



Nieuwsbrief september 2016

In deze nieuwsbrief wordt o.a. aandacht besteed aan: mededelingen bestuur, fusienieuws, vervallen lessen en aangepast rooster groepslessen, Paralympics met deelname Herculeslid Iris Pruysen, clubkampioenschappen outdoor atletiek, DrechtStadLoop, Vrouwen lopen voor Vrouwen, dartsavond, opleiding atletiektrainers (weg/baan) niveau 3, looptrainersdag atletiek, Dag van de Atletiek 2017, vacatures, hulp gevraagd viering 120 jarig bestaan.

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

Fusienieuws

Voor de zomervakantie meldde de stuurgroep fusie Hercules en Parthenon dat door meer dan 35 verschillende (bestuurs)leden uit beide verenigingen, gewerkt wordt aan veel verschillende opdrachten ter voorbereiding van het fusiedocument. Voor het overzicht van de werkgroep en hun projectleiders, zie: <http://herculesdordrecht.nl/projectgroepen-fusie/>

Aangepast rooster en vervallen groepslessen

Ten gevolge van vakanties van onze instructeurs valt een aantal lessen uit. Een aantal lessen is opgevangen, echter het zijn wel andere lessen dan normaal.

Aanpassing rooster:

Op woensdag 7 september en 5 en 12 oktober is er een aangepast rooster:

18.45 uur Body-Shape – Debbie

19.45 uur Powerpump – Debbie

20.45 uur Flow-Yoga – Debbie

Helaas vervallen er ook lessen:

Do 15 sept. BBB om 09.00 uur

Wo 19 okt. BBB 20.45 uur

Hercules atlete Iris Pruysen op 9 september in actie tijdens de Paralympics te Rio de Janeiro



Op 7 september 2016 is de openingsceremonie van de Paralympische Spelen te Rio de Janeiro. Het Herculeslid Iris Pruysen komt op 9 september om 15.45 uur (Nederlandse tijd) in actie bij het onderdeel verspringen in de categorie T44. Hercules wenst Iris veel succes toe! Het programma van team NL is te volgen op: <https://teamnl.org/programma> De Spelen zijn live te volgen, zie hiervoor: <https://www.atletiekunie.nl/paralympische-spelen-2016>

[Inschrijving gestart voor de 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. Inschrijven kan op Atletiek.nu via deze link:

<https://www.atletiek.nu/wedstrijd/inschrijven/7318/> .De inschrijving sluit op 20 september 2016. Deelname is gratis, maar inschrijving is niet vrijblijvend. Inschrijven = deelnemen!



Om deze wedstrijd goed te kunnen organiseren hebben is hulp nodig. Ouders van pupillen en junioren C/D kunnen zich bij de inschrijving van hun kind aanmelden als hulpouder op het mailadres: woc.atletiek.dordrecht@hotmail.com .

[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/ of <http://herculesdordrecht.nl/klaar-voor-de-drechtstadloop/>

Het thema is lopen tegen kanker. De opbrengst van de bedrijvenloop gaat rechtstreeks naar het onderzoek van Dr Levin van het Albert Schweitzerziekenhuis. Dr Levin doet onderzoek naar bloedkanker. (Leukemie).

[Vrouwen lopen voor Vrouwen organiseert voor het eerst een hardloopevent in Dordrecht](#)

Op zaterdag 8 oktober 2016 organiseert Vrouwen lopen voor Vrouwen voor het eerst een hardloopevent in Dordrecht en jij bent van harte welkom om mee te doen! Kies uit 5 of 10 km rennen en zet je in voor kwetsbare vrouwen bij Stichting De Hoop. Zweten voor het goede doel: kwetsbare vrouwen die willen loskomen van hun verslaving of uit de prostitutie willen stappen. Ga jij deze leuke uitdaging aan? Super gezond voor jezelf én je steunt er kwetsbare vrouwen mee die graag een nieuwe start willen maken. Ren jij voor haar leven?

Zie ook: www.vrouwenlopenvoorvrouwen.nl

[Dartsavond vrijdagavond 7 oktober 2016](#)

Na een succesvolle dartsavond in het voorjaar, wordt er weer een dartsavond georganiseerd op vrijdagavond 7 oktober 2016, aanvang 19.30 uur, in de Hercules kantine. De inschrijving is gestart. Maar houdt er rekening mee: vol = vol! Het inschrijfformulier hangt op het prikbord in de kantine.

[Opleiding tot zelfstandig atletiektrainer](#)

In het najaar start de Atletiek Unie met de opleidingen tot zelfstandig loop- of baantrainer (niveau 3). De cursisten werken gedurende ruim een half jaar toe naar het examen zodat zij straks zelfstandig hun eigen trainingsgroep mogen begeleiden! Welke enthousiaste (assistent-)trainers van Hercules willen graag zelfstandig voor een groep staan? Aanmelden voor 19 september 2016 bij de verenigingsmanager. Zie voor informatie:

<https://www.atletiekunie.nl/voor-clubs/opleidingen/trainers/opleiding-volgen/lopen/basis-looptrainer-3>

<https://www.atletiekunie.nl/voor-clubs/opleidingen/trainers/opleiding-volgen/baanatletiek/basis-baanatletiektrainer-3>

[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 zijn 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.

[Vooraankondiging Dag van de Atletiek 2017](#)

Op zaterdag 18 maart 2017 is de Dag van de Atletiek in het Congrescentrum Papendal te Arnhem gepland. De Atletiek Unie is bezig met de voorbereidingen van een attractief programma. In het najaar zal er zal er over gecommuniceerd gaan worden.

[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

Hulp gevraagd

Op 5 november a.s. organiseren wij een groot feest ter gelegenheid van het 120 jarig bestaan van Hercules. Om dit mogelijk te maken zoeken wij mensen die willen assisteren in de verschillende actieteams. Zo hebben we een op- en afbouwteam, een kassa/entree team en een barteam nodig. Heb je hiervoor interesse meld je dan aan bij Gos Koernap of Frank de Visser.

Gos: g.koernap@gmail.com
06-14580571

Frank: vm@herculesdordrecht.nl
06-34431907