

Jaarverslag 2009 nordicwalking A.V. Spiridon Gilze en Rijen

De Commissie:

In 2009 bestaat de nordicwalking commissie uit:

Renate Phaff (maart 2007):

- * Voorzitter nordicwalking overleg
- * Bestuurslid AV Spiridon (Afd. nordicwalking)
- * Rooster/planning

Joep Wouters (augustus 2007):

- * Planning cursusgroepen (aanmeldingen, administratie en nw-certificaten)
- * Financiële zaken vanuit deeladministratie
- * Planning clinics

Wim Beursgens (november 2007):

- * Notulist nordicwalking overleg

Vergaderingen:

In 2009 hebben de volgende vergadering m.b.t. nordic walking plaatsgevonden:

- * 13-01-2009 nordicwalking overleg
- * 17-03-2009 nordicwalking overleg
- * 27-04-2009 nordicwalking overleg
- * 27-07-2009 nordicwalking overleg
- * 21-09-2009 nordicwalking overleg
- * 09-11-2009 nordicwalking overleg

Het nordicwalking overleg (alle trainers nordicwalking) is besluitenvormend orgaan.

Trainers:

In 2009 werden de trainingen verzorgd door:

- Peter von Meijenfeldt
- Anton de Vet
- Aad in 't Veld
- Mieke Henderson
- Yolanda Thirion
- Renate Phaff
- Henny Zwanen
- Wim Beursgens
- Harrie Spijkers

Marcel Wisse heeft vanwege een blessure slechts incidenteel trainingen kunnen geven. Enkele trainingen werden verzorgd door: Ineke Baijens, Annette van Rest, Joep Wouters en Ria Spaans.

Aad in 't Veld heeft aangegeven per 01-01-2010 te willen stoppen als trainer.

Leden:

Het aantal leden voor nordic walking bedraagt 212 (inclusief trainers) op 31-12-2009.

Bond:

In **2008** is er duidelijkheid gekomen bij welke bond wij als nordicwalking groep moeten aansluiten, en dit is de KNAU geworden. De nordicwalking leden zijn in **2009** aangesloten.

Twee trainers, te weten Peter von Meijenfeldt en Henny Zwanen, voerden in juli overleg met de Atletiekunie en enkele andere atletiekverenigingen over het wandel- en nordicwalkingbeleid van de Atletiekunie.

Spiridon heeft voor nordicwalking contacten met de landelijke nordicwalking organisaties NSO en INWA Nederland.

Cursussen:

In 2009 zijn er 3 cursussen gestart, t.w.
14-03-2009
23-05-2009
05-09-2009

27-05-2009 cursus deelnemers met diabetes (trainer Yolanda Thirion)

Met de gemeente Gilze en Rijen is een oriënterend overleg gevoerd over de mogelijkheid een wandelcursus te organiseren voor allochtone vrouwen, Deze zal echter niet starten voor 2010.

Op initiatief van Sportservice Noord-Brabant is Spiridon gestart in samenwerking met de gemeente Gilze en Rijen met een pilotcursus voor mensen die beginnende diabetes type 2 hebben.

Het doel van het project is dat mensen in Gilze en Rijen bij wie diabetes type 2 wordt geconstateerd, door de eerstelijnszorg voor een beweegprogramma worden doorverwezen naar Spiridon. Spiridon zal hen een speciale opstartcursus nordicwalking bieden. Aansluitend hierop kunnen de cursisten besluiten zich te voegen bij een trainingsgroep nordicwalking van Spiridon.

Mocht u belangstellenden kennen, laat hun dan contact opnemen met Renate Phaff, tel. 0161-240091 of e-mail: renatephaff@home.nl

Opleidingen en bijscholingen:

Alle nordic walking trainers hebben in 2009 de herhalingslessen reanimatie/AED gevolgd. Ook is deelgenomen aan bij- en nascholingen, en woonden enkele trainers in november 2009 de Loopsportdag bij van de Atletiekunie.

Clinics:

07-06-2009

Trainingen:

We hebben diverse trainingen, met een zeer grote diversiteit (denk aan baantraining, training in diverse niveaugroepen, veteranentraining, recreatieve training, marathontraining (eigen initiatief leden), techniekherhaling, opfrislessen). Voor de leden is er nagenoeg dagelijks gelegenheid om deel te nemen aan een training. Er is onderscheid in zomer- en winterprogramma. (1 april, 1 oktober). De zondagtraining is, met uitzondering van de maandelijkse lange tocht, per 01-01-2009 vervallen. De marathontraining is een particulier initiatief geworden en wordt niet meer rechtstreeks begeleid door trainers.

Er is contact geweest met Sportservice Noord-Brabant inzake evt. cursussen voor mensen met beginnende diabetes. Dit heeft geresulteerd in een cursus op 27-05-2009, en krijgt nog zeker vervolg.

Spiridon levert bijdrage aan ZLTO-project:

ZLTO- De Zuidelijke Land- en Tuinbouworganisatie bood de afgelopen maanden haar medewerkers een sportprogramma aan: IK! Sport. De medewerkers konden kiezen voor deelname aan 3 sportonderdelen: wielrennen, hardlopen of **nordicwalking**. ZLTO had Spiridon gevraagd om het sportonderdeel **nordicwalking** te verzorgen.

Dit bestond uit een 4-tal centrale trainingen in achtereenvolgens: Rijen, Veldhoven, Bergen op Zoom en Drunen. Tussendoor werd deelgenomen aan een tweetal testlopen (5 juli: Enclaveloop in Alphen en 5 september: Tilburg ten Miles in Tilburg) en een afsluitende loop (18 oktober: Heuvellandloop in Mheer(L)).

Vrijdagmiddag 24 april vond de 1^e centrale training plaats vanuit het clubgebouw van AV Spiridon. Het betrof een training voor ruim 80 deelnemers aan het wielrennen, hardlopen en **nordicwalking**.

Trainers bij de 4 centrale trainingen waren:

Peter von Meijenfeldt en Mieke Henderson (nordicwalking).

Activiteiten nordicwalking:

Vele nordicwalking leden van Spiridon hebben in 2009 enthousiast deelgenomen aan georganiseerde tochten, waaronder enkele tochten over de marathonaafstand.

Daarnaast werden door de vereniging georganiseerd:

03-01-2009	Oliebollentraining
17-01-2009	nordicwalking NSO studiedag
28-02-2009	SPAR NK Cross nordic walking
31-03/03-04-2009	Marathonvierdaagse
18/19-04-2009	Deelname aan Fjoertoer Terschelling (26 deelnemers)
20-06-2009	nordicwalking dag in Nationaal Park Hoge Kempen in België
04-10-2008	Deelname aan Marathon Zeeland (13 deelnemers)
31-10-2009	Halloween (niet doorgedaan wegens te weinig vrijwilligers)
31-12-2009	nordicwalking Glühwein Silvestertocht (44 deelnemers)

Daarnaast werden elke maand lange tochten georganiseerd door Spiridon en zijn er regelmatig marathontreinings geweest ter voorbereiding op de marathons.

18/19-04-2009 Fjoertoer Terschelling:

Met 26 deelnemers wederom een geweldig en succesvol weekend geweest.

04-10-2009 Marathon Zeeland:

Zeer zware marathon, met name vanwege het zeer onstuimige weer, hetgeen de 13 Spiridonniers bij deze tocht weer mochten ervaren. Geweldig wat iedereen weer gepresteerd heeft!

31-10-09 Halloween:

Dit jaar konden alle leden van de vereniging (> 12jr) hieraan deelnemen. Tevens kon men deelnemen aan de feestavond die hieraan gekoppeld was. Deze tocht is helaas niet doorgedaan wegens te weinig vrijwilligers.

31-12-09 nordic walking Glühwein Silvestertocht:

Dit jaar werd een nieuwe route uitgezet, met wederom chocomel en glühwein onderweg. Met 44 deelnemers was deze tocht ook weer zeer geslaagd. We hopen volgend jaar echter meer deelnemers te mogen begroeten.

AED in gebruik genomen

Vrijdag 30 januari 2009 heeft Spiridon de AED (Automatische Externe Defibrillator) officieel in ontvangst kunnen nemen en in gebruik genomen. Dit gebeurde tijdens een bijeenkomst met Lau Lavooij, loco-burgemeester van Gilze en Rijen en de directie van de Rabobank Dongen-Rijen-Goirle.

Ook een afvaardiging van Stichting de Leemput woonde de presentatie bij, en nam tegelijkertijd eveneens een AED in ontvangst. Beide AED's zijn geschonken door de gemeente en de Rabobank, terwijl de verenigingen zelf ook bijdroegen. Bij Spiridon zijn 10 leden opgeleid voor het gebruik van de AED. Daarnaast zijn er nog veel gediplomeerde leden die hiervoor kunnen worden ingezet.

De AED heeft een plaats gekregen op de wand in de tussenhall in het clubgebouw en wordt regelmatig gecontroleerd door R.Phaff (beheerder).

Met vriendelijke groet,

Renate Phaff
Voorzitter nordicwalking overleg
AV Spiridon