



't SPEERPUNT

Van het bestuur

Ons eerste evenement van het jaar komt er weer aan. De 70ste Reeuwijkse Plassenloop. De voorbereidingen hiervan zijn volop bezig en we hopen hier weer een mooi evenement van te maken. Omdat het de 70ste keer is voelt deze ook wel een beetje speciaal. Al meer dan 70 jaar wordt elk jaar een Reeuwijkse plassen georganiseerd, afgezien van de corona jaren dan. Dit is toch een flinke prestatie van onze club.

Voor 2024 staan weer bekende wedstrijden op het programma en onze jeugdcommissie is weer bezig om voor de jeugd leuke evenementen te bedenken. Vorig jaar hebben wij als bestuur ook vanuit de verschillende loopgroepen vragen gekregen ter ondersteuning van een aantal leuke initiatieven. Dit hebben we met plezier ondersteund. Mochten jullie met ideeën lopen om iets leukers met elkaar te willen organiseren ter bevordering van de band binnen de loopgroep(en) waar je mee train, vraag ons gerust voor hulp en ondersteuning. Samen kunnen we er dan wat moois van maken.

Om in de toekomst een mooie vereniging te blijven hebben we nieuwe leden nodig. Niet alleen om te groeien maar ook om een gezonde vereniging te blijven. Heeft u burens, familie, kennissen of vriendjes of vriendinnetjes die best eens een keertje willen komen kijken of mee willen doen dan kan dat altijd. Iedereen mag 4 trainen volgen om te kijken of het wat voor ze is. Nodig ze gerust uit. Laat het de secretaris wel even weten zodat wij de trainerscoördinator kunnen inlichten. Dit kunt u doen via mail: secretaris@sportclubreeuwijk.nl.

Dit jaar is er weer een "Ik train voor de plassenloop" groep gestart. 20 deelnemers hebben zich hier voor opgegeven. Trees verzorgt hiervoor de training in samenwerking met Christy. We wensen de deelnemers succes en we bedanken Trees en Christy voor het verzorgen van deze trainingen.

We gaan er samen weer een mooi jaar van maken, heel veel sport plezier toegewenst en we zien elkaar vast op een van onze evenementen of trainingen.

Met sportieve groeten,

Het bestuur.

PR-Sponsorcommissie

We zijn hard van start gegaan in 2024 met sponsors werven voor zowel Sportclub Reeuwijk als voor de 70^e **VOSPLAN** Reeuwijkse Plassenloop. Soms vallen er sponsors ineens weg en moet je snel handelen om een sponsor erbij te krijgen. Dat gebeurde dit jaar helaas ook, de sponsor voor de 10 km van de plassenloop stopte er onverwachts mee. Gelukkig na wat meer inspanning hebben we een nieuwe sponsor gevonden voor de 10 km. Wille Donker Advocaten uit Bodegraven. Incasso.nl sponsort de 5 km en al jaren sponsoren Mercatu en Restaurant het Reeuwijkse Hout de kidsruns. **VOSPLAN** is ook dit jaar weer de trotse hoofdsponsor. Veel sponsors zijn dit jaar weer "vriend van de Plassenloop". We zijn heel blij met al deze sponsors zodat we deze jubileum editie net even wat specialer kunnen gaan maken. Blooms in Reeuwijk is gestopt en we zochten een nieuwe sponsor om deze gezellige traditie voort te zetten, dit is gelukt.



Passie en Bloem uit Reeuwijk verzorgt dit jaar de bloemen voor het erepodium per categorie en afstand.



't SPEERPUNT

Kom dus ook op 16 maart of lopen of de Plassenloopcommissie helpen bij deze mooie editie. Aanmelden voor hulp kan bij Trees van de Werf, treesvantol@gmail.com

De sponsors voor Sportclub Reeuwijk zijn ook in de eerste maanden van het jaar uitgebreid. Incasso.nl die ook de 5 km van de Plassenloop sponsort is nu ook sponsor van SR. We hebben een overeenkomst gesloten voor 3 jaar. Wille Donker Advocaten is een overeenkomst voor 1 jaar aangegaan, ook zij sponsoren zowel SR als de 10 km van de Plassenloop. Dit is terug te zien langs de atletiekbaan.

Agenda

Datum	Wat	Waar
1-3-2024 (19:30-21:00)	Start vrijdagtrainingen junioren	SR
2 en 3 maart 2024	20 van Alphen	Alphen a/d Rijn
16-3-2024	VOSPLAN Reeuwijkse Plassenloop	Reeuwijkse Hout
23-3-2024E	Openingswedstrijd SR	SR
27-3-2024	BRAVO training Reeuwijk	SR
27-3-2024	Paastraining Pupillen en CD junioren	SR
30-3-2024 (10:00-11:30 uur)	Bootcamp voor loopgroepen door Frans Leijs	SR
3-4-2024	BRAVO training Reeuwijk	SR
6-4-2024	1 ^e Landelijke competitie U14/U16	?
14-4-2024	1 ^e Landelijke competitie U18/U20	?
14-4-2024	Marathon van Rotterdam	Rotterdam
20-4-2024	1 ^e ZHM Pupillen competitie	AAV 36 Alphen a/d Rijn
20-4-2024	1 ^e ZHM CD blokmeerkamp	ARV Illion Zoetermeer
28-4-2024	2 ^e Landelijke competitie U18/U20	?
10 en 11 mei 2024	Trainingsweekend ABCD junioren	SR
18-5-2024	2 ^e Landelijke competitie U14/U16	?
31-5-2024	2 ^e ZHM CD blokmeerkamp	Waddinxveen/Boskoop
1-6-2024	2 ^e ZHM Pupillen competitie	Reeuwijk SR
9-6-2024	3 ^e Landelijke competitie U18/U20	?
14-15-16 juni 2024	NK junioren U18-U20	Utrecht
22-06-2024	3 ^e Landelijke competitie U14/U16	?
28-29-30 juni	NK atletiek	Hengelo FBK stadion
28-6-2024	3 ^e ZHM CD blokmeerkamp	Waddinxveen/Boskoop
29-06-2024	3 ^e ZHM Pupillen competitie	Leiden atletiek
10-07-2024 (17:00-18:00 uur)	Laatste pupillentraining voor zomervakantie	SR
10-07-2024 (19:30-21:00 uur)	Laatste juniorentraining voor zomervakantie	SR
26-7-2024 tm 11-08-2024	Olympische Spelen	Parijs
07-09-2024	4 ^e ZHM Pupillen competitie	AV Gouda
14-09-2024	4 ^e ZHM CD blokmeerkamp	Leiden atletiek



't SPEERPUNT

28-09-2024	Clubkampioenschappen	SR
28 -29 september 2024	NEK estafette (Nationale Estafette kampioenschappen)	Amstelveen

Jeugdcommissie

De jeugdcommissie is op zoek naar een nieuw commissielid, dit commissielid zou een ouder van de pupillen moeten zijn. **Welke ouder van een pupil wil onze commissie komen versterken?** We vergaderen ongeveer 4x per jaar. Tijdens evenementen die we organiseren is bij elk evenement een aantal leden van de commissie aanwezig. **Wie er interesse heeft** kan een mail of app sturen naar Christy Smits (06-51215532 of smits@sportclubreeuwijk.nl)

Ook dit jaar zijn we alweer begonnen met de planning van verschillende evenementen. Een aantal is al in de bovenstaande agenda genoemd. Alle informatie over de evenementen worden via de appgroep van de desbetreffende groep gegeven door de jeugdcommissie, dus houd de appgroep goed in de gaten!



Jaarprijzen 2023

Op het nieuwjaarsfeest van de pupillen en de D1 junioren en op de nieuwjaarsreceptie zijn op 6 januari 2024 de jaarprijzen van 2023 uitgereikt. Voor het eerst hebben we dat met de jeugdleden op een andere manier gedaan, met een verhaal over de atleet ondersteund met foto's van de groep en de atleet waar het om ging. Spannend was dat wel, wie wordt het dan?

Hieronder de prijswinnaars van 2023, allemaal **GEFELICITEERD!**

PUPIL VAN HET JAAR:

Meisjes: Yara Kranenburg
Jongens: Jesse Holsappel

JUNIOR VAN HET JAAR U14 EN U16:

U14 Meisjes: Nora van den Heuvel
U14 Jongens: Bas van Bemden
U16 Meisjes: Manouk Snaterse
U16 Jongens: Ibi Bontenbal

PRESTATIEBEKER A/B JUNIOREN:

Meisjes: geen kandidaat
Jongens: Robin de Haan

PRESTATIEBEKER SENIOREN/MASTERS:

Vrouwen: Lisette Verleun
Heren: Raymon Epping





't SPEERPUNT

BEKERS NAAR AANLEIDING VAN PUNTENKLASSEMENT:

PUPILLEN meisjes:

- 1 Loise Rozendaal
- 2 Caitlynn Epping
- 3 Lieke Piet

PUPILLEN jongens:

- 1 Bryan Schouten
- 2 Micha Rozendaal
- 3 Odin de Lange

JUNIOREN meisjes:

- 1 Noor van den Heuvel
- 2 Manouk Snaterse
- 3 Evi Korevaar

JUNIOREN jongens:

- 1 Robin de Haan
- 2 Thiago Raghunath
- 3 Janno de Pater

VRIJWILLIGERS VAN HET JAAR 2023:

**FAMILIE SMITS:
CHRISTY, RENÉ EN AELIN**

SENIOREN/MASTERS

vrouwen:

- 1 Lisette Verleun
- 2 Liesbeth Windhorst
- 3 Marije Versteegen

SENIOREN/MASTERS

heren:

- 1 Jorne van Ginkel
- 2 Wim Verkleij
- 3 Matthijs Muller

TRIMMERS vrouwen:

- 1 Brigit Verkleij
- 2 Leonie Krebbers
- 3 Jolanda van Zuilen

TRIMMERS heren:

- 1 Erik Huisman
- 2 Raymon Epping
- 3 Frans van Zuilen

Foto's hiervan zijn te vinden via de volgende link:

<https://myalbum.com/album/rvch7miBweKgAJ/?invite=91d2be49-c48f-469d-9f13-56d7699b339e>

Trainingen

Tijdens de schoolvakanties zijn er voor de fitkids en de pupillen GEEN trainingen.

In het voorjaar starten we weer met 2 **BRAVO** trainingen op 27 maart en 3 april, waar kinderen uit de gemeente kennis kunnen maken met atletiek. De BRAVO trainingen leveren meestal wel nieuwe jeugdleden op.

De **vrijdagtrainingen** voor de junioren gaan weer van start op 1 maart 2024. Alle junioren krijgen het rooster via de app. Op deze trainingen wordt er 1 onderdeel gegeven door een interne- of externe trainer. Zo kun je dieper ingaan op techniek en uitvoering.

In navolging op de clinic "lopen en techniek" van 2 december 2023 is er op 30 maart 2024 voor de loopgroepen een **bootcamp**, deze wordt gegeven door Frans Leijs. Frans heeft op de jubileumdag ook een bootcamp gegeven.

Op 30 maart is de inloop om 9:30 uur en starten we om 10:00 uur. Het duurt tot 11:30 uur. Daarna is er natuurlijk een lekkere bak koffie met iets lekkers. Opgeven kan bij Brigit Droog op de app.





't SPEERPUNT

Nederlands Kampioen!

"Echt bizar" reageerde de zichtbaar blije Robin de Haan, nadat hij zojuist na een prachtige eindsprint Nederlands Kampioen U20 werd op de 800 meter. De kersverse indoor kampioen, normaal gesproken een koele kikker, balde na afloop zijn vuist in de camera, nadat hij de winst veilig had gesteld. Met een prachtig nieuw persoonlijk record van 1:52,60 minuten was hij in de finale een stuk sneller dan de dag ervoor in de series.



Op zaterdag begon de atleet van Sportclub Reeuwijk niet als titelfavoriet aan de wedstrijd, maar zeker wel als kanshebber. De afgelopen jaren heeft hij al een enorme progressie behaald op de middellange afstanden, vooral de 800 meter is zijn favoriete

nummer. De trainingsarbeid die hij er zelf insteekt, zowel bij zijn eigen cluppie in Reeuwijk, als bij ATR in Rotterdam gecombineerd met de discipline om daarnaast zelf ook nog zijn rondes op de weg te lopen, lekker in de buurt van de Reeuwijkse Plassen, heeft uitbetaald.

Na de start kwam hij als derde de bocht uit, een plek die hij kort achter Oscar de Keijser van Leiden Atletiek ogenschijnlijk gemakkelijk wist te behouden. Op het moment dat De Keijser de tot dat moment op de eerste plaats lopende Thomas Aerds voorbijsnelde, pikte Robin aan. Hij slaagde erin Aerds net voor het ingaan van de krappe bocht in te halen. Belangrijk, want je wilt geen extra meters hoeven maken. Vervolgens bleef Robin aanhaken bij Oscar. Bij het ingaan van de laatste ronde waren de twee atleten ongeveer 10 meter uitgelopen. Robin besloot op ongeveer 100 meter voor de finish de aanval in te zetten, eigenlijk precies zoals hij voor ogen had. "Mijn race plan was achter Oscar blijven en hem op de eindsprint proberen te pakken. En dat is gewoon gelukt, echt heel blij mee. En dan ook nog een PR van 2 seconden. Echt super gaaf!" Op de vraag of hij niet bang was, dat Oscar op het laatste stuk nog zou komen, antwoorde hij "Ja tuurlijk, maar je voelt wel dat er een gat achter je is." Nou dat was er zeker.

De kersverse Nederlands Kampioen maakte in ieder geval indruk bij "zijn" pupillen en BCD junioren. De boomlange De Haan geeft op woensdagavond, onder andere met zijn maatje en leeftijdgenoot Wessel Baas training bij Sportclub Reeuwijk. De groepsapp ontplofte op zondagmiddag direct na zijn race. Het was wel duidelijk dat menigen de livestream van de Atletiek Unie had bekeken!



't SPEERPUNT

Op zaterdag 10 februari 2024 was Omnisport in Apeldoorn ook het decor waarin Wessel Baas mocht deelnemen aan het NK junioren U20 bij het kogelstoten. Met een nieuw persoonlijk (indoor) record van 12,20 meter mocht ook Wessel Baas niet ontevreden zijn. Het afgelopen outdoor seizoen was hij maandenlang aan het terugkomen na een zware blessure. Hij werd met zijn prestatie verdienstelijk 12e.

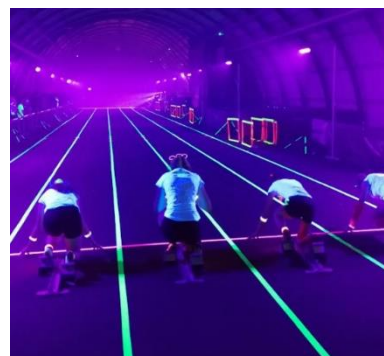


Wedstrijd Glow in the Dark



Op zaterdag 27 januari vond er een bijzondere wedstrijd plaats bij ARV Illion in Zoetermeer, in de indoorhal. Een Glow in the Dark wedstrijd. Een aantal CD junioren had zich hiervoor aangemeld, Noor, Evi, Kyara, Anneke, Odin en Aelin. Eén week van te voren werd er hard geknutseld om in een leuke Glow in the Dark outfit de wedstrijd te lopen.

50 meter met of zonder horden en dan 2 x mogen lopen tussen glow lijnen naar de finish met op de achtergrond de stampende muziek en een lasershow. Hoe vet is dat! Na de organisatie van AV de Spartaan, Rotterdam atletiek en ARV Illion gesproken te hebben, komen deze wedstrijden volgend jaar weer en dan gaan we met meer SR pupillen en junioren hier heen, want wie wil dit nou niet een keer gedaan hebben.



Onze 6 glow SR junioren wonnen ook nog de prijs voor de origineelste outfit. Dus volgend jaar moeten we nog iets mooiers verzinnen.



't SPEERPUNT

Fysio en massage bij SR

Op **6 februari 2024** zijn we gestart met onze sponsor Fysio on the move met een wekelijks inloopsprekkuur bij Sportclub Reeuwijk. De dameskleedkamer van SR wordt hier voor gebruikt. Alle SR leden kunnen **elke dinsdag van 19:00-20:00 uur** even binnen lopen bij de fysiotherapeut in de dameskleedkamer. Heb je een korte vraag over een pijnklacht of een blessure, kom naar het GRATIS sport inloopsprekkuur bij Fysio on the Move. De sportfysiotherapeuten kunnen je adviseren en je weer op weg helpen.

Gratis sport spreekuur

Het inloop sportsprekkuur is bedoeld om snel inzicht te krijgen in de opgelopen blessure of klacht. Tijdens het spreekuur wordt een korte screening gedaan. Daarbij wordt gekeken wat er aan de hand is en wat er aan te doen is. Na het onderzoek volgt een advies. Dit inloopsprekkuur is ook voor NIET SR leden.

Mariëlle de Goeij
06 290847904

Anique Hukker
06 4905882004

SAKEN ZOEKEN WE NAAR DE MANIER OM TERUG TE KOMEN OP HET GEWENSTE NIVEAU

Als sportfysiotherapeut behandel ik wanneer ik patiënten met sportgerelateerde hulpvragen op ieder niveau, van beginnende sporters tot prestatiegerichte sporters.

IEDER HEEFT ZIJN EIGEN UITDAGENDE ACTIEVE DOEL

Sporten is altijd een belangrijk onderdeel in mijn leven geweest. Het geeft mij vertrouwen, ontspanning, fysieke fitheid, focuszettingsvermogen en gezelligheid.






Ik ga de uitdaging aan om je zo snel mogelijk weer fit te krijgen en te behouden.



Op 7 maart 2024 is Ilone Garritsen (sportmasseur) van Sport en Massage Bodegraven er weer op **donderdag van 19:30-21:30 uur** in de dames kleedkamer van Sportclub Reeuwijk om SR atleten te kunnen behandelen. De kosten zijn voor **20 minuten €20,00**. De kosten zijn voor het SR lid zelf en zijn contant of per tikkie met Ilone af te rekenen.

Afspraak maken:

Ilone werkt **alleen op afspraak**, mail naar info@sportenmassagebodegraven.nl of bel naar **+31 638627502** Voor meer informatie verwijzen we u naar de website sportenmassagebodegraven.nl

-  Dammekant 129a
-  2411 CC Bodegraven
-  +31 638627502
-  Info@sportenmassagebodegraven.nl
-  Sportenmassagebodegraven.nl



't SPEERPUNT

70^e VOSPLAN Reeuwijkse Plassenloop



Programma:

Informatie en inschrijven www.plassenloop.nl

10:30 uur start inschrijvingen

11:15 uur	kidsrun 1.100 meter
11:30 uur	kidsrun 2.400 meter
12:00 uur	5 km prestatie-loop
13:00 uur	10 km prestatie-loop
13:30 uur	15 km wedstrijdloop

Op 16 maart gaat de jubileum editie van de **VOSPLAN** Reeuwijkse Plassenloop van start. .

De Plassenloopcommissie werkt eraan om de jubileum editie bijzonder te maken. Hierbij alvast een voorproefje van historische herrinneringsitems. Uiteraard heeft de Plassenloop commissie ook dit jaar weer ieders hulp nodig om juist deze editie tot een succes te maken. Wil je de Plassenloopcommissie helpen bij deze mooie editie? GRAAG!

Anmelden als hulp kan bij Trees van de Werf, treesvantol@gmail.com



Wil je meedoen? Als SR atleet kun je je opgeven via de website plassenloop.nl, SR atleten betalen geen inschrijfgeld, wel moet je je AU nummer invullen op het inschrijfformulier.

Ook op deze jubileum editie is het vriendje van onze Snelle Rakker, **Bollo** ook weer van de partij tijdens de kidsruns. Met dank aan Vakantiepark Landal De Reeuwijkse Plassen.

We hopen op goed weer en op veel gezellige lopers op 16 maart.





't SPEERPUNT

Onze sponsors

