

Clubinfobrief

Algemene info voor leden van Antwerp BMX
Werkingsjaar 2025

www.antwerpbmx.be info@antwerpbmx.be



Beste BMX liefhebber,

Antwerp BMX wil de mogelijkheid bieden aan iedereen om race-BMX te beoefenen, dit zowel aan recreanten als aan rijders met een competitievergunning.

Antwerp BMX traint op het parcours van het Wielercentrum Antwerpen te Wilrijk, Moerelei 117. Regelmatig hebben we ook een training op een andere locatie.

Antwerp BMX draait volledig op vrijwilligers.

Didactiek

Onze trainers zijn gerekruteerd uit onze eigen club. Het zijn enthousiaste jongvolwassenen met een jarenlange BMX-ervaring. Ze worden didactisch, groepsdynamisch en technisch bijgeschoold tot hulptrainer en trainer door onze gediplomeerde trainersverantwoordelijken.

BMX is een zeer technische en fysiek zware sport en daarom besteden we veel aandacht aan de inhoud van de trainingen. Op deze manier wordt elk aspect van de sport belicht en ingeoeffend. Een training volgt daarom een bepaald schema. Alle trainingen van een heel sportjaar samen vormen één geheel om zo iedereen op zijn niveau een volledige begeleiding te geven.

De zware inspanning die een BMX-er moet leveren tijdens slechts één rondje wordt door velen onderschat. Als je één rondje op vol vermogen rijdt heb je ongeveer een kwartier nodig om hiervan te recupereren. Ook het onder de knie krijgen van de techniek is iets wat vele jaren in beslag neemt. Daarom werken we tijdens de trainingen veel aan techniek en bouwen we de noodzakelijke periodes van rust in.

Een goede BMX-er kan je echter niet worden door enkel onze trainingen te volgen. Regelmatig deelnemen aan wedstrijden en veel oefenen naast de trainingen is noodzakelijk als je vooruitgang wil maken. Je kan tijdens de openingsuren van het Wielercentrum vrij komen oefenen. Je krijgt tijdens de trainingen ook veel oefeningen mee die je thuis op de stoep kan uitvoeren.

Om de trainingen zo goed mogelijk te laten verlopen hebben we ook een aantal reglementen opgesteld. Deze vind je onderaan. Deze reglementen zijn een toevoeging op het huishoudelijk reglement van het Wielercentrum Antwerpen.

Heb je nog vragen dan kan je altijd de trainers aanspreken.

Trainingen 2025

Onze club is sterk gegroeid het laatste jaar. Dit juichen we toe want we willen zoveel mogelijk mensen laten genieten van onze prachtige BMX-sport.

De verdeling van het aantal rijders per leeftijd varieert van jaar tot jaar en is steeds een uitdaging in de organisatie van onze trainingen.

Om kwaliteit en persoonlijke begeleiding te kunnen geven, zijn we in 2024 gestart met een aangepast uurrooster. In 2025 voeren we nog een extra aanpassing door met het doel om onze vergunningsrijders extra aandacht te geven. De zgn. "licentie training" wordt dan ook sterk opgewaardeerd.

De trainingsuren vind je in onderstaand schema. Gelieve op tijd te komen uit respect voor de trainers.

De trainingen starten op dinsdag 4 maart 2025 en eindigen op donderdag 30 oktober 2025, mogelijks nog verlengd tot eind november.

Clubinfobrief

Algemene info voor leden van Antwerp BMX
Werkingsjaar 2025

www.antwerpbmx.be info@antwerpbmx.be



Uur schema trainingen

De leeftijd hieronder gaat over de leeftijd die je hebt op 31 december 2025.

- Groep 1: °2020-2017; van 5j tot en met 8j
- Groep 2: °2013-2016; van 9j tot en met 12j
- Groep 3: °2012 of ouder; van 13j en ouder

Uur schema Recreanten: Zelfde uur schema als in 2024

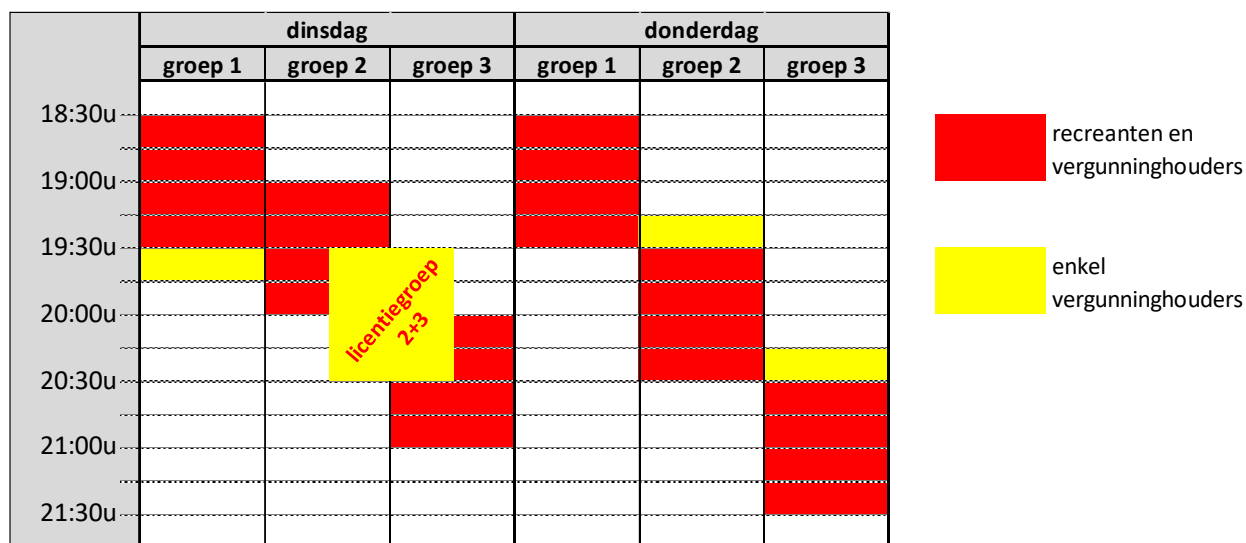
Dinsdag	Donderdag
<ul style="list-style-type: none">• Groep 1: 18:30u – 19:30u• Groep 2: 19:00u – 20:00u• Groep 3: 20:00u – 21:00u	<ul style="list-style-type: none">• Groep 1: 18:30u – 19:30u• Groep 2: 19:30u – 20:30u• Groep 3: 20:30u – 21:30u

Uur schema Vergunningshouders: Aangepast op dinsdag t.o.v. 2024

Dinsdag	Donderdag
<ul style="list-style-type: none">• Groep 1: 18:30u – 19:45u• Groep 2: 19:00u – 20:30u (*)• Groep 3: 19:30u – 21:00u (*)	<ul style="list-style-type: none">• Groep 1: 18:30u – 19:30u• Groep 2: 19:15u – 20:30u• Groep 3: 20:15u – 21:30u

(*) Op dinsdag creëren we een “**licentiegroep**” bestaande uit de vergunningshouders van Groep 2 en 3 zodat deze gedurende één uur samen trainen. Deze licentiegroep traint van 19:30u tot 20:30u. De licentierijders van Groep 2 bieden we ook nog de mogelijkheid om voorafgaand aan de licentietraining eerst nog mee te trainen met de recreanten van groep 2 (vanaf 19:00u). De licentierijders van Groep 3 kunnen na de licentietraining aansluiten bij de recreanten van Groep 3. (tot 21:30u).

Schematisch geeft dat dit overzicht:



Clubinfobrief

Algemene info voor leden van Antwerp BMX
Werkingsjaar 2025

www.antwerpbmx.be info@antwerpbmx.be



Als je als recreant van groep 1 of 2 slechts éénmaal per week wenst te komen, vragen we je om donderdag te komen.

Van rijders met een competitievergunning wordt verwacht dat ze 2 maal per week trachten te komen.

In **juli en augustus** is er één gezamenlijke training voor alle rijders op donderdag van 19u00 tot 20u15.

Indien het weer en de staat van het parcours het toelaten zijn er in november nog trainingen. De exacte modaliteiten worden tijdig gecommuniceerd.



Bij slechte weersomstandigheden gaat de training meestal door. Twijfel je toch of de training doorgaat? Raadpleeg dan www.antwerpbmx.be. Het groene of rode licht bovenaan geeft aan of de training doorgaat. Op feestdagen vinden er geen trainingen plaats.

Training gaat door



Wedstrijdtrainingen en interclubs

Gedurende het seizoen organiseren we een ongeveer 4 wedstrijd-trainingen en 4 interclubs. Dit zijn trainingen in de vorm van een echte wedstrijd. Race BMX is immers een wedstrijddiscipline. De wedstrijd-trainingen gaan door op de normale trainingsdagen en starten voor iedereen om 18u30 en eindigen rond 20u. Interclubs zijn gelijkaardig maar dan samen met 3 andere clubs en op andere dagen. Op deze trainingen verwachten we onze recreanten en vergunninghouders. De data worden begin van het seizoen vastgelegd.

Inschrijven – werkwijze voor nieuwe leden

Je inschrijving bij de club bestaat uit onderstaande 2 stappen. Door in te schrijven aanvaard je de reglementen van Antwerp BMX (zie onderaan)

Stap 1. CLUBLIDMAATSCHAP Antwerp BMX

Volg onderstaande stappen om je in te schrijven als lid bij de club. Dit gebeurt via ons leden-administratie platform op <https://inschrijven.antwerpbmx.be/>.

1. Maak een account aan op het mailadres van de ouder of meerderjarige rijder.
2. Schrijf uw rijder(s) in.
 - o Wil je recreatief rijden dan kies je voor "recreant".
 - o Wil je deelnemen aan officiële wedstrijden, dan kies je voor "competitie".

Je dient ook de maat voor een nieuw clubshirt op te geven.

Het lidgeld voor 2025 bedraagt 140 € (10 € korting voor 2de rijder per gezin) + 50 € voor een clubshirt (verplicht voor competitierijders en recreanten in 2025).

Bij inschrijving of betaling na 31 december 2024 betaal je 10 € extra lidgeld en wordt je gepersonaliseerde shirt vermoedelijk niet tijdig geleverd voor de start van het seizoen. Schrijf dus tijdig in!

Voor nieuwe rijders die aansluiten in de loop van het seizoen daalt het inschrijvingsgeld gradueel doorheen het seizoen.

3. Bevestig je inschrijving door het "Mandje" af te rekenen.
4. Onder "lid inschrijven" kan je eventueel bijkomende gezinsleden inschrijven.
5. Betalingsgegevens kan je nadien herbekijken via "afrekeningen en openstaande rekening".



Clubinfobrief

Algemene info voor leden van Antwerp BMX
Werkingsjaar 2025

www.antwerpbmx.be info@antwerpbmx.be



Stap 2. VERZEKERING bij Cycling Vlaanderen

Aansluiting bij Cycling Vlaanderen is noodzakelijk om verzekerd te zijn tijdens de trainingen. Dit kan via <https://cycling.vlaanderen/lid-woorden>

Recreanten

Als recreant heb je de keuze tussen een individueel lidmaatschap ofwel een recreatief gezinslidmaatschap waarbij het ganse gezin kan genieten van de voordelen beschreven op de website van Cycling Vlaanderen.

Daarvoor ga je in het Cycling Vlaanderen portaal naar de tab "Vergunningen" en druk je op de knop "Nieuwe vergunning" => "Recreatief" of "Gezin Recreatief" en vul je de gevraagde velden in.

- **Belangrijk:** selecteer "ik sluit mij aan bij een club" en selecteer "VZW Antwerp BMX".

Nieuwe leden die na 15/8 aansluiten zijn meteen verzekerd tot eind 2025. Dus als je in 2024 nog deelneemt aan de wintertrainingen dan ben je ineens verzekerd bij een aansluiting aan het einde van het seizoen.

Recreanten kunnen via het Cycling Vlaanderen portaal nadien (binnen het uur als je online hebt betaald) hun attest downloaden voor tegemoetkoming door de mutualiteit.

Licentierijders

Rijders die willen deelnemen aan officiële wedstrijden vragen een vergunning of een 'licentie' aan. (zie ook voorwaarden in het clubreglement). Daarvoor ga je in het Cycling Vlaanderen portaal van de rijder naar de tab "Vergunningen" en druk je op de knop "Nieuwe vergunning" => "Competitievergunning" en vul je de gevraagde velden in.

- Categorie: De keuzemogelijkheden worden aangepast aan de leeftijd van de rijder. Bv. MU11
 - Trial, Downhill, etc... zijn foutief
- Discipline: BMX
 - Nevendisciplines zijn enkel voor rijders die ook nog voor andere clubs rijden, bv. veldrijden en wegwielrennen.
- **Belangrijk:** selecteer "ik sluit mij aan bij een club" en selecteer "VZW Antwerp BMX".

Er dienen nadien nog enkele stappen doorlopen waaronder de betaling en onderteken van het contract met de club, nadat de club dat opgesteld heeft. Dit gebeurt via het portaal van Cycling Vlaanderen.



Competitierijders moeten ook een preventief sportmedisch onderzoek ondergaan. Dat start via <https://www.sportkeuring.be/> Kies als sport "Wielrennen (vergunningaanvraag)". Vul de vragenlijst in. Je kan deze onmiddellijk verzenden naar een door jou gekozen erkende keuringsarts uit de beschikbare lijst. Maak nadien een afspraak.

- **Belangrijk:** zorg er zeker voor dat het rijksregister nummer correct is. Via dit nr. wordt de medische controle gekoppeld aan je vergunningaanvraag.

Voor competitierijders kunnen we als club op jouw verzoek een 'attest van betaling lidgeld aan de club' opstellen.

Clubinfobrief

Algemene info voor leden van Antwerp BMX
Werkingsjaar 2025

www.antwerpbmx.be info@antwerpbmx.be



Terugbetalingen mutualiteit

Kom je in aanmerking voor terugbetaling van een deel van het inschrijvingsgeld via een mutualiteit? Dan kan je de nodige documenten downloaden via <https://inschrijven.antwerpbmx.be/>. Je vindt de documenten terug onderaan nadat je inschrijving in onze club voltooid is.

Parcoursonderhoud

In februari (juiste datum volgt) houden we ons jaarlijks onderhoud van ons parcours in Wilrijk. Hierbij nodigen we alle ouders en leden uit om mee te komen helpen. Zo kunnen we het parcours berijdbaar maken voor het seizoen. Neem als het kan een kruiwagen, schop en rijf mee.

Vrijwilligers

Naast de trainers draait de club op een hele hoop geëngageerde vrijwillige ouders die elk binnen hun interesses en mogelijkheden hun steentje bijdragen. (wintertrainingen, begeleiding nieuwe leden, sponsoring, merchandising, website, IT, social media, fietsonderhoud, promowedstrijd, interclub- en wedstrijdtrainingen, feest comité, onderhoud parcours, gras, ...). We zoeken altijd extra helpende handen. Aarzel dus niet om iemand van het bestuur of een van de werkgroepen aan te spreken voor meer info.

Nieuwe leden

Wil je eens komen proberen, dan kan je drie keer een training bijwonen zonder je lid te maken.

Een BMX-fiets en helm kunnen we je indien nodig drie keer ter beschikking stellen. Zorg er wel voor dat je lange mouwen, een lange broek, een helm, kniebescherming en handschoenen draagt.

Nieuwe leden die kennis willen maken met de club en eens een training willen meedoen, kunnen zich aanmelden via <http://antwerpbmx.be/nieuwe-leden/>.

De eerste keer kom je samen met je ouders, krijg je uitleg en kan je voor de eerste keer op het parcours. Je kan komen BMX-en vanaf het moment dat je 5 jaar geworden bent. Een voorwaarde is ook dat je vlot 3 maal het parcours kan rondrijden zonder hulp van een volwassene.



Clubinfobrief

Algemene info voor leden van Antwerp BMX
Werkingsjaar 2025

www.antwerpbmx.be info@antwerpbmx.be



Aanspreekpunt Integriteit (Club-API)

Binnen onze club Antwerp BMX zijn Tinneke Verlinden en Wouter Verlinden jouw “Aanspreekpersoon Integriteit” (Club-API). Als sporter, ouder, trainer, bestuurder of andere vrijwilliger van onze sportclub kan je bij Tinneke of Wouter als Club-API terecht met een vraag, vermoeden of klacht over fysiek, psychisch of seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Heb je te maken met pesten, (seksueel) ongewenst gedrag, geweld, discriminatie, chantage,...? Merk je tijdens je sportactiviteiten dat er handelingen gebeuren die niet aanvaardbaar zijn?

Je kan Tinneke bellen/sms'n/appen op 0473/61.37.01 of haar persoonlijk aanspreken op de club. Hetzelfde geldt uiteraard voor Wouter op 0471/78.31.31

Als Club-API luisteren ze naar je vraag of verhaal, behandelen jouw melding in alle discretie en verlenen ze je advies bij de mogelijke vervolgstappen of doorverwijzing.

Clubinfobrief

Algemene info voor leden van Antwerp BMX
Werkingsjaar 2025

www.antwerpbmx.be info@antwerpbmx.be









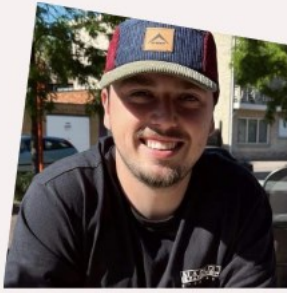





Info en contactgegevens



Moest je toch nog vragen hebben, dan staan wij altijd ter beschikking om je verder te helpen. Je kan je ook aanmelden op onze [facebook](#) pagina. Hier komen regelmatig extra nieuwtjes op.

Met sportieve groeten,
Het Antwerp BMX team

Je kan ons contacteren op info@antwerpbmx.be

	Wouter Verlinden Hoofdtrainer  0471 78 31 31		Wim Verbruggen Penningmeester  0468 16 59 34
	Tinneke verlinden Hoofdtrainer  0473 61 37 01		Seppe De Hoon Hoofdtrainer  0471 43 26 23
	Karin Dries Secretaris  0494 29 21 67		Hugo Degive Voorzitter  0476 86 64 01

Clubinfobrief

Algemene info voor leden van Antwerp BMX
Werkingsjaar 2025

www.antwerpbmx.be info@antwerpbmx.be



Reglementen van Antwerp BMX:

- BMX is een risicovolle sport en een val bij het beoefen van deze sport is niet uit te sluiten. Een val kan ernstige gevolgen hebben. Daarom moeten onderstaande veiligheidsmaatregelen strikt nageleefd worden.
- Het is verplicht een integraalhelm, harnas, elleboogbescherming en kniebeschermers te dragen tijdens elke training. De trainers zullen toekijken of je voldoende bescherming draagt en zullen je vragen de training te verlaten indien je niet in orde bent. Het blijft echter uw verantwoordelijkheid en niet deze van de trainer om ervoor te zorgen dat de minimumbescherming gedragen wordt. Deze zijn niet duur en comfortabel.
- Er moet een volwassen begeleider (ouder) aanwezig zijn voor -12-jarigen voor in het geval er zich een ongeluk voor doet.
- Er moet duidelijk zichtbaar op de fiets of helm een telefoonnummer gemarkeerd zijn. Dit om in geval van ongeluk snel een familielid te kunnen contacteren.
- Als je als recreant kiest om 1 maal per week te trainen dan verwachten we je enkel en alleen op donderdag.
- Als je als recreant kiest om 2 maal per week te trainen dan verwachten we je liefst altijd op beide dagen (dinsdag & donderdag).
- Iedere vergunninghouder van Antwerp BMX wordt gevraagd om een minimum van 6 officiële wedstrijden te rijden. Op BK en/of VK zien we je natuurlijk ook graag komen.
- Ook onze recreanten willen we aanmoedigen om wedstrijden te rijden en vragen daarom dat zij een minimum van 2 wedstrijden rijden uit de lijst van interclubs, regionale en officiële wedstrijden.
- Van vergunninghouders verwachten we dat ze steeds op beide dagen komen trainen.
- Indien een ledenstop van kracht is kunnen rijders die aan bovenstaande 3 punten niet voldoen het volgende werkingsjaar op de wacht lijst gezet worden.
- Enkel die rijders die aangesloten zijn bij onze club worden toegelaten tot de trainingen. Instappers of andere rijders die interesse hebben om toe te treden tot onze club, mogen 3 maal meetrainen om zo onze club en de sport beter te leren kennen. Nadien zal hen gevraagd worden om lid te worden als ze trainingen willen blijven volgen.
- Van de ouders verwachten we op één of andere manier een actieve inzet in de club. Dit kan bij clubwedstrijden, interclubwedstrijden, promowedstrijden, parcoursonderhoud, fietsonderhoud, ed zijn.
- Vergunninghouders, die met klikpedalen rijden, nemen ook loopschoenen mee op de training.
- Afval wordt in vuilbakken gegooid, nooit op de piste of het parcours.
- Kom op tijd, eventueel een paar minuten te vroeg zodat de training stipt kan beginnen.
- De training wordt niet verlaten tenzij je toestemming hebt van de aanwezige trainer. Ook lesdelen die je minder graag doet zijn nodig en vragen je inzet. De trainer is verantwoordelijk voor jou, heb daar respect voor.
- Er wordt een pauze voorzien tijdens elke training. Enkel dan kan je even de training verlaten om te drinken enz...
- Indien de trainer iedereen verzamelt en/of uitleg geeft, reageer dan zo snel mogelijk en luister mee zodat er niet teveel tijd verloren gaat tijdens een trainingsuur.
- Je mag niet stil staan op het parcours tenzij de trainer dit vraagt.
- De wielerpiste (waar de wielrenners rijden) wordt nooit betreden zonder toelating van een bevoegd persoon.
- De skeelerpiste wordt enkel bereden als de trainer dit vraagt.
- Tijdens de training mogen de ouders van op de zijkant toekijken. Maar er wordt gevraagd om zich afzijdig te houden.
- Bij starthektraining kunnen sommige van onze jongste rijders nog niet zelf in evenwicht blijven. Dan is er hulp van de ouders wel mogelijk als dat gevraagd wordt.
- Indien je als ouder actief wil meewerken aan een training, moedigen we dat aan, uiteraard in overleg met de aanwezige trainer.
- BMX rijden doen we als een team. Hou daarom rekening met de andere rijders, help waar het nodig is en wees sociaal in je omgang. Indien je anderen stoort zal de club je daarop aanspreken.
- De trainer tracht oefeningen te geven op ieders niveau. Een valpartij in de BMX-sport is echter niet uit te sluiten. Leer jezelf kennen en hou steeds rekening met je eigen vaardigheden. Doe dus enkel zaken waarin jezelf vertrouwen hebt.
- Na elke training is er de mogelijkheid om te douchen.

Veiligheid van uw persoonsgegevens

Onze club volgt de Europese wetgeving AVG (Algemene Verordening gegevensbescherming, internationaal beter bekend als GDPR of General Data protection Regulation) die sinds 25 mei 2018 van toepassing is.

Onder **persoonsgegevens** wordt verstaan: identificatiegegevens, medische gegevens, financiële gegevens,... van Europese burgers.

Antwerp BMX **behandelt** (=verwerkt) uw gegevens om de volgende redenen:

- Als de wet of onze statuten het verplicht (anders kan u geen lid worden)
- Als ze worden opgevraagd door Cycling Vlaanderen (voor wedstrijden, verzekering,...) of door de Stad Antwerpen of stadsdistricten (voor subsidies, prijsuitreiking,...)
- Wegens interne organisatie (wedstrijden, opvolgen lidgeld, registratie aanwezigheden trainingen en wedstrijden, op de hoogte stellen van geplande activiteiten,...)
- Uw **rechten** met betrekking tot uw gegevens (of die van uw kind):
- U kan uw gegevens steeds raadplegen en informatie vragen omtrent de verwerking ervan
- U kan uw gegevens steeds verbeteren, aanvullen of laten verwijderen. Wij waarborgen dat dit in al onze bestanden gebeurt en informeren U over de consequenties van deze aanpassing.
- U heeft recht op bezwaar, U kan zich verzetten tegen bepaalde verwerkingen. Ook dit heeft misschien consequenties die besproken worden.

Verder geeft U uw akkoord voor het maken van foto's (sfeer foto's, individuele actie foto's, foto's van prijsuitreikingen,...) die gebruikt worden ter promotie van Antwerp BMX. Deze foto's worden in ons archief bewaard en kunnen gepubliceerd worden op onze facebook pagina, website, verwerkt in een mailing, op een affiche, in een artikel,...)

Indien U of uw kind niet op een foto wenst te staan dan moet u dit voor het fotograferen zelf kenbaar maken.

Individuele foto's die digitaal gepubliceerd zijn kunnen op eenvoudig verzoek verwijderd worden.