

Voorwoord

Beste wensen voor jullie allemaal!!

Proost op het jaar 2022, een jaar van verandering.

Tenminste wij Nederlanders hopen dat dit het jaar is van verandering, dat we kunnen samen leven met Corona en dat we de maatregelen kunnen beperken.

Ook wij van het bestuur zeggen Proost op het jaar van verandering, want ook dit jaar staat er een hoop te gebeuren wat verandering geeft. Te beginnen met de invulling van de vacatures van het bestuur. Vandaar dat dit voorwoord door mij wordt geschreven, anders dan jullie gewend zijn, want de vacature van voorzitter staat vacant.

De vele vragen die daarbij komen kijken, welke koers en hoe gaat we het samen aanpakken en samen werken. Maar voor de vereniging is het

jaar ook van de verandering, te beginnen dat we enorm hopen dat we in januari weer binnen kunnen sporten, dat we weer wedstrijden mogen spelen. Dit wordt ook het jaar hoe om te gaan en creatief zijn met de maatregelen en het sporten.

Maar dit is ook het jaar van de vrijwilligers, ieder jaar, maand, week en dag staan er een heleboel vrijwilligers klaar om de vereniging draaiende te houden. Hoe blijven we dit volhouden en hoe zorgen we ervoor dat iedereen betrokken raakt bij de vereniging. Voel geroepen om de vrijwilligers die er al zijn te ondersteunen en vragen wat jij kan betekenen.

Ook dit jaar staan er allerlei leuke nieuwe activiteiten te wachten op invulling. Te weten WK volleybal en alle side-events die daarbij horen, we starten al mei!!

Maar ook mag Alterno het schoolvolleybaltoernooi organiseren in september, dus wie wil!!!

De toernooien staan in het teken van het WK en vooral natuurlijk gaan we kijken naar het WK in Omnisport. Ofwel een jaar dat in teken staat van het WK Volleybal.

Voor nu willen wij van het bestuur alle vrijwilligers van de vereniging bedanken voor hun inzet van het afgelopen jaar. Jullie waren cruciaal om alles draaiende te houden, dit deden jullie naast jullie banen en privéleven, Chapeau!!! Dat we dit jaar 2022 weer genoeg mensen zo enthousiast kunnen maken die ook willen meehelpen om alles draaiende te houden, dit kan voor een korte periode, maar ook gerust

naar eigen invulling een lange periode zijn.

Henk, Marga en Daniel jullie enorm bedankt voor enorme inzet in het bestuur van de afgelopen jaren. Dit hebben jullie gedaan naast jullie drukke banen en privéleven, trainingen en andere activiteiten. Jullie kunnen terugkijken op een mooie periode in wat jullie allemaal bereikt hebben.

Het rest ons, Mathijs, René en ik voor nu door te gaan met de invulling van de koers van "Het groene Hart."

Proost op 2022 en we hopen dat we snel een nieuwjaarsborrel live of buiten mogen houden!!!



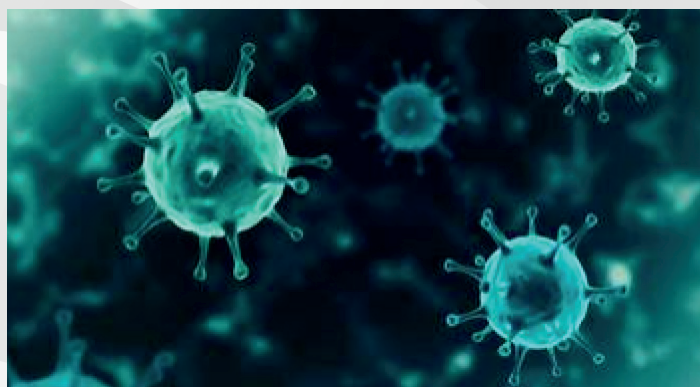


YESSSS! We mogen weer

Het heeft lang geduurd, maar we mogen weer trainen en ONDERLINGE wedstrijden spelen. Hoe fijn is dit.

Eigenlijk waren we een beetje verrast. Ik had niet gedacht dat deze mededeling er op 14 januari zou komen. Maar toch. Patricia maakt zoals gewoonlijk weer de trainschema's en huurt de zaaltjes in van Accres. Het lijkt allemaal weer naar het oude te gaan. Nog even en misschien kan dan de competitie hervat worden. Heerlijk.

Helaas mag het clubhuis nog niet open.



Er zijn nog wel een paar restricties:

Iedereen mag binnen en buiten sporten. De volgende regels gelden:

- Op binnensportlocaties is een coronatoegangsbewijs verplicht voor iedereen van 18 jaar en ouder. Er zijn uitzonderingen.
- Alleen onderlinge wedstrijden en trainingen met teams van de eigen club zijn toegestaan. Topsporters en topsportcompetities zijn uitgezonderd.
- Er is geen publiek aanwezig. Dit geldt voor amateursport. En voor de professionele sport.
- Kleedkamers, toiletten en douches zijn open.
- Sporten in groepsverband is toegestaan.
- In het veld kan geen 1,5 meter afstand gehouden worden; daarbuiten graag zoveel mogelijk de 1,5m afstand aanhouden.
- Houdt u aan de basisregels om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan.
- Er is geen beperking in de groepsgrootte bij binnen- of buitensport of sporten in de openbare ruimte.

Het nieuwe Corona protocol zal zsm op de site komen.

Jongens C1

Zaterdagochtend 8.45 uur, de jongens van JC1 stonden een beetje verward bij de Alternohal.

Na 3 weken lang alleen maar achter de PS te hebben gezeten, was dit even andere koek. Het was vroeg en de buitentemperatuur niet hoger dan 0,0 C.

Samen met onze conditietrainer Casper en media-goeroe Remco vertrokken wij met de jongens naar park de Hoge Veluwe.

In dit park kan je fantastisch wandelen, maar is er ook de mogelijkheid om fietsen te huren. Na de eerste 8 km was het nodig om even op te warmen

bij een kampvuur met warme chocomelk.

Sommige jongens hadden het zwaar, maar na deze pauze gingen ze los. Off-road, asfalt-inspectie van dichtbij en het verstoren van het rustgebied waren eerder regel dan uitzondering.

Na 2,5 uur en 25 km verder, kwamen wij weer terug bij de auto's.

Waar de jongens eerst een twijfel hadden, keken ze allemaal terug op een geslaagde ochtend. Vooral het samen zijn, elkaar weer live zien is voor de jongens het belangrijkste.





HOUWER & RUIJS TROTSE PARTNER VAN ALTERNO

Ook amateursport vraagt het maximale van sporters en de organisatie. Houwer & Ruijs levert voor veel leden van Alterno de fysiotherapeutische zorg. Die zelfde hoge kwaliteit fysiotherapeutische zorg is ook beschikbaar voor bedrijven en particulieren. Door onze patiëntgerichte benadering, de minimale wachttijd, de diversiteit in specialismen en behandeltechnieken leveren wij een bijdrage aan het fit maken en houden van sporters, werknemers en bedrijven.



Deventerstraat 120
7321 CD Apeldoorn
Baron Sloetkade 109
7321 ZR Apeldoorn
Laan van Westenek 4
7336 AZ Apeldoorn (Ugchelen)

SPECIALISATIES H&R:

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Sportfysiotherapie
- Kinderfysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Sportmedische begeleiding
- Revalidatietraining
- Arbeidsfysiotherapie
- Vitaliteit en Preventie



HR Houwer
& Ruijs
FYSIOTHERAPIE

Tel: 055-3605681
info@houwerenruijs.nl
www.houwerenruijs.nl

VERKEERSCHOOL
De Weerd

APeldoorn - EPE - ZWOLLE



**Geslaagde rijlessen
starten bij De Weerd**

www.deweerd.net

Rijbewijs: A | AM | B | BE | C | C | CE | D

wenz
uitvaart

www.wenz-uitvaart.nl

DROS
SCHOONMAAKDIENSTEN



Alterno

Apeldoorn

Colofon

Dit is een uitgave van Volleybal Vereniging Alterno i.s.m. Uitgeverij Stedendriehoek

Alternohal Apeldoorn
Waleweingaarde 101, T. 055 541 7401
www.alterno-apeldoorn.nl

Eindredactie: Jos Mulder
Opmaak: Fleur van Aniel
Foto's: Rudy Biekart
Drukwerk: Uitgeverij Stedendriehoek
Kopij: Info@alterno-apeldoorn.nl,
aanleveren kopij uiterlijk de woensdag
voor verschijning.