

SURTOUT FLITS

SCHERMVERENIGING VAN APELDOORN – DOETINCHEM EN ZUTPHEN

NUMMER 1903



Met deze nieuwsbrief van schermvereniging Surtout Apeldoorn, Doetinchem en Zutphen informeren wij jullie met enige regelmaat over alle actuele onderwerpen op het gebied van wedstrijden, trainingen en andere verenigings berichten. De nieuwsbrief verschijnt gemiddeld vijf keer per jaar.

MEDEDELING VAN HET BESTUUR

Penningmeester **Caroline Kraxner**

Voorzitter Rob van Viegen
Secretaris Astrid Visch - van Spijk
Wedstrijdcomm Rob Hendriks
Algemeen lid Vacant

Beste Leden van Surtout,

Het bestuur is de laatste maanden achter de schermen druk geweest met het stroomlijnen van onze processen/werkwijzen. Dit heeft geleid tot een aantal aanpassingen waar we jullie graag over informeren.

AVG

Sinds mei 2018 is de Algemene Verordening Gegevensbescherming in werking getreden. Ook schermvereniging Surtout moet zich aan de AVG houden. Het bestuur heeft daarom een privacyverklaring en een toestemmingsformulier opgesteld en op de website gezet. In de privacyverklaring hebben we uiteengezet hoe wij met persoonsgegevens omgaan:

- met welk doel verzamelt Surtout welke persoonsgegevens;
- hoe lang bewaren wij deze persoonsgegevens en;
- wie ontvangen deze persoonsgegevens eventueel van ons?

Uit onze administratie blijkt dat een aantal mensen bij de inschrijving heeft aangegeven niet in de WhatsApp-groep te willen worden gezet maar daar inmiddels (waarschijnlijk op eigen verzoek) wél in staan. Mocht dit toch niet de bedoeling zijn, laat ons dit dan weten en dan passen wij dit aan. Hetzelfde geldt voor foto's die op onze website of social media staan. Graag mailen aan de secretaris: secretaris@surtout.nl

Lessen en contributiebedragen

Het bestuur heeft tijdens de bestuursvergadering van oktober een aantal besluiten genomen over de contributie:

- er wordt bij de aanmelding als nieuw lid geen inschrijfgeld meer in rekening gebracht



- Het KNAS lidmaatschap wordt niet langer in januari als "extra bedrag" opgeteld bij de contributie. Het totale bedrag voor Surtout-contributie en KNAS-lidmaatschap wordt gelijk verdeeld over vier kwartalen. Elk lid wordt eind 2019 per mail geïnformeerd over het totale bedrag en de kwartaalbedragen.

In de huidige tariefstructuur wordt een onderscheid gemaakt op leeftijd: Surtout heeft juniorleden (tot 21 jaar) en seniorleden (21 jaar en ouder). Het bestuur vindt dat dit inmiddels geen redelijke verdeling is. Sommige leden trainen twee of drie keer per week, terwijl anderen maar één keer komen trainen. Het bestuur werkt een voorstel uit voor een nieuwe tarievenstructuur die rekening houdt met zowel leeftijd als het aantal keer dat wordt getraind. Dit voorstel voor de nieuwe tarieven zal in februari aan de Algemene Ledenvergadering worden voorgelegd.

VERVOLG VAN PAGINA 1

Inning van contributie

Door omstandigheden is de contributie van het 3e kwartaal 2019 later geïnd dan gebruikelijk: eind november. Rond 30 december vindt in principe de incasso van het 4e kwartaal plaats.

Mocht dit problemen opleveren: stuur dan een mail aan de penningmeester om een alternatief moment af te spreken.

Dit heeft de voorkeur aangezien bij het storneren van een incasso de vereniging extra kosten in rekening worden gebracht.

In 2020 wordt de contributie geïnd op of rondom de volgende data:

30 januari 2020:	1e kwartaal
28 april 2020:	2e kwartaal
30 juli 2020:	3e kwartaal
30 oktober 2020:	4e kwartaal

Kleine kas

Het bestuur heeft besloten dat het niet meer van deze tijd is om (per locatie) een kleine kas te hebben. Met ingang van 1-1-2020 gaan we voor het betalen van kleine of eenmalige bedragen werken met betaalverzoeken via de mobiele telefoon van de penningmeester. Via een appje aan Caroline kun je aangeven welk bedrag er moet worden betaald en waarvoor het is. Zij regelt dan een betaalverzoek.

Ledenconsultatie en Algemene Ledenvergadering

In februari van dit jaar had Surtout haar eerste ledenconsultatie. Gelet op de positieve ervaringen hebben we de tweede ledenconsultatie gepland op woensdag 29 januari 2020 in Apeldoorn. Doel van de ledenconsultatie is om te praten over de koers van de vereniging. Het bestuur zal haar plannen voor de korte en langere termijn delen. Onze leden worden

van harte uitgenodigd om hierop te reageren en met eigen plannen te komen. We eindigen met een nieuwjaarsborrel!

Indien nodig kan een definitief besluit over deze plannen worden genomen tijdens de Algemene Ledenvergadering op 23 maart 2020 in Doetinchem.

Algemeen bestuurslid Doetinchem

Jacques Doon heeft eerder dit jaar laten weten zijn bestuursfunctie bij Surtout per 31-12-2019 neer te leggen. Sindsdien is het bestuur nog steeds op zoek naar een algemeen bestuurslid voor de locatie Doetinchem. Het is belangrijk dat ook Doetinchem in het bestuur is vertegenwoordigd! Twijfel je of dit iets voor je is: bel één van de bestuursleden en zij leggen je graag uit wat er van je wordt verwacht.

AED

Het bestuur wil graag dat er per locatie 2 leden (16 en ouder) een geldig AED reanimatie certificaat hebben. Ons Surtout-lid Jaap Hoogerwerf zal de AED training verzorgen. Aanmelden kan per mail bij de secretaris: secretaris@surtout.nl

Caroline Kraxner
Penningmeester Surtout

Het bestuur wenst iedereen
een sportief en
succesvol schermjaar 2020 toe.
En alvast fijne feestdagen



VAN DE VOORZITTER



Elke vereniging kent een grote diversiteit aan leden. Er zijn leden die elke training maximaal benutten om een steeds hoger niveau te halen en daar genieten zij enorm van. Er zijn leden die het leuk vinden om die sport te doen, puur als recreatie. Zij hebben geen verdere sportieve ambitie. Er zijn leden die het zo druk hebben dat zij zo nu en dan kunnen komen... Kortom, het ene lid maakt veel gebruik van het aanbod van de vereniging en het andere veel minder.

Bij Surtout is dat niet anders; er is een behoorlijk grote groep die een hoog niveau heeft en de ambitie om nog hoger te komen. Zij trainen veel en doen veel wedstrijden. En met resultaat! Een indrukwekkende hoeveelheid medailles stroomt binnen en Surtout is voor een kleine vereniging een factor van formaat binnen de schermwereld. Dat betekent een prima uitstraling voor de club en natuurlijk ook veel werk voor met name de wedstrijdcommissaris van Surtout, Rob Hendriks. Er zijn bij Surtout ook leden die maximaal één keer per week komen trainen en dat is voor hen genoeg. Als bestuur zijn wij bezig met de vraag hoe je die verschillen

in "gebruik" van Surtout bijvoorbeeld kunt vertalen in de hoogte van de contributie. Het idee is dat de gebruiker betaalt voor wat hij gebruikt. Gebruik je veel, dan betaal je meer; gebruik je minder, dan betaal je ook minder. Intussen stromen er in korte tijd nieuwe leden binnen en dat is geweldig. Er gaan banniers komen die meegaan naar alle wedstrijden om Surtout meer zichtbaar te maken en er komt een flyer als promotie van Surtout. We gaan alle leden binnenkort vragen om die flyers uit te delen op plekken waarvan je denkt dat er nieuwe leden te winnen zijn.

Als bestuur willen we graag stap voor stap niet alleen de vereniging groter maken, maar ook goed stroomlijnen, heldere processen maken, de website gebruiken als platform voor Surtout en het gevoel uitdragen dat elk lid belangrijk is.

Veel schermplezier

Rob van Viegen,
Voorzitter Surtout



Schermmateriaal leuk cadeau voor



Kerstmis

INGEZONDEN

Naam Iris van Viegen
Onderwerp Hoe ben ik met het schermen begon
Categorie Lid, afdeling Zutphen

Iedere dinsdag en woensdag probeer ik te gaan schermen zo lang mijn studie het toe laat. Dit begon met alleen de dinsdag in Zutphen. Daarvoor had ik geen beeld bij wat schermen precies inhield. Ik wil jullie graag vertellen hoe ik op het idee kwam om te gaan schermen.

Ik kende het schermen alleen van de verhalen die mijn vader vertelde over zijn tijd in militaire dienst. In die tijd heeft hij namelijk bij MVO in Den Haag geschermd. Meestal ging het er vooral over hoe gezellig het was na de trainingen en dat ze na de trainingen met elkaar nog wat gingen drinken. Tijdens de verhuizing kwamen zijn oude schermspullen weer tevoorschijn. Hij heeft toen een deel van zijn spullen weggedaan, niet wetend dat hij weer zou gaan schermen. Toen ik hem jaren later vroeg of hij zou willen gaan sporten en wat voor sport dat dan zou moeten zijn wist hij het eigenlijk niet zo goed. Na een tijdje kwam hij bij het schermen uit. Zelf was ik toen ook op zoek naar een sport om te gaan doen naast de paardensport. Ik besloot toen om maar mee te gaan om eens te gaan kijken wat het inhield.



Sindsdien scherm ik met veel plezier en heb ik bijna iedere week zin om te gaan trainen. Als het dan niet lukt om te gaan trainen, doordat ik laat terug kom van de universiteit, baal ik altijd. Schermen is voor mij het even mijn hoofd leeg maken. De paarden heb ik nog niet geheel los kunnen laten en ben nog steeds 2 dagen per week op stal te vinden en aan het leren menen (paard en wagen).

Iris van Viegen

IN MEMORIAM

Moeder van onze voormalige schermleraar uit Doetinchem en oud bestuurslid van de schermvereniging uit Zutphen is na het moedig dragen van een ongeneeslijke ziekte overleden.

Mijke van Heijningen

Wij wensen Jorn en de familie veel sterkte toe met het verlies van een geweldige vrouw en moeder.

Wij kennen Mijke als een doortastende vrouw die voor de schermvereniging zich heeft ingezet voor onder andere de opzet van de Roefeldag. Tot op de dag van vandaag levert de Roefeldag ons nog jaarlijks nieuwe leden op.

**Ook al ben je weggenomen
en zul je nooit terugkeren
wij koesteren de herinneringen
van de mooie en fijne dingen
die je voor ons gedaan hebt.
Ze zullen nooit verloren gaan
maar vormen een verbintenis
die voor altijd van ons samen is**



**Trainingspakken
bestellen via de webshop**
(rechts bovenin onze website)
Gebruikersnaam: clubsurtout
Wachtwoord: wwclubsurtout



Van het bestuur

Beste leden,
Voorop deze Nieuwsflits staat een stuk van Caroline Kraxner, onze penningmeester. Daarin staat waar het bestuur mee bezig is. Als bestuur willen we graag dat de vereniging doorgroeit, zodat we meer kunnen doen door meer financiële armslag. Meer leden betekent meer schermuitwisselingen onder elkaar.

We zien dat er in korte tijd veel jonge schermers bij komen en dat is geweldig. Wij denken dat schermen ook heel geschikt is voor mensen die wat ouder zijn, juist vanwege de strategie die je moet toepassen om je tegenstander te misleiden en dan te raken. Die groep zal waarschijnlijk minder wedstrijden doen en meer recreatief schermen. Zij hebben een groot netwerk, waarin zij rondvertellen hoe leuk schermen is en dat levert op termijn altijd meer bekendheid en nieuwe instroom van leden op. Schermen moet dus voor hen vooral leuk zijn, ook zonder ambitie. Als bestuur zien we straks verschillende doelgroepen in onze vereniging; kinderen die met behulp van de Brassard methode steeds een niveau hoger komen. De methodiek werkt eigenlijk hetzelfde als bij judo, trainen, examen en dan een nieuwe kleur band/badge. Na het slagen voor het theorie- en praktijkexamen van een Brassard niveau (die zich onderscheiden met een duidelijke kleur) krijgt de geslaagde een certificaat én een insigne in dezelfde kleur als het theorieboekje. Die kun je op je schermbroek bevestigen. Zo kun je zien op welk niveau ze de Brassards hebben gedaan.

De tweede groep bestaat uit de wedstrijdscermers, die elke week een aantal keren trainen voor wedstrijden en op die manier Surtout vertegenwoordigen buiten de vereniging. We gaan nu rolbanners laten maken van Surtout, die elke wedstrijd meegaan met de schermers. Een derde

groep zijn de recreatieschermers, die wel graag beter willen worden, maar niet zo nodig wedstrijden hoeven te doen. Om voor elke groep een interessant en uitdagend trainingsprogramma te maken is nog een hele klus! Daarover gaan we in gesprek met de trainers.

We willen als bestuur nog een paar veranderingen aanbrengen, waaronder structureel een jaarlijkse ledenraadpleging. Wij zijn er voor de leden, dus willen we heel graag weten wat de leden willen en hoe we dat als vereniging tot stand kunnen brengen. Het is niet zo dat als de leden iets willen, het bestuur het gaat uitvoeren... we moeten het met elkaar doen. De ALV in het voorjaar is dus een belangrijk moment om met elkaar te bepalen wat we het komende jaar gaan doen! En wat is jouw bijdrage aan die activiteiten? Om ons meer bekend te maken in de omgeving, laten we flyers maken, die de leden meenemen om uit te delen op school, werk, supermarkten en in je eigen buurt. Hoe meer aandacht we krijgen, hoe meer belangstelling voor de sport.

Het NK voor equipes in mei dit jaar was een succes, ondanks dat we dat als vereniging nog nooit hadden georganiseerd. In 2020 gaan we dat opnieuw doen en ook dan gaan we er een feest van maken! Het 65-jarig jubileum van Surtout komt er ook aan en daar gaan we zeker aandacht aan besteden. En de jaarlijkse BBQ, die nu plaatsvindt aan het begin van het seizoen, gaat in het vervolg naar het eind van het schermseizoen. Dat is voor de wedstrijdscermers veel prettiger, omdat er dan geen wedstrijden meer zijn. Het bestuur wenst alle leden en hun familie vast heel fijne Kerstdagen en een heel sportief 2020 toe, geniet ervan!

Rob van Viegen,
voorzitter Surtout

Op scholen reclame voor schermen bij Surtout



het woord 'sabel' in 30 talen

A	G	C	I	L	I	K	R	P	A	A	N	A	E
F	Y	E	L	I	Z	A	C	I	T	N	L	E	E
S	O	B	R	E	U	E	O	R	D	O	I	T	J
S	A	S	A	B	L	E	E	H	B	S	A	S	U
N	O	B	,	S	H	J	B	A	A	P	K	E	N
A	H	L	I	E	M	E	I	P	H	H	O	B	D
M	Y	T	A	R	U	C	E	S	D	S	P	E	A
A	O	L	E	P	S	L	S	H	E	A	A	E	O
R	P	B	B	M	I	L	E	A	O	B	R	O	K
S	A	Y	F	A	L	M	U	B	A	R	A	Z	A
S	S	S	I	S	Z	N	G	E	A	A	B	R	G
E	U	R	E	B	A	S	V	R	O	S	N	A	D
E	N	A	L	B	A	Z	S	I	E	R	B	A	S
!	L	A	A	T	T	A	A	C	H	T	A	A	R

ANIS
JUNDAO
KEPHAHOAI
KILIC
KOPARA
KRPAAN
NAMAR
PALOS
RAATHCAAT
SABEL
SABER
SABERU
SABIR
SABLE
SABRAS

SABRE
SABRO
SABYA
SAMPRE
SAPELI
SAYFALMUBARAZA
SCIABOLA
SEBAR
SEIBEO
SHABERI
SHPATE
SOBRE
SZABLA
SZABLYA
UMHLUZI

⬆️ Woorden afstrepen

Stuur de oplossing voor 28 februari 2020
naar: redactie@surtout.nl. Alle correcte
antwoorden verdienen de eeuwige roem.
Daarnaast is er een prijsje voor de eerste
goede inzending

Oplossing

[illegible]

woordzoekerfabriek.nl



De vorige zijn nog niet opgelost die doen dus ook nog mee. Er is een mooie prijs te winnen



Wat zijn dit voor wapens?

Let op het gaat om de exacte namen

Goede oplossing kan naar:

georgesderop@gmail.com - appen mag ook

Onder de goede oplossingen wordt een prijsje verloot



JEUGDPUNTENTOERNOOI

Het Jeugdpuntentoernooi (JPT) is een laagdrempelig toernooi waar jeugdschermers kunnen schermen tegen tegenstanders van hun eigen leeftijd en niveau. Het toernooi wordt 10 maal per jaar, meestal op de 3^e zaterdag van de maand, gehouden in samenwerking met een vereniging. De inschrijving opent om 12:00u en sluit om 12:30u. Het toernooi start om 13:00u en duurt tot 16:00u.

Het is een toernooi dat bij uitstek geschikt is voor (beginnende) jeugdschermers. Alle wapens zijn welkom. Tot 12 jaar wordt er op een klein wapen geschermd, daarna op een groot wapen. Er kan zowel mechanisch als elektrisch geschermd worden. In de handleiding kun je precies lezen wat de regels zijn en aan welke eisen je materiaal moet voldoen.

De toernooi formule is ook ideaal voor beginnende scheidsrechters: het toernooi wordt dan ook gebruikt voor de opleiding van scheidsrechters. Daarnaast wordt iedere deelnemende vereniging verzocht één of meerdere scheidsrechters te sturen. De oudere jeugd wordt ook gevraagd om – naast dat ze als schermer deelnemen – ook een bijdrage te leveren als scheidsrechter (overigens alleen als je meer dan 2.000 punten hebt en je wordt begeleid via de scheidsrechtersopleiding).

Gedurende 3 uur wordt er geschermd. Voor elke gemaakte treffer en gewonnen partij worden punten gegeven waarmee verschillende diploma's worden verdiend. Het is voor velen de ideale kennismaking met de wedstrijdsport en een mooie opstap naar KNAS-toernooien.

Een groot toernooi zoals het JPT kan alleen bestaan met inzet van vrijwilligers. Daarnaast zijn er veel ouders en andere vrijwilligers betrokken bij de organisatie, jurering en materiaalverzorging. De meewerkende vereniging verzorgt de indeling van de zaal, opent het toernooi en overhandigt de diploma's en insignes, emblemen die op het scherpak gedragen mogen worden.

Bron: KNASsite knas.nl/jpt



Het toernooi

Inschrijven doe je bij voorkeur via de Nahouw. Mocht je problemen hebben met inschrijven, stuur dan een mail naar de organisatie op JPT@knas.nl. De deelname bedraagt € 45,00 per jaar (abonnement) of € 10,00 per losse wedstrijd.

Op de dag zelf moet je je aanmelden tussen 12:00 en 12:30u, hetzij ter plekke of telefonisch. Loop je iets laat, bel dan altijd naar 06-34014152, noem het wapen waarop je schermt, je geboortjaar (groot of klein wapen), bij sabel en floret of je elektrisch schermt, en je naam. Gebruik geen voicemail of sms. Zet dit nummer in je telefoon, je hebt er niets aan als het thuis ligt! Bent je niet aangemeld om 12:30u dan is de kans heel groot dat je niet mee kunt doen.

Een actueel overzicht van de wedstrijden die deel uitmaken van het JPT tref je hieronder aan. Houd dit in de gaten, want dit wordt aangepast op de KNASsite.

21 dec '19	Jeugdpuntentoernooi Apeldoorn (Gratis deelname)
18 jan '20	Jeugdpuntentoernooi nog onbekend
15 feb '20	Jeugdpuntentoernooi wordt nog bekend gemaakt
21 mrt '20	Jeugdpuntentoernooi Best
18 apr '20	Jeugdpuntentoernooi wordt nog bekend gemaakt
16 mei '20	Jeugdpuntentoernooi Baarn

MATHIJS BOS

Hallo. Ik ben Mathijs Bos. 22 jaar oud en nu al weer bijna een jaar lang de trainer voor Surtout Doetinchem. Ik heb het grote plezier mogen beleven om 8 jaar lang door Georges Derop opgeleid te worden tot schermer. Ik heb hier niet alleen de schermkunst geleerd maar heb me ook heel erg kunnen ontwikkelen met mijn mede schermers en de mensen waar ik tegenop keek.

Schermen betekent voor mij veel meer dan alleen een sport. Het is een plek, een moment, een activiteit waar al je energie en passie in kan. De lessen die ik van Georges heb mogen leren hebben mij veel verteld over de schermkunst maar misschien nog wel meer over het dagelijks leven. Een groot deel van de metaforen die Georges gebruikt om dingen mee uit te leggen verwijzen naar een andere sport of naar het dagelijks leven. Belangrijke lessen zoals respect voor een ander, vriendelijkheid, sportiviteit, en nog veel meer.

Ik mag dan ook met veel trots zeggen dat ik nu zelf ook les mag geven. Hierbij hoop ik dat ik dezelfde passie en wijsheid mag overbrengen die ik al die jaren geleden heb gekregen. Het doorgeven van de fakkel om het zo maar even te noemen. Ik kijk er met veel plezier naar als ik mijn leerlingen zie groeien en de vele moeilijke drempels zie overtreffen die ze tegenkomen. Maar het allermooiste vind ik dat ik elke week een plek kan creëren waar mijn leerlingen geen problemen aan hun hoofd hebben, waar ze kunnen ontspannen, en een veilige plek hebben met vrienden om weer op te laden en er een week er tegen aan te kunnen. Die schermzaal waar ik zoveel jaar geleden van heb mogen genieten en elke keer weer naar uitkijk, hoop ik nu door te geven



aan de volgende generatie. Schermen is niet alleen een sport. Het is een passie, een les voor het leven, en vooral heel veel plezier.

Dit klinkt allemaal heel mooi natuurlijk. En geloof je me niet? Kom dan zelf eens schermen. Bij Georges, bij mij of een van de andere zeer getalenteerde scherm leraren van Surtout. Het maakt niet uit waar. Je zult altijd dezelfde passie vinden die al generaties wordt doorgegeven.





COLUMN

Naam Everhard Faas
Onderwerp Hoe hobby en hobby elkaar vergezellen
Categorie Sabelschermer van Apeldoorn senioren groep

Mijn naam is Everhard Faas en ik scherm in Apeldoorn bij de senioren op de woensdagavond als recreant, al heb ik in een dulle bui toegezegd ook een keer met een uitwedstrijd mee te zullen doen... Dit doe ik nu zo'n jaar of 5 omdat het me mateloos intrigeerde waarom de scheidsrechter steeds de punten aan de verkeerde gaf: ik snapte het spelletje dus niet. Nu ik zelf speel gaat dat al een stuk beter :-)

Eigenlijk is heel ons gezin nauw verbonden met Surtout, want mijn oudste zoon Kilian geeft het 2e uur schermles in Apeldoorn, mijn jongste zoon Quinton geeft daar het 1e uur les en traint het 2e, maar traint ook in Zutphen. En mijn vrouw is al 10 jaar bij Surtout betrokken als achtereenvolgens: algemeen lid, secretaris, voorzitter en verzorgt nu het Facebook- en Twitter deel van de social media. We zijn nu al bijna 14 jaar betrokken bij de vereniging, vanaf dat Kilian als klein jochie begon met schermen. Heel wat JeugdPuntenToernooien en binnen- en buitenlandse wedstrijden bezocht met eerst mijn oudste en later mijn jongste zoon.

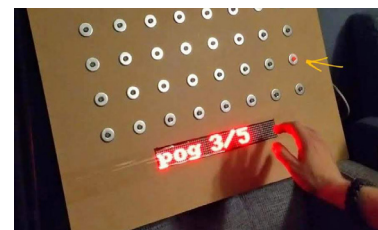
Voor de club doe ik het beheer van de website, tegenwoordig terzijde gestaan door Tim en Mathijs. Daarnaast zorg ik voor de mailadressen zodat het bestuur iedereen makkelijk bereiken kan. Ik beheer de app waarmee de trainers in Apeldoorn, Doetinchem en Zutphen de opkomst van alle leden bijhouden. Ook verzorgen Georges en ik de nieuwsbrieven; ik vraag leden, ouders, trainers en bestuursleden om stukjes te schrijven en Georges doet de opmaak voor een mooie nieuwsbrief. Het resultaat is wat u nu in handen heeft.

Deze nieuwsbrief kwam naar voren als veelgevraagd item bij de ledenraadpleging van maart dit jaar. Andere activiteiten van die raadpleging die ik heb opgepakt zijn: agenda met relevante wedstrijden en clubactiviteiten (samen met Georges), digitalisering inschrijfformulieren en verbetering/vernieuwing van de site.

Ik hobby met elektronica en minicomputertjes en zo kwam het dat ik voor Georges een reactiesnelheidsverbetertoestel aan het maken ben; op de foto het prototype. Hopelijk kan Georges het toestel volgend jaar in gebruik nemen.

Het volgende project is een toestel voor het meten en verbeteren van de "pas pas uitval": reactietijd, snelheid van de passen en uitval, van de armbeweging de snelheid, accuratesse en kracht en de timing van de voorste voet in de uitval. Dat zal wel ergens eind 2021 worden.

Ik geef het 'stokje' voor het schrijven van de column graag door aan **Vincent**, senior lid in Apeldoorn



“Verzekerd tijdens de trainingsavonden, maar.....”

Beste leden, zoals bij veel sportverenigingen zijn de leden op elke trainingsavond verzekerd in het geval er iets zou gebeuren. We werken tenslotte met wapens en daar zou je per ongeluk elkaar mee kunnen beschadigen. Gelukkig gebeurt dat bij ons tot nu toe niet en dat moet ook zeker zo blijven.

Elke commerciële verzekeringsmaatschappij probeert maximale premie te ontvangen tegen minimale risico's en dus zijn er allerlei voorwaarden verbonden aan de verzekering. Als je niet aan de voorwaarden voldoet, heeft de verzekering een grond om niet uit te keren in geval van een ongeluk. In ons geval is dat niet anders... Er zijn twee voorwaarden; er moet tijdens de training een trainer zijn van niveau 3 of hoger. Of een bestuurslid. Dat laatste is natuurlijk een wassen neus, want de trainer gaat over de inhoud en niet het bestuurslid. Maar toch is het een voorwaarde.... Daarnaast wil de verzekering het risico op schade aan schermers beperken door de bescherming te vergroten. Heel concreet moeten we schermkleding dragen. Dus niet alleen een vest en masker en handschoen, maar ook een schermbroek. Wat dan weer niet vermeld is, wat voor broek dat moet zijn, als het maar een schermbroek is. Kortom, als we ooit een verwonding krijgen en we hebben geen volledig scherpak aan, keert de verzekering mogelijk niet uit. Of dat pak nu stevig is of niet, als het maar een scherpak is! Verzekeringen zijn nogal van de regels...

Het bestuur is daarom van mening dat iedere schermer op termijn in een schermbroek moet komen trainen. Om dat geleidelijk te laten gaan willen we dat graag per ingang van het nieuwe seizoen, dus september 2020 in laten gaan.

Gelukkig heeft George nog heel veel schermbroeken in depot die hij in de verkoop zou willen doen en daar zitten ongeveer alle maten bij. Dat voorkomt extra uitgaven voor een nieuwe schermbroek.

We willen als vereniging wel graag verzekerd zijn tegen ongelukken, dus we zullen in elk geval op termijn aan deze voorwaarde moeten voldoen. Als we daar allemaal aan meewerken is het voor elkaar voordat het nieuwe seizoen begint.

namens het bestuur
Rob van Viegen
Voorzitter





TRAINERSPRAAT



In deze rubriek geeft een van de trainers een uitleg waarom we bepaalde trainingen doen:
ATLETIEK - LOPEN

HET ATHLETIC SKILLS MODEL (ASM)

Lopen

Lopen is een basis grondvorm van bewegen. Eigenlijk wordt alles wat je doet met bewegen gestuurd door lopen. Nu kennen we diverse vormen van lopen; wandelen, joggen, hardlopen en sprinten. Ook kan je het lopen indelen in de ondergrond die je gebruikt; vlak, heuvel op, heuvel af, trap op, trap af of harde grond of zachte grond e.d. Hoe dan ook het lopen is ook een groot onderdeel bij het schermen, de ondergrond is dan wel altijd gelijk maar de vorm verschilt wel.

Ondanks dat de ondergrond gelijk is is het van belang om door verschillende loopvormen op verschillende ondergrond te trainen om op deze manier een betere stabiliteit en kracht te krijgen in je enkels.

Daarom schermers doe in ieder geval 1 keer per week (lieft meer keer) een loopvorm. Heb je behoefte aan hulp wat je dan kan doen app me dan gerust en maken we samen een trainings programma.

HET ASM MAAKT JE FITTER, GEZONDER EN BETER IN JE SPORT

Maître Georges Dérop (Hoofdtrainer)

Wordt vervolgd.

Niet vergeten!

Surtout bestaat volgend jaar 65 jaar!

Uit het archief:

In 1955 werd in Apeldoorn een schermvereniging opgericht; de eerste leden-vergadering van de nieuwe vereniging is op 21 april 1955 gehouden: de naam was "Zorro". In 2014 is s.v. Déropement toegevoegd



COLOFON

Deze nieuwsbrief komt 5 x per jaar uit en staat op de site. Leden krijgen een mail met daarin de link naar de nieuwste uitgave. Zonder inbreng van leden en ouders van leden kan de nieuwsbrief niet tot stand komen, dus er zal regelmatig een beroep op jullie worden gedaan.

Opmaak: Georges Dérop,
Redactie: Everhard Faas

Mail je kopij naar:
redactie@surtout.nl



KORTE BERICHTEN VAN ONZE LEDEN



IN 'T KORT

Mijn naam is Ria Faas, moeder van Kilian en Quinton. Ik ben sinds 2006 verbonden met de vereniging, eerst als algemeen lid, daarna 4 jaar als secretaris en ben 4 jaar voorzitter geweest.

Samen met Dirk-Jan (Instagram) en Everhard (site) verzorgen wij de social media van de vereniging. In mijn portefeuille zit Facebook en Twitter. Ik probeer alle activiteiten zoveel mogelijk dezelfde dag te posten, dit is belangrijk zodat mensen die onze Facebookpagina volgen, geen oud nieuws voorgeschoteld krijgen.

De wedstrijden waar Quinton aan meedoet volg ik on-line waardoor ik de medailles die Surtout daar zeer regelmatig binnensleept meteen kan posten. Verder ben ik afhankelijk van de info die jullie mij sturen. Ik zit in alle WhatsApp groepen dus houd mij aub op de hoogte in een privé bericht, zodat ik de info kan delen met Dirk-Jan (Instagram) en Everhard (website).

Ook wil ik jullie vragen om onze Facebook en Instagram zoveel mogelijk te liken en te delen, berichtjes erbij zetten waardoor we veel vrienden krijgen en iedereen ziet wat voor leuke vereniging wij hebben.

Ook sta ik open voor alle mogelijkheden om onze vereniging zo bekend mogelijk te maken. Dus wil je bloggen/vloggen of op een andere manier Surtout op de kaart zetten, laat het mij horen.



Surtout



**Kijk voor de actuele
lijst met activiteiten
op onze site bij Agenda**

Info
Agenda
Bestuur
Dossier
Deelnemen?
Filmpjes
Historie
Links
2e Hands

Voor de volgende
Surtout Flits
kopij opsturen voor
28 februari

Aanleveren kopij:
1 Los tekstbestand
2 Foto's en/of illustraties
los aanleveren in een
zo hoog mogelijke resolutie
(Plak de afbeeldingen niet
in het tekstbestand)
redactie@surtout.nl