

DEFINITIEVE SCHEMA DEEL 2 SEIZOEN 2024 – 2025

GROTE VERANDERINGEN PER 4 JANUARI 2025:

1. Zwemtrainingen: LACO 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: vanuit het Christelijk Lyceum Zeist (CLZ), Zeist

Adres: Lindenlaan 23, 3707 EP, Zeist

030 692 48 20, kleedruimte + douchegelegenheid gymnastiekzaal

Ruim voldoende parkeergelegenheid op het terrein bij de zaal vanaf 09.00 (hek open)

Trainingstijd: 09.30–±12.00

In het tweede deel van het seizoen 2024-2025 zal worden gewerkt met “groepen”

1.100%, blijft dezelfde groep als tijdens het eerste deel van dit seizoen

2.50%, voorheen F/Facultatief

3.1/Incidenteel

Afmelden uiterlijk donderdag voorafgaand aan de zaterdagochtendtrainingen vanwege de catering.

Afmelden heeft geen invloed op de financiën, zie onder.

januari 2025	0 4	Zwemmen: XYZ 30'slagspec. MB	1 1	Zwemmen: XYZ 30'slagspec. MB	1 8	Zwemmen: 30'slagspec. MB	2 5	Zwemmen: 30'slagspec. MB (L: zie 01-02)			
februari	0 1	Zwemmen: 45'slagspec. MB + L	0 8	Zwemmen: 45'slagspec. MB	1 5	Zwemmen: 30'slagspec. MB	2 2	Zwemmen: 30'slagspec. MB + L			
maart	0 1	Zwemmen: 45'slagspec. MB	0 8	Zwemmen: T 30' (2) Deel 1 MB	1 5	Zwemmen: T 30' (2) Deel 2 MB	2 2	Zwemmen: 30' slagspec. MB + L	2 9	Filmopnames 30' slagspec. MB	
april	0 5	Zwemmen: 45'slagspec. MB	1 2	Zwemmen: 45'slagspec. MB	1 9	Zwemmen: UC/UV herhalen 30'slagspec. MB	2 6	Zwemmen: UV/WC herhalen 30'slagspec. MB + L			
mei	0 3	Zwemmen: stuwen OW/Training 30'slagspec. MB + Racefiets	1 0	Zwemmen: stuwen OW/Training 30'slagspec. MB + Racefiets	1 7	Zwemmen: stuwen OW/Training 30'slagspec. MB + Racefiets	2 4	Zwemmen: OW/Training 30' slagspec. MB + Racefiets + L	3 1	Zwemmen: OW/Training 30' slagspec. MB + Racefiets	
juni	0 7	Zwemmen: stuwen OW/Training 30'slagspec. MB + Racefiets	1 4	Zwemmen: "opfrissen" OW/Training 30'slagspec. MB + Racefiets	2 1	Zwemmen: "opfrissen" OW/Training 30'slagspec. MB + Racefiets	2 8	Zwemmen: Specifieke afsluiting 2023 – 2024 MB + Racefiets + L			Start Seizoen 2025-2026 06-09-2025

Met de groep wordt het programma voor de maanden juli en augustus 2025 besproken

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 wat lekkers) wordt verzorgd en is **GRATIS**.

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.

Ook in het seizoen 2024 – 2025 is het advies om minimaal 1* per 2 jaar een SMA keuring te ondergaan.

Last but not least: na een proefperiode en / of tijdens eventuele evaluaties wordt besproken of doorgaan zinvol is.

1. Uitleg:

1.1. Vanaf 04-01-2025 t/m 28-06-2025 gaan **ALLE** trainingen door.

1.2. **Trainingstijden: uiterlijk 06.20 uur aanwezig, 06.30-08.30 / 07.45 (zie inleiding) uur zwemtraining, 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 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);

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. 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 **vooralnog € 6** per persoon per keer (afhankelijk van de kosten kleedruimte);

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

3.3.2. ook kan er een éénmalige betaling 04-01-2025-28-06-2025 van € 130,00 worden gedaan.

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