



# NIEUWSBRIEF JULI 2023

Beste leden en vrienden van Rainbow Athletics Amsterdam.

Trek de sportschoenen maar uit en ga lekker zitten om deze uitgebreide nieuwsbrief te lezen.

Allereerst belangrijke en interessante informatie, geschreven door Angelique, Eric, Marleen, Jeanet en Anne & Sisca.

Daarna een terugblik; BVE, trainingsweekend en afscheid Kees.

Tot slot de jaaragenda met aanvullende informatie over het 25-jarig-jubileum en het marathon weekend in 2024.

Veel leesplezier!

Groet Mieke Labes

## INHOUD

Angelique _____	1
Bestuurslid gezocht _____	1
Pride Run en Clubkampioenschap 23 juli _____	2
Trainers Kwartet en Baan Etiquette _____	4
Persoonlijk verhaal: Van Trainer tot Trainer _____	6
Bevrijdingsvuurestafette _____	8
Afscheid Kees _____	10
Trainingsweekend 2023 _____	11
Jaarplanning 2023/2024 _____	13
Jubileum _____	14
Marathon weekend 2024 – Edinburgh _____	15

## ANGELIQUE

Na 8 jaar is het zover. Ik ben per 1 juli gestopt met mijn bestuursfunctie voor de Rainbow Athletics Amsterdam. In die 8 jaar heb ik me met een aantal grote en kleine onderwerpen beziggehouden, zoals het triatlon arrangement, de naamswijziging en wat meer recent de nieuwe kleding. Tot de ALV gaat het bestuur verder met 4 bestuursleden. Het is gezellig in het bestuur en onze mooie vereniging kan niet zonder een goed functionerend bestuur. Dus denk er eens over of het niet iets voor jou is. We zien elkaar op de baan.



- *Angelique*

## BESTUURSLID GEZOCHT

Zoals je net hebben kunnen lezen heeft Angelique afscheid genomen van het bestuur. We willen haar namens iedereen hartelijk danken voor alle inzet de afgelopen jaren. De komende maanden zal het bestuur daarom uit 4 mensen bestaan: Mieke, Annet, Robert en Eric. In het najaar is de Rainbow agenda nog redelijk rustig dus daarin voorzien we geen problemen.

We willen het bestuur natuurlijk wel weer uitbreiden naar 5 mensen in de loop van 2023 zodat we na de jaarvergadering in November weer op volle sterkte zijn. Het bestuur is er voor de leden maar wordt natuurlijk ook gevormd door de leden. Mocht je belangstelling hebben voor het bestuur neem dan vrijblijvend contact op met een van ons tijdens de training of direct via de mail of telefoon.

Dan kunnen we eventuele vragen over de werkzaamheden die je hebt beantwoord en je ons daarna definitief laten weten of je belangstelling hebt om toe te treden tot het bestuur.

We zullen dan met het huidige bestuur overleggen over het vervolg. Bij de jaarvergadering hopen we dan een nieuw bestuurslid te kunnen benoemen.

- *Eric*

# PRIDE RUN EN CLUBKAMPIOENSCHAP 23 JULI

Natuurlijk weten jullie het al, maar toch.....

De 23<sup>ste</sup> Pride Run staat voor de deur, op een nieuwe locatie, Café Restaurant Polder, aantrekkelijker, veiliger en vooral veel gezelliger, en op een nieuw moment (zondagmiddag i.p.v. vrijdagavond).

De Pride Run is één van de hoogtepunten van onze vereniging en tegelijkertijd het kampioenschap hardlopen van onze club!



Je kunt kiezen om 5 km, 10 km of 15 km hard te lopen. Voorwaarde voor inschrijving van 15 km is, dat je deze binnen 1u en 30 minuten kan lopen! Daarnaast kan er ook gewandeld worden. Er is een wandelparcours van 5 km uitgestippeld.

De loop start bij Café Restaurant Polder en gaat eerst door het Science Park. Na het verlaten van het Science Park gaat het parcours rechtsaf de Ooster Ringdijk op. Aan het einde van de Ooster Ringdijk loop je langs het Amsterdam-Rijnkanaal en vervolgens door het Flevo Park. Hierna kom je via de Ooster Ringdijk weer bij Polder.

Wat de outfit betreft: hoe kleurrijker, des te beter! Rainbow Athletics Amsterdam is mede

geïnspireerd door Queer & Pride met speciale aandacht voor inclusiviteit, queer. Zo zal het startschot door zwarte transvrouw en ex-topsporter Jayliah Jada van Gorkum wordt gegeven. Alle informatie over de Pride Run en tevens de inschrijving vind je op de website van Rainbow Athletics Amsterdam.

<https://www.rainbowathletics.amsterdam/pride-run.html>

## Prijsuitreiking en feest

De prijsuitreiking wordt een echt Queer feestje met muziek en is vanaf 16.30 uur. Trek je meest kleurrijke outfit aan die dag! Neem familie en vrienden mee naar dit kleurrijke en blijfeest!

Voor de meest kleurrijke loper wordt die dag de nu al begeerde Rainbow Pride trofee uitgereikt.

Mocht je niet kunnen lopen, dan kan je natuurlijk wel naar het feest komen!

## Vrijwilligers gezocht

**PRIDE TO BE QUEER? WORD DAN VRIJWILLIGER BIJ HET ALLERLEUKSTE LOOPEVENT VAN AMSTERDAM!**

Loop niet mee? Dan kan je ook nog helpen om de Pride Run in goede banen te leiden. We hebben we veel vrijwilligers nodig. Alleen al langs het parcours staan meer dan 10 vrijwilligers om de weg te wijzen en natuurlijk om de lopers aan te moedigen. Verder hebben mensen voor bij de inschrijftafel nodig, het start- en finishgebied te versieren en natuurlijk

om de medailles om te hangen en nog veel meer. Genoeg te doen dus, maar vooral heel gezellig.

Loop je wel, dan kan je voor de loop ook vrijwilligerswerk doen!

Je kan je opgeven bij Anne Meijers

[annemeijers@me.com](mailto:annemeijers@me.com)

### Donateurs gezocht

De nieuwe locatie en opzet van de Pride Run brengt ook extra kosten met zich mee. We zoeken dan ook donateurs om bij te dragen aan de kosten voor de startnummers, prijzen voor de winnaars en de herinneringsmedailles. De bedragen waarvoor je in kunt tekenen:

**Rainbow startnummers:** 40, 80 en 160 euro

**Medailles voor alle deelnemers:** 40, 80 en 160 euro

**De prijzen (bekers voor de winnaars):** 40, 80 en 160 euro

Alle andere bedragen zijn natuurlijk ook welkom. Geef je bij Anne Meijers aan voor welk item en voor welk bedrag je wilt doneren.

Stuur een mailtje naar [annemeijers@me.com](mailto:annemeijers@me.com) of een stuur een bericht per Whatsapp naar 06-50670500. Je krijgt daarna een bevestiging en betaalinstructie. De gulle gevers verdienen hiervoor de credits en we zullen ze dan ook specifiek, maar niet met naam, bedanken bij de prijsuitreiking.

Deze dag gaan we FUN maken, sommigen gaan ook nog even FAST en met z'n allen gaan we er een FEEST van maken. Tot de 23<sup>e</sup> !

Met warme groeten,

De Amsterdam Pride Run Commissie

*Rob, Jeroen, Jeroen, Anne en Anne*

## TRAINERS KWARTET EN BAAN ETIQUETTE

Na vele jaren is Kees gestopt met het geven van training voor onze club.

Heel jammer en we zullen zijn leuke trainingen zeker missen. Niet getreurd...er is een deskundig kwartet ontstaan dat vanaf juni de woensdag trainingen zal gaan verzorgen.

Deze vier trainers kennen jullie al maar we willen graag met jullie delen hoe we de woensdag trainingen willen gaan vormgeven en begeleiden.

Rens, Sisca, Anna en Marleen zullen ieder elke maand een training verzorgen; we zullen elkaar wekelijks afwisselen en zullen ons rooster met jullie delen zodat jullie weten wie er wanneer training geeft.

In voorkomende gevallen kunnen we elkaar vervangen tijdens vakanties en andere redenen voor afwezigheid.

Een jaarplanning voor alle trainingen is in de maak; we maken dit jaarplan samen; het heeft als doel dat alle trainingen die we geven goed op elkaar zijn afgestemd en dat we tijdens het jaar ook verschillende accenten kunnen leggen in de training.

Je kunt daarbij denken aan perioden van bijvoorbeeld snelheid of lenigheid of duurvermogen en we houden ook rekening met de tijd van het jaar; in de winter trainen we anders dan in de zomer.

Graag houden we ook rekening met wensen van jullie; we kunnen ook toewerken naar bepaalde lopen zoals bijvoorbeeld de Pride run.

We zullen ook aandacht geven aan technische aspecten van het lopen; loophouding, afzet, grondcontact en individueel tips geven tijdens en rondom de training.

Vraag ons gerust voor of na de training om meer informatie, tips of opmerkingen; wij nemen dat mee in ons trainingsaanbod.

Vrijdag avond Expert training!

Al vele jaren is Ruud Wielart onze vaste trainer op de vrijdagavond.

Door de meer dan geweldige ambiance, namelijk het Olympisch Stadion, schalt elke vrijdag zijn stem!

Die motiveert, relateert en geeft aandacht aan elke individuele atleet.

Ruud heeft zijn sporen in de atletiek verdient als atleet en is daarnaast een zeer deskundige trainer op het gebied van houding, kracht en souplesse.

De trainingen zijn vooral gericht op versterken van spiergroepen, coördinatie en snelheid.

Het loopprogramma is kort en meer explosief; natuurlijk wordt er rekening gehouden met individuele wensen.

Nieuwsgierig? Kom gerust een keertje meetrainen!

## Baanetiquette

Op de atletiekbaan gelden er regels en afspraken; zeker op de woensdag is het erg druk en is het fijn als we elkaar ruimte geven door:

- In te lopen op baan 4,5 of meer naar buiten; dit kan in beide looprichtingen.
- Tijdens oefeningen baan 1 niet te gebruiken.
- Tijdens het loopprogramma op de baan te lopen op jouw snelheid in baan 1.
- In baan 1 loop je achter elkaar; niet naast elkaar
- Heb je rust of stop je met jouw tempoloop dan wijk je uit naar baan 3,4 of meer naar buiten.
- Als je iemand inhaalt in baan 1 loop je buitenom; iemand die jou inhaalt gaat ook buitenom.
- Geef elkaar de ruimte op de baan; toon respect voor mede-atleten en geef een signaal aan de trainer als er iets misgaat.

- Marleen



# PERSOONLIJK VERHAAL: VAN TRAINER TOT TRAINER

*DE ERVARINGEN, GESCHREVEN DOOR ANNE EN SISCA*

## Anne

Graag deel ik mijn verhaal, over mijn opleiding tot basis looptrainer bij de Atletiekunie, die in november 2022 begon.

Bij Hylas Atletiekvereniging heb ik gedurende acht zaterdagen zowel theoretische als praktische lessen gevolgd. Naast deze lessen moest ik ook zes trainingen verzorgen. Om een training te kunnen geven, moest ik uitgebreid beschrijven hoeveel atleten er waren, wat het niveau van de atleten was en welk leerthema ik wilde behandelen, zoals kracht of core stability. Ik moest ook de doelstelling van de training beschrijven en hoe ik kon beoordelen of deze doelstelling was bereikt. Dit alles moest ik afzetten tegen de trainingsleer. Mijn documenten werden beoordeeld door Sisca en geüpload naar mijn portfolio, aangezien deze werden meegenomen in de eindbeoordeling.

Op 13 mei was het tijd voor het examen. Het was een prachtige zonnige dag en ik had het geluk een fantastische groep atleten te hebben die mij ondersteunden tijdens het examen. Er was een wereld van verschil in aandacht van de atleten. Waar het normaal gesproken een gezellig onderonsje is op woensdag, waren ze tijdens mijn examen muisstil. De examiner merkte op dat ik de groep goed onder controle had, mede omdat de atleten al ruim voor het examen aan het warmlopen waren.

Ik geef toe dat ze, als ik van tevoren had geweten hoeveel tijd deze opleiding zou kosten, ik er misschien niet eraan was begonnen. Met een drukke baan en een actief sociaal leven, moest ik soms zelfs 's nachts nog bezig zijn met het afronden van de voorbereidingen voor de training. Het grootste deel van mijn tijd ging voornamelijk zitten in het gedetailleerd beschrijven van de trainingen.

Maar nu ik het felbegeerde papiertje op zak heb, heb ik geen spijt van mijn beslissing. Samen met de andere trainers ben ik vastbesloten om iedereen een goede training te geven die past bij het niveau en de ambitie van de atleet. Ik kijk ernaar uit om aan de slag te gaan.

- Anna Roolker



## Sisca

Wat was het een dankbare taak om Anna te begeleiden. Een enorm gedreven leerling. Tijdens het geven van de trainingen enthousiast, vrolijk maar vooral gefocust op het uitvoeren van haar uitgeschreven trainingen en het uitvoeren en overbrengen van de leerstof. Communicatie geen probleem met een natuurlijk overwicht, gaf zij uiteenlopende onderdelen van de loopsport.

Vooraf samen gekeken naar de onderdelen die van belang zijn om een verantwoorde training te geven. Is het uitdagend genoeg, wat wil je overbrengen, hoe doe je dat en hoe ervaart de groep atleten dit. Allemaal vragen die Anna zich heeft gesteld. Het oogt allemaal simpel, echter de Atletiek Unie, stelt hoge eisen aan de aspirant trainers.

Het was een intensief traject, waarbij doorzettingsvermogen en intrinsieke motivatie essentieel zijn. Anna, heeft het goed doorstaan. Ik ben trots op wat zij heeft laten zien in voorbereidingen, het geven van de trainingen en als klap op de vuurpijl het examen!

Mooi dat Anna, het heeft aangedurfd de opleiding te starten en met een fantastisch examen haar inspanning bekroond heeft!

- *Sisca*





## BEVRIJDINGSVUURESTAFETTE

Na 3 jaren afwezigheid, is in 2023 weer werk gemaakt van het ophalen van het bevrijdingsvuur, dat jaarlijks in de nacht van 4 op 5 mei in Wageningen aangestoken wordt. In 2020, 2021 en 2022 kon het vuur helaas niet met een hardloop estafette opgehaald worden, allemaal ten gevolge van Covid. Gelukkig bleek het dit jaar weer mogelijk te zijn.

Al eind 2022 was er een kleine enthousiaste groep Rainbow Athletics leden, die het voortouw wilde nemen om dit weer te gaan organiseren.

Zeker nadat er contact was gezocht met Martin Rodenburg (die in vrijwel alle voorgaande edities de route heeft bedacht) en hij ook weer mee wilde doen, werd het plan concreter.

Nog leuker werd het toen bleek dat er al een andere Amsterdamse club zich in Wageningen aangemeld had: ZOEV, een leuke, wat informele hardlooptgroep uit Amsterdam Oost. Zo werd het een mooie co-creatie van verschillende clubs en kregen we gelukkig ook de medewerking en budget van de gemeente.

Resultaat was een groep van zo'n 25 betrokkenen, die zowel het organiseren, hardlopen en fietsen op zich namen.

In de avond van 4 mei verzamelden we bij de Oerknal, het café van het Universitair Sport Centrum. We vertrokken met de 2 leuke buschauffeurs (ben de namen van de dames vergeten...) naar Wageningen, en met een busje werden de fietsen meegenomen. In Wageningen was het al een flinke drukte, en voegden we in op de juiste plek, wachtend op het moment dat het bevrijdingsvuur aangestoken zou worden, en stuk voor stuk alle looptgroepen het vuur overhandigd kregen. Wij waren niet een van de eersten, zo rond kwart voor één konden we gaan rennen. Met in totaal 5 teams van 3 personen werd een mooie route afgelegd. Deze keer via Veenendaal, Leusden, Soest, Laren en Weesp naar het ontbijt weer bij de Oerknal. De nacht was prettig fris, zeker niet te koud. In slechts één etappe kwam er een klein beetje regen naar beneden. Het was voor de lopers weer een geweldige tocht door de nacht, we liepen en fietsten in het donker en zagen het licht worden. Steeds met het vuur veilig in de stormlamp op een fiets. En toen er ineens nog de fiets met de stormlamp achter was gebleven, en alle groepjes lopers al onderweg waren, zijn Martin en Cinta alsnog een etappe gaan fietsen, mét het bevrijdingsvuur!



Later waren we allemaal weer compleet aan het ontbijt; even opladen voor de laatste etappe naar de Amstel. Ook daar was het prima georganiseerd, in samenwerking met het Amsterdamse 4/5mei comité.



We werden goed begeleid naar de plek om de Amsterdamse bevrijdingsvlam aan te kunnen steken. Er werd op dat moment juist geoefend voor het avondprogramma, zodat met het aansteken van het vuur "Heroes" van David Bowie over het water schalde. Hoe toepasselijk! Ter afsluiting was er nog de typische "4/5 mei tompouce" en ging ieder (even) naar huis om op te frissen. De meesten kwamen namelijk 's avonds nog terug, om vanaf de Magere Brug te kunnen genieten van het concert aan de Amstel.

Daar was het echt een perfecte afsluiting van de nacht en dag, zeker toen na afloop van het concert de boot met het koninklijk paar nog onder ons doorvoer! Volgend jaar weer hoor!

Met vriendelijke groet,

Cinta Groos

## AFSCHEID KEES

Kees heeft op 24 mei afscheid genomen als trainer van onze vereniging. Met zijn vrouw aan zijn zijde kwam hij hiervoor naar de baan en werd de training stopgezet. Woorden van respect en genegenheid voor Kees als persoon en als trainer.



Natuurlijk met bubbels en veel chocolade. Maar ook met mooie herinneringen om mee te nemen naar huis. Kees blijft vriend van de vereniging, dus kan ons blijven volgen en dat doet hij graag.



## TRAININGSWEEKEND 2023

Het eerste weekend in juni, trainingsweekend!!! Voor de derde keer in Putten met als “base camp” het Fletcher Hotel. 25 mensen hadden zich ingeschreven. Een mooie opkomst. De trainingen waren deze keer omgegooid. Zaterdag de lange duurloop en zondag de technische training onder leiding van Sisca. Jeanet en Mieke verzorgden de wandeltrainingen.

Er werd niet alleen hardgelopen en gewandeld, maar ook gegolfd, gezwommen, gefietst en genoten van de zon op het terras.

Na de BBQ was er een FUN circuit met onder andere korfbal, honkbal, voetbal en hoelahoep.

Kortom, een heel gezellig sportief weekend met voor ieder wat wils.

Ga je ook mee de volgende keer?



Techniek training



Fun circuit



Organisatie comité



BBQ



Bedankt, Robert en Angelique, voor het organiseren en anderen voor hun hulp om het tot een grandioos weekend te maken !!!

# JAARPLANNING 2023/2024

<b>Wat</b>	<b>Wanneer</b>	<b>Bijzonderheden</b>
Pride run en clubkampioenschappen	23 juli	Start vanuit Polder
Eurogames Bern	26 t/m 29 juli	Er zijn ook wandelingen (met hond).
Love swim	28 juli	
Clinic speerwerpen	13 september	Weia
Clinic explosiviteit	4 oktober	Angelina
ALV	15 november	
Picknick	Najaar 2023	
Jubileum Rainbow Athletics (25 jaar)	23 april 2024	(zie p.14)
Edinburgh Marathon Weekend	26 mei 2024	(zie p.15)
Trainingsweekend 2024	30 augustus t/m 1 september 2024	Angelique en Robert

# JUBILEUM

Op 23 april 2024 bestaat de Rainbow Athletics Amsterdam 25 jaar!

Bas Baanders heeft destijds als voorzitter de oprichtingsacte getekend. De notaris die de acte voor ons gemaakt heeft, heet Jaap van Straaten. Hij heeft dat – uit sympathie met onze vereniging – gratis gedaan.

Natuurlijk gaan we dit jubileum groots vieren! Dus, er moet een en ander worden bedacht, opgezet en uitgevoerd.

Wie heeft zin om deel te nemen aan de werkgroep Jubileum 2024?

Meld je aan bij Jeanet de Waal via mail : [jeanet.waal@telfort.nl](mailto:jeanet.waal@telfort.nl)



*Jubileum uitgave van 20-jarig bestaan van onze vereniging in 2019*

## MARATHON WEEKEND 2024 – EDINBURGH

Na het succesvolle weekend in Wenen gaan we ook in het voorjaar van 2024 weer naar het buitenland.

Voor 2024 is de keuze gevallen op Edinburgh in Schotland, Op 26 mei vindt de hele, halve en relay marathon plaats.

De Edinburgh marathon is het grootste loopevenement van Schotland met totaal ruim 40.000 deelnemer op alle afstanden samen. Het weekend staat open is voor iedereen. Laat daarom even weten aan Eric of Ben als je nog vragen hebt of belangstelling hebt om mee te gaan.

Let op voor de nieuwkomers: voor het buitenlandweekend ben je zelf verantwoordelijk voor de inschrijving en het regelen reis en verblijf.

Vanuit Rainbow Athletics Amsterdam wordt dit soort zaken dus niet centraal geregeld. In de praktijk werkt dit juist heel goed omdat er vaak verschillende wensen zijn over bv type accommodatie en lengte van de trip. Gedurende het weekend zijn er natuurlijk wel een aantal gezamenlijke activiteiten, maar dat gaat eigenlijk min of meer vanzelf.

Voor de jaren daarna heeft hebben we ook een voorlopige keuze gemaakt voor de bestemming.

In voorjaar 2025 gaan we naar Gent (eind maart)

In voorjaar 2026 gaan we naar Hamburg (eind april)

Alle bestemming hebben minimaal een hele en een halve marathon en vaak ook nog een kortere afstand.

Het verslag van Wenen volgt nog in een volgende nieuwsbrief.

- Eric