



Nieuwsbrief mei 2010

Voor op de kalender van 2010

Clubcompetitie

Zaterdag 15 mei

Sportparkdag

Zaterdag 22 mei

2^e pupillen competitie te Baarle Nassau

Zaterdag 29 mei

2^e C/D competitie te Waalwijk

Zaterdag 29 mei

Coopertest

Maandag 31 mei

Clubcompetitie

Zaterdag 19 juni

Juniores weekend

6,7 & 8 augustus

Competitie in Baarle-Nassau

Gloria Atletiek gaat zaterdag 29 mei de pupillen competitie te organiseren. Door vakantie en Pink-Pop is het een hele klus om genoeg hulp te krijgen. Hebt u die zaterdag nog wat tijd over en vind u het leuk om onze vereniging te helpen, meld u dan bij Claudi fcollieslagers@hetnet.nl
Zie verderop in de nieuwsbrief voor het opgavestroompje

Vakantie

De meivakantie is weer begonnen. Daarom vervalt de training op woensdag 5, donderdag 6, vrijdag 7, Woensdag 12, donderdag 13 en vrijdag 14 mei.

Op zaterdag gaat de training altijd door! Voor de junioren is dat de vrijdagtraining De loop en wandelgroepen trainen gewoon door!

*** Let op iedere school heeft "anders" vakantie. Onze vakantie is gebaseerd op de Akkerwinde.**

Deze nieuwsbrief wordt u aangeboden door:



Kapelstraat 6 Baarle-Hertog

T. +32 (0)14 - 699 002

Rabobank jeugdcircuit

De zomer komt er weer aan en daarmee ook de Stratenlopen.

Op www.jeugdcircuit.nl lees je hierover alles (ook het reglement)!

De bedoeling is dat je mee gaat lopen in:

- Global-E stratenloop Gilze op woensdag 16 juni
- St Bavolooop Rijsbergen op zaterdag 19 juni
- Chaamloop op zaterdag 3 juli
- Bels Lijntje in Baarle Nassau op zaterdag 28 augustus
- Ganzenvoerloop Galder op zaterdag 11 september

Je neemt vanzelf deel aan het Rabobank jeugdcircuit als je aan minimaal 4 v.d. 5 lopen meedoet. Je moet wel de laatste loop in Galder aanwezig zijn om je (eventuele) prijs **PERSOONLIJK** af te halen.

Inschrijving moet je zelf regelen. Dit gaat tijdens de stratenlopen niet via Claudi.

Geslaagd

Gloria atletiek heeft er weer 4 diploma's bij. Sandra & John zijn geslaagd voor hun opleiding looptrainer nivo 2. Wij willen Sandra & John feliciteren met dit resultaat. Het was toch een pittige cursus die via het ELO (elektronisch leerweg omgeving) nieuw stijl door de Atletiek Unie werd gegeven. Maar door de begeleiding van Tom, Claudi en natuurlijk Winy mogen Sandra & John zich binnenkort trainer noemen. Ze zullen ook meteen aan de slag gaan. Inmiddels heeft Claudi het certificaat voor Praktijkbegeleider in de sport binnen. Waarschijnlijk zal ook Tom dit certificaat binnenkort halen.

Gloria competitie

Naast de openingswedstrijd op zaterdag 11 april gaan we op twee zaterdagochtenden een korte "onderlinge wedstrijd" organiseren.

Deze vinden plaats op:

- zaterdagochtend 15 mei
- zaterdagochtend 19 juni

Je komt dan op 2 (of 3) onderdelen uit. Eén van 10.00 tot 11.00 uur en één van 11.00 tot 12.00 uur. Je hebt dan de mogelijkheid om eens op een ongedwongen manier (thuis) te oefenen met het meedoen aan wedstrijden en je kunt je PR verbeteren. Ook tellen we 2 onderdelen van de openingswedstrijd op 11 april mee.

Na afloop op zaterdag 19 juni krijg je dan een prestatiekaart met je prestaties erop. Alle pupillen en junioren kunnen meedoen.

15 mei

B- en C-pupillen: Hoog en Ver

A-pupillen: Ver en Kogel

D-junioren: Ver en Hoog

C-junioren: Ver en Hoog

19 juni

B- en C-pupillen: "hordenloop met veel obstakels", 40m en 600m

A-pupillen: Hoog, 60m en 1000m

D-junioren: 60/80m, Kogel en 600m(meisjes) / 800m(jongens)

C-junioren: 80/60m, Kogel en 600m(meisjes) / 800m (jongens)

Onderdelen die meetelden tijdens de openingswedstrijd:

B- en C-pupillen: Hoog en bal

A-pupillen: Hoog en bal

D-junioren: Hoog en discus

C-junioren: Hoog en discus

Competitie (alleen voor pupillen geboren vanaf 2002 t/m 1999)

Naam:.....

Doet WEL/NIET mee aan de competitie op zaterdag 29 mei te Baarle-Nassau.

Mijn vader/moeder wil komen helpen tijdens de competitie te Baarle-Nassau

Zijn/ Haar naam is:.....

Lever dit strookje altijd in.

* C/D junioren brief van de site halen!

Sportdag Akkerwinde & Regenboog

Op vrijdag 18 juni vindt de sportdag van de Basisscholen de Akkerwinde & de Regenboog plaats op ons atletiekveld. Vele handen maken licht werk, om ruim 350 leerlingen van beide scholen aan dit evenement te laten deelnemen. Mochten er nog leden (jury, loopgroep, wandelgroep) zijn die het leuk vinden om te komen helpen, dan kunnen zij zich melden bij Cees van Bergen c.van.bergen@hetnet.nl of Claudi (ouders die dat al via de brief van school hebben gedaan, hoeven dat niet nog een keer te doen).

Opzeggen

We hopen het natuurlijk niet maar willen u er wel op wijzen dat als u of uw kind stopt met atletiek u deze ALTIJD moet afmelden bij g.wouters48@kpnplanet.nl of 5082724. Mocht u dit verzuimen, dan zijn wij genoodzaakt om de kosten die wij aan de atletiekunie moeten betalen aan u door te berekenen.

Start-to-run

De start-to-run was weer een succes. Maar liefst 16 Leden zijn doorgegaan, zij trainen op woensdag en zaterdag ochtend o.l.v. Winy Knippen.

Wij wensen deze nieuwe leden veel sportief plezier bij Gloria Atletiek.

Sportparkdag

Op zaterdag 22 mei gaat het gebeuren op en rond het complete sportpark "Boschoven".

Op advies van en met medewerking van de overheid, gaat ook de gemeente Baarle-Nassau de nodige inspanningen verrichten om meer inwoners (jeugd, volwassenen en senioren) aan het sporten te krijgen.

Wij doen dat natuurlijk allemaal al, maar je wordt geadviseerd om op 22 mei toch eens een kijkje te komen nemen: allerlei verschillende sporten komen aan het bod, je loopt van de ene vereniging naar de andere en overal kan je jezelf opgeven om mee te doen aan een clinic of demonstratie. Er worden stempelkaarten verspreid en ben je bij alle verenigingen "actief" geweest dan ontvang je een leuke tas met van alles er in, en niet alleen voor de kinderen maar ook voor volwassenen.

Onze vereniging start om half elf met de eerste demonstraties: er komen Nederlandse toppers om het een en ander te demonstreren op het gebied van hoogspringen en speerwerpen, daarnaast worden onze afdelingen "hardlopen" en "sportief wandelen" door middel van demo's aan het publiek voorgesteld, en zoals al eerder vermeld...iedereen kan zich opgeven voor deze onderdelen om ook eens te proeven hoe dit allemaal in zijn werk gaat.

Kom zelf, maar maak ook je familie en vrienden nieuwsgierig, vooral die personen die nog niet, of weinig, aan sport doen.

Het volledige programma vindt je binnenkort op onze site www.gloria-atletiek.nl en in "Ons Weekblad"

Ons complex wordt versierd, de kantine en het terras zijn open en er wordt een zogenaamde "Equaliser" geplaatst, een groot opblaasbare attractie waarop iedereen zich uit kan leven. Gloria Atletiek staat er ook met een info tent, waar iedereen zich kan inschrijven voor deelname aan de clinics maar ook kan opgeven voor een aantal proeflessen.

Doe je best en....tot ziens op de "Sportparkdag" op 22 mei.

Belangrijk: Alle trainingen gaan op 22 mei gewoon door !!!!

Workshop core stabiliteit voor loopgroepleden & junioren

Speciaal voor lopers en junioren zal Winy Knippen binnenkort een workshop core stabiliteit geven, een training, om je romp stabiel te houden.

Wat is stabiliteit?

De stabiliteit van een gewricht is afhankelijk van drie pijlers, de spieren, de botten, ligamenten, en gewrichtskapsels en het zenuwstelsel (aansturingsmechanismen van de spieren). Deze drie systemen moeten zodanig samenwerken dat ze op een veilige en efficiënte manier krachten kunnen overbrengen. Ieder systeem moet ontwikkeld worden, dan is er stabiliteit.

Als dit niet het geval is, is er sprake van 'instabiliteit', wat op termijn tot klachten en blessures kan leiden. Bovendien zal een stevige rug en bekken ertoe bijdragen dat het rendement van de beenspieren wordt verhoogd, waardoor de krachten vanuit de beenspieren uiteindelijk beter zal worden.

Het doel van core stability training is om de spieren van de romp zo effectief mogelijk te gebruiken tijdens het sporten en om de positie van de wervelkolom zo goed mogelijk te beheersen tijdens inspanning. De spieren onderin de romp vormen een belangrijke basis waarop de rest van de rug steunt. Deze spieren kunnen gezien worden als stabilisatoren van de onderrug en moeten dus voortdurend tijdens inspanning aangespannen worden. Ze hoeven niet heel erg sterk te zijn, maar ze moeten wel aangestuurd worden en een lage vermoeibaarheid hebben.

De datum van de workshop is 27 Mei van 19.30 tot 20.30 uur of van 20.45 tot 21.45 uur

Aan het einde van de workshop krijg je een cd met oefeningen mee.

We vragen dan voor de workshop inclusief cd € 5,00 welk bedrag geheel ten goed komt aan de kankerbestrijding. Meer info en opgeven bij Winy, b.knippen@telenet.be