

## 't SPEERPUNT

### Nieuws van PR-Sponsorcommissie

Hierbij de laatste nieuwsbrief voor de zomervakantie alweer. Wat gaat het allemaal snel. Het eerste half jaar hebben zijn we als SR actief geweest op en naast de atletiekbaan. U heeft vast wel gezien dat onze club veel aandacht krijgt in de (lokale) pers. We zijn ook blij met de teksten, foto's die we van atleten en groepen krijgen. Zo kunnen we onze mooie club goed promoten in de gemeente maar ook zeker daarbuiten.

Hierbij vragen wij alsnog de aandacht voor de jubileum familiedag op **2 september**. Dan vieren wij dat onze vereniging 65 jaar bestaat met al onze leden. Die hele dag en avond heb je als het goed is al vrijhouden in je agenda: sterker nog, DIT wil je echt niet missen! Met trots kunnen we je melden dat we een sportief en gezellig programma (als bijlage bij deze mail) in elkaar hebben gezet, waarbij er voor elk wat wils is. We zijn nu eenmaal al 65 jaar een atletiekvereniging, dus als we dat vieren, staat de sport centraal. Deze dag willen we graag vieren met zoveel mogelijk mensen, daarom zijn naast alle leden van Sportclub Reeuwijk óók de partners en ouders, broers en zussen van (jeugd)leden welkom. SR biedt deze dag aan zijn leden en gezinsleden aan, we vragen hier dus geen bijdrage voor, dit houdt in voor de lunch/BBQ niet. Koffie, thee en limonadesiroop is de hele dag door gratis. Wilt u een ander drankje, hapje of misschien iets zoets, kunt u deze kopen bij onze catering buiten (tenminste dat hopen we) of binnen in de kantine (bij slecht weer).

Denk eraan dat het aanmeldformulier voor 30 juni ingevuld ingeleverd moet worden via de app/mail bij Christy ([smits@sportclubreeuwijk.nl](mailto:smits@sportclubreeuwijk.nl)) of in de box op de vensterbank in de bestuurskamer.

**Wij wensen iedereen een hele fijne en gezellige zomervakantie. In augustus komt er een speciale "jubileum" nieuwsbrief in uw mailbox gevlogen.**



### Wedstrijden

**De wedstrijden voor 2023, zet de data in uw agenda: opgeven voor wedstrijden via [woc@sportclubreeuwijk.nl](mailto:woc@sportclubreeuwijk.nl)**

Juli	1	za	Ekiden	Rotterdam
juli	3	ma	5 van SR	Reeuwijk
september	2	za	65-jarige jubileum familiedag SR	Reeuwijk
september	9	za	4e ZHM pupillen en CD junioren Lange afstand	Alphen aan den Rijn
september	18	ma	clubkampioenschappen SR Lange afstand	Reeuwijk
september	19	di	clubkampioenschappen SR	Reeuwijk
september	23	za	NK Estafette	N.T.B
september	24	zo	NK Estafette	N.T.B
september	30	za	Clubkampioenschappen SR	Reeuwijk
november	18	za	Gromax Reeuwijkse Houtcross	Reeuwijk

## 't SPEERPUNT

### 2 september familiedag

Inmiddels zijn de aanmeldformulieren via de mail en in de groepsapp van de trainingsgroepen gedeeld. **Voor 30 juni** kunnen de ingevulde formulieren ingeleverd worden via de app, mail bij Christy [smits@sportclubreeuwijk.nl](mailto:smits@sportclubreeuwijk.nl) of in de box die op de vensterbank in de bestuurskamer staat. Het wordt een hele leuke, gezellige en sportieve dag voor iedereen. Dus vul het formulier in een zet de datum in uw agenda!

#### **PROGRAMMA (onder voorbehoud)** **Jubileum familiedag op 2 september 2023**

Vanaf 09.30 uur	Inloop voor clinics
10.00 uur	Inwerken
10.15 – 11.30 uur	1e clinic ronde junioren en senioren
11.30 – 12.45 uur	1e clinic ronde loopgroepen
	2e clinic ronde junioren en senioren
12.45 uur	Lunch
13.15 uur	Inwerken fitkids en pupillen
13.30 – 14.45 uur	Clinic fitkids en pupillen
	2e clinic ronde loopgroepen
	3e clinic ronde junioren en senioren
Vanaf 15.00 uur	Sportieve spelmiddag
17.00 – 22.00 uur	Barbecue

Maximaal aantal atleten per clinic: 12 personen m.u.v. loopgroepen. Zijn het er meer dan verdelen we die over de clinicrondes of andere clinics in overleg met de atleet. De indeling van de clinic's worden zo spoedig mogelijk gedeeld met de deelnemers.



## 't SPEERPUNT

# Jeugdcommissie

### Trainingskamp voor de junioren vraagt om vervolg

Op de vrijdag en zaterdag na Hemelvaart organiseerde Sportclub Reeuwijk een trainingskamp voor de C/D junioren op ons eigen sportcomplex. Het was een afwisselend programma met ruimte voor persoonlijke ontwikkeling en groei, het schaven aan de techniek en vaardigheden, teambuilding en natuurlijk bovenal was er ruimte om te lachen.

Op vrijdagmiddag verzamelden de junioren zich op Sportpark De Groene Zoom voor de eerste dag van het trainingsweekend. Geheel in de stijl van onze vereniging, startten we met limonade en een heerlijk stuk appeltaart. Natuurlijk wordt er hard getraind tijdens zo'n weekend, maar het plezier staat natuurlijk voorop.



Marije Verstegen had voor het eerste onderdeel een bijzondere clinic verspringen voorbereid en die nam gretig aftrek bij de aanwezige junioren. Na een uitgebreide warming up en een circuit op het middenveld toog Marije naar de hoogspringmat. Menig junior moet gedacht hebben "die Marije is behoorlijk de kluts kwijt", maar dat bleek reuze mee te vallen. Het was juist een heel leuke oefening die zij de junioren voorschotelde. Niet zoals je zou verwachten in de verspringbak, maar zoals gezegd op de mat van het hoogspringen. Met een rechte aanloop moesten de atleten via een flinke sprong landen op de mat. Het principe dat je, zolang je in de lucht omhóóg gaat, óók vooruit gaat, werd flink getraind. De atleten mochten het daarna uiteraard een aantal keer op de te verwachten locatie, in het zand van de verspringbak dus, nog eens verfijnen.

Na een korte break stond daar plotseling een Nederlandse topatlete op onze atletiekbaan, klaar om de tweede clinic te geven. En als we zeggen topatleet, dan bedoelen we ook topatleet. We hebben het over Femke Pluim: in- en outdoor is zij meervoudig Nederlands Kampioene bij het polsstok hoogspringen, bovendien is zij Nederlands recordhoudster. Als er dus iemand is, die onze junioren op weg kan helpen met polsstok hoogspringen, is zij het wel... Een groep van 16 atleten kreeg de beginselen uitgelegd van misschien wel de moeilijkste discipline binnen de atletiek. Femke raakte enorm "begeistert" door het enthousiasme van de beginnelingen en op hun beurt, lieten zij zich motiveren door het aanstekelijk enthousiasme van Femke.



Met Robin de Haan en Wessel Baas togen de junioren het Kennedybos in voor een vlaggenspel. Eerder deden deze junior toppers dat ook al eens en de C/D junioren vinden dat prachtig. Terug op de club, waren de pubers hongerig, of is dat een pleonasme? Na de lekkerste hamburgers van grillmaster Raymon stond een atletiek quiz op het programma. Een klein rustpunt in het drukke programma, maar de junioren zaten nog vol adrenaline.

Redactie: [sponsoring@sportclubreeuwijk.nl](mailto:sponsoring@sportclubreeuwijk.nl) Wil je deze nieuwsbrief van Sportclub Reeuwijk niet meer ontvangen? Stuur dan een mail naar [secretaris@sportclubreeuwijk.nl](mailto:secretaris@sportclubreeuwijk.nl)



# 't SPEERPUNT

## 't SPEERPUNT

Een spontaan potje voetbal, van 2x 45 minuten inclusief 2x15 minuten verlenging als je het mij vraagt, liet de laatste energie uit de tengere lijven wegebben. Tijd om naar huis te gaan!



Op dag 2 meldden de junioren zich weer op de atletiekbaan. In de ochtend stond er een bootcamp op het programma. Oud SR-atleet Frans Leijs is tegenwoordig personal trainer en dus wie kun je beter vragen om een stel tieners af te beulen? Inderdaad, dat deed hij, haha! Met een circuit verspreid over het middenveld en gebruik makend van allerlei materialen die je nu eenmaal op een atletiekbaan zoal aantreft, maakte hij er een pittige krachttraining van.

Omdat trainen hongerig maakt en keihard trainen alleen kan, als je voldoende energie hebt, werd er stevig geluncht. Want na de lunch was het tijd voor de laatste training van het trainingskamp: een door Ben de Jong,

de vaste trainer van de C/D junioren, gegeven horden clinic. De filmpjes van junioren die in een vierkant van horden atletisch, ritmisch en met ogenschijnlijk gemak over de horden links- of juist rechtsom draaiend om en om naar binnen en dan weer buiten het vierkant stappen, zijn echt een aanrader! Uiteindelijk gaat het natuurlijk om de techniek van over de horden scheren. "De horden aanvallen", zoals Ben dat noemt. Na talloze hordenpassages zag je het niveau van de atleten zienderogen verbeteren.



De reacties van de junioren die deelnamen waren zonder uitzondering super enthousiast en dus schreeuwt deze eerste editie van het SR trainingsweekend om een vervolg. Wie weet wordt dit een jaarlijks terugkerende activiteit!



### Fitkids/Pupillen training:

5 juli is de laatste fitkids/pupillentraining, die zoals gebruikelijk weer een feesttraining wordt. We doen een heel leuk spel en daarna eten we pannenkoeken die door de ouders gebakken zijn. De training begint om 17:00 uur en we schuiven om 18:00 uur aan tafel om de koeken met suiker of stroop te beleggen.

Tijdens de zomervakantie is er voor de fitkids en pupillen **GEEN** training. Op 23 augustus beginnen we dan weer.



## 't SPEERPUNT

### CD junioren training woensdag:

Op 5 juli zullen de CD junioren na de training gezamenlijk nog iets drinken met wat lekkers. Ook hier wordt de zomervakantie ingeluid. De trainingen gaan in de zomervakantie wel door maar met 1 trainer. De junioren melden zich in de zomervakantie **aan voor de training in de groepsapp van de woensdag**, zodat de trainer weet hoeveel junioren er komen.

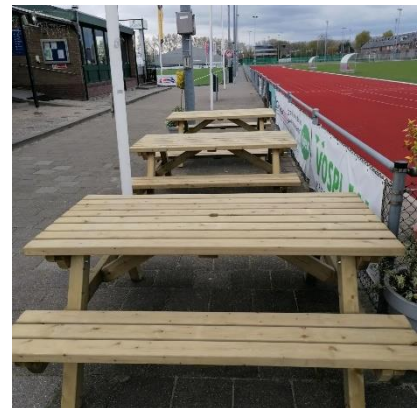
Voor de overige groepen zullen de trainers in de groepsapp communiceren of er training is of dat er een vervangende trainer voor de groep komt te staan.

## Hoogendoorn Hout sponsort picknicktafels SR

**HOOGENDOORN HOUT**  
VOOR ELKAAR

Iedereen heeft ze vast al gezien, de nieuwe picknicktafels op het terras van Sportclub Reeuwijk.

Op 26 april leverde onze sponsor Hoogendoorn Hout uit Reeuwijk de tafels af op het sportpark. Wat een plezier hebben we er nu al van. Wij bedanken Patric van der Speld van Hoogendoorn Hout voor deze welkome product sponsoring. De tafels zijn van kwalitatief hoog niveau. We maken er dankbaar gebruik van.



## Sportclub Reeuwijk actief

### Atleten Sportclub Reeuwijk brengen het bevrijdingsvuur naar Reeuwijk.



Op bevrijdingsdag 5 mei 2023 vond om 10.00 uur een ceremonie plaats in aanwezigheid van burgemeester Grauss, Sportclub Reeuwijk voorzitter Ronald van de Wolf en een groep van ongeveer 20 leden van de atletiekvereniging. Bij het oorlogsmonument aan het Dag Hammerskjoldplantsoen in Reeuwijk-Brug werden de aanwezigen welkom geheten door de voorzitter van Sportclub Reeuwijk, Ronald van de Wolf. Burgemeester Grauss van de gemeente Bodegraven-Reeuwijk stond in zijn aansluitende toespraak stil bij het gegeven dat vrijheid niet voor iedereen vanzelfsprekend is. En hij

benadrukte dat het bijzonder is, dat een groep lopers uit de gemeente het bevrijdingsvuur uit Wageningen heeft gehaald. Hierna werd het bevrijdingsvuur aangestoken in Reeuwijk.

## 't SPEERPUNT

### Marathon van Rotterdam.

De snelste tijd was er voor Frans van Zuilen, die steady als altijd liep. De Reeuwijkse atleet nam vorig jaar nog deel aan een extreme trail run over 100 kilometer, je zou bijna denken dat de marathon dan een eitje is. Hij snoepte ongeveer 2 minuten van zijn PR af en dat staat nu op 3 uur, 22 minuten en 48 seconden. Jorne van Ginkel mocht vanwege behaalde prestaties op andere afstanden in het afgelopen seizoen deelnemen met een wedstrijdlicentie en dus officieel meestrijden om het Nederlands Kampioenschap op de marathon. Tirza van der Wolf (in 2021 de eerste Nederlandse vrouw in de Rotterdam Marathon) was niet fit genoeg om deel te nemen, ook haar man Marc Cinjee liet deze marathon schieten. Jorne finishte in een tijd van 3.27.39 maar was daar na afloop niet helemaal tevreden over. "Als ik kijk naar de dag zelf, dan overheerst op dit moment de teleurstelling. Toen ik in februari een snelle halve marathon liep, begon bij mij een tijd van rond de 3 uur als realistisch te leven. Helaas heb ik daarna een aantal domme fouten gemaakt die ervoor hebben gezorgd dat ik overtraint ben geraakt. De laatste anderhalve maand veel rust gehouden om fit aan de start te staan. Helaas daardoor te lang te weinig kilometers gemaakt, waardoor mijn benen vanaf 18 kilometer extreem begonnen te protesteren. Het loslaten van het 3 uur schema was mentaal zwaar. (...) Eén ding was alleen zeker: opgeven was geen optie, ik moest en zou de Coolsingel halen." schrijft Jorne op Instagram. Uiteindelijk snoepte hij toch 37 seconden van zijn PR af, hoewel dat niet was waarvoor hij was gekomen.

Ook Erik Huisman (3.39.01), Lizette van Groningen (4.03.34), Raymon Epping (4.10.13) en Gijs Graveland (4.32.48) verbeterden hun PR. Voor Matthijs Muller (3.42.33), Wim van Meegdenburgh (3.44.35), Edmond v/d Voort (4.13.25) en Christian van Rosmalen (4.43.39) was het de eerste keer dat zij een marathon hebben uitgelopen.



**ZHM wedstrijd pupillen** op onze eigen baan was een groot succes. Dank aan alle vrijwilligers voor deze TOP dag. Ook de andere ZHM wedstrijden worden bezocht door onze pupillen.





## 't SPEERPUNT



Helaas kreeg Lisse de organisatie voor hun estafette niet voor elkaar, maar wat bij hen niet lukte, lukte bij ons wel: De SR Lisse-estafeteloop. Vrijdagavond 3 juni verzamelden alle 5 teams zich bij de Elfhoevenplas om de vriendschappelijke strijd met elkaar aan te gaan. Per team liepen er twee lopers tegelijk. De eerste loper vertrok linksom en de tweede loper rechtsom de Elfhoevenplas. Zo kwam je elkaar onderweg nog tegen. Lopers drie en vier wisselden de eerste lopers af. Nadat ook zij rond de plas waren gelopen, was het tijd voor de prijsuitreiking door Liesbeth, die iedereen een winnaar vond. Met een mooie oorkonde als aandenken, werd het tijd voor een hapje en een drankje. Het was een geslaagde avond die zeker voor herhaling vatbaar is.

### Landelijke- en ZHM competitie

CD junioren wordt dit jaar goed bezocht. Veel PR's en gezellige dagen met elkaar.

Ook Robin de Haan en Wessel Baas doen mee met de U18-U20 competitie dit jaar. Ook zij hebben PR's en clubrecords gescoord.



### NK U18-U20 Bergen op Zoom:



Robin de Haan, finale 800 meter 6<sup>e</sup> plaats



Wessel Baas, Kogelstoten 10<sup>e</sup> plaats





## 't SPEERPUNT

### Werpdriekamp

Zoals elk jaar organiseren wij als Sportclub Reeuwijk 2 werpdriekampen in het jaar.

Op woensdag 10 mei was de werpdriekamp voor CD junioren en op woensdag 14 juni die voor de AB junioren/senioren/masters. Voor het eerst werden deze wedstrijden in atletiek.nu gezet en dat hebben we geweten, wat een opkomst. Niet alleen uit onze eigen regio maar zelfs uit Dordrecht, Vlaardingen, Amsterdam maar ook buitenlandse atleten schreven zich in. Op 10 mei waren er 29 atleten en op 14 juni waren het maar liefst 47.

De speer werd op 14 juni zelfs naar 55,26 meter geworpen. De discus gleed naar 42 meter. En de kogel naar ruim 13 meter. Bij de CD wedstrijd deden ook veel SR atleten mee.

Kortom 2 geslaagde wedstrijden, ook hier weer dank aan de vrijwilligers.



### Onze sponsors

