

Beste vrienden van HUF, Lieve HUF-vrienden en vriendinnen,

Zo vlak voor de jaarwisseling is het een goed gebruik dat de voorzitter namens het bestuur van HUF samen met u stilstaat bij het afgelopen jaar en vooruitblijkt naar het volgend jaar. Dat doe ik als kersverse voorzitter graag en met gepaste trots: want wat vormen we met elkaar een prachtige groep sporters. Dankzij de inzet van u allen lukt het ons om iedere week, weer of geen weer, met ruim 250 mensen in beweging te komen en te blijven. En ook in 2017 hebben we weer samen geweldige sportieve hoogtepunten mogen meemaken. Denk maar aan de HUF-Run-Bike-Run (helaas door wateroverlast dit jaar in verkorte vorm) en Coopertest. Een prachtige aanwinst in onze sportagenda is de halve marathon van HUF die afgelopen jaar voor het eerst werd georganiseerd voor en door HUF-ers vanuit Oortjeshikken. En dan hebben we natuurlijk nog de klassiekers zoals de vierdaagse en de zeven-heuvelenloop (met het Oud Burger Gasthuis nu als gewaardeerde uitvalsbasis). Maar ook andere sportevenementen mogen steeds meer HUFers verwelkomen: de Stevensloop, Eilandrun, en de halve Marathon van Egmond om er maar een paar te noemen. We zijn als groep daarbij steeds herkenbaarder dankzij onze fraaie HUF-shirts en vaak ook aanmelding als HUF-team. Ook op Strava zijn we sinds kort zichtbaar zodat prestaties van HUFers 'viral' kunnen gaan. Meld u gratis aan bij Strava en sluit je aan bij onze Strava-club site. Als u niet weet wat dat betekent: vraag maar aan uw (klein)kinderen, en vraag dan meteen of ze ook lid van HUF willen worden. HUF biedt niet alleen hardlooptrainingen maar je kunt bij HUF ook brisk-walken, nordic-walken, wandelen en mountain-biken: een variatie in aanbod waar we trots op zijn en die ook kansen biedt. Gelukkig hebben we binnen HUF een geweldige groep trainers die ons in al die activiteiten kunnen coachen: geef ze een warm applaus. Trainers: kom na afloop svp even bij me zodat ik jullie samen met Susan een blijk van waardering kan geven.

HUF is veel meer dan dat: de wekelijkse gesprekken met vaste sportmaatjes, de gezelligheid en koffie na afloop in de kantine: ik kijk er iedere week weer naar uit en met mij velen. Niet voor niets gaan meerdere trainingsgroepen jaarlijks een weekend met elkaar op stap of organiseren ze een 'uitloop': gezelligheid en vriendschap zijn belangrijke waarden van HUF en dat willen we graag zo houden. Gelukkig zag Sinterklaas dat ook, en ik vond het echt super dat deze goedheiligman dit jaar onze kantine heeft teruggevonden, dankzij twee geweldige Pieten die hem daarbij de weg wezen. Deze kant van HUF willen we koesteren!

Er zijn ook belangrijke uitdagingen voor HUF. De belangrijkste is wel hoe we het best om kunnen gaan met onze geleidelijke stijging in leeftijd. Met het ouder worden krijgen we sneller een blessure, vallen we wat makkelijker en als we vallen kan dat wat ernstiger consequenties hebben. Juist dan wordt het belangrijk dat we zaterdagochtend erop kunnen rekenen dat we in groepsverband bewegen waarbij we elkaar in het oog houden en hulp kunnen bieden en waar nodig hulp in kunnen roepen. Deze gevolgen treden niet bij iedereen even snel op: ziekte en ongemak treft de een op jongere leeftijd dan de ander. Het gevolg is dat de trainersgroepen die in het verleden zijn gevormd en door gezamenlijke belevenissen vaak hechte vriendengroepen zijn geworden nu voor wat betreft fysieke mogelijkheden een veel grotere variatie vertonen dan

vroeger. Zo zijn in de meeste trainingsgroepen subgroepjes ontstaan van atleten die verschillende soorten sport beoefenen om zich zo aan te passen aan hun veranderde mogelijkheden: sommigen wandelen, anderen fietsen en weer anderen rennen. Per activiteit is de variatie ook groter geworden: binnen een trainingsgroep zijn er hardlopers die 8 en anderen die 12 km/uur als kruissnelheid hebben waarbij sommigen dit ook weer langer kunnen volhouden dan anderen. Hierdoor verliezen trainers en groepsgenoten elkaar steeds vaker tijdens de zaterdagochtendtrainingen uit het oog. Kennelijk is onze wens om bij de zelfde stabiele groep van trainingsmaten te horen veel sterker dan onze behoefte aan veiligheid of behoefte aan trainingsuitdagingen die passen bij onze persoonlijke sportieve doelstelling. Meerdere trainers hebben bij het bestuur aan de bel getrokken: er moet nu echt iets veranderen zodat alle HUF-ers verantwoord kunnen blijven sporten.

We willen graag de veiligheid tijdens onze zaterdagochtendtrainingen verhogen, de trainingsactiviteiten beter aanpassen aan de mogelijkheden en wensen van de individuele sporters en tegelijkertijd het HUF gevoel van gezelligheid en vriendschap behouden. En daardoor hopen we ook nog eens aantrekkelijker te worden voor nieuwe HUF-ers. Daarbij mikken we op 40-plussers zonder plafondleeftijd.

Kortom: we willen HUF toekomstbestendig maken en de organisatie van onze sportactiviteiten daarop aanpassen terwijl we het karakteristieke HUF-gevoel behouden. Hoe gaan we dat voor elkaar krijgen?

Om te beginnen willen we het HUF-gevoel versterken door meer gemeenschappelijke, trainingsgroep-overstijgende, activiteiten te organiseren waarbij wandelaars, fietsers en hardlopers bij elkaar komen en we ook meer HUF-ers buiten onze oude vertrouwde trainingsgroep beter leren kennen. We hopen dat het daardoor voor ons allemaal makkelijker wordt om op geleide van onze actuele conditie en trainingswensen op zaterdagochtend te switchen tussen verschillende trainers en sportactiviteiten. Inmiddels is een themawerkgroep gevormd om terugkomende HUF-activiteiten te organiseren. We hopen uiteindelijk, naast de bestaande activiteiten, minstens eens per twee maanden een dergelijke gemeenschappelijke activiteit te organiseren. Op 24 maart organiseren we voor het eerst zo'n HUF-brede zaterdagochtendtraining in het Gymnasion.

Tegelijkertijd willen we de komende maanden de trainingsgroepen wat gaan aanpassen waarbij per trainer nog slechts 1 activiteit wordt aangeboden: een vorm van wandelen, fietsen of hardlopen. Tevens denken we samen met de trainers na over een manier om ook meer op trainingsniveau te gaan differentiëren. Over de wijze waarop we dit laatste vorm willen gaan geven hoort u binnenkort meer.

Dat brengt me bij een derde en laatste ontwikkeling die we reeds in gang hebben gezet, maar die nog verbetering behoeft: de communicatie. Bovenstaande ontwikkelingen kunnen alleen goed plaatsvinden wanneer het bestuur de trainers en sporters rechtstreeks op de hoogte brengt van gezamenlijke trainingen, veranderingen en andere initiatieven. Mededelingen

komen op het TV-scherm in de kantine: hou die in de gaten. Bezoek ook regelmatig onze website: ook daar staat belangrijke informatie. Als u vragen of opmerkingen hebt: spreek mij of een van de andere bestuursleden aan in de kantine na afloop van de training. Ook uw trainer is een belangrijk aanspreekpunt voor u. En hou ook elkaar op de hoogte. Tenslotte heb ik me voorgenomen om in deze tijden van verandering vaker u ook rechtstreeks na de training op de hoogte te brengen door u kort bij te praten zoals ook vandaag. En mocht dan toch blijken dat we elkaar te weinig op de hoogte houden, dan gaan we mogelijk toch ook weer gebruik maken van een vereenvoudigde nieuwsbrief die we dan in de kantine per tafel zullen verspreiden.

HUF bestaat uit een geweldige groep mensen met het sportieve hart op de goede plek. Ik ben trots dat ik uw voorzitter mag zijn. Samen met u hoop ik nog vele jaren veilig in Heumensoord te mogen sporten en elkaar uit te dagen om ook op sportief gebied het beste uit onszelf te halen. Ik wens u allen een gelukkig en voorspoedig 2018!