

NIEUWSBRIEF



Beste leden,

Een korte nieuwsbrief dit keer.

We willen jullie nogmaals aangeven hoe fijn we het vinden om weer zoveel mensen te zien op dinsdagavond. In deze nieuwsbrief vind je een aantal korte punten.

Save the date!

Op 18 september viert de club haar 30 jarig bestaan. Dat gaat uiteraard gevierd worden. Dus reserveer de dag alvast in je agenda!

Coronamaatregelen

Vanaf 18 februari is het mondkapje niet meer verplicht wanneer je de locatie betreedt.

Vanaf 25 februari gelden de volgende basisadviezen:

- Was vaak goed je handen
- Blijf thuis bij klachten en laat je testen.
- De 1,5 meter afstand vervalt. Het advies blijft om elkaar de ruimte te geven, zeker als een ander aangeeft dat prettig te vinden.

We zijn dus verplicht om nog 1 keer het CTB te controleren (dinsdag 22 februari). Verder vervallen per 25 februari alle maatregelen.

We willen jullie nogmaals bedanken voor alle flexibiliteit en medewerking die jullie hebben getoond deze moeilijke periode. We hopen met elkaar dat deze tijd nu weer achter ons mag liggen.

Sponsors gezocht

Met Pinksteren hopen we weer de Lelielooop te kunnen organiseren. Op dit moment gaan we hier wel vanuit en is de werkgroep al volop bezig. We zoeken nog naar sponsors. Is er iemand van onze leden die het leuk vindt om te sponsoren?

Het kan in natura, maar uiteraard ook met (kleine) geldbedragen. Wie weet is er wel een werkgever die dit evenement een warm hart toedraagt. De commissie is met alles blij.



Belangstellenden kunnen zich melden bij Jolanda van Rijckevorsel.

Wist je dat??

- De cursus voor assistent looptrainers is afgerond en de nieuwe assistent looptrainers inmiddels 'stage' lopen in de verschillende groepen? Gefeliciteerd en fijn dat jullie dit voor de club doen!
- Er nog altijd vrijwilligers nodig zijn voor de baravond (elke dinsdag)? Geef je op bij Conny Rijken (groep 3) als dit je leuk lijkt.
- John Wilbrink binnenkort start met een nieuwe opstapgroep? Veel succes en plezier gewenst. Op 1 maart is de informatieavond en 8 maart start de groep.



Carnavals-boscross

Op zondag 27 februari is er weer een boscross in de Pagnevaart.

Aangezien het carnavalszondag is, hebben we een leuke actie gekoppeld. Wie het leukst verkleed de boscross loopt, kan een extra prijsje winnen. Dat heeft uiteraard te maken met het leutfeest. Dus maak elkaar lekker gek en kom origineel verkleed naar de cross. Start is om 10.00 en deelname is gratis!!

Contributie 2022

Deze week is de contributie voor 2022 geïncasseerd op de gebruikelijke manier. Door een systeeminstelling staat er bij de omschrijving van de incasso het jaartal 2019. Het gaat dus echter over de contributie van 2022.



Afscheid Esther

Op 25 januari heeft de club afscheid genomen van Esther van Nijf. Ze is toegesproken door onze voorzitter Birgit Voorn en heeft van haar lopersgroep allerlei bedankjes gekregen. Op 9 februari heeft het bestuur en alle trainers afscheid genomen van Esther. Esther, nogmaals bedankt voor alles wat je voor de club hebt gedaan en veel woonplezier in Rotterdam! En je weet de bar te vinden op dinsdagavond 😊.



Cursus assistent looptrainers

Maar liefst 6 lopers meldden zich na een oproep van het bestuur voor de cursus Assistent Looptrainer van de Atletiekunie! Aangezien één van onze ervaren looptrainers ons helaas wegens verhuizing gaat verlaten, was er dringend behoefte aan meer trainers. In oktober ging deze enthousiaste groep van start. De cursus bestond uit 5 avonden waarin de theorie die thuis was bestudeerd, werd behandeld. Iedere avond werd afgesloten met een praktijkdeel waar beurtelings alle cursisten konden oefenen met het toepassen van de theorie. Het was erg prettig dat ook de ervaren trainers meededen. Zo kon veel ervaring worden uitgewisseld en konden ook de vaste trainers hun kennis oprispen. Veel aandacht is besteed aan het thema veiligheid, zowel fysiek als ook sociale veiligheid. Thema's die verder behandeld zijn, zijn o.a. het motiveren van sporters, communicatie, stemgebruik, houding, opbouw en verschillende doelen van een training. "De training was verrassend leerzaam", aldus één van de cursisten, "vooral vanwege de combinatie van pedagogische aspecten en de praktijkervaring van de cursusleiders".

Op woensdag 9 februari werd het laatste praktijkonderdeel afgerond. Alle deelnemers werden door het bestuur van harte gefeliciteerd met het behaalde diploma Assistent Looptrainer. De komende tijd gaan de kersverse trainers meer ervaring opdoen en (deel)trainingen overnemen van de vaste groep trainers. Want er valt nog een hoop te leren voor deze leergierige groep! Vanuit RREL vinden we het erg belangrijk dat de looptrainingen worden gegeven door deskundige trainers. Dat bevordert het loopplezier en vermindert de kans op blessures.

