



Nieuwsbrief Extra Editie (3)

27 april 2020

...Vanuit het bestuur...

Nu de lente ons trakteert op prachtig weer een heerlijke geuren, gaat de corona crisis gewoon door.

En na de toespraak van afgelopen dinsdag van premier Rutte, is het goed om weer een nieuwsbrief rond te sturen met de consequenties.

De nieuwe afspraken leiden tot wijzigingen met name voor de jeugd, deze worden hieronder toegelicht. Voor de anderen blijft het verbod staan, we hebben al een waarschuwing gekregen van de gemeenten, er waren enkele atleten aan het trainen en het verbod blijkt absoluut te zijn.

Omdat de crisis nog lang gaat duren, kunnen we niet zonder contributie, want dan komt de Algemene Ledenvergadering die daarover mag beslissen, er gewoon niet meer. Ook dat wordt verderop toegelicht

Er zijn ook creatieve geesten aan het werk geweest en dat goede nieuws wordt ook verteld.

Namens het bestuur,
Jan Jansen

.....Versoepelde maatregelen voor de pupillen en junioren....

Afgelopen dinsdag hebben we het goede nieuws van premier Rutte gehoord dat jeugd tot en met 18 jaar vanaf woensdag 29 april meer ruimte krijgen voor georganiseerde buitensport. Dit gaat om trainingen en nog niet over officiële wedstrijden. Helaas voor de 18+, moeten we nog wat geduld opbrengen.

Het bestuur is de afgelopen dagen een paar keer in gesprek geweest met de trainers over hoe en wanneer we de trainingen van de pupillen en junioren kunnen starten. Het streven is om dit zo spoedig mogelijk te hervatten, maar daarvoor moeten nog wel een aantal zaken geregeld en beoordeeld worden. Mogelijk moeten tijden of dagen (iets) verschoven worden om niet te veel drukte op de baan te krijgen. En er komen aangepaste richtlijnen om de 1,5 meter te kunnen borgen voor ouders en junioren. De richtlijnen die we moeten volgen worden opgesteld door de Atletiekunie en dienen ook nog getoetst te worden met de gemeente, die weer afhankelijk zijn van de input van de veiligheidsregio (In ons geval regio Apeldoorn).

Jeugdleden, ouders en verzorgers worden per mail op de hoogte gebracht wanneer en hoe de trainingen starten. Dus hou de komende dagen je mail in de gaten.

De overige maatregelen blijven van kracht tot tenminste 19 mei. In de week vóór 19 mei beoordeelt het kabinet wat er voor de periode daarna eventueel mogelijk is. Dan kunnen wij vervolgens ons plan trekken en eventueel beoordelen hoe we verder gaan met het verzorgen van de trainingen.

Helaas zit het samen hardlopen en trainen voor de leden van boven de 18 jaar er nog niet in, maar we zijn wel verheugd dat we spoedig de jeugd weer kunnen laten sporten op onze baan. Houd vol mensen, vertrouw op een goede afloop.

.....Contributie.....

In een vorige nieuwsbrief heeft het bestuur meegedeeld dat de inning van de contributie over het 2e kwartaal zou worden opgeschort vanwege de verminderde activiteiten door en bij de vereniging. We zijn nu een maand onderweg in deze bijzondere periode en vooralsnog is er geen activiteit toegestaan voor leden ouder dan 18 jaar op ons sportcomplex. We hebben bekeken wat dit financieel voor de vereniging betekent.

Ruwweg 70% van de reguliere uitgaven betreft vaste kosten zoals gebruik van het trainingscomplex en clubhuis. 30% van de uitgaven is variabel en betreft met name trainingskosten. Het lijkt het bestuur dan ook redelijk om over het 2e kwartaal het contributietarief aan te passen naar 70% van het reguliere tarief. Hiermee worden dan de vaste kosten gedekt.

Deze aanpassing geldt voor alle leden, behalve die vallen onder de regelingen studenten en langdurig geblesseerden tot de Algemene ledenvergadering een besluit heeft genomen. De inning zal eind april worden uitgevoerd.

Voor de trainers geldt dat voor activiteiten die tijdens deze periode worden ondernomen gewoon een onkostendeclaratie kan worden ingediend.

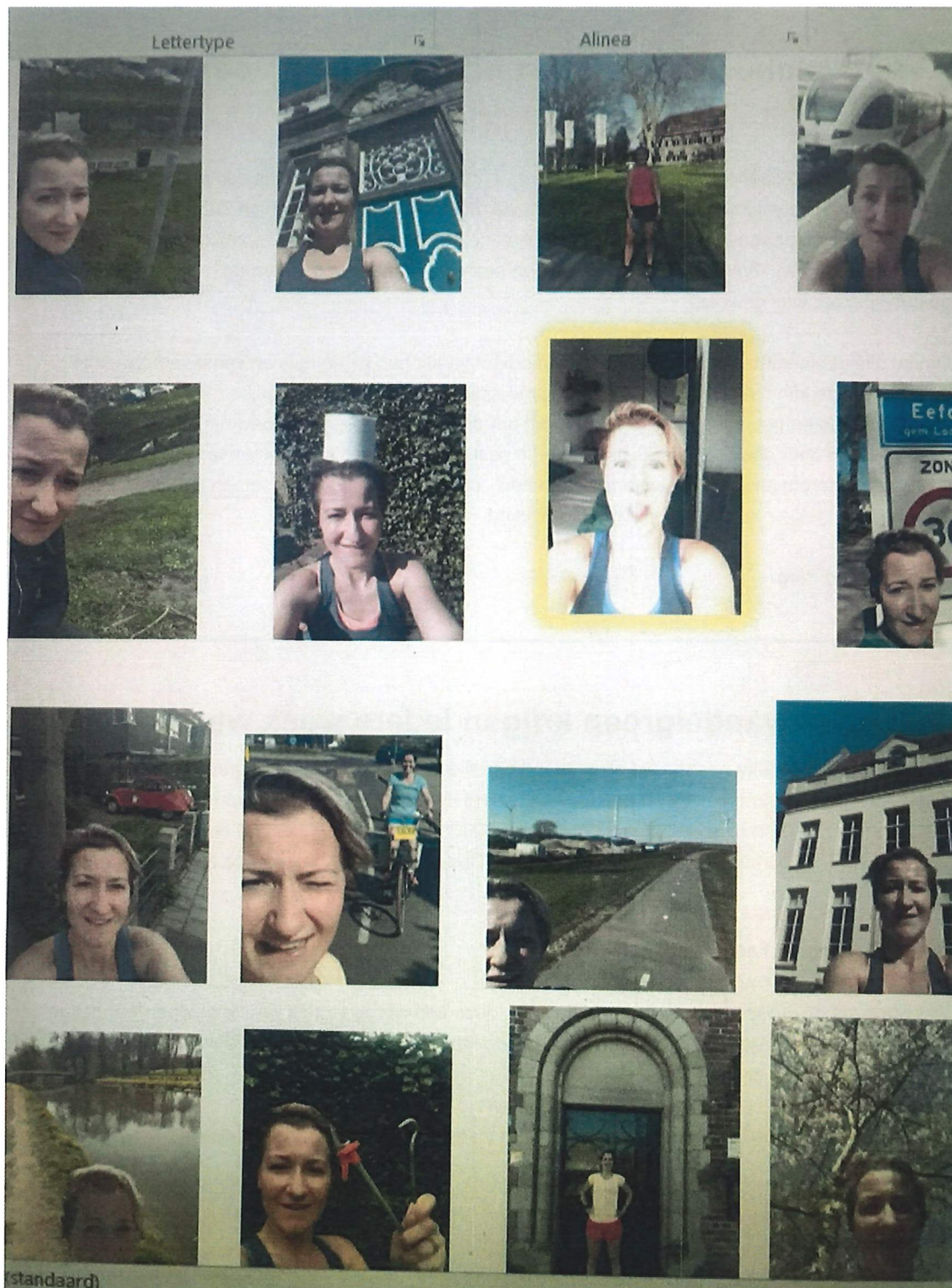
Medio mei evalueert het kabinet opnieuw de situatie. Met betrekking tot mogelijke versoepeling van de huidige maatregelen sluit Hanzesport aan bij de landelijke richtlijnen en de voorstellen vanuit de Atletiekunie en NOC*NSF.

...Vanuit de trainingsgroepen...

...De LAG groep in Corona tijd...

Gezamenlijk trainen op de baan bij Hanzesport of het lopen van een wedstrijd zit er momenteel niet in. Veel lopers vinden het ook erg jammer dat er niet meer samen getraind en gelopen kan worden. Om de lopers van de Lange Afstand Groep toch gemotiveerd en bezig te houden zijn er de afgelopen weken naast het delen van het wekelijkse trainingsschema's ook diverse LACH Challenges georganiseerd. Zo zijn we begonnen met het delen van leuke workouts om naast lopen ook de core en het verdere lichaam te trainen. De LAG meiden dachten dat pakken we serieus aan en hebben er samen zelfs een hele video van gemaakt. klik [hier](#) Dit was zo indrukwekkend dat ik vervolgens van heren geen workouts meer ontvangen heb.

De week erop hebben een LACH bingo gedaan. Dit was een mooie uitdaging en ook een leuke manier om de omgeving van Zutphen te verkennen. De opdracht was om aan de hand van een Bingo kaart diverse locaties of voorwerpen de fotograferen waarbij jezelf zichtbaar buiten en in hardloopkleding op de foto staat (Selfie). Zo moest er bijvoorbeeld een "rode eend", "haring" en de kerk van Vorden op de selfie worden gezet. Als je alles lopend op een selfie wilde zetten dan moest je ongeveer 45 km lopen in een week.



De winnende Bingo van Manon ter Wee. Ze was de enige die alles goed had en daarvoor kreeg ze een mooie chocolade beloning.

We hebben ook een wedstrijd georganiseerd omdat veel lopers het toch leuk vinden om toch een wedstrijd als uitdaging te lopen. En wel de alternatieve City Hanzeloop georganiseerd door Martin Jakobs. De uitdaging was om ergens tussen vrijdag 17 tot maandag 20 april, de officiële 10 km te lopen en vooraf je tijd door te geven aan Martin. Het doel was om zo dicht als mogelijk bij je vooraf opgegeven tijd te lopen en de winnaar was degene die daar het dichtst bij zit. Strava of een andere app gold als

bewijs. Natuurlijk liep iedereen alleen en met inachtneming van de verkeersregels. Zondag waren de meeste lopers actief waarvan er een al om 6.00 uur 's ochtends liep om geen last te hebben van verkeer. Op het parcours was er zelfs een zone met aanmoedigingen.

de LAG/LACH groep

...Wim Veldhuis organiseert oriëntatiewandeling voor Trimgroep...

Om het ritme van alleen hardlopen te doorbreken, organiseerde Wim Veldhuis een oriëntatiewandeling door Zutphen. Wie mee wilde doen, ontving van Wim via de mail een plattegrond van Zutphen. Op deze plattegrond (zonder straatnamen) stonden 10 punten. De bedoeling was dat je zelf een route bepaalde tussen deze punten. Op deze 10 punten was een soort prikker verstopt, waarmee je kon bewijzen dat je op deze punten was geweest.

Omdat alle deelnemers startten op hetzelfde moment vanuit hun eigen huis en vanaf verschillende punten, was de kans aanwezig om je hardloopmaatjes te ontmoeten. Belangrijke regel: afstand houden van elkaar. We kregen van Wim twee uur de tijd om de route af te leggen. Hoewel niet alle prikkers gevonden zijn door alle deelnemers, is Wim er in geslaagd om ons als loopgroep te verbinden. Blijf als kleine kinderen om elkaar weer even te ontmoeten - op Corona-afstand. En samen met iets bezig te zijn wat ons bindt: lekker hardlopen op zaterdagochtend.

Petra van den Berg

...Leden wandelgroep krijgen iedere week wandelroute...

In overleg met Hanneke hebben we elke maand een nieuwsbrief met aanwijzingen voor de wandeltechniek. Daarnaast ontvangen de wandelaars iedere week een route, van 5 tot 13 km., via de mail. Soms alleen een route ingetekend op een stafkaart en een andere keer zit er een beschrijving bij. Zo wordt iedereen gestimuleerd in beweging te blijven. Diverse wandelaars lopen de aangeboden route en

een enkeling noemt het "huiswerk"



Dat wordt via de groepsapp gecommuniceerd. Op deze app worden foto's van de gelopen wandeling geplaatst en ook worden eigen gelopen routes gedeeld. En zo blijven we in beweging. We lopen hetzelfde pad maar ieder voor zich op een ander tijdstip.

We zien er naar uit dat we weer kunnen wandelen met de groep ook al zal dit met anderhalve meter zijn.

Anne-Marie Waagemakers en Toos Jansen

...Gwenn steekt haar atleten een hart onder de riem...

Beste atleten,

Hoop dat alles goed gaat met jullie en je naasten en dat je allemaal gezond bent en blijft. De gezamenlijke trainingen hebben we al een tijdje niet meer en het zal ook nog wel minstens een paar weken duren voordat die weer opgestart kunnen worden. Ik hoop van harte dat je de mogelijkheid hebt en motivatie

kunt vinden om in je eentje je conditie op peil te houden. Dit is niet alleen goed voor je lichaam maar ook voor je hoofd. Ik neem aan dat jullie ook de mails van de Atletiekunie krijgen met tips over hoe je je trainingen kunt invullen. Mocht je nog vragen hebben of advies willen over trainen, dan kun je mij en/of Rianne altijd via e-mail of telefoon benaderen.

Als je door de omstandigheden niet in staat bent om regelmatig te trainen, dan raad ik je aan om in ieder geval thuis oefeningen te doen om de rompstabiliteit te vergroten. Dat zijn onder andere buikspieroefeningen en, de ultieme oefening voor de rompstabiliteit: planken (die je kunt uitvoeren met rug, zijkant of buik richting de grond). Een goede rompstabiliteit helpt je enorm bij je looptechniek en het tegengaan van blessures.

Meer informatie en instructievideo's zijn te vinden via <https://www.hardlopen.nl/videos/>

Houd je haaks en blijf fit de komende tijd. Ik hoop jullie heeeeel snel weer te zien!

Gwenn van der Schee

...Vanuit de redactie...

Uit het bovenstaande blijkt dat de verschillende trainingsgroepen, ondanks de beperkende maatregelen, op hun eigen wijze actief met elkaar betrokken blijven. Hier volgt een oproep voor alle leden

Hanzesporters jong en ouder, ben je zelf ook actief bezig of weet je een leuke work-out, geef het ons door. Dan kunnen we het in een volgende nieuwsbrief plaatsen.
Blijf gezond, beweeg en houd moed, tot de volgende nieuwsbrief,

de redactie



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](#).



