



WELKOM BIJ DCLA

Versie 8-02/12/2014 Daring Club Leuven Atletiek

Leeftijdscategoriën

Benjamin 7-8j

Pupil 9-10j

Miniem 11-12j

Cadet 13-14j

scholier 15-16j

Junior 17-18j

Senior 19-34j

master >35j

joggers vanaf 18j

Lidgelden

(Klik voor meer info)

Atletiek: Hoe begin ik eraan ?

Bij DCLA kan je terecht voor atletiek. Atletiek omvat verschillende disciplines:

- Wegatletiek: die vooral door afstandslopers en joggers beoefend worden.
- Baanatletiek: omvat spurt (100-400m), halve fond (800-1500m), fond (3000-10000m), hordelopen, werpnummers (hamerslingeren, kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen), springnummers (ver-, hoog-, en polsstokspringen)

In de winter zijn er ook indoorwedstrijden waar de meeste nummers aan bod komen.

Daarnaast wordt er in de winter ook aan veldlopen gedaan. De populairste organisatie is de CrossCup (hoofdorganisator is een DCLA-lid).

- Meerkampers combineren verschillende atletieknummers.

Binnen de club zijn er verschillende verantwoordelijken voor de geledingen.

- De jeugd kan aansluiten vanaf het jaar dat ze zeven worden, en kan terecht bij Kris Huysegoms.
- De joggers (vanaf +/-18jaar) kunnen terecht bij Marc Beullens.
- Alle anderen kunnen zich wenden tot het secretariaat (Karin Bruwier).

Kom je de eerste keer trainen, kom op woensdag of vrijdag naar de AtletiekArena en probeer eens of atletiek je bevalt...

Niet twijfelen gewoon doen !!

Tijdens de proeftrainingen krijg je ook meer info over andere trainingdagen, specifiek voor de groep waartoe je behoort.

Indien het je bevalt -*waar wij niet aan twijfelen*- kan je aansluiten bij DCLA. De aansluitprocedure is beschreven op pag 3.



Al meer dan 60 jaar atletiek

DCLA is opgericht op 15 augustus 1942. De eerste trainingen vonden plaats in het Leopoldspark, het huidige provinciaal domein. In de loop der jaren kende de club heel wat toppers. Namen zoals Miel Puttemans, Gaston Roelants, Lea Alerts, Andre Dehertoghe, Sonja Castelij, Willy Polleu-

nis, Ivo Van Damme, Mon Van den Eynde en vele anderen. Dit zijn allemaal klinke namen die allemaal eerst mochten staan in dit opsomminglijstje. Als club ken je in 60 jaar uiteraard hoogtes en laagtes, toch zien we het ledenaantal alsmaar groeien. Anno 2006 word je lid samen

met meer dan 1600 andere sporters. Meer dan 40 trainers proberen om samen met de atleten atletiek te bedrijven, en nieuwe topatleten te vormen. De toppers van nu zal je wel snel ontdekken, de toppers van toen zijn in ieder geval graag geziene gasten in onze AtletiekArena.



Atletiek voor dummies

Een atletiekbaan is 400m lang. Dit is enkel de binnenste baan. Loop je een baan verder leg je per ronde enkele meters meer af. Dat is ook de reden waarom in bepaalde wedstrijden de atleten niet aan dezelfde lijn starten.

Op een atletiekbaan loop je trouwens in tegenwijzerzin.

De atletiekbaan is bedekt met kunststof. Dat is dat

rode spul dat zo goed veert.

Benjamins-pupillen-miniemen doen om veiligheidsredenen niet aan speerwerpen, hamerslingeren. Zij hebben hockeywerpen als voorbereidend vervangnummer.

Schoenen, spikes en ander materiaal is ook te koop in Running Center te Leuven (St Jacobsplein 16). Met je lidkaart van DCLA krijg je bovendien

nog 10% korting.

Met veel mensen lopen op een atletiekpiste is niet ongevaarlijk. Botsingen en ongelukken met speren, hamers en kogels kunnen maar beter vermeden worden en daarom bestaan er "verkeersregels" op de piste. Een atletiekpiste is geen speeltuin voor kleine kinderen!

Verkeersregels op de piste



Foto: Martin Bex

je op de openbare weg loopt, loop dan ook steeds met een fluo vestje. (deze zijn te koop in de kledijshop)

Na de training wordt al het gebruikte **materiaal** opgeborgen en zijn de installaties terug in orde.

Dat geldt ook voor de powerzaal en voor het gebruik van de accommodaties op andere dagen: klediekamers en poort moeten dan afgesloten worden !

Jeugdtrainingen

Tijdens de **wintermaanden** kan de jeugd beschikken over een indoorzaal in het Zwembadcomplex.

Het **gebruik van de werpen springstanden na 19u00** door cadetten- en jeugdgroepen, zijn vooraf te bespreken met de clubtrainers.

Powerzaal

Alleen te gebruiken onder begeleiding van de trainer ! (nooit alleen) Het gebruikte materiaal wordt opgeborgen op de daartoe voorziene plaats. De zaal wordt ordentelijk achtergelaten.

Een reservatieschema

wordt opgesteld onder coördinatie van Herman Van Uytven.

Heuvel

Indien er meer dan 1 trainingsgroep op de heuvel traint, wordt er zoveel mogelijk rechts gehouden !

Grasvelden

In principe zijn de grasvelden buiten de atletiekpiste voorbehouden aan de jeugdathleten.

Het **in- en uitlopen** van de andere groepen voor en na de training zelf, mag niet op het middenterrein gebeuren als er werptrainingen bezig zijn.

Baanbezetting

De binnenbanen worden enkel gebruikt door competitieatleten. Andere atleten laten deze zo veel mogelijk vrij tijdens clubtrainingen

Bij het oversteken van de piste:

Kijk of er geen atleten aan komen gelopen. Een botsing zou zware gevolgen kunnen hebben.

ALGEMENE REGEL

Let op je eigen veiligheid, en die van anderen. Als iedereen de regels respecteert is het risico tot het minimum beperkt

"DCLA is een club van gisteren, vandaag, maar vooral van morgen"

Atletiek Arena Gaston Roelants

De Atletiek Arena Gaston Roelants ligt aan de Diestsesteenweg 288 tussen de sporthal, zwembad, voetbalterrein en tennisclub. Parking vind je het snelst in de buurt (parking achteraan park Heuvelhof of via beurtelings parkeren in de D. Mellaertsstraat achter de piste.

De parking binnen de poort is enkel voor medewerkers met parkingkaart (trainers, bestuursleden,...).

Het plannetje onderaan geeft weer wat je waar terugvindt in onze accommodatie. Geen zorgen: het voetbalveld in het midden is in 2004 vervangen door faciliteiten voor spring en werpnummers.

In de kantine kunnen ouders wachten op jongeren die aan het trainen zijn of kunnen jongeren wachten op ouders die hen komen ophalen.

Onze kantine medewerkers bedienen enkel aan de toog en vragen ook om lege glazen terug op de toog te zetten.

Sportzakken kunnen in het rek geplaatst worden in de kantine of kunnen achtergelaten worden in de

kleedkamer (pas op met kostbare spullen!).

In de kantine bevindt zich ook de kledijshop. Deze is op vrijdag geopend, en daar kan je –als je aangesloten bent als atleet– alvast je eerste singlet/club T-shirt afhalen met het bonnetje dat je bij je eerste startnummer kreeg.

Andere DCLA-items zijn er uiteraard ook te verkrijgen.

Raadgeving voor kledij:

Neem droge kledij mee voor na de training indien je geen gebruik wenst te maken van de douches. Omkleeden gebeurt in de kleedkamers (niet in de kantine aub).

Tijdens de training houden trainers en bestuursleden het naleven van de regels in het oog. Zij zullen ook atleten aanspreken ze de regels niet respecteren.

Regels respecteren is nu eenmaal veiligheid en goede trainingen garanderen.

Aansluitingsprocedure voor nieuwe leden

Formulier af te halen op het secretariaat:

- Aansluitingskaart

Atleten & Joggers:

- Aanvraag vergunning
- Lidgeld storten

Na ongeveer 14 dagen:

Atleten:

Startnummer, lidkaart, bon voor club-singlet afhalen op het secretariaat.

Joggers:

Lidkaart, jogkaart afhalen op het secretariaat.

!! Pas wanneer alle formaliteiten in orde zijn ben je verzekerd !!



Afkortingenlijst

TCT: Trainingscoördinatieteam

U23: min 23jarigen

AAGR: Atletiek Arena Gaston Roelants

BVV: Beker Van Vlaanderen

IC: Interclub

BK: Belgisch Kampioenschap

VAL: Vlaamse Atletiek Liga



Wie doet wat bij DCLA:

Voorzitter	Erik Herssens	email
Ondervoorzitter	Jean-Marie Bache	email
Ondervoorzitter	Hilde Havermans	0476/468377
Penningmeester	Eric Van Hal	02/6872048
Secretaris	Karin Bruwier	email
Website	Michel Jordens	016/ 76 52 81
Jeugdwerking	Kris Huysegoms	email
Sportief Coordinator	Michel Jordens	016/ 76 52 81
MvMon	Remi Van Oppem	0497/599206
Coach Jun/seniors dames/heren	Jean-Marie Bache	016/ 823586
Coach Cad/Schol	Ilse Verlinden	email
Coach Joggers	Marc Beullens	0486/89 19 64
Kern Glabbeek	Suzy PaenHuyzen	email
Kern Halen	Rik Donders	email

Dit is uiteraard geen volledige lijst, deze is terug te vinden op de website van DCLA. We hebben hier enkel de contactpersonen toegevoegd waarmee je -normaal gezien- eerst mee in contact komt.

mail: dcla@val.be



Hilde Havermans
Ondervoorzitter



Jean-Marie Bache
Ondervoorzitter



Karin Bruwier
Secretariaat



Kris Huysegoms
Jeugdcoördinator



Marc Beullens
Coach Joggers

Atleten en Medewerkers leveren samen topprestaties



Erik Herssens
Voorzitter

DCLA is een club van en door vrijwilligers die aan de club meewerken als hobby. De taakverdeling moet ervoor zorgen dat iedereen zijn verantwoordelijkheid heeft.

Atleten staan centraal binnen DCLA en worden ondersteund door vele vrijwilligers. Dit resulteert in mooie prestaties van rood-wit. De laatste nieuwtjes kan je steeds vinden op de website (www.dcla.be).

Trainers hebben een grote verantwoordelijkheid, waarin ze bijgestaan worden door de coaches en de sportief coördinator. De coaches zorgen voor de samenstelling van de interclubploegen en zijn verantwoordelijk voor het inschrijven van atleten voor kampioenschappen.

De sportief coördinator werkt samen met de trainers overkoepelend regelingen uit zodat de trainingen in de beste omstandigheden kunnen doorgaan.

Het bestuur van de club is opgedeeld in 3 structuren:

- Dagelijks bestuur: (namen zijn cursief gedrukt in het lijstje hierboven)
- Raad Van Bestuur waarop de belangrijke beslissingen genomen worden.
- Algemene vergadering van de vzw

Daarnaast doet DCLA ook beroep op veel vrijwilligers. Tijdens organisaties loopt dit op tot meer dan 100 vrijwilligers. In onze dagelijkse werking zijn er dat ook wel heel wat. Zo leveren ook de vrijwilligers hun deel van de topprestaties van onze atleten

Kantinemedewerkers, Juryleden, Materiaal verantwoordelijke, begeleiders, verpleegster en dokters van de medische cel, medewerkers van de kledijshop, het zijn allemaal vrijwilligers die versterking kunnen gebruiken. Indien je je geroepen voelt om mee te werken aan de verdere uitbouw van onze club, contacteer gerust een bestuurslid, zij zijn altijd bereid om vrijblijvend meer uitleg te verschaffen. Ook nieuwe mogelijk sponsors kunnen altijd vrijblijvend het sponsordossier aanvragen bij Hilde Haevermans.

Moest er toch ergens iets onverhoopt mislopen, dan doen de medewerkers hun best om dit recht te zetten. Blijf nergens mee zitten, contacteer de verantwoordelijken, zij helpen je zo goed als mogelijk verder.

Wees welkom en voel je vooral thuis in onze atletiekfamilie