

HETRIC

Welkom

De Herentalse Triatlonclub is blij u te verwelkomen als nieuw lid. Wij hopen u regelmatig te zien tijdens trainingen en wedstrijden. Wij hopen u ook te verwelkomen op onze eigen organisaties, de algemene vergadering en het clubfeest... Deze brochure zal je meer informatie geven over de club. Veel leesgenot.

KORTE GESCHIEDENIS



Erik H'madoun, voorzitter

De Herentalse Triatlonclub HETRIC is opgericht door Erik H'madoun. De organisator van onder meer de triatlon van Geel richtte in mei 2002 de Herentalse Triatlonclub op. Samen met Benny Byloos, Roel Verelst en Patrick Hufkens werd de club rustig uitgebouwd. Ondertussen kwamen ook Paul Embrechts, Jos de Win, Ben Benhaddou en Sabine De Wachter het bestuur versterken. We konden steeds rekenen op een trouw aantal sponsors. We zijn hen daarvoor nog steeds erg dankbaar. De VAC-boys, zijn via P-glas nu de FRAKO-atleten geworden. Samen met De Creatieve Kappers, Megabike en Axis zijn zij onze huidige kledijssponsors.

De eerste jaren was de dominantie van de mannen vrij duidelijk. In 2009 begonnen erg veel vrouwen met een speciaal vrouwenproject. Sindsdien is er dan een gevoelige inbreng van de vrouwen merkbaar. Momenteel hebben we 40 leden waarvan 11 vrouwen. Sinds 2013 kunnen we wekelijks ook enkele youngsters verwelkomen in het zwembad. Zij zijn tussen 12 en 15 jaar oud.



Van in het begin is er bewust gekozen om de club klein en bestuurbaar te houden. De bedoeling is dat de leden elkaar kennen. We ontmoeten elkaar regelmatig op training. Om u onze clubfilosofie duidelijk te maken hebben we dit in 10 geboden gegoten.

De 10 geboden van HETRIC

Bovenal, bemin het bestuur. Bij vragen of problemen ... zij helpen je graag verder.

Gij zult geen andere sponsornamen dan de onze tijdens wedstrijden dragen.

Gij zult altijd goedgezind zijn na een wedstrijd want het blijft amusement.

Eer uw supporters, zij komen voor u.

Respecteer uw clubgenoten, tegenstanders en de scheidsrechters, al is dit laatste soms verdomd moeilijk.

Gij komt helpen op de organisaties tenzij je een heel goede reden hebt. Die reden laat je weten aan een van uw bestuursleden.

Gij zult uw lidgeld op tijd betalen of gij gaat een jaar vol platte banden tegemoet.

Gij zult geen talent begeren dat het uwe niet is. Uiteindelijk zijn we allemaal sukkelaars.

Gij zult rechts zwemmen in het zwembad en niemand onderuitrijden met het fietsen.

Gij zult regelmatig komen trainen en nadien niet te veel excuses zoeken om de cafetaria te weren.



TRAININGEN

De zwemtrainingen doen we in het zwembad van Herentals. Wij hebben op maandag en woensdag 2 zwembanen ter beschikking. 10 minuten voor het zwemmen ga je binnen via de clubingang. Na het trainen ben je welkom om nog iets te drinken of een hapje te eten in de cafetaria van het Netepark.

De atleten die minder zwemtalenten hebben zwemmen in een baan. De gezegende talenten zwemmen in de 'snelle' baan. Comfortabel zwemmen met vrienden is de boodschap.

De zwemtrainingen zijn uitsluitend voor clubleden. Het zwembad is op de cluburen niet open voor de recreatieve gebruiker. Je neemt dus best je familie niet mee.

Maandag : 21u00 tot 22u00

Woensdag : 21u00 tot 22u00

Op zaterdag is het bad gevuld met bondgenoten-triatleten. Behalve onze eigen HETRICers kan je regelmatig bekende namen tegenkomen in ons zwembadje.

Toonannagevende triatleten en trainers worden regelmatig gespot. Je kan ook later binnenkomen maar we willen wel graag gezamenlijk stoppen om 9u00. Na de zwemtraining is er traditioneel het koffieke met een broodje. Wij vinden dit als bestuur een erg plezierig moment.

Op zaterdag kan je eventueel ook je familie of vrienden meenemen om te trainen (geen pretbad). Zij betalen wel een jaarlijkse bijdrage van 100 euro.



Zaterdag : 7u30 tot 9u00

Wij spreken ook geregeld af om samen te lopen en te fietsen. Meer info hierover vind je bij website(Benny Byloos) of via facebook (Paul Embrechts).

WEDSTRIJDEN

Je hebt je ingeschreven bij de jeugd, recreanten of competitieatleten. Voor ons is iedereen gelijk. We verwachten wel dat je als lid van onze vereniging regelmatig start in een triatlon of duatlon. We willen je mee motiveren om aan minimaal 5 wedstrijden per seizoen deel te nemen. Op die manier krijgen ook onze sponsors enige return van hun investering. Zij zorgen namelijk voor een wedstrijdpakje en willen daar een minimale publiciteit voor terug.



Enkele leden na de triatlon van Bonn 2013. Iedereen strijdt op zijn eigen niveau maar de finish is voor ieder triatleet een bekroning.

Wij doen ook ieder jaar mee aan een ploegentriatlon. Deze wordt georganiseerd door de Vlaamse Triatlon -en Duatlonliga. Wij proberen steeds 1 of meerdere teams aan de start te krijgen. Meedoen is belangrijker dan winnen! Wij volgen het tempo van de minste triatleet van de groep.

In joggings en loopwedstrijden hebben we ook graag dat je de wedstrijduitrusting aandoet, in zoverre dit praktisch haalbaar is.

EIGEN ORGANISATIES

Wij organiseren zelf 1 tot 2 wedstrijden met HETRIC. Wij verwachten van ieder lid dat hij/zij hier aanwezig is om een handje toe te steken. Kan je niet op de wedstrijddag? Vraag dan om eventueel een taakje op jou te nemen voor de wedstrijd. Je kan ook een vervanger sturen op de wedstrijddag. Vele handen maken licht werk. Op de foto hiernaast zie je Ben, hij zorgt ondermeer voor de HETRIC-challenge. Hij is ook de man die de betalingen opvolgt binnen de club. Sinds 2013 is hij de penningmeester van dienst.

Wij hopen jou en je partner te verwelkomen op het jaarlijkse clubfeest. Dit wordt stevast in de wintermaanden georganiseerd. Wij proberen er een knusse avond van te maken. De traditie wil dat ook de sponsors worden voorgesteld.

Wij verwachten je ook op de algemene vergadering. Wij houden het graag gezellig. Als je met kritiek zit of met een probleem ... wacht hier dan niet mee tot op de AV! Wij trachten dit verplichte moment te kaderen in een plezierige ontmoeting.



Ben Benhaddou, bestuurslid sinds 2011 en actief triatleet

WEBSITE: [HTTP://HETRIC.BE/INDEX.HTML](http://hetric.be/index.html)

Op onze website kan je veel informatie vinden omtrent de club. Je vindt er ook de foto's op van onze eigen organisaties. We vragen ook om ieder jaar een artikeltje te schrijven voor op de website. Doe er een foto bij in je clubkledij en ook de sponsors zullen erg content zijn. Het schrijven van een artikel is onafhankelijk van je niveau. Het kan een triatlonbelevens zijn, een prachtige wedstrijd,...



Benny Byloos, webmaster

Benny is de man achter de ontwikkeling van de website en databases van de club.

LIDGELD

Wij rekenen voor onze nieuwe leden volgende som aan:

100 euro	jaarlijks lidgeld
71 euro*	bijdrage voor licentie vtdl
+ _____	
171 euro*	totale som te betalen

Als je kledij ontvangt dien je daar een waarborg op te betalen. Onder bepaalde voorwaarde kan je die terugkrijgen. Deze voorwaarden zijn nader beschreven in het huishoudelijk reglement. In normale omstandigheden zal een actief lid steeds zijn waarborg terug ontvangen.

Je kan ook opteren voor een recreatieve verzekering via de club. Deze is veel goedkoper maar geeft je geen korting op het deelnemen van wedstrijden.

Kinderen onder 12 jaar betalen 65 euro lidgeld per jaar, kinderen tussen 12 en 18 jaar betalen 85 euro lidgeld.

*Bedrag kan ieder jaar veranderen, bijdrage aan de Vlaamse Triatlon en Duatlon Federatie (opgelegd bedrag om aan triatlon te doen).

WAT MAG JE VAN ONS VERWACHTEN?



Welkom bij HETRIC

Allereerst willen we een gezellige club zijn. We willen de absolute beginners helpen om de eerste stappen in het triatlonegebeuren te zetten. Tijdens de zwemtrainingen zal er een schema ter beschikking zijn. Dit wordt gevolgd door alle atleten. Op zaterdag mag je eventueel je eigen training kiezen.

Je bent via de Vlaamse Triatlon en Duatlonliga verzekerd voor ongevallen op training en op wedstrijden. Deze verzekering is erg compleet. Meer info op de site van de VTDL.

De kosten van de redders en van het zwembad zitten in je inschrijvingsgeld. Met een lidgeld van 100 euro en mogelijkheid tot meer dan 150 zwemtrainingen zijn we waarschijnlijk de goedkoopste club van de regio.

Je krijgt een wedstrijdpakje ter beschikking. Dit is een kwalitatief degelijk wedstrijdpakje uit 1 of 2 stukken.

Hulp in het zwembad mag je altijd vragen aan een van onze gediplomeerde trainers. Erik Hmadoun, Reinhout van Schuylenberg en Paul Embrechts willen jullie graag enkele zwemtips geven. Aarzel niet om deze personen tijdens de zwemtrainingen aan te spreken.

Erik wil je ook graag met raad en daad bijstaan. Heb je tips nodig? Wil je eens iets uittesten,... vergeet het niet aan Erik te vragen!

Als je graag een schema hebt voor de 3 sporten mag je dat ook steeds vragen aan Paul Embrechts. Je krijgt dan een schema en advies om hieraan te beginnen. Hij wil ook graag jou schema eens bekijken en eventueel tips geven om efficiënter te trainen.



Paul Embrechts, bestuurslid ,
trainingsadvies en actief
atleet

NIEUWSBRIEVEN

Je krijgt regelmatig nieuwsbrieven van HETRIC in je mailbox. Hierop staat het verslag van de laatste bestuursvergadering. Ze zijn vrij belangrijk om mee te zijn in het clubgebeuren. Moest je die niet ontvangen ... als de bliksem een mailtje sturen naar Paul.

Jos is de man van alle inschrijvingen van het clubgebeuren. Hij zorgt voor de AV, vergaderlokalen,....

Jos is eveneens scheidsrechter bij de VTDL en helpt je graag verder indien je vragen hebt over categorieën, reglementeringen,...

FACEBOOK

Op de pagina Paul Hetric kun je de laatste nieuwtjes en de communicatie van het bestuur volgen. Deze pagina wordt onderhouden door Paul Embrechts.

NOG VRAGEN?

Wij maakten je wegwijs in de club met dit schrijven. Wellicht heb je nog enkele vragen. Stel ze gerust ... wij staan tot uw dienst. Kijk op de laatste pagina voor een overzicht.

Meer info over alle topics vind je op de website. Je ziet er ook al onze kerngezonde leden.

Gedetailleerdere info over wedstrijdkledij, wedstrijden, lidgeld jeugd, waarborg... vinden jullie in het huishoudelijk reglement.



Jos de Win, bestuurslid sinds 2009 en scheidsrechter bij de VTDL

BESTUUR



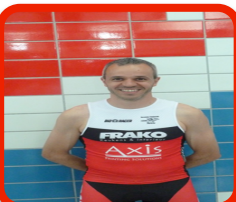
Erik H'madoun

- hmadoun.erik@gmail.com
- 0497 334005
- Voorzitter, licenties, contact VTDL, trainer en redder



Jos de Win

- jos@garage-es.com
- 0479 845419
- Administratie, inschrijvingen, HETRIC-triatlon, scheidsrechter



Ben Benhaddou

- ben.benhaddou@skynet.be
- 0478 471940
- Penningmeester, HETRIC-Challenge



Paul Embrechts

- paulembrechts@telenet.be
- 0497506602
- Communicatie, facebook, nieuwsbrieven, verslagen vergadering

VASTE MEDEWERKERS



Benny Byloos

- benny.byloos@pandora.be
- 0475 294867
- vaste medewerker: website