



Teuntje Johanna Pieters

Ere lid H.S.C. de Bataaf

1934 – 2009 †

16 november kwam het droevige bericht dat onze (tante) Teunie Pieters was overleden.

Al vele jaren was zij het boegbeeld van onze vereniging.

Al 40 jaar zat Teun in de wielersport, en vele jaren beheerde zij het clubgebouw, de kantine en was ze altijd aanwezig bij elk evenement.

Dit jaar zou ze haar actieve rol als kantinebeheerder en daarbij, na 17 jaar, haar bestuursfunctie overdragen.

De voorbereidingen voor haar afscheid waren al in volle gang. De erepenning van “Staatsburger Haarlemmermeer” en zelfs een Koninklijke onderscheiding voor al die jaren vrijwilligerswerk waren al aangevraagd.

Helaas heeft ze dit niet mogen meemaken.

Namens een ieder die verbonden is met H.S.C. de Bataaf, wensen wij Piet, de kinderen, klein kinderen en verdere familieleden alle sterkte toe met dit grote verlies.

Namens H.S.C. de Bataaf

Wij danken iedereen voor de overweldigende
hoeveelheid
belangstelling, mooie woorden, prachtige bloemen, fijne
brieven en kaarten die wij mochten ontvangen na het
overlijden van mijn lieve vrouw, moeder en oma

Teunie Pieters

Het heeft mij en de familie heel erg goed gedaan te
merken
dat Teunie zo geliefd was.

De leegte blijft nog moeilijk te aanvaarden, maar zoveel
betrokkenheid verzacht het verdriet en vergroot de moed
om verder te gaan.

Piet Pieters.

Sjaak & Ans

Niels & Roxanne
Zwanenburg

Nicole

20 december 2009.

Van de bestuurstafel

Geachte Sportvrienden,

Het was een bewogen jaar, gelukkig met successen van onze renners en rensters, de aankomende jeugd, en nieuwe leden die onze club komen versterken.

Ik zal bewust geen namen noemen daar er nog nieuwe ontwikkelingen gaande zijn en er waarschijnlijk nog meer leden zich zullen aanmelden. Op een later tijdstip zullen we hier over terugkomen.

Er zijn zorgen die ik toch wil delen, de aanloop naar het nieuwe seizoen, de benadering van de sponsors die gezien de moeilijke tijd zo lang mogelijk uitstel willen hebben met het tekenen van de contracten en het beschikbaar stellen van het benodigd budget.

Het positieve is echter dat er wel sponsors zijn. Ook nieuwe die erg positief zijn en waar we heel blij mee zijn.

Ook onze oude trouwe sponsors hebben ons niet laten vallen, mensen met een Bataaf hart, echter zijn er wel een aantal afgehaakt die hun geld hard nodig hebben in hun bedrijf, wat overigens zeer begrijpelijk is, ook deze wil ik nog bedanken voor hun steun in de afgelopen jaren.

Bovengenoemd lijkt dus positief, maar de contracten dienen nog te worden ondertekend, en de proefshirts en broeken moeten nog worden aangemaakt.

We zullen er naar streven dat eind februari alles op de rit staat en we met onze nieuwe kleding de eerste koersen kunnen gaan rijden.

In het hoofdbestuur willen we graag versterking hebben, mede omdat Benno het een stapje rustiger aan moet gaan doen, dit omdat zijn werk veel tijd in beslag neemt, maar dit zal met jullie worden besproken in onze

jaarvergadering waar een ieder zijn stem uit kan brengen op een eventuele nieuwe kandidaat.

Momenteel zijn we bezig met de winteractiviteiten: het spinnen in het clubhuis.

We hebben 18 stuks gebruikte spinfietsen overgenomen van een sportschool. De fietsen zijn in perfecte conditie. Er is al diverse malen door renners en andere leden op getraind.

We zullen proberen onze sponsors te benaderen en hun eens uit te nodigen om een avond naar de club te komen en ook eens mee te doen, en lekker uit te zweten.

Onze oude fietsen, waar we 4 jaar plezier van hebben gehad, zijn naar onze vrienden van Excelsior gegaan (verkocht) waar zij ook heel blij mee zijn.

Ook hebben we met Excelsior een fijne evaluatie gehad over de samenwerking van 2009 die goed is bevallen voor beide clubs.

Zij hebben aangegeven dat ze ons in de aankomende Ronde van de Haarlemmerliede en Spaarnwoude weer zullen ondersteunen.

De gemeente Haarlemmermeer heeft definitief de laatste etappe van Olympia's Tour binnengehaald op 22 mei 2010 en waarin de Bataaf gevraagd is om mee te doen in de organisatie. De eerste besprekingen hebben al plaats gevonden.

De afgelopen clubwedstrijden op de donderdagavond werden matig bezocht, ook hier willen we mee doorgaan echter met meer deelnemers, hier zullen we ook andere clubs voor benaderen.

De organisatie in en rondom het clubhuis willen we beter coördineren, daarom zullen de vrijwilligers worden benaderd om eens de hoofden bij elkaar te steken en met

elkaar de klus op te pakken zodat we een betere bezetting krijgen, en waar een ieder zich in kan vinden, overigens een mooie uitdaging.

Ook geldt dit voor de onderhoudsploeg die nog uit een paar trouwe vrijwilligers bestaan maar ook die moeten versterking en steun hebben, anders krijgt deze groep te veel op de nek, en het moet natuurlijk wel leuk blijven.

Al met al moeten we streven naar een goede oplossing waar een ieder zich in kan vinden, want één ding is duidelijk het moet plezierig zijn om in de club te komen.

Met de vrijwilligers willen we ook onze ideeën betreffende wat aanpassingen of noem het verbouwingen doornemen. Mede omdat één van onze sponsoren materialen voor o.a. de keuken ter beschikking heeft gesteld. Zoals al vermeld in ons vorige editie en daar dienen we dankbaar gebruik van te maken.

Verder zullen we elkaar ontmoeten op onze nieuwjaarsreceptie en/of jaarvergadering, waarin ik hoop dat we een constructieve vergadering krijgen die in het teken staat van positieve vooruitgang.

Mochten er nog suggesties zijn of andere ideeën laat het ons weten, kunnen we vooraf misschien ons hier over beraden en tot een besluit komen.

Vertrouwende jullie hiermede voldoende te hebben geïnformeerd,

Verblijf ik Sportgroetend,

Weite Haaijer

Notulen 86^{ste} Algemene Ledenvergadering

H.S.C. de Bataaf

Datum: 5 januari 2009

Notulen door: B. Crombeen

Opening

De vergadering wordt geopend om 19:40 door Gerard Nugteren, aangezien het interim voorzitterschap van Weite Haaijer nog niet is geformaliseerd door de Algemene Ledenvergadering.

Het eerste agendapunt is daarom ook de bestuursverkiezing om Weite Haaijer als voorzitter en Rita Wolter-Cornelissen als Secretaris formeel te laten toetreden tot het bestuur.

Bestuursverkiezing

- Weite Haaijer wordt unaniem verkozen tot voorzitter.
- Rita Wolter-Cornelissen wordt unaniem verkozen tot secretaris.

Hierdoor heeft het bestuur vanaf dat moment de volgende samenstelling:

Voorzitter: Weite Haaijer

Secretaris: Rita Wolter-Cornelissen

Penningmeester: Gerard Nugteren

Vicesecretaris: Benno Crombeen

Commissaris: Teunie Pieters

Presentatie toekomst H.S.C. de Bataaf

Er wordt een powerpoint presentatie weergegeven door Weite Haaijer, met daarin de samenstelling van het bestuur en de verschillende commissies.

Notulen 85^{ste} Algemene Ledenvergadering

In de notulen van deze vergaderingen stond een fout.

Niet Niels Pieters is gekozen tot renner van het jaar, maar Jens Mouris. Verder waren er geen opmerkingen over de notulen.

Ingekomen stukken

- Post met het bericht dat Jan Zomer uit de Kastanjelaan ziek is
- Post dat Patrick van Huuksloot stopt als ploegleider van de Elite/Beloften renners

Jaarverslag onderafdelingen

Jeugd:

Erik de Jong, de huidige voorzitter van de jeugdafdeling neemt het woord. De algehele balans is positief, er zijn 2 jeugdrenners bijgekomen.

De nieuwelingen hebben 5 landelijke klassiekers gereden. Het doel was uitrijden, toch hebben sommige erg goed gereden.

In deze categorie heeft Matthijs Büchli ook het districtskampioenschap tijdrijden gewonnen. Helaas reed hij lek op het NK.

Er zijn op dit moment 2 nieuwelingen-meisjes, 1 ervan is eerstejaars. Helaas is er geen aansluiting. Bij de jeugd zijn er momenteel geen landelijke meisjes.

Er zijn wel wat kritische kanttekeningen te plaatsen. Er worden weinig landelijke wedstrijden verreden. Er is niet altijd evenveel ondersteuning met meegaan naar wedstrijden of hulp bij de jury.

Ook de Sportpas Haarlemmermeer moet in het vervolg anders ingericht worden. Er zijn nu teveel renners met verschillend niveau aanwezig op het parcours.

Op het NCK is er gereden zonder snelle sturen en dichte wielen. Voor het aankomende jaar wil de jeugd wel graag gebruik maken van het hiervoor aanwezige materiaal binnen de club.

Binnen het jeugdbestuur vindt wisseling van de wacht plaats. Coby Bakker stopt als jeugdpenningmeester. Zij zal worden opgevolgd door een duo, Wendy Schoolenaar en Susanne Ruijmgard. Het secretariaat van het jeugdbestuur is in handen van Raymond Schoolenaar. Erik de Jong zal aftreden als voorzitter van het

jeugdbestuur. Zijn taken worden overgenomen door Stefan Ruijmggaard.

Ab Ruijgrok en Erik de Jong zullen het bestuur blijven ondersteunen, maar gaan zich voornamelijk richten op de nieuwelingen en junioren.

Ab Ruijgrok zal wel de jeugd blijven begeleiden.

Ledenbestand:

Bep Wezenbeek geeft aan dat het bijhouden van het leden bestand lekker begint te lopen. De meeste kleine probleempjes zijn verholpen.

Sponsorzaken:

Weite Haaijer geeft aan, dat de kantine wat meer multifunctioneel en meer commercieel moet worden ingezet.

De aanwezige sponsor Frans Sparnaaij geeft aan hierbij te kunnen kijken naar kosten voor nieuwe armaturen.

Ook is Frans bereid om hierin advies te geven.

Weite geeft aan dat de prijzen van de consumpties iets omhoog zullen moeten, om het rendabel te houden.

Technische zaken:

Uit de commissie komt het advies voor een extra trainer.

Dit moet een technisch onafhankelijk persoon zijn, die verantwoordelijk wordt voor alle lagen binnen de club.

Weite koppelt hieraan de vraag of er mensen tegen een onkostenvergoeding zijn voor deze trainer, tot een maximum van ongeveer € 1500,- per jaar.

Henk Koopmans en Mick Snijder zijn het daar niet mee eens.

Ze denken niet dat dit haalbaar is.

Theo Smit vraagt hoe het dit jaar zit met de renner van het jaar, aangezien deze niet door de aanwezige leden tijdens de pauze kan worden gekozen uit 3 genomineerden.

Weite legt uit, dat er dit jaar geen verkiezing is, maar dat het bestuur de keuze voor de renner van het jaar heeft gemaakt.

Pauze

Verslag Kascontrole

Piet Pieters krijgt namens de kascontrole commissie het woord. Piet doet verslag van de boekhoudingen die door de commissie zijn gecontroleerd. Zowel de boekhouding van het bestuur als van de onderafdelingen zijn akkoord bevonden.

Mick Sniijders vraagt of het rechtsgeldig is om een kascontrole uit te voeren binnen de vereniging met 2 man. Er wordt geen eenduidig antwoord gevonden op deze vraag.

Voor de kascontrolecommissie is een nieuwe aanmelding in de persoon André Bakker

Huldiging Renner/ster van het jaar en Belofte van het jaar 2008 “Piet de Koter Bokaal”.

Uit de drie genomineerde renners van dit jaar is door het bestuur een keuze gemaakt voor de renner/ster van het jaar. De genomineerden waren

- Jens Mouris
- Matthijs Büchli
- Amy Pieters

Tot renner/ster van het jaar is Amy Pieters gekozen.

Ab Ruijgrok krijgt het woord, om de Piet de Koter bokaal uit te reiken. Deze bokaal wordt gewonnen door Sebastiaan Pot

Ab vraagt of de manier waarop dit jaar de verkiezingen voor de renner/ster van het jaar zijn gedaan wel de goede manier is. De nominatie in de voorafgaande jaren bleek moeilijk. Het is lastig om hiervoor een soort puntensysteem te ontwikkelen. In het aankomende jaar zullen de genomineerden weer aangedragen worden door de begeleiders en zal de keuze weer gemaakt worden door de Algemene Ledenvergadering.

Rondvraag

Bert vraagt waarom de leden van verdiensten missen in het clubblad. Zijn het er wellicht te veel? Weite antwoordt, dat deze niet allemaal bekend zijn op het

moment en dat geprobeerd wordt, deze weer boven tafel te krijgen.

Coby Bakker geeft aan dat zij de jeugd een email heeft gestuurd, met het bedrag dat aan contributie overgemaakt moet worden. Zij vraagt waarom de rest van de leden van de club niet persoonlijk wordt aangeschreven.

Gerard Nugteren geeft aan, dat het aankomende jaar dit wel zal gebeuren. Hetzelfde geldt voor de donateurs.

Henk Jacobs vraagt of het clubkampioenschap niet op een ander moment kan worden verreden, aangezien er nogal weinig deelnemers waren dit jaar. Henk komt met het idee om het clubkampioenschap eventueel te verplaatsen naar een avond.

Mick Snijders beaamt dat er dit jaar erg weinig renners aan het vertrek stonden.

Ook met betrekking tot het NCK is het een slechte zaak dat er geen renners zijn te vinden die dit willen rijden.

Immers het hele jaar rijden de renners wel door het hele land.

Erik de Jong en Ab Ruijgrok opperen het idee om de algemene ledenvergadering te houden op een andere datum. Nu is het zo, dat een renner na de algemene ledenvergadering niet meer over kan stappen naar een andere club. De termijn hiervoor is dan immers al verstreken bij de KNWU. Als nieuw tijdstip opperen zij om de Algemene Ledenvergadering te houden in oktober.

Sluiting

Weite Haaijer sluit de vergadering om 21:24.

**Agenda 87ste Algemene Leden Vergadering
Maandag 25 januari 2010**

19.30 uur Clubhuis H.S.C. de Bataaf

- 1) **Opening**

- 2) **Minuut stilte ter nagedachtenis van overleden clubgenoten**
 - H. Nijdam
 - T. Pieters

- 3) **Bestuursverkiezing**

Benno Crombeen,	Vice Secretaris
Niet herkiesbaar	
Gerard Nugteren	Penningmeester
Herkiesbaar	
Theo Smit H.	Commissaris
Kiesbaar	

- 4) **Goedkeuring notulen 86^{ste} ALV**

- 5) **Financiën**
 - Jaarverslag penningmeester

 - Verhoging contributie (€ 60,00) (m.u.v. jeugd)
 - Afschaffing rennersfonds (€ 2.50 per renner)
 - Afschaffing brokkenfonds (€ 15.00, vrijwillige bijdrage)

- Jaarverslag onderafdeling: Jeugd
- Jaarverslag onderafdeling: Kaartafdeling
- Verslag kascontrole

Verkiezing kascontrole lid

- 6) H.S.C. de Bataaf, terugblik/toekomst**

PAUZE

- 7) Goedkeuring leden om Algemene ledenvergadering aan eind van seizoen te houden ipv begin seizoen (eind november)**
- 8) Verkiezing Renner/Renster van het jaar en Piet de Koter bokaal.**
- 9) Rondvraag**
- 10) Sluiting**

Van de redactie

Dit is alweer het laatste boekje van het jaar. Een jaar waarin veel gebeurd is, leuke maar ook minder leuke dingen. Leuk is het natuurlijk dat er weer veel jeugd is en dat zij het ook leuk doen in de wedstrijden. Tevens zijn er nieuwe spinfietsen aangeschaft en is er een plan voor het clubhuis. Minder leuk was dit jaar het overlijden van Henk Nijdam en van mevrouw Teunie Pieters. Uiteraard wenst de redactie Piet en de familie heel veel sterkte toe. In dit boekje vindt u verder de notulen van de afgelopen jaarvergadering en uiteraard ook een uitnodiging voor de aankomende jaarvergadering. Ook kunt u weer stemmen op de wielrenner/wielrenster van het jaar tijdens de jaarvergadering. Omdat er een aantal nieuwe sponsors zijn wordt er ook een oproep gedaan om de nieuwe kleding te bestellen.

Ook binnen de redactie gaat het een en ander veranderen. Afgelopen jaar hebben we erg veel moeite moeten doen om 6 boekjes te kunnen maken. Aankomend jaar vindt u nog maar 4 clubbladen in uw brievenbus. Dit betekent wel dat u voor bepaalde informatie vaker op de website moet kijken. Uiteraard hopen we wel dat u stukjes blijft schrijven....

Uiteraard wensen we u ook fijne kerstdagen en natuurlijk een sportief Nieuwjaar toe.

Stuur uw stukjes naar: redactiebataaf@gmail.com!!!!

**De DEADLINE voor het inleveren van
nieuwe stukjes is:**

Jeugd/Nieuwelingen/Junioren Elite/Beloften/Amateurs

Spinnen

Het is weer zo ver. We zijn weer druk aan het spinnen.

Onder leiding van Dennis Smit zijn we weer actief op de maandag en woensdagavonden.

De oude fietsen zijn vervuild voor nieuwe. Weliswaar gebruikte maar in prima staat.

We maken gebruik van de kantine, daar is meer ruimte en we hebben plaats voor 18 stuks fietsen.



Dit betekent dat de kleedkamers voor de dames en heren weer in oude staat zijn hersteld, want ook doen er weer dames mee: Kirsten en Carola staan hun mannetje.

Het was even wennen vanaf de weg naar binnen. Dennis heeft op goede muziek een mooi programma opgesteld,

waarin een ieder op zijn niveau kan meedoen.

Het is een mooi gezicht de nieuwe fietsen zo opgesteld en een ware aanwinst voor de club.

Er zijn nog plaatsen over, degene die zich wil opgeven kan zich aanmelden bij Paul Wezenbeek, die ook dit jaar van de partij is en het spinnen voor ons heeft geregeld, waar we heel blij mee zijn.

Na afloop maken we even de fietsen weer schoon, en dan onder douche.

Het moge duidelijk zijn: degene die niet mee trainen zullen het in het nieuwe seizoen moeten bezuren, want de vorm wordt mede door het spinnen op peil gehouden.

Veel Sport plezier,

Weite



**LET OP LET OP
LET OP LET OP !!!!**

**NIEUW SEIZOEN, NIEUWE KLEDING
VOOR 2010**

I.v.m. te bestellen kleding!!!

**Hierbij een oproep om je bestelling via de
website aan te vragen**

Hoe.....

**Zie de website en een link naar een
bestelformulier. Vul het formulier in en stuur
deze bon (volledig ingevuld) per email naar:**

Ria Kruithof

w.kruithof@quicknet.nl

Voor vragen:

Tel: 020 497 3259

**Graag bestellen vóór 31 december zodat ook
jouw bestelling nog op tijd verwerkt kan
worden.**

NB: prijzen onder voorbehoud!



Namens het bestuur van de
H.S.C de Bataaf

Wensen wij u

Prettige Kerstdagen
En een
Gelukkig, Gezond en Sportief
2010

Jeugdrenner in de “Spotlight”

Wat is je naam en hoe oud ben je?

Ik heet Alexander Rooij en ik ben 10 jaar.

Heb je ook broertjes en/of zusjes?

Ik heb 1 broer. Hij heet Paul. Hij is 14 jaar.

Waarom ben je gaan wielrennen?

Omdat mijn vader op wielrennen zat en Paul fietst nu bij De Bataaf.

Sinds wanneer ben je lid van De Bataaf? En waarom koos je voor De Bataaf?

Sinds april 2009 ben ik lid. De Bataaf is dichtbij en Paul fietst er bij de nieuwelingen.

Wat was je leukste of beste wedstrijd tot nu toe?

En als je geen wedstrijden rijdt wat vind je dan leuk om te trainen?

Mijn leukste wedstrijd was bij de WTC de Amstel waar ik 13^{de} werd.

Heb je nog andere hobby's, behalve wielrennen?

Ik zit nog op judo.

Wat is je lievelingseten?

Ik eet graag lasagne.

Waar ga je graag naar toe op vakantie en wat doe je daar dan?

We zijn dit jaar naar Frankrijk geweest om naar de Tour te kijken.

Waar kijk je graag naar op tv?

Ik kijk graag naar het Sportjournaal.

Wie is je grote wiel- of sportheld?

Mijn grote wielhelden zijn: Mark Cavendish, Fabian Cancellara en Andy Schleck.



Oproep Renner/ster van het jaar en Piet de Koter Bokaal

Vanaf 31 december staan de genomineerden op de website van H.S.C. de Bataaf

Tijdens de Algemene Ledenvergadering (25 januari 2010) kunnen de leden hun keuze maken en zal na afloop de huldiging van Renner/ster van het jaar en de Piet de Koter Bokaal plaatsvinden.

**Kom dus allen naar de Algemene Ledenvergadering op 25 januari a.s. in het Clubhuis
Vanaf 19.30 staat de koffie klaar!!!**

Een jaar in beeld....

Januari:

Het bestuur van H.S.C. de Bataaf heeft Amy Pieters voorgedragen voor de titel "Sport Topper 2008". En inderdaad de nominatie wordt gehonoreerd en tijdens een live uitzending van MeerRadio wordt dit bekend gemaakt. Vanaf die dag kan er gestemd worden op onze Amy,.

Er wordt ook massaal gestemd, helaas wordt ze niet als Sport Topper 2008 gekozen.

Gelukkig was/is ze wel al onze topper want Amy werd uitgeroepen tot Renster van het jaar 2008. De Pieter de Koter bokaal ging dit jaar naar Sebastiaan Pot. Helaas konden ze beiden hun prijs niet in ontvangst nemen tijdens de Algemene Ledenvergadering want zij hadden sportieve verplichtingen elders. Dit was dan ook een reden van het bestuur om de ALV te verplaatsen naar een andere datum in dezelfde maand.

Natuurlijk waren er nog vele kleine en grote behaalde successen van alle andere renners/rensters.

Februari:

Jeugd krijgt een nieuw bestuur, Was er iets mis met het oude... nee hoor maar die gaan weer gewoon door...(met de kinderen mee). Nu dus weer een frisse wind onder leiding van Stefan Ruijngaard (voorzitter) Raymond Schoolenaar (secretaris) en Wendy Schoolenaar/Suzanne Ruijngaard (penningmeester).

Maart:

Maart staat toch altijd een beetje in het teken van de Ronde van Haarlemmerliede en Spaarnwoude. Deze werd verreden op zaterdag 21 maart en stond dit keer in het teken van KIKA. Gelukkig voor ons, jammer voor

KIKA, verliep de wedstrijd dit keer vlekkeloos en kon de “echte”winnaar na zo’n 4 uur gehuldigd worden.

April:

Clubkampioenschappen, dit keer ’s avonds verreden en niet op paasdag. De jeugd reed op dinsdag en de groten samen met de nieuwelingen op de donderdagavond. Tijdens de jeugdavond waren de “groten’ de vrijwilligers/jury en de donderdagavond moesten de jeugdleden/ouders de taken vervullen.

Mei:

Bericht van overlijden van oudrenner/erelid Henk Nijdam op 73-jarige leeftijd.

Op 9 mei wordt er voor het eerst een dames wedstrijd 18+ en 18- georganiseerd. Het wordt een groot succes en zal zeker herhaald worden volgend jaar. Hierbij dan ook een overwinningssucces voor onze Danielle de Jong. De donderdagavonden staan in het teken van de clubcompetitie tussen Bataaf en Excelsior.

Juni:

De Ronde van Rijsenhout wordt zoals ieder jaar weer perfect georganiseerd door de commissie Rijsenhout.

Augustus:

Tour de Bataaf. 3 avonden aan de “bak”en een tijdrift in Spaarnwoude. Niet de gebruikelijke route maar was zeer geslaagd en zeker voor herhaling vatbaar.

September:

Ronde van Zwanenburg. Een echte thuiswedstrijd. Helaas was er dit keer niet heel veel animo. Volgend jaar zeker beter!
27 September 2009; Hoera !! wellicht een toekomstig nieuw Bataafid is geboren: Jesse Jacobs.

Oktober:

Na inspanning van Patrick Huuksloot (als begeleider) toch nog een afvaardiging naar NCK. En wat voor een ploeg! Ze eindigden als 10^{de}!

Zoals altijd wordt het seizoen weer afgesloten met een sluitingsrit.

November:

Afscheid genomen van (tante) Teunie. (16 november 2009)

Nieuwelingen HSC De Bataaf trainen bij Judo Yushi - VennepFit

Sinds november 2009 trainen de nieuwelingen van de Bataaf in de Fitnessruimte van Judo Yushi – VennepFit.

Volgens Barry Piroli, eigenaar van Judo Yushi – VennepFit is het geen toeval dat deze samenwerking is ontstaan. Judo Yushi is ontstaan uit het vroegere Aarts Sport, waar destijds al voor de oudere wedstrijdjudoka's een stevig krachttrainingsprogramma werd opgebouwd. Dat hebben ze, nadat ze verhuisden naar hun eigen accommodatie, verder geprofessionaliseerd. Momenteel is de fitnessruimte zeer modern en uitermate geschikt voor sportspecifieke fitness- en krachttrainingen. Daarbij komt dat sportspecifieke krachttraining meestal bestaat uit een combinatie van toestellen en losse materialen. Dat levert vaak zeer diverse en aantrekkelijke trainingen op met een hoge funfactor en hoge intensiteit.

Topsporters en talenten werken meestal met een plan, waar krachttraining een onderdeel van is. Dat geldt voor judoka's, maar zeker ook voor wielrenners. Wielrenners en judoka's zijn echter niet met elkaar te vergelijken, vandaar dat er een speciaal trainingsprogramma is

opgesteld voor de nieuwelingen. Vanaf de nieuwelingen-junioren kunnen de renners deelnemen aan de sportspecifieke krachttrainingen. In de eerste fase wordt dan ook vooral gewerkt aan het sterker maken van het lichaam, waarna langzaamaan steeds meer krachtoefeningen worden geïntroduceerd. Elke training bevat ook specifieke circuitvormen met hoge intensiteit. Voor de renners was het wel even wennen, want een training in een sportschool is heel wat anders dan op de fiets zitten. Toch is ook krachttraining niet meer uit het huidige wielrennen weg te denken. Bij veel professionele wielrenners is krachttraining een vast onderdeel van het trainingsprogramma. Behalve dat het noodzaak is, is het ook erg verfrissend. Krachttraining is voor de jonge wielrenners wel wennen, maar juist het feit dat dit een ander soort training is in een andere omgeving zorgt ervoor dat iedereen de wintermaanden wel blijft trainen, maar toch ook straks weer fris aan het nieuwe seizoen kan beginnen. Uiteraard hebben we een lange termijn belang. Het is de bedoeling dat als de wielrenners wat ouder zijn optimaal presteren. Daarin past dan ook een verantwoorde en gedegen opbouw van krachttraining. We hebben juist voor Judo Yushi – VennepFit gekozen omdat we zeer doelgericht wilden trainen.



Ab Ruygrok

Uitnodiging

Nieuwjaarsreceptie

**De nieuwjaarsreceptie zal plaatsvinden
op:**

3 januari 2010

Van 14.00 uur tot 16.30 uur.

**Waar: Clubhuis van H.S.C. de
Bataaf te Zwanenburg**

We hopen u graag te verwelkomen.

Uitnodiging