

DEFINITIEVE SCHEMA SEIZOEN 2019 – 2020

september	0 7	zwemmen positie/contra ademhaling 30'slagspec. MB	1 4	zwemmen positie/stuwen ademhaling 30'slagspec. keerpunten MB	2 1	zwemmen positie/stuwen ademhaling 30'slagspec. keerpunten MB	2 8	zwemmen UC 30'slagspec. MB	Uitreiking prijzen seizoen 2018-2019: 14-09-2019 "Altijd Eentje Meer Trofee"	Touwtjespringen 28-09-2019: 150/180	
oktober	0 5	zwemmen UC 30'slagspec. Keerpunten MB	1 2		1 9	zwemmen WC 30'slagspec. Keerpunten MB	2 6	zwemmen WC 30'slagspec. filmopnames MB	Herdenking † 05-10-2019	Touwtjespringen 26-10-2019: 160 / 180	
november	0 2	zwemmen positie/contra UC programma 30'slagspec. MB	0 9	zwemmen contra/ stuwen WC programma 30'slagspec. MB	1 6	zwemmen WC 1: 30' MB	2 3	zwemmen frequenties 30'slagspec. filmanalyses MB	3 0	zwemmen frequenties 30'slagspec.	Touwtjespringen 30-11-2019: 160 / 190
december	0 7	zwemmen frequenties 30'slagspec. MB	1 4	zwemmen XYZ 30'slagspec. MB	2 1	zwemmen WC 2: 45' MB	2 8	zwemmen XYZ 30'slagspec. MB	Driekamp: 28-12-2019	Touwtjespringen 21-12-2019: 170 / 190	
januari 2020	0 4	zwemmen XYZ 45'slagspec. MB	1 1	zwemmen XYZ 45'slagspec. MB	1 8	zwemmen WC 3: 60' MB	2 5	zwemmen XYZ 45'slagspec. MB		Touwtjespringen 25-01-2020: 170 / 200	
februari	0 1	zwemmen UV 45'slagspec. MB	0 8	zwemmen UV 45'slag.spec. MB	1 5	zwemmen WC 4: 60' MB	2 2	zwemmen UV programma 45'slagspec. MB	2 9	zwemmen UV programma 45'slagspec.	Touwtjespringen 29-02-2020: 180 / 200
maart	0 7	zwemmen WV 45'slagspec. MB	1 4	zwemmen WV 45'slag.spec. MB	2 1	zwemmen WC 5: 45' MB	2 8	Zwemmen filmopnames MB		Touwtjespringen 28-03-2020: 190 / 210	
april	0 4	Zwemmen WV programma MB	1 1	Med.keuring MB	1 8	zwemmen WC6: 30' MB	2 5	Zwemmen stuwen filmanalyses MB		Touwtjespringen 25-04-2020: 190 / 220	
mei	0 2	zwemmen stuwen OW/Triathlon- training 30'slagspec. MB + Racefiets	0 9	zwemmen stuwen OW/Triathlon- training 30'slagspec. MB + Racefiets	1 6	zwemmen stuwen OW/Triathlon- training 30'slagspec. MB + Racefiets	2 3	zwemmen stuwen OW/Triathlon- training 30'slagspec. MB + Racefiets	3 0	Zwemmen "opfrissen XYZ" OW/Triathlon- Training 30'slagspec. MB + Racefiets	Touwtjespringen 30-05-2020: 200 / 220
juni	0 6	zwemmen "opfrissen XYZ" OW/Triathlon- training keerpunten 30'slagspec. MB + Racefiets	1 3	zwemmen "opfrissen XYZ" OW/Triathlon- training keerpunten 30'slagspec. MB + Racefiets	2 0	zwemmen stuwen OW/Triathlon- training keerpunten 30'slagspec. MB + Racefiets	2 7	zwemmen Afscheid seizoen 2019 - 2020 MB	Start seizoen 2020-2021 05-09-2020	Touwtjespringen hele maand: recordpogingen!	

Touwtjespringen: voor de schuine streep het aantal voor nieuwkomers, erachter voor de vaste sporters

Toelichting:

1. uitleg - 2. wederzijdse plichten - 3. financieel,

hetgeen wordt bekrachtigd in een soort van contract, dat wordt ingeleverd!

In deze opzet is plaats voor zwemmers, triatleten en andere sporters. Binnen maximaal 20!

Deze sporters moeten de ambitie hebben om voor 100% aanwezigheid, deelname en inzet te gaan.

Er is een medische commissie beschikbaar, omdat keuren en testen bij een verantwoorde opzet passen.

In geval van blessures e.d. heeft de medische commissie **ALTIJD** het laatste woord.

In het seizoen 2019 – 2020 zal er slechts 1 keuring en test plaats vinden in tegenstelling tot de afgelopen jaren.

Last but not least: na een proefperiode en / of tijdens de evaluaties wordt besproken of doorgaan zinvol is. Tijdens deze evaluaties worden **ALLE** presentielijsten plus de uitslagen van **ALLE** onderdelen meegewogen.

1. Uitleg:

1.1. vanaf 17-08-2019 t/m 27-06-2020 gaan **ALLE** trainingen in Zeist door;

1.2. trainingstijden: 06.00 touwtjespringen / 06.30 zwemtraining / 09.15 buitentraining;

1.3. familieleden, vrienden, kennissen en buitenstaanders kunnen deelnemen aan het buiten sporten (zie 3.3.);

1.4. nieuwkomers kunnen minimaal **4* GRATIS** deelnemen alvorens te beslissen.

2. Wederzijdse plichten:

2.1. de organisatie van de zaterdagochtenden zorgt voor:

2.1.1. de facilitaire mogelijkheden;

2.1.2. de aanwezigheid van een professioneel kader;

2.1.3. een optimaal pakket aan randvoorwaarden (o.a. de medische begeleiding en filmopnames / analyses);

2.1.4. tijdige aankondiging en organisatie van speciale activiteiten (extra trainingen en trainings weekeinden);

2.1.5. regelmatig overleg (individueel zowel als collectief, alsmede een tweetal evaluaties);

2.1.6. de deelnemers / deelnemers aan de zaterdagochtenden conformeren zich aan het schema (z.o.z.);

2.2.1. deelname aan **ALLE** – ook de medische - activiteiten, tenzij individueel anders overeengekomen;

2.2.2. het deelname % moet **boven** de 80% blijven, tenzij individueel anders overeengekomen;

2.2.3. deze 80% geldt voor **ALLE** onderdelen, zowel binnen als buiten, plus **ALLE** activiteiten;

2.2.4. bij afwezigheid wordt geacht hiervan per e-mail **VOORAF** melding te maken;

2.2.5. ook deelnemers aan de buitentrainingen dienen deel te nemen aan de medische keuringen / testen.

3. Financieel

3.1. bij aanmelding € 175,00 storten (geldt **NIET** voor de buitensporters). Bij voortijdig vertrek, wegens eigen opzegging of onvoldoende opkomst, uit de groep wordt dit bedrag gebruikt ter dekking van gemaakte kosten en zal **NIET** worden geretourneerd. Dit geldt eveneens voor het ongevraagd gebruik maken van het adressenbestand van de Zeistzaterdagochtendgroep;

3.1.1. bij de start van een nieuw seizoen wordt het eventuele openstaande saldo aangevuld tot € 175,00;

3.1.2. bij beëindiging van de samenwerking, aan het einde van een seizoen, wordt het saldo geretourneerd;

3.2. de kosten per zaterdagochtend bedragen € 10 per persoon per keer (binnen en buiten);

3.2.1. deze kosten worden maandelijks in rekening gebracht, ook indien **NIET** wordt deelgenomen;

3.2.2. facultatief bedragen de kosten per zaterdagochtend € 12,50 per persoon per keer (binnen en buiten);

3.2.2.1. deze kosten worden maandelijks in rekening gebracht in relatie tot de aangepane facultatieve verplichtingen, dus ook indien **NIET** aan deze verplichting is voldaan;

3.2.2.2. deze kosten zullen voor de overeenkomstige maand niet hoger uitkomen dan het maandbedrag van de niet facultatieve deelnemers;

3.2.2.3. deze kosten (3.2. EN 3.2.2.) dienen binnen 1 maand, volgend op de trainingsmaand, te zijn voldaan, tenzij anders overeengekomen;

3.2.3. de maand van voortijdig vertrek dient volledig te worden voldaan, zie 3.2.1.

3.2.3.1. indien deze kosten niet binnen 1 maand zijn voldaan wordt ook de volgende maand weer in rekening gebracht, etc. etc.;

3.3. voor alleen de buitentraining bedragende kosten € 12 (4*) € 15 (5*) per persoon per maand;

3.3.1. deze kosten worden maandelijks in rekening gebracht;

3.4.1. de kosten van de medische keuringen bedragen € 25,00 contant ter plekke, geen officiële rekening;

3.4.2. de kosten voor een bloedonderzoek en test, allebei bij een bevoegd SMA, kunnen per SMA verschillen*¹²;

*¹ **hiervoor ontvangt men één of twee officiële rekeningen;**

*² **deze officiële rekeningen dienen voor een eventuele terugbetaling van de ziektekosten verzekeraar!**

De nummers 2 en 3 uit één gezin betalen geen € 175,00 en slechts 50% (2^e) en 25% (3^e) voor de trainingen.

Informatie: George Sieverding (www.GeorgeSports.eu / GS@GeorgeSports.eu)

Aanmelden seizoen 2019-2020:

1. voor 20 juli 2019, de huidige deelnemers;

2. schriftelijk via een e-mail, gekoppeld aan het in ingevulde deelnameformulier ("contract");

3. betaling van het aanmeldingsbedrag of de aanvulling tot € 175,00:

ABN/AMRO Zeist t.n.v. D.J. Theijn NL65 ABNA 041.38.96.838

o.v.v. aanmelding seizoen 20019-2020 (svp VOOR 20 juli 2019).