



Beste leden en ouders/verzorgers van leden,

Met deze tweede Nieuwsbrief van dit seizoen willen wij u vanuit het bestuur graag informeren over een aantal zaken.

- **Van de voorzitter**

Beste allemaal,

Wisten jullie dat WIK-FTC de oudste turn- en gymvereniging is van het noorden, dat we de op één na oudste sportvereniging zijn van Heerenveen en dat we de op vijf na oudste turn- en gymvereniging van Nederland zijn? Dit is iets waar we best een beetje trots op mogen zijn. Nog even en we vieren dat WIK-FTC 150 jaar geleden is opgericht. Lees meer hierover verderop.

We hebben nog steeds te maken met covid19, en ik verwacht niet dat dit op korte termijn verdwenen zal zijn. Ondertussen moeten we wel een start maken met de voorbereidingen op het nieuwe wedstrijdseizoen. Voor november staan de Team-wedstrijden op het programma. Vooralsnog gaan die gewoon door, maar mag er dan publiek op de tribune? Ik zou het echt niet weten, de tijd zal het leren.

Wat we wel weten is dat de regelgeving omtrent corona weer verder is aangescherpt. Er mag momenteel geen publiek bij de paar wedstrijden die nog doorgaan, terwijl veel wedstrijden nu voor een paar weken zijn afgelast. Ook mag er geen publiek meer op de tribunes van Sportstad tijdens de training. Hetgeen sowieso al af te raden is, al is het maar om te voorkomen dat de sporters afgeleid worden. Als straks alles weer normaal zal zijn, beperk het tribune-zitten dan tot een kwartier na het begin van de training en een kwartier voor het einde van de training. Ook zouden wij graag zien dat de kinderen bij de ingang van sportstad gebracht en gehaald worden, en niet tot aan de kleedkamers. Om de simpele reden dat we in de smalle gangen nooit de "veilige" afstand van 1,5 meter kunnen waarborgen.

Het zal niet onopgemerkt gebleven zijn dat we bij de dames derde divisie een trainerswissel hebben gehad. Ilse Kapitein heeft na een paar weken besloten haar contract niet voort te zetten en met onmiddellijke ingang te stoppen als trainster bij WIK-FTC. Dat gaf wel even een probleem in het bestuur. Want waar haal je op zo'n korte termijn een nieuwe trainster vandaan? Achteraf was die al in de turnhal aanwezig en wel bij CSC'45. De dag dat Ilse besloot te stoppen heeft Marijn Kuipers aangeboden die dag de training over te nemen. Nu wil het geval dat door omstandigheden binnen CSC'45 enkele groepen te klein werden voor 2 trainers. En dat Marijn eigenlijk ook wel toe was aan een eigen groep. In overleg met Marijn en bestuur van CSC'45 hebben we overeenstemming bereikt over de overstap van Marijn naar ons. Daarmee konden we toch heel snel een vervanging realiseren bij de dames van de Nationaal C groep. Hierbij heet ik Marijn dan ook van harte welkom bij WIK-FTC!

Met sportieve groet,

Klaas Kramer

Interim voorzitter WIK-FTC Heerenveen

Met dank aan onze sponsoren.



- **Maatregelen in het kader van Corona**

Voor alle groepen en zalen blijven de algemene richtlijnen van het RIVM altijd van toepassing:

- Blijf thuis bij klachten (ook lichte klachten) en laat je testen.
- Was vaak en goed je handen, zeker voor en na het sporten.
- Vermijd drukte.
- Houd 1,5 meter afstand, tenzij je tot hetzelfde huishouden behoort.

Sportstad Heerenveen

Sportstad heeft het protocol per 15 oktober aangepast, in lijn met het aangepaste Protocol van NOC*NSF. In het kort zijn de regels nu als volgt:

- Houd buiten de sportzalen overal 1,5 meter afstand als 18 +.
- Volg de looproutes die staan aangegeven. Zijn die er niet, dan rechts houden.
- Voor bezoekers en voor medewerkers is een mondkapje verplicht bij verplaatsing door het pand.
- Beperk zoveel mogelijk het bezoek aan Sportstad, dus het liefst halen en brengen via de "kiss&ride" dat wil zeggen brengen en halen bij de buitendeur.
- De tribunes zijn GESLOTEN voor iedereen, zowel bij wedstrijden als bij trainingen.
- De kleedkamers en douches zijn GESLOTEN.
- Er mag **niet** gewacht worden in de gang bij de kleedkamers, niet voor en niet na de trainingen.

Eind augustus hebben we besloten om op maandagavond de druk wat te verminderen door het aantal sporters iets te omlaag te brengen. Dit gold voor 1 maand (september). Na overleg tussen bestuur en hoofdtrainers is een gewijzigde toestelverdeling uitgewerkt, waarmee het met name in de hoek van de heren-toestellen minder druk werd. Met deze maatregel konden vanaf 5 oktober alle sporters die op maandag hun vaste trainingsavond hebben, weer komen trainen. Helaas zijn we op 13 oktober geconfronteerd met nieuwe, strengere maatregelen, waardoor 18-plussers veel minder mogelijkheden hebben. We zijn bezig met mogelijkheden om in ieder geval toch de wedstrijdporters aan trainingen te laten deelnemen.

Gymzalen

Bij de gymzalen gaan ouders niet mee de kleedkamers in. Kom zoveel mogelijk in de gym- of turnkleding naar de zaal. De kinderen worden bij de buitendeur afgezet en opgehaald. Een uitzondering wordt gemaakt voor sporters die voor de eerste proefles komen: dan kan één ouder of verzorger mee naar de gymzaal om kennis te maken met de train(st)er.

Peutergym

Bij de Buitenkans gelden in overleg met de school de volgende regels:

- Ouders brengen 5 minuten voor aanvang van de les hun kind naar binnen via de hoofdingang. Per peuter één ouder of begeleider.
- Om overlap met de schoolkinderen te vermijden, is de aanvangstijd van de lessen gewijzigd: groep 1 van 9.15 – 10.00 uur, groep 2 van 10.15 – 11.00 uur.
- Volwassenen doen sloffen over de schoenen en ontsmetten de handen. Er staan flesjes handgel in de hal. Bij het lopen door school verzoeken wij u een mond-neuskapje te dragen.
- De ouders kunnen hun kind in het gymlokaal omkleden, met 1,5 meter afstand tot een ander huishouden. Hierna vertrekt de ouder en neemt de gymtas mee. Het is niet mogelijk in de centrale hal te wachten tot het einde van de gymles.
- Aan het einde van de les komen ouders naar binnen en kleden hun kind weer om. Tussen beide groepen zit een kwartier “wisseltijd”.
- Alleen bij de eerste (proef-)les kan één ouder mee het lokaal in en blijft zoveel mogelijk zitten op de banken langs de kant; het mond-neuskapje kan dan af. Bij de vervolglesen blijven ouders niet in het speellokaal en niet in de school, tenzij met de juf iets anders is afgesproken. We willen het aantal volwassenen dat in het lokaal aanwezig is zoveel mogelijk beperken.

• **Nieuwe trainster voor Turnen dames en peuters**



Aangenaam! Mijn naam is Marijn Kuipers, 20 jaar en ik kom uit Heerenveen. Vanaf begin september mag ik mijzelf met trots de nieuwe trainster van de 3^e divisie groep noemen! Ook mag ik na de herfstvakantie de peutergym op vrijdagochtend geven. Even wat anders dan die grote meiden, maar daarom juist ontzettend leuk! Inmiddels werk ik al ongeveer 8 jaar als (assistent) trainster en heb ik zelf altijd geturnd.

Vorig schooljaar ben ik afgestudeerd als allround schoonheids-specialiste en geniet ik elke zomer op een surfkamp. Dit jaar heb ik een tussenjaar en ben ik dagelijks in de gym te vinden. Dit seizoen is als geen ander, maar we gaan ervoor en ik heb er zin in!

• **Peutergym start weer op vrijdag**

Na de herfstvakantie wilden we graag weer op 2 ochtenden per week peutergymlessen aanbieden. Maar helaas moet voor het komende blok de dinsdagochtend vervallen, omdat Maria niet in de gelegenheid is deze lessen te verzorgen. Marijn Kuipers gaat de peutergymlessen geven op vrijdagochtend van 9.15 tot 10.00 uur en van 10.15 tot 11.00 uur, in de speel-/gymzaal van basisschool De Buitenkans.

De peutergym wordt gegeven in blokken van 6 à 8 lessen, steeds tussen 2 schoolvakanties in. Voor vragen mail naar peutergym@wik-ftc.nl.



- **Nieuw materiaal voor de gymgroepen**



Wat is dat voor een kist?



Dit zit er in!!

De voorzitter en de coördinator gymnastiek hebben de handen uit de mouwen gestoken en zijn bezig geweest de voorraad materialen voor de gymgroepen uit te breiden. De trainers kunnen nu ook beschikken over een eigen set van 20 blokken en 20 pinnenzakken. Veel plezier ermee!

- **Uitgelicht: Hoofdtrainers**

Vanaf dit seizoen ben ik, Brigitte van den Bergh, de nieuwe hoofdtrainster van de afdeling Turnen dames, de opvolger van Mirjam van Rheenen. Via deze weg willen we jullie af en toe laten weten welke taken hoofdtrainers nog meer hebben naast het training geven. Deze keer lichten we de professionele ontwikkeling van de trainers eruit.



Op maandag 21 september zijn we begonnen met een anderhalf uur durende clinic van trainer Kelly Koets. Dit resulteerde in een interessante avond met uitleg over de techniek en de methodische opbouw van voorwaartse en achterwaartse acrobatiek, enorm leerzaam. Een heel waardevolle avond, zowel voor trainers met weinig ervaring als voor trainers met veel ervaring. Een dergelijke avond leidt tot mooie gesprekken over de technische lijn die we als trainers van WIK-FTC belangrijk vinden voor de ontwikkeling van onze turnsters. Het vergroten van de kennis en kunde van onze trainers blijven we onder andere op deze manier doen door avonden te organiseren met verschillende thema's, waarbij telkens een andere trainer zijn of haar visie op dit thema zal geven. Zo zorgen we ervoor dat wij als trainers geïnspireerd blijven en blijven nadenken over waarom we bepaalde technieken en methodische opbouwen gebruiken.

- **Wedstrijdschema 2020-2021 district Noord**

TURNEN DAMES

Datum	Wedstrijd	Plaats
12/13-dec-2020	PW1 district Noord div.1,2,3,N1,N2,N3	Nieuw Weerdinge
16/17-jan-2021	PW2 district Noord div.1,2,3,N1,N2,N3	Nieuwehorne

16-jan-2021	PW1 Wedstrijdgroep 2A	Ureterp
23/24-jan-2021	PW1 Wedstrijdgroep 5	Joure
30/31-jan-2021	PW1 Wedstrijdgroep 4	Damwoude
13-feb-2021	PW1 Wedstrijdgroep 2B	Gorredijk
20-feb-2021	PW1 Wedstrijdgroep 3	Drachten
6-mrt-2021	PW2 Wedstrijdgroep 2A	Drachten
13-mrt-2021	PW2 Wedstrijdgroep 2B	Wolvega
20/21-mrt-2021	PW2 Wedstrijdgroep 5	Joure
27/28-mrt-2021	PW2 Wedstrijdgroep 4	Makkum
10-apr-2021	PW2 Wedstrijdgroep 3	Wolvega

Toelichting wedstrijdgroepen (regio Friesland)

WG 2A	Pre-Instap, niveaus D1 / D2 / D4 / D5 Instap D4
WG 2B	Instap D2 / D3 Pupil 1, niveaus D2 / D3 / D4
WG 3	Pupil 2, niveaus D2 / D3 / D4 Jeugd 1, niveaus D2 / D3 / D4
WG 4	Instap t/m Jeugd 1, niveau D1 Jeugd 2 t/m Senior, niveaus G / H
WG 5	Instap en Pupil 1 en 2, niveau N3 Jeugd 1, niveau N4 Jeugd 2, niveaus E / F Junior, niveaus D / E / F Senior, niveaus C / D / E / F

TURNEN HEREN

Datum	Wedstrijd	Plaats
16-jan-2021	PW1 keuze en verplicht landelijk	??
23-jan-2021	PW1 niveau 17 t/m 21 Friesland	Stiens
13-feb-2021	PW2 keuze en verplicht landelijk	Joure
13-mrt-2021	PW2 niveau 17 t/m 21 Friesland	Lemmer
17-apr-2021	Noord/Oost finale	locatie in district Noord
12-jun-2021	toestelfinales district Noord	Leek
13-jun-2021	Clubteams wedstrijd Noord	Leek

• **Oproep vrijwilligers voor hulp bij wedstrijdorganisatie**

De wedstrijd op **16 en 17 januari in Nieuwehorne** (2^e plaatsingswedstrijd voor de 1^e, 2^e en 3^e divisie dames) wordt georganiseerd door WIK-FTC. Hiervoor hebben we de hulp nodig van ouders en leden die kunnen helpen bij het opbouwen van de zaal op vrijdagavond 15 januari, en het weer opruimen van de zaal na afloop van de wedstrijden op zondag 17 januari. Tevens zijn vrijwilligers nodig voor de catering, het telbureau, het aansturen van de jurymeisjes en dergelijke.

Omdat we niet weten of er tegen die tijd wel weer publiek bij sportwedstrijden aanwezig mag zijn, is dit een kans om in ieder geval iets van de wedstrijd mee te maken. Medewerkers in de organisatie mogen in de wedstrijdzaal aanwezig zijn. Dus meld u aan bij het bestuur als vrijwilliger!

Ook de rayonwedstrijd Turnen dames op **20 februari in Drachten** wordt mede georganiseerd door WIK-FTC en ook hiervoor rekenen we op vrijwilligers vanuit onze vereniging. Dit is een wedstrijd voor turnsters van wedstrijdgroep 3, dus met name voor ouders van turnsters uit die categorie is dit een kans om er in ieder geval bij te kunnen zijn.

!!! Voor alle wedstrijden geldt overigens dat we nog moeten afwachten of ze daadwerkelijk zullen doorgaan. Voor de eerste 4 weken na 13 oktober zijn de wedstrijden afgelast. Afhankelijk van de stand van zaken wat betreft de corona-verspreiding zal de KNGU in overleg met NOC*NSF besluiten wat er gebeurt met de wedstrijden daarna.!!!

- **Informatie over nieuw beleid KNGU wat betreft wedstrijdpassen**

De wedstrijdloze periode van het afgelopen halfjaar heeft de KNGU gebruikt om na te denken over het systeem van de wedstrijdpassen. Dit heeft geleid tot enkele wijzigingen voor het aanvragen en de geldigheid ervan.

Nieuw is dat het wedstrijdpaspoort nu steeds geldig is voor 1 seizoen (van september tot en met juni) in plaats van 3 jaar. Dat geeft meer flexibiliteit aan de sporter om per seizoen te beslissen wel of niet aan wedstrijden deel te nemen. De keerzijde is dat het elk jaar opnieuw aangevraagd moet worden. De kosten van een wedstrijdpaspoort zijn nu € 5,50 per seizoen. De lopende paspoorten blijven geldig tot de einddatum die erop vermeld staat.

Ook nieuw is dat het wedstrijdpaspoort wordt losgekoppeld van de discipline. Tot nu toe was een wedstrijdpaspoort geldig voor 1 discipline en kon voor een tweede discipline een tweede startrecht worden aangevraagd. Dat is nu niet meer nodig. Het blijft nog wel gekoppeld aan een vereniging, dus bij overstap naar een andere club hoort een nieuw wedstrijdpaspoort.

Verder wordt nog nagedacht over het verplicht stellen bij alle wedstrijden. Nu is een wedstrijd-paspoort verplicht bij (kans op) deelname aan landelijke wedstrijden bij de disciplines Turnen dames en Turnen heren. Bijv bij Trampolinespringen is een wedstrijdpaspoort nu al verplicht bij alle wedstrijd niveaus. Een wedstrijdpaspoort is noodzakelijk om te kunnen inschrijven voor deelname aan wedstrijden. Dit gaat via een digitaal loket van de KNGU.

- **Jubileum WIK-FTC in 2022**



Aangezien één van de voorlopers van Sportvereniging WIK-FTC in 1872 is opgericht, kunnen we in 2022 het 150-jarig jubileum vieren. Dit kan natuurlijk niet ongemerkt voorbij gaan.

Er is inmiddels een jubileum-commissie actief, die druk bezig is een programma in elkaar te zetten voor dit jubileumjaar. Zodra het programma vastere vorm krijgt, zal het worden gedeeld met de leden. Eén van de actiepunten is om een Jubileumboek uit te geven. Dit moet natuurlijk wel gevuld worden. Daarom bij deze een oproep aan jullie allen: wie heeft foto's, voorwerpen, anekdotes en dergelijke van weleer? En zijn er mensen die willen en kunnen meehelpen met het realiseren van dit boek? Reacties graag naar het bestuur.

- **Grote Club Actie**

grote clubactie



Hebben jullie allemaal al flink wat loten verkocht? Je hele familie langs geweest? Alle burens gevraagd? Als je boekje vol is, kun je via de train(st)er een extra boekje krijgen. Als je klaar bent met verkopen, moet je je verkoopboekje inleveren bij de train(st)er of in de witte brievenbus van WIK-FTC bij de turnhal doen. De trainers mogen de boekjes ook in de witte brievenbus doen. Uiterlijk **maandag 26 oktober** moeten ze ingeleverd zijn. Voor de beste verkopers is er ook dit jaar weer een leuk prijsje, maar wat dat is verklappen we nog niet. Succes allemaal !!!

De Activiteitencommissie, Leonie en Janny

- **Vriendenloterij**

Een all-time favorite: de Vriendenloterij !!
Bent u al een vaste of incidentele mee-speler?
Koppel dan uw lot aan uw favoriete sportvereniging WIK-FTC. Met **club-code 10712** moet dat goed gaan.



Een lot kost € 14,00 per trekking (er zijn 14 trekkingen per jaar, elke maand 1 keer en in augustus en december een extra trekking). U maakt kans op mooie prijzen en wij ontvangen voor ieder lot € 6,30 per trekking!
U kunt weer opzeggen op elk gewenst moment (maar liever niet natuurlijk!).

Om nog meer uit deze actie te halen, kunnen we een belactie houden om meer spelers te werven. Dat houdt in dat enkele personen (bijv. 2 groepjes van 3) een paar uur gaan bellen om meer leden te bewegen ook mee te gaan spelen in de Vriendenloterij. Dat levert de vereniging een flinke bonus op en het bedrag per lot gaat omhoog. Zijn er mensen die dit willen oppakken? Het bestuur en de Vriendenloterij zullen dit faciliteren. Reacties graag naar bestuur.

- **Webshop WIK-FTC en Groeneveld & Top**

Na een lange periode van stilte lijkt het overleg over de inrichting van de webshop in de eindfase te zijn gekomen. Via de webshop kunnen straks de trainingspakken van WIK-FTC worden besteld, maar daarnaast ook andere artikelen, zoals een rugtas, een lusjestasje, een bidon, slippers, T-shirts en dergelijke. Zodra de webshop in de lucht is, zullen we dat melden.

~ ~ ~ ~ ~

Met sportieve groet, en zorg goed voor elkaar,

Het bestuur

www.wik-ftp.nl