

Principes van de club

Loopclub Sportiva Gelrode is een recreatieve loopclub, waarbij niemand verplicht wordt om naar elke training of activiteit te komen of om bepaalde prestaties te leveren. ***We verwachten wel dat, wanneer er in groep wordt getraind, iedereen zich houdt aan de door de loopclub vastgelegde trainingstijdstippen en -locaties*** (zie volgende bladzijde).

Nochtans hopen we wel dat leden zich ook af en toe kandidaat stellen om als “helpende handen” mee te werken aan de activiteiten/wedstrijden georganiseerd door de club. Bovendien vragen we ook aan de leden dat ze bij deelname aan een jogging/loopwedstrijd – als steun aan de sponsors – het loopsinglet (dat men 5 maanden na aansluiting ontvangt) dragen.

In ieders belang dienen tijdens de trainingen de volgende (veiligheids)principes te worden gerespecteerd:

- Op de openbare weg met **maximum 2 naast elkaar** lopen en **links** (indien geen voet- of fietspad aanwezig) **of rechts van de weg** in functie van de beslissing van de verantwoordelijke begeleider.
- **Nooit over de volledige breedte van de weg lopen.**
- Wanneer het donker is, loopt **vooraan minimum 1 persoon met een wit licht** en **achteraan 1 persoon met - bij voorkeur – een rood licht.**
- **Bij donkerte, een “fluo-hesje”, fluo-kledij of een “loopverlichting”** dragen.
- Steeds – en tijdig - **een hindernis** (put, paaltje, ...) **melden** aan de rest van de groep.
- Het bij de start van de training door de verantwoordelijke begeleider(s) **afgesproken/(delen van de) vastgelegde parcours** steeds **respecteren**. Deze op de ledenpagina van de clubwebsite beschikbare parcours zijn vastgelegd volgens seizoen en kunnen in hun totaliteit of ingekort gebruikt worden tijdens de trainingen.
- Eventueel een grote groep opsplitsen in 2 of meer kleinere groepen, maar telkens een **“begeleider/verantwoordelijke” per groep aanduiden.**
- **“Samen blijven”** met de groep waarmee men vertrekt.
- **Tempo aanpassen aan de “zwakste” van de groep** (+ systeem van terugkeren na een helling).
- **Niemand achterlaten.** Zelfs als betrokkene zegt dat hij/zij wel alleen zal terugkeren, dient een andere deelnemer – uit veiligheid - bij deze persoon te blijven. En dat hoeft niet altijd iemand van de officiële begeleiders te zijn. **Ieder lid kan gevraagd/aangeduid worden om bij iemand te blijven die zich niet goed voelt.**
- Eventueel zorgen dat er per groep iemand een **GSM** mee heeft.
- **Zich** steeds **aan de verkeersregels houden** (bv. niet stretchen of napraten op de baan/weg, maar op voetpad of parking).
- ***Je bent verantwoordelijk voor wat je doet, maar ook voor wat je niet doet.***

Wanneer je dit consequent toepast, zullen de “clubverantwoordelijken”, de verzekering, jouw collega’s en vooral jouw familie/naasten je uitermate dankbaar zijn.

Bijkomende opmerking: In principe is elk aangesloten lid **ook verzekerd voor “individuele” trainingen** (= buiten de vaste trainingsperiodes van de club).

Trainingstijdstippen en – locaties

Periode	Groep	Trainingsdag	Startplaats	Startuur	Opmerkingen
Herfst-winter (Midden september – eind maart)	Groep 1	Maandag	Elzenhof	20:00	
		Woensdag	Gelrode	20:00	
		Zaterdag	Elzenhof	09:30	
	Groep 2	Maandag	Elzenhof	20:00	
		Woensdag	Elzenhof	20:00	
		Vrijdag	Elzenhof	20:00	
Lente-zomer (Eind maart – midden september)	Groep 1	Maandag	Elzenhof of parking 't Wit Toreke	20:00	Bij zeer warm weer (o.a. in juni-juli-augustus) wordt er gelopen in Meetshovenbos.
		Woensdag	Gelrode	20:00	
		Vrijdag	Elzenhof of parking 't Wit Toreke	20:00	Bij zeer warm weer (o.a. in juni-juli-augustus) wordt er gelopen in Meetshovenbos.
	Groep 2	Maandag	Elzenhof	20:00	
		Woensdag	Elzenhof	20:00	
		Vrijdag	Elzenhof	20:00	

Groep 1: Lopers die minimum 35 min of meer dan 5 Km kunnen lopen. In functie van het aantal deelnemers aan de trainingen wordt deze groep al of niet verder onderverdeeld in verschillende kleinere groepen volgens het bereikte trainingsniveau.

Groep 2: Lopers die aan een trager tempo en maximaal 5 Km lopen.

Bijkomende opmerking: Indien er eens wordt afgeweken van startplaats en/of tijdstip zal dit tijdig worden meegedeeld via mail en/of ledenpagina van de website.