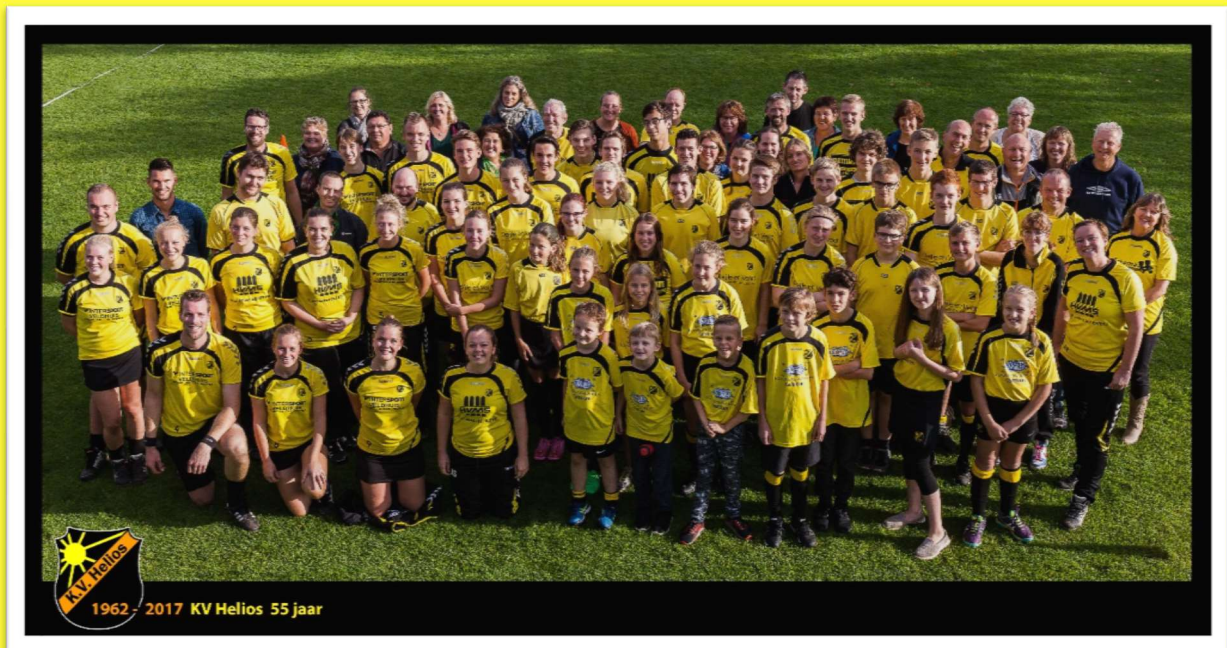


# Helioscoop

Helioscoop 4: zondag 3 mei



Reza Repair – Trotse hoofdsponsor van KV Helios



## Van de voorzitter ..

Beste leden van Helios,

Het zijn vreemde tijden. Wie had zich in kunnen denken dat we nu allemaal aan huis gekluisterd zijn en dat het verenigingsleven stil ligt. In Nederland is het verenigingsleven toch echt wel een belangrijk deel van ieders leven. Uiteraard snappen we allemaal dat de maatregelen nodig zijn. Hopelijk zijn jullie en je familieleden nog gezond. Tot op heden hebben we nog niet van ernstige gevallen binnen de vereniging gehoord. Hopelijk blijft de schade enigszins beperkt en te overzien voor iedereen. Wanneer er omstandigheden zijn waarbij jullie het zwaar hebben of in geval van ziekte, willen we jullie hierbij veel sterkte en kracht wensen.

Vanuit Helios is er nog weinig gecommuniceerd vanuit het bestuur. De wedstrijden, trainingen en verenigingsleven stonden stil. Ook was de kantine en het sportpark de afgelopen weken gesloten. Wel heeft het bestuur op de achtergrond dingen gedaan. De TC en JTC zijn al druk bezig met komend seizoen en de Activiteitencommissie heeft ook niet stilgezeten. Nu de eerste tekenen van hernieuwd verenigingsleven in zicht zijn, komt er langzaam weer leven in de andere commissies. Dus is er nu ook iets te melden vanuit het bestuur.

De persconferentie van afgelopen week gaf weer wat hoop voor de sportcultuur. Kinderen t/m 12 jaar mogen weer sporten binnen teamverband op de eigen club en dat is een fijn begin. Hierbij is de 1,5 meter ook niet van toepassing. Voor de categorie 13 t/m 18 jaar mag er met 1,5 meter afstand gesport worden. Uiteraard is het aan iedereen persoonlijk om te kiezen of je weer gaat sporten. Verder op in de Helioscoop is het protocol sporten bij Helios tijdens de Coronacrisis geplaatst. Dit is gebaseerd op het protocol vanuit het KNKV. Voor alle overige leden heeft Renee v/d Vinne een aantal oefeningen achter elkaar gezet en wat tips voor websites en YouTube filmpjes om fit te blijven tijdens de Corona tijd. Doe er je voordeel mee.

Uiteraard heeft Helios ook te maken met financiële uitdagingen. Tot nu toe hebben we alles onder controle. We hopen dat iedereen begrip kan opbrengen voor het feit dat we bij iedereen de contributie door laten lopen. De vaste kosten lopen namelijk ook voor de vereniging door. Hoe dit zich verder gaat ontwikkelen, laten we jullie weten tijdens de ledenvergadering. Wanneer die zal zijn, weten we nog niet. Nog wel even een compliment aan Nadine en Suus die alle bestelde bollen hebben weten te verkopen, dus op die manier komt er ook nog extra geld in het laatje.

Hoe het allemaal verder gaat verlopen is afwachten. We zijn afhankelijk van de keuzes die de regering maakt samen met het RIVM. Uiteraard volgen we deze maatregelen en houden we jullie op de hoogte wat het betekent voor Helios en de korfbalsport.

Hou de moed erin en hopelijk zien we elkaar snel weer!

Frank Brakenhoff

Voorzitter KV Helios



## Trainingen Helios veld 2020 v.a. 5 mei – Protocol KV Helios

Eindelijk mogen de korfbalschoenen weer van de plank af. Vanaf komende dinsdag wordt er weer getraind op ons eigen veld. Wel onder strenge voorwaarden vanuit het protocol van het KNKV en de aanpassingen voor Helios die hieronder zijn te lezen. Belangrijk is om die protocollen goed te lezen, beperk je tot het deel wat voor jou geldt.

Verder volgt hieronder het trainingsschema. **Vooraf dienen de spelers zich aan te melden bij de trainer die op die dag staat vermeld.** Ook niet leden zijn welkom om mee te doen, maar ook die dienen zich aan te melden. De groepen mogen namelijk niet te groot zijn.

Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
17.00 – 18.00 Helios D1 Renée van der Vinne Maarten Koper	16.45 – 17.30 Kangoeroes Wim Schoorl Maud Lambriks	17.00 -18.00 Helios D1 Maarten Koper	18.45 – 19.45 Helios C1 Mitchell van Ewijk Bart Rijnbout
18.30 – 19 30 Helios A3 Renée van der Vinne Thijs van Herpen	18.00 – 19.00 Helios C1 Mitchell van Ewijk Bart Rijnbout	18.30 – 19.30 Helios A1/A2 Kimberley Gerssen Simon van der Meer	20.00 – 21.00 Helios C2? Mitchell van Ewijk Bart Rijnbout
19.50 – 20 50 Helios A1/A2 Thijs van Herpen	19.20 – 20.20 Helios C2? Mitchell van Ewijk Bart Rijnbout	19.50 – 20.50 Helios A3 Kimberley Gerssen Simon van der Meer	

\* Op basis van het aantal aanmeldingen bij de C1/ C2 is er een tweede shift (C2) mogelijk. Dit wordt besloten door de trainers en de coronacoördinator op de dag zelf.

\* Bij de A junioren zijn 2 trainingsgroepen. Deze groepen worden na 2 weken opnieuw ingedeeld door de JTC in samenspraak met de trainers. Helaas mogen de 19 jarigen niet meetrainen. Hier krijgen we ook controle op vanuit de gemeente.

Groep A1/A2	Groep A3
Mitchell	Melle
Nils	Rick
Jelle	Jirre
Thom	Jaap
Ester	Noor
Maud L	Julia B
Maud Z	Amber
Zoë	Carolijn
Maureen	
Iris	
Sylke	



Het KNKV protocol is leidend, zie bijlage ([HIER](#) te downloaden vanaf de site).

**Aanvullingen op het protocol:**

	<b>Afspraak</b>	<b>Verantwoordelijke</b>
1	Entree sporters op terrein, ouders zetten bij de poort af. Het sportcomplex is niet toegankelijk voor ouders. Coronacoördinator vangt op. Sporters lopen langs de rechterkant van de oprit naar het sportveld.	Bestuurslid is coronacoördinator op toerbeurt.
2	Fietsen worden geplaatst naast de kantine (kleedkamers) shift 1 en voor de kantine (krantencontainers) bij shift 2.	Coronacoördinator en trainer.
3	Kinderen komen omgekleed naar het sportveld. Het liefst al je korfbalschoenen thuis aan doen.	Ouders
4	Elke sporter heeft zijn ID bewijs mee.	Ouders/sporters
5	Vooraf aan de training wassen de kinderen hun handen thuis met zeep en na de training wassen ze hun handen bij de tuinslang op het terras met zeep en drogen hun handen met papieren handdoekjes.	Trainers zien er op toe.
6	Na de training worden de palen en ballen schoongemaakt door de kinderen schoonmaakdoekjes. Na de laatste training worden de korven gedaan. Tijdens de training zo weinig mogelijk aan de palen zitten.	Coördinator beheert tuinslang.
7	Tijdens de 1 <sup>e</sup> training worden de sporters geïnstrueerd n.a.v. het KNKV protocol m.b.t. het sporten samen.	Coördinator
8	EHBO set staat naast het veld.	Coördinator
9	WC gebruik is in hoogste uitzondering mogelijk.	Coördinator

Samen staan we sterk en komen we door deze periode heen!

Sportieve groeten,  
Jeugd Technische Commissie en het bestuur van KV Helios



## Bericht van de Technische Commissie

Afgelopen weken heeft ook de TC niet stilgezeten. Ondanks dat we helaas niet meer op het veld kunnen staan, hebben we op de achtergrond al veel werk gezet om het huidige seizoen te evalueren en het volgende seizoen voor te bereiden. We willen alle 49 (toekomstige) senioren-leden die de enquête hebben ingevuld graag van harte bedanken. Zo krijgen we een goede doorkijk in hoe jullie het seizoen hebben ervaren en wat jullie ideeën en tips zijn voor het volgende seizoen. De komende periode zullen we jullie terugkoppeling geven op de enquêtes en zodra het mogelijk wordt om ook met de senioren weer te sporten, laten wij uiteraard weer van ons horen.

## Bericht van de Activiteitencommissie

Wij hebben met de Activiteiten Commissie het afgelopen jaar weer naar onze mening een prachtig seizoen neergezet met geslaagde activiteiten.

Er stonden nog wat mooie dingen op het programma zoals het feest in de kantine met Johan van Duijn als zanger en de afsluitingsdag: een actief programma met oa een stormbaan en bekende bbq. Deze activiteiten hebben jullie dus nog te goed van ons.

Zodra er groen licht is vanuit de overheid en nog belangrijker als iedereen gezond en er weer klaar voor is dan zullen wij weer gezellige activiteiten verzorgen in onze vertrouwde kantine en op het veld.

Tot die tijd zullen wij creatief met de situatie om moeten gaan en andere invullingen geven. Onlangs hebben wij al een online feest gegeven en een online pubquiz. Vooral laatst genoemd was druk bijgewoond door ongeveer 55 mensen.

Eerstvolgende activiteit die wij op de planning hebben staan is een online bingo. Die willen wij organiseren op zaterdag 23 mei om 20.00uur. Meer info hierover zal volgen in een ander bericht. Hou hiervoor onze facebook en de Helios website in de gaten.

Voor nu sluiten wij af met gezellige groeten,

Activiteiten Commissie,

Natasja, Brechje, Maureen, Micha, Edwin

## Bericht van de Beheercommissie

Vanwege de Corona crisis wordt de kantine dit veldseizoen niet meer gebruikt. Logischerwijs hebben we wel nog veel voorraad in de kantine staan, dat eigenlijk verkocht zou gaan worden. Omdat we financieel gezien wat onzekere tijden tegemoet gaan en het voedselverspilling een zonde is, gaan we de voorraad van de kantine tegen kostprijs (of lager) verkopen aan de leden. Binnenkort vind je hiervoor een lijst op de website. We hanteren hierin het principe 'wie het eerst komt, wie het eerst maalt', dus als je doorgeeft dat je iets graag wilt kopen kunnen we niet garanderen dat je het ook daadwerkelijk kunt kopen. We hopen hiervoor op jullie begrip. De betaling zal via een Tikkie verlopen zodat er geen overdracht van contant geld plaatsvindt. Het ophalen van de producten gebeurt in de kantine, op basis van een tijdschema zoals we dat bij de bollenverkoop ook gedaan hebben.



## Fit zijn en blijven!

Thuis zitten betekent niet dat je niet meer fit kunt blijven! Renee heeft een handige handleiding gemaakt waarmee je goed in vorm blijft tot we weer lekker op het veld kunnen sporten!

Optie 1: Ga thuis aan de slag met de verschillende vormen van crossfit.

→ AMRAP

AMRAP betekent As Many Reps As Possible. AMRAP's worden in een trainingsschema meestal gebruikt om te trainen tot spierfalen. Het doel hiervan is om het spieruithoudingsvermogen te vergroten.

→ Full minute

Een minuut lang een oefening volhouden, vaak is dit in combinatie van vier oefeningen die na iedere minuut worden afgewisseld.

→ Rounds for time

Het gegeven aantal herhalingen van de oefeningen moet worden uitgevoerd voor je door kan, er worden meerdere rondes gedaan en van het geheel wordt de tijd opgenomen.

→ On the minute

Je hebt 1 minuut om het aantal herhalingen uit te voeren de tijd die je over hebt voor de volgende minuut ingaat is de tijd die je rust hebt. Ook dit wordt verschillende rondes uitgevoerd.

Onder aan het bestand staan een paar voorbeeld schema's die je kan gebruiken maar hiervoor kan je zelf ook oefeningen verzinnen en uitvoeren. Deze sites kunnen voor oefeningen gebruikt worden:

- [fit.nl/fitnessoefeningen](http://fit.nl/fitnessoefeningen)
- <https://www.gezondheidsnet.nl/sporten/10-fitnessoefeningen-zonder-materiaal-of-apparaten>

Je kan de oefeningen altijd zwaarder maken met gewichten. Als het makkelijk gaat kan je ook de dag erna het aantal herhalingen omhoog doen om jezelf meer uit te dagen. Ook kan je een tabata toevoegen aan het eind, 20 sec oefening gevolgd door 10 sec rust. Kies 1 tot 5 oefeningen en voer dit 4 tot 5 rondes uit.

Optie 2: Gebruik verschillende apps voor workouts

→ Verlies buikvet

→ 30-dagen fitness challenge

Optie 3: Gebruik verschillende sites

→ 30 minute dance or boxing workout:

- [Bodycombat workout](#)
- [Latin dance workout](#)
- [Aerobics workout](#)
- [Hiphop dance workout](#)
- [Boxing workout](#)
- [Zumba workout](#)
- [Dance and cardio kickboxing workout](#)

→ Rope skipping

- <https://www.youtube.com/watch?v=PUCQ2pvnyW4>



#### Optie 4: Spellen

- Spel de namen van de D'tjes
- Kies 5 namen uit de namen van de C
- Spel de namen uit het 3e
- Spel de dames uit het eerste en tweede
- Spel de heren uit het eerste en tweede
- Kies een van de drie A teams en spel de namen
- Spel de namen van alle jeugdtrainers
- Spel de namen van alle coaches
- Enzovoort "Be creative!"

<b>A</b> 50 JUMPING JACKS	<b>N</b> 50 JUMPING JACKS
<b>B</b> 25 SIT UPS	<b>O</b> 25 SIT UPS
<b>C</b> 30 SQUATS	<b>P</b> 20 PUSH UPS
<b>D</b> 15 PUSH UPS	<b>Q</b> 35 SQUATS
<b>E</b> 10 BURPEES	<b>R</b> 15 BURPEES
<b>F</b> 25 SQUAT JUMPS	<b>S</b> 15 TRICEP DIPS
<b>G</b> 30 JUMPING JACKS	<b>T</b> 1 MIN PLANK HOLD
<b>H</b> 15 SIT UPS	<b>U</b> 50 SIT UPS
<b>I</b> 1 MINUTE WALL SIT	<b>V</b> 40 HIGH KNEES
<b>J</b> 20 BURPEES	<b>W</b> 20 PUSH UPS
<b>K</b> 20 TRICEP DIPS	<b>X</b> 2 MINUTE WALL SIT
<b>L</b> 40 JUMPING JACKS	<b>Y</b> 15 SIT UPS

**M** 20 lunges

**Z** 20 lunges

- Nodig: kaartspel,
  - Afspr: 4 oefeningen kiezen, oefening aan een soort kaart koppelen
  - Doen: kaart trekken oefening die bij de soort hoort en aantal herhalingen die op de kaart staan.
  - Dus bv: ♥ = burpees, ♠ = sit-ups, ♣ = squaten ♦ = opdrukken
  - Dus getrokken kaart ♦9= dus 9x opdrukken.
  - Voor gezelligheid via videobellen of zoom en dat doet 1 persoon de kaarten (leg de gebruikte kaarten apart)



<b>AMRAP voorbeelden:</b>	<b>Full minute voorbeelden:</b>
Buy in: 50 sit-ups  AMRAP 12: 20 Thrusters 40 jumping jacks 20 plank heup aantikken 40 scissors  Cash out: 50 sit-ups	Full minute 20: 1M burpees 2M Sumo squats 3M 2 naar voor 2 naar achter 4M bicycle crunches  Dit 5 rondes
AMRAP 13: 50 V-bounces 20 lunge 20 plank shouder aantikken 20 alternating toe touches	Full minute 15: 1M Man makers 2M plank 3M Fire Hydrants (30 sec/kant)

<b>Rounds for time voorbeelden:</b>	<b>On the minute voorbeelden:</b>
Buy in: 100 hakken billen  6 rounds for time: 20 X-bounces 30 arnold press 40 heel touches 50 flutter kicks  Cash out: 100 knie heffen	On the minute 16: 1M 100 sprint in place 2M 10 walkout en push-up 3M 15 tucks jumps 4M 20 frog sit-up
For Time: 100 hakken billen 80 flutter kicks 60 alternating supermans 40 lateral lunge 20 push-up handen komen los 40 lateral lunge 60 alternating supermans 80 flutter kicks 100 hakken billen	On the minute 16: 1M 2 naar voor 2 naar achter 2M 10 squat to uitgestrekte stand 3M 10 samson stretch 4M 10 bird dogs met 1 sec vast houden





Hét adres voor mobiele telefonie en tablets, zowel nieuw als gebruikt. Specialist in snelle en vakkundige reparaties. Gebroken glas, waterschade, virussen? Geen probleem voor Reza Repair. Ook een groot assortiment aan accessoires is in de winkel te vinden. Neem een kijkje op [www.rezarepair.nl](http://www.rezarepair.nl). Of beter nog: ga eens langs in winkelcentrum Geesterduin!



Wonen, verzekeren, hypotheek: alle specialismen in huis! Zowel particuliere als zakelijke klanten zijn bij HVMS aan het juiste adres. Er is geen vraag op het gebied van aan- of verkoop van woningen, vastgoedbeheer, verzekeren of hypotheek waarmee het deskundige team van HVMS u niet kan helpen.



Bouwmarkt Multimate neemt graag de tijd voor haar klanten. Wat kan Multimate voor jou betekenen? Je klus wordt ook nog eens stukken leuker met de speciale acties. Zo biedt Multimate niet alleen vakkundig maatwerk en de beste producten, maar ook de beste deals!

Bekend in Castricum en omstreken. Voor een Turkse specialiteit ga je langs bij Mekan aan de Dorpsstraat 26. Geen zin om op de fiets te stappen? Bellen en laten bezorgen kan ook! Zie hun website voor de uitgebreide menukaart.



Intersport Veldhuis is dé sportwinkel in Beverwijk met een ruime keuze in sterke A-merken en exclusieve merken. Intersport Veldhuis is bij uitstek de specialist in o.a. voetbal, korfbal, hockey, fitness, tennis, running, wandelen, zwemmen en indoor.



Wil je jouw lokale doelgroep bereiken en lokaal goed vindbaar zijn? Realiseer het via onze lokale kranten en nieuwswebsites. BDUmedia helpt je met de juiste mediastrategie voor zowel offline als online kanalen.



Coaching voor zowel particulieren als voor bedrijven. Meer inzicht in en bewustwording van jezelf krijgen? Meer balans vinden in wat je doet en persoonlijke doelen bereiken?

Accountantskantoor uit Uitgeest dat zich richt op ondernemingen in het MKB. Bij Deijle en Veldt kunt u terecht voor alle vragen op het gebied van accountancy, fiscale- en bedrijfseconomische kwesties. Deijle en Veldt werkt met gecertificeerde accountants en belastingadviseurs, aangevuld met een team enthousiaste en goed geschoolde medewerkers.



Met de jarenlange ervaring in de koudtechniek weet Minnebo Koeltechniek, met vele specialisaties en F-gassen certificering, als geen ander wat daarbij komt kijken.

