



Praktische welkomstgids

Welkom bij de KCCG! Leuk dat je de weg tot bij ons gevonden hebt. We hopen dat je veel plezier zal beleven op en naast het water.

Met deze startersgids willen we je zo veel mogelijk praktische informatie meegeven. Natuurlijk kan je ook steeds terecht bij de trainers, de voorzitter of andere leden van de club.

Activiteiten

Initiatie

Initiatielessen zijn een aantal lessen voor de echte starters om de basis van het varen onder de knie te krijgen. Na een paar initiatielessen wordt er overgestapt naar de eigenlijke trainingen en/of de toervaart. Niet-leden kunnen een initiatieles volgen aan 12 €. Bij inschrijving binnen de veertien dagen wordt dit bedrag dan afgetrokken van het te betalen lidgeld.

Trainingen voor de jeugd

Trainingen hebben tot doel de techniek en uithouding te verbeteren. Er wordt ernaar gestreefd de trainingen speels te houden. Tevens wordt het programma goed doordacht en wordt gewerkt naar vooropgestelde objectieven.

Er wordt rekening gehouden met het kunnen en de ambitie van elk kind afzonderlijk. Afhankelijk van het aantal kinderen die zich per training aanbieden, zal er mogelijks gesplitst worden zodat het werkbaar blijft voor de trainer en de kinderen zoveel mogelijk aandacht en training op maat kunnen krijgen.

Je beslist zelf hoeveel keer per week je wenst te trainen of te varen. Voor een goede vooruitgang en opvolging is twee maal per week een mooi gemiddelde in de beginfase. We hopen natuurlijk dat de kinderen enthousiast zijn en graag en veel komen, en zien dat dit bij heel veel kinderen geen enkel probleem is.

Toervaart

Volwassen vaarders komen samen om in groep te varen. De groepen vormen zich spontaan naar gelang de snelheid waarmee je vaart, de richting die wordt uitgevaren, de tijd die je hebt...

Af en toe vaart ook de jeugd mee met de volwassen vaarders, dan vaak in meerzittersboten.

Men heeft ook de vrijheid om als lid buiten de afgesproken uren een boot te gebruiken om een toer te maken op eigen initiatief.

Fitness

Er is een moderne fitnessruimte in het gebouw. Als sportief lid kan je in de fitnessruimte trainen zonder bijkomende kosten.

Stages

Tijdens de vakanties worden er binnen- en buitenlandse stages georganiseerd. Daarvan word je afzonderlijk op de hoogte gebracht (doelgroep, praktische informatie...). Een paar keer per jaar zijn er ook in het weekend stages op verplaatsing. Bijvoorbeeld een stage rivierafdaling op de Dijle. Hiervoor word je ook nog eens afzonderlijk verwittigd.

Wedstrijden

De minimumleeftijd voor wedstrijden bij kinderen is 8 (of het jaar waarin ze 8 worden). Dit is een startersgids, dus over wedstrijdvaart gaan we hier niet uitbreiden. Een wedstrijdgid kan je krijgen op aanvraag. Het is echter heel leuk en interessant om als beginnende vaarder even de sfeer op te snuiven van wedstrijden en te supporteren voor vrienden van de club. Er zijn ook een aantal 'propaganda'-wedstrijden waar iedereen welkom is om te varen. Daar is het gewoon varen voor het plezier en toch even proeven van het wedstrijdgebeuren. Vaak worden er dan ook leuke combinaties gemaakt van boten: een beginner met een heel ervaren persoon, boten van 4 waar een beginner ook al eens kan in meevaren etc... (zie propagandawedstrijd Geel en Mechelen op de kalender)

Kalender

Alle activiteiten worden samengevat op een jaarkalender, te vinden op de website van de KCCG

Aanwezigheden

Om trainingen beter te kunnen voorbereiden is het handig te weten wie er aanwezig zal zijn. We zouden willen vragen te verwittigen bij afwezigheid (op voorhand bij de laatste training of Veerle contacteren, zie contactgegevens)

Trainingsuren

Zie bijlage 1

Weersomstandigheden – Winterstop

Regen

De trainingen gaan ook door bij regenweer.

Koude

De kinderen trainen zo lang mogelijk verder in de herfst/winter. Naarmate het kouder wordt, wordt de tijd op het water korter. Vanaf ongeveer 6 graden wordt niet meer gevaren. De kinderen blijven echter actief: zwemmen, lopen, schaatsen, eskimotage, theorielessen... vervangen dan het varen. Dit komt ongeveer overeen met de periode december tot en met midden februari.

Materiaal - Kledij

Boten – Peddels – Zwemvesten - Spatzeil

Voor beginnende vaarders is bovengenoemd materiaal (met uitzondering van een spatzeil) ter beschikking in de club. Geen extra kosten voor gebruik.

Kinderen tot 12 en beginnende vaarders gaan steeds met een zwemvest op het water. Ze worden geleerd er zelf op te letten dat ze niet in de boot stappen zonder zwemvest aan. We vragen na de training de boten af te drogen en boot, peddel en zwemvest terug te leggen in de loods.

De meer gevorderde vaarders zullen graag over een modernere peddel beschikken en zeker de wedstrijdvaarders hebben graag hun eigen materiaal. In deze gevallen vraagt de club zelf het materiaal aan te schaffen. Boten en peddels kunnen nieuw maar zeker ook tweedehands worden aangekocht en doorverkocht.

Voor alle vaarders: In herfst en winter is een spatzeil geen overbodige luxe. De club vraagt dan ook zelf een spatzeil aan te kopen.

Kledij

Bedoeling is niet dat je onmiddellijk naar de winkel loopt en je een volledige uitrusting koopt. Vaak kunnen ook dingen doorgegeven of doorverkocht worden of kan je starten met zaken die je al liggen hebt. Mocht je kledij aanschaffen, willen we je hierbij toch wel een overzicht geven van comfortabele kledij bij het varen:

- Clubkleding
de club verkoopt t-shirts van het merk 'Craft' voorzien van het clublogo. Dit zijn ideale vaarshirts omdat ze het lichaam op temperatuur houden en amper water ophouden. Craft is ook verkrijgbaar in de handel, maar aankoop via de club is voordeliger. Echter, de XS-maten zijn voor de hele kleintjes nog te groot.
- Schoeisel
Men kan best iets aan de voeten voorzien om kwetturen te voorkomen. Waterschoentjes worden het meest gedragen, maar ook crocks, slippers en watersandalen kunnen bijvoorbeeld dienen.
- Zomer
In principe is een T-shirt en een korte broek of zwembroek voldoende. Katoenen kledij is echter niet ideaal op het water. Synthetische materialen zijn beter geschikt omdat ze het water minder opnemen en men dus minder rap kou krijgt.
Als broek wordt vaak een lange zwembroek gedragen of een synthetische korte loopbroek.
- Winter
 - Handen: handschoenen zijn geen goede oplossing, die worden nat en men krijgt nog koudere handen. Moffen zijn ideaal om de handen te beschermen.
 - Lichaam: Ideaal is als onderlaag een Craft (zie clubkleding) aan te trekken. Verder werk je best met lagen (een tweede craft, een surftruitje...). Een goede windstopper zal je ook zeker warm houden.
Als broek neem je ook best een synthetische lange broek.
Neopreen: er bestaan neopreenpakken die je warm houden, en je bescherming bieden in koud water. Is een optie maar geen must.
 - Schoeisel: waterschoentjes. Bij heel koud weer eventueel ski-sokken of zuivere wollen sokken.
 - Hoofd: een niet-katoenen muts (genre fleece- of loopmutsen).
 - Looptraining: loopschoenen - loopkleding

Mutualiteit

Bij de meeste mutualiteiten kan men een deel van het inschrijvingsgeld terugvorderen. Vraag een formulier bij uw mutualiteit en stuur het door naar secretariaat@kccg.be.

Leeftijdscategorieën

| | |
|------------|--|
| Pupillen | tot en met 10 jaar in de loop van het jaar |
| Miniemen | 10 tot en met 12 in de loop van het jaar |
| Kadetten | 13 en 14 in de loop van het jaar |
| Aspiranten | 15 en 16 in de loop van het jaar |
| Junioren | 17 en 18 in de loop van het jaar |
| Senioren | vanaf 19 in de loop van het jaar |
| Veteranen | vanaf 35 jaar |

Wie is wie

| | | | |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| Philippe Moens Voorzitter | Ludo Corrijn Hoofdtrainer | Dries Corrijn Senior Trainer | Niels Verheyen Initiatie |
|  |  | | |
| Nina Uelpenich Initiatie | Olivier Wyckaert Trainer | Frank Vandewiele Adviseur – Train the Trainer | Ward Devolder Trainer - Krachtraining |
|  |  |  | |
| Francis Cornelis Reservetrainer | Jean Martini Reservetrainer | Karel Deprez Reservetrainer | Marion Moens Begeleiding toertochten |
|  |  | |  |
| Veerle Laureyns Contactpersoon / Vertrouwenspersoon | Ina De Poorter Contactpersoon | | Lea Van Leuven Secretaris |

Opvang van de kinderen

Tijdens de trainingen zijn de kinderen onder toezicht van de trainer. Na de training is er geen verdere opvang voorzien. De ervaring leert dat de kinderen heel graag nog na de training wat met elkaar optrekken. Ze vertoeven in een veilige omgeving, weg van het verkeer. Tijdens de openingsuren van de cafetaria zijn ook steeds volwassenen aanwezig, maar die zijn echter niet verantwoordelijk voor de kinderen.

Heel jonge kinderen

Heel jonge kinderen kunnen al prima vaardertjes zijn, maar toch moet er rekening gehouden worden met hun leeftijd. Misschien kent je kind nog het verschil tussen rechts en links niet, misschien heeft het moeite met zich alleen aan te kleden en te douchen. We zien dat de kinderen op heel korte tijd heel veel bijleren, ook van elkaar, en snel zelfstandig worden, maar mochten er dingen bij zijn waar we rekening moeten mee houden, laat het dan weten a.u.b.

De kinderen moeten minimum goed 50 meter kunnen zwemmen om te mogen starten.

Badge

Elk clublid krijgt een badge die toegang geeft tot de loods, de douches en de fitnessruimte. Hiervoor wordt een waarborg van 10 euro gevraagd.

Brevetten

Brevetboekjes zijn beschikbaar en verkrijgbaar bij de trainers. Op de jaarkalender staan de dagen van afname aangeduid.

Contactgegevens

Adres: Yachtdreef 1 – 9000 Gent

website www.kccg.be

Contact: Veerle Laureyns: 0494 69 53 69

Bijlages

Bijlage 1 : trainingsschema

BELANGRIJK:

Gelieve altijd de website (kccg.be) te consulteren waar de trainingen bevestigd worden of wijzigingen worden aangekondigd

| | Ma | Di | Woe | Do | Vrij | Za | Zon |
|---------------------------------------|----|----|-----|----|------|-----|-----|
| Initiatie | | | 18u | | | | |
| Trainingen met trainer | | | 18u | | 18u | 10u | |
| Toervaart / Aansluiten bij groepen | | | 18u | | | 14u | 10u |

