Nieuwsbrief AV Cialfo juli 2020

Atletiek en meer, voor iedereen!

BESTUUR

Beste Cialfo leden,

Bij deze de eerste van een, hopelijk, lange reeks nieuwsbrieven vanuit het bestuur.

Na maanden van afwachten en niet kunnen bewegen op Cialfo, ziet het er naar uit dat we weer een normale tijd tegemoet gaan.

Er kon al worden getraind en onder leiding van de trainers, gebruik gemaakt worden van de meeste faciliteiten, maar het element van gezelligheid en clubgevoel, was zonder gebruik te kunnen maken van het clubhuis, toch wel moeilijk en kaal.

Onlangs heb ik, net als vele anderen, gekeken naar de persconferentie van de regering. Een belangrijk punt daarin was de hoeveelheid aanwezigen bij een evenement. Daarnaast zijn zaken als toegankelijkheid en gebruikmaken van voorzieningen genoemd.

Zoals het er nu naar uit ziet kunnen we het gemis aan clubgevoel en gezelligheid goed maken aan het einde van September. Normaal is dan de Clubdag maar dat worden nu twee clubdagen (25-26 september) met veel feest en sportiviteit.

Er is reeds met meerdere clubleden gesproken over de invulling van deze dagen. Naast het sportieve deel zal ook het officieel openen van de nieuwe survivalbaan veel aandacht krijgen. Velen hebben zich ingezet middels ontwerpen, bouwen en realiseren van deze compleet nieuwe baan. Tot en met de financiering van het geheel hebben de leden voor elkaar gekregen. Ik ga hier met opzet niemand speciaal noemen, al was het maar om te voorkomen dat ik mensen of groepen vergeet. Wel is het zo dat deze activiteit al tientallen nieuwe leden heeft opgeleverd, dit ondanks het feit dat alles eigenlijk heeft stil gestaan in de afgelopen maanden. GROTE KLASSE

Naast de survial-run zal AV Cialfo ook gaan starten met het aanbod van gehandicapte sport. Tijdens de clubdagen, deze vallen in de nationale sportweek, zal een moment komen van een clinic voor Race-running. Dit is een vorm van wedstrijdsport met behulp van een soort loopfietsen en is bedoeld voor mensen met een fysieke beperking bij het lopen. In overleg met de buurtsportcoach en een, bij jullie mogelijk bekende, fysiotherapeut, wordt deze clinic gegeven als een soort startsein voor een nieuw stukje Cialfo.

Tot zo ver de eerste nieuwsbrief vanuit het bestuur, wordt vervolgd!

Sportieve groet,

Rob Hesselink
Voorzitter AV Cialfo

Van het bestuur: aanpassing Corona-maatregelen per 1 juli 2020

Zoals bekend treden per 1 juli a.s. een aantal aanpassingen van de Corona-maatregelen in werking. De Atletiek Unie heeft dat verwerkt in haar protocol. Voor het gehele protocol zie: https://www.atletiekunie.nl/sites/default/files/userfiles/Atletiekunie/Documenten/Protocol%20Verantwoorde%20Atletieksport_26062020%20def.pdf

Hieronder een opsomming van de belangrijkste aanpassingen:
Maatregelen voor atleten:

– er mag weer binnen gesport worden en de sportkantines gaan weer open (checklist https://nocnsf.nl/media/2996/noc_nsf_checklist_opstart-sportkantines_v1.pdf.)
– Douches en kleedkamers van de buiten sportlocaties zijn weer opengesteld;
(Hierbij geldt wel dat je direct na de training de accommodatie verlaat, tenzij je naar de kantine gaat.)
Aanvullende regels voor binnensporten (krachtruimte & indoor accommodatie):
-Voor aanvang van de sportactiviteit zal er d.m.v. een gezondheidscheck een aantal vragen worden gesteld. Zie voor de vragen deze link: https://www.rivm.nl/documenten/gezondheidscheck-contactberoepen-0
Maatregelen voor ouders/verzorgers:
Ouders en verzorgers mogen als toeschouwer de accommodatie weer betreden. Wel is de 1,5 meter regel van toepassing.
Wedstrijden
Wedstrijden, toernooien en evenementen zijn toegestaan, zowel binnen als buiten. Hierbij mag publiek aanwezig zijn. Daarbij geldt dat toeschouwers 1,5 meter afstand tot elkaar moeten houden.
Voor binnen geldt een maximum van 100 toeschouwers zonder reservering en gezondheidscheck EN voor meer dan 100 toeschouwers geldt voor iedereen een reservering (registratie) en gezondheidscheck.
Voor buiten geldt een maximum van 250 toeschouwers zonder reservering en gezondheidscheck EN voor meer dan 250 toeschouwers geldt voor iedereen een reservering (registratie) en gezondheidscheck.
Voor overige informatie zie het bovengenoemde protocol en het protocol baanwedstrijden en protocol loopevenementen. Beide zijn te vinden op de website van de Atletiekunie (https://www.atletiekunie.nl/kenniscentrum/bestuurder-en-commissielid/anderhalvemetersamenleving)

REDACTIE

We willen heel graag van alle trainingsgroepen een “vaste correspondent” die leuke verhalen en nieuwtjes probeert te verzamelen voor de volgende Nieuwsbrieven. Zo proberen we met elkaar verbonden te blijven! Dus informatie voor en over alle Cialfo leden. De verhalen en/of foto’s mogen gemaild worden naar Monique Konijnenberg: monique.konijnenberg@telfortglasvezel.nl. De eerste oproep heeft al onderstaande stukjes en foto’s opgeleverd. Dank jullie wel. Veel lees- en kijkplezier.

CLUBKLEDING ACTIE

Pasavond Clubkleding dinsdag 14 juli

De geplande pasavonden in april konden helaas door Corona niet door gaan.

Maar door de versoepeling kunnen we nog net voor de zomer(vakantie) een pasavond organiseren!
Als jij (of je kinderen) nieuwe clubkleding wilt, dan ben je van harte welkom op dinsdagavond 14 juli van 19.00 tot 21.00 uur.

De keuze bestaat uit een topje en/of een singlet en/of een t-shirt met korte of lange mouwen.
Ook kun je een windjacket en/of windpant (overbroek) met het logo van Cialfo erop bestellen.

We hebben nog wat kleding in voorraad. Dus het kan zijn dat je meteen al kleding mee naar huis kunt nemen. Zo niet, dan zal de kleding besteld worden en zal het naar verwachting begin september geleverd worden.

Clubkleding commissie: Saskia Schutte, Mariska Werler, Frank Vedder

OUD PAPIER ACTIE

Week 29: 10-19 juli

Week 34: 14-23 augustus

Gerhard Stegeman is de contactpersoon. Vorige maand is container eerder weggehaald, omdat er een brandje voor de container werd gesticht, gelukkig op tijd opgemerkt!

COMMISSIE NIEUWS

Vrijwilliger van het jaar 2020

We gaan de vrijwilliger van het jaar tijdens Clubdag XL in het zonnetje zetten en vragen alle leden / werkgroepen / commissies een vrijwilliger van het jaar voor te dragen.

Hieronder de informatie m.b.t. het voordragen van de vrijwilliger van het jaar:

Ieder jaar vragen we aan de commissies / werkgroepen wie er in aanmerking komt om de vrijwilliger van het jaar te worden. Leden van de vereniging kunnen ook een lid voordragen via de commissie / werkgroep waartoe de betreffende vrijwilliger behoort.

De voordrachten worden daarna voorgelegd aan de commissie VVHJ. Sinds 2018 bestaat de commissie uit eerder gekozen vrijwilligers van het jaar.

De volgende criteria spelen een rol bij de uiteindelijke keuze:

1. De toekenning 'VVHJ' geschiedt aan een persoon, geen groep.
2. Toekenning aan een zittend bestuurslid is onmogelijk.
3. De persoon is langdurig als vrijwilliger binnen de vereniging actief.
4. De beoogde vrijwilliger behoeft geen lid van de vereniging te zijn.
5. De kandidaat is stimulerend voor anderen binnen de vereniging.
6. Hij/zij heeft oog voor het reilen en zeilen binnen de vereniging.
7. De activiteiten van de kandidaat hebben rendement voor de vereniging.

Dit jaar komt de commissie van VVHJ in september 2020 bijeen om de vrijwilliger van het jaar aan te wijzen. De commissie VVHJ doet natuurlijk geen mededelingen over de voorgedragen personen.

Kandidaten voor de vrijwilliger van het jaar kunnen uiterlijk 1 september 2020 worden aangemeld bij de voorzitter van de vrijwilligerscommissie Dorothé vrijwilligers@avcialfo.nl.

Zij roept de commissie bijeen. De keuze wordt op de Clubdag XL op 25 en 26 september 2020 bekend gemaakt. Voor verdere informatie: secretaris@avcialfo.nl.

De Vrijwilligerscommissie: Saskia, Wilma, Dorothé

VRIJWILLIGERSWERK Ook iets voor jou?

ATLETIEK

PUPILLEN

Wat fijn dat we vanaf 1 juli weer ouders mogen verwelkomen bij de baan ! Bedankt Christel Baack, voor het weken coronatoezichthouder zijn bij alle pupillen trainingen en ook invaller Jaco Veldhuis bedankt!. Wij als trainers hebben veel lof voor de kinderen, die zich heel goed aan alle afspraken houden. Het lijkt of iedereen rustiger is en ze meer zin hebben om te sporten. Begrijpelijk, het is een vreemde tijd voor iedereen en de kinderen hebben ook veel te lang thuis moeten zitten. Wij zijn met alle groepen gaan trainen tot 19.00 uur en zijn gaan vragen om af te melden ook i.v.m. de verplichte registratie. Na de zomervakantie wordt alles weer normaal en trainen we weer met de A pupillen tot 19.15 uur.

Afgelopen 2 weken hebben we op een dinsdag- en donderdagavond trainingswedstrijdjes gehouden, de kinderen vonden dit erg leuk. De uitslagen volgen per mail. Zo weten de kinderen toch ook dit jaar hoever ze nu werpen, springen en snel ze kunnen rennen, want we missen zoveel wedstrijden! Ook kon er weer een coopertest worden gelopen onder de training.

Jammer genoeg nemen we donderdag 9 juli afscheid van 2 pupillentrainers, Maike en Wouter, allebei ouder van Cialfo pupillen gaan stoppen. Ze blijven trainen tot de zomervakantie (t/m 16 juli).De 1e en 6e week van de zomervakantie hebben we gezamenlijke pupillentrainingen met 2-3 trainers. Dus wel training op 21 en 23 juli en 25 en 27 augustus! We vinden het fijn om te weten hoeveel kinderen er komen elke training, dus het afmelden bij Monique houden we erin.

Zomerstop voor de pupillen: week 31 t/m 34 (20 juli-23 aug)

We hebben als trainers samen met de vrijwilligerscommissie veel oproepjes gedaan voor hulp bij de pupillen trainingen. En met resultaat, want Jaco Veldhuis heeft namelijk aangegeven te willen helpen op dinsdagavond! Ook zal Thijs Buitenkamp, een nieuwe 1e jaars stagiaire van Deltion Sport en Bewegen ons 2x per week komen helpen, ook zal hij helpen bij de survival trainingen.

Hidde is volgend jaar 2e jaars student van Deltion Sport en Bewegen en gaat ook weer zijn expertise inzetten bij de A pupillen en survival trainingen.

Onze pupillen trainster Linda is 4 mei bevallen van dochter Lieke en ze kwam dinsdag 7 juli even langs om haar te laten zien aan alle pupillen, trainers en ouders. Een leuke verrassing!

D JUNIOREN

Bijna zomer en het schooljaar voorbij. Een jaar dat snel ging, een jaar dat anders ging. Gelukkig mogen we weer. We mogen weer heerlijk samen sporten. Want het is toch het allerleukste om het samen te doen. Bij de D-groep denken we er zeker zo over. Het is een fijne groep atleten, een goeie mix van jongens en meiden, 1e en 2e jaars. Meestal zijn we gemiddeld met een groep van 10 op de baan en doen we zoveel mogelijk samen als groep. Tijdens de warming up kletsen we bij, hebben we 't over school, bespreken we nieuwtjes en doen een rondje 'wat heb jij gegeten vandaag?"

We waren voor de Corona goed op weg en iedereen was, op een paar blessures na, goed fit, sterk, en op mooi conditie niveau. Het wedstrijdseizoen stond voor de deur met de competitie en de verdeling van de onderdelen zou gemaakt worden. Maar helaas, dat ging niet door. We trainen dus nu niet zo zeer gericht voor specifieke onderdelen, maar pakken het breed, zoals de atletiek bij deze groep ook nog 'bedoeld' is. We doen met regelmaat ook een work-out op muziek en op het moment vooral de '**chacha plank' challenge.** Zie hierbij het filmpje ervan. Probeer hem gerust thuis eens, hij is zwaar…Maar de D's hebben het eerste gedeelte al volledig onder de knie. Top!

Na de vakantie. Wellicht plannen we nog enkele trainingsmomenten samen en sowieso gaan we na de vakantie weer lekker verder. Dan nog maar een paar weken tot de groepswisseling plaats vindt. Maar zover is het (gelukkig) nog niet.

Iedereen een hele fijne vakantie gewenst!

Groeten, Ruben en Elijanne

Spelletje aan het einde van de training

MAANDAG RECREANTEN LOOPGROEP

Maandag 26 juni, vanavond hebben wij, de maandaggroep, de laatste training van Gerrit Durberg gehad.. En we hadden hier wat aandacht voor samen.

Via de mail heeft de lief en leed-commissie een oproep gedaan, waar ontzettend spontaan is gereageerd. We hadden gevraagd of de sporters een cadeautje wilden inleveren en we hebben zo een mand vol verrassingen kunnen aanbieden, vanavond. Ik heb tegen Gerrit gezegd, dat de groep heel gek met hem was als trainer, superleuk om hem op deze manier te bedanken. Hij had ook een bijzondere training bedacht deze laatste keer "ik wil ook wat te vertellen hebben", zei hij ;-), we moesten de zandbult bij het Hertenkamp en nog veel meer klimmetjes op sjouwen. Onze kuiten herinneren ons ongetwijfeld aan Gerrits afsluiter.

Even samen wat drinken en een soesje....om nogmaals te zeggen: Gerrit, bedankt!! Van Anja van Triest

Beste Lopers maandagavondgroep,

Ik wil jullie bedanken voor al die cadeau's die ik gekregen heb. Dit doet mij wel wat.

Nogmaals bedankt ook namens mijn vrouw Sjaan.
Jullie oud trainer Gerrit D.

VRIJDAG RECREANTEN LOOPGROEP

Ook heeft de vrijdagmiddag loopgroep afscheid genomen van hun trainer Peter Berends. Peter, misschien kan je in de volgende nieuwsbrief een stukje schrijven over jouw jarenlange trainingservaringen. We zijn benieuwd!

SURVIVAL RUN

De afgelopen weken hebben wij bij onze Survivalruntrainingen weer een behoorlijk aantal nieuwe leden mogen verwelkomen. Dit is natuurlijk hartstikke goed nieuws! Op de maandagavond en zaterdagochtend wordt er door jeugd geklommen, geklauterd, techniek aangeleerd en verbeterd en natuurlijk wordt het uithoudingsvermogen getraind.

De volwassenen trainen op de donderdagavond en de zaterdagochtend. Naast de activiteiten die bij de jeugd aanbod komen, zal er straks ook de mogelijkheid zijn voor de volwassenen om handboog te schieten.

Als de leden aantallen van de Survivalrun zo blijven groeien als de afgelopen tijd dan zal er gekeken moeten worden naar een extra trainingsgroep of misschien een extra trainingsavond.

Ben jij tussen de 8 en 120 jaar oud en lijkt het jou ook leuk om een keer mee te doen? of ken jij iemand die het misschien leuk zou vinden? Stuur dan een email naar bram@avcialfo.nl en kom gratis twee keer meedoen!

Voor actuele informatie over de Survivalruntrainingen kijk op www.avcialfo.nl of op www.evolutionsurvivalrun.nl

Sportieve groet,

Bram Spaan, Verenigingsmanager AV Cialfo
tel 0630342488, Bram@avcialfo.nl

NORDIC WALKING / SPORTIEF WANDELEN

Wie schrijft volgende keer iets ?

DYNAMIC TENNIS

Wie schrijft volgende keer iets ?

GALM GROEP

Wie schrijft volgende keer iets ?

COPY DATA VOLGENDE NIEUWSBRIEVEN

- Uiterlijk 25 augustus –> Nieuwsbrief september
- Uiterlijk 25 september –> Nieuwsbrief oktober

We horen graag de volgende keer ook van de andere groepen!

ALLEMAAL EEN FIJNE VAKANTIE GEWENST EN VOORAL BLIJF FIT EN GEZOND!

Atletiekvereniging CIALFO

CIALFO EPE. ATLETIEK EN MEER, VOOR IEDEREEN