

Nieuwsbrief 18; A.R.U.F.C. oktober 2022

Voorzitterswoordje

Beste leden, sponsoren, vrijwilligers en een ieder die de Alkmaarse R.U.F.C. een goed hart toedraagt,

Afgelopen 10 oktober was onze mooie vereniging jarig en werd deze dus 49 jaar, ik wil iedereen daar dan ook hartelijk mee feliciteren! Dit betekent dus ook dat we met z'n allen nu officieel afstevenen op ons 50-jarig jubileum, een heugelijke gebeurtenis om te vieren. Op de ALV van 27 augustus jongstleden hebben wij als bestuur aangegeven dat we dit groots willen gaan vieren.

Er is een jubileumcommissie opgericht en die is al meerdere malen bijeen geweest om de eerste ideeën over ons 50-jarig bestaan met elkaar te bespreken. Een delegatie van deze commissie, in de persoon van Chantal Griek en Marijke Licher, is aangesloten bij de laatste bestuursvergadering van 12 oktober om handjes en voetjes te geven aan deze eerste gedachtegang. Ik kan dan ook eerlijk zeggen dat het zeker enthousiasmeert om met deze dames te sparren en na te denken over ons jubileum.

Diezelfde dames hebben wel te kennen gegeven dat ook binnen deze commissie veel taken rusten op relatief weinig schouders. En dus ook deze commissie is dan ook naarstig op zoek naar een groepje enthousiastelingen die hun bijdrage willen leveren in de commissie en/of, misschien makkelijker: een van de activiteiten die deze commissie op poten wil gaan zetten wil gaan uitvoeren.

Dus hierbij het verzoek; ben je of kan je iemand die hierin een positieve bijdrage zou kunnen leveren meld je alsjeblieft aan bij een van de bovengenoemde dames. Officiële 'KICK OFF' datum van het jubileumjaar is aankomende Sponsordag zondag 13 november wanneer alle drie onze seniorenteams thuis spelen. Ik zal dan ook zeggen; komt allen!

Hierboven al even aangehaald, na lang wachten en toch wel een hoop voorbereiding was de ALV van afgelopen 26 augustus een feit. Na twee jaar geteisterd te zijn door een niet nader te noemen pandemie konden we eindelijk weer met z'n allen samen komen. Een aantal leden, ouders van leden, vrijwilligers en andere belangstellenden zijn deze avond samen gekomen om te horen en te zien hoe onze club er voor staat. Ik kijk positief terug op zowel de vergadering als op de aantallen die die avond zijn aangeschoven al hadden dat er in mijn optiek best ook wel meer mogen zijn. Er is deze avond veel gesproken over financiën, leden aantallen en het teruglopen hiervan, clubvisie en bestuursamenstelling. Ook hebben we deze avond kennis gemaakt met nieuw bestuurslid in de persoon van (deputy) secretaris Anouk Koning. Het is de bedoeling dat Anouk binnen afzienbare tijd het stokje overneemt van de

huidige secretaris Cees Bel die deze verantwoordelijke taak al 49 jaar vervuld. Anouk hierbij nogmaals welkom bij de club!

Daarnaast is Arie van Ringelesteyn, ouwe getrouwe van de Alkmaarse Rugby, deze avond officieel ingestemd als penningmeester. Arie; dank voor je tomeloze inzet!

Persoonlijk hoogtepunt van die avond was toch wel het instemmen van mijn voorzitterschap. Er is die avond, al is het met een kleine schijnbeweging, een positief fiat gegeven op mijn positie als voorzitter. En dus kan na twee jaar en twee maanden de titel (interim) voorzitter gewijzigd worden naar voorzitter! Hulde!

Ik wil hierbij nogmaals iedereen die de ALV heeft bezocht danken voor hun aandacht en hun inbreng. En de notulen van deze vergadering komen te zijner tijd jullie kant op en het bestuur is zeker voornemens deze vergadering gewoon weer jaarlijks op de agenda te zetten.

Een andere avond die ik nog even aan wil halen is vrijdagavond 7 oktober. Deze is avond is ontstaan omdat we met z'n allen toch wel geconstateerd hebben dat onze club toch wel aan het slinken is in zowel leden als in vrijwilligers. Deze avond kreeg dan ook de passende maar ook pakkende naam 'Zet Alkmaar weer op de kaart'. En ik kan niks anders zeggen dan dat dat die avond is gebeurd. In een redelijk goed gevulde Kangeroe is gedelibereerd over het welzijn en de toekomst van onze vereniging en er zijn een hoop ideeën gedeeld en opgeschreven op de post-it papiertjes die we later samenvattend op de ramen hebben geplakt en doorgenomen. Laten wij als bestuur en uiteraard ook als vereniging al die tips ten harte nemen en samen Alkmaar weer op de kaart zetten! Word vervolgd.

Sportief gezien is er uiteraard ook zeker wat te melden. De dames clustercombinatie De Foeste Moiden staan na een winst en twee verlies partijen onderaan in het linker rijtje. Ik hoop en wens dat de dames de goede lijn van verleden jaar gauw weer op kunnen pakken en door kunnen gaan in waar ze zo goed in zijn namelijk het drukken van try's.

Het tweede heeft aansluiting gevonden in een cluster met Hawks en Waterland 2. Zeker bij Waterland twee heb ik een aantal oud gedienden zien spelen waar ikzelf ook nog tegen heb gespeeld - toen zowel Waterland als Alkmaar de hogere regionen van de eerste klasse nog trotseerden. Ik heb de goede hoop dat deze oud gedienden ervoor kunnen zorgen dat ook dit team weer in aantallen groeit.

Over het groeien van aantallen gesproken is het mij positief opgevallen dat het ledenaantal voor onze selectie toch rustig aan het stijgen is. Waar we de eerste wedstrijd nog met 13 man aan moesten treden tegen Rush uit Schagen stonden er de vierde wedstrijd tegen West Friesland gewoon alweer 18 bikkels op het wedstrijdformulier.

Deze wedstrijd werd dan ook overtuigend gewonnen en inmiddels staat het eerste dan ook na een keer verliezen, een keer gelijk en twee keer winst op de vierde plek in de competitie 3^e Klasse Noord West.

Er zijn inmiddels meer dan een handvol nieuwe spelers gesignaleerd op de trainingsvelden en de extra aandacht die die hoofdtrainer Gawie geeft aan deze groep valt in goede aarde en werpt dan ook zeker zijn vruchten af. Tegen Gawie zou ik willen zeggen; Gawie ga dus vooral zo door met de positieve lijn die jij heb neergezet!

Ik krijg een hoop positieve geluiden over het spel en de sfeer binnen de selectie en daar word ik ontzettend blij van. Tegen alle nieuwkomers zou ik willen zeggen; welkom bij de club, ik hoop dat jullie hier een mooie tijd gaan beleven en bovenal neem vooral je vriendjes en je vriendinnetjes mee. Laten we onze mooie club weer op de kaart zetten!

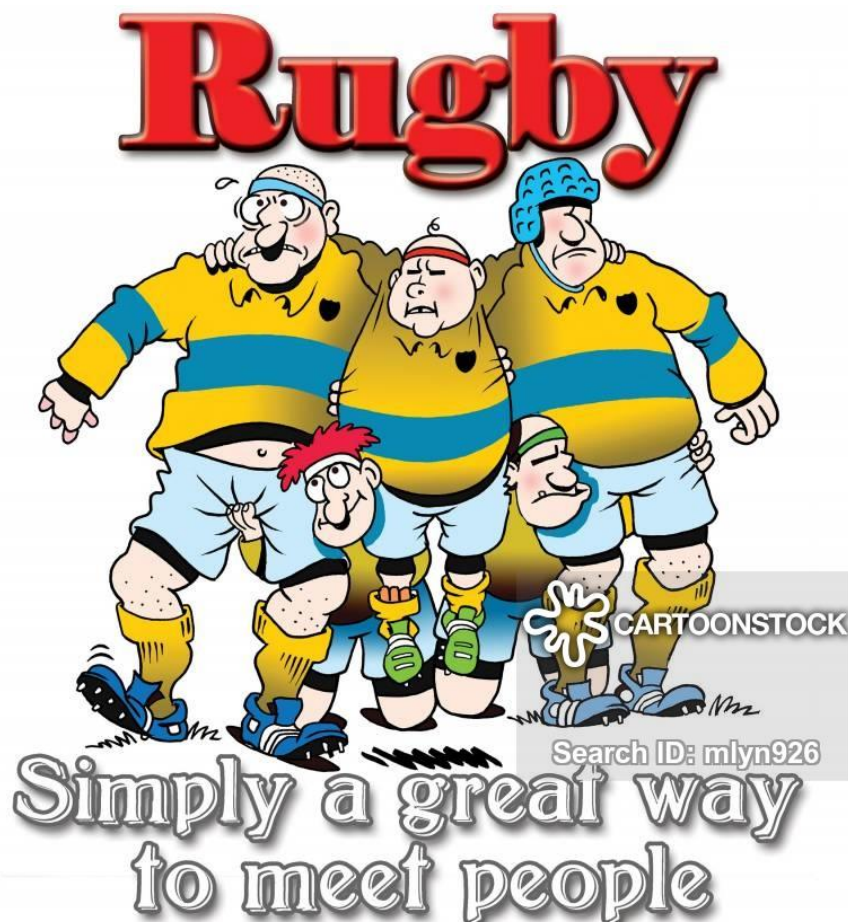
De laatste twee zondagen in oktober komt er geen enkel team in actie dus dit geeft iedereen de kans om nog meer te bouwen aan goede resultaten. De eerstvolgende competitie wedstrijd is voor het eerste en wel op zaterdag 5 november uit tegen het altijd lastige Spakenburg. De laatste keer dat we daar waren was dat met een grote delegatie en met een touringcar. Spakenburg staat altijd garant voor een harde pot rugby maar zeker ook een mooie derde helft. Ikzelf kan die wedstrijd niet bijwonen, ik reis die zaterdag af richting het mooie Edinburgh om daar met mijn harde kern Schotland aan te zien treden tegen Fiji, iets waar ik nu al ontzettend naar uitkijk.

Ik hoop jullie in ieder geval allemaal te kunnen begroeten op zondag 13 november, Sponsordag 2022. Dan spelen ook De Foeste Moiden, het Tweede en het Eerste alle drie thuiswedstrijden. Komt allen!



Met ovale groet, **Pook van Berkel** voorzitter Alkmaarse Rugby UFC

pook_arufc@outlook.com 06-21330311



Evenementen Commissie

Het eerste evenement is inmiddels achter de rug en ondanks dat het niet zo druk was kijken we terug op een geslaagde opening. Het was supergezellig en heeft zelfs een nieuw lid voor de Evenementen Commissie opgeleverd. Bernou, teambegeleider van de turven, heeft zich aangemeld en daar zijn we natuurlijk heel erg blij mee. Van harte welkom Bernou!

Er werden ook nog belangrijke prijzen uitgereikt. Jaap Rus is uitgeroepen tot vrijwilliger van het jaar!. Kristiaan Boogerd en Kees van Rems haalden het afgelopen seizoen precies evenveel punten en delen de titel Speler van het Seizoen 2021-2022. Alledrie van harte gefeliciteerd!

Vanuit de leden van onze club kregen we feedback over de datum waarop het openingsfeest bekend werd gemaakt. Van verschillende kanten hoorden we dat deze informatie te laat kwam waardoor ze er niet bij konden zijn. Dat is natuurlijk heel vervelend dus vanaf nu gaan we het anders doen. In iedere nieuwsbrief delen we de conceptagenda van alle geplande evenementen zodat iedereen deze tijdig in de eigen agenda kan verwerken.

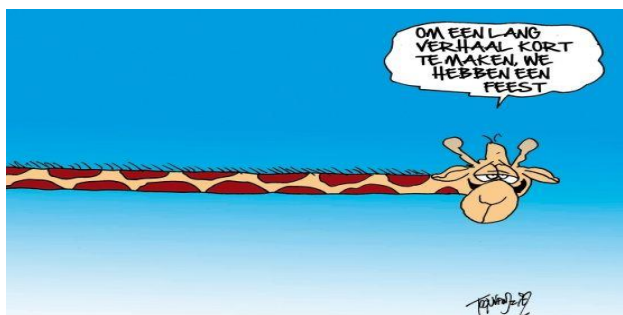
Hierbij de resterende jaarplanning van de Evenementen Commissie voor dit seizoen:

- Keez-avond zaterdag 29 oktober 2022
- Supersunday & Sponsordag zondag 13 november 2022
- Biertapwedstrijd zaterdag 26 november 2022
- Sinterklaasfeest zaterdag 3 december 2022
- Fout Kerstfeest zaterdag 17 december 2022
- Nieuwjaarsreceptie zaterdag 01 januari 2023
- Pubquiz zaterdag 14 januari 2023
- Casino avond zaterdag 11 februari 2023
- Drankproeverij zaterdag 11 maart 2023
- Paasbrunch zondag 09 april 2023
- 70/80/90's Party zaterdag 13 mei 2023
- Vriendentoernooi zondag 28 mei 2023
- Wijnproeverij zaterdag 17 juni 2023
- Vrijwilligers Barbecue zaterdag 08 juli 2023

Volgend jaar bestaat onze mooie club vijftig jaar en de jubileumcommissie is nog op zoek naar goede ideeën om er een geslaagd feest van te maken. U kunt uw idee mailen naar chantalgriek@hotmail.com

Hartelijke groet,

Bernou, Michelle, Ingrid, Sascha, Justin, Joop en Dan





De Alkmaarse Rugby organiseert op 29 Oktober 2022, om 20.00uur onder leiding van Gré en Ellen het jaarlijkse **Keez**toernooi.

Wil jij je krachten meten met de beste **Keezers** van de club?

Schrijf je dan nu in!!!

Kosten zijn € 5,00 per persoon en er zijn leuke prijzen te winnen.

Inschrijven kan via Joop Stoop (joop.stoop@planet.nl)

Inloop vanaf 19.30uur



Seizoenstart Cubs

De Cubs hebben dit jaar een vliegende seizoenstart gemaakt met twee dikke overwinningen tegen het cluster Haarlem/ARC/Smugglers (12-34) en het cluster West Friesland/Rush (48-0). In de derde wedstrijd werd het koploper Hawks/Houtsche vooral in de tweede helft nog behoorlijk lastig gemaakt. Hawks/Houtsche was deze tegenstand duidelijk niet gewend, wat bij een aantal spelers van de tegenstander bij iedere try van onze jongens tot frustratie leidde. Goed om te zien dat onze jongens ook deze ploeg aankunnen en voor de Hawks/Houtsche een goede les in omgaan met een situatie waarin serieus tegenstand biedt. Helaas werd deze wedstrijd uiteindelijk verloren met 27-17. Na drie wedstrijden staan onze Alkmaarse Cubs (samen met vier spelers van Den Helder) op een mooie tweede plaats. Na de vakantie volgt de beslissende wedstrijd tegen Diok thuis in Alkmaar.



Na een jaar clusteren met West Friesland was het dit jaar zoeken naar een geschikt nieuw cluster, dat is Den Helder geworden. Met vier zeer gedreven en enthousiaste rugbyers zijn zij zeker een versterking voor het team. De samenwerking met onze eigen spelers en ook met de begeleiding vanuit Den Helder is uitstekend en wij kijken uit naar de rest van het seizoen.

Teambegeleider Joop van Ovost



3 december

in De
Kangeroe



Sinterklaas

**Nog een goeie maand en dan komt hij weer in het land,
de Goedheiligman & z'n Pieterbazen.**

**En dit jaar mogen we weer een Sinterklaasfeest vieren
in De Kangeroe voor de allerkleinsten t/m 8 jaar.**

Op zaterdag 3 december om 14.00 uur

De Kangeroe is open vanaf 13.30 uur

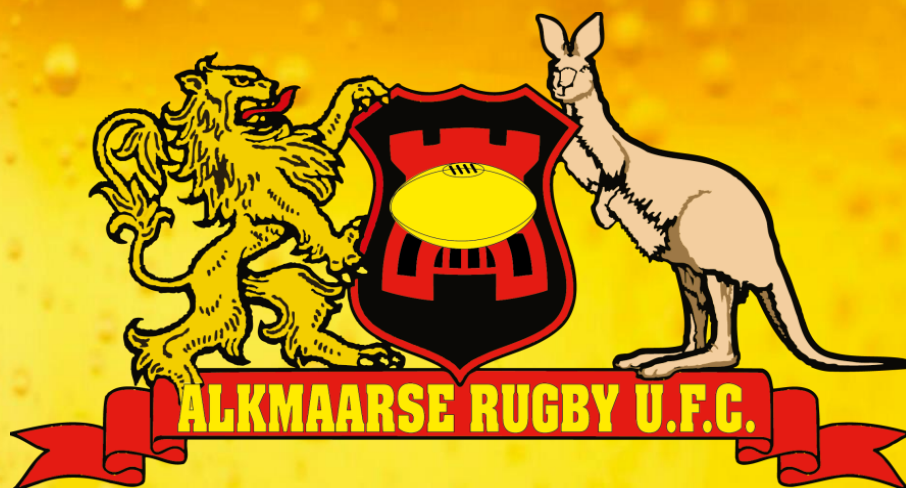
Om het feest ook dit jaar weer te laten slagen is opgave vooraf noodzakelijk. Dan weet de goede Sint hoeveel cadeaus hij mee moet nemen en wordt er niemand vergeten. Dus leden, donateurs, sponsors en overige relaties met kleine kinderen: *Gelijk die telefoon pakken, want één belletje is voldoende om een fijne en gezellige middag te hebben voor jong & oud. Want tenslotte is ons motto nog steeds: dat iedereen welkom is; kinderen – ouders – ooms – tantes – grootouders – etc.*

Opgave vóór 21 november bij Joke Stoop; Tel: 072 – 5152811 / 06 – 51830823

of per reactie op deze mail; joop.stoop@planet.nl



BIERTAP WEDSTRIJD



Zaterdag 26 november
aanvang 19.00 uur

**WIE WORDT DE BESTE
BIERTAPPER VAN DE CLUB?!**
DE DESKUNDIGE JURY BESLIST..

STEUN ONZE CLUB DOOR BOODSCHAPPEN TE DOEN BIJ VOMAR

Spek eenvoudig én geheel kosteloos onze clubkas door boodschappen te doen bij Vomar: dit kan nu heel eenvoudig met Club is Koning.

Meld je aan via onderstaande stappen en spaar mee!

1. *Download de Vomar-app en maak hierin een digitale Klant-is-Koning kaart aan. Wil je liever een fysieke kaart? Deze kun je gratis meenemen bij jouw Vomar.*
2. *Koppel vervolgens je kaart aan de club met onze unieke clubcode: **UFAL2021***
3. *Laat altijd je kaart of app scannen bij je boodschappen. Je spaart automatisch mee!*
4. *Vomar maakt ieder kwartaal 0.5% van het bedrag dat alle leden aan boodschappen besteden over naar onze club.*

Kortom, het is in een mum van tijd geregeld en kost jou helemaal niets extra. Koppel dus snel je kaart en spek onze clubkas!

Kijk voor meer informatie over clubsparen op www.vomar.nl/cik

En de actie begint langzaam vorm te krijgen en iets leuks te betekenen.

1 ^{ste} kwartaal	€ 26,=	2 ^{de} kwartaal	€ 46,=
3 ^{de} kwartaal	€ 56,=	4 ^{de} kwartaal	€ 50,40

Ga zo door leden, probeer nog meer mensen te motiveren; burens, familie, vrienden, collega's, etc.

Ze hoeven zich slechts eenmaal digitaal aan te melden. Het kost niets, ja een minimale inspanning om je in te schrijven, en de club wordt gesponsord.



Gezocht: Versterking M/V

Technische Commissie

Alkmaarse Rugby Club

WIE ZIJN WIJ?

Een groeiende rugbyclub met meerdere teams, verdeeld over leeftijdscategorieën. We zijn een rugbyclub waar elke (aanstaande) rugbyspeler welkom is en we hechten waarde aan de rugbycultuur.

ONS DOEL:

Alle teams van de Alkmaarse Rugby Club op een zo hoog mogelijk niveau rugby laten spelen in de landelijke competitie. En de jongste categorieën op de regionale verzameldagen.

HET ANTWOORD:

Dat ben jij. Jij bent die ervaren* coach, trainer of teammanager die de verbreding van onze Technische Commissie is. Deze taak is voor jou natuurlijk een 'eitje', want jij bent iemand die een bijdrage levert aan, en evt. het voortouw neemt bij het sturen van, de Technische Commissie. Op alle niveaus draag jij zodoende bij aan de verdere ontwikkeling van onze mooie sport in de regio Alkmaar e.o.

JE WERKMATERIAAL:

- 2 Senioren Herenteams (3e & 4e Klasse)
- 1 Senioren Damesteam (2e Klasse) *clusterteam met Hoorn & Schagen*
- Jeugdcategorieën: Colts (Shield) *clusterteam met Hoorn*
Junioren (Ribbon) *clusterteam met Hoorn*
Cubs (Shield) *clusterteam met Schagen*
Turven, Benjamins & Mini's volledige teams op verzameldagen

**ervaring vanuit de rugby zou mooi zijn, maar is zeker geen vereiste!*

Ook gegadigden vanuit andere sporten zien we graag verschijnen.

Zet jij je mannelijke of vrouwelijke schouders graag eronder om ons doel te verwezelijken?

Mail dan naar: info@alkmaarserugby.nl

Trainingen seizoen '22/'23

Guppen/Turven	Dinsdag & Donderdag	18.00 – 19.00 uur
Benjamins	Dinsdag & Donderdag	18.30 – 19.30 uur
Mini's	Dinsdag & Donderdag	18.15 – 19.45 uur
Cubs	Dinsdag & Donderdag	18.30 – 19.30 uur
Junioren	Dinsdag & Donderdag	18.30 – 19.30 uur
Colts	Dinsdag & Donderdag	18.30 – 19.30 uur
Heren	Dinsdag & Donderdag	19.30 – 21.00 uur
Dames	Dinsdag & Donderdag	19.30 – 21.00 uur
Walking Rugby	Donderdag	19.30 – 21.00 uur
Conditie/Loop	Woensdag	19.30 – 20.30 uur

Cubs, Junioren, Colts en Dames trainen ook samen met hun clusterpartners
(nadere info hieromtrent bij de trainers/begeleiding)



When and where are the 2022 Autumn International matches?

Round One

- **Scotland v Australia, Saturday Oct 29, 5.30pm GMT, Murrayfield**

Round Two

- **Scotland v Fiji, Saturday Nov 5, 1pm GMT, Murrayfield**
- **Wales v New Zealand, Saturday Nov 5, 3.15pm GMT, Principality Stadium**
- **Ireland v South Africa, Saturday Nov 5, 5.30pm GMT, Aviva Stadium**
- **England v Argentina, Sunday Nov 6, 2.15, Twickenham**

Round Three

- **Ireland v Fiji, Saturday Nov 12, 1pm GMT, Aviva Stadium**
- **England v Japan, Saturday Nov 12, 3.15pm GMT, Twickenham**
- **Wales v Argentina, Saturday Nov 12, 3.30pm, Principality Stadium**
- **Scotland v New Zealand, Sun Nov 13, 2.15pm, Murrayfield**

Round Four

- **Wales v Georgia, Saturday Nov 19, 1pm GMT, Principality Stadium**
- **Scotland v Argentina, Saturday Nov 19, 1pm GMT, Murrayfield**
- **England v New Zealand, Saturday Nov 19, 5.30pm GMT, Twickenham**
- **Ireland v Australia, Saturday Nov 19, 8pm GMT, Aviva Stadium**

Round Five

- **Wales v Australia, Saturday Nov 26, 3.15pm GMT, Principality Stadium**
- **England v South Africa, Saturday Nov 26, 5.30pm GMT, Twickenham**



Cubs Shield Poule B - 1e fase

20 oktober 2022

#	Team	GW	W	V	G	Pnt	GW	GT	+/-
1	CL Hawks/Houtsche CU 1	4	4	0	0	19	287	22	265
2	CL Almeer/Den Helder CU 1	3	2	1	0	10	99	39	60
3	CL DIOK/Bassets CU 3	3	2	1	0	10	85	66	19
4	CL West-Friesland/Rush CU 1	3	0	3	0	0	5	176	-171
5	CL Haarlem/ARC/Smugglers CU 3	3	0	3	0	0	26	199	-173

Junioren Shield Poule B - 1e fase

20 oktober 2022

#	Team	GW	W	V	G	Pnt	GW	GT	+/-
1	RC Hawks JU 1	4	4	0	0	19	183	29	154
2	RFC Haarlem JU 2	4	3	1	0	14	81	40	41
3	CL ZaWa JU 1	4	3	1	0	13	112	90	22
4	ARC JU 2	4	1	3	0	7	117	77	40
5	CL West-Friesland/Alkmaar JU 1	4	1	3	0	4	67	195	-128
6	CL Den Helder/Rush JU 1	4	0	4	0	0	32	161	-129

Colts Shield Poule A - 1e fase

20 oktober 2022

#	Team	GW	W	V	G	Pnt	GW	GT	+/-
1	CL Groningen/Drenthe CO 1	3	3	0	0	15	167	17	150
2	CL Zwolle/Twente CO 1	3	2	1	0	8	60	138	-78
3	CL Kop van Noord-Holland CO 1	3	1	2	0	6	93	102	-9
4	CL Bassets/Hawks CO 1	4	1	3	0	6	90	117	-27
5	CL Fryslân CO 1	3	1	2	0	5	69	105	-36



2e klasse Dames - 1e fase

20 oktober 2022

#	Team	GW	W	V	G	Pnt	GW	GT	+/-
1	CL Delftse Dames D1	3	3	0	0	15	173	12	161
2	LSRG D1	3	3	0	0	15	115	33	82
3	RC Wageningen D1	3	2	1	0	10	125	34	91
4	CL De Foeste Moiden D1	3	1	2	0	5	88	115	-27
5	CL Groot Mokum D1	3	1	2	0	5	57	104	-47
6	CL SOP D1	3	1	2	0	5	34	158	-124
7	CL Eindhoven Lions D1	3	1	2	0	4	44	72	-28
8	RRC Rotterdames D1	3	0	3	0	0	52	160	-108

4e klasse NoordWest Heren - 1e fase

20 oktober 2022

#	Team	GW	W	V	G	Pnt	GW	GT	+/-
1	ARC 3	3	3	0	0	14	135	17	118
2	A.S.R.V. Ascrum 3	3	2	0	1	11	86	64	22
3	RC Hilversum 3	3	2	1	0	9	84	132	-48
4	CL RC Dronten/Bulldogs 1	3	1	1	1	8	98	86	12
5	CL Mokum Rugby 1	3	1	2	0	5	109	82	27
6	RC the Smugglers 1	3	1	2	0	5	81	131	-50
7	RC 't Gooi Fier	2	0	2	0	1	38	71	-33
8	CL Alkmaar/Hawks/Waterland 2	2	0	2	0	0	14	62	-48



3e klasse NoordWest Heren - 1e fase

20 oktober 2022

#	Team	GW	W	V	G	Pnt	GW	GT	+/-
1	RFC Haarlem 2	3	3	0	0	15	165	20	145
2	RC Spakenburg 1	3	3	0	0	15	163	32	131
3	AAC 2	4	3	1	0	15	124	81	43
4	Alkmaarse R.U.F.C. 1	4	2	1	1	12	167	61	106
5	Cas RC Driede	4	2	1	1	12	103	88	15
6	SRC Rush 1	3	2	1	0	9	87	44	43
7	RC 't Gooi 3	3	1	2	0	5	68	83	-15
8	RC Den Helder 1	5	1	4	0	5	123	270	-147
9	ASCRUM AA	3	1	2	0	4	71	135	-64
10	RC West-Friesland 1	3	0	3	0	1	58	164	-106
11	RC The Bassets 2	3	0	3	0	0	44	195	-151





Amsterdam 7s 2023 - 50e editie

Verheugd is de organisatie om de datum 2023 bekend te maken, dus noteer het in je agenda, het evenement vindt plaats op:

vrijdag 2 t/m zondag 4 juni 2023



Na een fijne zomerstop zijn we alweer begonnen met de voorbereiding voor het internationale rugby evenement de Amsterdam 7s. Het evenement zal uiteraard weer

plaats vinden in de vertrouwde omgeving van het Nationale Rugby Centrum Amsterdam, de velden van AAC en thuisbasis van Rugby Nederland.

Het internationale rugby toernooi is al jaren een absoluut begrip in de rugby scene en volgend jaar vindt de 50ste editie plaats, daar zijn jullie ook bij toch?!

Nog even wat extra info over Amsterdam 7s

We verwachten komende editie nog meer (inter-)nationale 7s, en vets 10s teams teams dan afgelopen jaren! Gedurende de drie toernooidagen strijden de elite en social sides om de winst. Net als voorgaande jaren wordt het een event van nog hoger rugby niveau en nog meer plezier en een nóg groter feest voor de toeschouwers.

Het **internationale karakter** maakt het event compleet met trouwe bezoekers uit niet alleen ons kleine kikker landje maar ook met de grote rugby landen als Engeland, Schotland, Wales, Frankrijk als ook Kazachstan, Japan, Fiji en Tonga! Deze internationale deelnemers verwachten we ook komend jaar en dat allemaal in onze hoofdstad Amsterdam.

Amsterdam 7s wordt georganiseerd op de velden van sportpark de Eendracht te Geuzenveld. De thuisbasis van de rugbyclub AAC én Rugby Nederland.





Ook dit seizoen kunnen 50-plussers uit regio Alkmaar gratis kennismaken met OldStars Walking Rugby bij Alkmaarse Rugby U.F.C. De trainingen staan onder leiding van gediplomeerd trainer Patrick Komen en zijn toegankelijk zowel voor oud-rugbyers bij wie het allemaal wat minder soepel gaat, als dames en heren met weinig of geen ervaring. “Je stopt niet met bewegen omdat je oud wordt... Je wordt ‘oud’ omdat je niet meer beweegt.”

OldStars walking rugby is een initiatief van het Ouderenfonds en Alkmaar Sport is partner. In deze versie van rugby wordt op een kleiner veld gewandeld en is er geen fysiek contact. De bal mag afgepakt worden, met twee handen worden gedragen en alle kanten op worden gegooid (dus niet alleen opzij of naar achteren), maar mag niet uit de handen worden geslagen. Op deze manier is de sport toegankelijk voor iedereen.

Wandelrugby is een mooie manier om op wat hogere leeftijd te werken aan conditie, kracht, coördinatie, aanpassingsvermogen. Naast rugby worden diverse beweegvormen aangeboden en er is tijd voor sociale contacten met een kopje koffie.

De trainingen zijn op donderdagen van 19:30 tot 21:00 uur. Meer info via alkmaarserugby.nl. Voor een proeftraining of aanvullende informatie, mail naar oldstars@alkmaarserugby.nl.

Wij doen mee met Onze Clubwinkel!

Een superleuke manier om onze club te sponsoren.

Doe voortaan je internetaankopen zoals je gewend bent, maar dan met één klik extra via www.onzeclubwinkel.nl (vind meer dan 400 webshops) en je sponsort met iedere internetaankoop automatisch en ongemerkt onze club!

Voorals nu met de feestdagen in aantocht, wordt er veel on-line besteld.

Dus een gemist kans als je dit niet doet en het is heel eenvoudig.

Hoe meer mensen ons steunen hoe beter voor onze club!

SHOP JIJ ONLINE?

Sponsor onze club gratis
via meer dan 300 webshops!

Ga naar
www.onzeclubwinkel.nl
en selecteer onze club.



ONZECLUBWINKEL



Laatste ontwikkelingen en wijzigingen staan altijd in de agenda op de site:

<https://www.alkmaarserugby.nl/informatie/agenda/>

500%