



Nieuwsbrief

November 2023

Algemene Leden Vergadering

SAFE THE DATE: onze jaarvergadering

Op 15 november vindt onze jaarvergadering plaats in de kantine van AV23 om 20:30 uur.

De training is die avond van 18:45 – 20:00 uur.

Komt allen!

Alle relevante stukken zullen op 31 oktober '23 worden toegestuurd per mail.

De clubbeker zal op die avond worden uitgereikt, evenals de medailles van de clubkampioenschappen tijdens de Pride Run.

Mieke

Verslag over Klankbordgroep Diversiteit en Inclusie

De laatste jaren komen steeds meer negatieve geluiden naar buiten over ongewenst gedrag binnen de sportwereld. Daarom heeft de Atletiek Unie een klankbordgroep opgericht genaamd Diversiteit in Inclusie. Onze vereniging is gevraagd om aan te haken en Robert zal onze vereniging hierin vertegenwoordigen.

De klankbordgroep is nu 2 maal bij elkaar gekomen. We hebben met verschillende vertegenwoordigers uit het gehele land bij elkaar gezeten om te sparren over wat Diversiteit en Inclusie inhoudt en vooral hoe we verbetering kunnen aanbrengen.

Vanuit de eerste sessie is begonnen door de Unie om artikelen te plaatsen op hun site over deze onderwerpen. Hier zullen zij mee blijven doorgaan om bewustwording te creëren.

Onlangs hebben we de 2e bijeenkomst gehad. Er zijn actiepunten opgesteld.

Voor 2024 zal gekeken worden welke actiepunten kunnen worden uitgevoerd.

Zodra ik hier meer over kan delen zal ik dit zeker doen via de nieuwsbrief.

Als er vanuit jullie punten zijn die ik kan meenemen in deze klankbordgroep laat me dit aub weten.

Robert

Sportwandeling Woensdagavond

Er zijn minstens vijf goede redenen te bedenken om aan het sportwandelen mee te doen, namelijk:

1. Bouwen aan je wandel-skills
2. Uitbreiden van sociale contacten
3. Lopen met gelijkgestemden
4. Oefeningen op ieders niveau
5. Je moet toch een keer van die bank af?!

Sinds een jaar of zes gaan de sportwandelaars iedere woensdagavond op pad. Op het program staat een sportieve wandeling van anderhalf uur door Amsterdam Oost en/of Diemen. Om de week wordt de wandeling uitgebreid met sport- en spel oefeningen op een fijne plek. Deze oefeningen zijn laagdrempelig en voor iedereen uitvoerbaar.

Inmiddels is er een groepje vaste wandelaars die altijd trouw, ook al regent het pijpenstelen (komt gelukkig niet vaak voor), zijn beste wandelbeentje voorzet. Daarnaast haken er links en rechts mensen aan, die meedoen omdat ze bijvoorbeeld geblesseerd zijn en niet kunnen hardlopen. Op woensdag 4 oktober liepen er maar liefst elf wandelaars mee: een recordaantal mensen! Hopelijk gaat dat aantal in de toekomst vaker behaald worden, want: hoe meer wandelaars, hoe meer vreugd.

Een route die regelmatig gelopen wordt is het 'rondje buitenom', dat via Anna's tuin en ruigte (Science park), het Amsterdam-Rijnkanaal en de Omloop in Diemen Noord, weer naar de atletiekbaan teruggaat. Het is een mooie, groene route, die in anderhalf uur prima te doen is. Het is laatst zelfs gelukt om de Nesciobrug onderweg mee te pakken.

Een andere fijne route gaat via de hockey- en voetbalvelden naar het Galileiplantsoen en het Frankendaelpark en via Jeruzalem en het Meerpark weer terug. Daarnaast zijn de routes door Betondorp, langs de Weespertrekvaart en dwars door Diemen, favoriet. Voor ondergetekende is het iedere keer weer een sport om precies om 20.30 terug te zijn (gelukkig lukt dat negen van de tien keer ook).

Bij deze wil ik van de gelegenheid gebruik maken om een oproepje te doen, speciaal voor de hardlopers:

Mocht je geblesseerd zijn of om een andere redenen niet kan hardlopen, maar toch wil bewegen in de buitenlucht; wees van harte welkom en loop gezellig met ons mee.

Dan nog als laatste: 'Ra, ra, waar zijn we?' Dat is een uitspraak die regelmatig voorbijkomt in de sportwandel-app. Er is dan een foto gepost met daarop de wandelaars die zich op een bepaalde plek bevinden. De ene keer gaat het om een prachtig uitzicht, bv. de Weespertrekvaart en de andere keer is het een iconische plek, bv. de Rembrandttoren.

Dus: Rara, waar zijn we op de foto hieronder?

Het juiste antwoord kan je per mail sturen naar Rainbow Athletics

(rainbow.athletics.amsterdam@gmail.com). De winnaar wint een avondje gratis sportwandelen

😊. In de eerstvolgende nieuwsbrief zal de winnaar bekend worden gemaakt.

Tot op de woensdag bij de baan!

Janneke Spijkerboer,

Trainster Sportwandelgroep



Pride Run Verslag

Op 23 juli vond de 23ste Pride Run plaats op de sfeervolle nieuwe locatie, Café Restaurant Polder. Dit jaar was niet alleen het aantal inschrijvingen indrukwekkend – met meer dan 300 deelnemers verdeeld over 3 categorieën, een absoluut record – maar ook de sfeer en betrokkenheid waren ongeëvenaard.

Door de samenwerking met Queer & Pride, was er dit jaar speciale aandacht voor inclusiviteit en queer-vertegenwoordiging. Het startschot werd gegeven door de krachtige zwarte transvrouw en ex-topsporter Jaylah Jada van Gorkum, wat een inspirerend begin was voor de race.

In de categorie queer waren dan ook voor het eerst dit jaar een groot aantal inschrijvingen. Hierdoor werd een nog breder scala aan identiteiten vertegenwoordigd. Bovendien namen verschillende bedrijfsteams deel, waardoor de Pride Run niet alleen een gelegenheid was voor individuele deelnemers, maar ook voor bedrijven om hun steun aan de LGBTQ+-gemeenschap te tonen.

De weergoden waren ons goedgezind: het werd droog, de temperatuur was aangenaam en er brak een vriendelijk zonnetje door. De deelnemers kwamen opdagen in kleurrijke outfits die perfect pasten bij het thema 'Rainbow', waardoor het evenement letterlijk een levendig spektakel van kleuren was. De sfeer werd verder versterkt door de opzwepende muziek van DJ Koen.

Er natuurlijk werd er hardgelopen. De deelnemers liepen zich de longen uit het lijf. Er werden mooie prestaties neergezet door de lopers en de sportwandelaars.

Tijdens de Pride Run werd ook het clubkampioenschap gelopen. De clubkampioenen zullen bij de jaarvergadering worden gehuldigd.

Geen enkel succesvol evenement is mogelijk zonder de hulp en toewijding van velen, en de Pride Run is daar geen uitzondering op. We willen graag onze oprechte dank betuigen aan de vrijwilligers, donateurs, Queer & Sports, Rainbow Athletics en alle anderen die hun steentje hebben bijgedragen om van deze Pride Run een werkelijk onvergetelijk en inspirerend evenement te maken.

Kortom de nieuwe Pride Run was een groot succes. Volgend jaar weer!

Annet

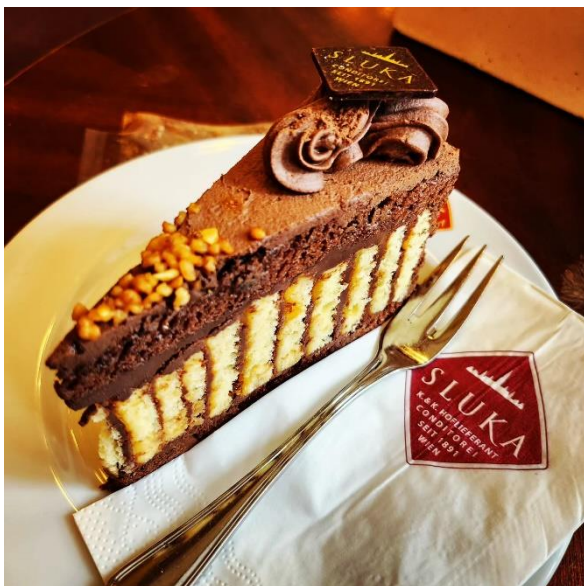


Wenen Verslag

Wien, Wien nur du allein

We hadden het allemaal zo mooi bedacht. Half Rainbow Amsterdam met de nachttrein naar Wenen om daar een marathon te lopen. Of een halve. Of tien. Het liep allemaal anders. De Duitse spoorwegen hadden een staking gepland en onze trein reed niet. We wisten al dat we een leuke club hebben, maar die bleek ook nog eens heel flexibel. Er werden in allerijl vliegtuigtickets geboekt. Er kwamen tussenlandingen in London en München, maar we bereikt uiteindelijk bijna allemaal de Oostenrijkse hoofdstad. Het beroemde operettenummer (zie boven) klopte. Wenen is een heerlijke stad. In de meest letterlijke zin van het woord. De vele Konditoreien nodigden uit tot het stapelen van calorieën. Maar we waren ook in de Volksoper te vinden. De marathon op zondag was pittig. Best warm. Jeroen en Paul en debutant Frank haalden glansrijk de finish. Sommige anderen lopers hadden 10 km gepland, maar maakten er een halve van. Tijdens het diner zondagavond stak onze voorzitter daarom nog een keer de loftrumpet over de veerkracht van onze club en werd iedereen in het zonnetje gezet. Reikhalzend werd toen al uitgekeken naar de volgende marathonreis. Daar moest een commissie zich nog over buigen. Maar er is ondertussen witte rook: op zondag 26 mei zijn we in de Schotse hoofdstad voor de 2024 Edinburgh marathon. Er gaat geen rechtstreekse nachttrein, maar we komen er vast.

Ben de Boer



Lustrum & Nieuwjaarsreceptie informatie

Volgend jaar bestaat Rainbow Athletics 25 jaar!

Er is inmiddels een jubileumcommissie bestaande uit Frank, Jan Rietveld, Jeanet en Marianne. Marleen is beschikbaar voor een afgeronde klus en Bas voor het schrijven van een stuk. Als er ideeën zijn, dan kan je dit mailen aan jeanet.waal@telfort.nl

Op 7 januari 2024 zal onze nieuwjaarsreceptie plaatsvinden.

We zullen in de vide van Poesiat en Kater samen borrelen en er zal gelegenheid zijn om te blijven dineren. Inloop 16:00 uur- 16: 30 uur. Er komt nog een mail over aanmelding en betaling

Jeanet & Mieke

Alona en Lusia gaan trouwen

Trouwerij op komst!

In mei 2022 zijn Alona en Lusia voor het eerst in ons leven gekomen, via een vriendin, die hun allebei heeft opgevangen. De twee waren recent gevlucht uit Oekraïne en waren op zoek naar contacten hier. Samen sporten met anderen, daar hadden ze ook behoefte aan. Dus al snel werden ze een bekend gezicht bij onze club. Nu, alweer anderhalf jaar verder, hebben Alona en Lusia zich hier aardig kunnen settelen. Ze hebben werk gevonden en een huis in Park de Meer, waar ze samen met hun kat kunnen wonen.

Al snel werden er plannen gemaakt om te gaan trouwen. Dit had natuurlijk nogal wat voeten in aarde. Maar eindelijk is het zover! Op 3 november treden ze in het huwelijk in café het Mandje. Dit is een besloten bijeenkomst.

Maar we gaan ze natuurlijk ook nog bij de Rainbow Athletics Amsterdam in het zonnetje zetten. Dat willen we doen na afloop van de training op woensdag 8 november op de baan. We proosten dan op hun geluk en nog een lang leven samen. Leuk als er zoveel mogelijk leden van onze club bij zijn. Als je deze 2 bijzondere vrouwen een steuntje in de rug wil geven, dan kan dat. Zie hiernaast. Janneke, Jeanet en Mieke zullen zorgen dat er een enveloppe met inhoud overhandigd zal worden op 8 november.

Scan de code met je mobieltje vanaf het scherm of een uitgeprinte versie. Mocht je mobieltje niet standaard een app hebben hiervoor raden wij 'Scanner voor QR- en barcodes' aan van de appstore.



Dit was de nieuwsbrief.

Bedankt voor het lezen en tot ziens bij de algemene ledenvergadering.

Groet Mieke (secretaris Rainbow Athletics Amsterdam)

