

---

# Het Rode Boekje

2009



A.V. Impala  
Sportlaan 11  
9203 NV Drachten  
Tel.nr. clubhuis: 0512-530857

---

## Hoofdstukindeling:

1. Colofon
2. Woord van de voorzitter
3. Ereleden en leden van verdienste
4. Het bestuur
5. Actieplannen van het bestuur
6. Ledenadministratie
7. Contributieregeling
8. Leeftijdsindeling
9. Afkortingen
10. Trainers
11. Trainingstijden
12. Baanathletiek
13. Loopgroepen
14. Afdeling Wandelen
15. De commissies
16. Vrijwilligerscoördinator

## 1. COLOFON

Redactie: Folkje de Jong  
Annemarie Velthuizen

Homepage: [www.avimpala.nl](http://www.avimpala.nl), webmaster: Haiko Jaasma

Mocht u fouten tegenkomen of zaken die ontbreken in dit Rode boekje, geef dit dan door aan Folkje de Jong. (per e-mail: [folkje.de.jong@home.nl](mailto:folkje.de.jong@home.nl))

Telefoonnummer clubhuis: **0512-530857**

## 2. WOORD VAN DE VOORZITTER

Enkele weken geleden is er in een wandel- en Nordicwalking tocht georganiseerd in Bakkeveen waar ca 1700 mensen aan mee hebben gedaan en Impala een steentje in heeft bijgedragen. Een week geleden was er een strak georganiseerde competitiewedstrijd voor de senioren op de Atletiekbaan in Drachten. Afgelopen zaterdag ben ik wezen kijken bij de Start to Run. Dit laatste is de opstartgroep voor beginnende lopers.

Deze drie evenementen geven goed weer waar Impala voor staat. De loopsportvereniging voor midden Friesland waar je terecht kunt voor alle onderdelen van de atletiek,loop en wandelsport.

Impala is een vereniging waar de vrijwilligers hart hebben voor hun club. Het is ook een sociale club, er worden diverse andere sociale evenementen georganiseerd door bijvoorbeeld de jeugdcommissie of de activiteitencommissie. je kunt Impala dan ook bijna beschouwen als een familie waar het goed vertoeven is.

Binnen dat concept wil het bestuur Impala verder ontwikkelen. Meer mensen moeten gaan proeven aan de voordelen van het bewegen in onze prettige vereniging, voor hun gezondheid maar vooral omdat het leuk is.

Op sportief gebied heeft Impala ook ambities. Talenten moeten zich binnen de vereniging kunnen ontwikkelen en we willen goed competitie kunnen bieden aan de andere Nederlandse atleten en clubs.

In het nieuwe beleidsplan staan de ambities verwoord die de komende jaren gestalte moeten krijgen. Een belangrijk element in deze ontwikkeling is het communiceren en de contacten. Dit Rode Boekje bevat de nodige gegevens en telefoonnummers die aan de goede communicatie bijdragen.

Ik ben er trots op dat ik voorzitter ben van deze sportvereniging.

Mede namens het bestuur  
Klaas Talma, voorzitter Impala

### 3. ERELEDEN EN LEDEN VAN VERDIENSTE

#### Ereleden:

Mevr. M. Willems  
Mevr. T. Wijnalda  
Mevr. M. van Heuveln  
Dhr. J.L.D. Overstegen  
Dhr. T. Benus  
Dhr. H. Dijkstra  
Dhr. P. J. Nauta  
Dhr. W. Dijkstra  
Dhr. K. de Haan  
Dhr. J. Benus  
Dhr. Chr. Konings

#### Leden van verdienste:

Mevr. J. Roona-Bosma  
Dhr. G. Jepma  
Dhr. J. Stornebrink  
Dhr. B. Arends

(Zij die overleden zijn, blijven erelid of lid van verdienste bij onze vereniging. Hun naam zal verbonden blijven aan Impala, omdat ze veel hebben betekend voor de vereniging)

### 4. HET BESTUUR

voorzitter	Klaas Talma <a href="mailto:klaas.talma@home.nl">klaas.talma@home.nl</a>	0513-466758
secretaris	Folkje de Jong <a href="mailto:folkje.de.jong@home.nl">folkje.de.jong@home.nl</a>	0516-542505
penningmeester	Sandra Sikkema <a href="mailto:sikkemasandra@live.nl">sikkemasandra@live.nl</a>	06-20111687 0512-523952
eerste lid	Bernadette Ladenius <a href="mailto:ledenavimpala@live.nl">ledenavimpala@live.nl</a>	0513-850102
tweede lid	Henk Bijl <a href="mailto:hacbijl@hotmail.com">hacbijl@hotmail.com</a>	0512-517245
derde lid	Minne Bosgraaf <a href="mailto:pol@mbosgraaf.demon.nl">pol@mbosgraaf.demon.nl</a>	0512-518176
vierde lid	Annemarie Velthuisen <a href="mailto:annemarie.velthuisen@wanadoo.nl">annemarie.velthuisen@wanadoo.nl</a>	0512-383723

Taakverdeling binnen het bestuur:

Voorzitter:

"Spreekbuis" van de vereniging. Vertegenwoordigt de vereniging "naar buiten"

De voorzitter onderhoudt de de contacten met de Stichting en de wandelschool "De Wissel".

Secretaris:

Verzorgt de notulen van de vergaderingen en verspreidt de poststukken.

Stelt i.o.m. de voorzitter de agenda op voor de bestuursvergaderingen.

Maakt de stukken voor de algemene ledenvergadering.

Zorgt voor de aan –en afmelding van bestuursleden bij de KvK.

Penningmeester:

Verzorgt de financiën van de vereniging.

Zorgt voor het financiële jaarverslag en de begroting tijdens de algemene ledenvergadering.

Eerste lid:

Is verantwoordelijk voor de ledenadministratie. Ook de opvang, werving

en behoud van de leden valt hieronder. Ze past de ledenpakketten aan.

Ze beheert de database van de vrijwilligers.

Tweede lid:

Zorgt voor de uitvoering van het werkplan voor de afdeling "Wandelen".

Contactpersoon tussen afdeling Wandelen en het bestuur.

Derde lid:

Zorgt voor het beheer van het clubhuis.

Is contactpersoon/aanspreekpunt vanuit het bestuur naar de Stichting

i.v.m. de verhuur en andere zaken.

Vierde lid:

Is verantwoordelijk voor de PR –en sponsorcommissie.

Zoekt naar een alternatief voor de sponsors van het clubblad.

Verantwoordelijk voor het ophalen van het "oud papier".

De verschillende commissies onderhouden contacten met het bestuur. Zij dragen er zorg voor dat informatie vanuit de commissie bij het bestuur terecht komt.

De Stichting "Tollien Schuurman" draagt zorg voor het onderhoud van de baan, park, container en tribune. Zij regelen ook de verhuur van de baan. Dit doen ze in overleg met Minne Bosgraaf (bestuurslid A.V. Impala)

Planning vergaderingen:

De bestuursvergaderingen zijn – in principe – op de tweede maandag van de maand en beginnen om 19.30 uur (op de bovenverdieping van het clubhuis).

Voor 2009 zijn dit nog de volgende data: 8 juni, 10 augustus, 14 september, 12 oktober, 9 november en 14 december.

In het najaar komt er een commissievergadering; deze wordt te zijner tijd gepland.

De activiteitencommissie plant de Nieuwjaarsreceptie.

## **5. ACTIEPLANNEN VAN HET BESTUUR VOOR 2009**

Het hoofddoel van het Bestuur is te zorgen dat alle processen binnen de vereniging soepel verlopen, en dat de prioriteiten van alle commissies goed op elkaar afgestemd zijn.

### **De taken**

- Onderhouden van de relatie met de Gemeente Smallingerland en de Stichting "Tollien Schuurman".
- Opstellen van het financiële beleid en het vrijwilligersbeleid.
- Het vergroten van het aantal leden
- Zorgen voor een goede communicatie binnen de vereniging

### **De prioriteiten voor 2009**

1. Zorgen dat de vereniging de financiële verplichtingen kan nakomen.
2. Uitvoeren en regisseren van beleidsplan.
3. Met maatwerk professionaliseren.
4. Bemensing van wedstrijd –en materialencommissie.
5. Indeling van de trainingsgroepen.
6. Trainersvergoedingen 'belastingproof'.
7. Onderzoek naar de commissiestructuur.

## 6. LEDENADMINISTRATIE

Aanmelden en opzeggen dient te gebeuren bij:

Bernadette Ladenius.

p.a. Sportlaan 11

9203 NV Drachten

e-mail: [ledenavimpala@live.nl](mailto:ledenavimpala@live.nl)

(Opzeggen: voor 1 oktober, het liefst per e-mail. Zie ook hoofdstuk 7)

## 7. CONTRIBUTIEREGELING

Contributieregeling Impala:

Bij voorkeur wordt de contributie via automatische incasso geïnd. Indien men met een acceptgiro wil betalen, rekenen we € 4,50 voor administratiekosten op jaarbasis (€2,25 per half jaar). De contributie over de periode november t/m april wordt eind februari geïnd. De contributie van mei t/m oktober wordt eind augustus geïnd.

Opzeggen van het lidmaatschap kan uitsluitend schriftelijk of per e-mail voor 1 oktober, in verband met de KNAU-bijdrage, die geheven wordt over het volledige jaar.

Opzeggingen moeten voor 1 oktober gestuurd worden naar de ledenadministratie (zie vorig hoofdstuk voor adresgegevens). De ledenadministratie stuurt u hiervan een bevestiging.

### Overzicht contributies:

Om de kennismaking met de atletiek wat makkelijker te maken mag men vier keer gratis meetrainen.

Contributieheffingen: Jos van Egmond.

De contributies bedragen per jaar:

Wandelaars	€75,=
Pup	€102,=
Jun D/C	€124,=
Jun B/c	€140,=
Sen + Vet	€160,=
Ma of Wo avond	€102,=

Ma + Wo	€140,=
Wo ochtend trimmer	€102,=
Trimmers	€90,=
Bosbok	€66,=
Student	€66,=
Master	€102,=

**Leden die willen trainen bij meerdere groepen, betalen een deel extra contributie.**

**Graag zelf aangeven bij de ledenadministratie bij welke groep of groepen je traint. Ook wijzigingen graag z.s.m. doorgeven aan de ledenadministratie.**

## **8. LEEFTIJD SINDELING**

Pupillen meisjes/jongens C	8 jaar
Pupillen meisjes/jongens B	9 jaar
Pupillen meisjes/jongens A	10 en 11 jaar
Meisjes/jongens D	12 en 13 jaar
Meisjes/jongens C	14 en 15 jaar
Meisjes/jongens B	16 en 17 jaar
Meisjes/jongens A	18 en 19 jaar
Vrouwen	20 t/m 34 jaar
Mannen	20 t/m 34 jaar

Bij deze groepen is het kalenderjaar waarin de leeftijd wordt bereikt bepalend. De indeling geldt echter over de periode 1 november t/m 31 oktober.

Voor de veteranen (zie hieronder) is de geboortedatum bepalend.

Vrouwen V35	35 t/m 39 jaar
Vrouwen V40/Mannen M40	40 t/m 44 jaar
Vrouwen V45/Mannen M45	45 t/m 49 jaar
Vrouwen V50/Mannen M50	50 t/m 54 jaar
Enzovoort.	

## **9. AFKORTINGEN**

KNAU	Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie
EAA	European Athletic Association

IAAF	International Amateur Athletic Federation
NOC NSF	Fusie van Nederlands Olympisch Comité en Nederlandse Sport Federatie
Juco	Jury-coördinator
JAL	jeugdathletiektrainer
TLG	trainer loopgroepen
AT	athletiektrainer
TCB	trainer-coach B
WL	wedstrijdleider
WL/SR	scheidsrechter
RC	regio-coördinator
TC	taak-coördinator

Mocht u in dit boekje of in andere publicaties van Impala of atletiekbladen deze afkortingen eens tegenkomen, dan weet u wat de betekenis is.

## 10. TRAINERS

### Pupillen

Rene Jaasma	0512-519233
Nynke Sikkema	0512-523952
Douwe Amels	0512-530154
Jorien Driessen	0512-530714

### Junioren c/d

Jilles de Graaf	0512-543690
Haiko Jaasma	0512-519233

### Junioren a/b en Senioren

Sierd Wijnalda	0512-511470
Menno Iedema	0512-531762
Chris Smeman	06-51108387
Hugo Veenker	

## Loopgroepen

Jan Woudstra	0512-523281
Jakob Veenstra	0512-510391
Willem Boorsma	0512-510705
Dries Wedzinga	0512-524509
Tjalling Westra	058-2561832
Dirk de Vries	0512-471772

## Trainers / gidsen afdeling wandelen

### Sportief wandelen:

Alie Heida	0512-522341
Henk Ramerman	0512-518661
Grietje Westra	0512-545121
Martin Zwier	0512-515382

### Nordic Walking:

Koert Huizenga	0512-532653
Henk Ramerman	0512-518661
Alie Zandstra	0512-520167

## 11. TRAININGSTIJDEN

Voor actuele trainingstijden; raadpleeg de website van Impala:  
[www.avimpala.nl](http://www.avimpala.nl).

## 12. BAANATLETIEK

Een atletiekvereniging als Impala besteedt uiteraard veel aandacht aan scholing en training. Onder leiding van bevoegde en bekwame trainers worden trainingen verzorgd voor de diverse atletieknummers op verschillende niveaus, voor alle leeftijdsgroepen, al dan niet gericht op wedstrijddeelname. Ook de recreatieve sportbeoefenaars krijgen bij Impala een goed onderdak met een georganiseerde trainingsbegeleiding. Hieronder een overzicht van de belangrijkste groepen.

## **Pupillen**

Bij de pupillen ligt de nadruk op het aanleren van de basistechnieken. De trainingen zijn zeer afwisselend met discipline. Alle trainingen zijn in groepsverband. Geprobeerd wordt de algehele lichaamscoördinatie te versterken en tevens het uithoudingsvermogen te verbeteren. Veel aandacht wordt er ook besteed aan de wat minder getalenteerde atleetjes.

Het plezier in de sport staat voorop. Niettemin wordt er wel nauwkeurig gelet op de ontwikkeling van de techniek. Pupillentrainingen betekenen voor de jeugd een gezonde inspanning op ontspannen wijze.

## **Junioren C/D (11-15jaar)**

Zomerseizoen; 1 april tot herfstvakantie

2x per week een uur baantraining

centraal: wedstrijden, voornamelijk CD-competitie

In dit seizoen wordt op alle nummers getraind, na gezamenlijk inlopen, oefeningen en coördinatiewerk. Soms zelfstandig inlopen.

Na warming-up vaak 2 technische nummers

(ver/hoog/kogel/discus/speer/horen/sprint)

Voor een wedstrijd oefenen de atleten de nummers waaraan ze deelnemen.

De trainer loopt dan de diverse onderdelen na.

Winterseizoen: herfstvakantie tot 1 april.

1x per week baantraining, 1x per week een zaaltraining.

Op de baan: werken aan conditie, snelheid en coördinatie. In de zaal wordt gewerkt aan de techniek van de verschillende atletiekonderdelen.

## **Junioren A/B en senioren (baanatletiek)**

De trainingsgroep junioren A/B en senioren bestaat uit een gemengd gezelschap van puur wedstrijdgerichte atleten tot de meer recreatief gerichte atleten. In de training wordt hier rekening mee gehouden en iedereen traint op zijn eigen niveau en met eigen interesses.

Atleten die meer wedstrijdgericht bezig willen zijn, kunnen deelnemen aan een extra training en krijgen een trainingsschema.

AV Impala doet met de junioren mee in de landelijke competitie en getracht wordt zoveel mogelijk junioren hieraan mee te laten doen. Ook doet Impala met de seniorendames- en seniorenherenploeg mee aan de landelijke competitie.

In het winterseizoen wordt één algemene baantraining vervangen door een zaaltraining.

Winterperiode van 1 oktober t/m 31 maart  
Zomerperiode van 1 april t/m 30 september

De trainingsopzet richt zich op de volgende doelen

- Nederlandse kampioenschappen
- Noordelijke kampioenschappen
- Competitiewedstrijden
- Overige baanwedstrijden
- Crossen

### **13. LOOPGROEPEN**

#### Lange afstandgroep

Hierin trainen vrouwen en mannen van alle leeftijden, op dinsdag- en donderdagavond van 19.30 tot 21.00 uur.

De doelstelling van deze groep is het verbeteren van persoonlijke prestaties. Deze groep is vooral prestatiegericht bezig, met daarnaast ook ruimte voor de recreatieve lopers.

Indien er bij atleten behoefte is om volgens een schema te trainen, dan wordt dat in overleg met de trainer verzorgd.

#### Maandag- en woensdagavondgroep

Deze groepen tellen tientallen atleten, vrouwen en mannen, jong en oud. De maandagavondgroep is voor de lopers met enige ervaring, de woensdagavondgroep ook voor beginnende lopers. Er wordt aan scholing gedaan, op looptechniek wordt getraind, en soms wordt er 'op tijd' gelopen. Niettemin zijn deze groepen in principe recreatief bezig, het moet plezierig en gezellig zijn – en dat is het ook! De trainingen vinden voornamelijk op de baan plaats en, zoals de naam van de groepen aangeeft, op beide avonden van 19.00 tot ca. 20.30 uur.

#### Recreatieve dinsdag- en zaterdagloopgroep

Op zaterdagmorgen van 8.45 tot ca. 10.00 uur loopt een groep (voornamelijk) mannen ontspannen in de bossen van Beetsterzwaag. Vooral recreatief, gezellig, genieten van de natuur terwijl je wat aan je conditie doet.

#### Recreatieve bos loopgroepen

Naast de mogelijkheid je voor te bereiden op prestatie- en/of wedstrijdlopen is het ook mogelijk mee te doen in de bos loopgroepen. Er is een vrouwen- en een mannengroep. Maar beide groepen hebben

vrouwen- en mannenleden, maar daarbij moet wel gezegd worden dat de "Bosbokken" voornamelijk uit mannen bestaat. Wisseling kan plaatsvinden op basis van je eigen conditie en mogelijkheden. Leeftijdsgrenzen zijn er niet, het enige belangrijke is dat je van 'lopen' houdt en iets aan je conditie wil doen. De bosgroepen op zaterdag beginnen om 8.45 uur (tot ca 10.00 uur). De vrouwengroep loopt ook op de dinsdagavond. 's Zomers in de bossen achter Borneroord, aanvang 18.45 uur, en 's winters vanaf de atletiekbaan, aanvang 18.45 uur. Deze bosgroepen zijn naast de woensdagavondgroep een goede start voor beginnende lopers. Je kunt hier een hoeveelheid techniek en ervaring opdoen.

### Sport overdag

Ook is er de mogelijkheid om aan looptrainingen deel te nemen in de ochtenduren. Iedere woensdag tussen 10 en 11 uur kunt u onder leiding van trainer Willem Boorsma kennis met de loopsport maken en zo uw conditie flink verbeteren. Misschien hebt u de loopsport al ontdekt, maar komt het er 's avonds niet van. Dan kunt u nu profiteren van sport overdag bij AV Impala.

De looptraining is geschikt voor alle niveaus en gaat door bij voldoende deelname.

U kunt zich opgeven bij Willem Boorsma, tel. 0512-510705.

Er wordt gewerkt met een strippenkaart van € 25,- voor 10 keer deelnemen, als niet gekozen wordt voor het lidmaatschap van Impala. Het lidmaatschap voor deze categorie kost € 96,- per jaar. U kunt gebruik maken van een uitstekende kinderopvang van € 1,- per keer. Ook kunt u gebruik maken van de kantine en van de kleed- en douchegelegenheden.

## **14. AFDELING WANDELEN**

De afdeling Wandelen bestaat uit sportief wandelen en nordic walking.

### **Wat is sportief wandelen?**

Sportief wandelen gaat verder dan het gewone wandelen. Bij sportief wandelen wordt een hoger tempo aangehouden, waarbij in tegenstelling tot hardlopen, het contact met de grond behouden blijft. Door het hoge tempo is sportief wandelen een redelijk intensieve bezigheid. Het doel is dan ook het verbeteren van de conditie, gezondheid, lenigheid en

coördinatie. Sportief wandelen vindt plaats in de open lucht. Het is bij uitstek geschikt voor het opdoen van sociale contacten.

Door de laagdrempelige bewegingsvorm is het bijna voor een ieder geschikt en ook nog betaalbaar.

Als u lid wilt worden neem dan contact op met een van de trainers of ga gewoon naar een van de trainingen. De eerste maand loopt u gratis.

#### Ledenadministratie

Ko Streumer

De Excelsior 111

9207 DD Drachten

0512 - 517089

Lidmaatschap opzeggen bij uw eigen trainer en ook bij Ko Streumer van de ledenadministratie. Ook eventuele veranderingen van groep of adres doorgeven aan Ko Streumer.

#### **Wat is Nordic Walking?**

Nordic Walking is ooit als sport ontstaan in Finland waar langlaufers, bij gebrek aan sneeuw, wel behoefte hadden om aan hun conditie te blijven werken en d.m.v. "stokken" zich al lopend gingen bewegen. In de loop der jaren is er veel studie gedaan naar het bewegingsconcept en is er materiaal ontwikkeld dat past bij een juiste lichaamshouding en een optimaal bewegingsprogramma. Cruciaal is het juiste gebruik van de poles. Hierbij doet het bovenlichaam, anders dan bij gewoon wandelen, volop mee tijdens de activiteit. Tijdens de juist uitgevoerde Nordic Walking techniek worden 90% van de spieren gebruikt. Voor meer informatie: zie o.a. [nordicwalking.nl](http://nordicwalking.nl).

#### **Anmelden**

U kunt zich alleen aanmelden voor een loopgroep als u een basiscursus Nordic Walking hebt gevolgd.

Ter introductie mag u 3 keer gratis meelopen. Pas daarna besluit u of u wel of geen lid wilt worden.

Een basiscursus Nordic Walking kunt u o.a. volgen bij Wandelschool De wissel. Zie hiervoor op [Wandelschool de Wissel.nl](http://Wandelschool.de.Wissel.nl).

Lidmaatschap opzeggen bij uw eigen trainer en ook bij Ko Streumer van de ledenadministratie. Ook eventuele veranderingen van groep of adres doorgeven aan Ko Streumer.

## **15. DE COMMISSIES**

### **Trainerscommissie**

Trainerscoördinator Janet Veld 0512-510988

### **Kantinecommissie**

Clubhuis Impala, Sportlaan 11  
Tel:0512-530857

Voorzitter: Minne Bosgraaf tel. 0512-518176

De leden van de kantinecommissie zorgen er voor dat de leden en bezoekers van Impala tijdens wedstrijden en bijeenkomsten gebruik kunnen maken van de kantine.

Na de trainingen kunnen de leden aan de bar in onze gezellige kantine onder het genot van koffie en thee of een ander drankje in een happy hour napraten.

Tot ziens in de kantine  
Minne Bosgraaf

### **Communicatiecommissie**

#### **Website**

Webmaster: Haiko Jaasma  
e-mail (via de website van Impala):  
website.avimpala@gmail.com

### **Wedstrijdcommissie**

Voorzitter:  
JuCo (Jurycoördinatoren): Maaïke Lok, Ellen Reekers,  
Wally Hoogterp

De wedstrijdcommissie heeft als taak het organiseren van wedstrijden. Voordat een wedstrijd gehouden kan worden moet er echter veel geregeld worden.

De deelnemers staan natuurlijk centraal tijdens een wedstrijd, maar zonder de materialencommissie (gereedmaken baan en materiaal) juryleden (beoordelen prestaties atleten), kantine medewerkers, en niet te vergeten de mensen op het inschrijfbureau en wedstrijdsecretariaat (inschrijving atleten, verwerking uitslagen en microfonist) is een wedstrijd niet te organiseren. Al deze leden (we praten hier over vrijwilligers!!) moeten ook in een vroegtijdig stadium ingeschakeld worden. Om enig idee te geven van het aantal medewerkers wat nodig is om een wedstrijd goed te laten verlopen, moet men denken aan zo'n 45 tot 55 mensen. (E.e.a. afhankelijk van het soort wedstrijd en omvang)  
In de atletiek kennen we drie richtingen: baanatletiek, wegatletiek en veldlopen.

Bent u van mening dat u na het lezen van deze bijdrage van de wedstrijdcommissie, u uw steentje bij kunt dragen, door u op te geven voor jurylid of uw bijdrage op een andere manier te kunnen geven, aarzel dan niet en neem contact op met een van de commissieleden, trainers en/of bestuursleden.

Geschreven voor de Wedstrijdcommissie,  
Door Hedzer Laskewitz

### **Accomodatiecommissie**

Voorzitter: Minne Bosgraaf

De accommodatie commissie is verantwoordelijk voor de technische staat van gebouwen en terreinen binnen de hekken van het complex Tollien Schuurman. De commissie heeft een "nauwe relatie" met het stichtingsbestuur "ITSAC" afdeling baan /accommodatie dit i.v.m. dat er diverse aannemers werk verzetten binnen het park.

We krijgen ondersteuning van Ruurd de Vries( medewerker van de stichting) voor wat betreft onderhoud op het terrein. Alle werkzaamheden worden door de voorzitter van de commissie aangestuurd voor wat betreft de leden van de commissie.

De commissie organiseert jaarlijks een aantal klusdagen zodat er door een ieder die de club nog wil ondersteunen hierbij een steentje kan bijdragen.

Bovendien ziet de commissie graag dat er een paar vaste medewerkers bij komen. Ook mogen mensen zich melden die alleen een bepaald project willen ondersteunen. Zoals het schilderen van het clubhuis, het



### **De activiteitencommissie**

Voorzitter: Els van Veen

De activiteitencommissie organiseert activiteiten voor alle groepen binnen Impala. De data van de activiteiten worden bekendgemaakt via de website, de Rooibok en ze worden in het clubhuis aangeplakt.

### **Sponsorcommissie**

Voorzitter: Alle Broersma  
Zuiderdwarsvaart 39, 9203 HW Drachten  
tel.: 0512-510282. E-mail: [allebroersma@versatel.nl](mailto:allebroersma@versatel.nl)

Leden : Annemarie Velthuizen, vanuit het bestuur.

De "Sponsorcommissie" is bezig sponsoren te vinden die hun reclame niet, of niet alleen, in radio- en tv-programma's willen steken, maar ook in advertenties in de Rooibok, reclameborden aan de atletiekbaan, vlaggen aan de mast en jaarlijkse evenementen, zoals de uurloop en de halve marathon. Ook staat Impala open voor sponsoring via de homepage.

### **De afdeling wandelen bestaat uit drie commissies.**

1. Een afdelingscommissie van 10 personen ( hierin is iedere groep vertegenwoordigd): één van hun taken is het opstellen van een werkplan.
2. Een trainerscommissie met als voorzitter Martin Zwier. Alle trainers en gidsen zitten in deze commissie. Men spreekt o.a. over vervangingen trainers, technieken en groepsindeling.
3. Een wandeltochtcommissie van 4 personen met als voorzitter Henk Ramerman.

Daarnaast zijn er nog vele andere vrijwilligers die deze commissie tijdens de wandeltochten ondersteunen.

## **16. VRIJWILLIGERSCOÖRDINATOR**

Voorzitter:

Zonder vrijwilligers wordt deelname aan sport onbetaalbaar.

De taak van de vrijwilligerscoördinator is het werven en het behouden van personen, die voor de vereniging vrijwillig werkzaamheden willen verrichten. Deze personen komen in een bestand, en worden – afhankelijk van de behoefte en rekening houdend met hun belangstelling – benaderd om eventuele vacatures op te vullen of incidentele werkzaamheden te doen.

Voor de organisatie van wedstrijden zijn enkele malen per jaar gelijktijdig veel vrijwilligers nodig. Het merendeel van deze personen zijn gediplomeerd jurylid en maken deel uit van het jurycorps.

Vrijwilligers zijn er nooit teveel, dus meldt u aan bij het bestuur of bij een commissie!