

Toelichting aanvraag abonnementen seizoen 2024-2025

Aanvraagtermijn

Vanaf nu (begin juli) start de inventarisatie voor de STW-ijstrainingen. De aanmelding verloopt uitsluitend via het Internet Aanvraagformulier <https://forms.gle/BZADwnXC52NGT2QDA>. De huidige leden moeten dit formulier **uiterlijk 15 augustus 2024** indienen. Als groepen te vol zijn dan wordt de **volgorde van inschrijving als selectie criterium** gehanteerd. (Nieuwe) leden, die na de inschrijvingsperiode hun aanvraag indienen, kunnen dus alleen geplaatst worden als er nog plaats is op de voor hun niveaugroep beschikbare trainingsuren. Nieuwe leden kunnen dit formulier ook gebruiken om zich aan te melden als lid.

Let op: vanaf dit seizoen is het dragen van een valhelm bij de STW-ijstrainingen verplicht.

Indeling

Er zijn weer dezelfde trainingsuren beschikbaar als vorig jaar. Als de aanvragen binnen zijn worden deze door de ledenadministratie en trainingscoördinator verwerkt tot homogene trainingsgroepen van ongeveer 15 personen.

Mochten we leden niet kunnen plaatsen op basis van de verstrekte informatie op het aanvraagformulier, dan zullen we nader overleggen om te kijken welk alternatief we kunnen bieden.

Rond 1 september, wordt per mail aan de aanmelders bekend gemaakt op welke trainingsuren ze zijn ingedeeld.

De **Utrechtse abonnementen en de abonnementen voor het jeugdschaatsen N54** worden dan **door de ledenadministratie van STW aangevraagd** bij de Baanvereniging Utrecht en Triavium. Voor Utrecht is dit jaar een nieuw contract afgesloten met de Vechtsebanen met een prijsverhoging van 3,1% + een reservering per abonnement van 5 euro.

De prijzen in Nijmegen zijn verhoogd met €10 (jeugd/junioren) en € 15 voor senioren. De STW-leden die op de **NSV uren** (N-50,51,52,56 of 57) willen schaatsen, moeten zich eerst via de STW-inventarisatie aangemeld hebben en ingedeeld zijn in de betreffende trainingsgroep. Rond 1 september krijgen die deelnemers een bevestigingsmail over hoe ze zich aan moeten melden op de NSV-site voor een abonnement (1 euro administratiekosten). STW zal nog abonnement- en trainingskosten incasseren bij de leden in het begin van het schaatsseizoen.

Voor **N53** zullen ook dit jaar geen abonnementkaarten meer geregeld worden door de STW-ledenadministratie. Je moet **zelf je toegang voor dat uur regelen** middels een algemene Triavium Seizoenskaart (die je ook op andere vrije noren-uren kunt benutten), 10-ritten kaarten of losse kaartjes (zie [Entreprijzen - Triavium](#)). Kosten voor die toegang voldoe je zelf bij de kassa. STW zal alleen het bedrag voor de trainingskosten (trainersvergoeding, BGP-bijdrage etc.) in rekening brengen.

Wedstrijdlicenties moet je persoonlijk rechtstreeks aanvragen bij de KNSB. <http://knsb.nl/algemeen/wedstrijdlicentie/>.

Toegangspasjes

Wie nog een pasje heeft voor **Utrecht** van vorige jaren, kan dat dit jaar gewoon weer gebruiken, dat wordt dan geactiveerd voor je trainingsu(ur)en van dit jaar. Er worden standaard GEEN passen meer gemaakt voor nieuwe leden omdat de toegang voortaan ook digitaal gaat

(inloggen op <https://vechtsebanen.nl/>). Indien iemand een nieuwe of vervangende pas wil dan kan deze gekocht worden bij de kassa.

Voor **Nijmegen** kun je ook de pasjes van vorig jaar weer gebruiken. Als je op de NSV-uren (N-50,51,52 of 56) schaatst dan moet je je pasfoto hebben in je NSV account, zodat die afgedrukt kan worden op je pas. Zonder pasfoto heb je geen toegang op die uren. Nieuwe leden die voor het eerst op een NSV-uur willen gaan trainen kunnen hun pasfoto opsturen naar de STW ledenadministratie, die wordt dan met de NAW gegevens naar NSV-gestuurd voor het aanmaken van het account.

Openingsdata ijsbanen voor abonneementhouders (onder voorbehoud) Utrecht zaterdag 28 september 2024 tot 16 maart 2025. Het ringbaan seizoen in Nijmegen voor verenigingen loopt van 30 september t/m 16 maart m.u.v. de kerstvakantie.

Reacties

Met vragen kun je terecht bij ledenadministratie@stw-site.nl. Als je de afgelopen jaren bij STW geschaatst hebt, maar je wenst voor de komende winter geen abonnement, meld dat dan bij mij. Dan weten we dat we geen aanvraag meer van je hoeven te verwachten.

Floor van der Wilt, ledenadministratie@stw-site.nl, 06-46300381

TOELICHTING BIJ HET FORMULIER

Persoonsgegevens pagina 1 en 2

Als je al lid bent, kun je volstaan met het doorgeven van voor-/achternaam en E-mailadres (dan weten we wie de aanvraag indient) op het formulier.

Adresgegevens pagina 3

Van nieuwe leden verwachten we dat ze de geboortedatum, naam- en adresgegevens zo compleet mogelijk invullen. Bestaande leden hoeven op die pagina alleen de velden in te vullen die gewijzigd zijn. Om je bereikbaarheid voor bestuur en leden te verbeteren, is het handig om je actuele E-mail en mobiele nummer invullen. Bij de bankrekening moet je het **IBAN-nummer** waarvoor je STW gemachtigd hebt.

De Friesche Elfsteden. Met dit formulier inventariseren we wie er lid zijn van de vereniging De Friesche Elfsteden. Geef aan of je ingeschreven staat als lid en vermeld je lidmaatschapsnummer. Dit vergemakkelijkt de organisatie voor vereniging als we als STW gezamenlijk wat willen ondernemen in het geval dat...

IJzersterk: Studenten die al lid zijn van IJzersterk (info: wssvijzersterk.nl) kunnen voor een studentenlidmaatschap bij STW terecht als ze in de winter nog vaker willen trainen, dan op de door IJzersterk aangeboden uren. Via STW kun je dan abonnementen aanvragen.

Indeling STW-trainingsuren pagina 4

Trainingsdoel.

Voor enkele uren op het ijs worden mogelijk groepen gevormd op basis van trainingsdoel. Dit kan zijn sprint, langebaan, marathon, shorttrack of toerschaatsen. Gevraagd wordt om je interesse daarom aan te geven op het aanvraagformulier.

Trainingsgroepen

De leden zijn door de trainers in groepen ingedeeld.

Tabel 1 Trainingsgroepen

KNSB	STW-trainingsgroep	Indelingscriteria	
		Techniek	Ptn 500+1500 PR
(Neo) Senioren & Masters	Trainingsgroep 1 (TG1)	individueel	<90
	Trainingsgroep 2 (TG2)		90 - <100
	Trainingsgroep 3 (TG3)		100 - <120
	Schaatsles (LES)	geen pootje over	120 en meer
		Techniek	Ptn 167+333+500 PR
Junioren A-B-C (13-18 jaar)	JUN	individueel	<140
Pupillen A-F (<=12 jaar)	Jeugd 1-3 (JEU1-3)	Techniek, schaatsdiploma punten 167+333+500 PR & rondetijden	

- Bij de jeugd zijn de subgroepen nog niet ingedeeld. Dat doen we bij het begin van het schaatsseizoen.
- De indeling van de jeugdgroepen wordt rondom Nieuwjaar opnieuw bekeken en aangepast aan de actuele schaatscapaciteiten.
- Nieuwe leden die nog niet zijn ingedeeld, kunnen aan de hand van een checklist op het aanvraagformulier hun schaatservaring doorgeven aan de trainingscoördinator, zodat die kan bepalen in welke groep ze passen. Voor die indeling is in principe uitgegaan van tabel 1. Waarbij er door de trainers een afwijkend advies kan zijn gegeven i.v.m. schaatstechniek of verouderde PR's.

TG3 groepen indeling

Omdat er veel TG3-groepen en rijders zijn zullen we ook binnen die groepen nog onderscheid maken, tussen snellere en minder snelle rijders. Dit om voldoende homogeniteit van de groepen te waarborgen. Nadat de aanvragen binnen zijn, kan het zijn dat je gevraagd wordt om een abonnement op een ander uur te nemen, indien blijkt dat je actuele niveau niet past bij het niveau van het gewenste uur.

Overbezetting trainingsuren

Mogelijk hebben we meer aanvragen dan plaatsen. We willen de trainingsgroepen beperken tot een groep van max. 17 personen en in Utrecht zijn we gebonden aan quota van de BVU.. Als er onvoldoende plaatsen blijken te zijn, dan zal volgorde van aanmelding mede bepalend zijn voor al of niet plaatsen op het gewenste uur. De afgelopen jaren heeft dit probleem zich niet voorgedaan. Als dit zich wel voor zou doen dan zullen we proberen alternatieven aan te bieden.

Trainingsuren

Op het aanvraagformulier kun je zien welke trainingsuren voor jouw groep beschikbaar zijn. Je moet op het formulier je voorkeur aangeven door de verschillende trainingsuren te nummeren (een '1' voor het uur waarop je het liefst traint en vervolgens oplopend naar voorkeur). Verder kun je invullen op welke uren je beslist niet kunt; echter dit is alleen voor uren waarop je echt niet kunt. Laat zo veel mogelijk ruimte om je in te delen, en geef alternatieve mogelijkheden aan. Dat verhoogt de kans op toekenning van je aanvraag.

Zo als je ziet zijn er op sommige uren meerdere groepen (en trainers) actief of er zijn combigroepen (b.v. TG1/TG2) van verschillende niveaus.

Junioren trainen bij eerste voorkeur op N56, eventueel samen met juniorleden van andere Nijmeegse clubs, ten behoeve van voldoende grootte en homogeniteit van de groep. Een junior kan eventueel een 2^e abonnement nemen op N52 (met NSV-junioren of STW-senioren i.o.m. de trainerscoördinator). De jonge juniorleden kunnen een 2^e abonnement nemen op het jeugduur op zaterdag.

Jeugdleden die naast de zaterdag N54 een 2^e abonnement willen hebben, kunnen afhankelijk van leeftijd en schaatsvaardigheid, meetrainen met de juniorengroep op N56. Plaatsing voor een 2^e abonnement gaat in overleg met de trainingscoördinator.

Ter indicatie: het maximum aantal rijders per trainingsuur in Utrecht is 275 en per toeruur 400. Er wordt bij alle groepen schaatstechnische begeleiding gegeven door een trainer, met uitzondering van de toeruur U25 en U01. Het is toegestaan om voor Utrecht een

toerabonnement en een **trainings**abonnement aan te vragen. Je kunt ook een Utrechts abonnement combineren met een Nijmeegs abonnement. De trainerscoördinator en het bestuur houden zich het recht voor om een trainingsgroep te laten vervallen als blijkt dat er onvoldoende belangstelling is van de leden of in het geval dat er geen trainer beschikbaar is.

Tabel 2. Trainingsuren

Code	Baan	Dag	Tijd	Groep /trainer
U01	UTRECHT	MA	16:30-17:45	TG3, GEEN trainer, WEL trainingsschema
U14	UTRECHT	DI	18:45-20:00	TG1
U04	UTRECHT	WO	18:00-19:15	TG1/TG2 (combigroep)
U05	UTRECHT	WO	19:30-20:45	TG3
U25	UTRECHT	WO	21:00-22:00	Toer, GEEN trainer
U06	UTRECHT	VR	17:45-19:00	TG1/TG2 (combigroep)
N50	NIJMEGEN	MA	19:30-20:45	TG1/TG2 (combigroep)
N51	NIJMEGEN	MA	21:00-22:15	TG3
N52	NIJMEGEN	WO	18:30-19:45	JUN, LES/langzame TG3 (combigroep),TG1/2, GP
N53	NIJMEGEN	WO	21:15-22:45	Snelle TG3, TG1/2 als 2 ^e NY abo (combigroep)
N56	NIJMEGEN	MA	18:00-19:15	JUN, GP
N54	NIJMEGEN	ZA	18:45-19:45	JEUGD 1 T/M 3

Daarnaast zijn er in Utrecht nog meer trainingsuren waarop je extra zou kunnen trainen maar waar STW geen trainingen aanbiedt (meer info: ledenadministratie@stw-site.nl):

Toerschaatsen

U25	woensdag	21.00 – 22.00
U28	donderdag	19.15 – 20.15
U26	vrijdag	16.30 – 17.30
U29	vrijdag	19.15 – 20.15

U31 Je kunt als toerrijder een flexibel toerabonnement (U31) aanschaffen waarmee je maximaal 22 keer schaatsen op je eigen toer uur en als uitwijk op één van de andere toer uren. Dit abonnement is duurder en alléén te gebruiken op de toeruren.

De TC is ook voornemens om deze winter weer een 5-tal schaatstrainingen voor ouders te organiseren op het jeugd uur. Dit zal later geïnventariseerd wordt als data en prijs etc. duidelijk zijn.

Shorttrack Nijmegen

Leden van STW die wekelijks willen shorttracken in Nijmegen kunnen zich aanmelden bij de training van NSV. STW organiseert zelf geen shorttracktrainingen dus je traint in een groep van NSV en betaalt het abonnement ook rechtstreeks aan NSV (<https://www.nijmeegseschaatsvereniging.nl/index.php?page=25&sid=1>). Let op: Je hoeft je niet aan te melden als lid van NSV als je al lid bent van STW.

Bestelling

Naast je voorkeursuren moet je ook opgeven voor hoeveel trainingsuren per week je abonnementen af wilt nemen (1, 2 of 3) en op welke baan Nijmegen of Utrecht. Meerdere abonnementen kunnen alleen toegekend worden als daar plaats voor is.

Abonnement(en) en verenigingscontributie

De STW verenigingscontributie kent een basisbedrag: senioren € 66 en junioren € 62,50, studentlid (naast IJzersterk-lidmaatschap) € 41 en jeugd € 44,-. Deze basiscontributie wordt door de penningmeester in juni geïncasseerd. Voor nieuwe leden wordt het na aanmelding geïncasseerd, eventueel in combinatie met abonnement. Het machtigingsformulier om de contributie en abonnementskosten jaarlijks automatisch af te laten schrijven hoeft je maar eenmalig in te vullen. Je vindt het formulier hier: <https://stw-site.nl/wp-content/uploads/2022/02/machtigingincassoformulierSTW.pdf>.

Tabel 3. Prijzen van abonnementen (**Geel gearceerd** zijn de prijzen van afgelopen jaar die volgens de indexering bijgewerkt naar nieuwe prijzen. We verwachten dat die een goede indicatie zijn, zodra er meer info is wordt dit document online op de STW-site bijgewerkt).

KNSB-categorie	(Neo-) Senioren/ Masters	Junioren A	Junioren B	Junioren C	Pupillen
UTRECHT (er is 11% verhoging toegepast op de prijzen van vorig jaar)					
1 ^e abonnement	€ 325,00				
2 ^e abonnement	€ 148,00				
3 ^e abonnement	€ 148,00				
Toerschaatsen	€ 180,00				
Wedstrijdkaart	€ 25,00				
NIJMEGEN					
N50, N51, N52, N56, N57	€ 205,00	€ 175,00	€ 175,00	€ 175,00	€ 175,00
N53 (trainingskosten, geen toegang tot ijsbaan)	€ 45,00				
N54 Jeugd				€ 130,00	130,00

In de abonnementsprijs is ook een contributiecomponent opgenomen om de trainerskosten en organisatiekosten van de baanverenigingen te betalen. Voor Nijmegen is het bovenstaande de prijs van een 1^e abonnement, een 2^e abonnement kost 10 euro minder.

In **Utrecht** wordt geen onderscheid meer gemaakt tussen **wedstrijd- en trainingsabonnementen**. Als je in Utrecht aan Langebaan/marathonwedstrijden deel wilt nemen moet je naast het abonnement een wedstrijdkaart aanschaffen, waarmee de huur van het ijs voor wedstrijden worden bekostigd. Je kunt ook een wedstrijdkaart aanschaffen zonder een abonnement af te nemen. Voor Marathon wedstrijden geldt een eenmalige bijdrage van €

25,- + 5 euro voor een beenummer (zie https://www.bv-utrecht.nl/index.php?page=MT_Inschrijven&sid=3).

In Nijmegen betaal je apart per wedstrijd of schaf je een wedstrijdabonnement aan via de site waarop je je inschrijft voor wedstrijden.

De prijzen van de abonnementen zijn afhankelijk van de KNSB-categorie.

Tabel 4. KNSB-categorieën

KNSB-categorie	Leeftijd op 30-06-2024	Geboren
Masters	39 jaar en ouder	voor 1-7-85
Senioren	23 t/m 38 jaar	1-7-85 t/m 30-6-01
Neo-senioren	19 t/m 22 jaar	1-7-01 t/m 30-6-05
Junioren A	17 en 18 jaar	1-7-05 t/m 30-6-07
Junioren B	15 en 16 jaar	1-7-07 t/m 30-6-09
Junioren C	13 en 14 jaar	1-7-09 t/m 30-6-11
Pupillen A-F	12 jaar en jonger	na 30-6-11

Licentie

Om te kunnen deelnemen aan schaats- of skatewedstrijden die onder regelgeving van de KNSB worden georganiseerd moet je in het bezit zijn van een KNSB-wedstrijdlicentie ([Wedstrijdschaatsen langebaan & kortebaun | KNSB](#)). Als je wilt kennismaken met de wedstrijd sport kun je daglicentie aanschaffen. Als je meerdere wedstrijden per jaar wilt rijden is het al snel goedkoper om een jaarlicentie aan te schaffen. Als je alleen maar 1x per jaar aan de clubkampioenschappen deel wilt nemen, kun je een gratis daglicentie aanvragen.

Tarieven van licenties

Leeftijd op moment van aanschaf	Prijs vanaf 1 juli 2024
tot en met 12 jaar	€ 13,07
13 t/m 18 jaar	€ 29,48
ouder dan 18 jaar	€ 48,95

Je wedstrijdlicentie kun je op elk gewenst moment aanschaffen op Mijn KNSB. Voor Mijn KNSB heb je een login nodig. Een login kan je alleen toegezonden worden wanneer de vereniging je heeft aangemeld bij de KNSB als Actief Lid. Je moet je dus eerst als lid van STW aanmelden en aangeven dat je een licentie aan wilt vragen. Dan word je door STW als actief lid aangemeld bij de KNSB en krijg je een relatienummer (als je er al één hebt neem je dat mee van je oude club, dan blijven je wedstrijdresultaten gekoppeld). Nadat je een wedstrijdlicentie hebt aangeschaft kun je je inschrijven voor één of meer wedstrijden op [inschrijven.schaatsen.nl](https://www.bv-utrecht.nl/inschrijven.schaatsen.nl). Voor de wedstrijdopgaven en uitslagenverwerking wordt het relatienummer van de licentiehouders gebruikt.

STW is lid van de baanvereniging de Gelderse poort in Nijmegen (BGP [bgpnijmegen.nl](https://www.bgpnijmegen.nl)) en de baanvereniging Utrecht (BVU [bv-utrecht.nl](https://www.bv-utrecht.nl)).

Discipline

De wedstrijdlicentie is geldig voor alle disciplines. Als vereniging willen we, i.v.m. de trainingen nog wel weten, in welke disciplines je bent geïnteresseerd: shorttrack, Sprint, langebaan, marathon, jeugd- of toerschaatsen.

Trainerslicentie

Trainers moeten persoonlijk hun trainerslicentie aanvragen. Je moet er ook zelf voor zorgen dat de trainerslicentie actueel blijft door het volgen van bijscholingscursussen.

Vervoer /carpool

Als je invult dat je elke keer met eigen of openbaar vervoer zult reizen, nemen we aan dat er geen rekening gehouden hoeft te worden met je aangaande het vervoer per auto.

Auto. Graag een auto meenemen (indien beschikbaar), dit geeft meer flexibiliteit bij het indelen van de groepen.

Vervoer jeugd/juniorleden. Van de ouders van de jeugd/juniorleden wordt verwacht dat zij een aantal malen per seizoen naar de ijsbaan rijden om zo voldoende vervoer te kunnen realiseren voor de kinderen. Uw mogelijkheden/opmerkingen vermelden op het aanvraagformulier.

Voor het vervoer van de jeugd op zaterdag bestaat een carpool-systeem waarmee de jeugd leden en de jeugdtrainers uit Wageningen mee naar de ijsbaan vervoerd worden. Dit wordt gecoördineerd door de jeugd coördinator. We gaan ervan uit dat de ouders van de jeugdleden met deze carpool mee te doen, zodat de lasten van het vervoer gelijk verdeeld kunnen worden. Het moet niet zo zijn dat ouders eigen pooltjes opzetten, waardoor ouders die met de algemene pool mee doen vaker moeten rijden.

Ook voor het vervoer van de junioren op maandag/woensdag wordt verwacht dat ouders meedraaien in het carpoolsysteem.

Wedstrijden en jury.

STW zal in Utrecht en Nijmegen weer wedstrijdplaatsen op zaterdag- en zondagavond gebruiken. In verband met het op te geven aantal wedstrijden in Utrecht en het aantal juryverplichtingen dat wij hiermee opgelegd krijgen is het belangrijk te weten hoeveel wedstrijden je in Utrecht denkt te gaan rijden. Marathonrijders en langebaanwedstrijdrijders of hun ouders zijn in principe verplicht om jurybeurten op zich te nemen.

Je mag natuurlijk ook regelmatig gaan jureren ook al rijd je zelf geen of maar heel weinig wedstrijden.

Hulp in het algemeen is altijd welkom. Dat kan voor een eenmalige activiteit zijn of voor een commissie of bestuursfunctie. Geef aan waar je belangstelling ligt, dan heeft het bestuur een pool van leden waar ze uit kunnen putten als er voor bepaalde activiteiten vrijwilligers nodig zijn.

Machtiging

Om het werk voor de penningmeester te verlichten hebben we je gevraagd om de penningmeester te machtigen om de verschuldigde bedragen voor abonnement, licentie en contributie te incasseren (<https://stw-site.nl/wp-content/uploads/2022/02/machtigingincassoformulierSTW.pdf>). Als je die machtiging al eens ingevuld hebt voor de penningmeester, kun je voor de bestelling van abonnementen volstaan met het invullen van het internetformulier. Op het formulier vink je standaard aan dat je de penningmeester machtigt. Zorg ervoor dat je actuele IBAN-nummer bekend is bij de STW-

ledenadministratie. Met het verzenden van het aanvraagformulier verplicht je jezelf tot betaling. De penningmeester zal het bedrag behorend bij de aan jou toegekende abonnementen afschrijven van je rekening d.m.v. automatische incasso bij het begin van het schaatsseizoen. De basiscontributie is al in juni afgeschreven. Voor nieuwe leden zal dit tegelijk met de abonnementen geïncasseerd worden.

Omruielen en vermissing van Utrechtse abonnementen

Abonnementen worden door de vereniging op naam gesteld en zijn daardoor gebonden aan een persoon. Eventueel kan via de STW-ledenadministratie een abonnement aan iemand anders worden doorgegeven. Abonnementen worden niet teruggenomen! De aanvrager blijft verantwoordelijk voor de betaling hiervan. Ruilen van trainingsuur nadat je abonnement besteld is, kan dus alleen als iemand anders je abonnement over wil nemen. Is dat niet het geval, dan moet je een nieuw abonnement kopen, als er tenminste nog plaatsen open zijn op het gewenste trainingsuur. Het is niet meer mogelijk om in Utrecht abonnementen voor een half seizoen te bestellen, Je betaalt dan het volledige bedrag.

Als je je abonnementskaart kwijtraakt, kun je bij de kassa van de Vechtsebanen een duplicaat aanvragen of met de digitale methode werken door je login bij <https://vechtsebanen.nl/> .

Verzekering

Aan de licentie is een ongevallenverzekering verbonden. Deze verzekering geldt tijdens trainingen, wedstrijden, vergaderingen, enz. mits deze georganiseerd, goedgekeurd of ten behoeve van de Bond, het Gewest of de vereniging zijn, alsmede tijdens het komen van en het gaan naar bovengenoemde activiteiten. Een soortgelijke verzekering is door de club afgesloten voor de overige leden.

Medische keuring

Voor informatie over medische keuring kun je terecht bij het Sport Medisch Advies Centrum (smcp.nl) of <http://www.sportzorg.nl/welkom-bij-sportzorg-nl>. Daar vind je ook oefeningen die je kunt doen als je last hebt van bepaalde blessures. Jeugd onder de 18 jaar dient, als er meer dan zeven uur per week wordt getraind, zich bij voorkeur te laten keuren. Voor schaatsers boven de 18 jaar is keuring niet verplicht; deze is geheel voor eigen verantwoording. Wel is het van belang om, indien je zeven of meer uren in de week traint of ouder bent dan 40 jaar, een SMA-onderzoek te ondergaan.

Neem voor meer informatie contact op met Floor van der Wilt, ledenadministratie@stw-site.nl, 06-46300381