

Atleet & Coach - Jack van der Walle, namens Track Team Utrecht ('team')

spreken het volgende met elkaar af:

AFSPRAKEN Full time

- 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 wedstrijdsschema, trainingsschema en de periodieke coaching gesprekken.
- 3) Het team biedt minimaal 3 teamtrainingen per week. 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 houdt zijn trainingen bij via Strava of een ander online programma en een eigen logboek. In het logboek worden de trainingen en de voortgang bijgehouden. 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 verklaart akkoord te zijn met de volledige betaling van het lidmaatschapsgeld vooraf. Betaling kan eenmalig voor aanvang seizoen voor het

volledige bedrag, in uitzonderlijke situaties is maandelijkse betaling met automatische incasso mogelijk. Indien de atleet en/of coach tussentijds besluiten dat opzegging wenselijk is, is de atleet alsnog verplicht het volledige seizoen te betalen.

- 12) Atleten die 1 keer week mee trainen sluiten ook een jaar contract af. Atleten die eerder stoppen zijn verplicht een volledig seizoen te betalen
- 13) Voor seizoen 2025-2026 zijn de lidmaatschapskosten € 70,- per maand voor twee of drie trainingen in de week. Atleten die 1 keer in de week mee trainen zonder schema betalen € 40,- per maand.
- 14) De atleet zorgt ieder jaar voor een inspanningstest waarin in ieder geval de aerobe en anaerobe drempel zijn bepaald. De resultaten worden met de coach gedeeld. De waarden uit de test vormen een belangrijke basis voor het trainingsschema.
- 15) Het team organiseert naast de trainingen een aantal presentaties per jaar gerelateerd aan hardlopen op hoog niveau. Tevens zijn er opties voor trainingskampen en team weekenden (evt. in combinatie met wedstrijden); deze vallen buiten de vergoeding. De kosten voor de trainer zitten altijd in de gemaakte kosten.
- 16) 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.
- 17) De atleet post minimaal 1 keer per maand op sociale media een foto of filmpje over zijn/haar prestaties waarin ook het team wordt vermeld.
- 18) Iedere atleet neemt jaarlijks in oktober het standaard Track Team Utrecht kledingpakket af. Atleten die een eigen officiële kledingsponsor hebben, bespreken de opties met de trainer.
- 19) 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

De atleet gaat akkoord met dit contract en betalingsverplichting door:

- ✓ digitale ondertekening via de contract en betaalpagina, waarop dit contract staat.
- ✓ betaling van het lidmaatschap
- ✓ 6 keer mee te trainen in het nieuwe seizoen
- ✓ te blijven meetrainen na de overeengekomen periode met proeftrainingen