

DEFINITIEVE SCHEMA SEIZOEN 2021 – 2022

| | | | | | | | | | | | |
|---|--------|---|--------|---|--------|--|--------|--|--------|--|--|
| Augustus Start Seizoen 2021-2022 | 0 7 | Zwemmen positie/contra ademhaling 30' slagspec. MB | 1 4 | Zwemmen positie/contra ademhaling 30' slagspec. MB | 2 1 | Zwemmen contra/stuwen ademhaling 45' slagspec. MB | 2 8 | Zwemmen contra/stuwen Ademhaling 45' slagspec. MB + Lopen | | "Altijd Eentje Meer Trofee": | wordt dit jaar DEFINITIEF UITGEREIKT 25-09-2021 |
| september | 0 4 | Zwemmen UC 30'slagspec. MB | 1 1 | Zwemmen UC 45'slagspec. MB | 1 8 | Zwemmen UV 30'slagspec. MB | 2 5 | zwemmen UV 45'slagspec. MB + Lopen | | | Touwtjespringen 25-09-2021(advies) 120/180 |
| oktober | 0 2 | MEDISCHE KEURING MB | 0 9 | Zwemmen herhalen 30'slagspec. MB + Lopen | 1 6 | zwemmen WC 30'slagspec. MB | 2 3 | zwemmen WC 45'slagspec. Filmopnames MB | 3 0 | Filmopnames Herdenking † 09-10-2021 MB + Lopen | Touwtjespringen 30-10-2021 130 / 180 |
| november | 0 6 | Zwemmen WV 30'slagspec. MB | 1 3 | Zwemmen herhalen 45'slagspec MB + Lopen | 2 0 | zwemmen T 30' (1) MB Virtueel 1.1.A | 2 7 | zwemmen Filmanalyses MB + Lopen Virtueel 1.2.B | | | Touwtjespringen 27-11-2021 140 / 190 |
| december | 0 4 | zwemmen frequenties 30'slagspec. MB Virtueel 1.3.F* | 1 1 | zwemmen XYZ 30'slagspec. MB + Lopen Virtueel 1.4.B | 1 8 | zwemmen XYZ 30'slagspec. MB Virtueel 1.5.C | 2 5 | Eerste Kerstdag Virtueel 1.6.B | | Driekamp2021 datum vooralsnog 08-01-2022 | Touwtjespringen 18-12-2021 150 / 190 |
| januari 2022 | 0 1 | "Rust" | 0 8 | Driekamp2021 onderdeel: T 30' (2) Virtueel 2.1.B | 1 5 | zwemmen XYZ 45'slagspec. MB + Lopen Virtueel 2.2.C | 2 2 | zwemmen XYZ 45'slagspec. MB Virtueel 2.3.F* | 2 9 | Zwemmen 45'slagspec. MB + Lopen Virtueel 2.4.B | Touwtjespringen 29-01-2022 ADVIES 160 / 200 |
| februari | 0 5 | zwemmen 45'slagspec. MB Virtueel 2.5.D | 1 2 | zwemmen 45'slagspec. MB + Lopen Virtueel2.6.EF* | 1 9 | zwemmen 45'slagspec. MB "Rust" | 2 6 | zwemmen 45'slagspec. MB + Lopen Virtueel 3.1.B | | | Touwtjespringen 26-02-2022 170 / 200 |
| maart | 0 5 | zwemmen 45'slagspec. MB Virtueel 3.2.C | 1 2 | zwemmen 45'slagspec. MB + Lopen Virtueel 3.3.F* | 1 9 | zwemmen T 30' (3) MB Virtueel 3.4.B | 2 6 | Zwemmen Filmopnames MB + Lopen Virtueel 3.5.C | | | Touwtjespringen 26-03-2022 180 / 210 |
| april | 0 2 | zwemmen 45'slagspec. MB Virtueel 3.6.A | 0 9 | zwemmen 45'slagspec. MB + Lopen | 1 6 | zwemmen 45'slagspec. MB | 2 3 | zwemmen 45'slagspec. Filmanalyses MB + Lopen | 3 0 | Zwemmen 45' slagspec. MB | Touwtjespringen 30-04-2022 190 / 220 |
| mei | 0 7 | zwemmen stuwen OW/Triathlon- training 30'slagspec. MB + Racefiets | 1 4 | zwemmen stuwen OW/Triathlon- training 30'slagspec. MB + Lopen + Racefiets | 2 1 | Zwemmen 30'slagspec. MB + Racefiets | 2 8 | zwemmen stuwen OW/Triathlon- training 30'slagspec. MB + Lopen +Racefiets | | | Touwtjespringen 28-05-2022 200 / 220 |
| juni | 0 4 | zwemmen "opfrissen" OW/Triathlon- training keerpunten 30'slagspec. MB + Racefiets | 1 1 | zwemmen "opfrissen" OW/Triathlon- training keerpunten 30'slagspec. MB + Racefiets | 1 8 | zwemmen OW/Triathlon- training keerpunten 30'slagspec. MB + Racefiets | 2 5 | zwemmen Afscheid seizoen 2021-2022 MB + Racefiets | | Start seizoen 2022-2023: 06-08-2022 | Touwtjespringen hele maand recordpogingen! |

*Touwtjespringen: voor de schuine streep het aantal voor nieuwkomers, erachter voor de vaste sporters (afhankelijk van de corona maatregelen), vanaf het seizoen 2021-2022 wordt dit facultatief

Vervanging Winter Criterium (1 t/m 6) door 3 de T 30'. In tegenstelling tot het Winter Criterium komen er geen tijdsopdrachten. Tijdens de laatste T 30' test bestaat de mogelijkheid om de 60' van het Winter Criterium te zwemmen, doch dat is een eigen keuze.

*Virtueel1: Virtuele Etappe koers "Tour de World" (in opzet vrijwel identiek aan de Virtuele Etappe koers, voorjaar 2021): A=Proloog/Finish (kort), B=Etappes vlak (maximaal 60'), C=Etappes klimmen (maximaal 60'), D=Etappe vlak (minimaal 2 uur), E=Tijdrit (gezamenlijk), F=gezamenlijk op de zaterdagochtend 11.00 uur. ALLE onderdelen zijn virtueel dus ook de gezamenlijke opdrachten.

*=voor hen die niet deelnemen, de buitentraining. Voor hen die deelnemen, 09.00, na het zwemmen, vertrekken, om 11.00 uur gezamenlijk.

*Virtueel2: Er kan in de aangegeven week één of meerdere pogingen worden ondernomen

*Virtueel3: 07-08-2021 = weeknummer 31 2021. De opgegeven data dus als zodanig lezen.

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 24!

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 2021 – 2022 zal er wederom 1 keuring en SMA test plaats vinden en wordt het SMA weer centraal gepland!

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 07-08-2021 t/m 25-06-2022 gaan **ALLE** trainingen in Zeist door (uiteraard met in acht neming van Corona maatregelen).

1.2. trainingstijden: 06.00 touwtjespringen / 06.15 zwemtraining / 08.45 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 / 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, met uitzondering van het touwtjespringen en de Virtuele Etappe koers;

2.2.4. bij afwezigheid wordt geacht hiervan per e-mail **VOORAF** melding te maken, uiterlijk op vrijdagavond **VOOR** 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 het nieuwe 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 € 12,50 per persoon per keer (binnen en buiten);

De stijging van de wekelijkse kosten is nodig om de onkosten en het risico van de organisatie af te dekken. Deze werden tot nu toe niet volledig doorberekend.

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

3.2.2. facultatief bedragen de kosten per zaterdagochtend € 15,00 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. het bedrag zal voor de overeenkomstige maand nooit hoger uitkomen dan het bedrag 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 € 5 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*^{1 2};

*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% van de kosten voor deelname.

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

Aanmelden seizoen 2021-2022:

1. voor 15 juli 2021, 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 2021-2022 (svp VOOR 15 juli 2021)