



Atletiekseizoen 2023 – 2024

Beste atleet, beste ouder(s),

Het nieuwe atletiekseizoen staat voor de deur. Om jouw lidmaatschap en/of dat van je zoon of dochter te verlengen vragen we vriendelijk langs te komen op één van de inschrijvingsdagen. Zo vermijden we problemen met verzekeringen en wedstrijdnummers. Bovendien kunnen we alle administratie zo in één keer organiseren. Ook nieuwe leden kunnen zich op deze dagen inschrijven (vanaf de volle leeftijd van 7 jaar).

Waarom inschrijvingsdagen?

- 1) Je ontvangt er **de vergunningsaanvraag¹ voor het nieuwe seizoen.**

Hierop kan je jouw persoonlijke gegevens nakijken, eventueel aanvullen of verbeteren. Enkel na het indienen hiervan en de betaling van het lidgeld kan het startnummer of de recreantenvergunning bij de federatie worden aangevraagd. Ten laatste begin november worden de startnummers aan de atleet bezorgd. **Enkel atleten die over een geldige vergunning beschikken kunnen aan de trainingen en clubactiviteiten deelnemen en gebruik maken van de clubaccommodaties.** Er worden GEEN vergunningsaanvragen per post verstuurd.

- 2) **Attesten van mutualiteit of werkgever** worden onmiddellijk ingevuld.
- 3) Je kan eventueel onmiddellijk sportkledij en **wedstrijdkledij²** passen en bestellen.
- 4) Je ontvangt meteen jouw **HERMES-lidkaart** en kan er met leden van het bestuur spreken.

Wij vragen vriendelijk om het inschrijvingsgeld contant mee te brengen.

Lidgeld 2023-2024

Afhankelijk van de trainingsgroepen, de planning en de mogelijkheden in functie van de diverse disciplines zal optimaal gebruik gemaakt worden van de indoor accommodatie.

GROEP	TARIEF
Atleten met competitievergunning (met VAL startnummer)	€ 165 3 ^{de} gezinslid: €120 4 ^{de} gezinslid: €90
Afstandlopers o.l.v. Michel Wynsberghe (Vanaf 18 jaar)	€100 (incl. verzekering & VAL startnr.) €85 (incl. verzekering, zonder VAL startnr.)
G-ATLETEN	100 €
RECREANTEN (3)	30 €

¹ Vergunningsaanvraag: Het ondertekenen van de vergunningsaanvraag impliceert dat de ouders/atleet akkoord gaat met de door het bestuur vastgelegde trainingsstructuur. Deze kan ten allen tijde in het belang van de clubwerking worden aangepast.

² Het wedstrijsinglet moet gedragen worden tijdens officiële wedstrijden. Het vermeld het logo van onze hoofdsponsor Buro – M. Nieuwe atleten (met startnummer) ontvangen een gratis singlet. Over de verdeling van de nieuwe wedstrijsinglets voor leden die hun lidmaatschap verlengen volgt later meer info.

³ Leden boven 18 jaar die enkel op zondagvoormiddag trainen en ervoor kiezen niet aan de reguliere en begeleide trainingen deel te nemen.



Atletiekseizoen 2023 – 2024

Voordelen lidmaatschap

- 1) Voor competitie-atleten zijn **2 tot 3 trainingssessies per week** inbegrepen.
(Afwijkingen tijdens vakantieperiodes zijn mogelijk.)
- 2) **Verzekering** bij de Vlaamse Atletiekliga vzw.
- 3) **Hermes Lidkaart**
 - 10% Korting bij sportkledingzaak JES-SPORTS (Nukkerstraat 27, 8450 Bredene)
 - 10% Korting op loopschoenen bij Tri-Active (Torhoutsesteenweg 458a, 8400 Oostende)
 - korting bij sportwinkel Deweert Sport (H. Serruyslaan 2, 8400 Oostende)

Waar en wanneer gaan de inschrijvingsdagen door?

We verwelkomen je graag op volgende momenten in de cafetaria aan de piste in Oostende:

Zondag 24 sept 23 09:00-12:30	Woensdag 4 okt 23 15:00-19:00	Woensdag 18 okt 23 15:00-19:00
---	---	--

Verhinderd op alle voorziene inschrijvingsdagen?

Bij uitzondering kan de vergunningsaanvraag voor het nieuwe seizoen ook opgevraagd worden **bij de trainer**. Let wel: dit zorgt voor vertragingen in de aanvraagprocedure. Wedstrijdnummers kunnen zo eventueel vertraging oplopen. De vergunningsaanvraag dient ondertekend aan de clubsecretaris bezorgd te worden. In dit geval kan het lidgeld tot 15 oktober 2023 overgeschreven worden op rekening (BE39 0012 9828 8719/BIC GEBABEBB) van Hermes Atletiekclub Oostende vzw met duidelijke vermelding van RECREANT/GROEP – NAAM – VOORNAAM – GEBOORTEDATUM

Jaarlijks preventief sportmedisch onderzoek

Dit is **niet verplicht** bij het aanvragen van de vergunning bij de VAL maar het wordt **wel 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, 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 jouw huisarts voor meer informatie

We kijken alvast uit naar jouw komst, tot binnenkort!

Het bestuur van Hermes Atletiek Oostende