



# DCLA jeugdinfo

Versie 3-07/10/2008 Daring Club Leuven Atletiek

Trainers :

Zie [jeugd.dcla.be](http://jeugd.dcla.be)

## 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 ?

De kinderen voorbereiden om aan competitie te doen op latere leeftijd (vanaf cadetten) door datgene te trainen wat voor hun leeftijd aanvaardbaar is zonder daarbij te vergeten dat kinderen ook op korte termijn resultaat en succesbeleving willen.



<b>Benjamins</b>	mengeling van <u>sport en spel</u> , vooral gebaseerd op het speelse, losse karakter
<b>Pupillen</b>	overgangsgroep: <u>deels speels, deels conditie</u> /lopen (winter) en inleiding tot technieken (zomer).

### Wat niet!

Doorgedreven lichamelijke training om reeds op jeugdige leeftijd het maximale qua prestaties te behalen. Dit is roefbouw plegen op het lichaam van de kinderen en daar willen wij bewust NIET aan meedoen. Onze jeugd blijft immers voor de Club een investering in de **toekomst**, een standpunt dat zeker niet door alle clubs wordt bijgetreden.

*Dus geen al TE LANGE duurlopen en zware weerstandstrainingen.*

*Wel interval vooral gebaseerd op snelheid en aangepaste duurlopen (30 min)*

## Hoe worden groepen ingedeeld ?

Voor de indeling in categorieën is het geboortejaar van belang, niet de geboortedatum.

Een atletiekseizoen loopt van 1 november tot 31 oktober en is opgesplitst in een winterseizoen ( 1/11 -> 31/3 veldlopen) en een zomerseizoen (1/4 -> 31/10 piste).

De jeugdcategoryën bestrijken 6 leeftijdsjaren en zijn in twee groepen ingedeeld:

Benjamins	2 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> leerjaar
Pupillen	4 <sup>e</sup> en 5 <sup>e</sup> leerjaar

Dit geldt zowel voor jongens als voor meisjes, die trouwens samen in dezelfde trainingsgroep worden opgenomen. Wedstrijden worden wel afzonderlijk tussen jongens en meisjes onderling betwist!

Kinderen trainen met de juiste leeftijdsgroep. Dit omwille van de grote verschillen in de ontwikkeling en de fysiologie.

Contactgegevens tijdens training:

Hilde Van Geel:  
0495/15 74 76

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

## Wedstrijden

### Wedstrijdvormen:

#### Benjamins

60m  
600m  
kogelstoten  
hockeybalwerpen  
hoogspringen  
verspringen  
vierkamp

#### Pupillen

60m  
1000m  
60m horden  
kogelstoten  
hockeybalwerpen  
discuswerpen  
hoogspringen  
verspringen  
vierkamp  
veldlopen (max 1,5km)

#### Miniemen

80m  
150m  
300m  
1000m  
60m/80m horden  
kogelstoten  
discuswerpen  
speerwerpen  
hoogspringen  
verspringen  
polsstokspringen  
vijfkamp

Wie aan een wedstrijd deelneemt is verplicht :

Het DCLA-clubshirt te dragen.

Uw startnummer bij te hebben. Deze maak je vast aan je wedstrijdshirt met veiligheidsspelden of velcro. Dit startnummer blijft voor het lopende seizoen, dus tot eind oktober, geldig.

In de zomer zich aan te melden op het secretariaat van de wedstrijdorganisatie en een inschrijvingskaartje in te vullen.

In de winter een crosskaartje in te vullen op het DCLA secretari-

aat (tijdens de training) of bij de clubafgevaardigde (ter plaatse).

Gespreid over het ganse jaar wordt in clubverband met de jeugdathleten aan verschillende wedstrijdactiviteiten deelgenomen. Het gaat van veldlopen, zaalwedstrijden, aflossingswedstrijden tot meerkampen.

Er wordt door de trainers veel tijd, werk en enthousiasme in de trainingen gestoken. Daarom verwachten we dat je **regelmatig** deelneemt aan wedstrijden. Vooral op clubkampioenen

(BVV + PK veldlopen) wordt je **ZEKER** verwacht. Enige clubliefe is hier zeker niet misplaatst!

De regelmatigste DCLA-jongeren worden met een clubtrofee beloond.

Alle details over deze activiteiten en over het regelmatigheids criterium verschijnen in de Clubgeest, het clubtijdschrift dat 6 x per jaar verschijnt, en op de website ([www.dcla.be](http://www.dcla.be)).

## 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 behan-



en welke verdere administratieve formaliteiten je gebeurlijk moet vervullen. Bewaar in elk geval alle kostenrekeningen (geneesheer, kinesist, apotheker,...). 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 ?

Aangepast 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

fluoriserende armbandstraps)

Voor na de training : warme en droge kledij.

Voor degelijk sportschoeisel kan je best terecht in een loop- of sportspeciaalzaak. 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.



Foto: Martin Bex

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

delende arts aangifte doen van het ongeval. Bezorg dit zo snel mogelijk terug aan het DCLA-secretariaat. De verzekeringsmaatschappij Mercator bericht je dan over de wijze waarop het dossier door hen wordt afgehandeld

## Wanneer zijn er trainingen ?

woensdag	18u - 19.30u	
vrijdag	18u - 19.30u	

Je kan vrij kiezen aan welke trainingen je deelneemt. Het is dus NIET noodzakelijk dat elk kind drie keer per week aanwezig is. Beter één of twee trainingsmomenten per week met daarin een vaste regelmaat !

Ook in de schoolvakanties gaan de trainingen door

Zorg ervoor dat de kinderen tijdig aanwezig zijn. Vaak wordt een deel van de training in bos of park afgewerkt. Wie dan te laat is, loopt het risico zijn/haar groep te mislopen.

Haal de kinderen ook niet af vooraleer de training ten einde is, tenzij om dringende redenen. De trainingen vormen een technisch en pedagogisch geheel, waarin alle onderdelen hun belang hebben.

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

Sportzakken worden in het rek geplaatst in de kantine of kunnen achtergelaten worden in de kleedkamer (pas op met kostbare spullen !)

Omkleeden gebeurt in de kleedkamers (niet in de kantine aub).

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

## Wat verwachten we van ouders ?

Begrip en steun, zeker voor onze trainers, die hier op vrijwillige, bijna pro-deo basis hun vrije tijd aan de kinderen besteden.

Wij verwachten ook dat de ouders indien nodig als opvoeder de houding van hun kinderen bijsturen.

Enkele belangrijke punten hierbij :

- daar we vaak met heel wat kinderen op training zijn kan de training ongelofelijk geschaad worden als enkelen de boel op stelten proberen te zetten. Dit zal dan ook onder geen enkel beding getolereerd worden ! Bij herhaling kan uitsluiting volgen.

- indien sommige kinderen reeds zoveel ambitie hebben dat ze naar zwaardere training vragen, probeer hen dan ook mee te geven dat we in hun belang, bewust, de intensiteit beperken zoals hierboven beschreven.

Voor de vrijwilligers: door af en toe een handje toe te steken, maar ook door uw positieve opmerkingen kunnen jullie meehelpen aan de uitbouw van onze/ jullie club.

Indien er toch opmerkingen zijn, gelieve dan liefst tijdens de trainingen, maar anders ook per mail of telefoon contact op te nemen met één van de jeugdtrainers, zodat we samen naar een oplossing kunnen zoeken.

## Aansluitingsprocedure voor nieuwe leden (vanaf 7 jaar)

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	€ 110/pers.
3 <sup>de</sup> en 4 <sup>de</sup> lid van een gezin	€ 80/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 10% korting bij alle sportwinkels (zie ook onze sponsors in de clubgeest).

## Afkortingenlijst

AAGR: Atletiek Arena Gaston Roelants

BVV: Beker Van Vlaanderen

IC: Interclub

BK: Belgisch Kampioenschap

VAL: Vlaamse Atletiek Liga

PK: Provinciaal Kampioenschap