

## SCHEMA SEIZOEN 2026 – 2027 (NUMMER 61!)

1.Zwemtrainingen: Feel Fit zwembad, voorheen De Zwoer, in Driebergen

Adres: Schellingerlaan 20, 3971 BX, Driebergen-Rijsenburg

0343 516 722, 6-banen bad, voldoende parkeergelegenheid

Geen andere gebruikers tijdens onze trainingen

Trainingstijden: 06.30–08.30 (m.u.v. beide laatste zaterdagen van de maand, dan wordt er getraind van 06.30– 07.45)

2.Buitentrainingen: verzamelplaats Pannenkoeken Restaurant Bergzicht

Adres: Doornseweg 23, 3931 MH Woudenberg

Trainingstijd: 09.30–±12.00

Ook in het seizoen 2026-2027 wordt de onderstaande opzet gehanteerd:

1.100%, er wordt altijd het volledige maandbedrag betaald;

2.50%, er wordt altijd minimaal 50% van het onder 1 genoemde betaald;

3.l/Incidenteel, er wordt per bezoek voldaan middels de maandafrekening.

Afmelden uiterlijk donderdag voorafgaand aan de zaterdagochtendtrainingen vanwege de catering.

Afmelden heeft geen invloed op de financiën, zie onder.

|                |        |                                                                   |        |                                                                   |        |                                                                   |        |                                                                                |        |                                                     |                                           |
|----------------|--------|-------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| September 2026 | 0<br>5 | Zwemmen:<br>ligging/hoofdpositie<br>45'slagspec.<br>MB UC         | 1<br>2 | Zwemmen:<br>ligging/hoofdpositie<br>45'slagspec.<br>MB UC         | 1<br>9 | Zwemmen:<br>contra A<br>30'slagspec.<br>MB UC                     | 2<br>6 | Zwemmen:<br>contra A<br>30'slagspec.<br>MB UC + L techniek                     |        |                                                     | H1/H6=<br>Hypoxie                         |
| Oktober        | 0<br>3 | Zwemmen: <b>H1</b><br>UC<br>45'slagspec.<br>MB UC                 | 1<br>0 | Zwemmen: <b>H2</b><br>UV<br>45'slagspec.<br>MB UC*                | 1<br>7 | Zwemmen: <b>H3</b><br>WC<br>30'slagspec.<br>MB UC                 | 2<br>4 | Zwemmen:<br>WV<br>30'slagspec.<br>MB UC + L techniek                           | 3<br>1 | Filmopnames<br>Zwemmen:<br>herhalen                 | *10-10-2026<br>MB activiteit              |
| November       | 0<br>7 | Zwemmen:<br><b>T 30' (1) Groep1</b><br>MB WC                      | 1<br>4 | Zwemmen:<br><b>T 30' (1) Groep2</b><br>MB WC                      | 2<br>1 | Zwemmen: <b>H4</b><br>frequenties<br>MB WC*                       | 2<br>8 | Zwemmen: <b>H5</b><br>30' slagspec.<br>MB WC + L techniek                      |        |                                                     | *1° ronde<br>"De Ster van<br>George"      |
| December       | 0<br>5 | Zwemmen: <b>H6</b><br>XYZ<br>45'slagspec.<br>MB WC                | 1<br>2 | Zwemmen:<br>XYZ<br>45'slagspec.<br>MB WC                          | 1<br>9 | Zwemmen:<br>XYZ<br>30'slagspec.<br>MB WC                          | 2<br>6 | Zwemmen:<br>XYZ<br>30'slagspec.<br>MB WC + L techniek                          |        |                                                     |                                           |
| Januari 2027   | 0<br>2 | Zwemmen:<br>stuwen<br>45'slagspec.<br>MB UC                       | 0<br>9 | Zwemmen:<br>stuwen<br>45'slagspec.<br>MB UC                       | 1<br>6 | Zwemmen:<br>stuwen<br>45'slagspec.<br>MB UC + L techniek          | 2<br>3 | Zwemmen:<br>stuwen<br>30' slagspec.<br>MB UC                                   | 3<br>0 | Zwemmen:<br>herhalen<br>30' slagspec.<br>MB UC      |                                           |
| Februari       | 0<br>6 | Zwemmen:<br>stuwen<br>45'slagspec.<br>MB UC                       | 1<br>3 | Zwemmen:<br>stuwen<br>30'slagspec.<br>MB UC                       | 2<br>0 | Zwemmen:<br>stuwen<br>30'slagspec.<br>MB UC                       | 2<br>7 | Zwemmen:<br>herhalen<br>MB UC + L techniek                                     |        |                                                     |                                           |
| Maart          | 0<br>6 | Zwemmen:<br>UC intensiteit<br>45' slagspec.<br>MB UV              | 1<br>3 | Zwemmen:<br>UV intensiteit<br>45' slagspec.<br>MB UV              | 2<br>0 | Zwemmen:<br>UV intensiteit<br>30' slagspec.<br>MB UV              | 2<br>7 | Zwemmen:<br>WC intensiteit<br>30' slagspec.<br>MB UV + L techniek              |        |                                                     |                                           |
| April          | 0<br>3 | Zwemmen:<br>X accentueren<br>45' slagspec.<br>MB UV               | 1<br>0 | Zwemmen:<br>X accentueren<br>45' slagspec.<br>MB UV               | 1<br>7 | Zwemmen:<br>UC schema<br>30' slagspec.<br>MB UV*                  | 2<br>4 | Zwemmen:<br>UV schema<br>30' slagspec.<br>MB UV + L techniek                   |        |                                                     | *2° ronde<br>"De ster van<br>George"      |
| Mei            | 0<br>1 | Zwemmen:<br><b>T30' (2) Groep1</b><br>45' slagspec.<br>MB / RF UC | 0<br>8 | Zwemmen:<br><b>T30' (2) Groep2</b><br>45' slagspec.<br>MB / RF UC | 1<br>5 | Zwemmen:<br>UC schema<br>45' slagspec.<br>MB / RF UC              | 2<br>2 | Zwemmen:<br>UV schema<br>30' slagspec.<br>MB / RF UC + techniek                | 2<br>9 | Zwemmen:<br>herhalen<br>30' slagspec.<br>MB / RF UC |                                           |
| Juni           | 0<br>5 | Zwemmen:<br><b>Open Water Oef.</b><br>45' slagspec.<br>MB / RF UC | 1<br>2 | Zwemmen:<br><b>Open Water Oef.</b><br>45' slagspec.<br>MB / RF UC | 1<br>9 | Zwemmen:<br><b>Open Water oef.</b><br>30' slagspec.<br>MB / RF UC | 2<br>6 | Zwemmen:<br><b>Open Water oef.</b><br>30' slagspec.<br>MB / RF UC + L techniek |        |                                                     | Start Seizoen<br>2027-2028:<br>04-09-2027 |

### **Toelichting:**

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

In deze opzet is plaats voor zwemmers, triatleten en andere sporters.

Binnen **maximaal 16** (100%, 50% en I/Incidenteel).

De catering (koffie, thee, chocolademelk en regelmatig wat lekkers) wordt verzorgd en is **GRATIS**.

**Ook in het seizoen 2026 – 2027 is het advies om minimaal 1\* per 2 jaar een SMA keuring te ondergaan.**

Last but not least: na een proefperiode (gem. 4\*) en / of tijdens eventuele evaluaties wordt besproken of doorgaan zinvol is.

### **1. Uitleg:**

1.1. Vanaf 05-09-2026 t/m 26-06-2027 gaan **ALLE** trainingen door.

**1.2. Trainingstijden: aanwezig en start zwemtraining, afhankelijk beschikbaarheid zwembad, zie bovenstaand schema  
09.00 – 09.30 uur pauze (verplaatsing), 09.30 - ± 12.00 uur buitentraining.**

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

1.4. nieuwkomers kunnen **4\* GRATIS** deelnemen alvorens in gezamenlijk overleg over definitieve deelname 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 paramedische begeleiding, testen 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);

2.1.6. de deelnemers / deelnemers aan de zaterdagochtenden conformeren zich aan het bovenstaande schema;

2.2.1. deelname aan **ALLE** activiteiten, tenzij individueel anders overeengekomen;

2.2.2. voor de eerste van de maand wordt gemeld aan welke trainingen zal worden deelgenomen, zowel binnen als buiten.

### **3. Financieel (100%, 50%, I/Incidenteel en de buitentraining) (Extra aandacht voor de financiële wijzigingen)**

3.2. de kosten per zaterdagochtend bedragen € 15,00 per persoon per keer voor hen die 100% hebben ingetekend;

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

3.2.2. de kosten per zaterdagochtend € 17,50 per persoon per keer voor hen die voorheen F/Facultatief hadden en nu 50% (2 of 3\* maandelijks) deelnemen;

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

3.2.2.2. het bedrag zal voor de overeenkomstige maand nooit hoger uitkomen dan het bedrag van de 100% deelnemers;

3.2.2.3. de kosten per zaterdagochtend € 17,50 voor I/Incidenteel;

3.2.2.4. deze kosten (3.2.-3.2.2.-3.2.2.4) 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 € 6 per persoon per keer;

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

3.3.2. ook kan er een éénmalige betaling (43 MB trainingen) € 225,00 worden gedaan;

3.3.3. ook kan er een éénmalige betaling (10 loop trainingen) € 50,00 worden gedaan.

Informatie: George Sieverding ( [www.GeorgeSports.eu](http://www.GeorgeSports.eu) / [GS@GeorgeSports.eu](mailto:GS@GeorgeSports.eu) )

**ATTENTIE:** de afgelopen 60 jaar was mijn aanwezigheid vanzelfsprekend. Door de hartproblemen van enkele jaren geleden ben ik twee zaterdagen afwezig geweest. Dus ook ik voldoe niet meer aan de 100% regel. De afgelopen jaren ben ik gaan sukkelen met mijn gezondheid. Dat betekent geen vanzelfsprekendheid meer betreffende mijn aanwezigheid. Indien mogelijk regel ik uiteraard vervanging. Ook kan een plotsklaps definitief einde zich aandienen. In dat geval moet de bestaande groep, onder leiding van Dirk Jan en Henk, terzijde gestaan door Tim, Wouter en Evert, een beslissing nemen over het direct beëindigen, stoppen aan het einde van het lopende seizoen of doorgaan in welke vorm dan ook. Zelf heb ik de ambitie en energie om ook het seizoen 2026-2027 op dezelfde manier als altijd te benaderen.