



Nieuwsbrief december 2019

Als leesvoer "voor onder de kerstboom" ontvangen jullie hierbij de laatste nieuwsbrief van dit jaar. Voor ons als bestuur een enerverend jaar omdat we als compleet nieuw bestuur zijn aangetreden. Voor ons allemaal het jaar waarin we zijn verhuisd van Focus, jarenlang ons thuishonk, naar de accommodatie van HV Internos aan het Trivium. En voor jullie allen persoonlijk een jaar met hopelijk veel hoogte- en weinig of geen dieptepunten.

Wij wensen jullie en jullie dierbaren hele mooie feestdagen en alvast een gezond, liefdevol en sportief 2020 toe!



Bron: bol.com

Veel leesplezier weer met deze nieuwsbrief. Laat de nieuwsbrief vooral vanuit jullie zelf gevuld worden, dus heb je een leuke, interessante bijdrage? Lever deze aan bij ons. Daar worden we blij van!

Vrijwilligersavond

Op vrijdag 15 november jl. hielden we onze jaarlijkse vrijwilligersavond. Op deze avond willen we als bestuur al onze vrijwilligers bedanken die zich gedurende het jaar volledig belangeloos inzetten voor onze mooie vereniging. Zo'n 50 goed gemutste en "fout geklede" leden waren aanwezig en onder de prima muzikale begeleiding van DJ Joep werden er veel karaoke-nummers ten gehore gebracht. Het was een zeer gezellig feest waar wij als bestuur met veel plezier op terug kijken. Ook onze vrijwilligers hadden het naar onze mening prima naar de zin. "Het was een mooi feestje!"



Bron: ijsclub Eindhoven

Opstapgroep najaar 2019

Op 10 december jl. voltooiden al onze opstappers hun training van 3 maanden. Moe, maar voldaan konden ze terugkijken op een mooie prestatie die ze toch maar even in 3 maanden tijd hadden neergezet. Traditioneel werden zij feestelijk onthaald door alle andere RREL'ers. Proficiat opstappers, knap gedaan en wij hopen dat jullie het hardloopvirus hebben opgelopen en lid van onze vereniging willen worden. Veel dank aan Wim Oostdijk die met veel kennis en enthousiasme de opstappers wekelijks heeft begeleid!



Oliebollencross op 31 december 2019

Inmiddels begint het al een aardige traditie te worden om rondom oudjaarsdag een bijzondere boscross te organiseren. Wij nodigen jullie daarom van harte uit om op 31 december a.s. 's ochtends het oude jaar nog sportief en gezellig uit te luiden met een crossje. We starten met de cross om 10.00 uur bij de Pagnevaart (vlakbij Bosbad Hoeven), iedereen graag om circa 9.30/9.45 uur aanwezig voor de warming up. Na afloop staat er voor alle deelnemers en andere aanwezigen koffie, thee en een heerlijke oliebol klaar!



Bron: MACL Lichtenvoorde

Nieuwjaarsborrel 7 januari 2020

Een andere traditie is om de eerste training van het nieuwe jaar op ludieke wijze vorm te geven. Ook onze wandelende leden doen hieraan mee. Na afloop proosten we dan met elkaar op het nieuwe jaar. Let op: de training begint die avond al om 19.00 uur en vanaf ongeveer 20.30 uur staan de bubbels en de hapjes voor jullie klaar! Wij hopen uiteraard op een grote opkomst.



Bron: ASC Olympia

Santa Run in Roosendaal op 22 december a.s.

Op zondag 22 december a.s. klinkt om 15.15 uur het startshot voor de Santa Run Roosendaal. Het goede doel van deze run is hetzelfde als bij de Hoevense Polderloop, de English for Kids Foundation. Wanneer jullie het leuk vinden om mee te doen in Roosendaal, kun je je nog inschrijven via de website www.efkf.org

Walk of life

Graag vragen wij jullie aandacht voor het volgende:

Achilles organiseert een wandeltocht voor een goed doel. De wandeltocht wordt gehouden op zondag 2 februari 2020, twee dagen vóór wereldkankerdag. Behalve de datum, kans op slecht weer en koude, is de route ook nogal uitdagend. Veel van de route gaat over onverhard en privé terrein in het noorden van onze gemeente Etten-Leur. Er wordt inschrijfgeld gevraagd, maar de deelnemers bepalen zelf de hoogte van het inschrijfgeld. Het volledige bedrag komt ten goede aan het Koningin Wilhelmina Fonds voor onderzoek naar kanker. De wandeltocht moet de strijd tegen kanker 'symboliseren'. De omstandigheden zijn zwaar en er moeten moeilijke keuzes gemaakt worden. Op de website vindt je meer informatie over de wandeltocht <https://www.arv-achilles.nl/jb-walk-of-life/> Inschrijven voor deze wandeltocht kan via www.inschrijven.nl



Bron: www.achilles.nl

Jaarkalender 2020

De jaarkalender voor komend jaar is bijna gereed en zal binnenkort op de website worden geplaatst. Vanaf dat moment is hij voor iedereen te lezen en kun je zien wanneer er evenementen gepland staan, wanneer de baravonden zijn etc.

Demonstratie- en pasavond ON Running hardloopschoenen

“ON Running is een relatief nieuw runningmerk uit Zwitserland. ON Running kenmerkt zich vooral door het in het oog springende zoolconstructie, de zogeheten clouds. Deze diverse clouds, welke ook nog eens verschillen qua model, geeft de loper een zeer dynamisch gevoel. Men heeft niet alleen verticale demping van boven naar beneden maar ook horizontale demping bij het neerkomen.” (bron: mijnhardloopschoen.nl)

Op 3 maart 2020 hebben jullie na afloop van de training de gelegenheid om kennis te maken met dit nieuw type hardloopschoen. Er zal tekst en uitleg worden gegeven door een adviseur van ON Running en uiteraard kunnen jullie de schoen ook zelf “ervaren” en kunnen jullie voor vragen bij de adviseur terecht. Uiteraard is alles geheel vrijblijvend en het lijkt ons een mooie gelegenheid om een keer kennis te maken met dit nieuw type hardloopschoen.

Evaluatie bardiensten



Bron: website ZBC De Kaaimannen

Vanaf eind augustus zijn we met een mooie ploeg vrijwilligers op de dinsdagavonden na de training zelf de bardiensten gaan draaien. Onder de bezielende coördinatie van Conny Rijken verlopen de bardiensten naar onze mening soepel en wordt het op de dinsdagavonden na de training steeds gezelliger. Ook realiseren we een mooie besparing op onze huurkosten door de bardiensten met eigen vrijwilligers te draaien. Als bestuur zijn we daar super trots op. Dank aan alle leden die zich hiervoor inzetten! Recent zijn de eerste paar maanden bardienst draaien geëvalueerd en zijn waar nodig “de punten op de i gezet”.

Mocht je ook mee willen draaien met de bardiensten, geef je op bij Conny! Zij zal er dan voor zorgen dat je wordt ingepland bij een “ervaren rot” zodat je er niet alleen voor staat. “Vele handen maken licht werk” geldt ook hiervoor en doordat we met een grote groep vrijwilligers zijn hoeft je ook maar een paar avonden per jaar mee te draaien.

Herhaalde oproep



Bron: ttv SKf

Wij zijn nog steeds op zoek naar enthousiaste vrijwilligers binnen de vereniging die de volgende taken op zich willen nemen:

- PR en communicatie bestaande uit het in overleg met het bestuur onder meer verzorgen van de nieuwsbrieven/nieuwsflitsen, facebook-berichten, bijdragen voor de website e.d.
- Sponsoring Lelielooop bestaande uit het samen met Jolanda van Rijckevorsel benaderen en werven van sponsoren voor de Lelielooop (de taken bestaan uit: persoonlijk benaderen van bestaande sponsoren, afspraken met hen maken en deze registreren, zorgen dat de afspraken worden nagekomen, vóór de lelielooop de sponsorvlaggen ophalen en deze na afloop weer terug brengen, nieuwe sponsoren werven en meedenken hoe we de sponsoren op een creatieve manier kunnen bedanken)

Wil je je steentje bijdragen aan deze werkzaamheden meld je aan bij Jolanda of één van de andere bestuursleden. In overleg is het ook altijd mogelijk om de gevraagde werkzaamheden in duo's te doen. Vele handen maken licht werk!

Opbergkast(je) gezocht!

Zoals jullie wellicht weten beschikken we over een opbergkast die bij HV Internos onder de trap staat. Deze kast mag daar van de brandweer niet staan. We willen daarom een ander kastje plaatsen in de beheerdersruimte. We zijn daarom op zoek naar een, liefst grijs, opbergkastje dat afgesloten kan worden. Mocht iemand van jullie zo'n kastje hebben en het gratis/tegen een schappelijke vergoeding ter beschikking willen stellen, laat het ons weten!

Wist u dat.....



Bron: Antalis Nederland

- ❖ we een hele gezellige en geslaagde vrijwilligersavond hebben gehad
- ❖ veel RREL'ers beschikken over niet eerder ontdekte zangtalenten
- ❖ er heel veel "foute" karaokenummers ten gehore zijn gebracht op de vrijwilligersavond
- ❖ we weer een grote opstapgroep hebben gehad dit najaar
- ❖ de baravonden steeds gezelliger worden
- ❖ we dus hopen dat steeds meer RREL'ers na de training ook nog even blijven "hangen"
- ❖ het jaar weer om is gevlogen
- ❖ we op 10 maart 2020 de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering houden
- ❖ onze voorzitter, Birgit Voorn in 2020 zitting heeft in de sportjury
- ❖ deze jury tijdens het jaarlijkse Sportgala Etten-Leur de Etten-Leurse sporters kiest, die zich het meest hebben onderscheiden
- ❖ dankzij Roparun Nederland iedere zorginstelling in Nederland koppelbedden (een bed dat aan het "ziekenhuisbed" vast gemaakt kan worden zodat de patiënt toch bij zijn geliefde in bed kan liggen) heeft kunnen aanschaffen
- ❖ het in totaal al om 1000 koppelbedden gaat
- ❖ we jullie oproepen om nieuwe ideeën, voorstellen e.d. om onze vereniging nog gezelliger te maken aan ons door te geven
- ❖ we altijd nieuwe leden kunnen gebruiken
- ❖ we jullie oproepen om familie, vrienden, bekenden, collega's hiervoor enthousiast te maken

Kalender



Bron: Kantoorartikelen Rembrandt

Wat staat er de komende tijd op de RREL-kalender?

07-01-2020	nieuwjaarsborrel (let op: training begint om 19.00 uur!)
14-01-2020	baantraining
19-01-2020	boscross
21-01-2020	TC vergadering
22-01-2020	bestuursvergadering
28-01-2020	baantraining
04-02-2020	baravond
11-02-2020	baantraining
16-02-2020	boscross
18-02-2020	informatieavond opstapgroep en stand upmeeting trainers-bestuur
25-02-2020	baantraining

03-03-2020	Baravond, start opstapgroep en demonstratie- en pasavond On Running hardloopschoenen
10-03-2020	ALV (let op: training begint om 19.00 uur!)
15-03-2020	Boscross (laatste van dit seizoen)

NB: onze wedstrijdgroep heeft sowieso elke 2 weken baantraining.