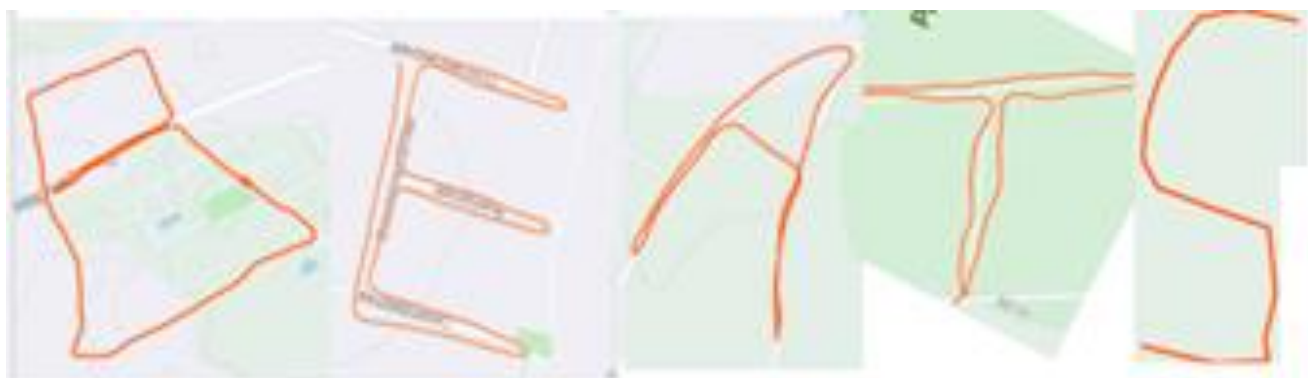
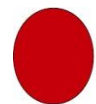




*Judoclub Koolskamp bleef niet bij de pakken zitten! **GROEP 3 slaagde** in hun **tweede challenge** van hun tweede week op **STRAVA**. We gingen meer dan anders **digitaal SAMEN op pad** en liepen voor elke letter met als doel JUDOCLUB KOOLSKAMP BEATS CORONA.*

*Benieuwd naar de uitdagingen van GROEP 3? Lees alle info bij punt 2. **Aandacht**, voor de volgende challenge hebben we zoveel mogelijk **ouders** nodig van alle judoka's uit alle groepen.*

❖ Overzicht nieuwsbrief.

- 1) Heropstart trainingen **groep 1 & groep 2**.
- 2) Groep 3?
- 3) Ouders die ook willen lid worden van onze groep op STRAVA en mee willen doen aan onze nieuwe uitdaging?
- 4) Truffel- en sinterklaasfiguren verkoop.

1) Heropstart trainingen groep 1 & groep 2.

We kunnen het bijna niet meer bijhouden voor de hoeveelste keer we een NIEUWE nieuwsbrief dienen te maken met **NIEUWE AANGEPASTE MAATREGELEN**. Maar het **GOEDE NIEUWS** is dat we van de gemeente Ardooie de toestemming krijgen om **vanaf 30/11/2020** terug indoor te sporten. Toch blijven ook de oorspronkelijk Covid – 19 maatregelen nog steeds van toepassing:

- Handen ontsmetten bij aankomst en verlaten van het complex
- Social distance
- Geen gebruik van de kleedkamers

We hervatten dus terug op **woensdag 2 december** de trainingen. Helaas zijn er bij deze heropstart nieuwe maatregelen die we moeten volgen. Er mag **niet getraind worden met rechtstreeks fysiek contact van de gemeente Ardooie**. (Misschien is dit in andere clubs van andere gemeentes niet zo maar we moeten onze eigen gemeente volgen). Dit wil zeggen dat wij trainers aangepaste oefenstof zullen aanbieden. We zullen streven naar ontwikkeling van coördinatie, kracht, snelheid, lenigheid en uithouding op individueel niveau. Daarnaast zullen we individuele judospecifieke oefeningen aanbieden. **Graag jullie zoon of dochter erop wijzen en ook al eens uitleggen dat we dus geen randori's (of gevechten) zullen kunnen doen.**

We passen de trainingsuren met een kleine wijziging aan omwille van de beperkingen die ons worden opgelegd. Voor **groep 1 kiezen we om 45 minuten te trainen** omwille van de vele beperkingen die we hebben in onze contactsport. We hopen op begrip hiervoor en zullen het maximale halen uit de trainingen met onze judoka's.

DATUM	GROEP 1	GROEP 2
Woensdag 2 december	17u30-18u15	18u30-19u30
Vrijdag 4 december	17u30-18u15	18u30-19u30
Woensdag 9 december	17u30-18u15	18u30-19u30
Vrijdag 11 december	17u30-18u15	18u30-19u30
Woensdag 16 december	17u30-18u15	18u30-19u30
Vrijdag 18 december	17u30-18u15	18u30-19u30
Woensdag 23 december	KERSTVAKANTIE.	
Vrijdag 25 december		
Woensdag 30 december		
Vrijdag 1 januari		
Woensdag 6 januari		
	START TRAININGEN	

2) GROEP 3?

Voor groep 3 blijft het niet gemakkelijk... Maar we lieten ons niet doen! We gingen terug naar de basis en trokken onze loopschoenen aan.

Er werd een **STRAVA groep Judoclub Koolskamp opgericht**. Met STRAVA kunnen we onze **beweegmomenten** vastleggen en vergelijken over bepaalde periodes. Ook kunnen we statistieken opvragen zoals de afgelegde afstand, tempo, snelheid, het hoogteverschil en aantal verbrande calorieën. Het is een **gratis app**.

Elke week kreeg de groep een **challenge**. Groep 3 ging er volledig voor!

Klassement van WEEK 1 (16 tem. 22 november):

Challenge: we lopen samen zoveel mogelijk kilometers .	
Totaal: 182 kilometers op 1 week tijd	10 deelnemers
1) Jonas Truyaert	39,54 kilometer
2) Christophe Willaert	36,20 kilometer
3) Robin Bourgeois	30,00 kilometer

Klassement van WEEK 2 (23 tem. 29 november):

Challenge 1: we lopen de letters 'JUDOCLUB KOOLSKAMP BEATS CORONA'	
Challenge 2: we lopen MEER kilometers dan week 1! Dus MEER dan 182 kilometer ! We hebben dus alle judoka's van groep 3 nodig!	
Totaal: 185 kilometers	10 deelnemers
1) Jonas Truyaert	43,16 kilometer
2) Hannan Mettepenningen	31,83 kilometer
3) Elke Callewaert	24,30 kilometer



De judoka's slaagden ook in hun 2^{de} challenge en groep 3 liep meer kilometers dan week 1. PROFICIAT!

Klassement van WEEK 3 (30 november tem. 6 december) :

challenge: GROEP 3 loopt en/of wandelt samen met ouders van judoka's MEER kilometers dan week 2 (Dus meer dan 185 kilometers).	
Totaal: kilometers	deelnemers
1)	
2)	
3)	

- 3) Ouders die ook willen lid worden van onze groep op STRAVA en mee willen doen aan onze nieuwe uitdaging?

ALLE OUDERS van onze judoka's zijn welkom om samen in de week van 30 november tot 6 december mee te doen aan de **challenge van week 3.**

Challenge week 3: we lopen/wandelen meer dan week 2 (>185)

- STAP 1:

Download STRAVA op je smartphone. Met STRAVA kunnen we onze beweegmomenten vastleggen en vergelijken over bepaalde periodes. Ook kunnen we statistieken opvragen zoals de afgelegde afstand, tempo, snelheid, het hoogteverschil en aantal verbrande calorieën. Het is een gratis app. Via google/facebook of e-mail kun je gemakkelijk registreren. Belangrijk als je dit installeert: **kies voor de gratis versie** en niet voor een proefabonnement! Wanneer ze dus vragen om te klikken op GRATIS PROEFABONNEMENT STARTEN, klik je op **OVERSLAAN**.

- STAP2:

Als het gelukt is om de app te downloaden, dan klik je onderaan op 'ontdekken', vervolgens bovenaan op 'clubs' en via het vergrootglas in de rechterbovenhoek typ je in de zoekbalk: **JUDOCLUB KOOLSKAMP**. Je vraagt om lid te worden en wij voegen je toe. Lid worden van de club kan ook via de pc: je gaat naar strava.com, bovenaan via ontdekken kan je dan de club '**JUDOCLUB KOOLSKAMP**' vinden. Let wel: bij sporten moet 'alle' aangevinkt staan.



- STAP 3:

Om een activiteit op te nemen, ga je naar de app en kies je onderaan voor '**opnemen**'. Onder de kaart (bij het voetje of fietsje) kan je jouw activiteit kiezen (wielrennen, wandelen of hardlooptraining). Op het einde van je sessie kan je dan stoppen en opslaan. Je hoeft geen mobiele data aan te leggen hiervoor (al kan dat wel), de activiteit kan je opslaan als je thuiskomt en terug internetverbinding hebt.

→ Ervaar je problemen of moeilijkheden met de STRAVA app? Neem contact op met Elke Callewaert (via messenger, elkecallewaert@hotmail.com, 0474/83.45.70)

4) Truffel- en sinterklaasfiguren verkoop.

De truffel- en sinterklaasfiguren verkoop is voorbij. We willen iedereen **oprecht bedanken** voor alle vrijwillige hulp bij de verkoop! De corona maatregelen maakten het ons niet gemakkelijk maar iedereen deed een inspanning om dit toch tot een goed einde te brengen. De opbrengst gaat integraal naar de clubwerking. **BEDANKT hiervoor.** Opmerkingen zijn steeds welkom, judoclubkoolskamp@gmail.com.



We zijn heel benieuwd hoeveel ouders hun loopschoenen/wandelschoenen zullen aantrekken! Alle ouders zijn dus welkom in onze STRAVA groep Judoclub Koolskamp! Tempo is niet van belang! Voorzie jezelf van aangepast kledij en geniet van je workout!

Sportieve groeten,

Judoclub Koolskamp