

DEFINITIEVE SCHEMA SEIZOEN 2020 – 2021

Augustus	0 1	Zwemmen positie/contra ademhaling 30' slagspec. MB (scholing)	0 8	Zwemmen positie/contra ademhaling 30' slagspec. MB (scholing)	1 5	Zwemmen contra/stuwen ademhaling 45' slagspec. MB (scholing)	2 2	Zwemmen contra/stuwen Ademhaling 45' slagspec. MB (scholing)	2 9	Zwemmen Herhalen contra/stuwen 45' slagspec. MB (scholing)	"Altijd Eentje Meer Trofee" wordt dit jaar NIET uitgereikt vanwege de coronacrisis
september	0 5	Zwemmen UC 30'slagspec. Cursus 2-1 MB (scholing)	1 2	Zwemmen UC 45'slagspec. Cursus 2-2 MB (scholing)	1 9	Zwemmen UV 30'slagspec. Cursus 2-3 MB (scholing)	2 6	zwemmen UV 45'slagspec. Cursus 2-4 MB (scholing)			Touwtjespringen 26-09-2020: 120/180
oktober	0 3	MEDISCHE KEURING MB	1 0	Zwemmen herhalen 30'slagspec. Cursus 2-5 MB	1 7	zwemmen WC 30'slagspec. Cursus 2-6 MB	2 4	zwemmen WC 45'slagspec. Filmopnames Cursus 2-7 MB		Herdenking † 10-10-2020	Touwtjespringen 24-10-2020: 130 / 180
november	0 7	Zwemmen WV 30'slagspec. Cursus 2-8 MB	1 4	Zwemmen WV 45'slagspec Cursus 2-9 MB	2 1	zwemmen WC 1: 30' Cursus 2-10 MB	2 8	zwemmen frequenties Filmanalyses MB			Touwtjespringen 28-11-2020: 140 / 190
december	0 5	zwemmen frequenties 30'slagspec. MB	1 2	zwemmen XYZ 30'slagspec. MB	1 9	zwemmen WC 2 45' TacxTest MB	2 6	Tweede Kerstdag		Driekamp2020 datum vooralsnog 02-01-2021	Touwtjespringen 12-12-2020: 150 / 190
januari 2021	0 2	Driekamp2020	0 9	zwemmen XYZ 45'slagspec. MB	1 6	zwemmen WC 3: 60' MB	2 3	zwemmen XYZ 45'slagspec. MB	3 0	Zwemmen XYZ 45'slagspec. MB	Touwtjespringen 23-01-2021: 160 / 200
februari	0 6	zwemmen 45'slagspec. MB	1 3	zwemmen 45'slag.spec. MB	2 0	zwemmen WC 4: 60' MB	2 7	zwemmen 45'slagspec. MB			Touwtjespringen 27-02-2021: 170 / 200
maart	0 6	zwemmen 45'slagspec. MB	1 3	zwemmen 45'slag.spec. MB	2 0	zwemmen WC 5 45' TacxTest MB	2 7	Zwemmen Filmopnames MB			Touwtjespringen 27-03-2021: 180 / 210
april	0 3	zwemmen 45'slagspec. MB	1 0	zwemmen 45'slaspec. MB	1 7	zwemmen WC6: 30' MB	2 4	zwemmen 45'slagspec. Filmanalyses MB			Touwtjespringen 24-04-2021: 190 / 220
mei	0 1	zwemmen stuwen OW/Triathlon-training 30'slagspec. MB + Racefiets	0 8	zwemmen stuwen OW/Triathlon-training 30'slagspec. MB + Racefiets	1 5	zwemmen stuwen OW/Triathlon-training 30'slagspec. MB + Racefiets	2 2	zwemmen stuwen OW/Triathlon-training 30'slagspec. MB + Racefiets	2 9	Zwemmen "opfrissen XYZ" OW/Triathlon-training 30'slagspec. MB + Racefiets	Touwtjespringen 29-05-2021: 200 / 220
juni	0 5	zwemmen "opfrissen" OW/Triathlon-training keerpunten 30'slagspec. MB + Racefiets	1 2	zwemmen "opfrissen" OW/Triathlon-training keerpunten 30'slagspec. MB + Racefiets	1 9	zwemmen OW/Triathlon-training keerpunten 30'slagspec. MB + Racefiets	2 6	zwemmen Afscheid seizoen 2020-2021 MB + Racefiets		Start seizoen 2021-2022: 04-09-2021	Touwtjespringen hele maand: recordpogingen!

Touwtjespringen: voor de schuine streep het aantal voor nieuwkomers, erachter voor de vaste sporters (afhankelijk van de corona maatregelen)

Cursus gevorderden: 05-09-2020 tot en met 21-11-2020

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 2020 – 2021 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 01-08-2020 t/m 26-06-2021 gaan **ALLE** trainingen in Zeist door;
- 1.2. trainingstijden: 06.00 touwtjespringen / 06.15 zwemtraining / 08.30 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 trainingsweekeinden);
- 2.1.5. regelmatig overleg (individueel zowel als collectief, alsmede een tweetal evaluaties);
- 2.1.6. de deelnemers / deelnemsters 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, uiterlijk de avond ervoor om 20.00 uur;
- 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 borg 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 borgsaldo aangevuld tot € 175,00;
 - 3.1.2. bij beëindiging van de samenwerking, aan het einde van een seizoen, wordt het borgsaldo 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 aangegane 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 bedragen de kosten € 3 per persoon per keer;
 - 3.3.1. deze kosten worden eveneens 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)

Anmelden seizoen 2020-2021:

1. voor 15 juli 2020, de huidige deelnemers;
2. schriftelijk via een e-mail, gekoppeld aan het in ingevulde deelnameformulier ("contract");
3. betaling van de borg 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 2020-2021 (svp VOOR 15 juli 2020).