.30u)

3. Disciplinegroep  
Op woensdag en vrijdag (18u-20u)

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 DCLA zodra het jaarlijks lidgeld betaald is.

Na 14 dagen kan je volgende zaken afhalen op het secretariaat :

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

Met je DCLA-lidkaart krijg je 10% korting in alle sportwinkels.

### Lidgelden

(Klik voor meer info)

## 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 (binnen de tien dagen) terug aan het DCLA-secretariaat. De

verzekeringsmaatschappij 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, apotheker,...). In principe zal de verzekeraar na terugbeta-

ling 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 schoeisel 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 fluorescerende armbandstrips)

Voor na 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 tweedehandsspijkes kopen of verkopen.



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