

#vb:aanhef#,

Onderstaand vind je de Nieuwsbrief - januari 2024

Gezond 2024 gewenst!

Nieuwjaarsreceptie

Het was 6 januari 2024 weer ouderwets gezellig op de nieuwjaarsreceptie bij WOC tennisvereniging in Overveen. Terugblikkend op 2023 was het bestuur heel blij hoe de leden zijn omgegaan met de verhoging van de contributie. Geen afmeldingen, ieder lid is de vereniging trouw gebleven.

Daarnaast was het opvallend dat ondanks het onstuimige weer de animo onder de leden om buiten te trainen ongekend hoog is. Hoewel we als vereniging nog niet op het niveau van voor corona zitten hebben de publiciteit in het Haarlems Dagblad en de ledenwerfactie 'Zoek je eigen opvolger +1' wel degelijk effect. De spin-off van het artikel in het Haarlems Dagblad over valpreventie is dat het bestuur wordt uitgenodigd bij Sport Support. Valpreventie is voor veel gemeentes topprioriteit. Ze willen graag meer over onze trainingsaanpak weten en hoe dit breder bekendgemaakt kan worden.

Voor de wintertraining hebben zich 33 nieuwe leden gemeld.

Ga in 2024 dus vooral door met de actie 'Zoek je eigen opvolger +1' om onze mooie vereniging te blijven promoten bij vrienden, familie en collega's.

Daarna werd er met ruim 80 leden getoost op een gezond en sportief 2024.



Trainersoverleg

10 januari was er weer een (online) trainersoverleg met een delegatie van het bestuur. Bij de evaluatie van het vierde kwartaal 2023 werd stilgestaan bij nut en noodzaak van de reanimatietraining die de trainers hebben gevolgd. Deze training is jaarlijks en het idee werd geopperd om deze ook te organiseren voor leden die hiervoor belangstelling hebben. Dat zal bij de cursus 2024 worden meegenomen.

De oudejaarswandeling was onder betere weerscondities dan in 2022 en met ca 25 deelnemers goed bezocht en afgesloten met de hoornblazers bij 't Panneland.

Voorts werd gesproken over het belang van een goede warming-up vooral bij de rustige hardlopers en fitwalkers. Sommige leden beginnen direct enthousiast bij aanvang van de training te joggen of te draven. Dit is met koude spieren een heel slecht begin. De inhoud van de training is verantwoord opgebouwd inclusief een goede warming-up. Voor alle leden van belang de aanwijzingen van de trainers goed op te volgen.

Begin februari is de volgende vergadering over het programma voor de winterafsluiting die gepland staat voor half april. Zodra dat bekend is melden we dat.

Duin en Kruid Lenteloop zondag 7 april 2024

We zijn halverwege het winterseizoen, dat eindigt op 25 maart. Om te kijken wat het resultaat is van 6 maanden training zouden we deel kunnen nemen aan de mooie bosloop die onze oud-trainer Guus van Dee al tien jaar organiseert in Duin en Kruidberg. Voor iedereen is een passende afstand. Je kunt wandelen of hardlopen, 4,8, of 12 km.

De inschrijfgelden gaan volledig naar een goed doel.

Info over alles kun je vinden op onderstaande foto.

Zien we elkaar op 7 april?!



Duin en Kruid Lenteloop
Zondag 7 april 2024

Voor hardlopers en wandelaars
Afstanden 4 – 8 – 12 km

Start wandelaars 11 uur, hardlopers 12 uur

Organisator: Santpoort Helpt Madras

Inschrijven? www.inschrijven.nl
www.duinenkruidlenteloop.nl
Of scan de code



Inschrijving zomertrainingen

Vanaf 15 februari 2024 kan er weer worden ingeschreven voor de zomertrainingen.

Algemene Ledenvergadering

Tot slot, noteer deze datum alvast in je agenda: de Algemene Ledenvergadering staat gepland op donderdag 18 april 2024 vanaf 19.30 uur.

Met sportieve groeten,
Namens het bestuur SV KennemerRand
Hans Hoogeveen

Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je lid of donateur bent van SV KennemerRand.
Als je de nieuwsbrief voortaan niet meer wilt ontvangen klik dan op de volgende link
[Uitschrijven Nieuwsbrief](#)

©2024 SV KennemerRand. Alle rechten voorbehouden.