



# Welkom!

De club van de regio

Kortrijk | Kuurne | Wevelgem | Menen



## Kon. Kortrijk Sport Atletiek Spurs

Secretariaat:

Kaarsengietersstraat 11  
8500 Kortrijk

[kks@val.be](mailto:kks@val.be)

[www.kortrijksport.com](http://www.kortrijksport.com)

## Atletiek? Hoe begin ik eraan?

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

# Kon. Kortrijk Sport Atletiek Spurs

## Piste Atletiek

Omvat spurt (100-400m), halve fond (800-1500m), fond (3000-10000m), hordelopen, werpnummers (hamerslingeren, kogelstoten, discus- en speerwerpen), springnummers (ver-, hinkstap-, hoog-, en polsstokspringen).



## Vedlopen

In de winter zijn er voor de afstands atleten/jeugd een groot aantal veldlopen.

## Wegatletiek

Die vooral door afstandslopers en recreanten beoefend worden.

## Atletiek voor dummies

- Een atletiekpiste 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 tijdens wedstrijden in tegenwijzerzin, het is goed om op training ook wel eens in wijzerzin te lopen.
- De atletiekbaan is bedekt met kunststof. Dat is dat rode spul dat zo goed veert.
- Benjamins en pupillen doen om veiligheidsredenen niet aan speerwerpen en hamerslingeren. Zij hebben hockeywerpen als voorbereidend vervangnummer.
- Bij het kogelstoten wegen de kogels voor de benjamins 1kg, voor de senioren mannen is dit maar liefst 7kg260.
- De hoogte van de horden voor de pupillen is 76cm terwijl de mannen op de 110cm, horden op 1m06 voorgeschoteld krijgen.

## Verkeersregels?

- Baanbezetting: de binnenbanen worden enkel gebruikt door wedstrijd atleten. andere atleten of recreanten laten deze zoveel mogelijk vrij tijdens clubtrainingen. Bij het oversteken van de piste: kijk of er geen atleten komen aangelopen. een botsing zou zware gevolgen kunnen hebben. Kijk ook uit voor eventueel geplaatst trainingsmateriaal (latjes, horden e.d.).
- Indoortraining: tijdens de winter kan er binnen getraind worden op dins- en donderdag, enkel te betreden met sportschoenen. Met de wedstrijd atleten

# Kon. Kortrijk Sport Atletiek Spurs

wordt er enkele keren indoor te Gent getraind, enkel in samenspraak met de trainer.

## Terreinen

### Kortrijk

Stedelijk Sportcentrum Wembley  
Moorseelsestraat 144  
8500 Kortrijk

### Wevelgem

Gemeentelijke Terreinen  
Menenstraat 122  
8560 Wevelgem



## Kledij

Op training draagt men best gemakkelijke kledij d.w.z. kort en lange sportbroek, T-shirt, trainingspak. Altijd een trui of jas en lange broek voorzien om aan te trekken na de training, ook bij goed weer!

- Goede loopschoenen (met veters!)
- Spikes
  - o <12j mogen maar moeten niet en zijn zeker niet nodig op training
  - o Vanaf 12j liefst spikes, altijd mee te brengen op training
  - o Pinnen 6mm voor kunststofpiste
  - o Pinnen 7-9-11-15-17 mm: veldlopen

## Atletiekjaar

Van 1 november tot 31 oktober

### Winterseizoen

1 november – 31 maart

Veldlopen, indoormeeting

### Zomerseizoen

1 april – 31 oktober

Pistemeeting, wegwedstrijden

## Categorieën

### Categorie

Kangoeroe  
Benjamins  
Pupillen  
Miniemen  
Cadetten  
Scholieren  
Junioren  
Senioren  
Masters

### Leeftijd

Vanaf 6jaar  
7 tot 9 jaar  
10 tot 11 jaar  
12 tot 13 jaar  
14 tot 15 jaar  
16 tot 17 jaar  
18 tot 19 jaar  
20 tot 24 jaar  
Vanaf 35 jaar



## Competities

Tot en met miniem wordt het aantal wedstrijden beperkt.

- Bij de start van elk seizoen krijgen de atleetjes een kalender mee waarop de wedstrijden staan waaraan de club zal deelnemen
- Een 2-tal weken voor elke wedstrijd krijgen de atleetjes nog een uitnodigingsmail met alle info omtrent de wedstrijd

Vanaf cadet regelt de trainer de planning van de wedstrijden. Daarbij wordt in de eerste plaats gezorgd voor de belangen van de atleet (zijn toekomst) en niet deze van de club.

Op wedstrijden is men **verplicht** om zijn clubtrui te dragen, ook op het podium.

## Wat mee te brengen op wedstrijden?

- Veiligheidsspelden, 5 stuks
- Startnummer van het lopend seizoen
- Spikes met de juiste pinnen
- Clubtrui
- Voldoende reservekledij en zeker regenkledij
- Handdoek en wasgerief
- Eventueel picknick en voldoende drank
- Identiteitskaart (vanaf cadet)

### Verzekering

KKS is via de VAL verzekerd tegen ongevallen op trainingen en wedstrijden en op weg er naartoe en terug naar huis. Verwittig bij een dergelijk ongeval onmiddellijk de aanwezige trainer of bestuurslid of het secretariaat. Wij bezorgen je 2 formulieren. Een geneeskundig attest te laten invullen door de 1ste arts die je hebt geraadpleegd en een inlichtingsblad, nodig om het ongeval online te kunnen aangeven. Bezorg deze zo snel mogelijk terug aan het secretariaat. Je ontvangt dan een brief met o.a. het dossiernummer en de naam van de dossierbeheerder bij Ethias. Bewaar in elk geval alle kostenrekeningen (geneesheer, kinesist, apotheker ...) In principe zal de verzekeraar, na terugbetaling van de tegemoetkomingen van het ziekenfonds, het saldo van de remgelden terugbetalen. Neem altijd een kopij van de onkostennota's die je doorstuurt. De term ongeval is wel van belang: overbelasting of ziekte komen niet in aanmerking voor terugbetaling, evenals materiële schade (kledij, fiets...)

### Activiteiten

- Clubfeest
- Nieuwjaarsreceptie
- Atletiekstage (niet voor jeugd!)
- ...

## Jeugdinfo

### Wat is de doelstelling?

De kinderen op een speelse wijze kennis laten maken met alle facetten van de atletieksport. De kinderen voorbereiden om aan competitie te doen op latere leeftijd (vanaf cadet), door datgene te trainen wat voor hun leeftijd aanvaardbaar is zonder daarbij te vergeten dat kinderen ook op korte termijn resultaat en succesbeleving willen. Bij de benjamins wordt quasi uitsluitend spelenderwijs aan atletiek gedaan met de nadruk op ritme, coördinatie, lenigheid en plezier. Competitiegericht trainen is uit den boze bij de allerkleinsten Bij de pupillen en miniemen wordt al meer aan atletiek gedaan zonder echter competitiegericht en intensief te trainen. Er wordt naar gestreefd zoveel mogelijk disciplines en techniek aan te leren, zodanig dat de basis zo breed en gefundeerd mogelijk is met het oog op prestaties later.

### 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 worden bijgetreden. Dus geen al TE LANGE duurlopen en zware weerstandstrainingen.

### 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. 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 hiernaast beschreven. Het is uitgesloten dat atleetjes trainen zonder begeleiding van een KKS-trainer. Ouders zijn geen trainer en hoeven hun kind(eren) niet te trainen. Regelmatig met de kinderen meegaan naar de wedstrijden, zo kunnen jullie met eigen ogen zien hoezeer de atleetjes genieten en een hechte groep gaan vormen. Indien mogelijk af en toe een handje toe te steken bij de verschillende organisatie van de club, zoals wedstrijden, clubfeest, guldensporenmeeting, sinterklaasfeest e.d

## Westrijdinfo

### Wat word er verwacht?

#### Jeugd

Voor hen worden de wedstrijden beperkt, tijdens de zomer is er voor hen de Rubens Cup, een circuit van een 6-tal wedstrijden in de provincie, waaronder ook een wedstrijd te Kortrijk in de maand september en enkele veldlopen tijdens het winterseizoen. Ieder mag deelnemen, de resultaten zijn van ondergeschikt belang.

#### Cadetten tem Masters

Dat we onze wedstrijdathleten toch geregeld op meetings mogen tegenkomen. Zeker op de provinciale kampioenschappen waar iedere atleet kan aan deelnemen. Ook deelname aan de interclubwedstrijden als men hiervoor is uitgenodigd is een must. Voor de betere atleten is deelname aan de Vlaamse en Belgische kampioenschappen een kans om wedstrijden op hoog niveau te betwisten. Ook kunnen zij terecht op de Flanders Cupwedstrijden, waaronder onze eigen Guldensporenmeeting. Voor de cadetten en scholieren is er het West-Vlaams criterium. De afstandslopers kunnen ook nog terecht op de jaarlijkse "Rapper dan een ezel" te Kuurne, jeugd, - gezinsloop en halve marathon. Als men een specialisatie kiest, vb polsstokspringen men ook aan dit soort wedstrijden deelneemt. Deelname aan wedstrijden van KKS is vanzelfsprekend. Voor de Vlaamse en Belgische kampioenschappen moet men vooraf inschrijven. Dit kan online op de website van KKS, de inschrijvingen gebeuren in overleg met de trainer. Tijdig inschrijven is de boodschap!

### Wedstrijdregels

1. Men toont respect voor iedere deelnemer aan een wedstrijd, ook voor atleten van andere clubs.
2. Aanmoedigen van eigen atleten is natuurlijk aan te bevelen.
3. Respect voor de juryleden, die veel van hun vrije tijd besteden om wedstrijden in goede banen te leiden. Geen wedstrijden zonder juryleden.

### Wat krijg je ervoor in return?

Eigen voldoening. Voor de jeugd: bij voldoende deelname aan wedstrijden: een extraatje van de club, wordt uitgereikt op het clubfeest. Een echte vriendengroep, geregeld samen op wedstrijden, versterkt de band nog. Vanaf cadet komt ieder in aanmerking voor een eventuele beurs voor het volgend sportseizoen. Deze wordt bepaald aan de hand van deelname en resultaten op de verschillende kampioenschappen. Hier aan zijn nog andere voorwaarden aan gebonden. Deze zijn



## Kon. Kortrijk Sport Atletiek Spurs

te bekomen op simpele vraag. Een gedeeltelijke teruggave van het lidgeld, als men voldoet aan de voorwaarden vermeld op het blad met de lidgelden.

## UiTPAS

### Wat is een UiTPAS?

UiTPAS is een spaar- en voordelenkaart voor IEDEREEN!

1. Je kan punten sparen als je deelneemt aan vrijetijdsactiviteiten over heel Vlaanderen. Bij de betaling van het lidgeld van KKS ontvang je alvast 15 punten op je UiTPAS. De verzamelde punten kan je omruilen voor leuke voordelen. vb. powerbank (25pnt), 1jaar gratis naar de Kreun (100 pnt),gratis fitnessbeurt Lange Munte (10pnt),...
2. Daarnaast is het ook een voordelenkaart voor mensen die het financieel niet breed hebben. Inwoners van Kortrijk\* met het statuut Verhoogde Tegemoetkoming hebben recht op een UiTPAS met voordeeltarief en krijgen 80% korting op deelname aan vrijetijdsactiviteiten..

Hoeveel kost een UiTPAS zuidwest? Ga met je identiteitskaart langs bij één van de verkooppunten in je gemeente en koop een UiTPAS voor €3. Samen met de vrijetijdspas ontvang je meteen jouw extra welkomstvoordelen. Woon je in Avelgem, Kortrijk of Wervik dan kan je UiTPAS zuidwest gebruiken met je identiteitskaart. Registreer je voor €1 in één van de verkooppunten in jouw woonplaats.

Welkomstvoordelen : Om je welkom te heten bij UiTPAS zuidwest ontvang je meteen een aantal voordelen. Deze staan op je UiTPAS en kan je bij de betreffende organisaties inruilen:

- een gratis zwembeurt in een deelnemend zwembad
- een gratis museumbezoek in een deelnemend museum
- een gratis gadget uit je gemeente
- €2,5 korting bij een deelnemend cultuurcentrum
- drie welkomstpunten

Heb je een beperkt inkomen? UiTPAS zuidwest is ook beschikbaar voor mensen met een laag inkomen. Je ontvangt een UiTPAS zuidwest aan €1 en kan genieten van 80% korting bij deelname aan UiTPAS activiteiten. Meer info over UiTPAS aan kansentarief kan je verkrijgen bij het OCMW of het sociaal huis in je gemeente.

Benieuwd of je in aanmerking komt voor een kansenpas? Op de links hieronder kom je op de webpagina van je gemeente waar je meteen alle juiste informatie krijgt over UiTPAS met kansenstatuut.\*inwoners buiten Kortrijk: informeer in uw gemeente: sociaal huis/OCMW

Algemene website UiTPAS : <http://uitinzuidwest.be/uitpas#omruilen>





## Kon. Kortrijk Sport Atletiek Spurs

UiTPAS Kortrijk: <http://www.kortrijk.be/uitpas>

UiTPAS bij KKS : Bij de inschrijving vermeld je duidelijk het nummer van het PAS en uw rijksregisternummer.

NOOT! Leden dienen vooraf aan de inschrijving een UiTPAS aan te schaffen in zijn gemeentehuis of bibliotheek,, ... UiTPAS zuidwest staat op naam en is levenslang geldig. Elk lid van het gezin heeft een eigen pas nodig. Je moet het PAS wel registreren.