

NIEUWSBRIEF juni 2017

In deze nieuwsbrief lees je alles over de Spiridon activiteiten die de komende weken op het programma staan. Daarnaast praten we je bij over de laatste ontwikkelingen binnen de vereniging.

Deze nieuwsbrief bevat informatie over de volgende onderwerpen:

1. **Voorwoord nieuwsbriefredactie**
2. **Aardbeientraining/-actie zaterdag 8 juli**
3. **Kom ook meedoen met de bootcamp trainingen!**
4. **Wedstrijden / Verjaardagen juli**
5. **Commissies en leden**
6. **DRINGENDE OPROEP VRIJWILLIGERS (zie ook vorige nieuwsbrief)**

Voorwoord nieuwsbriefredactie

Beste Spiridon leden,

Al vele jaren ontvangen jullie vanuit het bestuur deze nieuwsbrief. Een informatie bulletin over zaken binnen onze vereniging zoals evenementen die we organiseren, commissiezaken of andere “interessante” gebeurtenissen binnen onze vereniging. Wat niet in de nieuwsbrief komt zijn uitslagen van hardloopwedstrijden. Deze vindt je, wanneer hiervoor een stukje wordt aangeleverd, op onze website met een uitgebreid verslag. We willen jullie met deze nieuwsbrief dus vooral op de hoogte houden van zaken die voor alle leden van belang of interessant kunnen zijn.



Heb je zelf iets voor de nieuwsbrief of voor op de website mail dan naar nieuwsbrief@spiridon.nl of communicatiecommissie@spiridon.nl

De vakantieperiode komt er aan!

Het bestuur wenst alle leden en familie een hele fijne vakantie en veel zonnige dagen. Geniet van de welverdiende tijd met het gezin en vergeet natuurlijk niet je loopspullen mee te nemen. ☺

Namens het bestuur van A.V. Spiridon



Aardbeientraining/-actie zaterdag 8 juli

Op zaterdag 8 juli staat de Aardbeientraining op het programma: een gezamenlijke training van alle (loop)groepen vlak voor de zomervakantie waarbij plezier en gezelligheid centraal staan. Na afloop eten we samen verse aardbeien op het terras bij het clubgebouw.

Ook dit jaar kun je weer aardbeien kopen voor thuis. We hebben afspraken gemaakt met tuinderij Peeters om tegen een gunstig tarief aardbeien in te kopen. De opbrengst van de verkoop is voor de clubkas. Wil jij thuis ook genieten van deze heerlijke aardbeien en Spiridon steunen? Neem dan een bakje aardbeien mee naar huis! Bestellen kan door een e-mail te sturen naar aardbeienactie@spiridon.nl of door in te tekenen op de lijsten die binnenkort worden opgehangen in het clubgebouw. Een bakje verse aardbeien à 500 gram van tuinderij Peeters kost 3,50 euro. 2 bakjes voor 5 euro. We zoeken een vijftal leden die willen helpen bij het smeren van de beschuiten en het verkopen van de aardbeien. Ben jij tijdens of na de training een uurtje beschikbaar? Stuur een e-mail naar aardbeienactie@spiridon.nl of meld je aan bij Marianne Kat.



Kom ook meedoen met de bootcamp trainingen!

Vanaf november 2016 wordt er bij A.V. Spiridon iedere woensdagavond bootcamp training gegeven op onze atletiekaccommodatie. Er wordt gestart om 19u30 en de training duurt ongeveer 60 minuten. In het winterseizoen worden de trainingen rond de atletiekbaan gegeven en in het zomerseizoen maken we gebruik van het fraaie bos vlak achter de atletiekbaan.

Wat zijn de voordelen van bootcamp training?

Tijdens een bootcamp training worden vele oefeningen in een korte tijd uitgevoerd. Iedereen kan deze oefeningen op zijn of haar eigen tempo en intensiteit uitvoeren. Al na een paar weken zul je merken dat je de oefeningen makkelijker kunt uitvoeren. Het resultaat is meer kracht, een betere core stability en ook wordt aandacht gegeven aan het verbeteren van het algemene uithoudingsvermogen. En dat met maar 1 uur extra trainen per week!

Wat moet ik me voorstellen bij een bootcamp training?

Tijdens een bootcamp training wordt begonnen met een eenvoudige warming-up.

Daarna kun je een aantal series met oefeningen verwachten die dan een paar keer (meestal 3 keer) uitgevoerd gaan worden. Voorbeeld van zo'n serie is de zogenaamde Tabata work-out. Dat is een work-out van 4 minuten die bestaat uit 8 intervallen. De bedoeling is dat men 20 seconden een bepaalde oefening redelijk intensief doet. Daarna neemt men 10 seconden rust. En dat dan 8 keer met steeds een andere oefening.

Nadat je alle series hebt gedaan is er nog tijd voor een rustige colling-down.

Moet ik een goede conditie hebben om aan de bootcamp trainingen mee te doen?

Nee, de trainingen zijn goed te volgen voor zowel de beginnende als voor de gevorderde sporter. Onze trainers zullen de training aanpassen aan jouw niveau. Wij willen je graag helpen om je conditie te verbeteren. Luister vooral goed naar je eigen lichaam en samen zorgen wij dat je het maximale uit elke training haalt.



Wil je meedoen?

Nieuwsgierig? Kom dan eens kijken op een woensdagavond of doe natuurlijk gelijk mee! Meldt je dan wel even bij ons aan, zodat we een goed beeld hebben van het aantal deelnemers op een avond. Als je nog vragen hebt of je gelijk al wilt aanmelden kun je contact opnemen met bootcamp@spiridon.nl.

We hopen op een grote opkomst!

WEDSTRIJDEN

JUNI



- 1 juli Chaamloop
8 juni Scorpio Oosterhoutse trail

VERJAARDAGEN



JULI

- 2 Michel Boon
2 Justin van Gils
3 Cora Jongh
3 Maria Verheijden
4 Pim Wernsen
6 Peter van Opdorp
7 Jan van Grinsven
7 Yvonne Hameleers
7 Loes Hesemans
7 Danique Schalk
8 Lieve Theeuwes
8 Aly Verhoeven
9 Elly van Tooren
12 Henk-Jan Zandvliet
13 Raul Geerman
13 Mark Pijpers- Rombouts
14 Luc Bonet
14 Henriëtte Honcoop
14 Silvia van Hooijdonk
14 Netty Oomens
15 Nova Ambachtsheer
16 Sophy Naafs
16 Toine Wouters
17 Lucca Soler
19 Bloem Damen
19 Pien Reurekas
19 Sam Reurekas
20 Gerard van Cuijck
20 Désirée de Greef
20 Jan Soeterboek
21 Ron van Bedaf
21 Piet Veeke
22 Lian Roelen
23 Tamara Biemans
25 Bob de Bruijn
28 Daecon Norbert
29 Jaap de Koning
31 Hans Dijks
31 Netty van der Gaag
31 Annie van Hoek
31 Ronald Voermans

BESTUUR & COMMISSIES

Bestuur

bestuur@spiridon.nl

Marionne Kat
Jacques Hameleers
Paul Houtepen
Anneke van der Meer
Robert Jongh

Avondvierdaagse

info@avondvierdaagserijen.nl

Iwan Oprins
Erik Zwarter
Jacqueline van der Ark
Marion van de Kieboom

TC Weg/Cross

tc@spiridon.nl

Annemieke Govers
Frans van de Brand
Fred Soomers
Dyanne Verpaalen

Communicatie commissie

communicatie@spiridon.nl

Jan van der Meer
Ans Versteeg
Anouchka de Beer
Wim Dirven

TC Baan/Indoor

Rinie Kreeft

Sponsorcommissie

sponsoring@spiridon.nl

Paul Houtepen

TC Nordic Walking

nordicwalking@spiridon.nl

Christ Maas
Anneke van der Meer
Anneke van der Meer

Vrijwilligerscommissie

vrijwilligers@spiridon.nl

Mariska van Densen
Robert Jongh
Michel Broeders

TC Spinning

Peter Honcoop

Accommodatie commissie

Ron van Bedaf
Anneke van der Meer
Jan van der Meer

TC Aangepast Sporten

Jolanda van Dongen
Paul Swart

Vertrouwenscommissie

Annie van Hoek
Jaap de Koning

WOC Weg/Cross

woc@spiridon.nl

Anne Slabbers
Paul Houtepen
Mariska van Densen
Michel Broeders
Wim Dirven
Marijn Frijters

WOC Baan/Indoor

wocatletiek@spiridon.nl

Rinie Kreeft
Wim Dirven
Marijn Frijters





DRINGENDE OPROEP VRIJWILLIGERS GEZOCHT!

Namens de vele vrijwilligers die actief zijn binnen onze vereniging zijn we op zoek naar meer helpende handen voor de vele taken binnen onze vereniging. De kwaliteit van al deze taken valt en staat immers door de inzet van onze leden en vele handen maken licht werk.

Er is daarom nog dringend behoefte aan vrijwilligers om deel te nemen in de volgende commissies.

- Sponsorcommissie; help het bestaande team met de contacten van bestaande en nieuwe sponsoren.
- WOC weg/cross; als je wil helpen bij het organiseren van één van onze hardloopevenementen.
- WOC baan/indoor; als je wil helpen bij het organiseren van een indoor of baan evenement.
- Schoonmaakploeg; voor wekelijkse schoonmaakwerkzaamheden van het gebouw en terrein.
- Activiteitencommissie; voor het organiseren van b.v. de vrijwilligersdag of andere "nieuwe" ideeën.
- Bestuur; samen met een team en alle leden bouwen aan onze mooie vereniging.
- Bar; op zaterdag of tijdens evenementen helpen met de barwerkzaamheden.

Wij zijn op zoek naar een breed scala aan talenten om de vereniging nog mooier te maken. Stuur vrijblijvend een bericht naar vrijwilligers@spiridon.nl of spreek één van de leden van de vrijwilligerscommissie, Mariska van Densen, Robert Jongh of Michel Broeders aan. Zij kunnen je meer vertellen over alle taken binnen onze vereniging of je aan een passende vrijwilligerstaak helpen.

Hopelijk tot snel namens het vrijwilligersteam.

DEZE NIEUWSBRIEF WORDT MEDE MOGEIJK GEMAAKT DOOR

Wereldklasse ICT?
Topkaliber datacenter?
U hoeft niet ver te zoeken.



ICT solutions | Gilze
Cloud, communicatie en security.

global-e.nl

Datacenter | Rijen
Colocatie, netwerk- en internetdiensten.

global-datacenter.nl

Kopij voor de volgende nieuwsbrief van Spiridon graag uiterlijk zondag 23 Juli aanstaande aanleveren via nieuwsbrief@spiridon.nl.