

Nationale SPORT WEEK UTRECHT 18 - 25 APRIL 2015



DOET U MEE?!?!



© Thies Bening

Dat sporten gezond is, de zelfredzaamheid verhoogt, bijdraagt aan persoonlijke ontwikkeling en kinderen al vroeg leren dat winnen en verliezen samengaan weten we eigenlijk allemaal wel. Belangrijker is dat het samen sporten en bewegen ook bijdraagt aan op een goede manier samen leven met elkaar, ongeacht ieders achtergrond.

Eind maart heb ik samen met kinderen uit Utrecht Oost gehockeyd bij de start van de wijkhockeycompetitie. Een hartstikke leuk en mooi initiatief van ouders uit de wijk, waardoor ook deze kinderen – ondanks de wachtlijsten – kunnen sporten en bewegen.

Ook al zijn er steeds meer Utrechters die sporten en bewegen, er zijn nog altijd veel mensen jong en oud, die dat nog niet

regelmatig doen. Wat zou het mooi zijn als het ons samen met de sportverenigingen en andere sportaanbieders lukt om ook deze Utrechters aan het sporten te krijgen.

Tijdens de Nationale Sport Week zijn er diverse mogelijkheden om kennis te maken met het uitgebreide sport en beweegaanbod in onze stad. Misschien is er

zelfs bij u om de hoek wel wat te doen! Vorig jaar was deze week in Utrecht een groot succes en ontvingen wij voor het programma een prijs van NOC*NSF. Dit vormt zeker ook een goede motivatie om er ook dit jaar weer een mooie happening van te maken!

Wellicht zie ik u bij één van de sport en beweegactiviteiten in de stad of anders bij één van de activiteiten in het kader van de Tourstart begin juli.

Doet u mee?!

Paulus Jansen,
wethouder Sport Gemeente Utrecht

OVER DE NATIONALE SPORT WEEK

De Nationale Sport Week is een landelijk sportevenement dat georganiseerd wordt door NOC*NSF. In 2015 wordt deze week van zaterdag 18 tot en met zaterdag 25 april voor de twaalfde keer gehouden. Doel van de week is de promotie van sport in de breedste zin van het woord. Honderden sportaanbieders verspreid over het land organiseren sportactiviteiten zodat iedereen kennis kan maken met sporten. nationalesportweek.nl

De Nationale Sport Week Utrecht is een initiatief van de Gemeente Utrecht en de VSU i.s.m. de Utrechtse sportaanbieders. Wordt mede mogelijk gemaakt door mediapartner Utrecht Dichtbij



dichtbij

GRAND DÉPART

Van 1 t/m 5 juli ontmoet je de wielerveden uit heel de wereld in Utrecht tijdens Le Grand Départ van de Tour de France. Tot die tijd zijn er allerlei leuke dingen te doen: fietstochten, wedstrijden, Bike Repair Café's en de officiële Toerversie Utrecht op 28 juni. Alle musea doen mee met speciale exposities rondom wielrennen, fietsen of de Tour de France. En ook op cultureel gebied is er veel te doen: wielersfilms, lezingen, Franse chansons. Ontdek het zelf. Beleef alle voorpret en maak je eigen agenda op www.utrecht2015.com



UTRECHT
2015

KALENDER Nationale

zaterdag 18 april

- 14:00 - 15:00u **Aikido Kinderen - Open les**
shudokan.nl
- 9:00 - 12:00u **Boksen, Taekwondo, Zelfverdediging**
odajini.nl
- 9:00 - 18:00u **Fitness, open les**
sportcentrumdemeern.nl
- 9:30 - 12:00u **Gratis les Aikido**
AikidoInUtrecht.nl
- 16:00 - 17:15u **Karate Kinderen - Open les**
shudokan.nl
- 15:15 - 15:30u **Kunstsport**
zwemlustdenhommel.nl
- 15:20 - 16:00u **repetitie en uitvoering synchroonzwemmen**
zwemlustdenhommel.nl
- 9:30 - 11:30u **ZUMBA Lessen**
xcitezumbadanceclub.com

- 13:15 - 15:00u **Bowls Indoor**
bowlscluboudenrijn.nl
- 18:15 - 21:30u **Kempo Kids, Chinese Vechtkunst Workshop**
chuan-fa.nl
- 8:00 - 22:00u **Fitness, open les**
sportcentrumdemeern.nl
- 19:00 - 20:00u **Floorball mee! Clinic**
ufcutrecht.nl
- 20:15 - 21:15u **ZUMBA Lessen**
xcitezumbadanceclub.com



AV PHOENIX

Atletiekvereniging Phoenix organiseert op 20 en 23 april een grote instuif training voor alle kinderen van 6 tot 18 jaar. Tijdens deze trainingen heeft iedereen de kans kennis te maken onder leiding van zeer ervaren trainers met de mooie sport atletiek. Bijna alle onderdelen zoals verspringen en kogelstoten zullen aan bod komen. Opgeven hoeft niet en het is helemaal gratis! Voor meer informatie over Phoenix en atletiek zie avphoenix.nl



MOBIE DUCK

Mobie Duck is een kleine zwemvereniging waar iedereen met en zonder lichamelijke beperking onder begeleiding kan zwemmen in heerlijk warm water. De tijdelijke thuisbasis van de mobieduckers is het therapiebad in het UMC Utrecht. Bij Mobie Duck staat gezelligheid voorop. De mobieduckers kijken de hele week uit naar hun sociaal avondje. Dit jaar won Anneke Rothuizen, die zich dag en nacht inzet voor Mobie Duck, de titel Sportvrijwilliger Utrecht 2014. mobieduck.nl

zondag 19 april

- 08:30 - 19:00u **Badmintontoernooi**
bciduna.nl
- 9:00 - 16:00u **Fitness, open les**
sportcentrumdemeern.nl

maandag 20 april

- 20:00 - 22:00u **Aikido kennismaking**
jishinkan.org
- 20:30 - 22:00u **Aikido open dag**
leidscherijn.aikido-cabn.nl
- 17:30 - 18:45u **Atletiek feestatie**
avphoenix.nl

dinsdag 21 april

- 16:30 - 17:15u **Aangepast zwemmen**
mobieduck.nl
- 20:30 - 22:00u **Aikido kennismaking**
jishinkan.org
- 12:00 - 15:00u **Bowls Indoor**
bowlscluboudenrijn.nl
- 19:00 - 21:00u **Capoeira voor jongeren en volwassenen**
cascadura.nl
- 18:00 - 20:00u **Floorball mee! Clinic**
ufcutrecht.nl

woensdag 22 april

- 19:30 - 20:15u **Aangepast zwemmen**
mobieduck.nl
- 15:00 - 16:00u **Boksen, Diversen**
odajini.nl
- 9:30 - 13:30u **Dikkebandenfietsen RTC De Domstad, open dag**
rtc-de-domstad.nl
- 8:00 - 22:00u **Fitness, open les**
sportcentrumdemeern.nl

Kijk voor het volledige Utrechtse sportaanbod tijdens de Nationale

TOPPERS & DE TOUR



Wielertopper Samantha van Steenis op de Kohnstamschool. © Bert van Zon

Met het project 'Toppers' stimuleert VSU Topsport een gezonde en actieve leefstijl op scholen en in wijken. (Voormalig) topsporters gaan als rolmodel op bezoek bij scholieren en delen de ervaringen uit hun topsportleven. In aanloop naar het Grand

Départ zullen ook een aantal wielertoppers presentaties en clinics geven op basisscholen. Al deze toppers maken/maakten deel uit van Nationale wielersselectie en weten als geen ander hoe het is om deel te nemen aan grote wielervedstrijden zoals de

Tour. Op deze manier maken zo'n 4000 Utrechtse kennis met de Tour. Ook tijdens de Nationale Sport Week zullen er drie Toppers & de Tour bezoeken plaatsvinden.

sportutrecht.nl/toppers

GA LUDIEK OP DE FOTO EN WIN KAARTEN VOOR GRAND DÉPART

Wil jij kaarten winnen voor het Grand Départ op 4 juli? Doe dan mee de fotowedstrijd #TDFOTO! De opdracht is simpel: maak een ludieke sportieve foto van jezelf in Franse sfeer en deel deze op twitter/instragram met #tdfoto. Of mail je foto naar tdfoto@sportutrecht.nl. Een speciaal flitsteam - gewaand met (polaroid)camera en allerlei Franse attributen - komt nog langs bij diverse verenigingen!

sportutrecht.nl/TDFOTO

Sportevenementen Utrecht

24 april
2 mei
14 mei
30 t/m 31 mei
13 t/m 14 juni
14 juni
28 juni
4 t/m 5 juli
12 juli
30 aug
20 sep
27 sep

Koningsspelen
Laureus All Stars vs. Real Madrid Legends
De Loop van Leidsche Rijn
Paracycling Weekend
Wielerveekend
SingelSwim
Toerversie Utrecht
Grand Départ
Rijwielpaleis Bilthoven Triathlon
Ronde van Midden-Nederland
Vrouwen Triathlon
Singelloop Utrecht

koningsspelen.nl
laureus.nl/charitymatch
deloopvanleidscherijn.nl
paracyclingutrecht.nl
rondevanmaliebaan.com
singelswim.nl
toerversieutrecht.nl
utrecht2015.com
triathlonutrecht.nl
rvmn.nl
vrouwentriathlon.nl
singellooptegenreuma.nl

Zie ook sportutrecht.nl/sportevenementen

SingelSwim Utrecht 2015

14 JUNI UTRECHT
KLAAR VOOR EEN ZWEM TOCHIE?

kijk op singelswimutrecht.nl

Schrijf je nu in!

SPIEREN FSHD

Ga toch fietsen!
(bij een vereniging)

Schrijf je in voor één van de gratis trainingen/clincs via www.rondevandemalieberaan.com

DOE MEE!
UTRECHT 2015

Samenwerking van Fietsclub Ledig Erf, UWSV De Domrenner, UW&TC De Volharding, WV Het Stadion, CS030

VSU VOOR SPORTVERENIGINGEN EN TALENTVOLLE SPORTERS

De VSU is als belangenbehartiger en ondersteuner van alle Utrechtse sportverenigingen trots op deze lange lijst met sportieve activiteiten tijdens de Nationale Sportweek. Behalve dat deze organisatie de steun en toeverlaat is voor de Utrechtse sportverenigingen, kloppen er jaarlijks ook zo'n 500 talentvolle sporters aan voor ondersteuning en advies. Zo kunnen topsporters - op vertoon van hun topsportpas - een beroep doen op het Sporttalentfonds voor financiële ondersteuning en gebruikmaken van het uitgebreide faciliteitenennetwerk.

Ben je na deze week nog op zoek naar een leuke sport? Op sportutrecht.nl/sportgids staat een overzicht van alle sportmogelijkheden in Utrecht. www.sportutrecht.nl

SPORT WEEK UTRECHT 2015

- 18:30 - 20:00u **FloorballDiscoverToernooi**
ufcutrecht.nl
- 15:00 - 17:00u **Gratis kennismakingsles Handbal**
hvleidscherijn.nl
- 20:00 - 21:30u **Open les aikido**
fudoshinkan.nl
- 19:45 - 21:30u **Open les zelfverdediging**
systema-utrecht.nl
- 13:30 - 17:00u **Scholenschaaktoernooi groep 3,4 en 5**
magnusleidscherijn.nl
- 20:00 - 22:00u **Vriendentoernooi badminton**
svl.nl
- 19:30 - 20:30u **ZUMBA Lessen**
xcitezumbadanceclub.com



SCHAAKTOERNOOI EN SCHAAKSIMULTAAN

Op 22 april organiseert Jeugdschaakclub Magnus Leidsche Rijn een schaaktoernooi voor groepen 3-4-5 van alle basisscholen uit Leidsche Rijn, Vleuten, De Meern en Haarzuilens. Tijdens dit toernooi geeft schaakgrootmeester Zhaoqin Peng simultaan aan alle schaakliefhebbers. Peng is veelvuldig Nederlands Kampioen bij de dames en lid van het Nederlandse Olympiade team. Doe je dus niet mee aan het 3-4-5-toernooi, schuif dan aan bij de simultaan van Peng. Het toernooi en de simultaan vinden plaats in basisschool De Achtbaan. magnusleidscherijn.nl

donderdag 23 april

- 19:30 - 20:15u **Aangepast zwemmen**
mobieduck.nl

- 17:30 - 18:45u **Atletiek festatie**
avphoenix.nl
- 16:00 - 21:30u **Capoeira voor kinderen**
cascadura.nl
- 18:15 - 21:30u **Kempo Kids, Chinese Vechtkunst Workshop**
chuan-fa.nl
- 18:00 - 20:00u **Floorball mee! Clinic**
ufcutrecht.nl
- 18:00 - 19:00u **Introtraining zaalvoetbal**
zwaluwenutrecht1911.nl
- 18:30 - 20:00u **Open training synchroonzwemmen**
zwemlustdenhommel.nl
- 17:30 - 21:00u **Opening Fysiofabriek door Ireen Wust**
fysiofabriek.nl
- 13:30 - 15:00u **Roeiclinic**
orcaroeien.nl
- 19:00 - 21:00u **ZUMBA Lessen**
xcitezumbadanceclub.com

vrijdag 24 april

- 19:30 - 20:15u **Aangepast zwemmen**
mobieduck.nl
- 19:00 - 20:00u **Aikido kennismaking**
jikkishinkan.org
- 15:30 - 17:30u **Capoeira voor kinderen 4+**
cascadura.nl
- 8:00 - 22:00u **Fitness, open les**
sportcentrumdemeern.nl
- 19:00 - 21:00u **Kendo Volwassenen - Open les**
shudokan.nl
- 17:00 - 21:00u **Taekwondo open les**
kisport.nl

zaterdag 25 april

- 9:30 - 12:00u **Gratis les Aikido**
AikidoInUtrecht.nl
- 14:00 - 15:00u **Aikido Kinderen - Open les**
shudokan.nl
- 9:00 - 12:00u **Boksen, TaeKwonDo, Zelfverdediging**
odajini.nl
- 16:00 - 17:15u **Karate Kinderen - Open les**
shudokan.nl
- 15:00 - 23:00u **Open dag Lacrosse**
domstaddevils.nl
- 19:00 - 20:15u **Schaakinstuif/schaaksimultaan**
magnusleidscherijn.nl
- 8:00 - 15:00u **Wielentoeer**
rtc-de-domstad.nl



RTC DOMSTAD

Rijwieltoeerclub (RTC) De Domstad richt zich op de sportieve en recreatieve toerfietser. Het is dus geen wedstrijdclub. In het weekend en door de week worden tochten georganiseerd waarbij in groepsverband een tevoren vastgestelde route wordt gereden. De afstanden en snelheden variëren per groep. Naast ritten voor racefietzers zijn er ritten voor gewone sportfietzers, dikkebandenfietzers en e-bikers. De voorrijders bepalen het tempo en letten erop dat iedereen mee kan komen. Bij alle groepen geldt de stelregel 'samen uit, samen thuis'. Indien nodig wordt bij pech assistentie verleend. Kom vrijblijvend met ons meefietsen en ervaar waarom toerfietzen zo'n mooie sport is. rtc-de-domstad.nl