



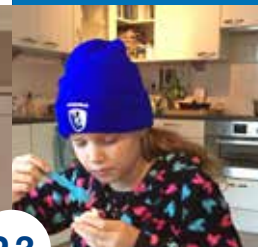
DE PAALPIEPER

Seizoen
2016-2017
nummer 11



P.3

Tijd voor de Leonidas-
muts challenge!



P.4

Fit(ness) tijdens de
winterstop met D12



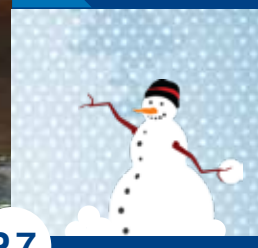
P.5

• Wie helpt het
familietoernooi 2017
te organiseren?



P.7

Openingstijden
winterstop



LEONIDAS



INHOUD

- Van de Voorzitter
- Tijd voor de Leonidas-muts challenge!
- Enthousiaste ouders gezocht voor de toernooicommissie
- Fit(ness) tijdens de winterstop
- Wie helpt het familietoernooi 2017 te organiseren?
- Heren 1 sponsordiner
- Openingstijden winterstop
- Tijdelijke actie van Heren 1

COLOFON

Jaargang 83 | Nummer 11

Redactie

Ron Rosenbrand

Email: paalpieper@leonidas.nl

Fotografie

Tom Boer

Jan Lelieveldt

Ron Rosenbrand

R.H.V. Leonidas Archief

Vormgeving

Machiel van Tok

Studio Tok

Van de Voorzitter

Nou, de eerste helft zit erop! Althans, voor de meeste senioren want de junioren gingen al len de zaal in en de competitie is daar al weer volop aan de gang. Hoe is het deze periode sportief gezien verlopen?

We mogen maar liefst 14 winterkampioenen feliciteren, 9 bij de senioren en 5 bij de jeugd. Een prima resultaat dus en een voorbode voor een spannende 2e helft van het seizoen, te meer omdat er veel teams nét niet als eerste zijn geëindigd en dus nog volop kans maken op een, inmiddels beruchte, balkonscene tijdens de kampioenen-T.

Helaas werden de laatste weken flink verstoord door het onstuimige weer en moe(s)ten heel wat teams een wedstrijd gaan inhalen. Dat zal direct na de winterstop gaan gebeuren. Tenminste, als we voldoende velden hebben..... De gemeente Rotterdam heeft ons toegezegd er alles aan te doen om vóór eind februari veld 1 en 2 te vervangen, maar we hebben nog steeds geen concrete datum waarop de werkzaamheden gaan plaatsvinden en ook al wordt de vervanging in februari gepland, hangt het helemaal van het weer af of deze ook werkelijk binnen de verwachte tijd uitgevoerd kunnen worden. Daarnaast zijn veld 3 en 4 op dat moment ook nog niet vrijgemaakt dus 'worst' case hebben we begin maart slechts 2 velden ter beschikking! Het zou allemaal kunnen meevallen maar ik wil duidelijk maken dat er dus maar heel weinig zekerheid is t.a.v. trainingsmogelijkheden en



oefenwedstrijden in februari. Mijn advies is deze vooralsnog zoveel mogelijk buiten de deur te plannen. Waarschijnlijk weten we rond Kerstmis meer over de planning en zal ik u daar via de site over informeren.

Ondertussen is het schaatsseizoen weer gestart! U weet toch dat alle Leonieden hier gratis gebruik van kunnen maken!? Dit jaar hebben we beter ijs dan ooit (volgens enkele bezoekers zelfs het beste ijs van NL...!), hetgeen Henk Angenent vandaag nog kon beamen. Het winterplein is weer anders en veel gezelliger opgezet dan vorige jaren en de curlingactiviteiten worden steeds populairder. Gaat het eens proberen met je team en maak er een leuke en sportieve avond van!

Zoals gezegd, het zaalhockey is weer begonnen en zal weer spannende poules opleveren. Leonidas speelt de laatste jaren over de hele breedte op een steeds hoger niveau (D1 zelfs hoofdklasse!) en ik ben reuze benieuwd hoever we deze winter gaan komen. Ik wens deze spelers veel sportief succes in de zaal en alle leden een buitengewoon aangename Kerst en jaarwisseling. Tot 2017!!

Fred Nederlof



Tijd voor de Leonidas-muts challenge!

De Sint was vrijdag 25 november op bezoek bij onze club. Voor de jongste jeugdleden had hij dit jaar wel een heel hip cadeau meegenomen, een heuse Leonidas-muts die zeer in de smaak viel.

Wij ontvingen al meerdere foto's van jongste jeugdleden met hun nieuwe Leonidas-muts. Daarom hebben we de volgende challenge bedacht: Fotografeer je team of jezelf op een originele plek met de Leonidas-muts en stuur de foto vervolgens naar info@leonidas.nl. We maken er dan een mooie collage van op facebook.



P.3

Partner van de Toekomst bij RHV Leonidas.



ABN AMRO investeert samen met Leonidas in hockeypotentiaal.

Leonidas helpt samen met ABN AMRO ambitieuze hockeyspelers bij hun ontwikkeling richting de top. Door het organiseren van clinics, testcenters en andere activiteiten helpen we talent zich verder te ontwikkelen. We kunnen niet wachten wat de toekomst ons brengt.

Lees meer op abnamro.com/partnervandetoekomst

LEONIDAS



Enthousiaste ouders gezocht voor de toernooicommissie

De toernooicommissie is op zoek naar ouders die mee willen helpen met het organiseren van een aantal toernooien.

Natuurlijk wordt je op de dag zelf ondersteund door de horecamanager en het barpersoneel.

Het gaat om de volgende toernooien:

- 24 juni 2017: Bron Luijke D-toernooi
- 1 juli 2017: Bron Luijke C-toernooi

Van alle toernooien zijn uitgebreide draaiboeken, checklists en wedstrijdschema's aanwezig.

De commissie zoekt enthousiaste mensen die de voorbereiding van een toernooi op zich nemen en die vervolgens op de dag zelf met een aantal mensen de organisatie van de dag doen.

Voor de voorbereiding zal je drie à vier keer bij elkaar komen om te vergaderen en verder kunnen natuurlijk dingen veelal van huis uit geregeld worden.

In de commissie zitten mensen die de toernooien al meermaals hebben georganiseerd en die je zullen helpen en wegwijs maken.

Wil je meehelpen om de kids een leuke afsluiting van het seizoen te bezorgen? Stuur dan een mail naar de verenigingsmanager Jacqueline Wilmink via info@leonidas.nl

Fit(ness) tijdens de winterstop

Dames 12 is al begonnen: zij houden tijdens de winterstop hun conditie op peil door te trainen bij Succesfull Living, sinds kort gevestigd in ons clubhuis.

Alles is mogelijk: (individuele) hersteltrainingen, personal training, extra core stability, boksen, trainingen met je team of individueel.

Zie voor meer informatie www.succesfulliving.nl. Wil je een keer komen kijken, maak dan een afspraak met Raoul, 06-2865 7355. Op vertoon van je Leopas krijg je 10% korting.



Wie helpt het familietoernooi 2017 te organiseren?

Een jarenlange traditie binnen Leonidas is het jaarlijks terugkerend familietoernooi. Tijdens dit toernooi kan je met de hele familie (of met een aantal families) meedoen. De teams bestaan uit kinderen, ouders, opa's, oma's, neven, nichten, oom, tantes wellicht aangevuld met de buurman en/of buurvrouw.

Bij de poule-indeling wordt rekening gehouden met de samenstelling van de teams (prestatie/recreatie en leeftijd).

In 2017 zal dit familietoernooi worden gehouden op 5 juni (2e Pinksterdag). De toernooicommissie zoekt enthousiaste mensen (ouders, seniorleden) die de voorbereiding van dit toernooi op zich willen nemen en die op de dag zelf met een aantal mensen de 'organisatie van de dag' doen.

In de commissie zitten mensen die al meermaals toernooien hebben georganiseerd en die je zullen helpen en wegwijs maken. Natuurlijk wordt je op de dag zelf onderste-

und door de horecamanager en het barpersoneel. Van het familietoernooi zijn uitgebreide draaiboeken, checklists en wedstrijdschema's aanwezig.

Voor de voorbereiding zal je twee à drie keer bij elkaar komen om te vergaderen en verder kunnen natuurlijk dingen veelal van huis uit geregeld worden. Wil je meehelpen om deze gezellige traditie voor te zetten? Stuur dan een mail naar de verenigingsmanager Jacqueline Wilmink via info@leonidas.nl.



Heren 1 sponsordiner

Ook dit jaar verzorgt uw Heren 1 weer het befaamde sponsordiner. Een gevuld avondprogramma met een heerlijk diner, gezelligheid en verschillende activiteiten.

Let op! De datum voor dit diner is veranderd. Daarom: 'Change the date' en zet **27 januari 2017** vast in uw agenda, want dit spektakel mag u niet missen!



P.6

Personal Training

Voor kracht, conditie, explosiviteit, herstel, kickboksen, boksen en zelfverdediging

Volwassenen vanaf 10 sessies

€55 p/u

Kids tot 14 jaar vanaf 10 sessies

€30 p/u

Groepen Team Fit of Company Fit

€75 p/u

Groepslessen vanaf week 44

Maandag

10:30 - 11:30

Ladies fit

17:30 - 18:30

Kids 7-14 kickboksen

19:00 - 20:30

Kickboksen volwassenen

20:30 - 21:30

Combi boksen

Dinsdag

10:30 - 11:30

Kickboks combi zaktraining

18:30 - 19:30

Cross circuittraining: Total Body Workout

19:30 - 20:30

HIT boks en zaktraining

Woensdag

15:30 - 16:30

Kids 7-14 kickboksen

19:00 - 20:30

Kickboksen volwassenen

20:30 - 21:30

Cross circuittraining: Total Body Workout

Donderdag

18:30 - 19:30

Combi boksen

19:30 - 20:30

Bokszaktraining

19:30 - 20:30

HIT boks en zaktraining

Vrijdag

11:00 - 12:00

Kickboks combi zaktraining

19:00 - 20:00

Fightclass

Zaterdag

09:00 - 10:00

Cross circuittraining: Total Body Workout



250m² Sportfaciliteiten

Toepad 95, Rotterdam

(tegenover de Van Ghentkazerne, boven het clubgebouw van hockeyclub Leonidas)



Openingstijden WINTERSTOP

Vanaf maandag 28 november gelden aangepaste openingstijden voor het clubhuis en de velden. Deze tijden zijn als volgt:

Op maandagavond kan er door de seniorenteams vanaf 19.30 uur getraind worden op veld 1, 2 en 6. De trimhockeyers trainen van 19.30 – 22.30 op (half) veld 5. Het clubhuis is geopend tot 23.30 uur.

Op donderdagavond kan er door de seniorenteams vanaf 19.30 uur getraind worden op veld 1, 2, 5 en 6. Het clubhuis is geopend tot 00.00 uur.

Keeperslockers, toiletten en kleedkamers zijn dagelijks tussen 09.30 – 22.30 uur bereikbaar/open.

Op dinsdag, woensdag en vrijdag is het clubhuis/bar gesloten. Tijdens de zaalcompetitie dagen (zaterdag en zondag) is het clubhuis geopend.

Het clubhuis is gesloten op 5, 24, 25, 26 en 31 december en 1 januari.

Blessure-ijs en zaalhockeyballen zijn op de dagen dat het clubhuis is gesloten verkrijgbaar bij de buitenbar (ballen tegen inlevering van borg).

*Vanaf 1 februari is het clubhuis weer dagelijks open voor trainingen. Als jouw team wil trainen vanaf 1 februari **moet** er gereserveerd worden bij Carolina via carolina@leonidas.nl; zonder reservering – geen veld om te trainen.*

'16-'17



Mocht tussentijds meer bekend worden over de planning van de aanleg van een nieuw veld 1 en/of 2 dan volgt daarover informatie via de site.

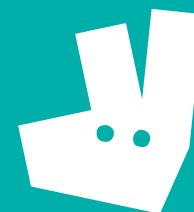
Uiteraard gaan wij speciaal open voor teamkerstdiners!

Verder bent u altijd welkom in één van de cafés van de Schaatsbaan Rotterdam!

LEONIDAS



LEKKER ETEN, GOED BEZORGD



deliveroo

Gratis bezorging op je eerste bestelling met code: **LOVELEONIDAS**.
Geldig tot 01/12/2016

Bestel het lekkerste eten van jouw favoriete restaurant uit de buurt op [deliveroo.nl](https://www.deliveroo.nl)



Tijdelijke actie van Heren 1 sponsor Deliveroo, de sponsor van Heren 1, heeft een speciale actie voor alle Leoniden: de eerste bestelling van een maaltijd via Deliveroo wordt gratis bezorgd. Vul hiervoor de code: LOVELEONIDAS in. Deze actie is geldig tot 1 december 2016.