



De competitie is weer begonnen, maar wel met allerlei vervelende Corona maatregelen.

Zo kunnen we niet van de kantine en het terras gebruik maken op de manier zoals we dat gewend zijn en gezellig vinden en moeten we blijven hameren op de 1 1/2 meter afstand.

Maar iedereen is blij dat het handbal weer begonnen is en wij hebben nu al twee zondagen met mooi weer gehad voor de teams die buiten spelen en is Dames 1 zaal hun competitie gestart met een fraaie 30-20 overwinning, na een geslaagd trainingsweekend (zie pag. 15-16 en de website).

Aanstaande zaterdag spelen ze de eerste thuiswedstrijd in de Calandhal.

Verder is er al een aantal dagen hard gewerkt om de beachvelden rondom het zand te voorzien van kunstgras en het terrein verder te verfraaien.

Door de inzet van een kleine groep vrijwilligers ziet het inmiddels al erg mooi uit.

Rob R.L. van der Vecht vz

Voor je agenda

Datum:	Wie:	Wat:	Waar:
zaterdag 19 september	Dames 1	1e thuiswedstrijd	Calandhal 1
dinsdag 6 oktober	Dames 1	Bekerwedstrijd tegen US1 20.00 uur	Amstelcampushal
dinsdag 13 oktober	Alle teams	1e zaaltraining	Calandhal 2 + gymzaal
zaterdag 9 januari	Jeugdteams	Oliebollentoernooi 13.00-18.00 uur	Calandhal 2
zaterdag 9 januari	Allen	Nieuwjaarsreceptie	Caland Café

WestsiteStory

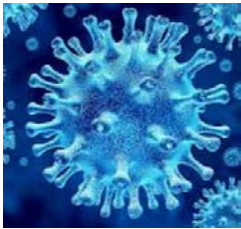
Officieel orgaan van de
Amsterdamse
handbalvereniging
Westsite.

Jaargang 21
nummer 03
13 september 2020

Volgende WestsiteStory
27 september 2020

Verjaardagen

Ma 14	Di 15	Wo 16	Do 17	Vr 18	Za 19	Zo 20
Ma 21	Di 22	Wo 23	Do 24	Vr 25	Za 26	Zo 27
Els Verkaik			Eric Barnard			Isabel Barnard



Algemene uitgangspunten

- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen.
- Ga direct naar huis wanneer er tijdens de sportactiviteit klachten ontstaan die kunnen duiden op een coronabesmetting.
- Schud geen handen!
- Was regelmatig je handen. Zorg voor eigen reinigingsdoekjes of andere hygiënemiddelen.
- Het aantal sporters en begeleiders per team per wedstrijd is niet groter dan noodzakelijk voor de sportactiviteit (maximaal 20).

De 1½-meter-afstandsregel

- Ben je 18 jaar of ouder, dan moet je tot iedereen, behalve tot kinderen t/m 12 jaar, 1½ meter afstand bewaren.
- Ben je ouder dan 12 jaar en jonger dan 18 jaar, dan hoef je geen afstand te houden tot iedereen jonger dan 18 jaar, maar wel minstens 1½ meter tot personen van 18 jaar en ouder.
- Ben je jonger dan 13 jaar? Dan hoef je geen afstand te houden.

Uitzondering op de 1½ meter: personen die een gezamenlijk huishouden vormen.

Trainingen

De maatregelen tijdens de trainingen blijven ongewijzigd, dus:

- Ouders en toeschouwers mogen niet op het terrein komen.
- Kom in je trainingskleren naar de vereniging.
- De kantine blijft gesloten.
- Iedereen neemt zijn eigen bal, handdoek en drinkflesje mee (handen wassen voor en na de training bij de buitenkraan).
- De bal moet voor en na de training gewassen worden in de daarvoor bestemde water/zeepkuip.
- Niet te vroeg komen en na de training direct weer naar huis.
- We blijven 1½ meter van de trainers weg en zij zijn de enigen die aan het materiaal komen!

Verder dienen de aanwijzingen van de aanwezige corona-coördinator (herkenbaar aan het oranje hesje) te worden opgevolgd.

Wedstrijden

- Auto's kunnen geparkeerd worden op het parkeerterrein van Westsite (de Sportparklaan helemaal volgen, aan het eind naar rechts afbuigen).
- Zowel uit spelende teams als de teams van Westsite wordt gevraagd met zo weinig mogelijk publiek naar Riekerhaven te komen.
- Kom zo veel mogelijk in je handbaltenuue naar het veld.
- In verband met het handhaven van de 1½ meter afstand is het maar beperkt mogelijk gebruik te maken van de kleed- en doucheruimten.
- De kantine is alleen toegankelijk voor het halen van consumpties.
- De toegang tot de kantine is uitsluitend via de achterste schuifdeur.
- De uitgang is aan de barzijde.

In de kantine mogen maximaal vijf mensen op 1½ meter afstand van elkaar aanwezig zijn om een bestelling te doen (buiten het barpersoneel en de verantwoordelijke namens het bestuur).



- Betalingen alleen via pin
 - In de toiletruimtes is één dames- en één herentoilet beschikbaar. Zijn deze bezet dan moet men buiten het gebouw wachten tot het toilet vrij is.
 - Bij de ingangen staat een tafel met desinfecterende middelen.
 - Bij wedstrijden op een doordeweekse avond blijft de kantine gesloten.
- Verder dienen de aanwijzingen van de aanwezige corona-coördinator (herkenbaar aan het oranje hesje) te worden opgevolgd.

PROTOCOL NHV VOOR WEDSTRIJDEN I.V.M. CORONA

“Voor alles geldt: gezond verstand gebruiken staat voorop!”

Vanuit het Sportprotocol van NOC*NSF zijn verenigingen verplicht om tijdens een speeldag een corona-coördinator aanwezig te hebben om de richtlijnen te waarborgen.

Aankomst in de sportaccommodatie

- Schud geen handen!
- Was en/of desinfecteer je handen bij aankomst in de sportaccommodatie.
- Volg de richtlijnen van de sportaccommodatie.
- Controleer de grootte van de eigen kleedruimte.
 - Indien te klein m.b.t. de 1½ meter afstand tussen de spelers en staf of de scheidsrechters, kun je met de thuisspelende vereniging overleggen of er een grotere of extra ruimte beschikbaar is.

Gedrag in de kleedkamer

- In de kleedkamer dient iedereen van 18 jaar en ouder 1½ meter afstand te bewaren van elkaar.
- Ook tijdens het douchen dient er afstand bewaard te worden.
- Wanneer de kleedruimte te klein is om binnen de afstandsregel het gehele team bij elkaar te hebben, adviseren wij om de teambespreking ergens te houden waar voldoende ruimte is om de 1½ meter afstand te waarborgen (bijvoorbeeld op het speelveld).

Voor de wedstrijd

- Uitvoeren van spelerspascontrole
 - Advies is om de digitale pascontrole uit te voeren voorafgaand aan de warming-up van teams en officials. Stem met de teamverantwoordelijken en de scheidsrechters af hoe laat de spelerspascontrole zal plaatsvinden.
 - Houd hierbij de 1½ meter afstand in acht.
- Warming-up
 - Gedurende de warming-up van de teams adviseren wij spelers om zoveel mogelijk de 1½-meter-afstandsregel te respecteren.



Betreden speelveld en begroeting

- De teams betreden gefaseerd het speelveld.
- Bij de begroeting houdt iedereen afstand. Er worden geen handen geschud.
- Beide teamverantwoordelijken melden zich voor de toss bij de scheidsrechter(s). Houd ook hierbij de 1½ meter afstand in acht.
- Wij adviseren alleen spelers en scheidsrechters op het veld aanwezig te laten zijn tijdens de begroeting en geen kinderen, vlaggendragers e.d. bij de line-up.

Gedrag op het speelveld

- Het is verboden in de publieke ruimte of in een besloten plaats in groepsverband te zingen of te schreeuwen. Het is daarom niet toegestaan om:
 - Een yell, aanmoedigingskreet o.i.d. uit te voeren (bij begroeting, in een kring met het team).
 - Een clublied te zingen.
 - Overwinningsmomenten te vieren.
 - High fives te geven.

Gedrag van het publiek

- Het is verboden in de publieke ruimte of in een besloten plaats in groepsverband te zingen of te schreeuwen. Het is daarom niet toegestaan om:
 - Een yell, aanmoedigingskreet o.i.d. uit te voeren.
 - Een clublied te zingen.
 - Overwinningsmomenten te vieren.
 - High fives te geven.
- Het publiek dient 1½ meter afstand tot elkaar te bewaren. Daarnaast dienen zij minimaal 1½ meter afstand te bewaren tot het speelveld, de wisselzone en de wisselbanken.
- Volg de richtlijnen van de sportaccommodatie.

Wedstrijdtafel

- De Tijdwaarnemer en Wedstrijdsecretaris dienen bij de wedstrijdtafel 1½ meter afstand van elkaar te bewaren.
- Wanneer het niet mogelijk is om 1½ meter afstand te bewaren, geven wij het strenge advies om gebruik te maken van plexiglasschermen. Daarnaast adviseren wij hierbij het gebruik van mondkapjes.
- Wanneer een coach een time-out vraagt, legt hij de kaart op de wedstrijdtafel. De kaart wordt niet in de hand van de secretaris of tijdwaarnemer gegeven.

Team time-out

- Tijdens de team time-out dienen spelers en stafleden 1½ meter afstand tot elkaar te bewaren.
- Het is niet toegestaan om een yell, aanmoedigingskreet o.i.d. uit te voeren voordat het team het speelveld weer betreedt.



Tijdens de wedstrijd

- Advies is om als scheidsrechter waar mogelijk de 1½ meter afstand te waarborgen tot de spelers.
- Als de 1½ meter afstand een normale sportbeoefening in de weg staat, mag deze tijdelijk losgelaten worden.
- Het advies is dat sporters buiten de normale en noodzakelijke sport gerelateerde contactmomenten geen fysiek contact hebben, zoals op de wisselbank of tijdens een wissel.

Let op: De verantwoordelijkheid ligt bij de clubs.

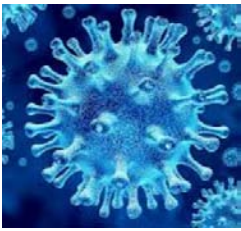
- Wanneer de bal in het gezicht van de speler komt, adviseren wij om het spel te vervolgen met een nieuwe bal of de bal te ontsmetten.
- Wanneer een speler geblesseerd op het veld ligt, adviseren wij om op afstand te vragen hoe het met de persoon gaat. Wij adviseren om de persoon niet te helpen bij het opstaan, tenzij dit vanwege de ernst van de blessure niet anders gaat.
- Wanneer een scheidsrechter van mening is dat een persoon bewust naar iemand toe hoest of spuugt, dan wordt dat beschouwd als uiterst onsportief gedrag. Een dergelijke actie moet in overeenstemming met spelregel 8:10a worden bestraft met een diskwalificatie met schriftelijk rapport.

Rust / pauze

- De teams, scheidsrechters en officials adviseren wij om het speelveld gefaseerd te verlaten, om hiermee de 1½ meter afstand te kunnen bewaren. De volgorde zou zijn: de scheidsrechters, het dichtstbijzijnde team bij de kleedkamers/uitgang, het verste team bij de kleedkamers/uitgang, de officials aan de wedstrijdtafel.
- Wij adviseren, mits beide teams hiermee akkoord gaan, om de gehele wedstrijd op dezelfde speelhelpt te spelen. Wanneer teams toch willen wisselen van speelhelpt tijdens de rust, adviseren wij om de wisselbanken te desinfecteren tijdens de rust.

Na de wedstrijd

- Schud geen handen tijdens het bedanken. Houd 1½ meter afstand van elkaar.
- Wij adviseren alleen spelers en scheidsrechters op het veld aanwezig te laten zijn en na afloop geen uitreiking te doen tot speler van de wedstrijd, foto met sponsoren, o.i.d. tenzij hierbij met zekerheid de 1½ meter afstand kan worden gehouden.
- De teams, scheidsrechters en officials adviseren wij om het speelveld gefaseerd te verlaten om hiermee de 1½ meter afstand te kunnen bewaren. Houd hierbij dezelfde volgorde als tijdens de rust aan.
- Was en/of desinfecteer je handen na afloop van de wedstrijd en bij het verlaten van de accommodatie.





Als nieuwe abonnee in De Lotto of Toto kan je via telefoonnummer 0800-1501 van de Klantenservice van De Lotto doorgeven dat je mee wilt gaan spelen voor Westsite.

Westsite krijgt dan een percentage van de inleg.
Het verenigingsnummer van Westsite is S92110874.

Speel je al mee bij:

- De Toto: dan kan je via telefoonnummer 0800-1501 doorgeven dat je wilt gaan meespelen voor Westsite.

De Lotto: dan kan het abonnement niet omgezet worden, maar moet het abonnement eerst opgezegd worden, waarna vervolgens een nieuwe aanmelding aangemaakt wordt met Westsite als begunstigde.



Digitaal Wedstrijd Formulier

De teamverantwoordelijke of Teammanager dient ten minste een kwartier voor aanvang van de wedstrijd de teamopgave naar de scheidsrechter te sturen middels het Digitale Wedstrijd Formulier op de telefoon.

Na afloop van de wedstrijd dient de scheidsrechter de wedstrijd **direct** in de app te verwerken. Dit mag dus **niet** meer 's avonds thuis gebeuren.



Extra e-mailadres

De WestsiteStory ontvang je via de mail op het e-mailadres dat bij ons bekend is.

Iedereen die ook graag een (extra) WestsiteStory wil ontvangen even je e-mailadres opgeven aan: info@westsite.amsterdam

Kortom alles kan, als je het maar even doorgeeft.

G-team

Het G handbal team van Westsite, staat weer open voor nieuwe Spelers !!

Het G team is voor mensen met een beperking "verstandelijke" die niet mee kunnen komen in een regulier handbalteam.

Ons team is een gezellige groep mannen en vrouwen van jong (vanaf 16 jaar) tot oud. Elke maandagavond (september t/m mei) trainen we in Sporthallen Zuid (Burgemeester Weeshuispad 54) van 19.00 tot 20.00 uur.

We trainen niet voor niets !!

We doen ook mee aan toernooien waar we tegen andere G teams spelen.

We reizen daar gezamenlijk naar toe met een kleine busjes. (regelt Westsite)

Hou je van over gooien met een bal ? En ga je **stralen** als je doelpunten maakt ?!

Kom dan gezellig bij ons team !!

Spreek deze tekst jouw aan ? Zegt het dan voort !

Mocht je meer willen weten:

Mail gerust naar gteam@westsite.amsterdam of komt gezellig langs.

Groetjes Anita ten Haave, trainer en coach



<i>JC - verantwoordelijke</i>	<i>SC - verantwoordelijke</i>
1x per maand aanwezig zijn bij de bestuursvergadering	1x per maand aanwezig zijn bij de bestuursvergadering
1 x per maand een vergadering coördineren voor JC/SC	1 x per maand een vergadering coördineren voor JC/SC
Beheren van de mail	Beheren van de mail

De JC / SC vergaderingen zullen gezamenlijk zijn zodat de verantwoordelijken elkaar kunnen helpen en voor elkaar kunnen invallen (indien nodig).

<i>Wat wordt er iedere JC / SC vergadering besproken</i>
Klachten / problemen die zijn binnengekomen
Ideeën die zijn binnengekomen
Eventuele schorsingen of boetes die zijn binnengekomen
(Aan)vragen vanuit leden
Voortgang bespreken van ieder team

<i>Commissielid 2</i>	<i>Commissielid 2</i>
1 x per maand een vergadering bijwonen of input geven voor de vergadering	1 x per maand een vergadering
Regelen / organiseren van minitoernooien (2x / 3x per seizoen)	Ontvangen van nieuwe herenleden.
Regelen / organiseren van het jaarlijkse Westsite jeugdtoernooi (juni)	Reageren en informeren van nieuwe leden

<i>Commissielid 3</i>	<i>Commissielid 3</i>
1 x per maand een vergadering bijwonen	1 x per maand een vergadering bijwonen
Schrijven van de notulen	Schrijven van de notulen
Schrijven van het jaarverslag (september)	Schrijven van het jaarverslag (september)

<i>Commissielid 4</i>	<i>Commissielid 4</i>
Aantal keer per jaar vergadering bijwonen	Aantal keer per jaar vergadering bijwonen
Zoeken van sponsors voor de gehele jeugdafdeling	Zoeken van sponsors voor de gehele seniorenafdeling

<i>Commissielid: trainers en coaches begeleider</i>
Begeiden van de coaches en trainers
Helpen van de coaches en trainers
Overleg plannen tussen de trainers en coaches voor onderling samenhang (liefst 3x / 4x per seizoen)
Waarborgen en verbeteren van jeugdplan
Maken van de indeling teams (drukke periode april / mei / juni)
Maken van de indeling voor de trainingen



dinsdag	Veld 1		Veld 2	
17.00-17.15				
17.15-17.30				
17.30-17.45	E1 + E2	E1 + E2	D1 + D2	
17.45-18.00	E1 + E2	E1 + E2	D1 + D2	D3
18.00-18.15	E1 + E2	E1 + E2	D1 + D2	D3
18.15-18.30	E1 + E2	E1 + E2	D1 + D2	D3
18.30-18.45	C1 + C2	C1 + C2	D1 + D2	D3
18.45-19.00	C1 + C2	C1 + C2		D3
19.00-19.15	C1 + C2	C1 + C2		
19.15-19.30	C1 + C2	C1 + C2		
19.30-19.45	C1 + C2	C1 + C2	B1	B1
19.45-20.00	DS 1	DS 1	B1	B1
20.00-20.15	DS 1	DS 1	B1	B1
20.15-20/30	DS 1	DS 1	B1	B1
20.30-20.45	DS 1	DS 1	B1	B1
20.45-21.00	DS 1	DS 1	B1	B1

donderdag	Veld 1		Veld 2	
17.00-17.15				
17.15-17.30				
17.30-17.45	E1 + E2	E1 + E2	D1 + D2	
17.45-18.00	E1 + E2	E1 + E2	D1 + D2	D3
18.00-18.15	E1 + E2	E1 + E2	D1 + D2	D3
18.15-18.30	E1 + E2	E1 + E2	D1 + D2	D3
18.30-18.45	C1 + C2	C1 + C2	D1 + D2	D3
18.45-19.00	C1 + C2	C1 + C2		D3
19.00-19.15	C1 + C2	C1 + C2		
19.15-19.30	C1 + C2	C1 + C2		
19.30-19.45	C1 + C2	C1 + C2		
19.45-20.00				
20.00-20.15				
20.15-20.30				
20.30-20.45				
20.45-21.00				

Dames 4 (veld ds1) zoekt

Hoe leuk en lekker zou het zijn om de handbalschoenen (weer) aan te trekken?

In een gezellig dames team, plezier voorop en winnen is extra leuk.

Bij dames 4 zaal (veld ds 1) is nog ruimte om bij de groep toe te voegen.

Stuur een mail aan: seniorencommissie@westsite.amsterdam





Programma zaterdag 19 september

Sporthal Caland 1

20.30	DS1	Westsite 1	- De Tukkers 1	Ginneken / vd Zwaan
-------	-----	------------	----------------	---------------------

Programma zondag 20 september

Riekerhaven 1, Amsterdam

11.00	E2	Westsite 2	- Vriendschap 1	.
12.05	E1	Westsite 1	- Lotus 1	.
13.10	D1	Westsite 1	- NEA 1	.
14.10	D2	Westsite 2	- Havas 2	.

Het laatste team wordt verzocht de banken/tafel/scorebord op te ruimen.

Riekerhaven 2, Amsterdam

11.00	DC1	Westsite 1	- KDO 1	.
12.05	D3	Westsite 3	- ASC 1	.
13.20	DB1	Westsite 1	- Lelystad 1	.

Het laatste team wordt verzocht de banken/tafel/scorebord op te ruimen.

Programma dinsdag 22 september

Riekerhaven 2, Amsterdam

19.30	DS1	Westsite 1	- Zeeburg 2	.
-------	-----	------------	-------------	---

Het team wordt verzocht de banken/tafel/scorebord op te ruimen.



Programma zaterdag 26 september

Velohal, Wateringen

19.00	DS1	Velo 1	- Westsite 1	Slikker / Brinkman
-------	-----	--------	--------------	--------------------

Programma zondag 27 september

Riekerhaven 1, Amsterdam

11.00	E1	Westsite 1	- Aalsmeer 2	.
12.05	E2	Westsite 2	- DSG 1	.
13.10	D2	Westsite 2	- DSG 1	.
14.10	D1	Westsite 1	- Havas 1	.

Het laatste team wordt verzocht de banken/tafel/scorebord op te ruimen.

Riekerhaven 2, Amsterdam

11.00	DB1	Westsite 1	- KDO 1	.
12.05	D3	Westsite 3	- SDS 1	.
13.20	DC1	Westsite 1	- Havas 1	.
14.30	DS1	Westsite 1	- Legmeervogels 2	.

Het laatste team wordt verzocht de banken/tafel/scorebord op te ruimen.

Programma zaterdag 3 oktober



Sportcomplex Klein Brandt, Almere

12.30	E2	Havas 1	- Westsite 2	Sch. Havas
-------	----	---------	--------------	------------

Sportthal Elzenhagen

14.55	D1	VOC 1	- Westsite 1	Sch. VOC
-------	----	-------	--------------	----------

Sportcomplex De Vinken, Bunschoten

Reserve tenue

16.20	D3	HVBS 2	- Westsite 3	Sch. HVBS
-------	----	--------	--------------	-----------

Sportthal Caland

20.30	DS1	Westsite 1	- Foreholte 1	Graaf / Steigstra
-------	-----	------------	---------------	-------------------

Programma zondag 4 oktober

Sportcomplex Toolenburg, Hoofddorp

11.00	DB1	Lotus 1	- Westsite 1	Sch. Lotus
-------	-----	---------	--------------	------------

Sportthal De Dome, Houten

11.25	DC1	Houten 1	- Westsite 1	Sch. Houten
-------	-----	----------	--------------	-------------

Sportcomplex Zijdewinde, Vijfhuizen

11.45	D2	DSOV 1	- Westsite 2	Sch. DSOV
-------	----	--------	--------------	-----------

Sportcomplex Anna's Hoeve, Hilversum

14.00	DS1	Wasmeer 2	- Westsite 1	Sch. Wasmeer
-------	-----	-----------	--------------	--------------

Programma dinsdag 6 oktober

Sportthal Amstelcampushal

NHV Beker

20.00	DS1	US 1	- Westsite 1	Koopmans / Schuurman
-------	-----	------	--------------	----------------------



Programma Jeugdteams

E1	zondag 20 september	Riekerhaven 1	
	12.05 uur	Westsite 1	- Lotus 1
	zondag 27 september	Riekerhaven 1	
	11.00 uur	Westsite 1	- Aalsmeer 2
	zondag 4 oktober	VRIJ	
E2	zondag 20 september	Riekerhaven 1	
	11.00 uur	Westsite 2	- Vriendschap 1
	zondag 27 september	Riekerhaven 1	
	12.05 uur	Westsite 2	- DSG 1
	zaterdag 3 oktober	Almere	
	12.30 uur	Havas 1	- Westsite 2
D1	zondag 20 september	Riekerhaven 1	
	13.10 uur	Westsite 1	- NEA 1
	zondag 27 september	Riekerhaven 1	
	14.10 uur	Westsite 1	- Havas 1
	zaterdag 3 oktober	Elzenhagen	
	14.55 uur	VOC 1	- Westsite 1
D2	zondag 20 september	Riekerhaven 1	
	14.10 uur	Westsite 2	- Havas 2
	zondag 27 september	Riekerhaven 1	
	13.10 uur	Westsite 2	- DSG 1
	zondag 4 oktober	Vijfhuizen	
	11.45 uur	DSOV 1	- Westsite 2
D3	zondag 20 september	Riekerhaven 2	
	12.05 uur	Westsite 3	- ASC 1
	zondag 27 september	Riekerhaven 2	
	12.05 uur	Westsite 3	- SDS 1
	zaterdag 3 oktober	Bunschoten	Reserve tenue
	16.20 uur	HVBS 2	- Westsite 3
C1	zondag 20 september	Riekerhaven 2	
	11.00 uur	Westsite 1	- KDO 1
	zondag 27 september	Riekerhaven 2	
	13.20 uur	Westsite 1	- Havas 1
	zondag 4 oktober	Houten	
	11.25 uur	Houten 1	- Westsite 1
B1	zondag 20 september	Riekerhaven 2	
	13.20 uur	Westsite 1	- Lelystad 1
	zondag 27 september	Riekerhaven 2	
	11.00 uur	Westsite 1	- KDO 1
	zondag 4 oktober	Hoofddorp	
	11.00 uur	Lotus 1	- Westsite 1



Vrijdagmiddag 17u vertrokken we naar het tropische Costa del Zeumeren in Voorthuizen. Daar aangekomen stonden de hapjes en drankjes al klaar in de eveneens tropisch versierde partytent. Het thema van dit weekend was Hawaï en dat was in de outfits goed terug te zien. Er waren Hawaï rokken, bladerrokken, zonnebrillen, flamingo pakken en een banaan.

De vrijdagavond bestond uit gezelligheid. Er was een leuke quiz gemaakt door Franscal en er is een "bescheiden" drankje gedronken. De avond werd afgesloten met een limbo competitie die gewonnen werd door onze uiterst flexibele keepster Lisa D. Zaterdagochtend stond (bijna) iedereen fris en fruitig bij het ontbijt. Na het ontbijt werden de beentjes wakker geschud met een lichte looptraining door de prachtige natuur van Voorthuizen. Korte samenvatting van de tocht: Campings, bos, campings, wat dieren, campings, gras en nog wat campings.

Na de looptraining en de lunch was het tijd voor wat ontspanning. We hebben het geluk onze eigen yoga guru in het team te hebben dus met het geluid van kabbelende beekjes en Hawaïaans vogelzang op de achtergrond werden de spieren lekker opgerekt en was iedereen klaar voor de oefenwedstrijd tegen Fortissimo die s 'avonds op het programma stond.

Fortissimo is afgelopen seizoen gepromoveerd naar de eredivisie en was vooral fysiek gezien een maatje te groot. Het begin van de wedstrijd was van onze kant rommelig en we werden verrast door hun fysieke spel en snelle tegenaanval. Later in de wedstrijd kregen we hier iets meer grip op en hebben we zowel aanvallend als verdedigend een aantal goede acties laten zien.

Zondagochtend begonnen we de dag met perfect gekookte eitjes waarna de sport outfit weer uit de tas kon want we gingen mountainbike! Het werd een 25 km lange tocht vol hobbels, bobbels, boomstronken, afdalingen en scherpe bochten. Al met al een super leuke activiteit en wonder boven wonder stapte iedereen zonder kleerscheuren weer van de fiets en konden we moe maar voldaan weer terug naar het mooie Amsterdam.

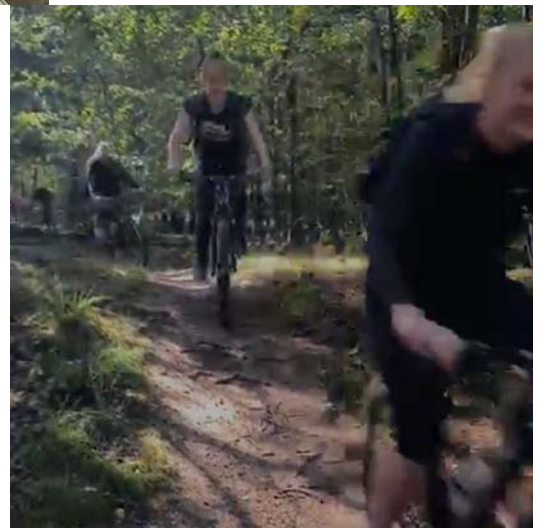




Corona proof in tentjes



Yoga als ontspanning



Mountainbike als inspanning

Zie ook <https://westsite.amsterdam/bootcamp-dames-1/>



Winnen met je mobieltje

Speel mee met de Vriendenloterij en help Westsite !

De Vriendenloterij is een loterij waarbij je mobiele nummer je lotnummer wordt. Bijna de helft van de opbrengst van de loten gaat naar een (zelfgekozen) goed doel in ons geval natuurlijk Westsite met clubcode: 310695.

De Vriendenloterij steunt ook (sport)verenigingen en stichtingen die zich hiervoor hebben aangemeld. Westsite is daar één van!

Een lot kost € 13,75, waarvan € 6,75 naar onze clubkas gaat, mits je Westsite hebt aangemerkt als jouw goede doel!!
Er zijn 12 maandelijks + 2 extra trekkingen per jaar.

Heb je al een lot maar nog niet voor Westsite gekozen?



In MijnVriendenloterij is eenvoudig na te kijken of je meespeelt voor Westsite. Wil je je doel wijzigen in jouw favoriete handbalclub, dan is een telefoontje naar de ledenservice voldoende: 088 - 020 1020. Clubcode van Westsite is: 310695.

Heb je nog geen lot, maar wil je kans maken op mooie prijzen en tegelijk Westsite steunen?

Op de website van de Vriendenloterij kan je je eenvoudig aanmelden:

<https://www.vriendenloterij.nl/mee-spelen/acties.htm>.

Wil je eerst meer informatie?

Dan kan je terecht bij Rob van der Vecht of mail naar voorzitter@westsite.amsterdam



Westsite wenst je veel speelgeluk en bedankt je voor je steun!



Houd je niet van gokken, maar ben je wel vriend van Westsite, kom dan bij de [Vrienden van Westsite](#).
Voor slechts € 25,00 per jaar.

Stuur een mail naar: penningmeester@westsite.amsterdam



Help je ook mee om Westsite te sponsoren?

Via Booking.com naar Zuid-Frankrijk? Het geluk beproeven bij de Staatsloterij? Toch maar dat leuke spelletje kopen op Bol.com of die nieuwe laptop bij Coolblue? Denk dan meteen aan Westsite. Je kan onze club namelijk enorm helpen!

Hoe kan je helpen?

Dat is heel simpel, volg de volgende stappen:

1. Ga naar website www.westsite.amsterdam
2. Klik op logo van SponsorKliks rechts op de website
3. Kies de webwinkel naar keuze
4. Shop de producten bij elkaar en reken af
5. Westsite krijgt van iedere besteding een mooi percentage



Tip!! Zet de link van SponsorKliks-Westsite in je bladwijzerbalk <http://sponsorkliks.com/products/shops.php?club=3230> of download de app op je telefoon!

Veel winkels zijn aangesloten bij SponsorKliks. Kijk voor een overzicht van alle webwinkels op Sponsorkliks.nl en kijk of jouw favoriete webwinkel er tussen staat, zodat jij zonder extra kosten Westsite financieel kan ondersteunen.

Als je nog vragen hebt, kan je terecht bij Rob van der Vecht of mail naar voorzitter@westsite.amsterdam

Help jij ook een handje mee?



Houd je niet van gokken, maar ben je wel vriend van Westsite, kom dan bij de [Vrienden van Westsite](#).
Voor slechts € 25,00 per jaar.

Stuur een mail naar: penningmeester@westsite.amsterdam



HAYERHALS
Sloterweg 165 1171 CM Badhoevedorp



Bestellen sportkleding Westsite nu ook online mogelijk!

We hebben in samenwerking met Sport 2000 Haverhals en Hummel een website geopend, speciaal voor onze leden.

Hier kan je online de kleding van Westsite bestellen, voorzien van het Westsite-logo en je naam. De prijs van bijvoorbeeld een trainingspak is inclusief de bedrukking: je hoeft alleen je naam voor de bedrukking op te geven.

De blauwe en witte spelersshirts worden, zoals gebruikelijk, door de vereniging ter beschikking gesteld en staan dus niet in de ledencollectie.

Verder is het mogelijk om ook andere producten uit het assortiment van Hummel te bestellen met een korting van 10%. Ook kan je iets uit hun outletstore bestellen.

De bestelling kan naar je worden opgestuurd. De verzendkosten zijn voor een bestelling onder de € 25,00 slechts € 3,50 en boven de € 25,00 is dit gratis.

Het is ook mogelijk om je bestelling af te halen bij Sport 2000 Haverhals, Sloterweg 165 te Badhoevedorp, tel. 020 - 659 47 05, email info@sport2000haverhals.nl, dan worden er vanzelfsprekend geen extra kosten in rekening gebracht. Bedrukte kleding kan uiteraard niet worden geruild.

Hoe kom je in de ledenshop?

Dit is zeer eenvoudig: ga naar onze website www.westsite.amsterdam en klik op het onderstaande symbool of klik in de WestsiteStory - die je elke 14 dagen ontvangt - op onderstaand symbool en je ziet direct welke producten je uit de ledenshop kunt bestellen.



Ja kan ook onderstaande link in je werkbalk typen.

<https://clubs.deventrade.com/nl/sv-westsite/clubcollectie>

Houd je niet van gokken, maar ben je wel vriend van Westsite, kom dan bij de [Vrienden van Westsite](#).
Voor slechts € 25,00 per jaar.

Stuur een mail naar: penningmeester@westsite.amsterdam



Belangrijke gegevens

Voorzitter

Rob van der Vecht voorzitter@westsite.amsterdam

Secretaris

Joke Rombout secretaris@westsite.amsterdam

Penningmeester/Contributies

Vacature penningmeester@westsite.amsterdam
contributies@westsite.amsterdam

Wedstrijdsecretaris

Ton Stroosnijder 06 - 54 68 88 34 wedstrijdsecretaris@westsite.amsterdam

Senioren

Ronald Dinkgreve seniorencommissie@westsite.amsterdam

Jeugd Commissie

Ronald Dinkgreve jeugdcommissie@westsite.amsterdam

Beach Commissie

Vacature beachhandball@westsite.amsterdam

Publiciteit & Handbalstimulering

Vacature pr@westsite.amsterdam

Ledenadministratie ledenadministratie@westsite.amsterdam

Secretariaat Joke Rombout, Ward Bingleystraat 83, 1065 TL Amsterdam

Rekeningnummer IBAN: NL 09 INGB 0004511425, tnv Sportvereniging Westsite

WestsiteStory redactie@westsite.amsterdam

Website webredactie@westsite.amsterdam

Kantine Riekerhaven 06 - 54 68 88 34 Handbalstraat 740, 1062 XA Amsterdam
voorheen: Overschiestraat 198, 1062 XK Amsterdam

Calandhal 020 - 66 77 333 Eliza van Calcarstraat 2, 1068 RR Amsterdam

Hali Liften

LIFTEN EN ELEKTRISCHE INSTALLATIES

♦ onderhoud ♦ storingen ♦ verbouw ♦

dag- en nachtservice

Elektronstraat 18 - 1014 AP Amsterdam - Tel. 020 - 581 19 11

