

Beste mensen,

Hierbij nodig ik jullie uit voor de selectietraining van volgende week zondag, 28 februari 2016, 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 en spel

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. mogelijkheid om kleding te passen en te bestellen (invullen op bestelformulier)

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

Bij heel goed weer kunnen we eventueel een alternatieve (nieuwe) route uitproberen door Park 21 Uiterlijk 16.15 u. terug bij vv UNO.

17.30 u. vertrek bij vv UNO.

Opmerkingen:

- Zahava is niet aanwezig. Onze contactpersoon bij vv UNO is Jos Hilhorst, de secretaris van vv UNO.

- De sporthal bij het SKWA is een stuk groter dan De Estafette in Nieuw-Vennep. Een ronde in 45 seconden lukt veel mensen niet. Daarom zal het circuit worden aangepast. Minder oefeningen, maar een langere tijd per oefening: 1 minuut werken en 30 sec. pauze. Dan kunnen ook meer mensen die nu 1 minuut voor het rondje krijgen de ronde ook afmaken.

- 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).

- Leon van Multivos heeft beloofd een doos met pasmaten in de week voorafgaande aan 28 februari bij vv UNO te bezorgen. Hier nog even de aanbieding die hij en ik gedaan hebben:

Prijzen per apart onderdeel, voor wie alleen een of enkele kledingstukken wil bestellen:

1. shirt met korte mouw, polyester, kleur: aqua blauw	16 euro
2. jasje/jack (geen hoody), kleur: navy	24,95 euro
3. singlet, kleur: aqua blue	16 euro
4. shirt met lange mouwen, kleur: aqua blue	19 euro
5. trainingsbroek, kleur: navy	32 euro
6. korte broek, kleur: ? (heb ik helaas niet opgeschreven)	20 euro

Verder geldt voor de hele bestelling van de hele groep een eenmalig bedrag voor instelkosten van 75 euro.

Prijzen zijn: inclusief ons logo van de wandelende krokodil en een logo van Multivos. Bij 1 tot en met 4 staat op de achterkant ook nog de tekst "Benelux Race Walking Team".

Aanbieding: Leon is bereid aan de mensen die artikel 1-5 bestellen aan te bieden om voor hetzelfde bedrag (108 euro) ook op alle artikelen je *voornaam* onder het logo van de krokodil erop te zetten. Als je artikel 1-6 bestelt, geldt dit ook voor de korte broek en dan kost het volgens zijn aanbod 128 euro.

Mijn aanbod: ik zou het erg leuk vinden als we met zo veel mogelijk mensen het hele pakket bestellen, daarom wil ik bij de mensen die voor het hele pakket gaan een klein deel van de prijs sponsoren. Ik stel jullie dan het volgende voor:

Bestelling van de artikelen 1-5 kost je (bedrukkingen en voornaam)	99 euro (incl. alle)
Bestelling van de artikelen 1-6 kost je (bedrukkingen en voornaam)	115 euro (incl. alle)

Verder sponsor ik de instelkosten van 75 euro.

- Voor wie **niet** komt, maar die **wel** kleding wil bestellen even het volgende: laat mij in ieder geval weten:

1. wat je precies wilt bestellen
2. je lengte
3. de maat die je normaal draagt
4. je taille
5. eventuele andere maten die relevant zijn voor de te bestellen kleding

Let op: geef mij dit **uiterlijk** door op zondag 28 februari. Zondagavond of maandagmorgen vroeg maak ik de bestelling in orde. Daarna kan ik niet meer garanderen dat bijbestellingen nog mee kunnen lopen met de hoofdbestelling en met het aanbod!!

- Ik zal ook een shirt bestellen voor Bernard Krabbendam. Die bied ik hem namens de groep aan.
- De ronde om de Toolenburgerplas is 3,2 km. Het ronderecord staat op 16.12,98 (Rob Tersteeg)

Deelnemers:

Voor zover ik het goed opgeschreven heb, hadden tot nu toe Wilfried, Rick, Ilonka, Han en Rob zich aangemeld. Ik verwacht dat dit aantal nog wel wordt uitgebreid. Frans heeft zich afgemeld.

Lunch:

Voor wie bij vv UNO wil lunchen, laat dit mij dan even van te voren weten. Dan zorg ik dat dit tijdig doorgegeven wordt aan vv UNO. Als je je eigen lunch meeneemt, dan lijkt het het handigste om de lunch bij het SKWA te nuttigen, voor het vertrek naar vv UNO.

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