



Nieuwsbrief februari 2023

Hierbij de eerste nieuwsbrief van 2023.

Wat is er te lezen ?

Allereerst informatie over het plan van Tanja en Ilse over de oprichting van een pop-upkoor met clubgenoten.

Hierna volgt een uitleg en oproep van Cinta betreffende de bevrijdingsvuurestafette.

Daarna volgt de planning van 2023, met hier en daar wat achtergrondinformatie.

Tot slot een stukje over de filosofie van de masteratletiek, uitleg van Sander over het tot stand komen van onze nieuwe clubkleding en tot slot een enthousiast verhaal over de Eurogames van 2023 te Bern van Jeanet.

Pop-upkoor Rainbow Athletics Amsterdam (Ilse)

Wat hebben Dancing Queen van ABBA en Do Not Stop Me Now van Queen gemeen? Het zijn lekkere dansnummers die ook nog eens heerlijk zijn om mee te zingen!

Lijkt het je leuk om deze en andere lekkere popliedjes samen met clubgenoten te zingen? Meld je dan aan voor het pop-upkoor van Rainbow Athletics Amsterdam. Tijdens de nieuwjaarsreceptie hebben al 18 leden zich opgegeven!

Wat gaan we doen? Ons plan is om een aantal popliedjes te oefenen. We gaan deze liedjes meerstemmig zingen. Hiervoor komen we zo'n 4 keer bij elkaar. Locatie, data en tijden volgen binnenkort. We maken er gezellige en vrolijke bijeenkomsten van. En we werken naar een uitvoering toe op een clubavond, en misschien ook in de komende Pride Week.

Meld je aan

Je kan je opgeven bij Tanja of bij Ilse. Je hoeft geen noten te kunnen lezen en je hoeft geen zangervaring te hebben.

t.lith@xs4all.nl

ijvstedt@hotmail.com

Bevrijdingsvuurestafette (Cinta)

Rainbow Athletics organiseert mee aan de Bevrijdingsvuurestafette 2023!

Dit jaar gaat Rainbow Athletics het stokje oppakken om de Bevrijdingsvuurestafette 2023 te gaan organiseren. Afgekort: BVE.

Voor wie nog niet weten wat dat is: de BVE wordt jaarlijks georganiseerd in de nacht van 4 op 5 mei. De BVE start in Wageningen, waar om 12u 's nachts het bevrijdingsvuur aangestoken wordt. Met tientallen loopgroepen uit het hele land wordt het vuur door Nederland verspreid, hardlopend in estafette vorm. Voor Amsterdam betekent dit een afstand van ergens tussen de 90 en 110km, afhankelijk van de bedachte route. Voor de estafette zijn meerdere groepjes van 3 nodig: in dat trio leg je steeds 15km af: per persoon 5km hardlopen, en 10km fietsen, als de ander loopt. Na de 15km wordt er gewisseld met andere trio's, en kun je even rusten in de bus. In totaal zul je 2, 3 of 4 keer zo'n stuk van 15km afleggen. Voor het hardlopen betekent dat dus 10, 15 of 20km.

Rainbow Athletics heeft al vele jaren meegedaan, maar we nemen nu echt weer het initiatief voor de organisatie. De gemeente heeft immers de leidende rol hierin overgedragen op de atletiekverenigingen in Amsterdam. Vorig jaar bleek ook Phanos niet meer in staat om de organisatie op zicht te nemen.

Vandaar het idee om dit als Rainbow Athletics wél te gaan doen. In ieder geval heb ik Martin Rodenburg ook al gevraagd om weer mee te helpen met het uitzetten van de route, dat is in al die voorgaande jaren ook juist zo goed gegaan. Hij is ook weer enthousiast. Ook de gemeente zal zeker meewerken vanuit de afdeling Sport.

Voordat het zover is, valt er nog wat werk te verzetten, wat ik graag met een aantal leden van Rainbow Athletics zou willen gaan doen.

Heel concreet heb ik een verzoek om op 3 vragen te reageren, als je geïnteresseerd bent:

1. welke mensen kunnen en willen vanaf nu willen gaan helpen met het organiseren
2. welke mensen willen zelf gaan rennen, in die nacht van 4 op 5 mei?
3. welke mensen willen een praktische ondersteuning gaan leveren in die nacht van 4 op 5 mei?

Stuur een mail naar

cintagroos@gmail.com

als je een of meerdere vragen hierboven wel ziet zitten.

Dan kan ik ook nog wat meer gerichte informatie geven.

PS: voor degenen die al eerder iets naar mij hebben laten weten: jullie staan op mijn lijstje, maar je kunt ook nogmaals reageren en aangeven voor welke activiteit je wilt inzetten.

Alvast veel dank, ik hoop op veel reacties!

Cinta.

Jaarplanning 2023

*** Maart**

-15 maart Clinic speerwerpen door Weia. Een goede voorbereiding op de mastercompetitie en de Eurogames in juli. Een Clinic is een technische training.

*** April**

-5 April Clinic explosiviteit door Angela. Een explosieve start met veel plezier.

-23 april. Marathonweekend Wenen. Er gaan nu al 24 leden gezamenlijk met de nachttrein naar Wenen. Organisatie: Ben de Boer.

-30 april en 11 juni: mastercompetitie. Ook dit jaar hebben we ons als vereniging opgegeven voor de mastercompetitie van de Atletiekunie. Om mee te doen als lid heb je een wedstrijdlicentie van de Atletiekunie nodig. Deze geeft je ook bij wegwedstrijden een mooie plek voorin het startveld, en je kunt als wedstrijdloper meedoen aan de NK's. De kosten voor wedstrijdlicentie zijn €25,00 (was €22,50). Dit kun je regelen met het bestuur. Deelname levert je in de eerste plaats twee hele leuke dagen op. Alle deelnemers kijken er naar uit weer lekker bezig te zijn met atletiek. En: een perfecte voorbereiding voor de Eurogames in Bern 26 t/m 29 juli. De ploegleiders zijn Cinta (vrouwen) en Henk (mannen)

Cinta: cintagroos@gmail.com Henk: hhermsen@icloud.com

*** Mei**

-nacht van 3 op 4 mei: bevrijdingsvuurestafette. Zie boven. Organisatie ligt bij Cinta.

*** Juni**

-3 en 4 juni: Trainingsweekend Putten. Robert en Angelique zijn alweer drukdoende om op dezelfde locatie als vorig jaar het trainingsweekend te organiseren.

Robert zegt hierover: *“Ook dit jaar zullen we naar de bossen van Putten gaan. Hopelijk dit jaar een lekker zomers zonnetje voor de trainingen en BBQ. Mocht er behoefte zijn om een of meerdere nachten bij te boeken is dit mogelijk.*

We gaan een mooi programma maken voor renners en wandelaars. Maar ook vrienden en viervoeters zijn welkom.

In maart zullen we de precieze informatie geven en start de inschrijving. Zijn er toch voor die tijd prangende vragen, Angelique en Robert organiseren dit weekend.

Blokkeer deze data in je agenda”.

Met vriendelijke groeten,

Robert

*** Juli**

- 2 juli: een picknick of het rondje.

Vorig jaar was er een “rondje”. Dit jaar is besloten weer een picknick te doen. Welke enthousiaste leden willen helpen dit te organiseren? Meld je aan bij het bestuur.

- Pride run. Naast onze eigen training is Rainbow Athletics Amsterdam ook actief bij het organiseren van verschillende lopen, onder andere de Pride Run.

Dit jaar is de organisatie/invulling van de Pride week anders dan voorgaande jaren. Dit zijn beslissingen van o.a. gemeente Amsterdam.

Een mogelijke datum van de Pride run is 23 juli (onder voorbehoud!). Exacte informatie hierover zal volgen.

Het clubkampioenschap was altijd verbonden aan de Pride Run. Er wordt door bestuur overwogen ook dit anders te gaan doen. Info volgt.

Tot slot nog wat achtergrondinformatie.

1. Masters :De filosofie achter de Masteratletiek

Een goede lichamelijke conditie kan ertoe bijdragen dat men zich bij het ouder worden goed blijft voelen en daardoor het dagelijks leven in al zijn aspecten beter aan kan. Atletiek en met name de loopsport is een laagdrempelige activiteit die mensen tot op hoge leeftijd kunnen blijven beoefenen.

De Atletiekunie kent al vele jaren een toename van het aantal leden dat tot op hogere leeftijd atletiek bedrijft, met name bij recreanten en gericht op het hardlopen. De Atletiekunie wil de beoefening van de atletiek en de loopsport door masters stimuleren, ondersteunen en begeleiden, zowel op prestatief als recreatief niveau. In de atletiek worden atleten als masters aangeduid vanaf 35 jaar of ouder. Voor de mannen-masters in wegevenementen wordt door World Athletics als ondergrens een leeftijd van 40 jaar aangehouden. De Atletiekunie volgt hierin echter de handelswijze van de wereldbond voor masters, de WMA (World Masters Athletics), en houdt een uniforme ondergrens van 35 jaar aan. Voor het realiseren van reële wedstrijdelementen worden de masters ingedeeld in leeftijdscategorieën van 5 jaar (35+, 40+ enz.).

De prestatief ingestelde master traint om optimaal te presteren, en neemt deel aan wedstrijden om zich te meten met de top, met andere woorden: de beoefening van de sport om de sport. De recreatief ingestelde master traint vanwege het plezier dat trainen geeft, uit sociaal oogpunt, en/of omwille van het fit, gezond en in conditie blijven. Daarbij is deelname aan wedstrijden of trimlopen niet uitgesloten, maar eerder bijzaak dan hoofdzaak. De prestaties worden gemeten ten opzichte van zichzelf, en niet ten opzichte van de top. De beoefening van de baanatletiek in wedstrijdverband door masters kent enkele afwijkende regels, zoals aanpassing in bijvoorbeeld hordenhoogten en werpgewichten. Bij de loopsport is, afgezien van de categorie-indeling, geen onderscheid aan te brengen met andere leeftijdscategorieën. Op de baan worden vanuit de Atletiekunie zowel

competities als NK's voor masters georganiseerd. Vanaf 2012 wordt bij de competities gewerkt met internationaal vastgestelde 'age gradings', vanaf 2014 worden bij de NK's medaillelimieten gehanteerd. Beide maatregelen maken het mogelijk dat jonge en oude masters de wedstrijden op ongeveer gelijke wijze kunnen ervaren. Bij de competitie kunnen atleten uit verschillende leeftijdscategorieën samen een ploeg vormen. Bij de NK's kunnen masters door de medaillelimieten, met uitzondering van weg NK's, uitkomen in de eigen categorie.

De deelname aan internationale evenementen voor masters kent een open inschrijving. De Atletiekunie valideert de inschrijving voor een aantal van deze evenementen en voorziet voor die evenementen in uniforme kleding met een nationale uitstraling. Daarnaast wordt voorzien in begeleiding door een ploegleider. De in wedstrijdverband door masters geleverde prestaties verdienen waardering en erkenning. Nederlandse records worden op gebruikelijke wijze behandeld en verwerkt, ranglijsten worden bijgehouden en beide zijn via de website van de Atletiekunie in te zien.

De training van atletiek en loopsport vindt in het algemeen plaats in verenigingsverband. Juist binnen de vereniging is een goede opvang, begeleiding en erkenning van de master dus gewenst. Voor een goede opvang binnen de vereniging is inzicht in het trainingsverleden van de master gewenst. Masters geheel zonder trainingsverleden, masters met trainingservaring uit het verleden, of masters die nooit gestopt zijn met sporten: de begeleiding van deze verschillende sporters vraagt een verschillende aanpak. Het omgaan met de in toenemende mate optredende fysieke beperkingen vraagt niet alleen om training technische vaardigheden van de trainer, maar ook om deskundige (sport-)medische ondersteuning binnen de vereniging.

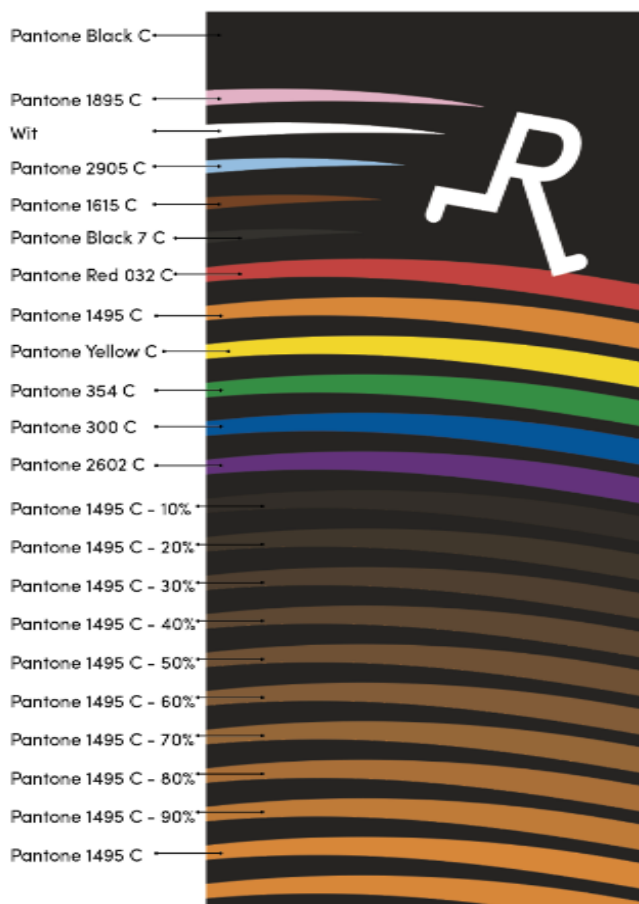
Ten behoeve van de belangenbehartiging van de masteratletiek en de bevordering van de masteratletiek binnen de atletiek en de loopsport is een Platform Masters actief, dat als adviesorgaan fungeert voor de Atletiekunie. Het platform signaleert tendensen en ontwikkelingen en speelt daar waar nodig op in.

2. Onze nieuwe clubkleding (Sander)



De nieuwe kleding van de Rainbow Athletics Amsterdam - update

Zoals jullie weten zijn we al een tijdje bezig met de nieuwe clubkleding voor Rainbow Athletics Amsterdam. De eerste file in mijn "rainbowathleticsamsterdam map" is van 24 maart 2022 dus bijna een jaar geleden. In dat jaar heb ik samen met Angelique, Tanja, het bestuur en Jan van Runcolor.nl een opzet gemaakt voor de nieuwe kleding. Vooral in de wijze waarop we samenwerken met Runcolor is er het een en ander veranderd. Wij zijn nu zelf verantwoordelijk voor het aanleveren van alle ontwerpen en ook op het toezien dat in het proces van ontwerpen in Amsterdam en het maken van de shirts in Tsjechië geen fouten worden gemaakt. Vandaar dat alles net iets langzamer gaat dan voorheen. We wachten, as we speak, op de laatste proef van het clubshirt voordat we de bestelling van alle shirts in productie gaan nemen. Het is vooral een laatste test om te zien of alle kleuren kloppen en er geen fouten zijn gemaakt bij het overzetten van het ontwerp naar de machinetekeningen van de fabriek. Dat gebeurde namelijk bij het allereerste proefshirt en het zou heel jammer zijn als alle leden met een fout op hun shirt rondrennen. Dus hopelijk hebben jullie nog even geduld. Het doel is om tijdens de marathon van Wenen de clubshirts te hebben. De trainings- en wandeljas zullen in productie gaan als het laatste proefshirt is gecheckt. Ook hier zullen eerst twee proeffassen van worden gemaakt voordat alle bestellingen worden doorgestuurd. We hopen voor de zomer iedereen die heeft besteld in een nieuw tenue te kunnen zien rondrennen en wandelen.



Studio Sander Plug

Conradstraat 130

1018 NM Amsterdam

+31 6 21 898 770

3. Eurogames 2023 te Bern (Jeanet)



We gaan naar Bern!

De Euro Games worden dit jaar gehouden in de Zwitserse stad Bern, van 26 t/m 29 juli. De oude binnenstad van Bern is opgenomen in de Werelderfgoedlijst van de UNESCO. Het oude centrum barst van de charme en de middeleeuwse romantiek.

Er zijn tijdens de Euro Games 27 sporten te beoefenen!!

Voor ons lijken dit de leukste:

-Op vrijdag 28 juli de **Pride Run** (5 en 10 km)

<https://eurogames2023.ch/pride-run>

-Op donderdag 27 juli **Track and Field**

<https://eurogames2023.ch/track-field>

-Op donderdag 27 en zaterdag 29 juli **Timed Hiking**, wandelen in de bergen met een gids, honden mogen ook mee!

<https://eurogames2023.ch/timed-hiking/>

Mocht je ook nog iets spectaculairs willen doen, dan kun je je opgeven voor **Street workout** of **Hyrox-Challenge**

<https://eurogames2023.ch/street-workout/> en <https://eurogames2023.ch/hyrox/>

Jeanet en Mieke gaan in ieder geval en we hopen dat nog meer Rainbow Athletics Amsterdam leden zich gaan registreren. <https://eurogames2023.ch>

Er is een leuke camping bij Bern, met een rechtstreekse busverbinding met het centrum:

<http://www.tcs-camping.ch/bern> Verder staan er op de website van de EuroGames tips voor overnachtingen.

Tot ziens in Bern!

