

Atletiek en Har(t)loop Club Engelen  
Oeverwaluw 7  
5221 GM Engelen  
hartloopclub@ahlcengelen.nl  
☎073-6311781



## Inschrijfformulier

Achternaam : \_\_\_\_\_  
Initialen : \_\_\_\_\_ Roepnaam : \_\_\_\_\_  
Adres : \_\_\_\_\_  
Postcode : \_\_\_\_\_ Woonplaats : \_\_\_\_\_  
Tel.nr. : \_\_\_\_\_ Geboortedatum : \_\_\_\_\_  
E-mailadres : \_\_\_\_\_

Waardoor ken je Atletiek en Har(t)loop Club Engelen?

\_\_\_\_\_

Waarom wil je gaan lopen?

\* gezelligheid \*conditieverbetering \*ik wil gaan deelnemen aan wedstrijden

\_\_\_\_\_

Heb je ervaring met hardlopen, zo ja hoeveel?

\_\_\_\_\_

Doe je naast lopen ook aan andere sporten, zo ja welke?

\_\_\_\_\_

Het inschrijfgeld bedraagt eenmalig 10 Euro. De contributie bedraagt 40 Euro per half jaar, bij vooruitbetaling te voldoen. De contributieperioden lopen van april t/m september en van oktober t/m maart. Bij tussentijdse ingang van het lidmaatschap bedraagt de contributie 8 Euro per maand van de lopende periode.

Inschrijfgeld en contributie te betalen door overmaken op giro 20006 t.n.v. Atletiek en Har(t)loopclub Engelen te 's-Hertogenbosch.

Ondergetekende verklaart middels ondertekening een uittreksel uit de statuten van de Atletiek en Har(t)loopclub Engelen te hebben ontvangen.

Datum: \_\_\_\_\_ Handtekening \_\_\_\_\_

Dit formulier ondertekenen en met vragenlijst en gezichtsvullende foto sturen naar de ledenadministratie, Oeverwaluw 7, 5221 GM Engelen.

Digitaal toesturen mag ook: [erikbaas@home.nl](mailto:erikbaas@home.nl)



## Vragenlijst "lichamelijke geschiktheid tot lopen"

Deze vragenlijst hoort bij het inschrijfformulier. U wordt gevraagd zowel deze vragenlijst als het inschrijfformulier in te vullen.

Een goede gezondheid is een voorwaarde voor lopen. Zowel voor u als loper, als voor de vereniging/trainer is het van belang dat u zonder gevaar voor uw gezondheid in staat bent om deel te nemen aan de looptrainingen en een conditietest. Door het invullen van de vragenlijst wordt u op uw eigen verantwoordelijkheid gewezen ten aanzien van een gezonde en veilige wijze van lopen en krijgen zowel u als de vereniging meer inzicht in uw gezondheid.

Het is de bedoeling dat u het inschrijfformulier ondertekent en inlevert bij de daartoe door de vereniging aangewezen functionaris (trainer).

1. Heeft een arts ooit gezegd dat er problemen zijn met uw hart? ja/nee
2. Heeft u regelmatig pijn of een drukkend gevoel in uw hartstreek of op de borst? ja/nee
3. Heeft een arts ooit gezegd dat uw bloeddruk te hoog is? ja/nee
4. Bent u vaak erg moe of heeft u last van duizeligheid? ja/nee
5. Heeft een arts ooit gezegd, dat u spier-, pees-, bot- of gewrichtsafwijkingen heeft, waardoor u (nu) niet zou kunnen lopen of een conditietest zou kunnen afleggen? ja/nee
6. Bent u in verwachting of bent u korter dan twee maanden geleden in verwachting geweest? ja/nee
7. Is er een andere lichamelijke reden dan hierboven genoemd, waardoor u niet zou kunnen lopen of een conditietest zou kunnen afleggen, ook al zou u dat willen? ja/nee
8. Bent u ouder dan 65 jaar? ja/nee

\* Omcirkel het juiste antwoord

### Ja, op één of meer vragen

Neem contact op met een (sport)arts voor een consult en/of onderzoek alvorens met de looptrainingen te beginnen. Vertel uw arts op welke vragen u "ja" heeft geantwoord of neem deze vragenlijst mee. Vraag uw arts na afloop van het consult en/of onderzoek om advies betreffende geschiktheid deel te nemen aan looptrainingen, waarbij gaandeweg de belasting langzaam opgevoerd zal worden. Laat u in ieder geval van de door de arts opgelegde beperkingen voorlichten over wat nog wel tot uw mogelijkheden tot sportbeoefening behoren. Deze voorlichting kan, evenals het medisch onderzoek, plaatsvinden door een sportarts, op een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) of een Olympisch Steunpunt.

### Nee, op alle vragen

Indien u naar beste weten op alle vragen "nee" hebt geantwoord, dan mag u ervan uitgaan dat u zonder problemen kunt deelnemen aan een loopprogramma waarvan de belasting gaandeweg zwaarder wordt en dat u kunt deelnemen aan een conditietest. **Doe niet mee aan een training of een conditietest indien u zich recent "niet lekker" hebt gevoeld, bijvoorbeeld door een verkoudheid of griep.**



## **UITTREKSEL UIT DE STATUTEN EN REGLEMENTEN VAN DE ATLETIEK EN HAR(T)LOOPCLUB ENGELEN**

### Artikel 5

#### **Rechten en verplichtingen.**

1. De leden zijn tevens gehouden:
  - a. De statuten en reglementen van de vereniging, evenals de besluiten van het bestuur, van de algemene ledenvergadering of van een ander orgaan van de vereniging na te leven;
  - b. De statuten en reglementen van de KNAU, de besluiten van een orgaan van de KNAU, evenals de van toepassing verklaarde wedstrijdbepalingen na te leven;
  - c. De door de KNAU van toepassing verklaarde wedstrijdbepalingen van de International Amateur Athletic Federation en de European Athletic Association na te leven;
  - d. De belangen van de vereniging niet te schaden.
2. De leden zijn voorts verplicht zich ten opzichte van elkaar en tegenover de vereniging te gedragen naar wat door de redelijkheid en billijkheid wordt gevorderd.
3. De vereniging en de KNAU kunnen, voorzover dit in de statuten van de vereniging onderscheidenlijk van de KNAU uitdrukkelijk is bepaald, ten laste van de leden verplichten met derden aangaan.
4. De in de leden 1, 2 en 3 genoemde bevoegdheden worden uitgeoefend door het bestuur.

### Artikel 6

#### **Einde lidmaatschap**

1. Het lidmaatschap eindigt:
  - a. Door de dood van het lid, in welk geval het lidmaatschap niet vererft;
  - b. Door opzegging door het lid;
  - c. Door opzegging door de vereniging;
  - d. Door royement (ontzetting), als bedoeld in artikel 6 lid 2b.

- 2a. Opzegging door de vereniging geschiedt door het bestuur.
- 2b. Royement geschiedt door het bestuur.
3. De vereniging kan het lidmaatschap opzeggen:
- a. In de gevallen in de statuten genoemd,
  - b. Wanneer het lid heeft opgehouden te voldoen aan de vereisten die de statuten voor het lidmaatschap stellen, evenals
  - c. Wanneer redelijkerwijs van de vereniging niet kan worden gevergd het lidmaatschap te laten voortduren,
  - d. Wanneer de KNAU het lidmaatschap van het lid heeft beëindigd, in welk geval de opzegging met onmiddellijk ingang geschiedt, tenzij het lid tegen de beëindiging van het lidmaatschap van de KNAU op de door de KNAU voorgeschreven wijze bezwaar heeft gemaakt. In het laatste geval is het lid als lid van de vereniging geschorst, totdat de beëindiging door de KNAU is bevestigd of ongedaan gemaakt.
- 4a. Een lid kan het lidmaatschap opzeggen met inachtneming van het in dit artikel bepaalde.
- 4b. Een lid kan het lidmaatschap voorts met onmiddellijke ingang beëindigen:
- wanneer redelijkerwijs niet van hem kan worden gevergd het lidmaatschap te laten voortduren:
  - binnen een maand nadat een besluit, waarbij zijn rechten zijn beperkt of verplichtingen zijn verzwaard, hem is bekend geworden of medegedeeld, in welk geval het besluit alsdan niet op hem van toepassing is.
- 5a. Deze bevoegdheid tot opzegging komt het lid niet toe:
- wanneer rechten en verplichtingen worden gewijzigd, die in de statuten nauwkeurig zijn omschreven, wijziging van geldelijke rechten en verplichtingen daarbij inbegrepen.
  - binnen een maand nadat hem een besluit is medegedeeld tot omzetting van de vereniging in een andere rechtsvorm of tot fusie.
- 5b. Opzegging van het lidmaatschap kan slechts geschieden tegen het einde of halverwege het boekjaar en met inachtneming van een opzegtermijn van minimaal 4 weken, evenals onmiddellijk in gevallen, als bedoeld in de leden 3 en 4.
- 5c. Een opzegging in strijd met het onder 5a bepaalde doet het lidmaatschap eindigen op het vroegst toegelaten tijdstip, volgend op de datum waarop is toegezegd.

Indien u wilt beschikken over de volledige tekst van de statuten van de Atletiek en Har(t)loopclub Engelen dan dient u zich te wenden tot de secretaris van de vereniging.