



## Lidmaatschap 2019

Het SMO-Specialized Triatlon Team is een sportclub die de combinatie plezier en competitiviteit hoog in het vaandel draagt. Wij staan open voor iedere atleet, ongeacht niveau, ambitie, leeftijd of geslacht.

## Algemene info

Het lidmaatschap loopt van **1/1/2019** tem **31/12/2019** om in lijn te zijn met de federatie betreffende verzekering. Dit wil ook zeggen dat je aansluiting in orde moet zijn voor **31/12/2018** om geen onderbreking in je verzekering te hebben.

We staan nog steeds open voor nieuwe atleten, maar om praktische redenen zijn we toch verplicht het totale aantal beperkt te houden. Daarom geven we de huidige leden tot **30/11/2018** de kans hun lidmaatschap te vernieuwen. Nadien vervalt de prioriteit die we hen toekennen. De nieuwe leden vragen we eerst een mail te sturen naar [info@smo-specialized.be](mailto:info@smo-specialized.be), we beloven een snel antwoord. Je lidmaatschap is pas geregistreerd wanneer de betaling op rekening van SMO-Specialized Triatlon Team (IBAN: BE74 7512 0280 4307 – BIC: AXAB BE 22) staat en je gegevens allemaal correct ingegeven zijn in de online Triatlon Vlaanderen module:

- **Licentie** of **basislidmaatschap**. Aan te vragen via Triatlon Vlaanderen website. <http://vtld.com.triathlon.be/lidmaatschap/>
- Medische fiche (niet nodig bij basislidmaatschap). Standaard 4 jaar geldig, vanaf leeftijd van 40 jaar is dit voor 2 jaar geldig. [http://vtld.com.triathlon.be/wp-content/uploads/Medisch\\_attest2.pdf](http://vtld.com.triathlon.be/wp-content/uploads/Medisch_attest2.pdf)
- Digitale pasfoto.

Belangrijk: Als je je licentie nog niet hebt verlengd (en dus geldig tem **31/12/2018**), maar je schrijft je al in voor een wedstrijd in 2019, dien je een daglicentie te betalen!

Nieuwe leden geven we graag de kans enkele proeftrainingen mee te doen (max. 3). Gelieve dit wel voor de aanvang te melden aan de trainer. We willen jullie erop wijzen dat jullie niet verzekerd zijn via de Triatlon Vlaanderen tijdens de proeftrainingen.

Categorie	Lidgeld Triatlon Vlaanderen	Lidgeld SMO- Specialized	Totaal
Basislidmaatschap*	40	150	190
Licentie*	75	150	225

\*De info betreffende de aansluiting bij de federatie kan je hieronder vinden

Sinds 2017 maken we geen verschil meer in een aansluiting met zwemmen of zonder zwemmen. Iedereen die zich wenst lid te maken betaalt nu 150 euro lidgeld en mag hierdoor gratis zwemmen op de vertrouwde zwemmomenten.

Voor de info betreffende de aansluiting van jeugdleden verwijzen we graag naar onze jeugdwerking. Gelieve hierover contact op te nemen met de jeugdcoördinator Steven Haeck via [steven.haeck1@telenet.be](mailto:steven.haeck1@telenet.be).

# Lidgeld bij de triatlonfederatie Triatlon Vlaanderen

Voor de aansluiting bij de volwassenen bestaan twee formules:

## 1. Basislidmaatschap (tarief 40 EUR)

Dit is de vroegere lidkaart waarmee je verzekerd bent. Indien je aan slechts een paar wedstrijden deelneemt (ca. 2) die op de Triatlon Vlaanderen kalender staan is dit de beste keuze.

Return:

- Verzekering LO & BA op trainingen, zowel individueel als in clubverband, in binnen- en buitenland
- Persoonlijk 3ntrance-profiel; hèt platform voor de triatloncommunity waar je je eigen gegevens kan beheren, lidmaatschap kan aanvragen/downloaden, direct inschrijven op wedstrijden, je resultaten raadplegen, ...
- Divers evenementenaanbod van A tot Z (triatlon, duatlon, multisport, ...), met een variatie aan afstanden (kort, middel, lang, ...) en voor verschillende doelgroepen. Als overkoepelende instantie wil 3VL veilige, eerlijke en belevenisvolle events.
- Korting op het inschrijvingsbedrag bij teamformats (dus in duo- of trio-vorm) of just-for-fun reeksen van erkende wedstrijden\* (geen daglicentie betalen, wat kan oplopen tot € 20/wedstrijd), bij andere individuele formats is de aankoop van een daglicentie verplicht.
- Korting bij aankoop van nationale kledij (trisuït, trainingskledij) van Bioracer
- Korting bij deelname aan 3VI-clinics/bijscholingen, ...

## 2. De (wedstrijd)licentie (tarief 75 euro)

Voor wie op regelmatige basis wil deelnemen aan een recreatief evenement of een wedstrijd, wie wil profiteren van goedkopere deelnames en garantie wil tot deelnames via het prioritair inschrijfrecht, of wie wil deelnemen aan Ironman-wedstrijden.

Medische screening: voor de wedstrijdlicentie is om de 4 jaar een medische keuring verplicht, vanaf 40 jaar is dit om de 2 jaar.

Return:

- Verzekering LO & BA op trainingen (zowel individueel als in clubverband) maar ook op erkende wedstrijden\* in binnen- en buitenland
- Persoonlijk 3ntrance-profiel; hèt platform voor de triatloncommunity waar je je eigen gegevens kan beheren, lidmaatschap kan aanvragen/downloaden, direct inschrijven op wedstrijden, je resultaten raadplegen, ...
- Divers evenementenaanbod van A tot Z (triatlon, duatlon, multisport, ...), met een variatie aan afstanden (kort, middel, lang, ...) en voor verschillende doelgroepen. Als overkoepelende instantie wil 3VL veilige, eerlijke en belevenisvolle events.
- Korting op het inschrijvingsbedrag bij alle erkende wedstrijden\* (geen daglicentie betalen, wat kan oplopen tot € 20/wedstrijd)
- Prioritair inschrijfrecht op erkende wedstrijden
- Nationale erkenning voor deelname aan de nationale & internationale competitie\*
- Verplichte licentie voor deelname aan Ironmanwedstrijden

- In aanmerking komen voor nationale titels (overall & nevencategorieën) & prijzen
- Korting bij aankoop van nationale kledij (trisuit, trainingskledij) van Bioracer
- Korting bij deelname aan 3VI-clinics/bijscholingen, ...

Meer info ook online te vinden via Triatlon Vlaanderen website:  
[vtdl.com.be/lidmaatschap/](http://vtdl.com.be/lidmaatschap/)

## Lidgeld SMO-Specialized Triatlon Team

Het lidgeld bedraagt 150 euro per atleet. Voor een tweede familielid is er 10 euro korting. Door betaling van het lidgeld erkent het lid het huishoudelijk reglement en verklaart hij zich hiermee akkoord.

## Return lidmaatschap SMO-Specialized

### Triatlonpak

Een triatlonpak wordt enkel bij de eerste aansluiting gratis aan het lid gegeven. Keuze uit ééndelig of tweedelig wedstrijdpak. Deelname aan wedstrijden moet in SMO-uitrusting gebeuren.

### Trainingen

Alle leden hebben de mogelijkheid om deel te nemen aan de trainingen. De laatste info rond de trainingen vind je terug op onze website. Gelieve deze dus zeker in het oog te houden. Ook via het forum voor atleten, trainers en bestuursleden worden gezamenlijke afspraken gemaakt en staat recente clubinformatie.

#### Zwemmen:

*Waar:* zwembad Eeklo

*Wanneer:* wekelijks vanaf half oktober tot eind augustus

Maandag 19u30 – 20u45: Techniektraining in 2 groepen

Woensdag 6u30 – 8u00: Vrij zwemmen

Vrijdag 18u30 – 20u00: Groepstraining in 2 groepen

Zaterdag 7u00 – 8u30: Groepstraining in 2 of meer groepen

Gelieve tijdens het vrij zwemmen steeds uw SMO-badmuts te dragen als herkenbaarheid voor het zwembadpersoneel. Wegens beperkte beschikbaarheid van het zwemwater zijn geen individuele schema's mogelijk op vrijdag en zaterdag. De clubtrainingen worden steeds voorzien, zodat iedereen kwalitatief kan trainen. Probeer tijdens de zwemtrainingen ook zoveel mogelijk in niveaugroepen per baan te zwemmen. Laatste info over de training steeds op de website te vinden op de kalender.

#### Lopen:

*Wat:* intensieve looptraining in niveaugroepen. Voorafgaand aan de training is er ook een stabilisatiesessie.

*Waar:* op de Finse piste aan de sporthal in Eeklo of op de atletiekpiste in Maldegem. Raadpleeg steeds de kalender op de website voor de laatste info.

*Wanneer:* donderdag van 18u00 – 20u00

#### Fietsen:

*Wat:* rustige extensieve duurrit in groep

Van oktober tem. februari: met mountainbike (tenzij anders vermeld)

Van maart tem. september: met wegfiets

*Waar:* in de buurt, afspraak parking Hubo Eeklo, tenzij anders vermeld (soms ook op verplaatsing vb. Vlaamse Ardennen)

*Wanneer:* zondagmorgen van 9u tot 12u, tenzij anders vermeld op de website

## **Zwemschema**

Zwemschema's worden ter beschikking gesteld voor de periode van 1 januari tem 31 december. Deze worden beschikbaar gesteld via het forum (SMO ONLY) op onze website.

## **Weekends**

Twee maal per jaar organiseren we trainingsweekends waar we in groep naar toe gaan om het groepsgevoel en de sfeer binnen de club te stimuleren. Deze uitstappen worden meestal ergens in het voorjaar en het najaar georganiseerd. Het logement wordt gratis aangeboden voor onze leden (exclusief maaltijden). Op dit sportweekend ligt de focus meestal op het fietsen. Zwemmen en lopen komen ook aan bod natuurlijk.

## **Clinics**

Jaarlijkse clinics voor onze leden over verschillende thema's. Een greep uit enkele voorgaande clinics:

- Fietsonderhoud en herstellingen
- Stabilisatietraining en blessurepreventie
- Mentale training voor triatleten
- Krachtraining voor duursporters
- Functionele training voor triatleten
- De natuurlijke atleet (voeding, meditatie/ ademhaling)
- De voeten van een triatleet
- De Olympische triatlon
- Sportvoeding en compressiekledij
- Natural Running
- Mountainbiketechiek en behendigheid
- Je zwemtechniek verbeteren in 4 sessies

## **Lactaattesten**

De inspanningstesten zijn belangrijk om de juiste trainingsintensiteiten en volumes af te werken. Daarom bieden we aan onze atleten de mogelijkheid om specifieke lactaattesten af te leggen. Bij voldoende interesse wordt dit door de club georganiseerd.

## **Diverse kortingen bij Partners**

Diverse korting bij onze sponsors/partners:

- FIESIEK Maldegem - 15%
- Wetsuits - 30%
- Nutrisport aankoop sportvoeding- 25%
- DECCA: fiets en loopkledij

## **Diversen:**

- Regelmatigheids criterium voor actieve deelname aan clubactiviteiten
- Seizoensafsluiter aan goedkoop tarief voor leden
- Nieuwjaarsduik

## Transferperiode

Atleten die bij een nieuw seizoen hun lidmaatschap bij hun club willen beëindigen en willen transfereren naar een andere club of federatie moeten dit via het Triatlon Vlaanderen transferformulier doen (<http://vtld.com.be/over-ons/downloads>). De transferperiode loopt van 15 oktober t.e.m. 15 december.

## Verzekeringen

We staan erop dat al onze leden een wedstrijdlicentie of het basislidmaatschap nemen bij de triatlon federatie. Op deze manier zijn de atleten verzekerd. De verzekering is geldig tijdens alle sportactiviteiten die door onze club georganiseerd worden (net als de weg van en naar die activiteiten), en ook tijdens je individuele trainingen. De verzekering dekt enkel lichamelijke schade, geen materiële schade.

Atleten met een wedstrijdlicentie zijn ook gedekt door de polis van de federatie tijdens wedstrijden voor zover die wedstrijden op de officiële 3VL-kalender staan. Voor de verzekering van andere wedstrijden, raden wij aan contact op te nemen met de organisator van die wedstrijd.

Atleten die deelnemen onder een valse naam of licentie (bijvoorbeeld ter vervanging van een gekwetste atleet) zijn niet verzekerd. Elke wijziging van inschrijving moet gemeld worden aan het wedstrijdsecretariaat en de wedstrijdleiding op de dag van de wedstrijd. Gedetailleerde info van de 3VL-polis kan je vinden op de Triatlon Vlaanderen site.

Daarnaast raden wij alle leden ook aan een familiale verzekering te nemen.

## Tussenkost in het lidgeld

Wist je dat de verschillende ziekenfondsen een tussenkost in het lidgeld aanbieden aan hun leden? Op die manier willen ze mensen aan het bewegen krijgen, want meer bewegen betekent gezonder en gelukkiger leven. Laat het formulier invullen door je club en geniet van deze terugbetaling. Een handige en welgekomen korting op je lidmaatschap!

- Christelijke mutualiteit (15€/jaar)
- Sportprikkel (25€/jaar)
- Onafhankelijk ziekenfonds (25€/jaar)
- De Voorzorg – Bond Moyson (12.5€ tot 45€/jaar afhankelijk van de provincie)
- Vlaams & Neutraal ziekenfonds (30€/jaar)
- Liberale Mutualiteit (25€/jaar)
- Neutraal ziekenfonds Vlaanderen (25€/jaar)