



Beste atleet,

Het doet ons genoegen je van harte welkom te kunnen heten bij onze vereniging. Wij hopen dat je onder de deskundige leiding van onze trainers veel plezier zult beleven aan de diverse onderdelen van de survivalsport.

Sinds 1 april 1996 traint de survivalgroep onder de vlag van FIT-Zeist. Wij hopen dat je bij ons thuis zult voelen. Als lid kan je deelnemen aan alle door ons georganiseerde trainingen, op de dinsdag- en donderdagavond op de atletiekbaan. Je wordt lid door het invullen van onderstaande aanmeldingsstrook en deze in te leveren bij of op te sturen aan de penningmeester van de survivalgroep (René Feil). Hij zal voor jou de verdere aanmelding bij FIT-Zeist regelen.

Contributieregeling

De contributie bedraagt voor 2011 € 170,00 voor een heel jaar. Daar zit het jaarlijkse bedrag voor lidmaatschap van de KNAU bij. Voor 2011 is dit bedrag gelijk aan € 14,20. Het bedrag wordt via een automatische incasso ieder half jaar van je rekening afgeschreven.

Opzegging v/h lidmaatschap dient schriftelijk te gebeuren voor 1 november, het lidmaatschap wordt dan met ingang van het volgende jaar stop gezet.

Wij stellen lidmaatschap van de SBN (Survival Bond Nederland) verplicht! Aanmelding bij de SBN moet je zelf regelen via de website van de SBN www.survivalbond.nl

De reden waarom wij je verplichten lid te worden van de SBN is in de bijlage bij dit aanmeldingsformulier beschreven. Ontbreekt deze bijlage en wil je weten waarom wij je dit verplichten, dan adviseren wij contact op te nemen met de penningmeester van Survivalgroep FIT Zeist.

Penningmeester/Ledenadministratie Survivalgroep FIT Zeist:
René Feil
PC Hooftlaan 57
3705 AG Zeist
Tel. 030-6995141 E-mail: remofeil@hotmail.com

----- Aanmeldingsstrook -----

Ik verklaar per-.....-..... lid te worden van survivalgroep Fit Zeist.

Voor- + achternaam: man/vrouw*

Adres:

Postcode + woonplaats:

Telefoonnummer(s):/.....

E-mail adres:@.....

Geboortedatum:-.....-.....

*

doorhalen wat niet van toepassing is

Hierbij machtig ik A.V. Fit, om ieder half jaar de contributie van mijn rekeningnummer af te schrijven:

Bank-/gironummer: T.n.v.

Datum: Handtekening:

p/a P.C Hooftlaan 57

3705 AG Zeist

Tel. 030 6995141

Waarom moet je lid zijn van de Survival Bond Nederland?

In gezamenlijk overleg met de diverse trainingsgroepen is besloten om alle leden van alle trainingsgroepen lid te laten worden van de SBN. Survivalgroep FIT Zeist stelde lidmaatschap al eerder verplicht (statutair vastgelegd).

Het lidmaatschap biedt enkele voordelen:

- Onze trainingsfaciliteiten worden jaarlijks door de SBN gekeurd.
- Elk SBN-lid is verzekerd voor ongelukken die tijdens het beoefenen van de survivalsport worden opgelopen! De dekking betreft een aanvulling op de 'normale' verzekeringen. Hou er rekening mee dat niet alle ongevallen door de normale verzekeringen worden gedekt!
- De contributiegelden worden deels besteed aan keuringen van wedstrijdparcoursen. Hiermee worden goede /veilige wedstrijdparcoursen bevorderd.

Kortom:

Indien je lid wilt zijn van de survivalgroep, dan betaal je € 170,00 contributie voor 2011 (Dit is inclusief het KNAU-lidmaatschap). De contributie voor het nieuwe jaar wordt in het vierde kwartaal vastgesteld.

Wat zit in de contributie inbegrepen?

Van je contributiegeld wordt het volgende gefinancierd:

- Bijdrage huur atletiekbaan
- Bijdrage huur clubhuis
- Aanschaf- en onderhoudskosten materiaal
- Trainers- en bestuurskosten
- Extra trainingen en bijkomende activiteiten
- Ledenadministratie
- Onze website www.survivalgroepfitzeist.nl
- Verenigingslidmaatschap van de SBN

Sportkeuring;

Een sportkeuring is niet verplicht, maar wordt wel aangeraden. De KNAU beveelt een sportkeuring aan:

- bij aanvang van de sportbeoefening, ongeacht de leeftijd
- voor senioren, iedere 5 jaar
- vanaf het 30e jaar, iedere 3 jaar
- vanaf het 40e jaar, ieder jaar
- na een ziekte die langer dan 6 weken heeft geduurd.

Keuringsinstituten:

Bij het sportmedisch Adviescentrum (SMA) kunt u zich, voor eigen rekening, laten keuren. Het adres van het SMA is Uppsalalaan 3, 3584 CT Utrecht. Spreekuur volgens afspraak (telefoon: 030-2533077, bellen tussen 10 en 12 uur).

Ook kunt u terecht bij het Sportmedisch Centrum KNVB, Woudenbergseweg 56-58, 3707 HX, Zeist (telefoon: 0343-499285 / e-mail: smc@knvb.nl).

Waar en Wanneer kunt u trainen?

Loop- en survivaltraining

Atletiekaccommodatie Dijnseburg dinsdag 19.15 - 21.00 (onder begeleiding)

Badmeester Schenpad 12 donderdag 19.00 - 21.00 (vrije training)

3705 GK Zeist

030-6990894

N.b. elke eerste dinsdag van de maand extra aandacht voor touwtechniek onder leiding van een touwtrainer.

Crossduurtraining

Verschillende locaties (regio Utrecht) zondag

Hier volgt een overzicht van trainingen:

dinsdag → vaste trainingsavond op de baan

donderdag → mogelijkheid tot trainen op de baan, maar geen garantie van aanwezigheid trainer

zondag → regelmatig vrijblijvende zondagtraining. De hindernisbaan is dan ook in gebruik door onze jeugdgroep.

De dinsdagtrainingen verlopen volgens de schema's van onze trainer Peter Pentenga. Deze schema's vormen een stevige basis en bieden de noodzakelijke loopscholing.

Enkele 'codes'

Op elke atletiekbaan gelden bepaalde regels of 'gedragscodes' waaraan iedereen zich dient te houden. Daarnaast zijn er enkele zaken die wij onderling hebben geregeld. Deze regels en gedragscodes worden hieronder genoemd.

Aanvang training

De dinsdagtrainingen beginnen om 19.15 uur met inlopen, het inlopen is de verantwoordelijkheid van de individuele atleet. Om 19.30 uur wordt begonnen met de looptraining. Daarna kan worden begonnen met het trainingsschema.

Ruimte op de baan

Wij zijn niet de enigen die op de baan trainen. Soms wordt door anderen een test gedaan of word specifiek op snelheid en tijd getraind. Hierdoor willen sommigen dat de binnenbaan vrij blijft.

De regel is daarom ook dat wanneer 'baan!' wordt geroepen, de binnenbaan vrij moet worden gemaakt.

Meerijden naar wedstrijden

Vriendelijk vragen wij om, wanneer je met iemand naar een wedstrijd mee rijdt, vooraf even te informeren of een bijdrage in de brandstofkosten gewenst is.

Adreswijzigingen en opzeggen lidmaatschap

Informatie over adreswijzigingen of het opzeggen van het lidmaatschap moeten worden doorgegeven aan de penningmeester (René Feil, P.C. Hoofllaan 57 3705AG , Zeist, (remofeil@hotmail.com)).

Wanneer je je lidmaatschap opzegt, eindigt ook je KNAU-lidmaatschap (daar zorgen wij voor!!!). Voor dit KNAU-lidmaatschap dien je je voor 1 november af te melden. Meld je daarom minstens een week eerder af om te voorkomen dat je afmelding net een dag te laat bij de KNAU binnenkomt.

Je lidmaatschap bij de Survival Bond Nederland dien je zelf op te zeggen.

Beste atleet van de Survivalgroep FIT Zeist,

Gefeliciteerd met je aanstaand lidmaatschap van de Survivalgroep FIT Zeist.

Onze vereniging is de afgelopen jaren flink gegroeid. Wij zijn heel blij dat onze club gezond is en dat de belangstelling voor onze sport groeit.

Onze survivalgroep wordt gekenmerkt door een grote mate van zelfwerkzaamheid. Dat wil zeggen dat o.a. activiteiten en veranderingen aan de baan tot stand komen met de hulp van de leden.

In dat kader zijn we geïnteresseerd in wat jij eventueel de club kan bieden.

Daarom vragen wij jou een korte vragenlijst in te vullen.

Algemene vragen

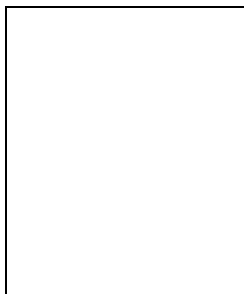
1	Wat is je beroep ?	
2	Wat zijn je hobby's ?	
3	Waarom doe je aan survival?	
4	Hoe ben je met survival in aanraking gekomen?	
5	Wat voor sportachtergrond had je voordat je begon met survival?	
6	Doe je naast survival aan nog (een) andere sport(en)? Zo ja, welke?	
7	Hoeveel uur per week train je voor survival (op de baan en elders)?	
8	Hoeveel uur per week train je voor een andere sport?	
9	Wat zijn voor jou de belangrijkste redenen om te trainen ? Denk hierbij aan gezelligheid, conditie op peil houden, prestaties verbeteren, voorbereiding voor wedstrijden e.d.	

Actieve bijdrage

1	Wil je zelf een actieve bijdrage leveren aan onze vereniging?	
2	Zo ja, hoe dan? Kies uit: <ul style="list-style-type: none">- als lid van de activiteitencommissie- als lid van de materiaalcommissie- door de website actief te houden- door te helpen met de nieuwsbrief- anders...	
3	Heb je persoonlijke kwaliteiten / contacten faciliteiten / middelen waar onze survivalgroep voordeel bij kan hebben? Zo ja, welke?	
4	Heb je ervaring met het (mede) organiseren van activiteiten? Zo ja, welke?	
5	Ben je zelf bereid om mee te helpen bij het organiseren van sommige activiteiten?	

FOTO

Ook vragen we je een digitale foto bij te voegen. Deze is voor intern gebruik, nl. ledenadministratie.



Ruimte voor overige vragen op- of aanmerkingen en suggesties tot verbeteringen.

De ingevulde lijst s.v.p. mailen naar onze ledenadministratie: remofeil@hotmail.com

Bedankt voor je medewerking,

Het bestuur Survivalgroep FIT Zeist.