

Gratis meedoen kan bij Stepclub Amersfoort

AMERSFOORT - Stepclub Amersfoort is een gratis sportclub met circa 45 leden in alle leeftijden. Er wordt uitsluitend recreatief gestept in de directe omgeving van Amersfoort. Van deze prachtige routes kun je maximaal genieten en je conditie verbeteren. De tochten zijn nooit langer dan 15 à 25 km (ca. 1½ uur). Er zijn zeker 24 redenen om te gaan stappen. Kijk daarvoor op www.stepclubamersfoort.nl. Elke dinsdag vertrekken we om 19.30 uur vanaf het parkeerterrein aan de Schothorsterlaan (tegenover atletiekbaan). Stappen is zéér gezond en kan in alle seizoenen. Ook in de winter als het donker is, want we hebben verlichting. Steppers gebruiken veel spiergroepen (van voet zool tot en met nek) en verbruiken heel wat energie.

Automatisch wordt aan een goed figuur gewerkt. Stappen is geschikt voor jong en oud en voor man en vrouw. En de meest veilige manier om een goede (long) conditie op te bouwen of in conditie te blijven. Met stappen gaat afvallen moeiteloos, want je verbrandt bijna 800 Kcal per uur. Dat is bijna net zoveel als bij hardlopen. Bovendien is er nauwelijks belasting op de gewrichten en is de kans op een blessures heel klein. Iedereen kan vrijblijvend 'n keer gratis meestappen met Stepclub Amersfoort om kennis te maken met de step. Een leenstep is dan beschikbaar. Stepclub Amersfoort vraagt geen contributie.

➔ **Voor méér informatie over onder meer meestappen, kijk op www.stepclubamersfoort.nl**



Enkele leden van Stepclub Amersfoort.

Foto: S.A.



Baanwielrenner Peter Schep (op kop) uit Amersfoort.

Foto: Peter Schoonen

VSU Topsport: voor alle Amersfoortse talenten

AMERSFOORT - In Amersfoort zijn ruim 50 topsporters en talenten actief op het allerhoogste niveau. Maar topsporter word je niet vanzelf. Daar moet je veel voor doen én laten. Hoe combineer je studie en sport, welke voeding is belangrijk en welke keuzes maak je? Dit zijn slechts enkele vragen waarvoor een sporter aanklopt bij VSU Topsport.

In een intakegesprek wordt uitleg gegeven over de ondersteuningsmogelijkheden. Zo kan een sporter onder meer gebruikmaken van het uitgebreide onderwijs- en faciliteiten netwerk. In Amersfoort wordt dit netwerk o.m. gevormd door Fit Academie Bokkeduinen, Wim Jacquet, Medisch Trainings Centrum Amersfoort, sportmassieurs Jos le Fèvre en Gerrit van Olst, sportpsycholoog Sandra van Essen, SpecSavers,

woningcorporatie De Alliantie, middelbare school 't Atrium en vervolgonderwijs MBO Amersfoort, ROC MN en Hogeschool Utrecht. Daarnaast kunnen sporters voor financiële ondersteuning een beroep doen op het Sporttalentfonds. Dit vergoedt onder andere reis- of verblijfkosten voor een trainingskamp, sportpsycholoog, of medische kosten. Tot slot wordt nauw samengewerkt met Regionale Talentcentra (RTC) waar talenten samen dichtbij huis op hoog niveau trainen. Ook in Amersfoort zijn een aantal RTC's. Zo trainen de badmintonners bij de Badminton Academy en is een talentvolle groep zwemmers actief bij AZ&PC.

➔ **Voor meer informatie: www.sportutrecht.nl/topsport**

Allersnelste balsport ter wereld bij TVV Hoogland

HOOGLAND - Tafeltennisvereniging Hoogland daagt iedereen uit om deel te gaan uitmaken van de allersnelste balsport ter wereld: tafeltennis. Bij TTV Hoogland zijn vier gediplomeerde trainers actief die de diverse jeugdgroepen begeleiden. Vrijdagavond is er plaats voor de startende jeugdleden. Vanaf 17.55 uur krijgen zij de beginselen van het spel aangeleerd. Hier zijn vooral oog-handcoördinatie, spelplezier, voetenwerk, samenspel, batgreep en de eerste technische bewegingen van belang. Om 18.55 uur komen de iets oudere kinderen aan de beurt. Ook hier staan de basisslagen centraal. Op maandagavond en donderdagavond traint de gevorderde jeugd. Voor alle niveaus is deelname in competitieverband mogelijk.

De seniorenavond is de maandag (vanaf 20.15 uur). Er wordt op dinsdagavond competitie gespeeld. Bij TTV Hoogland zijn er teams op alle niveaus. Van de laagste (zesde) klasse tot het regionale subtop-niveau (twee teams in de tweede klasse). Naast de tafeltenniscompetitie kunnen spelers deelnemen aan verscheidene toernooien, binnen en buiten de regio. Het traditionele toernooi heet Hooglandse Kampioenschappen, open voor alle inwoners van Hoogland en voor de leden en oud-leden van de tafeltennisclub. Voorts zijn voor de jeugd activiteiten.

TTV Hoogland speelt in wijkcentrum De Neng'.

➔ **Meer informatie: pr@ttvhoogland.nl en voor jeugd zaken juliet@ttvhoogland.nl**



Juliet van Veen, hoofdtrainer TTV Hoogland.

Foto: TTVH

SPORT NU

Kom roeien bij Hemus

AMERSFOORT - Roeivereniging Hemus biedt de mogelijkheid te roeien op rivier de Eem. Roeien is een sport voor iedereen vanaf 12 jaar. Ieder kan zich net zoveel inspannen als hij wil: het oudste Hemus-lid is in de tachtig. Jeugdroeiers van Hemus hebben met z'n allen veel plezier, groeien volwassenen maken toertochten in binnen- en buitenland, veel leden roeien rustig hun retourtjes Baarn - en wie dat wil doet tot op hoge leeftijd mee aan wedstrijden. Bovendien biedt Hemus, gesteund door het Bentinck Fonds, gehandicaptenroeien. Hemus is een 23 jaar jonge roeivereniging met rond 400 leden. De huisvesting is krap, maar de bouw van een nieuw onderkomen is aanstaande. Belangstelling? Kom gewoon een keer langs. Op zaterdag en op zondagochtend zijn er altijd mensen. Je vindt Hemus aan de Schans, vlakbij de nieuwbouw van ziekenhuis Meander.

➔ **Kijk op www.hemus.nl voor meer informatie, of mail aan roeien@hemus.nl.**

Nieuw team BCAmersfoort

AMERSFOORT - BCAmersfoort betaalde de tol van het kampioen worden, de bekerwinst en een 3e

plaats in Europa Cup. Vier topspelers verwisselde de Carlton Eredivisie voor de Duitse competitie. Door deze ontwikkelingen moest BCAmersfoort een nieuw team samenstellen, met de vrouwen was er al snel overeenkomst: de ervaren Maartje Verheul bleef aan de zijde van de youngsters Kirsten van der Valk en Gayle Mahulette. Bij de mannen werd overeenstemming bereikt met het 17-jarige talent Ruben Jille, die vorig seizoen in team 2 uitkwam. Ook de vorig seizoen debuterende Vincent de Vries werd aan de selectie toegevoegd. De aderlating in de dubbels moet gedeeltelijk opgevangen worden door de Belgische dubbel- en mixkampioen Freek Golinski. Oud-BCAmersfoortspeler Edwin Ekiring (Oeganda) ruilde de Duitse competitie weer in voor BCAmersfoort, een goede versterking in de single. Via contacten met Nieuw Zeeland bondstrainer Tjitte Weistra, is de kampioen van Nieuw Zeeland, Michael Fowke, aan het team toegevoegd.

➔ **Ga voor meer informatie naar: www.bcammersfoort.nl**

Switch: fanatisme en gezelligheid

AMERSFOORT - Bij Switch, dé volleybalvereniging voor Amersfoort-Noord en omstreken, gaan fanatisme en gezelligheid hand in hand:



Jeugd ploeg van Hemus op de Eem.

Foto: Hemus

hard trainen en vol voor de winst gaan, maar ook gezellige borrels en leuke toernooien in Dorpshuis De Dissel Hooglanderveen, de thuishaven van de vereniging. Niet voor niets bestaat Switch al ruim 40 jaar. Met drie dames-, twee heren-, vier jeugd- en negen miniteams, uitkomend in verschillende klassen, maakt Switch zich op voor een nieuw en succesvol volleybalseizoen. Doordat veel jeugdleden vorig jaar zijn doorgestroomd naar de senioren, is de seniorenafdeling nog meer een gezellige mix van jong en oud(er) geworden. Onder het motto 'de jeugd is de toekomst' wordt veel tijd en energie gestoken in de

jeugd afdeling. Zo nemen talentvolle jeugdspelers van Switch ook deel aan de talententrainingen van VETT. Dit is een initiatief van de volleybalclubs uit Amersfoort om het jeugdvolleybal in de regio een sterke impuls te geven. Ze maken 60 extra trainingsuren onder leiding van gediplomeerde trainers. Maar naast investeren op technisch vlak, investeren wij ook op sociaal vlak (b.v. jeugdkamp). Dit alles resulteert in een succesvolle, groeiende jeugd afdeling. Geen zin in of tijd voor wekelijkse competitieverplichtingen? Dan bieden de twee fanatieke recreantenteams van Switch uitkomst. Kortom, voor iedereen is

wel een passend team te vinden binnen Switch. Maak daarom snel tijdens twee gratis proeflessen kennis met Switch.

➔ **Voor meer informatie over trainingstijden en -locaties: www.switchvolleybal.nl**

Schaken bij Ons Genoegen

AMERSFOORT - Bij de christelijke schaakvereniging Ons Genoegen is de bar van de Martuskerk al jarenlang de plek waar donderdag aan het eind van de speelavond de leden bijeenkomen. In menig partij wordt fanatiek gestreden, maar toch kenmerkt de vereniging zich vooral door gezelligheid

en een goede sfeer. Naast de interne competities zijn er schaaktrainingen voor zowel clubleden als voor andere geïnteresseerden. In het komend seizoen zal Ons Genoegen met twee achttallen extern uitkomen in de competitie van de Stichts-Gooise Schaakbond en misschien ook nog wel met een viertal. Maar daarvoor zijn er eigenlijk nog een paar nieuwe leden nodig! Wie komt?! Het afgelopen seizoen werd het eerste achttal kampioen van Klasse 1A. Dat smaakt naar meer! Een goed overzicht van het clubgebeuren is te vinden op de website van de vereniging (www.schaakverenigingog.nl). Behalve actuele informatie over zowel de interne als de externe competitie treft u hier historische overzichten aan en kunt u meedoen aan een spannende probleemcompetitie! Dat de club kan bogen op een rijke historie blijkt uit het feit dat binnenkort acht leden een onderscheiding zullen ontvangen vanwege een meer dan 50-jarig lidmaatschap van de Koninklijke Nederlandse Schaakbond.

➔ **Voor meer informatie: voorzitter Henk Juffer, tel. 033-4637879. De clubavonden van Ons Genoegen zijn in de Martuskerk (Copernicusstraat 18, hoek Marconistraat), op donderdag van 19.45 tot 24.00 uur.**