



Nieuwsbrief augustus 2016

In deze nieuwsbrief wordt o.a. aandacht besteed aan: mededelingen bestuur, trainingen en lessen na de vakantie, feest 120 jarig bestaan, deelname Paralympics, clubkampioenschappen outdoor atletiek, aanmelden jurycursus, DrechtStadLoop, programma (update) wegatletiek en cross, bijscholing atletiektrainers, looptrainersdag atletiek, vacatures.

Mededelingen bestuur

I.v.m. de ophanden zijnde fusie is er dringend behoefte aan nieuwe jonge bestuursleden, die de fusievereniging naar en door de toekomst kunnen loodsen om de nieuwe visie ten uitvoer te brengen en om de doelstellingen te behalen. Aanmelding kan bij de voorzitter Ad van der Kamp, e-mail: polewalking@xs4all.nl

Start trainingen en lessen na de vakantie

Op 22 augustus 2016 is de zomerstop m.b.t. de trainingen en lessen beëindigd. De trainingen, de lessen en openingstijden vinden weer op de gebruikelijke wijze plaats.

Feest 120 jarig bestaan Hercules

De feestavond is gepland op 5 november 2016 in de sporthal. In de middag is het feest voor de kinderen en in de avond voor de volwassenen. Het programma wordt volgende maand bekend gemaakt.

Hercules atlete Iris Pruysen naar de Paralympics te Rio de Janeiro



Het Herculeslid Iris Pruysen gaat naar de Paralympics te Rio de Janeiro, die gehouden wordt van 7 t/m 18 september 2016. Deze vinden plaats na de Olympische Spelen. Zij is geselecteerd met 12 andere atleten en doet mee aan het verspringen in de klasse T44. Een geweldige prestatie en heel Hercules wenst haar veel succes! Lees meer:

<http://herculesdordrecht.nl/iris-pruysen-naar-rio/>

<http://www.paralympisch.nl/rio2016>

Clubkampioenschappen atletiek outdoor op 1 oktober 2016

De clubkampioenschappen atletiek baan outdoor staan gepland op 1 oktober 2016. Anders dan voorgaande jaren vinden de kampioenschappen niet op 2 dagen, maar op 1 dag plaats. Een nieuw onderdeel is de 3000 meter, naast de baanatleten worden ook de wegatleten van Hercules van harte uitgenodigd om deel te nemen. Binnenkort verschijnt er op de website informatie over de wijze van inschrijven. Daarnaast kan het organisatiecomité hulp gebruiken bij het inrichten/opruimen van de baan en bij het jureren. Aanmelden kan bij:

woc.atletiek.dordrecht@hotmail.com

[Aanmelden voor jurycursus 5 en 12 september 2016](#)

Zonder juryleden geen wedstrijd, wie meet immers anders op een eerlijke manier de prestaties waar de atleetjes en atleten hard voor hebben getraind? Meld je aan voor de cursus op 5 en 12 september 2016. Interesse lees: <http://herculesdordrecht.nl/aanmelden-voor-jurycursus/>

[DrechtStadLoop inschrijving geopend](#)

De DrechtStadLoop is gepland op zondag 30 oktober 2016 en start in het centrum van Dordrecht. Inschrijving en informatie: www.drechtstadloop.nl/

[Programma wegatletiek en cross september 2016 tot april 2017 \(update\)](#)

De wedstrijdorganisatiecomités wegatletiek en cross van Hercules en Parthenon zijn samengevoegd. Onderstaande wedstrijden worden in gezamenlijkheid georganiseerd, t.w.:

24-12-2016 Schapenkoppencross

08-01-2017 1e trainingsloop (5-10-15-20km)

21-01-2017 Merwelandencross

05-02-2017 2e trainingsloop (+Road to R'dam) (5-10-25km)

11-03-2017 Halve Marathon (jeugd 5-10-21,1km)

02-04-2017 Dwars Door Dordt (jeugd 5-10km)

In de nieuwsbrief van juli was de [Parkloop \(Wantijpark\)](#) van 24 september 2016 vermeld. Echter door gebrek aan vrijwilligers komt deze te vervallen. Jammer!



[Trainers zijn het visitekaartje van de club, volg een bijscholing!](#)

Elke week geven de trainers de atleten met veel enthousiasme een uitgebalanceerde training. Dat betekent voorbereiden, uitwerken, overbrengen en evalueren. Hoe zorg je ervoor dat je up-to-date blijft? Hoe blijf je gemotiveerd? Waar doe jij inspiratie op om je atleten wekelijks op een leuke manier naar een hoger niveau te tillen? Om dit te bereiken kan je bijscholen zie:

<https://www.atletiekunie.nl/nieuws/bijgescholen-een-must-voor-iedere-trainer-vraag-nu-aan>

[Looptrainersdag 5 november 2016](#)

Op zaterdag 5 november vindt op het Sportcentrum Papendal (Arnhem) de 21e Looptrainersdag plaats. Het terrein van Papendal is 16 hectare groot en is sinds het begin van de jaren 70 een toptrainingslocatie. Ruim 300 topsporters maken dagelijks gebruik van de faciliteiten. Voel de energie! De Looptrainersdag is de jaarlijkse kennis-, en ontmoetingsdag voor looptrainers, assistent-looptrainers, Milatrainers, trainerscoördinatoren, docenten en bestuurlijk verenigingskader. Nieuw dit jaar is de bijeenkomst voor bestuurders met portefeuille loopsport en loopsportcoördinatoren van loopverenigingen en loopgroepen. Deze worden medio augustus hiervoor uitgenodigd.

Via een grote keuze aan workshops verkrijgen deelnemers actuele informatie over loopsportgerichte onderwerpen en activiteiten. De laatste jaren waren de 1.000 beschikbare plaatsen binnen twee weken volgeboekt, dit jaar is er plek voor 1.100 looptrainers. Kijk voor het programma en de inschrijfdata op de website: <http://www.looptrainersdag.nl/> . Vanaf 9 september kun je hier alle theorie- en praktijksessies vinden.

Vacatures

Hercules is een grote vereniging met een groot aantal vrijwilligers. Maar er zijn nog diverse functies niet vervuld, zie hiervoor: www.herculesdordrecht.nl/vrijwilligers/vrijwilligers-gevraagd/ Op dit moment is er dringend behoefte aan vrijwilligers voor de [jeugdcommissie](#) atletiek, aan [kantinemedewerkers](#) en [wedstrijdorganisatiecomité baan](#).

Aanmelden bij de verenigingsmanager Frank de Visser, e-mail: vm@herculesdordrecht.nl

Ledenadministratie

Bij wijziging van naam, adres, woonplaats, bankrekeningnummer, e-mail adres de ledenadministratie informeren via het e-mail adres: hercules@pi-ad.nl

Bij verandering van een sportonderdeel bij Hercules dit ook melden, b.v. naast fitness, atletiek gaan beoefenen of andersom. Dit i.v.m. het aan/af melden bij de landelijke koepelorganisaties Atletiek Unie en Krachtsportfederatie.

Kopij nieuwsbrief

Kopij, artikelen, nieuwtjes, foto's kunnen gestuurd worden naar het e-mail adres: redactie@herculesdordrecht.nl Mocht je de nieuwsbrief maandelijks via de e-mail willen ontvangen geef je e-mail adres door aan: info@herculesdordrecht.nl

