

**Atleet** - ..... (naam)

**&**

**Coach** - Jack van der Walle, namens Track Team Utrecht (hierna: 'team')

spreken het volgende met elkaar af:

## AFSPRAKEN

---

- 1) Atleet & coach zetten zich samen in om de doelen van de atleet te behalen met de volgende uitgangspunten:
  - Het beste uit de atleet halen staat voorop.
  - De mogelijkheden & wensen van de atleet staan centraal.
  - Plezier is een voorwaarde voor prestaties.
  - In teamverband elkaar helpen bij het behalen van individuele doelen.
- 2) Atleet & coach bepalen jaarlijks in september de jaardoelen van de atleet. De jaardoelen worden op schrift met elkaar gedeeld en zijn de basis van het wedstrijdschema, trainingsschema en de periodieke coaching gesprekken.
- 3) Het team biedt minimaal 3 teamtrainingen per week aan, waarvan 2 baantrainingen. In het najaar en de winter wordt 1 baantraining vervangen door een bostraining. De atleet is altijd aanwezig. De coach zorgt ervoor dat er bij elke teamtraining een trainer is. Indien er door een bijzondere gebeurtenis (feestdag, wedstrijd etc.) 3 atleten of minder aanwezig zullen zijn, kan in overleg met die atleten een individueel programma i.p.v. teamtraining worden afgesproken.
- 4) De coach zorgt voor een individueel trainingsschema per maand, waarin alle trainingen per dag, per week vermeld worden. De atleet committeert zich aan dit schema en treedt in overleg bij aanpassing hiervan.
- 5) 4 tot 6 keer per jaar is er een coaching gesprek, afhankelijk van de situatie en behoefte van de atleet. In overleg wordt deze ingepland.
- 6) Wedstrijden en doelen gaan altijd in overleg.
- 7) De atleet geeft uiterlijk een dag van tevoren aan bij de coach (per mail of app) dat hij/zij niet bij een training aanwezig kan zijn.
- 8) De atleet ontvangt van de coach een digitaal atletenlogboek. De atleet vult in TrainingPeaks het logboek met de trainingen en de voortgang. Deze informatie gebruikt de coach voor het opstellen van het volgende schema. De atleet levert iedere maand (uiterlijk de laatste dag) het ingevulde logboek aan bij de trainer.
- 9) De atleet is volwaardig lid van Track Team Utrecht, een aanvullend lidmaatschap bij een vereniging is nodig voor een Atletiekunie wedstrijdlicentie (zie punt 10).
- 10) De atleet is zelf verantwoordelijk voor een wedstrijdlicentie bij de Atletiekunie, (basis-)lidmaatschap bij een atletiekvereniging en het inschrijven voor wedstrijden. Deze aanvullende kosten zijn voor rekening van de atleet.

- 11) De atleet betaalt de vergoeding voor het trainen met het team in één keer voor een volledig jaar middels een factuur aan het begin van het seizoen. Het actuele maandbedrag voor het geldende seizoen staat op de website van Track Team Utrecht. In overleg kan een andere betaaltermijn worden overeengekomen. Indien de atleet en/of coach tussentijds besluiten dat opzegging wenselijk is, wordt met inachtneming van één maand opzegtermijn het contract beëindigd en het restant van de vooruitbetaalde vergoeding binnen 2 weken na opzegging terugbetaald. Bij de aanvang van het nieuwe seizoen (oktober 2023) geldt het tarief van € 60,- per maand.
- 12) De atleet zorgt ieder jaar voor een inspanningstest waarin in ieder geval de aerobe en anaerobe drempel zijn bepaald. De inspanningstest is verplicht. De resultaten worden met de coach gedeeld. De waarden uit de test vormen een belangrijke basis voor het trainingsprogramma.
- 13) Het team organiseert naast de trainingen een aantal presentaties per jaar gerelateerd aan hardlopen op hoog niveau. Tevens zijn er opties voor trainingskampen en teamweekenden (evt. in combinatie met wedstrijden); deze vallen buiten de vergoeding.
- 14) Als er een wijziging van trainingsdag en/of locatie plaatsvindt, wordt dat door de coach altijd in overleg met de groep gedaan en minimaal 3 weken voor aanvang van de wijziging gecommuniceerd.
- 15) De atleet post minimaal 1 keer per maand op social media een foto of filmpje over zijn/haar prestaties waarin ook het team wordt vermeld.
- 16) Iedere atleet neemt jaarlijks in oktober het standaard Track Team Utrecht kledingpakket af, ook atleten met een eigen officiële kledingsponsor. De kleding wordt gedragen bij wedstrijden (uitgezonderd atleten met kledingsponsor), teamdagen, teamfoto's en trainingen.
- 17) Bij een startpremie en/of prijzengeld van meer dan € 100,- per wedstrijd dient de atleet 10% aan de coach af te staan middels banktransactie.

## VERKLARING VOOR AKKOORD

---

### Atleet

### Coach

Naam:

Naam: Jack van der Walle

Datum:

Datum: