



L.W.V. DE FRIESCHE LEEUW

NIEUWSBRIEF

NR. 6 - 2024

Beste leeuwen,

We zijn inmiddels eind oktober, dat betekent dat het wegseizoen erop zit. Althans voor wat betreft de wedstrijden. We trainen wel gewoon verder in de winter aan de hand van een winterprogramma. In deze nieuwsbrief lees je meer over die winterprogramma's, maar daarnaast kom je ook meer te weten over de volgende onderwerpen:

- Winterprogramma's;
- Oproep van de wedstrijdcommissie en het bestuur;
- Zoektocht naar nieuwe sponsors.

START WINTERPROGRAMMA

We gaan per oktober – volgend weekend dus al! – weer van start met de winterduurrit op de zondagochtend. Een mooie manier om de conditie op peil te houden tijdens de winter en bovendien ook gezellig. Het is nadrukkelijk geen training maar samen een (relatief) lange fietsrit maken. Echter bouwen we de afstand wel geleidelijk op, de eerste rit zal circa 75 kilometer zijn. Wil je toch meer fietsen, dan kun je altijd voor of achteraf alleen of met medestanders nog een extra rondje fietsen. De eerste 'editie' dit jaar: **zondag 3 oktober 09:30**. Het lijkt ons leuk om eerst een kop koffie of thee te drinken met iets lekkers, als feestelijke aftrap van het winterseizoen. De daadwerkelijk start zal dus ietsjes later zijn om 10:00.

Daarnaast gaat ook de clubtraining van Nathan Lootsma gewoon door in de winter! Omdat de voorkeuren voor trainingsdagen nogal verschillend bleken, heeft Nathan een schema opgesteld met als doel om de groep zo groot mogelijk te laten zijn. Het schema vind je op de volgende pagina.

Voor de jeugd hebben we een eigen winterprogramma opgesteld. Deze is eerder al gedeeld met de jeugdliden en ouders, maar vind je nogmaals als laatste pagina van deze nieuwsbrief.





L.W.V. DE FRIESCHE LEEUW

NIEUWSBRIEF

NR. 6 - 2024

CLUBTRAININGEN FRIESCHE LEEUW WINTER 24/25

Weeknr.	Datum	Dag
45	7-nov	donderdag
46	11-nov	maandag
47	20-nov	woensdag
48	28-nov	donderdag
49	2-dec	maandag
50	11-dec	woensdag
51	19-dec	donderdag
52	kerstvakantie	geen training
1	kerstvakantie	geen training
2	6-jan	maandag
3	15-jan	woensdag
4	23-jan	donderdag
5	27-jan	maandag
6	5-feb	woensdag
7	13-feb	donderdag
8	voorjaarsvakantie	geen training
9	24-feb	maandag
10	5-mrt	woensdag
11	13-mrt	donderdag
12	19-mrt	woensdag
13	27-mrt	donderdag

START 19:00

WAAR Clubgebouw Kalverdijkje (Zorg dus dat je iets eerder aanwezig bent!)

WAT Droog weer: Fietsen buitenuit met lampjes
Regen of anderszins beter om binnen te trainen Core stability training clubgebouw



L.W.V. DE FRIESCHE LEEUW

NIEUWSBRIEF

NR. 6 - 2024

OPROEP WEDSTRIJDCOMMISSIE

Als Friesche Leeuw organiseren we als sinds jaar en dag verschillende wedstrijden op onze eigen wielervedbaan aan het Kalverdijkje. Denk aan de voorjaarscompetitie, de zomeravondcompetitie, maar ook de Leeuw van Leeuwarden heeft vorige jaar weer zijn intrede gedaan op de KNWU kalender. De organisatie van deze wedstrijden is in handen van onze wedstrijdcommissie. Voor volgend jaar zwaaien een aantal leden na jaren trouwe dienst af of willen graag iets minder vaak aanwezig zijn. Om onze wedstrijden te kunnen blijven aanbieden hebben wij enthousiaste vrijwilligers nodig! Daarom de oproep om de wedstrijdcommissie te versterken!

Met de gedachte 'vele handen maken licht werk' willen wij een wedstrijdcommissie neerzetten waarbij de leden kunnen rouleren in zowel taken als in inzetbaarheid in tijd. Afgelopen jaren is er gewerkt a.d.h.v. een rooster waarbij het streven is dat een commissielid gedurende het wedstrijdseizoen niet vaker dan één keer per twee weken ingeroosterd staat. De competities worden verreden van eind februari t/m september, m.u.v. de zomervakantieperiode.

We zijn op zoek naar vrijwilligers die willen helpen bij alle taken en 'hand- en spandiensten' die komen kijken bij de wedstrijden, maar we zijn ook op zoek naar iemand die de wedstrijdcoördinatie op zich wil nemen. Een aantal werkzaamheden waar je bij deze rol moet denken: het inplannen van de wedstrijden, rooster opstellen voor de andere vrijwilligers, zorgen dat de benodigde materialen beschikbaar zijn en worden onderhouden (Mylaps systeem, laptop, sleutels, hekken, rugnummers etc.). Last but not least is het belangrijk om interesse te hebben om te leren hoe het MyLaps systeem werkt.

Wil jij je bij de wedstrijdcommissie voegen en helpen om het voortbestaan van onze geliefde wedstrijden te garanderen, stuur dan een mailtje naar SECRETARISDFL@GMAIL.COM.





L.W.V. DE FRIESCHE LEEUW

NIEUWSBRIEF

NR. 6 - 2024

OPROEP BESTUUR

Niet alleen de wedstrijdcommissie is opzoek naar meer leden, ook in het bestuur komt een plekje vrij! Baukje Hilarides stopt als bestuurslid. Ze heeft een andere baan waardoor de functie van bestuurslid lastig te combineren werd. Het huidige bestuur bestaat nu nog uit de volgende namen:

- Justin van Zuthpen – Sporttechnische zaken;
- Yuri Bongenaar – Penningmeester;
- Eerde de Vries – Ledenadministratie;
- Rutger van der Meer – Secretaris.

Als bestuur zijn we na de corona-periode fanatiek aan de slag gegaan om de club weer op te bouwen. We hebben, uiteraard samen met hulp van de leden, al flink werk verzet: nieuwe leden categorieën geïntroduceerd, nieuwe wedstrijden georganiseerd, de nieuwsbrief nieuw leven inroepen, het clubgebouw opgeknapt, een nieuwe website gelanceerd, etc. Maar we zijn nog lang niet waar we graag naartoe willen en hebben nog veel ideeën voor de toekomst. Als jij ook een bijdrage hieraan wilt leveren, of misschien zelf goed ideeën hebt voor de club, kom ons dan versterken! Is je interesse gewekt of eerst nog vragen, stuur dan een mailtje naar SECRETARISDFL@GMAIL.COM.





L.W.V. DE FRIESCHE LEEUW

NIEUWSBRIEF

NR. 6 - 2024

ZOEKTOCHT NAAR NIEUWE SPONSOREN.

We zijn momenteel druk bezig met de voorbereidingen op 2025 en natuurlijk ook de jaren daarna! Daar hoort ook een nieuwe clubkleding en de zoektocht naar (nieuwe) sponsors bij.

Er lopen al diverse gesprekken met huidige sponsors en potentiële nieuwe sponsors, maar wellicht heb jij als lid ook nog een idee of connectie voor een mogelijke nieuwe sponsor, dan horen wij dat uiteraard graag!

Als bestuur hebben wij een zogenaamd "sponsordocument" opgesteld met informatie over sponsoring van onze vereniging. Dit document sturen we als bijlage mee bij de nieuwsbrief zodat je deze kunt delen met een mogelijke sponsor. Het is uiteraard ook helemaal prima om een naam / contactpersoon door te geven zodat wij als bestuur zelf in contact kunnen treden. Alle tips zijn welkom, alvast bedankt!





WINTERPROGRAMMA JEUGD L.W.V. DE FRIESCHE LEEUW

Vorig jaar zijn we begonnen met een winterprogramma voor de jeugd. Komende winter geven we daar een vervolg aan! We hopen dat alle jeugdrenners deelnemen aan de verschillende activiteiten en zo ook tijdens de winterperiode contact met elkaar te onderhouden. Daarnaast is het ook een manier om een stukje fitter en goed voorbereid aan het volgende seizoen te beginnen!

- **Woensdag 9 oktober** houden we in het clubgebouw een seizoensafsluiter. Daarbij blikken we terug op het afgelopen seizoen, maar kijken we vooral naar de winterperiode en het volgende seizoen. Wat kun je zoals doen in de winter, op en naast de fiets, om fit te blijven en je goed voor te bereiden op het volgende seizoen. Tijdstip: We beginnen **18:45 tot uiterlijk 20:00** met alle jeugdrenners die volgens jaar ook nog in de jeugdcategorieën vallen van (t/m 14 jaar). Vanaf **20:00 tot 21:00** willen we met de oudere jeugdrenners die vanaf 2025 doorstromen naar de nieuwelingen (+15 jaar).
- Vanaf **13 november** is het mogelijk om op de woensdagavond van 19:00 tot 20:00 mee te trainen met W.V. Snits. In tegenstelling tot onze eigen wielersbaan, is de wielersbaan in Sneek verlicht. Het is daarom mogelijk om ook in winter s 'avonds veilig te trainen. Je sluit dan aan bij de training die gegeven wordt door W.V. Snits. Echter zullen ook Gerwin en Rutger zo nu en dan ook assisteren of een training verzorgen.
- **23 november** geven Gerwin en Rutger een conditietraining in de Groene Ster. Tijd en exacte locatie volgt nog in de appgroep. Conditietraining zal uit verschillende oefeningen en spellen bestaan. Het is vooral een leuke activiteit om elkaar weer even te zien en wanneer het goed bevalt kan dit vaker georganiseerd worden.
- Vanaf **december** gaan we elke zondag, zolang de weersomstandigheden het toelaten, weer op de weg trainen. De trainingen zullen rustig opgebouwd worden qua tijd en intensiteit. Aanvang 13:00 bij het clubgebouw, tenzij anders gecommuniceerd in de app.
- **14 december** gaan we mountainbiken in Appelscha. Er is een fietsverhuur in Appelscha, dus ook als je zelf geen eigen mountainbike hebt kun je meegaan. Meer informatie volgt nog.
- Op **18 januari 2024** gaan we schaatsen in de Elfstedenhal. Vanaf 13:00 gaan we ongeveer een uur schaatsen. Het lijkt ons leuk om na afloop nog een kop chocolademelk te drinken in het 11S-café.
- Ter voorbereiding op het nieuwe seizoen organiseren we in het nieuwe jaar, op woensdag 12 februari een informatieavond in het clubgebouw met uitleg over praktische zaken voor het nieuwe seizoen, zoals materiaal en informatie over het fietsen van wedstrijden.

