



Nieuwsbrief Hanzesport

februari 2020



Beste Hanzesporters

Dit is de eerste nieuwsbrief van 2020. Zoals jullie zien, is de nieuwsbrief in een nieuw jasje gestoken. We hebben de lay out aangepast aan de website, zodat beiden mooi op elkaar aansluiten. Ook is er een nieuw item opgenomen:

Johan Aalpoel schrijft voor ons korte recensies van atletiekboeken en boeken die een relatie hebben tot atletiek. In deze nieuwsbrief stelt hij zich voor en neemt hij drie recente boeken onder de loep. De volgende nieuwsbrief staat gepland voor eind maart. Heb je nieuws, mail het dan uiterlijk 23 maart naar de redactie, nieuwsbrief@hanzesport.nl.

We wensen jullie veel leesplezier.

de redactie

Van het bestuur

Na de oliebollopen hebben we op de receptie afscheid genomen van het jubileumjaar. Het was een mooi jaar! Op naar de volgende 50 jaar.

In de eerste weken van het nieuwe jaar hebben we overleg gehad met de Denktank, zij hebben rapport uitgebracht van hun bevindingen. Op de Algemene Ledenvergadering in maart zullen we naast de standaardzaken ook hun rapport en aanbevelingen bespreken. Op naar een nog gezondere club. Een van de meest positieve conclusies was dat iedereen de club een goed hart toedraagt en de sfeer erg waardeert. Daar zijn we blij mee.

Voor mijzelf wordt dit het jaar dat ik mijn voorzitterschap afrond. Na drie termijnen van drie jaar is het tijd voor een frisse blik en nieuw elan. Het is mooi dat het samenvalt met het rapport van de denktank, dat geeft dubbele energie.

We gaan ook in samenwerking met Racerunning NL clinics opzetten voor lichamelijk gehandicapten. Daarbij worden we ondersteund door Uniek Sporten Stedendriehoek. Vanaf 16 maart worden de clinics georganiseerd en werken we toe naar de City Hanzeloop op 17 mei. De atleten mogen het een aantal weken uitproberen op geleend materiaal. Mochten de atleten willen blijven dan zal in samenwerking met de gemeente gezocht worden naar ondersteuning vanuit de WMO om dan eigen materiaal aan te schaffen. Hopelijk weer een nieuwe activiteit van onze vereniging naast de vele bestaande.

Op naar een mooi sportjaar 2020!

Jan Jansen
voorzitter

Data Stedenwedstrijden bekend

Zoals ieder jaar neemt de jeugd deel aan de stedenwedstrijden. De data zijn bekend, waarvan er twee op onze baan worden georganiseerd.

Deze vinden plaats op **4 april (pupillen)** en **12 september (junioren en G-atleten)**. Zet deze data alvast in de agenda, want we kunnen dan alle hulp gebruiken.

Voor alle data klik [hier](#)

Zaterdag 14 maart

Clubkampioenschappen Veldloop Huize 't Velde

Niet in oktober, maar in maart staan de clubkampioenschappen Veldloop gepland. Op zaterdag 14 maart in de ochtend bij het mooie en pittoreske Huize 't Velde worden we weer weggeschoten voor 400 meter, of 1, 2, of 4 hele rondes. De strijd wordt dit jaar weer afgesloten met een prijsuitreiking en met heerlijke pannenkoeken ter plaatse.

Voor meer informatie klik [hier](#)



Nieuwe hoofdsponsor 8 kastelenloop

Met COOP Vorden heeft de Achtkastelenloop weer een nieuwe hoofdsponsor. COOP Vorden is een nieuwe supermarkt in Vorden en opent op 9 februari haar deuren.

Monique en Jon van der Voort zijn de trotse eigenaren van de supermarkt en willen zo een steentje bijdragen aan activiteiten in het dorp. Wij zijn er erg blij mee. Het geeft de aanloop naar de Achtkastelenloop een prima impuls.

Op 1 maart verwachten we weer ruim 1000 deelnemers voor de diverse afstanden.

- Elbrink groen en bloem 10 km
- A.V. Hanzesport 21 km

- Running Center 30 km

Alle afstanden starten om 12.15 uur voor de sporthal aan het Jebbink. Voor meer informatie klik [hier](#)



Bevrijdingsvuur Wageningen – Zutphen

Op 5 mei is het 75 jaar geleden, dat Nederland werd bevrijd. Daar wordt ook in Zutphen ruim aandacht aan besteed. De gemeente heeft AV Hanzesport, middels de stichting Zutphen Sportief, gevraagd om het bevrijdingsvuur uit Wageningen op te halen. Met dit vuur wordt dan op het 's Gravenhof het bevrijdingsvuur voor Zutphen aangestoken, als start van het Bevrijdingsfestival.

Aan de loopgroepen is een oproep gedaan voor deelnemers. Daar hebben zich inmiddels al veel lopers(sters) voor gemeld. Ook de jeugd en de G-atleten zullen zich op het laatste deel van de route bij de lopers voegen.

Zet het alvast in de agenda, nadere info volgt.

Basisconditie training voor plusgroep

Vanuit de Plusgroep is het initiatief genomen om een basisconditie training te starten. De gedachte erbij was om in de herfst en winter een indoor training voor deze groep te realiseren.

De training wordt gegeven door Don Zagt in samenwerking met Charles van Oosterhout. Het programma bestaat uit 11 sessies, vanaf vrijdag 17 januari in 2020 in **sportzaal De Stuw in Eefde, van 11.00 uur tot 13.00 uur.**

Plezier in samen trainen en je ontwikkelen staan voorop.

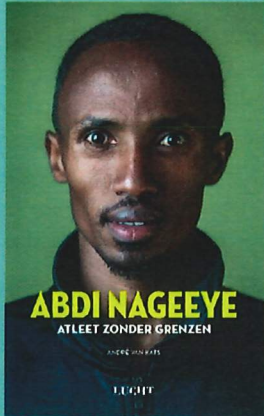
Als je wil deelnemen aan deze trainingen graag te voren aanmelden bij Charles. De doelgroep is 55+, voor alle leden van Hanzesport die in de gelegenheid zijn op deze tijd te trainen. Voor meer informatie klik [hier](#).



Leesvoer voor hongerige atleten

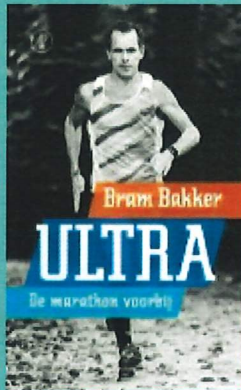
Mijn naam is Johan Aalpoel, sinds enkele maanden lid van Hanzesport en loop bij de groep van Wim Veldhuis. Als Zutphens boekverkoper (bij V.d Brink boek en buro) leek het mij aardig om regelmatig een aantal atletiek- en sportboeken onder de aandacht te brengen in deze nieuwsbrief. Dit kunnen zowel recente boeken zijn als ook oudere titels die nog steeds de moeite waard zijn gelezen te worden. De nadruk zal liggen op atletiek maar mocht er een boeiend boek over bijvoorbeeld sportvoeding of blessurepreventie verschijnen dan zal ik deze ook zeker opnemen in de rubriek.

Ik hoop dat ik jullie op het spoor kan zetten van boeiende informatie en interessante verhalen over onze mooie sport.



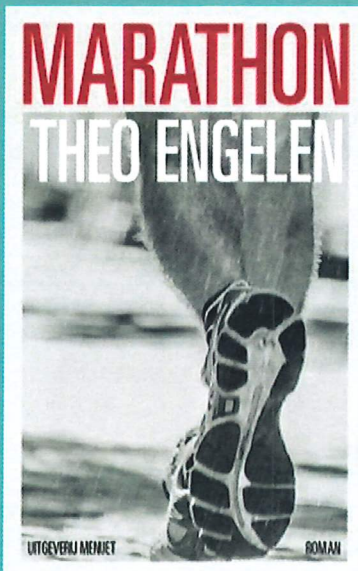
Andre Kats - Abdi Nageeye Atleet zonder grenzen

Het verhaal van Nederlands beste langeafstandsloper van dit moment. Het boek schetst een beeld van trainen op topniveau met atleten van wereldniveau. Abdi vertelt daarnaast ook over zijn veelbewogen jeugd en hoe de passie voor hardlopen gecombineerd wordt met het zoeken naar een beter leven en toekomst. Journalist Andre Kats volgde deze topatleet een jaar lang en het heeft geleid tot een bijzonder boek over een bijzonder mens.



Bram Bakker - Ultra, de marathon voorbij

Inmiddels het derde boek over hardlopen (na boeken over de halve en de hele marathon) van psychiater en inmiddels ultraloper Bram Bakker. De 20 verhalen in deze bundel zijn min of meer willekeurig bij elkaar geraapt en gaan sportvoeding, training, ultralopen. Bram Bakker is altijd goed voor controversiële uitspraken over lichaam en geest maar vaak is het ook leuk om dingen te lezen waar je het niet, of slechts ten dele mee eens bent.



Theo Engelen - De marathon

"We moeten praten Bart!"

"Peter wil je spreken, nu meteen!"

Twee onheilspellende zinnen met ingrijpende gevolgen betrekking hebbende op zijn huwelijk en zijn baan spoken door het hoofd van Bart tijdens zijn in eerste marathon. Zijn problemen en de strijd tegen de regen, wind en kou maken de marathon van Dublin tot een helse tocht voor de hoofdpersoon, eindigend met verrassende ontknoping. Een goed geschreven, meeslepend verhaal voor iedereen die zich wel eens afvraagt waar al die andere hardlopers aan denken tijdens een wedstrijd.



Iedere maand een Coopertest

Vanaf dit jaar kan een ieder meedoen met Coopertest op de baan van Hanzesport. Iedere vierde zaterdag van de maand wordt deze georganiseerd. Klik [hier](#) voor de data.

Rapport denktank overhandigd aan bestuur

Op 18 december 2019 heeft de denktank het rapport met resultaten aan het bestuur van AV Hanzesport overhandigd tijdens haar bestuursvergadering.

Het rapport bevat allereerst de analyse van informatie die we de afgelopen maanden uit diverse bronnen hebben verzameld. De interviews met de coördinatoren en enkele kenners van onze vereniging hebben een belangrijk aandeel hierin. Ook doen we met het rapport een effectief voorstel om van AV Hanzesport voor de komende jaren weer een vitale vereniging te maken.



Drukke Oudejaars Crossloop Vorden

Het was prachtig loopweer bij de 39ste editie van de Oudejaars Crossloop in Vorden. De ruim 770 lopers konden hun hart ophalen bij een parcours met veel modder en uitdagende routes door het prachtige bosgebied het Grote Veld. Ook veel Hanzesporters waren present.

Traditiegetrouw werd het startsein gegeven met een enorme knal van een carbid bus. Dit gebeurde voor de eerste afstand: de Kidscross van 1 km. Alle ruim 90 deelnemende kinderen kregen bij de finish een dik verdiende medaille, mandarijn en een oliebol met limonade. Daarna startte de 15, 10 en 5 km. Onderweg werden de lopers nog verrast door het mooie geluid van de Midwinterhoornblazers uit Lochem. Bij de finish was het wederom druk en gezellig door het vele publiek en de muziek van accordeonist Henk Wormeester.

De organisatie kijkt tevreden terug op een geslaagd, sportief evenement, waarvan dit jaar de opbrengst ten goede komt aan het Vordense Zwembad In de Dennen en de hardlopers van Runners Vorden. Het volledige verslag en de uitslagen staan op de [website](#).

Combi-lidmaatschap KNAU voor wandelaars

Als wandelaar blijkt het dikwijls niet duidelijk wat je positie is bij de Atletiekunie, onder meer wat betreft de kosten.

Klik [hier](#) en je kunt lezen hoe dit precies zit.

Sponsors



Copyright © 2020 AV Hanzesport Zutphen, All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).





Extra nieuwsbrief Hanzesport (2) met betrekking tot Corona

Het bestuur heeft donderdagavond overlegd en komt tot het volgende besluit ten aanzien van de activiteiten binnen Hanzesport als gevolg van het Coronavirus.

Inzake de ontwikkelingen van het Coronavirus besluit het bestuur als volgt:

- Het [advies van de Atletiekunie](#) worden alle clubactiviteiten, dus ook de trainingen, met ingang van heden geannuleerd. Dit duurt in ieder geval tot 31 maart. Verder gelden de richtlijnen van het [RIVM](#).
- De clubkampioenschappen van zaterdag a.s. zijn afgelast.
- De Algemene Ledenvergadering wordt tot nadere orde opgeschort.



Copyright © 2020 AV Hanzesport Zutphen. All rights reserved.

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).



mailchimp

