



# SMO-SCOTT

---

## TRIATLON TEAM

### Lidmaatschap 2021

Het SMO-SCOTT Triathlon 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 **1/1/2021** tem **31/12/2021** om in lijn te zijn met de federatie betreffende verzekering. Dit wil ook zeggen dat je aansluiting in orde moet zijn voor **31/12/2020** om geen onderbreking in je verzekering te hebben.

We staan nog steeds open voor nieuwe atleten, De nieuwe leden vragen we eerst een mail te sturen naar [info@smo-scott.be](mailto:info@smo-scott.be), we beloven een snel antwoord. Je lidmaatschap is pas geregistreerd en goedgekeurd wanneer je:

1. de registratie via het **Twizzit formulier ([twizzit.com/go/lidmaatschap2021](https://www.twizzit.com/go/lidmaatschap2021))** en de betaling van het lidgeld hebt uitgevoerd (online of via overschrijving). Indien je via Twizzit voor "betaal op een alternatieve manier" hebt gekozen, gelieve het juiste bedrag dan overmaken op rekeningnummer van Triathlon Team Meetjesland BE74 7512 0280 4307 met vermelding "Lidmaatschap 2021 - <naam+voornaam>". **Door betaling van het lidgeld erkent het lid het huishoudelijk regelement en verklaart hij zich hiermee akkoord.**
2. de registratie via het platform van **Triathlon Vlaanderen (<https://www.isbapp.be/lid/imember/f?p=114:101:>)** is uitgevoerd en indien nodig een medische fiche ingevuld/opgeladen is op het digitale platform. Indien gewenst kan je ook de documenten bezorgen aan de trainers/bestuur of opsturen naar [info@smo-scott.be](mailto:info@smo-scott.be).

Bij **Triatlon Vlaanderen** heb je de keuze uit twee formules: **Basis (recreatief) lidmaatschap** of **wedstrijdlicentie**. Aan te vragen via Triatlon Vlaanderen website. <https://triatlon.vlaanderen/lidmaatschap/>

Verder moet je volgende zaken nog in orde maken:

- Medische fiche (niet nodig bij recreatief lidmaatschap). Standaard 4 jaar geldig, vanaf leeftijd van 40 jaar is dit voor 2 jaar geldig. [https://triatlon.vlaanderen/wp-content/uploads/Medisch\\_attest\\_algemeen.pdf](https://triatlon.vlaanderen/wp-content/uploads/Medisch_attest_algemeen.pdf)
- Digitale pasfoto.

### **BELANGRIJKE AANVULLENDE INFORMATIE MEDISCH ATTEST !!**

*De winter is traditioneel de periode waarin veel atleten met wedstrijdlicentie een medische screening laten uitvoeren bij hun (huis)arts voor het bekomen van een attest. In de huidige situatie moet er echter een afweging gemaakt worden tussen volgende zaken:*

- 1. Dit onderzoek vormt een belangrijk onderdeel van het preventief verantwoord sporten beleid.*
- 2. De druk op de (huis)artsen is momenteel gigantisch groot.*
- 3. De screenings zijn niet-dringende medische onderzoeken.*

*Omwille van deze redenen is door Triatlon Vlaanderen in samenspraak met de artsen uit de GES-commissie, beslist:*

- 1. Atleten waarvan het attest afloopt op 31/12/2020 kunnen uitzonderlijk hun lidmaatschap hernieuwen zonder bijkomende screening. Zij dienen hiervoor op het persoonlijk atletenprofiel waar het attest kan worden opgeladen volgende tekst aan te vinken: "Ik verklaar de afgelopen 12 maanden geen medische klachten te hebben gehad en wil gebruik maken van de mogelijkheid om een licentie te bekomen zonder bijkomende medische screening. Ik zal uiterlijk 31/12/2021 een nieuwe screening laten uitvoeren."*

#### **OPGELET:**

- ***Ga steeds langs uw (huis)arts in geval van medische klachten.***
  - ***Wie toch een screening wil laten uitvoeren kan dit uiteraard nog steeds doen.***
  - ***Dit alles heeft geen impact op uw verzekering.***
- 2. Alle atleten zonder eerdere screening of een reeds langer vervallen attest dienen wel een screening te ondergaan alvorens hun licentie te kunnen hernieuwen.*

*Deze beslissing is allerm minst een signaal dat deze screening niet belangrijk is. Wel wil Triatlon Vlaanderen in de huidige uitzonderlijke situatie een gezond evenwicht bewaken tussen het belang van dit onderzoek en de werkdruk die dit meebrengt op de (huis)artsen.*

### **EINDE AANVULLENDE INFORMATIE**

Overzicht tarieven lidmaatschap 2021.

Basislidmaatschap*	200 EUR
Wedstrijdlicentie*	250 EUR

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

Belangrijk: Als je je licentie nog niet hebt verlengd (en dus geldig tem **31/12/2020**), maar je schrijft je al in voor een wedstrijd in 2021, 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.

Nieuwe leden die zich reeds in de laatste maanden van het nog lopende triatlonjaar (eindigt op 31 december) willen lid maken van de club kunnen dit zonder extra bijdrage.

Voor de info betreffende de aansluiting van jeugdleden (-18 jaar) verwijzen we graag naar onze jeugdwerking. Gelieve hierover contact op te nemen met de jeugdcoördinator Steven Haeck via [steven.haek1@telenet.be](mailto:steven.haek1@telenet.be).

# Lidgeld bij de triatlonfederatie Triatlon Vlaanderen

Voor de aansluiting bij de volwassenen (18+) bestaan twee formules:

## 1. Basis (recreatief) lidmaatschap

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 3Vl-clinics/bijscholingen, ...

## 2. De wedstrijdlicentie

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 (trisuït, trainingskledij) van Bioracer
- Korting bij deelname aan 3VI-clinics/bijscholingen, ...

Meer info ook online te vinden via Triatlon Vlaanderen website:  
<https://triatlon.vlaanderen/lidmaatschap/>

## Lidgeld SMO-SCOTT Triatlon Team

Het lidgeld 200 of 250 EUR per atleet, dit is afhankelijk welke formule je kiest bij Triatlon Vlaanderen. 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-SCOTT

### 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. Sinds 2020 werken we met Twizzit (<https://app.twizzit.com/>) waar je je kan registreren voor de trainingen en andere activiteiten die we organiseren. De laatste info rond de trainingen vind je ook terug op Twizzit. De kalender op de website geeft net dezelfde info als Twizzit weer. Ook via het SMO ONLY 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 september

Maandag	19u30 – 20u45: Techniektraining in 2 groepen (*)
Woensdag	6u30 – 8u00: Groepstraining (*)
Woensdag	6u30 – 8u00: Groepstraining (*)
Vrijdag	17u00 – 18u30: Groepstraining (*)
Zaterdag	7u00 – 8u30: Groepstraining (*)

(\*uren kunnen altijd nog wijzigen)

Gelieve tijdens het zwemmen steeds uw SMO-badmuts te dragen als herkenbaarheid voor het zwembadpersoneel. Wegens beperkte beschikbaarheid van het zwemwater vragen we om per baan zoveel mogelijk hetzelfde schema te zwemmen. De clubtrainingen worden steeds voorzien (zie SMO ONLY), zodat iedereen kwalitatief kan trainen. Probeer tijdens de zwemtrainingen ook zoveel mogelijk in niveaugroepen per baan te zwemmen. Laatste info over de training is steeds op Twizzit en op de kalender op de website te vinden.

#### Lopen:

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

*Waar:* aan het sportpark 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 à drie 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. 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
- Mountainbiketechniek 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.

### **Diverse kortingen bij Partners**

Diverse korting bij onze sponsors/partners:

- FIESIEK Maldegem - 15%
- Wetsuits - 30% (tijdens testdagen)
- Nutrisport aankoop sportvoeding-± 25%
- DECCA: fiets en loopkledij

**Diversen:**

- Seizoensafsluiter aan goedkoop tarief voor leden
- Nieuwjaarsduik

## Transferperiode

Tussen 15 oktober en 15 december is de officiële transferperiode waarbij u kan veranderen van club. In tegenstelling tot voorgaande jaren werd de procedure volledig gedigitaliseerd, het versturen van aangetekende zendingen is niet meer noodzakelijk. Een beknopte beschrijving van de procedure kan je [hier](#) terugvinden.

## 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)