



Atletiekseizoen 2018-2019
(1 november 2018 tot 31 oktober 2019)



Oostende, 31 augustus 2018

Beste atleet, Beste ouder(s),

1. Binnenkort kunnen jullie het nodige doen om het lidmaatschap voor het nieuwe atletiekseizoen, dat loopt van 1 november 2018 tot 31 oktober 2019, in orde te brengen.

2. Hoe kunnen **NIEUWE LEDEN** inschrijven ?

Nieuwe leden kunnen zich inschrijven vanaf 26 augustus 2018. 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 tot 17 oktober 2018 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. Nieuwe atleten kunnen uiteraard ook terecht op één van de inschrijvingsdagen (data zie punt 5).

3. Hoe kunnen **BESTAANDE LEDEN** hun lidmaatschap verlengen ?

Om de formaliteiten voor de vernieuwing van het lidmaatschap 2018 - 2019 vlot te laten verlopen, wordt gevraagd langs te komen tijdens één van de **inschrijvingsdagen**.

- **Je ontvangt er de vergunningsaanvraag voor het nieuwe seizoen.** Je kunt er je persoonlijke gegevens (incl. een actief e-mail adres) nakijken en eventueel aanvullen of verbeteren.
- **Er wordt gevraagd het lidgeld contant te betalen.** Dit biedt de mogelijkheid om alle administratie in één keer te organiseren.
- Bovendien kan nieuwe kledij worden gepast en aangekocht.

Om het afleveren van alle mogelijke attesten (mutualiteit, ...) te bespoedigen wordt gevraagd om de attesten maximaal voor te bereiden door het invullen van de persoonlijke gegevens. De attesten zullen op de inschrijvingsdagen onmiddellijk worden ingevuld en afgeleverd.

4. Hoe kunnen **BESTAANDE RECREANTEN** en **AFSTANDSLOPERS (Groep M)** hun lidmaatschap verlengen ?

Het geniet de voorkeur dat ook zij op één van de **inschrijvingsdagen** langskomen (data zie punt 5).

Bij ontstentenis kunnen ze de **vergunningaanvraag voor het nieuwe seizoen** bij hun trainer opvragen. Er wordt gevraagd de persoonlijke gegevens (incl. een actief e-mail adres) na te kijken en eventueel aan te vullen of te verbeteren.

Bezorg dit document, ondertekend aan de clubsecretaris (Torhoutsesteenweg 584 te 8400 Oostende).

Het lidgeld kan tot 15 oktober 2018 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.

5. **INSCHRIJVINGSDAGEN** (Cafetaria HCO)

- Woensdag 12 september 2018 (van 15u45 tot 19u00)
- Woensdag 26 september 2018 (van 15u45 tot 19u00)
- Woensdag 10 oktober 2018 (van 15u45 tot 19u00)

6. LIDGELD 2018/2019

- a. Het lidgeld voor het nieuwe seizoen bedraagt **150 euro** voor alle categorieën met competitievergunning (*met startnummer*). Het derde lid (*met startnummer*) per gezin betaalt **120 euro**, vanaf het vierde lid (*met startnummer*) betaalt men **90 euro**.

In het lidgeld zijn naast de jaarlijkse aansluiting een verzekering bij de Vlaamse Atletiekliga vzw (VAL) en 2 of 3 trainingssessies per week inbegrepen (behalve evtl tijdens vakantieperiodes).

- b. **Recreanten: 25 euro** (incl verzekering), of **30 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).
- c. **Afstandslopers** (olv. Michel Wynsberghe, vanaf 18 jaar): **95 euro** (incl verzekering en VAL-startnummer) of **80 euro** (incl verzekering, zonder VAL-startnummer).

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).

7. Sinds 2016 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 (met startnummer) ontvangen een **gratis** nieuw singlet.
8. 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.
9. 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.

10. 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.
11. 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**