

Werking NWC



- Indeling categorieën /trainingsgroepen
- Wintertrainingen
- Zomertrainingen
- Uitrusting
- Clubkledij
- Wedstrijden
- Varia

Indeling categorieën

| Indeling trainingsgroepen | |
|---------------------------|--------------|
| Initiatie | Nieuwe leden |
| Pupillen | 8-9-10 j |
| Miniemen | 11-12 j |
| Kadetten | 13-14 j |
| Aspiranten | 14-15 j |
| Junioren | 16-17 j |
| Senioren | Vanaf 18 j |
| Veteranen | Vanaf 35 j |

De indeling van de groepen is niet strikt leeftijdsgebonden deze kan worden aangepast naargelang het niveau van de vaarder.

Voor de beginnende volwassenen wordt op woensdagavond om 18u30 tot 19u30 een begeleide training voorzien, voor vrijdag spreken ze zelf onderling af. (April-September)

Wintertrainingen :

| Conditie training van 1/10 tot 31/03 | | |
|--|---------|---------|
| Sporthal Dommelhof Neerpelt (Grote zaal) | | |
| Pupillen | Dinsdag | 18u-19u |
| Miniemen | Dinsdag | 18u-19u |
| Kadetten | Dinsdag | 19u-20u |

| Looptraining/Conditie/Krachttraining (vanaf 16 oktober) | | |
|--|---------|--------------|
| Op de club | | |
| Vanaf aspiranten | Maandag | 19u-21u |
| | Vrijdag | 19u30 -21u30 |

| Zwemtraining van 1/11 tot 31/03 | | |
|---------------------------------|----------|-------------|
| Zwembad dommelslag Overpelt | | |
| Pupillen | Zaterdag | 17u-17u45 |
| Miniemen | | |
| Kadetten | | |
| Vanaf aspiranten | | 17u45-18u30 |

1€ bijdrage per training verrekend bij jaarafrekening

Vaartrainingen

Zomer trainingen

Uren zie website/ infokast

Wintertrainingen

Doorlopend vanaf kadetten

Woensdag namiddag.

Zaterdag voormiddag.

Uren zie website / infokast

Uitrusting: Materiaal

Clubmateriaal:

- ✚ De club voorziet voldoende clubmateriaal om de startende leden te laten trainen. Zowel boten als paddels worden aangeboden. Al het clubmateriaal moet met respect behandeld worden! Is er materiaal stuk gelieve dit door te geven aan de club.
- ✚ Vanaf het derde aansluitingsjaar betaalt men een bijdrage van 15 € voor het gebruik van een clubboot en 5 € voor het gebruik van een paddel.

Aankoop privé materiaal:

- ✚ De club raadt aan om de eerste jaren geen eigen materiaal aan te kopen
- ✚ Vraag advies van ervaren leden bij aankoop van materiaal!
- ✚ Overweeg tweedehands materiaal!

Kleding

Zwemvest:

- ✚ Wordt voorzien door de club (grote loads).

- + Voor vaste leden, wedstrijdvaarders worden zwemvesten met logo uitgereikt tegen betaling waarborg van 35 €.
- + **VERPLICHT** tot en met 12 jaar
 - + IN DE WINTER steeds verplicht tot en met 18 jaar

Slippers of waterschoenen:

- + Slippers voor verplaatsing tot aan de steiger
- + Waterschoenen zijn aangeraden voor beginnende vaarders omwille van de voorwerpen/stenen op de bodem. Dikke sokken kunnen hier ook aangeraden zijn.

Warme kleding voor koud weer:

- + Vermijd loshangende mouwen en voorzie een lange broek.
- Regenjasje en eventueel regenbroek: goed bij koude wind en regen

Overige

Clubkledij (NIET VERPLICHT)

- + Singletje met logo NWC (15 €)
- + Polo met logo NWC
- + Zwemvest met logo NWC (zie eerder)

Overige kajakkleding

Enkel noodzakelijk voor tijdens de winter:

- + Spatzeil, ook handig bij regenweer.
- + Handschoentjes: De club heeft een reeks handschoentjes ter beschikking die je kan aankopen.

Wedstrijden: algemeen

- + Eénmaal per jaar brengt de club een wedstrijdkalender uit.
- + Deze bevat wedstrijden uit alle disciplines:
 - + Lijn
 - + Marathon
 - + Afdaling
- + Wedstrijden gaan door op diverse locaties (binnen straal van 200 km)
- + De meeste wedstrijden zijn gespreid over het weekend.
- + De jongsten maken we hieruit een selectie van “kindvriendelijke” wedstrijden.

Wedstrijden: inschrijvingen

- ✚ Zelf in te schrijven. +/- 4 weken vooraf.
 - ✚ Zie wedstrijdfarde in de gang.
 - ✚ Met behulp van trainer.
- ✚ Meestal wedstrijdprogramma beschikbaar
 - ✚ Via mail/website
- ✚ Wedstrijdlicentie verplicht.
- ✚ Medische fiche tijdig indienen bij Paul Broekx.
 - ✚ Propaganda NVT.
- ✚ Inschrijven = Deelnemen.
 - ✚ Indien ziek/gekwetst Paul Broekx verwittigen.(Doktersattest.)
- ✚ Er is **géén verplichting** voor deelname aan wedstrijden.
- ✚ We **moedigen deelname wel aan** voor integratie van de kinderen in de groep.

Wedstrijden:

Afgevaardigde:

- ✚ Regelt de praktische zaken vooraf en tijdens de wedstrijden:
- ✚ Vervoer
- ✚ Boten laden
- ✚ Wijzigingen inschrijvingen (forfait, ziektes)
- ✚ Toezicht overnachtingen (tijdstip controleren waarop de vaarders in bed horen te liggen)

Wedstrijden: voorbereiding

BOTEN LADEN

Wanneer:

- ✚ Wordt aangekondigd op de raam kantine en/of via mail
- ✚ Meestal de avond voor vertrek

Soms 's morgens als we laat vertrekken

Wat:

- ✚ Laden van clubboten en privéboten
- ✚ Paddels laden

- + Inkijken wedstrijdprogramma
- + Afspraken rond vervoerregeling
- + Afspraken rond overnachtingen (tenten)

Wie:

- + Er wordt verwacht dat elke wedstrijdvaarder zijn/haar eigen boot laadt (onder begeleiding)

Wedstrijden: vervoer van en naar

- + Vervoer wordt geregeld door de wedstrijd afgevaardigde.
- + Ouders kunnen zelf rijden of er wordt vervoer verzorgd. (clubbus of andere ouders en vaarders)
- + Er wordt door de club een kleine vergoeding voorzien voor de chauffeurs.
- + Na de wedstrijden helpen boten afladen en uitdrogen aan de club.

Wedstrijden: mee te nemen

- + **Vaarkledij** (voorzien van naam)
 - + Zwemvest
 - + Voldoende vaarkledij om verschillende keren te varen
 - + Waterschoentjes/slippers
 - + Handdoek(en)
 - + Douchegerief
- + **Gewone kledij**
 - + Steeds voldoende voorzien voor slecht weer
- + **Eten en drinken:**
 - + Picknick + drinken
 - + Sommige wedstrijden wordt er voor de groep eten voorzien. Dit wordt dan vooraf doorgegeven via mail
 - + Zakgeld voor eventueel iets warmes
- + **TIP:**
 - + Zakgeld beperken, bij eventuele noodgevallen regelt de afgevaardigde de kosten
- + **Diverse:**
 - + Identiteitskaart
 - + Medische zaken/medicatie vooraf melden aan afgevaardigde

In geval van overnachting ter plaatse:

- + Slaapzak + luchtmatras, matje of veldbed
- + Warme nachtkledij, zaklamp
- + Toiletgerief
- + Tent
- + Meestal zijn er voldoende tenten
- + TIP : Niet meteen een tent kopen voor de eerste wedstrijden!
 - + Vooraf wordt er afgesproken voor de indeling van de tenten

Wedstrijden:Tijdens de wedstrijd

- Meestal worden de wedstrijden gevaren in verschillende reeksen
- Het programma vertelt wie, wanneer en wat moet varen
- Aanwezige ouders en oudere vaarders helpen de jongeren met op tijd klaar zijn, de boten klaarleggen, na het varen de boten/peddel terug op aanhangwagen leggen en op het einde van de wedstrijden de boten terug laden.

Belangrijk om als ouders je kinderen

- + Zo zelfstandig mogelijk zijn/haar weg te laten vinden.
- + We begeleiden maar nemen niet alles over.
 - + Steeds is er ondersteuning van
 - + Afgevaardigde
 - + Andere vaarders
 - + Aanwezige ouders

Zelf verantwoordelijkheidsgevoel geven voor het clubmateriaal

Varia:

- + Openingsuren kantine op vrijdag: ong. 20u30
- + Afhuren kantine voor leden
- + Verhuren boten Dommelafvaart

Jaarlijkse activiteiten:

- ✚ Nieuwjaarswandeling + receptie
- ✚ Kanospelen + bbq
- ✚ Toeristentochten
- ✚ Kempenmarathon
- ✚ Neerpelter kano challenge
- ✚ Regatta
- ✚ Kalenderverkoop
- ✚ Afsluiten wedstrijdseizoen
- ✚ Sinterklaas komt voor leden/broers, zusjes/kinderen van leden tot 10 jaar
- ✚ Mossel-feest + sinterklaasfeest volwassenen

• informatie

| Info | | | |
|--------------------------------------|----------|-------------|-----------------------------|
| Trainingen | John E. | 0470/951552 | john.elen@telenet.be |
| Initiatielessen Binnen trainingen | Yne K. | 0479/220546 | ynekums@gmail.com |
| Toeristen | Danny P. | 0496/845354 | danny.peeten@telenet.be |
| Afdaling | Davy T. | 0472/534024 | davy_theys@hotmail.com |
| Marathon | Peter V. | 0478/908620 | vanlishoutpeter@hotmail.com |
| Lijn | Paul B. | 0474/706783 | Paulbroekx@hotmail.com |
| Clubkledij/dommel | Erik B. | 0479/599128 | erikbroekx@hotmail.com |