

## 't SPEERPUNT

### Van het bestuur

Geachte leden en ouders/verzorgers van leden,

Het jaar loopt langzaam op zijn eind. We hebben weer een sportief jaar achter de rug waar we weer mooie wedstrijden hebben kunnen organiseren. Dit jaar ging het wel met wat meer moeite om vrijwilligers te vinden. Om de komende jaren deze mooie wedstrijden te kunnen organiseren zijn wij op zoek naar vrijwilligers die mee helpen aan deze wedstrijden. Dus meld u aan als vrijwilliger, op de website staat precies hoe u dit kan doen. Ook krijgt u per activiteit een mail, meld u dan hiervoor aan!

We bestaan dit jaar 65 jaar, dat is een hele respectabele leeftijd. In de nieuwsbrief wordt hier nog uitgebreid op teruggekomen. Vanuit het bestuur hebben we de commissie die dit organiseerde al meermaals bedankt, maar ik doe het graag nogmaals. Jeugdcommissie, bedankt voor jullie inzet voor de organisatie van deze feestdag en andere activiteiten.

Dit jaar zijn er ook stappen gezet naar een duurzame kantine. Met een nieuw dak en nieuwe kozijnen met dubbelglas zitten we er in de winter ook weer warmpjes bij. De kunststof kozijnen zijn ook nog eens onderhoudsarm. Daar kunnen weer flink wat jaren van genieten. Daarnaast is er een nieuwe overkapping gekomen voor de polsstokhoogmat. Deze is nu beter beschermd tegen de elementen. Voor komend jaar staat nog de polsstokhoog palen op het programma.

Onlangs hebben we onze Algemene Leden Vergadering (ALV) gehouden. De opkomst was met 20 leden groot. We hebben in deze vergadering een aantal punten behandeld. Hoe staat onze vereniging ervoor en wat was het financieel resultaat van vorig jaar. Daarnaast zijn er vele vragen vanuit de leden behandeld. Op het punt contributie voor 2024 hebben de leden aangegeven dat het voorstel in hun ogen te hoog was. Samen met de ALV besproken dat het bestuur nogmaals naar de begroting van 2024 kijkt en dan met een nieuw voorstel komt voor de contributie. We zullen hiervoor nog een extra ALV organiseren (12 december).

Nu op naar het winterseizoen, met komende maanden de diversen crossen over onverharde weg. Hieronder natuurlijk onze eigen Reeuwijkse Houtcross, dit jaar al weer de 20ste editie.

Als laatste wil ik graag nog alle vrijwilligers bedanken voor hun inzet van het afgelopen jaar. Zonder jullie waren er geen verenigingsactiviteiten geweest.

Met sportieve groeten,

Het Bestuur van SR

### PR-Sponsorcommissie

We kunnen mededelen dat we in 2023 weer meer sponsors aan Sportclub Reeuwijk hebben weten te binden. Welkom allemaal. In geld maar ook heel fijn in materialen. Zo is het fruit tijdens het jubileum gesponsord door de JUMBO Jim Koster uit Reeuwijk en de tafels, parasols en de bar door 2Rent4you.

Ook zijn er sponsors die per jaar een bedrag storten voor Sportclub Reeuwijk, daar zijn we heel blij mee. De sponsors die we al hadden hebben allemaal de overeenkomst voor 3 jaar verlengd met Sportclub Reeuwijk.

De cross van 18 november, Gromax is daar de hoofdsponsor, vandaar de naam Gromax Reeuwijkse Hout cross.

We zijn druk bezig met de Plassenloop op 16 maart 2024, er zijn een paar sponsors gestopt en we doen ons best om dit weer aan te vullen.

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

### Agenda

Datum	Wat	Waar
18-11-2023	Gromax Reeuwijkse Hout cross	Reeuwijkse Hout
22-11-2023	Schoen zetten Fitkids en pupillen	Kantine 18:00
22-11-2023	Informatie avond B,C,D junioren met ouders	I.p.v. training 19:30-20:30 uur kantine
29-11-2023	Sint training Fitkids en pupillen	Training 18:00-19:00 SR
02-12-2023	Clinic Lopen en techniek	SR 9:00-12:30 uur
09-12-2023	ZHM cross 3 Gouda	AV Gouda
12-12-2023	Bijzondere ALV SR (contributie verhoging)	Kantine SR 20:00 uur
15-12-2023	Kerstgala Junioren SR	Kantine 19:00-22:00 uur
05-01-2024	Nieuwjaarsfeest Fitkids, pupillen en D1 junioren, uitreiking jaarprijzen	Kantine SR 14:30-17:30 uur
05-01-2024	Nieuwjaarsreceptie SR, uitreiking jaarprijzen	Kantine SR vanaf 19:00 uur
11-01-2024	Start clinic Plassenloop	19:30 uur
13-01-2024	ZHM cross 4 Waddinxveen	AV Antilope
10-02-2024	ZHM cross 5 Alphen aan de Rijn	AAV 36
16-3-2024	VOSPLAN Reeuwijkse Plassenloop	Reeuwijkse Hout
23-3-2024	Openingswedstrijd SR	SR

### Nieuwe categorieën

Leeftijdsindeling seizoen 2023-2024 (vanaf 1 november 2023 tot en met 31 oktober 2024)

INDELING	LEEFTIJD
Fit Kids	geboren in 2018 en 2019
U8 (minipupillen)	geboren in 2017
U9 (pupillen C)	geboren in 2016
U10 (pupillen B)	geboren in 2015
U12 (pupillen A)	geboren in 2014/2013
U14 (junioren D)	geboren in 2012/2011
U16 (junioren C)	geboren in 2010/2009
U18 (junioren B)	geboren in 2008/2007
U 20 (junioren A)	geboren 2006/2005
Senioren	geboren in 2004 en eerder
Masters	geboren in 1989 en eerder

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

### Jeugdcommissie

Wat hebben we genoten van onze jubileumdag op 2 september. Dank aan alle vrijwilligers en helpende handen die ons op die dag geholpen hebben. Wij vonden het een hele geslaagde dag.



De jeugdcommissie is alweer druk bezig met evenementen voor de laatste maanden van het jaar. Sinterklaastraining, kerstgala en het nieuwjaarsfeest komen eraan.

Dit jaar mogen de Fitkids en de pupillen op 22 november hun schoen zetten in de kantine, wie weet komt Piet er nog iets in doen op 29 november. We maken er weer een mooi feest van!

Het kerstgala op 15 december voor de junioren wordt weer een mooi chique feestje. Iedereen in nette en mooie glitterkleding (is weer eens wat anders dan sportkleding), we houden nog even geheim wat we gaan doen. En dan het jaarlijks terugkerend nieuwjaarsfeest op 5 januari 2024 voor de fitkids, pupillen en de D1 junioren, waar de jaarprijzen van 2023 voor fitkids en de pupillen uitgereikt worden. Voor deze evenementen volgt verdere informatie nog via de app groepen. Ook op 5 januari 2024 vindt de Nieuwjaarsreceptie plaats van SR, ook daar worden de jaarprijzen uitgereikt vanaf de D junioren tot en met de Masters. Dus zet deze datum in uw agenda en laten we proosten op een mooi en sportief 2024 en terugkijken op een fantastisch jubileumjaar 2023.

### Prestatiebekers en aanmoedigingsprijzen

In 2023 zijn er weer mooie prestaties neergezet door onze SR atleten. Op 5 januari 2024 tijdens het nieuwjaarsfeest voor de fitkids, pupillen en D1 junioren worden de prestatie- en aanmoedigingsprijzen uitgereikt voor deze categorieën. En op 5 januari 2024 19:00 uur op de nieuwjaarsreceptie van SR de rest van de categorieën.

### Nieuwjaarsreceptie SR

We nodigen iedereen van harte uit om op 5 januari 2024 vanaf 19:00 uur met ons het glas te heffen op een mooi en sportief 2024! Je hoeft je niet aan te melden, het is vrije inloop. Ook alle junioren zijn van harte welkom!

Voor de fitkids en de pupillen is het op 5 januari vanaf 14:30-17:30 uur

**We zien iedereen graag op 5 januari 2024.**



## 't SPEERPUNT

### Even voorstellen



Hallo beste sportclubleden,

Sinds kort ben ik in het bestuur gestapt van Sportclub Reeuwijk als penningmeester. In het kort zal ik mij voorstellen:

René Vreeswijk 56 jaar, ik woon samen met Rianne en onze kinderen Jip en Sterre.

Dagelijks probeer ik mensen te helpen met het vinden van een baan in de Agri-of foodbranche waarbij lol, oprechtheid en behulpzaamheid voor mij van belang zijn.

Op de maandag en woensdag train ik actief mee met de hardlooptroep. En voor de bonus op de zaterdag met de Muskietiers (Liesbeth, Lyda, Ko en Wim).

Ik heb nog geen ervaring als penningmeester maar zal proberen met elkaar samen een extra hulp te bieden aan de sportvereniging. "Als we allemaal een kleine stap doen" maken we met elkaar een mooie grote stap.

Groetjes René Vreeswijk

### Trainingen

**Tijdens de Kerstvakantie zijn er GEEN trainingen voor de fitkids, pupillen en BCD junioren. De overige groepen krijgen te horen of de trainingen door gaan via de groepsapp van de trainer**

In het voorjaar starten we weer met 2 BRAVO trainingen, waar kinderen uit de gemeente kennis kunnen maken met atletiek. De BRAVO trainingen van dit najaar hebben tot nu toe 2 leden opgeleverd.

Voor het voorjaar gaan we trainers (in-extern) zoeken om de vrijdagavond specifieke onderdelen training voort te zetten. Uiteraard vergeten we de estafette training niet.



Goed voornemen voor 2024  
**Ik train voor de VOSPLAN Reeuwijkse Plassenloop!**

Sportclub Reeuwijk verzorgt vanaf januari 2024 weer een aantal trainingen ter voorbereiding op de 70<sup>e</sup> VOSPLAN Reeuwijkse Plassenloop.

- ✓ Geschikt voor de **BEGINNENDE** hardloper, trainen om voor het eerst in je leven een 5 km te lopen
- ✓ Lopers; zijn ook welkom bij deze clinic om de 10 km te lopen tijdens de VOSPLAN Reeuwijkse Plassenloop
- ✓ 10 trainingen op de verlichte atletiekbaan te Reeuwijk onder leiding van een professionele trainer
- ✓ Inclusief functioneel hardloopt-shirt
- ✓ Inclusief deelnamebewijs voor de 70<sup>e</sup> VOSPLAN Reeuwijkse Plassenloop 5 km/10 km op 16 maart 2024
- ✓ Eerste training is op donderdagavond **11 januari 2024** 19.30 uur – 21.00 uur
- ✓ Kosten deelname € 75,-
- ✓ Inschrijven via [www.plassenloop.nl](http://www.plassenloop.nl)

Nadere informatie bij Trees van der Werf  
[treesvantol@gmail.com](mailto:treesvantol@gmail.com)

Ook voor de loopgroepen worden er clinics georganiseerd. Op 2 december bijvoorbeeld, een clinic gegeven door Marc Cinjee "lopen en techniek". Ook in het voorjaar is het de bedoeling dat er een clinic op de agenda komt voor deze groepen.

Op 11 januari 2024 starten we weer met de clinic "ik train voor de Vosplan Reeuwijkse Plassenloop". Dus wie zelf wil meedoen of je weet iemand anders die geïnteresseerd is, deel de flyer gerust en of meld je aan. De advertentie komt aanstaande week ook in de Kijk Op Bodegraven Reeuwijk te staan.

De BCD junioren trainingsgroep op woensdag is zo groot geworden, dus hebben we besloten om meer trainers in te zetten. Ben de Jong is de hoofdtrainer en samen met Daphne Droog, Wessel Baas en Christy Smits wordt er gevarieerd getraind op de verschillende onderdelen.

## 't SPEERPUNT

### Terugblik op de jubileumdag

De jubileum dag op 2 september lijkt alweer een eeuwigheid geleden, maar we moeten met zijn allen nog 5 jaar op het volgende jubileum wachten, dus een terugblik om de herinnering levend te houden, kan geen kwaad.

Bij het opbouwen in de vroege ochtend was de baan nog volledig in nevelen gehuld... een mooie symboliek voor de dag die zou komen. Zowel de jeugd als senioren, masters en veteranen kwamen in groten getale op deze bijzondere dag af. Voor de actieve sporters waren er behoorlijk uitdagende atletiek clinics, waarvoor de deelnemers zich vooraf hadden ingeschreven. Het jarenlang verlangen vanuit de algemene ledenvergadering om een eigen polsstok hoogspring accommodatie te hebben, werd afgelopen seizoen ingewilligd en misschien is het je opgevallen, maar anders vertellen we het graag nog eens: er was die dag de meeste animo om deel te nemen aan de clinic polsstok hoogspringen.

En dan moet daarbij nog vermeld worden dat van tevoren niet bekend was gemaakt wie de training zou geven. Dat niemand minder dan Nederlands recordhoudster Femke Pluim met haar aanstekelijk enthousiasme twee grote groepen SR atleten de beginselen van dit technisch bijzonder lastige onderdeel ging bijbrengen, maakte het plezier bij de deelnemende atleten alleen maar groter. En laten we niet vergeten dat onze eigen junioren trainer Ben de Jong een meer dan nuttige bijdrage leverde aan deze clinics.

Ook de aanwezigheid van oud SR én team NL atleet Pelle Rietveld was bijzonder. Zijn didactische vaardigheden - in het dagelijks leven staat hij voor de klas in Zoetermeer - kwamen ook goed naar voren toen hij "zijn" atleten over de horden loodste.

Ondertussen namen SR (top)atleet Tirza van der Wolf en haar man, loopmaatje, haas, steun en toeverlaat Marc Cinjee een aanzienlijke groep lange afstand lopers onder hun hoede. Met oefeningen en aanwijzingen die een bijzondere toevoeging zijn op de overigens doorgaans ook al behoorlijk gevarieerde training van onze vaste trainers, maakten zij het ook voor de atleten van de lange adem een bijzondere dag. Niet in de laatste plaats, omdat Frans Leijs, ook zo'n oud SR atleet die acte de présence gaf, hen daarna afbeulde tijdens een pittige bootcamp. Tegenwoordig is Frans personal trainer, dus wie zou een betere bootcamp kunnen geven?

Ruud Broekhuizen is werkzaam voor TV en mediaproducties, treedt op in het theater en is een begenadigd verhalen verteller. Zijn sportieve leven als atleet, vooral in hoogspringen was hij een topper, ligt weliswaar achter hem, maar de skills en kennis heeft hij nog altijd. Daar profiteren nu rugby topsporters van en op de jubileum dag kon menig SR atleet dankzij zijn aanwijzingen schaven aan de techniek. Eerst gaf hij twee clinics hoogspringen en tenslotte liet hij zijn sprintersvaardigheden los op een groep enthousiaste pupillen.

Marije Versteegen, één van de SR toppers die nog wekelijks haar kennis en inzet geeft ten gunste van onze pupillen, had voor de clinic verspringen die zij speciaal voor de pupillen had voorbereid alle registers open gebroken. Juist als je specifiek op één onderdeel kunt focussen, kun je verder gaan dan tijdens de gewone trainingen.

Remko van Gageldonk gloeerde in zijn toptijd op de 100 en de 200 meter sprint. Hij werkte met de atleten die op zijn clinic hadden ingeschreven aan de fitnesses van de start en het eerste deel van de sprint.

Met al die toppers in huis, blijft het speciaal dat wij als klein cluppie óók nog beschikken over een meervoudig wereldkampioen. Natuurlijk was Tine Schenkels van de partij om de liefhebbers te helpen met de fijne kneepjes van het discus werpen. Want wie kan er thuis of op school nou vertellen dat ie training heeft gekregen van een wereldkampioen?!

Ondertussen hielden de aanwezige veteranen een reünie op het plein voor de kantine. Het weerzien van oud leden, die aan kwamen lopen voor deze jubileumdag, met elkaar en met de vereniging was warm en hartelijk. Over warm gesproken: het was prachtig weer. Toen de zon doorbrak, verdween de mist als sneeuw voor de zon. En zo werd het stralend weer. Gelukkig

## 't SPEERPUNT

maar, want de jeugdcommissie die zoveel werk had gestoken in de voorbereiding had dat wel verdiend. Tussen de bedrijven door werden de aanwezige sponsors begroet, terwijl er op die dag nog de nodige afspraken werden gemaakt. Zo bezien is het jubileum niet een kostenpost waarvoor 5 jaar geld opzij is gezet, maar veel belangrijker: het is een kapstok waaraan vele initiatieven hangen waarvan je in de 5 jaar daarna voordeel hebt. Naast sponsor deals is de positieve PR van groot belang. Uiteindelijk leidt dat tot leden aanwas en dat is misschien wel het aller belangrijkste voor onze club.

Waar de ochtend in het teken stond van sportiviteit, was het credo voor de middag juist gezelligheid en saamhorigheid. Het middenveld werd omgetoverd tot een speelterrein waar oud Hollandse spelletjes jong en oud samen brachten. Ongedwongen lieten de aanwezige atleten, broertjes en zusjes, ouders en andere leden van SR zich gaan met een mega twister, behendigheids spelletjes, zoals reuzen mikado of loopslangen, maar zeker ook met voetbal. Aan het einde van de geslaagde dag werd deze afgesloten met een lekkere en gezellige barbecue, met dank aan slager Jeroen van Wijk, die spontaan bijsprong om het vlees snel te garen.

We kijken terug op een schitterende jubileumdag. Gelukkig hoeven we niet 5 jaar te wachten op het volgende jubileum...op 16 maart 2024 wordt de 70e VOSPLAN Reeuwijkse Plassenloop gehouden...zullen we daar ook een mooi feest van maken?

Foto's van de jubileumdag zijn te vinden via de volgende link:

<https://myalbum.com/album/TUaJvmuj9XbCoh/?invite=d354f5f8-d60f-4587-a9a1-e32ac7bd9a67>

## Onze sponsors

