

Uitnodiging voor de selectietraining van zondag 17 januari a.s. in Hoofddorp

Beste mensen,

Hierbij nodig ik je uit voor de eerste selectietraining van 2016, welke zal plaatsvinden op zondag 17 januari a.s. De training zal plaatsvinden in Hoofddorp. Het programma van deze training is als volgt:

vanaf 9.15 u. Aankomst van de deelnemers bij Sportcomplex Koning Willem-Alexander (SKWA), verzamelen in de Victory Bar (begane grond, recht tegenover de hoofdingang).
vanaf 9.45 uur opbouwen, klaarzetten van alle toestellen, matten, banken in de sporthal (links van de bar)
10 u. begin training in de sporthal
o.a. inlopen, oefeningen, circuit, drills, interval of dobbelstenenloop en spel (geen koningsbal)
12 u. einde ochtendtraining
rond 12.30 u. vertrek naar vv UNO
tussen 12.30 en 12.45 u. aankomst bij vv UNO
vanaf 13 u. overleg over:
- internationaal wedstrijdprogramma 2016
- gezamenlijke kleding e.d.
14 u. duurtraining in Recreatiegebied Toolenburgerplas (ingang aan de overkant bij vv UNO)
Ieder wandelt vanaf de herstart in het Recreatiegebied minimaal 1,5 uur en maximaal (ongeveer) 2u.
Uiterlijk 16.15 u. terug bij vv UNO.
Uiterlijk 17.30 u. vertrek bij vv UNO.

Opmerkingen:

- Er is geen voetbal bij vv UNO. Zahava zorgt ervoor dat we erin kunnen (in de kantine en in de kleedkamers).
- De sporthal bij het SKWA is de grootste waar we deze winter in trainen. Hij is groter dan de sporthallen in Nieuw-Vennep (De Estafette) en Drunen (Onder de Bogen).
- Na de training in het SKWA kun je wel douchen en je omkleden. Helaas kunnen we de rest van de dag niet de kleedkamers van het SKWA gebruiken. Daarom gaan we in de loop van de middag naar vv UNO, wat ongeveer een kilometer naar het zuidoosten is (langs dezelfde weg).
- Nu bekend is wanneer en waar de wereldcup snelwandelen is, kunnen we een min of meer definitieve klap geven op waar we dit jaar heen gaan voor een of meer buitenlandse wedstrijden.
- Voor de kleding, kijk even op de site van <http://www.multivossport.nl/> of http://www.multivossport.nl/index.php?option=com_content&view=frontpage&Itemid=1
- Voor de kleding bv. <http://teamsport.jako.de/nl/partner/running/> of http://www.jako.de/Images/b2b-downloads/JAKO_Neuheiten_Uebersicht_2016_FL_DRUCK.pdf
- De ronde om de Toolenburgerplas is 3,2 km. Het ronderecord staat op 16.12,98 (Rob Tersteeg), zie <http://hcnieuws.nl/deel-je-nieuws-artikel/rob-tersteeg-breekt-ronderecord-van-remco-de-bruin-bij-toolenburgerplas>

Deelnemers:

Voor zover ik het goed opgeschreven heb, hadden tot nu toe Rick, Hans, Anita, Remco, Ilonka, Ronnie, Rob, Frank, Hub en Sandra zich opgegeven. Ik verwacht dat dit aantal nog wel wat wordt uitgebreid.

Adressen:

Sportcomplex Koning Willem-Alexander
Bennebroekerweg 800
2134 AB Hoofddorp
tel. 023-5541041
<http://www.skwa.nl/>
Routebeschrijving: <http://www.skwa.nl/algemeen/1658561/route>

Voetbalvereniging UNO
Sportpark De Deugd
Bennebroekerweg 600
2135 AA Hoofddorp
<http://www.vvuno.nl/>

Met vriendelijke groet,

Frank van Ravensberg