



Atletiekseizoen 2017-2018
(1 november 2017 tot 31 oktober 2018)



Oostende, 15 augustus 2017

Beste atleet, Beste ouder(s),

1. Binnenkort kunnen jullie het nodige doen om het lidmaatschap voor het nieuwe atletiekseizoen, dat loopt van 1 november 2017 tot 31 oktober 2018, in orde te brengen.
2. Hoe kunnen **NIEUWE LEDEN** inschrijven ?

Daartoe wordt aan het secretariaat (of via één van de trainers) een ingevulde en ondertekende **AANSLUITINGSKAART en VERGUNNINGSAANVRAAG** bezorgd (vermeld zeker een actief e-mail adres). Het lidgeld kan overgeschreven worden op rekening (BE39 0012 9828 8719 / BIC GEBABEBB) van Hermes Atletiekclub Oostende_{vzw} (HCO) met duidelijke vermelding van NIEUW LID – NAAM – VOORNAAM – GEBOORTEDATUM van de atleet.

3. Hoe kunnen **BESTAANDE RECREANTEN en AFSTANDSLOPERS (Groep M)** hun lidmaatschap verlengen ?
Contacteer de trainer voor de nodige documenten. **Bezorg dit document, ondertekend aan de clubsecretaris** (Torhoutsesteenweg 584 te 8400 Oostende).

Het lidgeld kan overgeschreven worden op rekening (BE39 0012 9828 8719 / BIC GEBABEBB) van Hermes Atletiekclub Oostende_{vzw} (HCO) met duidelijke vermelding van "RECREANT" of "GROEP M" – NAAM – VOORNAAM – GEBOORTEDATUM van de atleet.

4. LIDGELD 2017/2018

- a. **Recreanten: 30 euro** (incl verzekering), of **35 euro** (incl verzekering en fluo-vestje):
(recreanten vanaf 18 jaar die enkel op zondagvoormiddag trainen EN die ervoor kiezen niet aan de reguliere en begeleide trainingen deel te nemen).
- b. **Afstandslopers** (olv. Michel Wynsberghe, vanaf 18 jaar): **90 euro** (incl verzekering).

Leden krijgen op vertoon van hun lidkaart 10% korting bij JES-SPORTS (Kapelstraat 15 te Bredene), 10% korting bij aankoop van loopschoenen bij Tri-Active, Running- & Triathlonshop (Torhoutsesteenweg 458a te Oostende) en genieten tevens een korting bij DeweertSport (H. Serruyslaan 2 te Oostende).

5. Sinds het vorig seizoen gaat HCO in zee met de twee hoofdsponsors: NV SEYS & Co en NV Vastgoed NAESSENS. Beide co-hoofdsponsors zijn vermeld op de nieuwe wedstrijdsinglets die VERPLICHT moet gedragen worden tijdens loopwedstrijden. Nieuwe atleten ontvangen **gratis** een nieuw singlet.
6. Het ondertekenen van de nieuwe vergunningsaanvraag impliceert dat de ouders/atleet akkoord gaan met de door het bestuur vastgelegde trainingsstructuur, die te allen tijde in het belang van de clubwerking kan worden aangepast.

7. Een jaarlijks **preventief sportmedisch onderzoek** is voor het aanvragen van een vergunning bij de Vlaamse AtletiekLiga (VAL) niet verplicht. Dit onderzoek wordt evenwel sterk aangeraden bij:

- *atleten die met hun sportcarrière beginnen;*
- *atleten die intensief aan competitieatletiek doen;*
- *mannelijke atleten ouder dan 40 jaar en vrouwelijke atleten ouder dan 50 jaar;*
- *atleten met chronische aandoeningen zoals diabetes, astma, reuma,....;*
- *atleten waar plotse dood met cardiale oorzaak in de familie voorkomt;*
- *iedereen die al dan niet bij inspanningen last heeft van:*
 - *hartkloppingen: bonzend hart, onregelmatigheid, erg traag of snel kloppend hart;*
 - *pijn of beklemming op de borst;*
 - *duizeligheid of bewustzijnsverlies.*
- *mensen met 2 of meer cardiovasculaire risicofactoren:*
roken - hoge bloeddruk - te veel cholesterol - verhoogd bloedsuikergehalte.

CONTACTEER UW HUISARTS VOOR MEER INFORMATIE.

8. Enkel na het indienen van de **vergunningsaanvraag** en na **betaling** van je **lidgeld** kan de startvergunning of recreantenvergunning bij de federatie worden aangevraagd. Deze wordt dan samen vanaf eind oktober aan de atleet bezorgd.

9. Enkel de atleten die over een **geldige VAL-vergunning** beschikken kunnen aan de **trainingen en clubactiviteiten deelnemen**, en gebruik maken van de clubaccommodaties. Voor bijkomende inlichtingen kun je steeds terecht bij je trainer of bij de jeugdsecretaris (benny.cloet@telenet.be of 059/80 28 04).

Met sportieve groet,

Het bestuur van **Koninklijke vzw HERMES ATLETIEKCLUB OOSTENDE**

hco@val.be

Visit our site <http://www.hcoostende.be>
