

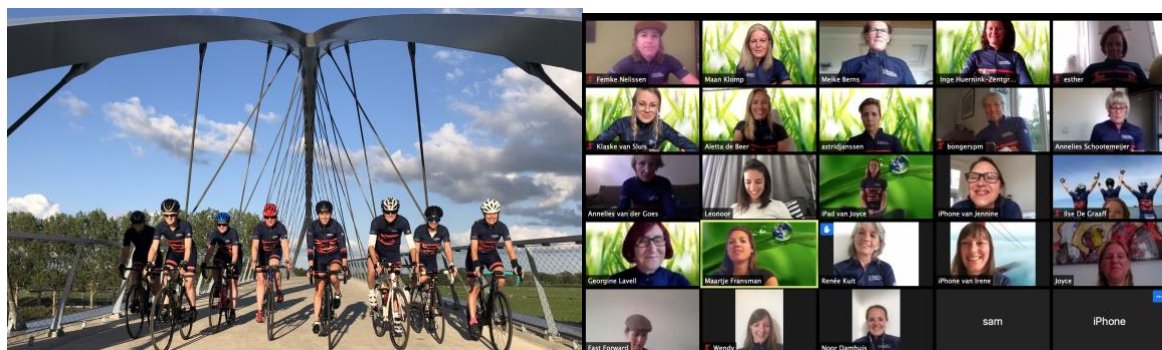


Nieuwsbrief #3-2020

Nauwelijks begonnen en nu alweer ten einde, het wegseizoen 2019/2020. Een raarder seizoen hebben we bij VW A'dam nooit gehad. Maar dat geldt voor wel meer het afgelopen jaar... Ondanks alles kijken we tóch terug op een aantal leuke sportieve maanden. In deze nieuwsbrief kijken we ook alvast vooruit. Hoe helpen we jou de winter door? En hoe bereiden we ons voor op het volgend seizoen?

Achterom kijken

Een goede fietser kijkt altijd even achterom voor ze opstapt. Een goed gebruik. Dus doen we het hier ook maar even:



Achterom kijken <vervolg>

Door Corona hebben we afgelopen seizoen misschien wat minder in groepen gefietst dan we gewend zijn, stil gezeten hebben we allermint. In de lockdown-maand maart is meteen een aantal sportieve online initiatieven ontplooid: samen Zwiften, een zware core challenge en online yoga (waarin spieren aangesproken werden waarvan de meesten niet wisten dat ze ze hadden). Zodra het weer mocht, reden we in kleine groepjes op de weg. En uiteindelijk konden we, dankzij *Rutte*, toch nog een paar maanden lekker trainen. Met zijn allen. Én, ook niet onbelangrijk dit seizoen, in onze prachtige nieuwe pakjes. Bedankt voor al jullie sportiviteit en enthousiasme op en naast de fiets het afgelopen seizoen!

Fietsend de winter door

Ook deze winter houden we jullie graag fietsfit. Wie, wat, waar wanneer en hoe?



Maandag

- Zwift-training om 20.00 uur. Aanmelden bij Maan (0642157515)

-

Woensdag

- De woensdag winter: elke week een ander rondje (duurrit). Vertrek 9.30 uur, terug rond 12.00 uur. Aanmelden bij Nienke (0652458287) of Meike (0611257836).
- Zwift-training om 20.00 uur. Aanmelden bij Maan (0642157515)

Zondag

- Duurrit, start om 10 uur. Aanmelden bij Floor te Kieft (0647003228).

Early birds

- 1x per week rijden we een rondje Hoep, start tussen 06:30 - 07:00 uur bij de Coffee Company bij de Berlage Brug. Aanmelden bij Maan (0642157515)

Vooruit kijken: op naar seizoen 20/21

Net als de meeste sportclubs draait VW A'dam volledig op vrijwilligers. Om volgend seizoen weer tot een succes te kunnen maken, zijn we op zoek naar mensen die zich ook naast de fiets voor ons inzetten. Op de volgende pagina onze 'vacatures' voor komend seizoen.



Trainsters gezocht

Volgend jaar hebben we nieuwe trainsters nodig. Heb jij een aantal jaar fietservaring en lijkt het je leuk om meiden op de fiets naar een hoger niveau te brengen? Dan zoeken we jou! In februari/maart organiseren we een aantal sessies om je comfortabel te laten zijn als trainster. En beantwoorden we vragen zoals hoe bouw je een training op, wat zijn belangrijke aandachtspunten, welke route kies je, hoe houd je een groep bij elkaar. Lijkt jou dat wat of wil je eerst wat meer informatie, mail ons via info@vrouwenwielrennen.nl

Organisatietalent

Ook volgend seizoen willen we, naast de reguliere trainingen, weer allerlei fiets(gerelateerde) activiteiten organiseren. Om onze kalender van 2021 in te vullen, organiseren we in januari een brainstormsessie*. Heb jij leuke fietsplannen, ideeën en/of wil je ons helpen met het organiseren van een activiteit? Houd onze media in de gaten voor de datum van de brainstorm en aanvullende informatie.

*Uiteraard altijd volgens de laatste richtlijnen van RIVM en NOS*NCSF.

Sportief & social

Wij zoeken 2 meiden die onze Insta en Facebook pagina up-to-date willen houden? Ben jij naast sportief ook heel social en vind je het leuk om de socials van VW A'dam bij te houden? Laat het ons dan (snel) weten via info@vrouwenwielrennen.nl.

Verse bestuursleden

In het bestuur van VW A'dam komt binnenkort een aantal plekken beschikbaar. We zoeken dus (di)verse bestuurders. Lijkt jou dat wat? Of wil je (eerst) weten wat je als bestuurslid eigenlijk doet, hoeveel tijd het kost, enzovoort? Stuur even een mail naar info@vrouwenwielrennen.nl

Blijf op de hoogte

Via onze Facebook & Instagram houden we je ook in de winter op de hoogte van alle activiteiten en ontwikkelingen. Dus volg ons via

