

De Halter

December 2016 - Jaargang 1, nummer 1

Van de voorzitter

Matthijs Mooy

Beste leden van Obelix,
We zijn weer een maand verder, de wintertijd zit er nu goed in. De buiken worden wat zachter, maar PR's worden gehaald! Onze vereniging is ook heerlijk aan het aandikken. Zo zijn wij als bestuur twee weken geleden ontboden naar de godenberg Olympos, waar wij ons aspirant studenten sport vereniging schap in



ontvangst hebben genomen! Dit betekende een taart, champagne en een mooi praatje van het hoofd van Mesa Cosa. Maar bovenal, betekent dit dat wij subsidie gaan krijgen! Zo kunnen wij jullie betaalbaar laten krachttrainen. Leden kunnen nu

Van de voorzitter	1
Sinterklaas	1
Powerliftcursus	1
Calisthenics	2
Gewichtheftwedstrijd	2
Olympas	2
Contributie	2

ook als onderdeel van Team Utrecht meedoen aan wedstrijden. Het is natuurlijk een grote eer om namens je hogeschool of universiteit te mogen tillen! Ook is de vereniging mooi aan het aankomen in leden. Wij zijn in 1,5 maand gegroeid naar een vereniging van maar liefst 30 leden! Dit moet gevierd worden!

Sinterklaas

Om dit wapenfeit te vieren en omdat het altijd heel gezellig is om samen te trainen en te borrelen, willen wij als bestuur graag jullie als leden uitnodigen om samen sinterklaas te vieren!

Wij hebben een datumprikker rondgestuurd (heb je deze nog niet ontvangen en wil je hier toch graag bij zijn, laat het ons weten!), graag deze zo snel mogelijk invullen, dan kunnen wij het evenement plannen! Wij willen dan ook met jullie een klein fitness gerelateerd cadeau

spelletje spelen, dus als jullie nog een whey beker hebben gekregen bij de laatste body en fit bestelling, of nog ergens een extra knie wrap hebt liggen, neem deze dan vooral mee! Natuurlijk mag er dan ook getraind worden! Hier zal voor de borrel tijd voor zijn.

Powerliftcursus

A.s. zaterdag 26 november begint de powerlift cursus, in samenwerking met Iron House Co. zal 4 weken lang worden gewerkt aan de squat, de bench, de deadlift, en verschillende accessoire oefeningen!

Wij kijken hier erg naar uit, en vinden het leuk dat er maar liefst 11 mensen mee doen.

Foto's en video's volgen.



Calisthenics

Op het calisthenics vlak is er ook vooruitgang geboekt. Doordat wij nu als aspirant-SSV zijn geaccrediteerd door de Sportraad, hebben wij subsidie om een gymzaal af te huren. Zo

kan er ook in de winter calisthenics worden beoefend! Met het succes van de eerste calisthenics trainingen buiten in het parkje weten wij dat er genoeg enthousiasme is voor een uitgebreide calisthenics cursus! Verwacht hierover dit jaar nog de details in je mailbox

of op je timeline. In de gaten houden en niet al te hard bulken dus, dan kan jij deze zomer lekker buiten in het zonnetje trainen zonder dat je een squatrack mee hoeft te zeulen!

Gewichtheffwedstrijd

Op zaterdag 17 december zal Gewichtheffen Utrecht een oefenwedstrijd organiseren voor alle aspirant-gewichtheffers. Ook mensen die nog geen 90 kg hebben gesnatched (zoals uw voorzitter) of 107 kg hebben gecleaned (zoals uw penningmeester) mogen hieraan mee doen! Er wordt getild

volgens IWF-regels (geen press-out e.d.) maar singlets en gewichtheffschoenen zijn niet verplicht. Na de wedstrijd zetten we de BBQ aan voor een pre-kerstfeest.

Deelname aan de wedstrijd is gratis! Deelname aan de BBQ kost €8,- en is inclusief burgers en bier/fris. Geef jezelf en je vrienden op met dezelfde mail. Meer informatie over dag-indeling volgt. De inschrijving sluit op 9 december.

Inschrijven kan door een mail te sturen naar admin@gewichtheffenutrecht.nl met de volgende gegevens: je lichaamsgewicht en je eerste beurt voor de snatch en clean & jerk.

Gewichtheffen Utrecht
17 december 2016
Wedstrijd gratis, BBQ €8,-

Olympas

Vanaf heden is het verplicht om je via Olympos officieel in te schrijven als lid van de vereniging. Dit kan via deze site: www.olympos.nl. Onderaan deze pagina kun je het verenigingsjaar toevoegen aan je winkelwagen. De website bepaalt dan automatisch of je Olympas lang genoeg geldig is (tenminste tot 31 juli 2017). Is dit niet het geval dan wordt automatisch de goedkoopste optie gegeven of een jaarkaart. Dit alles is ook te regelen bij de balie van Olympos zelf als je het liever niet via de digitale weg doet.

Contributie

Met de officiële inschrijving bij Olympos hoort ook de betaling van de contributie (€15) voor het verenigingsjaar 2016-2017. We hoopten dat dit mogelijk zou zijn via automatisch incasso maar dit is helaas (nog) niet het geval op dit moment. Daarom vragen we jullie dit z.s.m. zelf over te maken naar onze verenigingsbankrekening. Dit kan naar IBAN NL28TRIO0338406441 t.n.v. SKVU Obelix, onder vermelding van je naam en achternaam. De abonnementen zullen binnenkort ook via deze bankrekening voldaan worden. Hierover krijgen jullie tijdig een mail.