

WEEK VAN DE SPORT



In september staat de Nationale Sportweek op de agenda. In 2019 was Assen host city van deze landelijke sportweek. En ook nu willen we dit sportieve event niet zomaar voorbij laten gaan! Tenslotte hebben we lang genoeg stilgezeten en (te) weinig clubgenoten en vrienden ontmoet. Daarom grijpt Assen deze kans aan om niet één maar twee weken sport en bewegen op de kaart te zetten. Van 11 tot en met 26 september: De Week van de Sport Assen!



VIER DE WEEK VAN DE SPORT ASSEN

Deze twee weken staan helemaal in het teken van sporten en bewegen in Assen. Overal in de gemeente worden leuke en sportieve activiteiten georganiseerd en jong en oud kan kennis maken met verschillende sporten. Te beginnen met een feestelijke opening op 11 september tijdens de 4 Mijl van Assen door Olympiër Nick Smidt.

VERENIGINGEN

Tijdens de Week van de Sport zetten tientallen verenigingen en sportaanbieders hun deuren open. Iedereen is welkom en wat je sport ook is: het aanbod is enorm.

Van voetbal en volleybal tot kickboksen, biljarten en turnen. En van streetdance, dansen en jeu de boules tot kinder- en tiener yoga, wielrennen en wandelen. Speciale aandacht is er voor Walking voetbal en OldStars sport waaronder tennis.

ONTDEK JE SPORT

Bij deze verenigingen en sportaanbieders kun je tijdens de Week van de Sport gratis kennis maken met diverse sporten. Bijvoorbeeld door deel te nemen aan clinics, demonstraties bij te wonen, open trainingen te bezoeken of zelfs mee te doen aan kennismakingslessen.

Een mooie mogelijkheid om te ontdekken welke sport of club bij jou past. Dit geldt uiteraard ook voor Assenaren met een beperking. Want de Week van de Sport is voor iedereen!

SPORTAKKOORD

Tijdens de Week van de Sport vieren we ook de verjaardag van het Asser Sportakkoord. Een jaar geleden sloegen meer dan 100 partijen de handen ineen om van Assen een gezonde en actieve Sportstad te maken. In de afgelopen maanden zijn veel goede stappen gezet waar nu een vervolg aan wordt gegeven.

Daarom wil Assen tijdens de Week van de Sport zoveel mogelijk mensen inspireren om te sporten én te genieten. Dat kan nu ook weer. Door de coronapandemie waren veel sportlocaties lange tijd beperkt toegankelijk en was het voor verenigingen en sportaanbieders behelpen. Dat is nu gelukkig anders. Vandaar dat iedereen weer in actie komt bij de start van een nieuw sportseizoen. Doe dus ook mee en maak kennis met alles wat Assen Sportstad te bieden heeft.

Doe mee en vier de Week van de Sport Assen!

WEEK VAN DE SPORT

SCAN DE
QR-CODE



INHOUD

SPORTEN & BEWEGEN

IN

GEMEENTE ASSEN



5 SPORTIEVE ALLESKUNNER



11 ONTDEK JE SPORT



17 SPORT EN GEZONDHEID



25 ASSEN SPORTSTAD IS JARIG

WEG MET DIE KILO'S!

Ontspannen afslanken en spieren trainen met succes

Je bent van harte welkom

Maak
direct een
afspraak

Zij gingen je voor... met veel succes!



Hoe het werkt

1 keer per week kom je bij ons voor een behandeling van ongeveer **40 minuten**. We sluiten je aan op ons apparaat en jij ligt rustig onder een dekentje, terwijl ons apparaat middels **ultrasound vet weghaalt**. Tegelijkertijd worden door **elektrostimulatie je spieren getraind**. De behandeling is 100% veilig en de meeste mensen ervaren het als zeer aangenaam.

SIMPEL, SNEL, SLANK!



Al 6 jaar de succesformule voor afslanken

Door heel Nederland zijn er Easyslim.nu studio's die behandelingen bieden op het gebied van afslanken. In elk van deze vestigingen werken gepassioneerde studiohouders.

'Veel mensen zijn jaren met hun gewicht bezig. Dan weer zoveel kilo eraf die er vervolgens zo weer bij kwamen. Er was geen dieet of shake of ze hebben het geprobeerd, maar structureel succes brengt het vaak niet. Dan biedt het apparaat de uitkomst. Vaak na 1 behandeling ben je al zichtbaar slanker en gedurende de reeks behandelingen vliegen de kilo's eraf. Naast de behandelingen met ons apparaat, geven we ook voedingsadviezen. Het concept slaat enorm aan. Het bedrijf is een franchise-formule met inmiddels meer dan 45 vestigingen door het land.'

Inmiddels heeft Easyslim.nu duizenden klanten geholpen aan een slanker en strakker lijf. De klanten zijn zowel mannen als vrouwen die vaak al van alles gedaan hebben om af te vallen, maar zonder langdurig resultaat.

Bij Easyslim.nu is er geen sprake van het zogenaamde 'jojo-effect'. 'Dit komt doordat ons apparaat de spieren traint, waardoor de vetverbranding, ook in rust, stijgt. Ook wordt middels ultrasound vet uit de cel gehaald, dat op natuurlijke wijze het lichaam verlaat. Dit, in combinatie met een gezond voedingspatroon, geeft zeer snelle en blijvende resultaten. Het is heel mooi om te zien hoe blij we de mensen maken. Zij krijgen meer zelfvertrouwen, wat op alle fronten in hun leven doorwerkt. Mijn bedrijf verandert vele levens op een positieve manier. En juist dat is het succes, al 6 jaar lang.'



Kennismakingsaanbieding

Intake incl. behandeling
van ~~€ 89,-~~ **voor slechts € 49,-**

Geldig t/m 30 september 2021

6 redenen om voor Easyslim.nu te kiezen...

- 1) Verlies direct ca. 15 cm*
- 2) Vet definitief weg
- 3) Verstrakking van je huid
- 4) Spieropbouw
- 5) Gratis recepten & voedingsschema
- 6) ...en bovenal lekker & ontspannend



EASYSLIM.NU®
SimpeL, Snel, Slank!

Jouw Easyslim.nu vestiging

Easyslim.nu | Winkler Prinstraat 7A | Assen

Bel 06 - 8582 4963 of mail assen@easyslim.nu of boek online www.easyslim.nu

VOORWOORD INEKE DONKERVUORT

Zien wij u ook in de Week van de Sport?

Corona heeft nog eens benadrukt dat sporten en bewegen heel belangrijk zijn. Toch is uit onderzoek gebleken dat veel Nederlanders door de coronacrisis minder zijn gaan sporten, vooral bij sportverenigingen en fitnessclubs. Zij hebben dit gedeeltelijk gecompenseerd met wandelen of fietsen of door thuis meer te bewegen. Maar het aantal mensen dat wekelijks sport, is behoorlijk afgenomen.

Sportverenigingen hebben als gevolg daarvan nu te maken met ledenverlies. Hierdoor is ook de kans aanwezig dat er minder vrijwilligers zijn of dat zij hun vrije tijd anders gaan invullen. Bovendien hebben sportclubs en organisatoren van evenementen ook te maken gekregen met aanzienlijke dalingen van hun omzet. Al met al dus heel ongewenste ontwikkelingen.

Via subsidiemaatregelen heeft de rijksoverheid geprobeerd die ontwikkelingen tegen te gaan. Gemeenten hebben de optie sport en bewegen te steunen via een Sportakkoord of Preventieakkoord. Zo ook in Assen.

ASSER SPORTAKKOORD

In Assen vieren we op 20 september 2021 dat het Asser Sportakkoord een jaar geleden is afgesloten. Er is al veel gebeurd. Themagroepen werken hard aan doelen die door de sport zelf zijn geformuleerd. In de zogenoemde Regiegroep Sport Akkoord Assen met vertegenwoordigers vanuit sport, welzijn, en onderwijs werken wij aan verbinding. Wij proberen ervoor te zorgen dat één plus één drie wordt!

WWW.ASENSPORTSTAD.NL

Verenigingen hebben van het sportakkoord kunnen merken door de bijeenkomsten vanuit sportservices. Er is een programmabureau met Anita ter Veld en Rita Buikema

die vragen kunnen beantwoorden. Er is een website www.assen-sportstad.nl waar informatie op staat. Verenigingen kunnen zich aanmelden om op de site zichtbaar te zijn. Zo bouwen we samen aan een plek waar iedereen alle informatie kan vinden over sporten en bewegen in Assen.



WEEK VAN DE SPORT ASSEN

Er staan ook activiteiten op stapel. De Nationale Sportweek is van 17-26 september. In Assen beginnen we een week eerder, op 11 september bij de 4 Mijl van Assen! De wethouder Sport van Assen zal dan de Week van de Sport openen. Vervolgens kan iedereen twee weken kennis maken met diverse sporten en deelnemen aan sportieve activiteiten.

VITAAL EN GEZOND ASSEN

Het coronavirus blijft onder ons, zeggen de virologen. Sport en bewegen blijft dus heel belangrijk. Ook het demissionaire kabinet is het daarmee eens. Om te realiseren dat in 2040 75% van de be-

volking aan de beweegnorm voldoet, is een frisse aanpak nodig met extra financiële middelen.

In Assen staan we klaar om met het sportakkoord en het preventieakkoord te komen tot een beweegakkoord. Daarmee leveren we een bijdrage aan een vitaal, sprankelend en gezond Assen! Wij kunnen echter niet zonder de inbreng van de Asser sportwereld én vele Assenaren. Laten we daarom samen in beweging komen. Zien wij u ook in de Week van de Sport?

INEKE DONKERVUORT

Voorzitter regiegroep Asser Sportakkoord



ZATERDAG 11 SEPTEMBER

Feestelijke opening Week van de Sport

Van 11 tot en met 26 september staat heel Assen in het teken van de Week van de Sport. Zestien dagen lang vinden overal in de gemeente sportieve activiteiten plaats en zetten sportverenigingen en sportaanbieders hun deuren open. Op zaterdag 11 september wordt het officiële startsein gegeven.

Deze datum is niet voor niets gekozen. 11 september is namelijk ook de dag van de 4 Mijl van Assen. Het op één na grootste hardloopevenement van Noord-Nederland. Dit jaar gaat de vierde editie van start, met bijna 1250 lopen en vele toeschouwers.

STARTSEIN

Voorafgaand aan de start van de 4 Mijl wordt op het hoofdpodium van het festivalterrein in het Anne Frank Park het startsein gegeven van de Week van de Sport Assen. Bob Bergsma, wethouder Sport van de gemeente Assen, verricht rond 13:15 uur samen met Nick Smidt de officiële opening. De Asser atleet nam in augustus deel aan de Olympische Spelen in Tokio en bereikte de halve finale op de 400 meter horden.

Na de officiële aftrap van de Week van de Sport Assen, start de 4 Mijl. Daarnaast kan iedereen genieten van het 4 Mijl Festival. Een evenement waar sport én gezelligheid centraal staan en inwoners van alle leeftijden kennis kunnen maken met verschillende sporten. Diverse Asser sportverenigingen geven presentaties en demonstraties. Denk bijvoorbeeld aan schermen, voetballen, dansen of hockey. En wie wil, mag



FESTIVAL

het uiteraard ook zelf proberen. Naast sporten kun je ook meedoen aan allerlei spelletjes. Ook is er muziek, leuk vermaak voor de jeugd en uiteraard horeca. Het 4 Mijl Festival is vanaf 12:00 uur geopend op het festivalterrein tijdens de 4 Mijl van Assen.

DOE MEE!
Kortom: 11 september wordt een mooie dag. Vol sportieve activiteiten en gezelligheid. Een

prachtige start van de Week van de Sport Assen, vindt ook wethouder Bob Bergsma. "Eén jaar na de ondertekening van het Asser Sportakkoord is op 11 september de 4 Mijl van Assen én de start van twee weken sport en bewegen in Assen! Veel activiteiten met voor elk wat wils. Twijfel dus niet en doe ook mee!"

Kijk voor meer informatie op www.assensportstad.nl.



Ploegmakers beheer b.v.

Ontwikkeling, exploitatie en beheer van vastgoed

Markt 11 - 9401 GT Assen
www.ploegmakersbeheer.nl
info@ploegmakersbeheer.nl
TEL. 0592 - 301 406

Voor iedereen een passend afscheid.

Anita Withaar

bel vrijblijvend
0592 - 39 83 35

Ook als u niet of elders verzekerd bent.

Monuta Withaar
E awithaar@monuta.nl
I monutawithaar.nl

Monuta  **Withaar**
De steun bij ieder afscheid.



Australiëweg 8
9407 TE Assen
0592 - 342098
www.dialgb.nl

Samen maken we er iets moois van !

VISSER ASSEN recycling b.v.



Dr. A.F. Philipsweg 43 | 9403 AD Assen | T: +31 (0) 592 37 03 78
E: info@visserassen.nl | www.visserassen.nl

VA

VISSER
PRINT & SIGN

www.visserprintensign.nl

ONTWERP

PRODUCTIE

MONTAGE

■ Voetbalborden

■ Magneetborden

■ Spandoeken

■ Vlaggen

■ Stickers

■ Autobelettering

En nog veel meer:

Kijk ook op onze webshops!

Assen
(088) 13 43 680

autobelettering-assen.nl
budgetbuster.nl
reclamestore.nl

FRANCIS MARIA

Sportieve alleskunner uit Assen

Francis Maria (27) is wellicht een van de drukste en meest veelzijdige sporters van Assen. Ga naar na. Hij traint elke week bij PSV in Eindhoven en met het Nederlands team in Utrecht. Daarnaast staat hij regelmatig bij Achilles te oefenen en is eveneens te vinden op de atletiekbaan van AAC'61. Bovendien mag hij ook graag zwemmen én skiën. Dit alles is op zich al bijzonder. En helemaal als je maar één been hebt.

Francis Maria komt oorspronkelijk van Curaçao. Bijna 15 jaar geleden werd ontdekt dat hij kanker had in zijn rechterbeen. In 2006 werd zijn been in Leiden geamputeerd, met de nodige controles tot gevolg. Vanwege het vele heen en weer reizen besloot Francis in 2013 zich in Nederland te vestigen. Eerst in Den Haag waar hij de opleiding

zorg en welzijn afrondde. In 2016 verhuisde Francis naar Assen om aan de slag te gaan als gehandicaptenbegeleider bij zorg- en welzijnsorganisatie Van Boeijen.

AMPUTATIETEAM

Niet lang daarna kwam Francis op Facebook een foto tegen van een voetballer op krukken. "Ik dacht

meteen: hé, dat wil ik ook wel eens proberen." Hij stuurde een bericht en werd uitgenodigd voor een training. Het bleek voor het Nederlands Amputatieteam te zijn. "Ik ben er heen gegaan en mocht meteen meedoen. Echt heel leuk."

Daar bleef het niet bij. Want aangezien het team een week later tegen België speelde, en men nog wel wat versterking kon gebruiken, kreeg Francis de vraag of hij wat voelde voor een interland. "Ik heb uiteraard meteen ja gezegd. Ik had alleen geen voetbalspullen. Die heb ik de dagen erna op Marktplaats gekocht. Schoenen, scheenbeschermers en alles wat je nodig hebt."

ONTWIKKELING

Inmiddels zijn we heel wat jaren verder en zo ook de carrière van Francis. Naast het Nederlands Team speelt hij inmiddels ook in het amputatievoetbalteam van PSV en reist wekelijks naar Eindhoven. Verder traint hij af en toe bij Achil-

les en is sinds kort gestart met framerunning bij AAC'61. Ook staat deelname aan de 4 Mijl van Assen (met framerunning) op het programma en de 4 Mijl van Groningen met blades.

Naast al deze sporten zwemt en skiet Francis ook graag. "Ik kan moeilijk stil zitten en hou enorm van sport. Sporten geeft mij veel plezier. Dat ik een been mis, maakt niet uit. Als ik iets wil, moet mijn been meedoen. Al probeer ik natuurlijk wel blessures te voorkomen en mijn spieren sterk te maken."

VOORBEELD

Door zijn ondernemende en sportieve leefstijl, is Francis in veel opzichten een voorbeeld. "Ik krijg inderdaad heel wat reacties, uit het hele land en ook uit Assen. Van mensen die geraakt zijn door mijn berichten of mijn doorzettingsvermogen. Ik probeer ook mensen te motiveren door met ze in gesprek te gaan en te stimuleren. En als ik

dan later lees dat zij inmiddels ook allerlei dingen ondernemen, maakt me dat best wel trots."

PLEZIER

Trots mag Francis zeker zijn, al gaat het hem vooral om plezier in sport. "Dat deel ik graag met anderen. Als je een beperking hebt, moet je niet in een hoekje blijven zitten. Sporten en in actie komen wél. Dit geldt overigens niet alleen voor mensen met een beperking, maar voor iedereen. Daarom raad ik iedereen aan om te sporten. Het is gewoon lekker om bezig te zijn en fit te blijven en het levert je veel op."

"De sport heeft mij veel gebracht. Vooral heel veel plezier, mooie ervaringen en ontmoetingen. Daarom was de coronaperiode ook behoorlijk zwaar. Bijna alles lag stil en je kon nergens terecht. Ik ben dan ook blij om weer te kunnen sporten en nieuwe uitdagingen te zoeken. Kijk, ik heb maar één been. Maar ook met één been kan je veel hoor. Daar ben ik het bewijs van."



Inspiratiesessie door KNVB-coaches

In de Week van de Sport Assen draait alles om sporten en bewegen. In de gehele gemeente worden activiteiten georganiseerd en verenigingen en sportaanbieders zetten de deuren open. Naast het actieve sportaanbod zijn er ook bijeenkomsten en workshops.

Zo verzorgen Mischa Visser en Marcel Groninger op dinsdag 21 september een inspiratiesessie over de ontwikkeling van een speelwijze en teamvorming.

BONDSCOACH

Visser is bondscoach van het Nederlands Elftal onder 17. Hij is sinds 2018 werkzaam bij de

KNVB. Eerder was hij coach van de nationale onder-16 en de onder-18 teams. Visser begon zijn carrière echter bij ACV waar hij eerst de jeugd trainde en later actief was als assistent-trainer.

Marcel Groningen, assistent-bondscoach van Jong Oranje, heeft eveneens een stevige link

met Assen. De voormalige verdediger speelde enkele seizoenen bij Achilles 1894 waar hij onder leiding van Ron Jans mooie successen vierde. Daarna werd Groninger trainer van Be Quick 1887 en was later actief als assistent-trainer bij FC Groningen. Sinds 2019 is hij assistent-bondscoach van Jong Oranje.



INSPIRATIESESSIE ASSEN

Beide coaches komen op 21 september naar Assen voor een inspiratiesessie. Hierbij wordt onder andere uitleg gegeven over de manier waarop bij Nationale Jeugdselecties wordt gewerkt aan het ontwikkelen van speelwijze en teamvorming en welke factoren van belang zijn.

Deze inspiratiesessie is geschikt voor trainers vanuit alle sporten, zowel jeugd- als seniorentrainers en overige geïnteresseerden. De sessie vindt plaats in het Wielercentrum Assen, van 19.30 - 21.00 uur. Deelname is gratis. Kijk voor meer informatie en aanmelden op www.assensportstad.nl.

Blijf fit en veilig doortrappen in Drenthe!

Doe je gratis mee?

Fietsen is heerlijk! Door te fietsen blijf je langer gezond, zelfstandig en in contact met andere mensen. Doortrappen in Drenthe helpt, motiveert en inspireert je om zo lang mogelijk en veilig te kunnen blijven fietsen. Er zijn verschillende leuke fietsactiviteiten bij jou in de buurt waar je aan mee kunt doen. Zo blijf je fijn, fit en veilig fietsen tot je 100ste! Meer informatie of opgeven?

www.doortrappendrenthe.nl



Leuke en leerzame fietsactiviteiten in de buurt

Driewiel fiets ontdekdagen

Ontdek de voordelen van de drie- en vierwiel fiets.

Fietsclubs

Samen met andere fietsers mooie fietsroutes door Drenthe fietsen.

De Zomerchallenge Drenthe

Maak tijdens de zomervakantie zoveel mogelijk fietskilometers met de kleinkinderen en win een dagje uit!

Veilig blijven fietsen-test

Hoe goed is jouw kennis over de verkeersregels? Test het op www.veiligblijvenfietsen.nl.

Fietsspiegels

Handige tips over de voordelen en het gebruik van fietsspiegels.

Seniorenbuurttraject

Bedenk samen met de buurt hoe je jouw omgeving verkeersveiliger kunt maken.

Fietsvitaalteam

Het Fietsvitaalteam reist door Drenthe om mensen te informeren over fietsen en fietsveiligheid.

Het Nieuwe Fietsen

Gezellige en informatieve bijeenkomsten over verkeersveiligheid, drukte in het verkeer en de laatste technische ontwikkelingen van de fiets.

Beurs Mobiliteit en Veiligheid

Een interactieve beurs voor senioren over mobiliteit en veiligheid.

E-bikedagen

Een dag vol activiteiten die in het teken staan van de elektrische fiets.



doortrappen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}



Scan de QR-code!

MTB-ER SOFIE DE VRIES UIT ASSEN

'Genieten is het belangrijkste'

Sinds corona is de vraag naar mountainbikes flink toegenomen. Steeds meer mensen zijn off-road gaan fietsen. Sofie de Vries (17) is al langer actief op de MTB. Met succes, want in 2019 eindigde zij als derde op het NK. De talentvolle Assense, die rijdt voor het Airolube MTB-team, houdt van uitdagende parcoursen. "Anders vind ik het racen saai."

Sofie begon op haar dertiende met mountainbiken. "Mijn broertje zat al op mountainbiken en ik was jaloers op hem," vertelt Sofie. "Ik wilde ook heel graag mtb-en." Sofie was meteen verkocht. "Ik probeer steeds weer een nieuwe uitdaging voor mezelf te vinden, steeds verder te gaan. Dat vind ik het leuke aan MTB."

UITDAGING

Veel angst kent Sofie niet als ze over het parcours gaat met sprongen en snelle afdalingen. "Ik ben wel een paar keer gevallen dus het is best wel spannend, maar ik vind het juist mooi om de uitdaging aan te gaan. Anders vind ik het racen saai. Wat ik het leukste parcours vind? Die van Sittard. Die heeft mooie drops en rockgardens," vertelt Sofie enthousiast.

NK

Sofie heeft sowieso goede herinneringen aan Sittard want daar eindigde ze in 2019 tijdens het NK als eerstejaars nieuweling knap als derde en dus op het podium. Ineens werd ze gezien als talent en gingen mensen op haar letten. "Ja, dat geeft wel wat extra druk," reageert Sofie. "Maar ik leg mezelf ook druk op. Het geeft me extra motivatie om op het podium te eindigen."



Dat de verwachtingen rondom haar meteen toenamen, merkte de Assense toen ze na het NK niet in actie kwam op het EK. In plaats daarvan koos ze voor een wedstrijd in Nederland. "Toen werd er meteen geroepen dat ik die wedstrijd wel even makkelijk zou winnen. Dat maakte het wel wat moeilijker."

DUITSLAND

Dit jaar heeft Sofie nog niet veel wedstrijden kunnen rijden omdat vanwege corona veel events werden geannuleerd.

"Ik ga het NK in september wel rijden. Deze is opnieuw in Sittard. En ik ga kijken of ik nog een wedstrijd in Duitsland kan rijden. Ik heb alle parcoursen in Nederland wel gezien dus het lijkt me mooi om ook in Duitsland te rijden."

GENIETEN

Sofie legt zichzelf niet al te veel druk op voor het komende Nederlands kampioenschap. "Ik wil de wedstrijd gereden hebben met het gevoel dat ik het leuk heb gehad." Sofie kijkt al wel verder dan het komende NK. "Volgend jaar ben ik tweedejaars junior en dat is het NK in Zoetermeer. Daar moet ook veel geklommen worden dus daar kijk ik zeker naar uit."

Voor de rest heeft Sofie zichzelf geen hoge verwachtingen opgespeld. "Ik kijk wel hoe het gaat als ik ouder word. Natuurlijk hoop ik ooit op de Olympische Spelen uit te komen, maar het belangrijkste voor mij is dat ik geniet van het mountainbiken."

OLYMPIËR NICK SMIDT OPENT WEEK VAN DE SPORT ASSEN

'Ik vind het een hele eer'

Zaterdag 11 september wordt de Week van de Sport officieel geopend met de 4 Mijl van Assen. Het startsein wordt gegeven door sportwethouder Bob Bergsma en atleet Nick Smidt die enkele weken geleden nog actief was op de Olympische Spelen in Tokio.

De geboren Assenaar woont tegenwoordig in Nijmegen en komt vanwege zijn sport niet veel meer in Assen. "Ik train zes dagen in de week en heb dan één dag vrij. Dan ben ik blij als ik even niets heb." Voor de Week van de Sport komt hij echter graag terug. "Het is een hele eer om het startschot te mogen lossen. Bovendien vind ik het een heel goed initiatief dat Assen de sport op deze manier onder de aandacht brengt en voor iedereen bereikbaar maakt."

ENERGIE

Smidt zal in Assen ongetwijfeld gevraagd worden naar de recente Olympische Spelen. In Tokio kwam hij tot de halve finale

op de 400 meter horden. "De series kwam ik goed door," kijkt hij terug. "Ik liep een stabiele tijd. Ik wist dat het bereiken van de finale daarna moeilijk was want de concurrentie op dit onderdeel is moordend. Ik ben de halve finale ingegaan met heel veel energie. Alles of niets, maar kon die energie niet vasthouden. Ik baalde daar toen flink van. Waarom lukte het niet? Waarom liepen de benen helemaal vol?"

PRIKKELS

Smidt ging na de Spelen op vakantie naar Noord-Italië en kwam daar tot het besef dat hij met de ervaring uit de halve finale in Tokio trainings-technisch gezien wel degelijk verder kan.



"Zodat ik de energie en de snelheid wel vol kan houden." De vakantie gaf Smidt ook de tijd om de vele prikkels, opgedaan in Tokio, te verwerken. "In Tokio was ik vooral bezig met de wedstrijden," legt Smidt uit. "Achteraf merkte ik dat ik in die drie weken veel stress had opgebouwd. Ik had de twee weken vakantie echt even nodig. Niet eens zozeer dus fysiek, maar meer om mijn hoofd leeg te maken."

MATRIX

In Tokio draaide alles om PCR-testen, de trainingen en de wedstrijden "We zaten in quarantaine in het hotel en konden er alleen uit om te trainen. Ik had het gevoel alsof ik in een matrix leefde. Terug in Nederland merkte ik dat de vrijheid had gemist. Ik kon weer gewoon lekker op de fiets, een afspraak maken bij de kapper."

ASSEN

Smidt gaat zich nu richten op 2022 als het EK en het WK in hetzelfde jaar plaatsvinden. Maar eerst komt natuurlijk het startsein voor de Week van de Sport in Assen. "Heel leuk," reageert hij enthousiast. "Dat wordt een mooi moment. Ik ga daarna eten met mijn ouders. We gaan pizza's bakken in een steenoven. Kijken of we de pizza's die we in Italië na kunnen maken," besluit hij lachend.

GRATIS AANMELDEN



De voordelen van Stadsparkeren

Na aanmelding kunt u niet alleen in Assen, maar ook in meer dan 160 andere gemeenten gebruik maken van Stadsparkeren. U parkeert hier eenvoudig en voordelig met uw pas, smartphone (Stadsparkeren App) en mobiele telefoon (bellen of sms'en).

Bij de aangesloten garages kunt u zonder daadwerkelijk te moeten stoppen in- en uitrijden op basis van kentekenherkenning. Met Stadsparkeren betaalt zowel op straat als in de garage, per minuut en maandelijks achteraf via automatische incasso.

De voordelen van de Asser(gasten)pas

- ✓ Landelijk parkeren
- ✓ Zowel voor inwoners als bezoekers
- ✓ U betaalt achteraf, per minuut
- ✓ Abonnement niet verplicht

Gratis aanmelden

► www.parkerenassen.nl

www.parkerenassen.nl

Kremer cs

belastingadvies- en administratiekantoor

Voor uw:

- Financiële administratie
- Financiële planning
- Belastingadvies
- Loonadministratie

Molenstraat 109

9402 JL Assen

T: 0592-37 22 11

info@kremer-cs.nl

www.kremer-cs.nl

11 september: 4 Mijl van Assen

Op zaterdag 11 september wordt het weer genieten in Assen. Dan start namelijk de Week van de Sport én het is de dag van de 4 Mijl van Assen. Een van de leukste hardloopevenementen van het jaar met volop sport, gezelligheid, muziek en een festival.

De 4 Mijl van Assen vindt ieder jaar plaats op de tweede zaterdag in september. Volwassenen, junioren, scholen, families en teams vanuit bedrijven en voorgezet onderwijs lopen dan een prachtige route van 4 Engelse mijlen, dat is ongeveer 6.4 kilometer. De route voert deels door de wijk Marsdijk en langs bijzondere natuurgebieden als Beekdal De Messchen en De Landjes Marsdijk. Start en finish zijn op het evenemententerrein in het Anne Frank Park in Marsdijk.

SPORT EN GEZELLIGHEID

De 4 Mijl van Assen startte als een kleine loop, maar is inmiddels uitgegroeid tot één van de grote runs in het AssenRuns loopcircuit met deelnemers uit binnen- en buitenland. In 2019 namen 1500 lopers deel en zelfs in de uitgekleden corona-editie

van 2020 kwam hetzelfde aantal deelnemers aan de start. Dit jaar worden opnieuw veel deelnemers verwacht, evenals bezoeker van het 4 Mijl Festival. Vanuit de filosofie van sporten en gezelligheid. Juist de combinatie maakt het sterk.

KIDSRUN

Naast de 4 mijl wordt ook de Kidsrun georganiseerd, voor alle basisschoolkinderen en de deelname is gratis. Kinderen kunnen kiezen uit drie afstanden: 500, 1000 of 1500 meter. Omdat de 4 Mijl van Assen plaatsvindt aan het begin van het schooljaar, is de Kidsrun dit jaar ook de aftrap van de Scholencompetitie van AssenRuns.

FESTIVAL

Naast de 4 Mijl is er in het Anne Frank Park tevens het 4 Mijl Festival.



tival. Dé ontmoetingsplek voor inwoners, sporters, supporters, bezoekers en ondernemers. Met een gezellige fair, een sportmarkt, muziek op een groot podium en een kidsplein met diverse activiteiten. Aan de invendige mens wordt aandacht besteed op het horecaplein. Daarnaast presenteren diverse Asser sportverenigingen zich en kunnen bezoekers kennis maken met verschillende sporten.

CLINICS

Run2Day en de 4 Mijl van Assen trekken al jaren samen op als partner. Vanuit deze samenwerking

zijn de krachten gebundeld om deelnemers en toeschouwers meer te bieden dan alleen hardlopen. Hierbij zijn ook clinics aangeboden ter voorbereiding op

de 4 Mijl. Op die manier kan iedereen blessurevrij deelnemen aan de 4 Mijl van Assen. Kijk voor meer informatie op www.4mijlvanassen.nl.

PROGRAMMA 11 SEPTEMBER

11:55 Opening van 4 Mijl & 4 Mijl Festival
12:00 Start kidsrun 500m
12:25 Start kidsrun 1.000m
12:45 Start kidsrun 1.500m
13:15 Opening Week van de Sport Assen
13:50 Start 4 Mijl - Junioren
14:00 Start 4 Mijl - Senioren & Masters
15:00 Prijsuitreikingen 4 Mijl
15:15 Prijsuitreikingen AssenRuns

Fit, veilig én gezellig doortrappen

In beweging blijven, genieten van de mooie natuur en in contact komen met gezellige andere senioren fietsliefhebbers. Klinkt dat voor jou als de perfecte combinatie? Dan is een fietsclub misschien wel iets voor jou. De komende tijd zet de Fietsersbond in Drenthe fietsclubs op. Deze fietsclubs zijn onderdeel van het programma Doortrappen in Drenthe.

De fietsclubs zijn bedoeld om gezellig samen te fietsen en onderweg meer te leren over veiligheid op de fiets. Met een fietsclub fiets je geregeld een mooie uitgezette route tussen de tien en veertig kilometer. Onderweg is er onder andere aandacht voor fietsen in een groep, op- en afstappen, remmen, lastige verkeerssituaties en fietsen op een e-bike. Ook komt er iedere maand een gastspreker langs,

bijvoorbeeld een fietsenmaker, of een fysiotherapeut die tips geeft om vallen te voorkomen.

ALLEEN MAAR VOORDELEN

Lenie (77) zit bij een fietsclub en is er erg enthousiast over. "Toen ik verhuisde, kende ik in mijn nieuwe woonplaats niemand. Op een gegeven moment kwam ik via het buurthuis in aanraking met de fietsclub. Ik hou erg van fietsen, dus ik besloot te kijken



of het iets voor mij was. Een fietsclub is een leuke manier om nieuwe mensen te leren kennen, je bent lekker buiten en blijft in beweging. Alleen maar voordelen dus!"

met sport- en beweegcoaches en andere partijen die betrokken zijn bij (veilig) fietsen in Drenthe.

Lijkt het je leuk om mee te doen aan een fietsclub bij jou in de

buurt? Geef je dan op door een mail te sturen naar doortrappen@fietsersbond.nl.

Kijk voor meer informatie op www.doortrappendrenthe.nl.

DOORTRAPPEN IN DRENTH

De fietsclubs zijn onderdeel van het programma Doortrappen in Drenthe. Doortrappen heeft als doel om senioren te stimuleren vaker te fietsen. Het programma wordt omarmd door de twaalf Drentse gemeenten en de provincie Drenthe. De fietsactiviteiten van het programma worden opgezet en georganiseerd door Veilig Verkeer Nederland en de Fietsersbond, in samenwerking

'Doortrappen' is een programma van het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat. Het is bedoeld om fietsende ouderen langer mobiel te houden. De provincie Drenthe en de twaalf Drentse gemeenten geven samen vorm aan het programma onder de noemer 'Doortrappen Drenthe'. Het programma bestaat uit verschillende (gratis) fietsactiviteiten.

Ook de gemeente Assen is een van de deelnemende gemeenten. Tijdens de Wereldfietsdag, op 3 juni, werd het startsein gegeven voor de activiteiten in Assen. Dit onder het motto: 'Veiliger fietsen tot je 100ste!'. In de gemeente worden allerlei activiteiten georganiseerd om Assenaren te helpen zo lang mogelijk veilig te kunnen fietsen.

Wie bouwt zekerheid in?



Voor meer informatie:

EBNBOUWADVIES.NL

U kent ons wellicht van Expertise Bureau Noord. Vanuit ons specialisme schade-expertise voor verzekeraars, volmacht houders en eigen risicodragers, zijn we doorge-groeid naar een volwaardig bouwkundig ingenieursbureau. Een schade-expertisebureau en een bouwkundig ingenieurs-bureau hebben absoluut raakvlakken, maar hebben toch zeer verschillende disciplines. De sterk toegenomen vraag naar bouwadviezen vereist een juiste, professionele focus. Daarom hebben wij ons bedrijf gesplitst in Expertise Bureau Noord (schade-expertise) en EBN Bouwadvies. EBN Bouwadvies is dan ook de nieuwe loot aan de stam. Een professio-nale organisatie waarin alle bouwadvies gerelateerde op-drachten verwerkt worden.

Wat doet EBN Bouwadvies?
Detacheren van bouwkundig specialisten (outsourcing) bij onder meer woningbouwverenigingen, aannemers en grote ingenieursbureaus. Berekenen van (complexe) bouwkundige calculaties ten behoeve van nieuwbouw en/of verbouw/renovatie projecten. Het uitvoe-ren van bouwtechnische keuringen voor de aan -en verkoop van een pand. 0 -en trillingsmetingen voor aannemers bij nieuwbouw en renovatieprojecten.

Met ruim 30 bouwkundige specialisten is EBN Bouwadvies een breed ervaren partner om mee samen te werken. Onze specialismen strekken van bouwkundige adviezen t/m herbouwwaarde taxaties. Onze opdrachtgevers komen zowel uit het bedrijfsleven, overheden als uit particuliere omgeving. EBN Bouwadvies ontzorgt uw orga-nisatie. Maar ook u, als particulier, die van de hoed en de rand wil weten. U bent van harte welkom op onze vestiging te Eelde.

Waarom EBN Bouwadvies?

- Goede prijs-kwaliteitverhouding
- Transparante werkwijze
- Afspraak is afspraak
- Landelijke dekking
- Breed ervaren bouwkundigen



EBN
BOUWADVIES

wij bouwen zekerheid in

Machlaan 5
9761 TK Eelde
ebnbouwadvies.nl

Bij Sudosa-Desto Assen is volleybal voor iedereen

Door corona lag het volleyballen lang stil voor Sudosa-Desto Assen, maar de club ging niet bij de pakken neerzitten. Het zocht voor de leden met succes naar alternatieven en dat leverde Sudosa-Desto zelfs de verkiezing Volleybalclub van het Jaar op. Het is de club ten voeten uit, want Sudosa-Desto is meer dan alleen volleybal.

Sudosa-Desto heeft drie kernwaarden: Samen Ontwikkelen met Plezier. “We zijn een vrij grote vereniging met veel jeugdleden,” zegt Sudosa-Desto voorzitter Alfred Barkhuis. Als grote volleybalvereniging voelt de club zich niet alleen verantwoordelijk voor de leden, maar ook voor het gehele volleybal in Noord-Nederland. Zo is Sudosa-Desto samen met het Groninger Lycurgus de samenwerking aangegaan om onder de naam RTC Noord talentvolle jongens en meisjes extra trainingen aan te kunnen bieden.

HELPEN OP ALLERLEI VLAKKEN

Sudosa staat voor SUcces DOor SAMenspel oftewel 'samenwerking'. Naast een goede samenwerking binnen de vereniging vindt Sudosa-Desto het belangrijk om in contact te blijven met andere partijen om samen te werken. En daar waar nodig de krachten te bundelen om elkaar te versterken. Barkhuis: “In samenwerking met Nevobo gaat Sudosa-Desto vanaf september omliggende verenigingen helpen op allerlei vlakken zoals het opleiden van de jeugd en de begeleiding van de trainersstaf.”

“Alleen ben je sneller, maar samen kom je verder,” is een uitspraak die Barkhuis gebruikt als hij het over Sudosa-Desto heeft. Samenwerking leverde de club op 10 juni de uitverkiezing Volleybalclub van het Jaar op. “Toen de coronacrisis uitbrak, hebben we direct gekeken wat wél mogelijk was om toch in beweging te blijven. Zo hebben we onder andere challenges en bewegingvideo's online gezet zodat leden tijdens de lockdown thuis konden bewegen. En tijdens de tweede lockdown hebben we gekeken hoe we buiten toch activiteiten konden aanbieden.”

len om elkaar te versterken. Barkhuis: “In samenwerking met Nevobo gaat Sudosa-Desto vanaf september omliggende verenigingen helpen op allerlei vlakken zoals het opleiden van de jeugd en de begeleiding van de trainersstaf.”



FOTO: Roelof Lutgers

CLUBBINDING

Dankzij de Asser Beachclub konden leden van Sudosa-Desto tijdens die tweede lockdown buiten volleyballen. Barkhuis: “Zelfs in barre winterse omstandigheden heeft de jeugd aan de Bagghelhuizerplas gevolleybald.” Daarnaast stelden ook andere sportclubs in Assen hun accommodaties beschikbaar voor buitenactiviteiten. “We proberen sowieso veel aan clubbinding te doen. We willen dat iedereen een goed gevoel heeft bij de vereniging. Sociale activiteiten zijn daarom zeer belangrijk. We or-

ganiseren bijvoorbeeld themafeesten, vrijwilligersbarbecue op onze eigen TT-camping en minikampen voor de jeugd waar ze leuke dingen met elkaar kunnen doen.”

ELK NIVEAU VOOR ALLE LEEFTIJDEN

Natuurlijk staat volleybal altijd voorop bij Sudosa-Desto. En dat kan op elk niveau voor alle leeftijden. Van prestatie tot recreatief. Zo heeft de club de ambitie om met Dames 1 vanaf het seizoen 2022-2023 in de Eredivisie te spelen. Maar er wordt ook zitvolleybal aangeboden. Een ieder kan voor vol-

leybal (en meer) dus terecht bij Sudosa-Desto Assen.

WEEK VAN DE SPORT

Gedurende de Week van de Sport organiseert Sudosa-Desto diverse activiteiten voor verschillende leeftijden. Barkhuis: “We geven open trainingen in een aantal wijken in Assen. Daarnaast kan men via smashbal kennis maken met volleybal en kunnen belangstellenden ervaren wat zitvolleybal is.” Kijk voor meer informatie op www.sudosa-desto.nl.

Heren Turnen Assen is hartstikke leuk

Turnen is spectaculair, uitdagend en stoer. En het kan door jongens in Assen weer worden beoefend bij Heren Turnen Assen. Dankzij de turntrainers Marjan Hogenberg en Frank Nederhoed die een gloednieuwe vereniging zijn gestart.

“We vonden het jammer dat er al een aantal jaren in de Drentse hoofdstad geen turnen werd aangeboden. We zijn er samen voor gaan zitten en kwamen er al snel uit om te gaan beginnen,” aldus Marjan Hogenberg die samen met Frank Nederhoed onlangs Heren Turnen Assen opzette.

HN SPORTEVENTS

Heren Turnen Assen is ontstaan uit HN Sportevents, een bedrijf dat door Hogenberg en Nederhoed in augustus 2020 werd opgericht. “Uit passie voor het turnen,” vertelt Hogenberg. HN Sportevents richt zich voornamelijk op het heren turnen en organiseert turnkampen en wedstrijden.

Nederhoed: “We hebben vanuit HN Sportevents twee turndagkampen georganiseerd. Een ieder kon zich daarvoor opgeven. Er bleek veel animo voor te zijn.”

ERVAREN TRAINERS

Hogenberg en Nederhoed beschikken samen over veel ervaring op het gebied van turntraining. Hogenberg is al zo'n vijf jaar actief als trainer, Nederhoed al zeker tien jaar. Jongens in de leeftijd vanaf vier jaar kunnen beginnen bij Heren Turnen Assen. Hogenberg: “De kinderen kunnen eerst twee keer gratis proefdraaien om kennis te maken met het turnen. Kijken of ze het leuk vinden. Daarna kunnen ze zich aanmelden als ze dat willen.”



LENIGER EN STERKER

Turnen is populairder bij meisjes dan bij jongens. “Bij jongens is voetbal vooral populair,” weet Nederhoed. “Maar net als voetbal is turnen ook hartstikke leuk en stoer.” Hogenberg vult aan: “Turnen is een individuele sport die je prima kunt combineren met een teamsport. Sterker nog,” gaat Hogenberg verder: “Gymsport is de beste sport waar je als kind mee kan beginnen. Het is goed voor je motoriek en je wordt er leniger en sterker van. Daar heb je later in je leven alleen maar voordeel van.”

Uit eigen ervaring weten Hogenberg en Nederhoed dat jongens,

als ze eenmaal turnen, zeer enthousiast zijn. “Ze staan vaak te trappelen om weer te mogen trainen,” weet Hogenberg. “Jongens kunnen zich over het algemeen wat minder goed concentreren dan meisjes. Als ze dan moeten wachten voor de volgende oefening, maken ze radslagen. Of ze gaan niet lopend terug, maar al 'radslagend'. Zo merk je dat ze het ontzettend leuk vinden.”

PITTELOHAL

Heren Turnen Assen verzorgt voor jongens vanaf vier jaar oud twee trainingen in de week, op dinsdag en donderdag van 15.30 uur tot 17.00 uur in de Pittelohal.

Hogenberg: “We hopen dit snel uit te kunnen breiden naar meer uren op meer dagen. We kunnen daarvoor mogelijk gebruik maken van sporthal De Timp.”

Plezier in het turnen staat bij Heren Turnen Assen voorop. “Als jongens het ontzettend leuk vinden, kunnen ze later ook de selectiekant op,” zegt Nederhoed. Zo zorgen de twee turntrainers er voor dat turntalent zich bij Heren Turnen Assen ook verder kan ontwikkelen.

Kijk voor meer informatie op www.herenturnenassen.nl.



Samen de buurt veiliger maken? Download de Veiligebuurt app

Wij vinden dat iedereen zich veilig moet voelen in zijn huis én buurt. De Veiligebuurt app deelt informatie, laat burennetwerken makkelijker met elkaar communiceren en maakt het mogelijk om eenvoudig belangrijke zaken te melden.

veiligebuurt.nl



Gratis

in App Store en
Google Play



Veiligebuurt



een initiatief
van
univé

DE KICK VAN HET BILJARTEN:

De ballen laten doen wat jij wilt!

Je ziet ze in Assen wel eens fietsen. Personen met een soort van lange etui, een foedraal, over de schouder op de rug gedragen. Grote kans dat hun eindbestemming zich in de Bremstraat in Assen bevindt. Waar daar is het biljartcentrum Vredeveld gehuisvest dat wordt beheerd door Stichting Biljartsport Assen.

Bij Stichting Biljartsport Assen zijn verschillende Asser biljartverenigingen aangesloten. "We zijn een overkoepelend orgaan dat zorgt voor beheer en onderhoud van het biljartcentrum Vredeveld in Assen, waar de verenigingen gezamenlijk gebruik van maken," vertelt Gert Oosten namens de stichting. "We proberen zo de voorwaarden te scheppen voor een sportief, gezellig en genoeglijk onderkomen om daarmee de biljartsport in Assen en omgeving te promoten."

SOCIAAL GEBEUREN

Het biljartcentrum bevindt zich aan de Bremstraat 16 in Assen. "Het is een voormalige gymzaal van de lagere school, die in de jaren 90 is omgebouwd tot een waar biljartparadijs," zegt Oosten trots. "Deze prachtige accommodatie geeft ruimte aan acht wedstrijdtafels waarop wekelijks zo'n kleine 300 liefhebbers hun training doen of een partijtje spelen. Je hebt fanatieke biljarters, maar voor velen is het sociale gebeuren ook enorm



belangrijk. Zeker na het spelen, dan komen aan de stamtafel mooie gesprekken en discussies op gang."

CARAMBOLEBILJART

In Assen worden verschillende vormen van biljart beoefend. Bij carambolebiljart wordt gespeeld met drie ballen. De speelbal moet daarbij de twee andere ballen raken. Andere varianten zijn libre, bandstoten en driebanden. Vooral libre werd vroeger veel gespeeld in cafés. Maar waar bijvoorbeeld darts de laatste decennia is uitgegroeid tot een populaire sport, is tegenwoordig bijna nergens een biljarttafel meer te vinden. "De jeugd trekt wel naar de pooltafels," weet Oosten. "Maar veel minder naar het biljarten."

KICK

En dat terwijl biljarten volgens Oosten als sport veel meer in zich heeft dan poolen. "Je moet bij biljarten alle facetten van je lichaam en geest inzetten. Het is een technisch vaardige balsport dat op verschillende niveaus kan worden beoefend. Dat maakt de sport ook zo leuk en voor iedereen toegankelijk. Het geeft een kick als je de ballen kan laten doen wat jij wilt. De ontwikkeling staat nooit stil in biljarten. Dat geeft je steeds de drang om beter te worden."

JOOST LUITEN

Oosten sprak ooit topgolfer Joost Luiten tijdens een bezoek aan de KLM Open. "Hij vertelde mij dat

er een overeenkomst is tussen golfen en biljarten. Het zijn balsporten die elke keer beginnen en verder gaan met een stilliggende bal. Je moet je steeds opnieuw focussen op elke bal. Welke techniek ga ik gebruiken? De concentratie mag niet verslappen. Joost gaf aan dat hij biljarten daarom ook een mooie sport vindt. Dat was mooi om te horen van een topsporter."

Tijdens de Week van de sport kun je kennis maken met de biljartsport. Kijk voor meer informatie over Stichting Biljartsport Assen op Sba.jouwweb.nl.

The Pioneers viert 50-jarig bestaan

Honkbal is in Noord-Amerika de populairste sport, maar in Nederland wordt het niet veel beoefend. Toch bestaat de Asser honk- en softbalvereniging The Pioneers al 50 jaar. Dat wordt binnen de club in het laatste weekend van september gevierd met allerlei leuke activiteiten.

The Pioneers vierde dit jaar op 21 april haar 50e verjaardag. Een feestje zat er door de coronamaatregelen echter niet meteen in. En om dezelfde reden kon er sowieso lang niet getraind en gespeeld worden. "We waren door corona gebonden aan handen en voeten," vertelt Merel Goedvolk namens The Pioneers. "De binding met de leden werd daardoor helaas minder."

VERENIGINGSGEVOEL

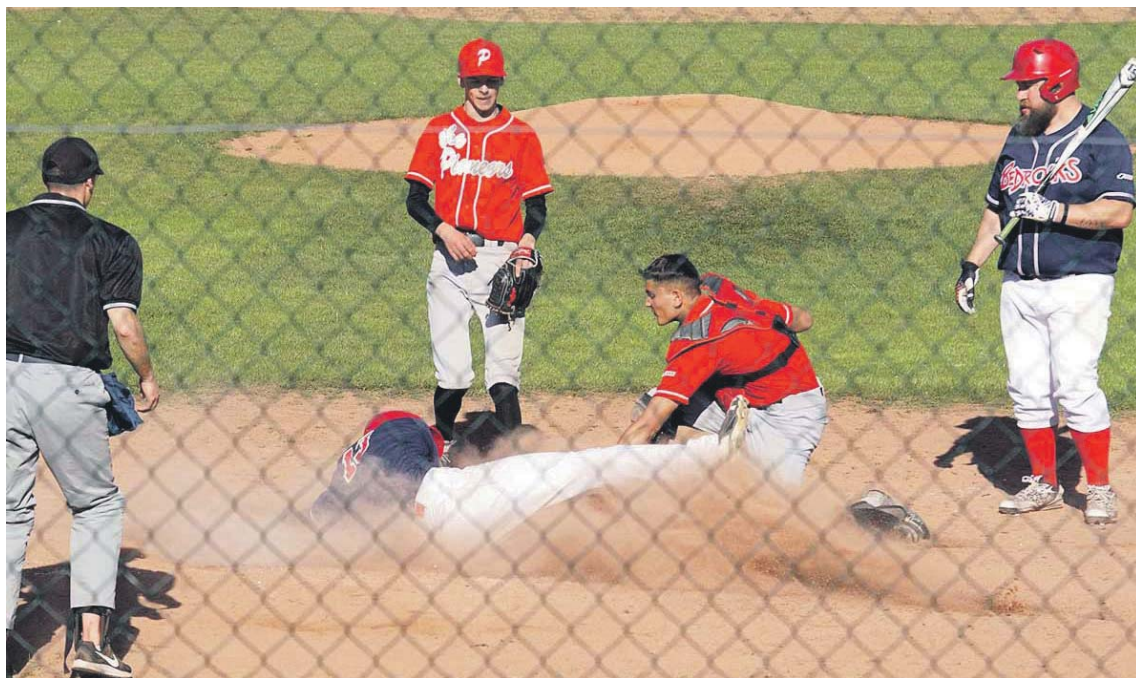
The Pioneers ziet in het lustrum een mooie gelegenheid om het verenigingsgevoel bij de jeugd- en seniorenleden weer omhoog te brengen. Zo worden de leden van de club op de 21e van elke maand geïnformeerd over het lustrum. Op 21 mei werd door Goedvolk op de site bekend gemaakt dat er op 24, 25 en 26 september een mooi feest gevierd wordt, mede mogelijk

gemaakt door de opbrengst van de Grote Clubactie van vorig jaar.

BASEBALL5 CLINIC

Het lustrumweekend begint op vrijdag 24 september met een trainingskamp voor de aspiranten en junioren van The Pioneers. De volgende ochtend verricht Bob Bergsma, de Asser wethouder van sport, om 10.30 uur de officiële opening van het lustrumweekend. Eén van de leuke activiteiten die dag is een Baseball5 clinic, gegeven door spelers van het Nederlands team.

"Baseball5 is een vereenvoudigde vorm van honkbal," legt Goedvolk uit. "Het is overgewaaid vanuit Amerika. Je kunt het een straatversie van honkbal noemen. Het enige wat je nodig hebt is een tennisbal en een krijtje om de honken te markeren."



MOOIE KENNISMAKING

Bij Baseball5 is het speelveld kleiner dan bij honk- en softbal en wordt de bal geslagen met de hand. Het is laagdrempelig en een mooie manier om kennis te maken met honk- en softbal. Goedvolk: "Er worden zelfs officiële wedstrijden gespeeld. Wij hebben als The Pioneers de intentie om baseball5 in Assen uit te rollen. Het zou mooi zijn als we onze jeugd en hun ouders er via de clinic enthousiast voor kunnen maken."

INDIVIDUELE EN TEAMSPORT

Wie nieuwsgierig is naar honk- en softbal en naar het nieuwe Baseball5, is zeker welkom om op 25 september een kijkje te komen nemen bij The Pioneers. Goedvolk vertelt waarom honkbal een mooie sport is: "Honkbal is een individuele en teamsport in één. Bij honkbal moet je in je eentje de bal in het veld slaan om ervoor te zorgen dat je teamgenoten de eindplaat kunnen halen. Krijg je drie

slag of wordt de bal gevangen, dan ben je uit."

"Dat is het individuele, maar tegelijkertijd kan het team het weer opvangen omdat de volgende slagman aan de beurt is. Dat maakt het meteen weer een teamsport."

Kijk voor meer informatie over The Pioneers op www.thepioneers.nl

WEEK VAN DE SPORT ASSEN 2021

Van 11 tot en met 26 september vieren we in Assen de Week van de Sport. Deze twee weken staan in het teken van sport en bewegen in Assen. Jong en oud kan kennis maken met verschillende sporten door deel te nemen aan clinics, demonstraties bij te wonen, open trainingen te bezoeken of zelfs mee te doen aan een kennismakingsles. Ook verenigingen en sportaanbieders zetten de deuren open.

Op www.assensportstad.nl is een volledig overzicht te vinden van alle activiteiten tijdens de Week van de Sport. Via de site kun je je ook aanmelden of inschrijven voor activiteiten.



OLDSTARS TENNIS 55+

Atv de Hertenkamp organiseert tijdens de Week van de Sport Assen twee clinics OldStars tennis. Een aangepaste spelvorm voor tennis op latere leeftijd. Deze spelvorm is uitermate geschikt voor ouderen die op een gezonde manier en zonder blessuregevaar willen blijven bewegen op de tennisbaan.

De clinics zijn op donderdag 16 en 23 september. Deze lessen staan onder begeleiding van een OldStars begeleid(st)er en/of trainer. In principe kan iedereen meedoen, maar het richt zich op de leeftijdsgroep 55+. Rackets en materiaal worden door de club beschikbaar gesteld.

AFTRAP ALPE D'HUZES

Op zaterdag 25 september komt Team Assen weer in beweging en staat vroeg op tegen kanker. Vanuit Assen zullen 70 leerlingen uit Assen en 20 overige deelnemers de aftrap verrichten voor de Alpe d' HuZes 2022. In alle vroege zullen zij starten met de challenge op de VAM-Berg.

Samen zullen ze op deze dag een toertocht door de provincie fietsen om zo aandacht te vragen voor dit fantastische project. De verwachting is dat de groep rond 12:00 uur weer terug is in Assen en zal finishen bij het Drenthe College afdeling Cicero.



WANDELTOCHT ASSER BOYS

Voetbalclub Asser Boys organiseert op zaterdag 25 september een bijzondere wandeltocht door één van de mooiste natuurgebieden van Nederland, het Drentsche Aa-gebied. Tijdens deze goed bewegwijzerde wandeltocht over verharde en onverharde wegen kan iedereen zien dat dit gebied ook in de herfst prachtig is.

Je kunt kiezen uit diverse tochten van 5, 10, 15 of 25 kilometer. De wandeltochten zijn geschikt voor alle leeftijden. Alle afstanden starten vanaf de kantine van Asser Boys aan de Lonerstraat in Assen. Kosten: €5,00. Kinderen tot 12 jaar kunnen gratis meelopen.



MOUNTAINBIKEN

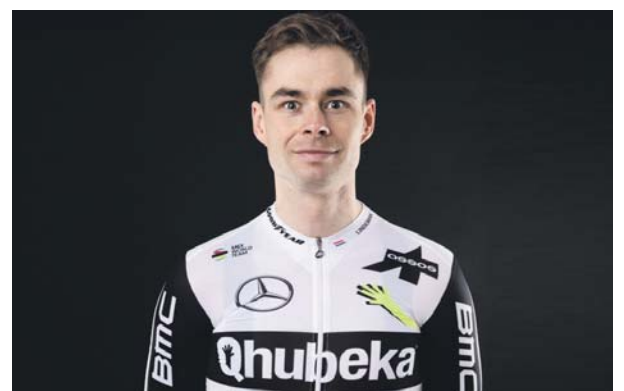
Mountainbiken is voor kinderen een leuke en afwisselende sport. De combinatie van zandpaden, gravelwegen en betonstraatjes maakt het voor ieder kind een uitdaging. Wind door de helm heen, bomen die langs je heen suizen. Het echte gevoel van vrijheid en toch goed bezig zijn heb je op de mountainbike.

Tijdens de Week van de Sport geeft MTB Assen op zaterdag 18 en 25 september mountainbiketrainingen voor de jeugd van 6 tot 18 jaar. Locatie: vertrek vanaf Wielerhome (Sportpark Stadsbroek), de deelname is gratis.

KINDER & TIENERYOGA

Tijdens de Week van de Sport biedt kinderpraktijk Vlinder op 16 en 23 september gratis kennismakingslessen kinder- en tieneryoga.

Kinderyoga maakt je bewust van je lijf. Het kan bijdragen aan een betere houding, soepeler spieren, betere concentratie, meer zelfvertrouwen, beter slapen, diepere ademhaling, minder buikpijn en meer ontspanning. Tijdens de tieneryoga worden veel uitdagende rek- en strekoefeningen gedaan, samenwerking en concentratie- en balansoefeningen, met afsluitend fijne muziek. Je gaat uitgerust en met nieuwe energie weer naar huis!



CLINIC BERT-JAN LINDEMAN

Wil jij in de Week van de Sport fietsen met een profwielrenner? Geef je dan op voor de gratis clinic met Worldtour renner Bert-Jan Lindeman! Bert-Jan is dan met zijn Team Qhubeka Assos net terug uit de Ronde van Spanje en kan jullie alles vertellen over hoe het is om profwielrenner te worden en te blijven.

De clinic is op zondag 26 september. Van 13.00 tot 14.00 uur voor jeugd van 6 t/m 14 jaar. Van 14.00 tot 15.00 uur voor iedereen. Locatie is het wielercentrum aan de Kortebossen. Voorwaarde is dat je een (race)fiets met helm hebt. Een helm kun je eventueel bij het wielercentrum lenen.



JEU DE BOULES

Jeu de Boules Vereniging 'n Boel Plezier uit Assen organiseert op zaterdag 18 september een open dag voor jong en oud vanaf 10:00 uur. Dit is de mogelijkheid om eens nader kennis te maken met deze tak van sport. De leden van de vereniging helpen u graag en vertellen u alles over jeu de boules.

De Open Dag is op het speelterrein aan de Rode Heklaan. Vooraf opgeven is niet nodig en bezoek of deelname is uiteraard gratis.



OPEN TRAININGEN VOLLEYBAL

Gedurende de Week van de Sport organiseert Sudosa-Desto allerlei leuke laagdrempelige open volleybaltrainingen voor diverse leeftijden in Assen.

Kinderen kunnen op maandag 13 en 20 september deelnemen aan een Open training Cool Moves Volley in Sporthal Peelo. Op dinsdag 14 en 21 september in Sporthal Kloosterveste. En op vrijdag 17 en 24 september in Sporthal Marsdijk. Op woensdag 15 en 22 september zijn er Smashbalclinics in Sporthal Pittelo.

Kennismaken met Zitvolleybal? Dan kun je op vrijdag 17 en 24 september terecht in Sporthal Olympus. Alle activiteiten en trainingen zijn gratis toegankelijk en opgeven is niet nodig.



DTM RACES

Van 17 tot 19 september komt DTM naar Assen met nieuwe wagens, merken en coureurs. Gevestigde namen nemen het op tegen nieuwkomers uit de Formule 1 in indrukwekkende GT3-bolides van McLaren, Ferrari, Lamborghini en natuurlijk de grote Duitse merken Audi, BMW en Mercedes.

DTM Assen kent met maar liefst zes 'support series' het meest omvangrijke raceprogramma van alle DTM-weekenden in 2021. Reserveer nu je tribunekaart met gereduceerde kaartprijzen voor kinderen van 7 tot en met 13 jaar. Kinderen jonger dan 7 hebben gratis toegang onder begeleiding van een volwassene.

Programma Week van de Sport Assen

11 ZATERDAG 11 SEPTEMBER

Opening Week van de Sport Assen
tijdens de 4 Mijl van Assen
4 Mijl van Assen

13 MAANDAG 13 SEPTEMBER

Pump Your Body De Bonte Wever Fitness
vanaf 16 jaar
Cool Moves Volleybal - Kids 6 t/m 12 jaar
Gezond natuur wandelen - Volwassenen
Handbal training - Kids 7 t/m 10 jaar

14 DINSDAG 14 SEPTEMBER

Hiphop/Stretdance - Kids 4 t/m 12 jaar
Cool Moves Volleybal - Jongens 6 t/m 12 jaar
Gezond natuur wandelen - Volwassenen
Handbal training - Kids 11 t/m 12 jaar

15 WOENSDAG 15 SEPTEMBER

GP Adrie Lindeman wielercentrum - gevorderden
Zumba De Bonte Wever Fitness - Vanaf 16 jaar
Smashbal clinics Volleybal - Kids 9 t/m 12 jaar
Voetbaltraining Achilles 1894 - Kids 8 t/m 11 jaar
Handbal training - Kids 13 t/m 14 jaar

16 DONDERDAG 16 SEPTEMBER

Kinderyoga - Kids 6 t/m 12 jaar
Tieneryoga - Kids 12 t/m 15 jaar
Hiphop/Stretdance - 13+ beginners en gevorderden
Spinning De Bonte Wever Fitness - Vanaf 16 jaar
Zitvolleybal - Jeugd 13 t/m 21 jaar en volwassenen
Oldstars Tennis - 50+

17 VRIJDAG 17 SEPTEMBER

DTM - Event TT Circuit
Afro Dance - t/m 21 jaar
Spinning De Bonte Wever Fitness - Vanaf 16 jaar
Cool Moves Volleybal - Kids 6 t/m 12 jaar
Gezond natuur wandelen - Volwassenen
Walking Football Asser Boys - 60+

18 ZATERDAG 18 SEPTEMBER

DTM - Event TT Circuit
Open dag Jeu de Boule vereniging
'n Boel Plezier - Jong en oud
Mountainbike training - Kids 6 t/m 18 jaar

19 ZONDAG 19 SEPTEMBER

DTM - Event TT Circuit

20 MAANDAG 20 SEPTEMBER

Stretdance - Kids 8 t/m 10 jaar
Cool Moves Volleybal - Kids 6 t/m 12 jaar
Voetbaltraining VV LTC Assen - Jeugd t/m 21 jaar
Gezond natuur wandelen - Volwassenen
Handbal training - Kids 7 t/m 10 jaar
Clinics Inclusief sporten in Voortgezet Onderwijs
Verjaardag Sportakkoord

21 DINSDAG 21 SEPTEMBER

Hiphop/Stretdance - Kids 4 t/m 12 jaar
Turnen Jongens/Heren - Kids 4 t/m 16 jaar
Cool Moves Volleybal - Jongens 6 t/m 12 jaar
Voetbal training VV LTC Assen - Jeugd t/m 21 jaar
Gezond natuur wandelen - Volwassenen
Handbal training - Kids 11 t/m 12 jaar
Clinics Inclusief sporten in Voortgezet Onderwijs
Inspiratiesessie ontwikkeling Speelwijze
Mischa Visser en Marcel Groninger

22 WOENSDAG 22 SEPTEMBER

Nationale kraanwaterdag
Op de bakfiets door Assen
Sport in Drenthe door SportDrenthe
Stretdance - Kids 6 t/m 7 jaar
GP Adrie Lindeman Wielerbaan - Gevorderden
Voetbal training VV LTC Assen - Jeugd t/m 21 jaar
Voetbaltraining Achilles 1894 - Kids 8 t/m 11 jaar
Handbal training - Kids 13 t/m 14 jaar
Clinics Inclusief sporten in Voortgezet Onderwijs
Voorlichting sportspecifiek blessurepreventie en revalidatie trainingsmogelijkheden

23 DONDERDAG 23 SEPTEMBER

Kinderyoga - Kids 6 t/m 12 jaar
Tieneryoga - Kids 12 t/m 15 jaar
Hiphop/Stretdance - 13+ beginners en gevorderden
Stretdance - Kids 11 t/m 15 jaar
Turnen Jongens/Heren - Kids t/m 12 jaar
Maak kennis met biljarten - jeugd 16 t/m 21 jaar
Zitvolleybal - Jeugd 13 t/m 21 jaar en volwassenen
Voetbal training VV LTC Assen - Jeugd t/m 21 jaar
Oldstars Tennis - 50+
Clinics Inclusief sporten in Voortgezet Onderwijs

24 VRIJDAG 24 SEPTEMBER

Afro Dance - 12 t/m 21 jaar
Maak kennis met biljarten - jeugd 16 t/m 21 jaar
Cool Moves Volleybal - Kids 6 t/m 12 jaar
Voetbal training VV LTC Assen - Jeugd t/m 21 jaar
Gezond natuur wandelen - Volwassenen
Clinics Inclusief sporten in Voortgezet Onderwijs

25 ZATERDAG 25 SEPTEMBER

Aftrap Alpe d'HuZes van team Assen
Demonstratie Amputatieteam PSV - Nederlands
Team tijdens ACV - Harkemase Boys
Wandeltocht vv Asser Boys - Iedereen
Fitheidstesten - sporters
Mountainbike training - Kids 6 t/m 18 jaar

26 ZONDAG 26 SEPTEMBER

Wielerclic Bert Jan Lindeman - Kids 6 t/m 14 jaar
Wielerclic Bert Jan Lindeman - Volwassenen

Veilig fit, sterk en gezond worden?



gratis
ervaren

- ✓ Altijd met fit20 trainer
- ✓ Omkleden is niet nodig
- ✓ Gegarandeerd resultaat

Het geheim van onze training is dat je in slechts 20 minuten net over de grens van je kunnen gaat. En dat blijkt heel gezond te zijn! Onze personal trainers helpen je daarbij, dat maakt de training pittig, maar ook veilig.

Ervaar fit20 zelf en boek een gratis kennismakingstraining!

fit20 Assen
Zoom 18 • 9405 PS Assen
0592 20 10 80 • assen@fit20.nl • fit20assen.nl

fit20
Fit in 20 minutes per week



- Zonnepanelen
- LED verlichting
- Subsidie aanvraag
- Energiemonitoring
- Energie contractbeheer



www.dboenergie.nl

hub

Wandelen en OV, een goede combinatie.



Reis met het OV naar het startpunt van je wandeling. Vanaf de hub start je bewegwijzerde wandeling door Groningen en Drenthe. Meer info op: wandelviahub.nl.

Wandelnetwerk
Groningen



wandelviahub.nl

PREVENTIE-AKKOORD

Sport, bewegen en gezondheid

Sinds de coronacrisis zijn steeds meer mensen bewust van het belang van een gezonde leefstijl. Dat is ook niet vreemd. Goede voeding en voldoende beweging zorgen niet alleen voor een fit gevoel, het draagt ook bij aan een betere weerbaarheid. Bovendien helpt een gezonde leefstijl om zogenaamde 'welvaartsziekten' te voorkomen, zoals diabetes of overgewicht leidend tot obesitas en hart- en vaatziekten.

Bij een gezonde leefstijl hoort ook regelmatig sporten en voldoende beweging. Dat is uiteraard niet nieuw en zeker niet in Assen. Uit een onderzoek uit 2017 kwam naar voren dat 90 % van de onder-vraagde Assenaren aangaf mede te sporten of te bewegen vanwege gezondheidsredenen. Nog afgezien van hoe groot de invloed van sport en bewegen kan zijn op de individuele gezondheid, mogen we wel stellen dat er een stevige verbinding bestaat tussen gezondheid, preventie en sport en bewegen.

ASSEN GEZONDE SPORTSTAD

Het is daarom dat er in het sportakkoord een aparte paragraaf is opgenomen; die heet Assen Gezonde Sportstad. En logisch is het daarmee ook dat vanuit het sportakkoord verbinding wordt gezocht met het dit voorjaar opgeleverde preventieakkoord (en andersom). Met het preventieakkoord wordt

geprobeerd Assenaren de helpende hand te bieden om te voorkomen dat ze (langdurig of ongeneeslijk) ziek worden.

De voorlopig drie belangrijkste thema's uit het preventieakkoord zijn overgewicht, alcoholgebruik en rookgedrag. Vanuit die drie thema's wordt op zoek gegaan naar Assenaren die mogelijk risico lopen op ziekte zonder dat ze zich daar zelf van bewust zijn. In de thema's wordt beschreven welke activiteiten kunnen worden ondernomen om te voorkomen dat je ziek wordt.

ZINVOL EN LEUK

Vaak zijn de activiteiten gericht op gedragsverandering. Mensen moeten er zelf van overtuigd raken om het eigen gedrag te willen veranderen. Sport en bewegen kan daarbij helpen, omdat het behalve zinvol, ook leuk kan zijn waardoor het een lage drempel heeft om mee te doen.



Wanneer dit ook nog in groepsactiviteiten wordt vertaald, kunnen groepsleden elkaar motiveren.

Als het gaat om de thema's roken en alcohol kunnen sportverenigingen het voorbeeldgedrag stimuleren door bijvoorbeeld hun accommodaties rookvrij te maken en hun horeca (kantines) alcoholvrij.

VOOR IEDEREEN

Zoals eerder opgemerkt kent sport een lage drempel als het gaat om mee kunnen doen en plezier beleven. Je bent al gauw welkom bij

een sportvereniging. Maar er is ook nog zo iets als betaalbaarheid. In het sportakkoord staat genoemd dat sportdeelname voor iedereen mogelijk moet zijn. Daarom wil de gemeente Assen proberen om zoveel mogelijk financiële drempels weg te nemen.

KINDPAKKET

Voor ouders die moeite hebben om de sport voor hun kinderen te betalen is er het Kindpakket (www.assen.nl/kindpakket) dat het mogelijk maakt om ieder kind een sport uit te laten kiezen.

Voor volwassenen is het nog niet zo ver. De gemeente Assen is samen met het sportakkoord bezig om te kijken of er een soortgelijke regeling moet komen voor volwassenen. Als het zo ver komt zullen we dat uitgebreid via de pers aankondigen.

Hoe dan ook, alle partners van het sport- en preventieakkoord zullen er alles aan doen om het plezier in sport en bewegen te bevorderen, en waar nodig mensen te helpen om de juiste en gezonde keuze te maken.

SPORT EN ONDERWIJS

Verbinding, samenwerking én enthousiasme

De scholen zijn weer begonnen! En wat zijn wij als sportdocenten blij dat we weer aan de slag kunnen gaan. Dit geldt ook voor de leerlingen. Je merkt dat er veel behoefte is aan structuur, het sociale aspect én het bezig zijn met alles wat een school biedt. Daarbij horen ook de sportlessen.

Binnen de sportlessen hebben de Covid-beperkingen er het afgelopen anderhalf jaar enorm ingehakt. Actief op het veld werd noodgedwongen creatief achter de computer. Het heeft ons duidelijk inzicht gegeven in de sport en al zijn mogelijkheden. Ook is door de Covid-situatie nogmaals gebleken dat sport, in teamverband of individueel, van groot belang is voor een gezond welzijn.

SPORTAKKOORD

Hoewel er nog wel restricties zijn, pakken we de draad weer op en gaan eveneens verder met goede ontwikkelingen die in gang zijn gezet. Binnen sport en onderwijs was er de laatste jaren veel gaande. Op voorspraak van de politiek hebben we kritisch gekeken

naar het sportbeleid binnen onze gemeente. Na inhoudelijk overleg met veel partijen is er uiteindelijk iets moois ontstaan: het Asser Sport Akkoord.

MEER VERBINDING

Door het akkoord zien we dat er meer verbinding komt tussen de



verschillende voortgezet onderwijs-scholen in Assen. Dit is ook zichtbaar tussen het voortgezet onderwijs en de mbo-scholen Sport en Bewegen. De volgende stap wordt, en er is een begin mee gemaakt, om het basisonderwijs hier ook een rol in te geven. Opnieuw door samen met scholen en gemeentelijke instanties te kijken naar mogelijkheden.

ALPE D'HUZES

Ook proberen we samen leerlingen enthousiast te maken én te houden voor de sport? Een fantasie voorbeeld is het meedoen aan Alpe d'HuZes, met meer dan 60 leerlingen van 5 verschillende scholen in Assen. Met elkaar strijden, geld ophalen, emoties delen en gezamenlijk fietsend of wandel-



lend de Alpe d'Huez trotseren. Dat wordt een ervaring om nooit te vergeten!

OLYMPIC MOVES

Een ander mooi voorbeeld is Olympic Moves. Een landelijk sportevenement, bedacht door KVLO, waarbij leerlingen van VO-scholen individueel of in teamverband tegen elkaar te presteren. In Assen heeft dit geleid tot een toernooi 'voor en door' leerlingen.

Hiervoor hebben Voortgezet onderwijs Assen, KVLO en Mbo scholen Sporten en Bewegen en sportverenigingen de handen ineen geslagen. Het resultaat was een regio-toernooi met 8 verschillende sporten, verdeeld over diverse sportlocaties in Assen. Met

deelname van scholen uit de Noordelijke provincies en Overijssel.

SAMENWERKING

Zo zijn er tal van evenementen te noemen waarbij de leerling centraal staat om te sporten. Door goede samenwerking is er veel mogelijk. Wij, alle sport-gerelateerde instanties hebben hierin een taak. Blijf kijken en luisteren naar de wensen van de leerlingen. En blijf in gesprek om leerlingen te enthousiasmeren voor sport en bewegen en hen hiervoor de mogelijkheden te bieden.

S. Thies
Lo Docent - vakgroep
coördinator Penta

Decokay
brengt je huis
tot leven

op de muur

voor het raam

op de vloer

Decokay

OOST

DECOKAY ASSEN, Borgstee 2 (naast Tuinland) T. 0592 - 37 53 85 www.decokayoost.nl
DECOKAY RODEN, Woonboulevard Westersch 10 T. 050 - 50 15 678 www.decokayostroden.nl

AAC'61

Asser Framerunners schitteren in Denemarken

In het Deense Fredriksberg werd onlangs de Framerunning Development Camp & CPISRA International Cup gehouden. Een internationaal topevent voor framerunners. Vanuit Nederland nam een groep van 9 framerunners deel, onder wie 3 atleten uit Assen. Met succes, want met 7 medailles én een wereldrecord lieten de Assenaren zich duidelijk zien.

Frame Running wordt beoefend met een frame met 3 wielen, een borststeun, een zadel en een stuur. Hierdoor komt er geen druk op heupen, knieën en enkels. Mensen die moeite hebben met lopen kunnen zich hierdoor makkelijk verplaatsen en zelf hardlopen. De sport is echter voor een veel grotere doelgroep zeer geschikt.

PARALYMPISCHE SPELEN
Frame Running zit behoorlijk in de lift. Zeker als paralympisch onderdeel van de para-atletiek. Dit jaar prijkt de sport nog niet op het programma van de Paralympische Spelen in Tokio. Maar in Parijs in 2024 staat het voor het eerst op de agenda. Een mooie ontwikkeling.

AAC'61
In Nederland zijn er meerdere verenigingen die deze tak van atletiek aanbieden. Daaronder ook AAC'61 in Assen. Daar is sinds 2016 een groep actief. Op dit mo-



ment zijn er 14 atleten wekelijks op de baan te vinden. Daarnaast zijn er twee atleten die veel in de omgeving van Assen lopen.

Drie van hen trokken onlangs met een Nederlandse delegatie naar de Framerunning Development Camp & CPISRA International Cup in Denemarken. Dit evenement wordt kortweg de Camp&Cup genoemd en bestaat al sinds 1997. Helaas is in 2020 de Camp&Cup niet doorgegaan, vanwege corona, maar dit jaar kon er weer worden deelgenomen.

ASSENAREN
De groep Nederlandse deelnemers bestond uit 9 atleten, onder wie 3 van AAC'61 uit Assen. Te weten: Bob Mijwaard (RR3), Juliette van Brouwershaven (RR3) en Stein ter Maat (RR1). De teammanager was Harry Jan Keizer (ook AAC'61). Iedere atleet had zijn/haar individuele begeleiding mee, waardoor de totale groep op 20 personen uitkwam.



HEERLIJKE WEEK
In totaal namen 47 atleten deel die een heerlijke week hadden. Maandag, dinsdag, woensdag en donderdag waren de trainingdagen (Development Camp). Vrijdag en zaterdag de competitie (CPISRA International Cup). De trainingen werden verzorgd door de coaches van het Deense nationale team. Tevens was er een cursus voor coaches. Het Deense team neemt deel aan internationale para-atletiek wedstrijden, zoals de Europese en Wereldkampioenschappen. Ervaring genoeg dus!

WERELDRECORD
De Nederlandse atleten en zeker de atleten van AAC'61 hebben zich duidelijk laten zien. Er zijn spannende wedstrijden geweest, waarbij gestreden is voor iedere centimeter van de baan. En als klap op de vuurpijl liep Bob Mijwaard en wereldrecord op de 5000 meter.

Meer weten over Framerunning in Assen? Kijk op www.aac61.nl/framerunning

MEDAILLES CPISRA INTERNATIONAL CUP 2021				
AAC'61 atleten	Goud	Zilver	Brons	WR
Stein ter Maat	2			
Juliette van Brouwershaven		1	2	
Bob Mijwaard	2			5000m
Totaal Nederland	10	2	3	

BEWEGEND LEREN VERBETERT COGNITIEF FUNCTIONEREN

Beweeg Carrousel bij scholen en BSO's in Week van de Sport

Schoolgaande kinderen zitten een groot deel van de schooltijd, gemiddeld ruim 7 uur per dag. Ook na schooltijd bewegen kinderen steeds minder. Er wordt minder buiten gespeeld en er is steeds meer schermtijd. Dat terwijl de beweegnorm voor kinderen tussen de 4 en 18 jaar twee keer 30 minuten per dag matig intensief bewegen is en drie keer in de week intensief sporten.

Het is bewezen dat bewegen een positieve invloed heeft op het cognitief functioneren van kinderen. Bewegend leren is dan ook echt een aanvulling op het lesprogramma op scholen. Ironisch genoeg bezuinigen scholen juist snel op bewegen, terwijl uit vele studies blijkt dat lichamelijke oefening de leerprestaties juist verbeteren.

SPORTCARROUSEL
Met bewegend leren biedt het SportCarrousel kindcentra een simpele oplossing om bewegen te integreren in het lesprogramma, zonder dat het veel tijd kost van de leervakken. Onder bewegend

leren wordt verstaan het fysiek bewegen in de klas tijdens of naast cognitieve leeractiviteiten. Ook bewegingsactiviteiten buiten de school die gekoppeld zijn aan leren vallen er onder.

POSITIEVE INVLOED
Diverse onderzoeken tonen aan dat bewegen tijdens het leren een positieve invloed heeft op de hersenactiviteiten. Hierdoor kunnen kinderen zich beter concentreren en neemt de taakgerichtheid toe. Er is een duidelijke verbetering van de executieve functies. Bovendien versterkt bewegen het zelfvertrouwen van leerlingen.



ENERGIZER
Het bewegend leren in school kan op twee verschillende manieren worden aangeboden. De beweging kan ingezet worden tussen de lesactiviteiten door. Bijvoorbeeld door enkele minuten tussen de lessen lichaamsoefeningen te doen of op een andere manier te bewegen. We noemen dit ook wel beweegbreaks of energizers. Kinderen krijgen hiermee even de kans om zich weer op te laden en de hersenen krijgen letterlijk een energizer.

TAFEL-TRAP
Een andere vorm is bewegen in te zetten tijdens de leerstof, bijvoorbeeld door te vermenigvuldigen, optellen of spellen in combinatie met een beweegopdracht.

Mooie voorbeelden zijn de 'tafel-trap' waar de rekentafels op de trap zijn geplakt en de kinderen al traplopend de tafels oefenen of het 'hinkel-toetsenbord' waar kinderen al hinkelend woorden moeten spellen.

WEEK VAN DE SPORT
Om kindcentra kennis te laten maken met bewegend leren organiseren Harry Jan Keizer en Ruben Jongman een Beweeg Carrousel op verschillende scholen in de Week van de Sport Assen. "Hoe mooi is het om kinderen in beweging te krijgen door ze uit te dagen met simpel materiaal, waarbij ze op ontdekkings-tocht kunnen en al doende hun fysieke grenzen leren (her)kennen en verleggen"

Wandelen wordt nóg leuker met de Ommetje-app!

Elke dag een wandeling maken is belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Je krijgt meer productiviteit en energie na het lopen van een Ommetje. Ook helpt het je te onthaasten en verbetert het je creativiteit. De Ommetje-app helpt je daarbij.



Start met vrienden, familie of collega's een eigen wandelcompetitie of ga de uitdaging aan tegen de rest van Nederland. Hierdoor kan je op een leuke manier samen wandelen, zonder dat je op de dezelfde locatie bent. Zo motiveer je elkaar om dagelijks een Ommetje te maken. De Ommetje-app is ontwikkeld met hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Hij vertelt je na iedere wandeling een interessant hersenfeitje.

Download gratis de Ommetje-app in Google Play of de App Store. Kom hogerop in de ranglijst, speel alle medailles vrij en word de fitste van jouw team! Dé nummer 1 Wandelapp van Nederland! Kijk voor meer informatie op www.hersenchstichting.nl/ommetje.

KINDPAKKET ASSEN:

IEDER KIND DOET MEE!

Natuurlijk wilt u dat uw kind overal aan mee kan doen. Maar vanzelfsprekend is dat niet. Soms door gebrek aan geld. Weet dan: Kindpakket Assen helpt!

Kindpakket Assen is er speciaal voor gezinnen waar niet zoveel geld is. Met het Kindpakket kan uw kind meedoen! Wij vinden het belangrijk dat alle kinderen zonder zorgen naar school kunnen gaan, dat ze kunnen sporten, muziek kunnen maken en van hun vrije tijd kunnen genieten.

VAN SPORT TOT WARME JAS

Wil uw kind graag op voetbal, muziekles, turnen of judo of doet het graag aan theater? Heeft uw kind daarvoor een fiets, sportkleding of dansschoenen nodig? Of moet er een instrument worden gehuurd? Eindelijk samen een dagje uit, een warme winterjas of een nieuw dekbed, een verjaardagsbox met slingers en traktaties? Dit zijn allemaal zaken waar het Kindpakket Assen bij kan helpen

HOE DOET U EEN AANVRAAG?

Een aanvraag doen is heel makkelijk. Vul het digitale aanvraagformulier in op www.assen.nl/kindpakket. Nadat wij de aanvraag



ontvangen hebben, neemt een vrijwilliger van Stichting Leergeld contact met u op en bespreekt de aanvraag. Daarnaast wordt een inkomensstoets gedaan. (Die is maximaal 2 jaar geldig). Komt u in aanmerking? Dan zorgen wij voor een goede afhandeling!

REGELS

Er wordt geen geld overgemaakt op uw (privé) rekening. Het Kindpakket Assen werkt met kindpassen en vouchers waarmee de benodigde spullen kunnen worden aangeschaft. Contributies worden rechtstreeks aan de (sport)vereniging overgemaakt. Reeds aangegane verplichtingen

en achterstallige rekeningen worden niet met terugwerkende kracht vergoed.

SAMENWERKENDE PARTIJEN

Het Kindpakket is een samenwerking tussen 5 stichtingen: Stichting Leergeld, het Jeugdfonds Sport & Cultuur, het Nationaal Fonds Kinderhulp, Jarige Job en Humanitas. Zij vormen samen één loket waar u uw aanvraag kunt indienen. Het Kindpakket wordt door de gemeente Assen gesubsidieerd en ondersteund.

Kijk voor meer informatie op www.assen.nl/kindpakket

UNIEK SPORTEN

Sport is voor iedereen

De gemeente Assen vindt dat sport en bewegen voor iedereen mogelijk moeten zijn. Dus ook voor mensen met een beperking. Want Sport is belangrijk voor iedereen. Niet alleen omdat het gezond is, maar ook omdat sport verbindt!

Heb je een beperking en wil je graag sporten of bewegen? Uniek Sporten helpt je bij het zoeken naar een sportaanbieder bij jou in de buurt.

VRAAG EN AANBOD

Uniek Sporten is een online sportcommunity voor aangepast sporten die vraag en aanbod van gehandicaptensport in kaart brengt. Mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking kunnen via Uniek Sporten gehol-

pen worden een geschikte sport te vinden in de eigen regio. Ook verenigingen en sportaanbieders die aangepast sporten willen aanbieden, kunnen er terecht.

WEBSITE

Ben je op zoek naar een leuke sport? Kijk dan op de website: www.unieksporten.nl. Op de site kun je gericht zoeken naar het aangepast sport- en beweegaanbod in Assen. Ook vind je een overzicht van alle verenigingen

die sporten aanbieden voor sporters met beperking. Hieronder vallen ook sporters met een visuele of auditieve beperking.

Daarnaast kun je bij Uniek Sporten ook terecht voor informatie over sportaccommodaties, het vinden van een sportmaatje, tips over vervoer, vrijwilligers en financiële middelen.

REGIONAAL

Bij Uniek Sporten wordt gewerkt vanuit regionale samenwerkingsverbanden die het sportaanbod voor mensen met een beperking bevorderen. Dit gebeurt via contactpersonen in de eigen regio. Zij helpen je graag verder en een antwoord is dus nooit ver weg.

Uniek Sporten is een initiatief van Fonds Gehandicaptensport. Meer informatie vind je op: www.unieksporten.nl.



Samen sporten is leuker!

Sporten is leuk, maar samen sporten is nóg leuker. Voor de gezelligheid, om elkaar te motiveren, je conditie te verbeteren en als je gezonder wilt leven en nieuwe mensen wilt leren kennen.

Als je liever niet alleen sport, zijn er diverse platformen waar je een sportmaatje bij jou in de buurt kunt vinden. Bijvoorbeeld via www.sportpartner.com. Of www.vrouwendiesporten.nl; Een gratis community die als doel heeft om alle vrouwen aan het sporten te krijgen. Uiteraard kun je ook terecht op Facebook. Steeds meer straten en wijken hebben een eigen Facebook-groep. Of check de buurtapp of de website van de bewonersorganisatie bij jou in de wijk.



Iedereen mag zichzelf zijn in de sport

Iedereen moet plezier aan sport kunnen beleven. Zo staat het in het Nationaal Sportakkoord. Dat betekent onder andere dat iedereen zich thuis moet voelen in de sport. Wie je ook bent en wat je achtergrond of geaardheid ook is. Iedereen mag zichzelf zijn op het sportveld.

Toch is dat helaas nog niet altijd het geval. Onderzoek toont bijvoorbeeld aan dat homo's en lesbiennes zich soms minder thuis voelen in de sport. Hoewel er in de afgelopen jaren veel is veranderd, voelt 6 op de 10 transgenders zich wel eens onveilig op de sportclub. Ook vindt ruim 40% van de mannelijke voetballers het

nog altijd lastig om 'uit de kast' te komen.

VOLLEDIGE ACCEPTATIE

Dat moet veranderen, vinden sportkoepel NOC*NSF, tientallen sportbonden, clubbestuurders, sportverenigingen, gemeenten en maatschappelijke organisaties. Samen maken zij zich onder



vlag 'Alliantie Gelijkspele' sterk voor volledige acceptatie van LHBTI'ers in de sport. Want in 2021 kan en mag het écht niet meer zo zijn dat mensen stoppen met hun sport vanwege hun geaardheid.

JBF

Hierbij is ook de John Blankenstein Foundation (JBF) betrokken. Deze stichting zet zich in om de sociale acceptatie van homo's en lesbiennes in de top- en

breedtesport te bevorderen. Bijvoorbeeld met interactieve, gratis workshops voor sportverenigingen en het thema diversiteit en inclusiviteit bij spelers en teams, trainers/coaches en andere begeleiders, bestuurders en ouders bespreekbaar te maken.

Daarnaast adviseert de JBF gemeenten, sportservice organisaties en sportaanbieders over hoe ze aan de slag kunnen met het verhogen van de acceptatie van de

LHBTI+ sporters. Ook biedt de stichting een veilige plek aan sporters die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek over hun geaardheid, uitsluiting of andere situaties gerelateerd aan diversiteit en inclusie.

Kijk voor meer informatie op www.johnblankensteinfoundation.nl.



Bewoners AZC actief voor 4 Mijl van Assen

Zaterdag 11 september wordt de Week van de Sport geopend met de 4 Mijl van Assen. Net als tijdens de vorige twee edities van het loopevenement helpen bewoners van het AZC in Assen vrijwillig mee met het op- en afbouwen van het parcours en rennen ze zelf ook de 6,4 kilometer lange afstand.

Het idee om bewoners van het AZC een steentje te laten bijdragen aan de 4 Mijl van Assen kwam van Arjan Bos, programabegeleider van COA Assen. Arjan is ook het aanspreekpunt als het om sport gaat binnen het AZC Assen. Het leek hem een mooi streven als bewoners van het AZC konden helpen bij het op- en afbouwen van loopevenementen in Assen.

“Op die manier kunnen de bewoners zich mengen in het Assense leven,” was zijn overtuiging. Arjan voegde de daad bij het woord en pakte de telefoon. “Ik heb gewoon een aantal organisaties gebeld zoals de Asser Stadsloop en de 4 Mijl van Assen.” De Stadsloop bleek de organisatie al rond te hebben,

maar de 4 Mijl kon nog wel wat hulp gebruiken. Graag zelfs!

GROTE STAP

De bewoners van het AZC die meehelpten als vrijwilliger komen dankzij de werkzaamheden in contact met overige inwoners van Assen. Daar was het Arjan om te doen. “Je moet het zo zien; het AZC is eigenlijk een klein dorp. Het voelt daar veilig voor de bewoners. Hier in het AZC weten ze hoe alles werkt, maar daarbuiten is het anders. Dat is toch een grote stap.”

Dankzij het vrijwilligerswerk voelt de stap minder groot. “Het is voor onze bewoners leuk dat ze zo kunnen samenwerken met anderen. Het is een mooie vorm van participatie,” zegt Arjan. Voor het derde



jaar op rij helpen zo'n vijftien vrijwilligers mee met opbouwen van het parcours van de 4 Mijl. Arjan: “Ze plaatsen onder andere de dranghekken langs het parcours en zetten stippen op de grond voor de anderhalve meter afstand.”

HARTSTIKKE TROTS

De AZC-bewoners leggen zelf ook de 4 Mijl van Assen af. Zo

zorgt de loop voor wat afleiding bij de bewoners die in het AZC meestal in onzekerheid leven over hun toekomst. “De bewoners vinden het hartstikke mooi. Ze krijgen na afloop meestal een petje of een shirt van de organisatie. Daar lopen ze dan hartstikke trots mee rond op het AZC.”

Vorig jaar liep Arjan overigens zelf ook mee. “Ik dacht het onvoorbereid te kunnen doen. Ik was echter net vader geworden en had weinig geslapen; dus dat viel toch wat tegen, haha. Ik ben inmiddels begonnen met voorbereiden op de komende editie. Het moet niet heel moeilijk zijn om de tijd van vorig jaar te verbeteren.”

daag jezelf uit

KICKBOKSEN MARSDIJK:

Doorzetten als het even wat moeilijker gaat

Kickboksen is de laatste jaren uitgegroeid tot een populaire sport. Iedereen kent Rico Verhoeven, de wereldkampioen van Glory die, net als eerder onder anderen Semmy Schilt, het kickboksen in Nederland op de kaart heeft gezet. In Assen kan de fanatieke sport ook beoefend worden, bij Misheru Chikara Gym onder leiding van trainer Michel Bos.

Michel Bos vertelt wat er zo leuk is aan kickboksen. "Het is ten eerste de beste work-out die je je maar kunt bedenken. Het is goed voor lichaam en geest. Daarnaast gaat je weerbaarheid met sprongen omhoog en het is ook gewoon heerlijk om de dagelijkse stress letterlijk van je af te slaan. Het is laagdrempelig en je kunt er zo mee starten. Ongeacht je achtergrond, leeftijd of ervaring."

ENTHOUSIAST

In de Marsdijkhal en in de Dissel geeft Bos les aan jeugd en volwassenen. "De meeste leden hadden geen enkele ervaring toen ze bij mij begonnen te trainen," weet Bos. "Het is prachtig om te zien hoe ver ze nu al zijn gekomen en hoe enthousiast er getraind wordt. Iedereen is ook welkom om met deze mooie sport kennis te maken."

OOK VOOR KINDEREN

Ook jeugd traint dus bij Bos. Maar is kickboksen wel iets voor kinderen? "Jazeker," zegt Bos. "Van kickboksen krijg je niet alleen een uitstekende conditie, maar je leert ook doorzetten als het even wat moeilijker gaat. Je leert een stuk steviger in je schoenen te staan, wat je geestelijk en lichamelijk weerbaarder en sterker maakt."



De lessen worden in een groep gegeven, wat niet alleen leuk en gezellig is, maar wat je ook leert samen te werken en elkaars grenzen te respecteren."



VEILIG SPORTEN

Bos geeft aan dat de veiligheid voorop staat bij Kickboksen Marsdijk. "Bij de kinderen wordt er nooit geoefend met stoten of trappen naar het hoofd. Er is veel aandacht voor veilig en respectvol sporten en het gebruik van de aangeleerde technieken. Een beetje en scheenbeschermers zijn bij ons verplicht."

ANNE FRANK PARK

Door corona kon er lange tijd niet getraind worden. Op het moment dat het weer mocht, schakelde Bos meteen door met geven van buitentrainingen in het Anne Frank Park. En sinds medio augustus wordt er door de leden ook weer

binnen gesport. "In de Marsdijkhal wordt iedere week weer gemotiveerd getraind," zegt een tevreden Bos.

Elke maandag trainen de volwassenen van 19.00 uur tot 20.00 uur in de Marsdijkhal. Op woensdag traint de jeugd van vijf tot en met acht jaar tussen 16.00 uur en 17.00 uur en een uur later de jeugd van negen tot en met zestien jaar. De overige leden vanaf zeventien jaar oud trainen op woensdagavond, net als op maandag, tussen 19.00 uur en 20.00 uur.

Wil je meer informatie? Kijk dan op www.kickboksenmarsdijk.nl.

Walking Football bij Asser Boys

Stel je bent zestig-plusser. Je hebt eerder jarenlang gevoetbald, bent vanwege je leeftijd gestopt, maar mist het spelletje nog steeds. Dan is er Walking Football. Een voetbalvorm waarin in wandeltempo op een kwart veld wordt gespeeld. Op vrijdag 17 september wordt er bij Asser Boys, in samenwerking met FC Groningen, een demonstratietraining gegeven waar belangstellenden kennis kunnen maken met Walking Football.

Luc Rengers is een warm pleitbezorger van Walking Football. Samen met collega-gemeenteraadslid Albert Smit gaat hij sinds 2018 op donderdagmiddag van Assen naar Groningen voor de wekelijkse training met de FC Groningen Oldstars. "De FC Groningen Oldstars spelen regelmatig demonstratiewedstrijden en zijn bovendien behulpzaam bij activiteiten op het gebied van bijvoorbeeld G-voetbal in de vorm van begeleiding," vertelt Rengers.

CONDITIE

FC Groningen Oldstars is onderdeel van FC Groningen in de Maatschappij, dat walking football faciliteert. Rengers is enthousiast als hij vertelt over de sport die hij wekelijks beoefend. "Het blijven genieten van deelname aan de

voetbalsport, maar vooral plezierig bezig zijn met je conditie. Dat is zo fijn. Je komt op een leeftijd dat de fysieke gesteldheid minder wordt. Als je dat weet te onderhouden, blijf je conditioneel op niveau. In het dagelijks leven ondervind je daar voordeel van. Zo werkt dat nu eenmaal."

ASSER VETERANENCUP

Rengers was eerder jarenlang de drijvende kracht achter de Asser Veteranencup. Ruim 40 jaar zorgde hij ervoor dat het jaarlijkse zaalvoetbaltoernooi voor 35-plussers in de Marsdijkhal op rolletjes liep. In 2018 probeerde Rengers walking football op te starten in Assen, maar dat kwam toen niet van de grond. "Er was wel wat belangstelling, maar er werd wat laatlunkend over gesproken."

HATTRICK

Dat laatste is onterecht laat Rengers weten. Zelf traint hij wekelijks onder leiding van Rik Liezenga. En dat is niet de eerste de beste. "Hij bracht zijn trainersopleiding door bij FC Porto en Real Madrid," weet Rengers. "Maar hoe gevarieerd de training ook kan zijn, bij de FC Groningen Oldstars is het afsluitende partijtje het meest populair."

In dat partijtje scoorde Rengers onlangs zijn eerste hattrick na een halve eeuw. "Dat werd wel even gevierd tijdens de derde helft. Dat is een goed gebruik. Volgens het Ouderenfonds is bij walking football vooral het sociale aspect van groot belang. De derde helft schept een band."



ASSER BOYS

Op vrijdag 17 september kunnen belangstellenden van 60 jaar en ouder het enerverende spelletje uitproberen. Geïnteresseerden uit de regio Assen kunnen dan tussen 19.00 uur en 20.30 uur bij Asser Boys meedoen aan walking football. De training zal worden

verzorgd door Rik Liezenga en Hans van Tamelen van FC Groningen in de Maatschappij. Voor nadere informatie en aanmelding kan men contact opnemen met Luc Rengers via lucrengers@gmail.com. "En neem gerust je (60-plus) buurman mee," besluit Rengers enthousiast.

Ziet u door alle
bedden, boxsprings
en matrassen het
BOS niet meer?



Waarom Bosma Bedden:

- ✓ Sterke regiofunctie
- ✓ Garantie in de winkel
- ✓ Meer dan 50 jaar ervaring
- ✓ Maatwerkoplossingen in slapen
- ✓ Plaatselijke ondernemer/winkel
- ✓ Bij levering van nieuw > oude retour
- ✓ Gratis bezorging, montage
- ✓ Unieke topservice



Bij ons ligt het al 50 jaar
nèt even anders!

Altijd een
vakkundig slaapadvies
en alle aandacht bij
Bosma Bedden!



Assen • Borgstee 12 • (0592) 37 55 70 | Groningen • Hoendiep 97c • (050) 21 00 131 • www.bosmabedden.nl



Vanaf 2022
Sportcampus
Stadsbroek
**WIELERBAAN
ASSEN**

SPORT EN BEWEGEN ASSEN

- MBO-opleiding Sport & Bewegen, locaties in Assen en Groningen
- Leer les- en leidinggeven in de sport



Assen Sportstad is jarig!

Met de Week van de Sport Assen vieren we de start van het nieuwe sportseizoen. Na een lange tijd van coronabeperkingen is daar ook alle reden toe. Daar blijft het niet bij want we vieren óók een bijzondere verjaardag: op maandag 20 september. En wel van het Asser Sportakkoord.



Op 20 september is het namelijk precies een jaar geleden dat de gemeente Assen samen met ruim 100 partijen een uniek akkoord tekende. Dit met de ambitie om samen van Assen een geweldige en gezonde sportstad te maken. De naam: Assen Sportstad!

Assen Sportstad stimuleert dat iedere inwoner, die dat wil, op eigen niveau kan sporten en bewegen. Assen is een gezonde stad waar iedereen, maar dan ook echt iedereen zich maximaal kan ontwikkelen. Een stad om trots op te zijn.

SPORTAKKOORD

Assen Sportstad is ontstaan uit het Asser Sportakkoord (ASA). Het Sportakkoord laat zien wat Assenaren zouden willen op het gebied van sport, aan de hand van

diverse ambities en thema's. Het geheel van ambities, organisaties, acties en middelen vormt gezamenlijk het Asser Sportakkoord. Het is een set van afspraken die we met elkaar in Assen hebben gemaakt.

WEEK VAN DE SPORT

De Week van de Sport Assen is ook een initiatief van Assen Sportstad. Van 11-26 september worden overal in de gemeente leuke en sportieve activiteiten georganiseerd en zetten verenigingen en sportaanbieders hun deuren open. Jong en oud kan kennis maken met verschillende sporten door deel te nemen aan clinics, demonstraties, open trainingen en proeflessen.

Meestal zijn de activiteiten gratis, vaak is opgave wel gewenst. Kijk op www.assensportstad.nl voor een actueel overzicht van alle activiteiten, nieuws en het programma. Hier vind je ook alle informatie over locaties, tijden en bij wie je je kunt opgeven.

In september 2020 hebben ruim honderd betrokken Assenaren het Asser Sportakkoord vastgesteld en ondertekend. Een waardevol samenspel tussen inwoners, sportverenigingen, sport- en zorgaanbieders, onderwijs, de politiek, Vaart Welzijn, in een mix van professionals en vrijwilligers. Samen staan zij voor een vitaal Assen waar iedereen kan bewegen.

WWW.ASENSPORTSTAD.NL

In het afgelopen jaar is er hard gewerkt. Zo is er een organisatiestructuur ingericht en zijn de eerste acties uit de themagroepen samen met tal van betrokken opgepakt. Daarnaast is er een programmabureau opgestart waar iedereen terecht kan met tips of vragen. Verenigingen

SPORTSERVICE

Dankzij het Sportakkoord zijn er veel ondersteuningsmogelijkheden beschikbaar voor sportverenigingen met als doel de clubs te versterken. Als club geef jij aan waar jouw behoefte ligt. Dit kan zijn een trainersopleiding binnen de club, een bijeenkomst over specifieke thema's zoals Pubers zijn leuk! positief coachen, vrijwilligersbeleid of proces begeleiding ter ondersteuning van het bestuur, etc.

Het NOC*NSF, de Sportbonden, provinciale organisaties zoals o.a. Sport Drenthe en andere experts worden hierbij ingeschakeld. Veel is gratis en soms wordt er een kleine bijdrage gevraagd. In Assen pakken we deze ondersteuningsmogelijkheden gezamenlijk op. Van elkaar kun je immers veel leren. Voor informatie: Rita Buikema, r.buikema@assen.nl

hebben van het sportakkoord al kunnen merken door de bijeenkomsten vanuit sportservices.

Ook is er een website gelanceerd: www.assensportstad.nl. Op deze site kun je alle informatie vinden over sporten en bewegen in Assen. Verenigingen, sportaanbieders, activiteiten, support, sportaccommodaties én uiteraard alles over de Week van de Sport.

Overigens kunnen alle verenigingen en sportaanbieders in de gemeente Assen zich aanmelden om op de site zichtbaar te zijn. Zo bouwen we samen aan een plek waar iedereen alle informatie kan vinden over sporten en bewegen in Assen.

VERJAARDAG SPORTAKKOORD

Tijdens de Week van de Sport Assen vieren we op 20 september de verjaardag van Asser Sportakkoord. Samen met alle Assenaren. Uiteraard houden we daarbij rekening met de dan geldende corona-maatregelen.

Zoals bekend heeft het Kabinet het voornemen om vanaf 20 september diverse maatregelen te versoepelen. Hierover wordt op 17 september meer duidelijkheid gegeven tijdens een persconferentie van het Kabinet. Vanaf dat moment is dus ook duidelijk wat er in Assen mogelijk is om de verjaardag van het Sportakkoord te vieren.

Hoe we het gaan vieren, blijft dus nog even een verrassing. Wat wél vast staat is het tijdstip: van 19.00 uur tot circa. 22.00 uur. Zodra er meer bekend is, vind je alle informatie op www.assensportstad.nl.



PROGRAMMABUREAU

Het programmabureau is hét bureau van Assen Sportstad en bestaat uit twee leden: Anita ter Veld, regisseur en Rita Buikema, coördinator uitvoering. Heb je vragen, tips of nieuws: stuur een berichtje naar het bureau via r.buikema@assen.nl of mail@anitaterveld.nl.



Evenementen na de Week van de Sport

Assen bruist het hele jaar met sportieve activiteiten en evenementen. Ook na de week van de Sport Assen is de evenementenkalender goed gevuld. Een overzicht.

DOORLOPEND

MEERDERE LOCATIES IN ASSEN

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN (MBVO)

Vaart Welzijn biedt op verschillende locaties in de gemeente Assen Meer Bewegen voor Ouderen (MBVO) - senioren sportactiviteiten aan. De actieve, sportieve en gezellige activiteiten zijn speciaal gericht op de ouder wordende mens. In groepsverband kunt u aan verschillende vormen van sport meedoen. Zoals aquagym, gymnastiek, T'ai Chi, countryline, pilates, volleybal etc.



Check ons actuele overzicht voor alle activiteiten. Doet u mee? U kunt vrijblijvend 2 proeflessen meedoen. Kijk voor meer informatie op vaartwelzijn.nl.

DOORLOPEND

MEERDERE LOCATIES IN ASSEN

GEZOND NATUUR WANDELEN

Wil je regelmatig met een groep langs een natuurlijke route wandelen? Stichting Gezond Natuur Wandelen Nederland organiseert elke week gratis wandelingen van een uur in het groen, binnen en buiten de bebouwde kom. De wandelingen starten op een vaste plaats en tijd en worden begeleid door vrijwilligers die onderweg ook iets over de natuur vertellen.



Maandagmiddag 14.00 uur: Pittelo vertrek vanaf de Maasstee
Dinsdagochtend 10.30 uur: Assen Oost vertrek vanaf de Buurtschuur
Vrijdag ochtend 10.00 uur: Vertrek vanaf Duurzaamheidscentrum
Kijk voor meer informatie op: www.gezondnatuurwandelen.nl.

29 T/M 31 OKTOBER

DE BONTE WEVER

BATTLE OF THE NORTH

Battle of the North (BOTN) is hét evenement voor extreme fitness in Noord Nederland. Het toernooi is toegankelijk voor atleten uit heel het land, en daarbuiten. De editie van 2021 zal plaatsvinden in De Bonte Wever Assen. Battle of the North staat bekend om show, beleving en sfeer door middel van een DJ en een unieke locatie!



Kijk voor meer informatie op: www.battleofthenorth.nl.



17 OKTOBER

CENTRUM

ASSER STADSLÖOP

Hou jij van hardlopen en wil jij de uitdaging aangaan? Schrijf je dan in voor de 5 of 10 kilometer van de Infradax Asserstadslöop. Het parcours loopt deels door het centrum van Assen, maar ook door een mooi bosgebied. Of doe mee aan de scholencompetitie of bedrijvenloop.

Vanaf 14:00 uur: start kidsrun
Vanaf 15:00 uur: start 5 en 10 kilometer (inclusief de bedrijvenloop) en start 10 kilometer
Vanaf 16:30 uur: Afterparty.

Kijk voor meer informatie en inschrijven op www.deasserstadslöop.nl

22 T/M 24 OKTOBER

RONDE VAN DRENTHE

De Ronde van Drenthe is een klassieker in de wielerved, met drie dames- en twee herenkoersen in één weekend.

Op de zaterdag 23 oktober vindt ook een toerversie plaats. Dan staan de 60 kilometer en 125 kilometer op het programma. De handbikers kunnen kiezen uit de 25 km of de 60 km route. Een dag later, zondag 24 oktober, kan je uit maar liefst vier afstanden kiezen: 60, 125, 165 en 200 km plus. De handbikers kunnen opnieuw kiezen uit routes van 25 of 60 km.

Deelnemers rijden een groot deel van het parcours van de professionele wielrenners. Natuurlijk zit de beroemde en beruchte VAM-berg in het parcours. Kijk voor meer informatie op www.rondevandrenthe.nl



31 OKTOBER

DUURZAAMHEIDSCENTRUM

PADDENSTOELEN EXCURSIE ASSEN

Bijna het hele jaar zie je de meeste soorten niet. En dan ineens, in de herfst, zijn er overal paddenstoelen. Vind jij paddenstoelen ook zo fascinerend? Ga dan met ons op pad! Geniet van het Asserbos en ontdek onder deskundige begeleiding welke belangrijke rol paddenstoelen en zwammen hebben in de natuur. Deze excursie is geschikt voor jong en oud. Kijk voor meer informatie op: www.duurzaamheidscentrumassen.nl

31 OKTOBER

TT CIRCUIT

CUPERCAR MADNESS

Supercar Madness komt voor het eerst naar het TT Circuit Assen! Dit wordt een dag waar je de mooiste supercars, exclusieve auto's, performance kanonnen en natuurlijk de meest bijzondere hypercars kunt bekijken. Bewonder deze bolides op de showpaddocks bij de Supercar Parades. En in samenwerking met de Supercar Challenge een bijzonder groot aanbod aan races! Kijk voor meer informatie op: supercarmadness.com



20 OKTOBER

DUURZAAMHEIDSCENTRUM ASSEN

DOEMIDDAG GROEN OM JE HEEN

Het Duurzaamheidscentrum is er voor alle inwoners van de gemeente Assen en bezoekers van daarbuiten. Gezinnen met kinderen, volwassenen, alleen of in groepen, al dan niet duurzaam bewust.

Op 20 oktober organiseert het Duurzaamheidscentrum een Doemiddag Groen om je heen. Weet jij welke dieren er in het bos leven? Doe mee met deze speurtocht en leer wat er allemaal in het bos woont. Aanmelden voor deze activiteit is niet nodig. Je kunt op ieder gewenst moment samen met je ouders of begeleiders binnen lopen en meedoen. Deze activiteit is gratis. Kom je langs? Kijk voor meer informatie op www.duurzaamheidscentrumassen.nl.



11 T/M 14 NOVEMBER

BONTE WEVER

WDC DUTCH OPEN DANCE

Tijdens de WDC Dutch Open Dance is Assen wederom het walhalla van de dans. De Bonte Wever is opnieuw de locatie voor wervelende danskampioenschappen van het Ballroom- en Latindansen. De top van de internationale danswereld is hier aanwezig. Elk jaar weer een spektakel om bij te zijn en zonder twijfel een lust voor het oog. Kijk voor meer informatie op: www.dansinternationaal.nl

3 DECEMBER T/M 1 JANUARI

KOOPMANSPLEIN

WINTERSASSEN

WintersAssen is alweer druk bezig met het organiseren van de winteractiviteiten op de tijdelijke ijsbaan op het nieuwe Koopmansplein te Assen. Van 3 december tot en met 9 januari 2022 is er weer volop schaatspret met schoolschaatsen, vrij schaatsen en curling. Kijk voor meer informatie op www.wintersassen.nl



Dé fietsenspecialist van Noord-Nederland

Tevens dé pitstop in Assen
voor een goede kop koffie



Bekijk ook onze webshop
fietsenenkoffie.nl



Assen

Groningerstraat 17A | 0592 31 20 68 | fietsenenkoffie.nl

fietsen & koffie
& schaatsen

Beleef sport van dichtbij



altijd in de buurt