

Αγαπητοί γονείς, κηδεμόνες, αθλητές και αθλούμενοι,

Με το παρόν έντυπο, θέλουμε να σας ενημερώσουμε για τα βασικά θέματα της λειτουργίας του τμήματος του Στίβου, του Σωματείου μας και της συνεργασίας μας μαζί σας.

## ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΧΟΛΑΡΓΟΥ

*Ο Γ.Α.Σ.Χολαργού, είναι ένα Μη Κερδοσκοπικό Ερασιτεχνικό Αθλητικό Σωματείο και βασίζεται στην εθελοντική προσφορά των μελών του Διοικητικού Συμβουλίου, που αποτελείται από γονείς αθλητών και αθλητριών, παλιούς αθλητές και ανθρώπους που αγαπούν τον αθλητισμό. Είναι όλοι τους εθελοντές που αφιερώνουν χρόνο, κόπο και χρήματα για την εύρυθμη και απρόσκοπτη λειτουργία του Σωματείου.*

*Ο σύλλογος συνεργάζεται με προπονητές που διαθέτουν άδεια ασκήσεως επαγγέλματος και είναι εγγεγραμμένοι στο Μητρώο Προπονητών της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού.*

## ΤΜΗΜΑ ΣΤΙΒΟΥ – ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ & ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

### ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ & ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

#### ΓΙΑ ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΔΡΟΜΕΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (RUNNERS)

Το τμήμα απευθύνεται σε ενήλικους που επιθυμούν να συμμετέχουν σε αγώνες: μεγάλων αποστάσεων, ημιμαραθωνίους, μαραθωνίους, δρόμους πόλεων, δρόμους βουνού κλπ και επιθυμούν να προετοιμαστούν με επαγγελματία προπονητή.

Οι προπονήσεις διαρκούν από Σεπτέμβριο έως και Ιούνιο και είναι από Δευτέρα έως Παρασκευή 19:45-21:00.

Για την ολοκλήρωση της εγγραφής και για να μπορέσετε να ξεκινήσετε τις προπονήσεις, χρειάζονται:

- Ιατρική βεβαίωση από καρδιολόγο.  
Η οποία πρέπει να προσκομιστεί στην γραμματεία πριν την έναρξη των προπονήσεων.  
Χωρίς την ιατρική βεβαίωση δεν θα μπορείτε να συμμετέχετε στις προπονήσεις.
- Εγγραφή μέλους στον σύλλογο.  
Σε περίπτωση που δεν είστε ήδη μέλος, θα πρέπει να συμπληρώσετε την αίτηση εγγραφής μέλους που βρίσκεται στην κεντρική σελίδα του site του ΓΑΣΧ και να την αποστείλετε στο mail του ΓΑΣΧ.
- Μηνιαία καταβολή οικονομικής ενίσχυσης 30 ευρώ.  
Στον 1<sup>ο</sup> μήνα ετήσιας εγγραφής θα καταβάλλεται και το ποσό των 20 ευρώ της εγγραφής / συνδρομής μέλους.  
Σε περίπτωση που έχετε παιδί στον Στίβο ισχύει η έκπτωση 10% στην μηνιαία οικονομική ενίσχυση δλδ 27 ευρώ /μήνα.

#### ΓΙΑ ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΣΧΟΛΕΣ

Οι προπονήσεις διαρκούν από Σεπτέμβριο έως και Ιούνιο και γίνονται σε δύο «ζώνες»

1<sup>η</sup> : Δευτέρα έως Παρασκευή 19:45-21:00, όπου επιλέγετε όποιες τρεις (3) μέρες μπορείτε ή

2<sup>η</sup> : Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή 16:15 -17:30.

Για την ολοκλήρωση της εγγραφής και για να μπορέσετε να ξεκινήσετε τις προπονήσεις, χρειάζονται:

- **Κάρτα υγείας από καρδιολόγο.**  
Για την έκδοση της ΚΑΡΤΑΣ ΥΓΕΙΑΣ χρειάζεται:
  - ✓ μια έγχρωμη φωτογραφία (τύπου ταυτότητας)
  - ✓ το έντυπο της Ομοσπονδίας (θα το βρείτε αναρτημένο στο [www.gas-holargos.gr](http://www.gas-holargos.gr) με την ονομασία, Έντυπο Κάρτας Υγείας ΣΕΓΑΣ), το οποίο πρέπει να συμπληρώσετε και να σφραγιστεί από καρδιολόγο. Το σφραγισμένο έντυπο πρέπει να το προσκομίσετε στη γραμματεία του συλλόγου πριν την έναρξη των προπονήσεων.

#### **Χωρίς κάρτα υγείας δεν θα μπορείτε να συμμετέχετε στις προπονήσεις**

- **Μηνιαία καταβολή οικονομικής ενίσχυσης 30 ευρώ.**  
Στον 1<sup>ο</sup> μήνα ετήσιας εγγραφής θα καταβάλλεται και το ποσό των 10 ευρώ της εγγραφής αθλούμενου.

Η καταβολή της οικονομικής ενίσχυσης γίνεται:

1. Ηλεκτρονικά, με κατάθεση στους τραπεζικούς λογαριασμούς του τμήματος Στίβου, οι οποίοι είναι αναρτημένοι στο [www.gas-holargos.gr](http://www.gas-holargos.gr) στο τμήμα του Στίβου. \*Σε περίπτωση κατάθεσης από άλλη τράπεζα το σύνολο των τραπεζικών εξόδων βαρύνει τον καταθέτη.
2. Στη γραμματεία του συλλόγου με μετρητά ή ρος, από Δευτέρα έως Παρασκευή, 16:30-20:30.

#### **ΤΜΗΜΑ ΣΤΙΒΟΥ – ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ**

Όποιος γονέας ή ενήλικας αθλητής/τρια ή αθλούμενος, επιθυμεί να βοηθήσει εθελοντικά στις ανάγκες λειτουργίας του τμήματος στίβου και στην εύρεση χορηγών, μπορεί να το δηλώσει στο [info@gas-holargos.gr](mailto:info@gas-holargos.gr).

#### **ΤΜΗΜΑ ΣΤΙΒΟΥ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

Η επικοινωνία γίνεται κυρίως μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή εφόσον χρειαστεί τηλεφωνικώς.

Παρακαλούμε, να ελέγχετε ότι έχετε συμπληρώσει σωστά όλα τα στοιχεία επικοινωνίας (τηλέφωνο και e-mail) στην αίτηση εγγραφής, καθώς επίσης να ελέγχετε τακτικά το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο σας. Επειδή οι περισσότερες αποστολές είναι μαζικές, πολύ συχνά καταλήγουν στα ανεπιθύμητα (spam). Παρακαλούμε να ελέγχετε και τον φάκελο με την ανεπιθύμητη αλληλογραφία και να μας προσθέσετε στους ασφαλείς αποστολείς, για να μην υπάρχει πρόβλημα στην επικοινωνία μας.

#### **ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΓΑΣΧ**

- **Ημέρες & Ώρες Λειτουργίας**  
Δευτέρα έως Παρασκευή, 16:30-20:30
- **Στοιχεία επικοινωνίας**  
E-mail: [info@gas-holargos.gr](mailto:info@gas-holargos.gr)  
Τηλ.: 2106522954  
Διεύθυνση: Ζακύνθου 2, Χολαργός / Στάδιο Μαρκ Μαρσώ

[www.gas-holargos.gr](http://www.gas-holargos.gr)

fb: [ΓΑΣ Χολαργού – Τμήμα Στίβου](#)

Η αίτηση εγγραφής αθλητή - αθλήτριας ή στο σωματείο συνεπάγεται πλήρη γνώση και αποδοχή των διατάξεων του Εσωτερικού Κανονισμού του ΓΑΣΧ και του παρόντος κανονισμού λειτουργίας του τμήματος.

Ευχαριστούμε για την συνεργασία.

Καλή Αθλητική Χρονιά!