








15^e Internationaal Bechterew Volleybaltoernooi

14 april 2018

Galgenwaard Utrecht

 <p>Ziekte van Bechterew</p> <p>MEER INFO</p>	 <p>14 April 2018, hou die vrij in je agenda: Internationaal Bechterew volleybaltoernooi</p> <p>Volleybal Toernooi</p> <p>MEER INFO</p>	 <p>Volleybaltoernooi</p>	 <p>Jong en Rugbijn</p> <p>MEER INFO</p>	 <p>Bestel service</p> <p>MEER INFO</p>
--	--	---	---	--

Stichting Axiale SpA Nederland



In samenwerking met
Reumafonds

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Welkom	3
Wie spelen er mee?	4
Enkele praktische zaken.....	5
Programma	7
Wegwijzer	8
Spelregels	9
Spelschema en scheidsrechtersindeling.....	10
Wie is wat?.....	10
Wie hebben dit toernooi mogelijk gemaakt?	11
Stichting Axiale SpA Nederland	14
Nieuwsbrief	15
Jong en Rugpijn	15
App Bewegen met Bechterew	15
Axiale SpA Pas (voorheen Bechterew Pas).....	15
Routebeschrijving.....	16

Welkom

Beste deelnemers,

Zaterdag 14 april is al weer het 15^e Internationaal Bechterew Volleybaltoernooi. Iedere keer zijn we weer heel blij dat we al onze voorbereidingen niet voor niets doen. Wist je bijvoorbeeld dat:

- We jullie met klem willen vragen aanwezig te zijn bij de opening,
- Jullie later begrijpen waarom we dit vragen,
- We heel blij zijn met 28 enthousiaste teams,
- Er diverse teams zijn die al vanaf het eerste toernooi meedoen,
- We weer een hele leuke dag voor jullie hebben georganiseerd,
- We dit jaar opnieuw 2 teams uit Tsjechië welkom mogen heten,
- We dit jaar overgaan op de naam Stichting Axiale Spa Nederland,
- De naamsverandering op 1 april 2018 officieel is,
- Wij al aardig aan de nieuwe naam gewend zijn,
- Jullie en wij kunnen parkeren voor 5 euro per dag in de parkeergarage van de Galgenwaard,
- We heel dankbaar zijn voor alle hulp van onze vaste vrijwilligers, waaronder de appeltjesschillers, de EHBO, de fysiotherapeuten, de masseurs, de mensen van het beeld en geluid en de fotograaf,
- We heel blij zijn dat deze mensen elk jaar klaarstaan om ons een topdag te bezorgen,
- Wij jullie hulp als deelnemer, scheidsrechter of coach heel erg waarderen,
- Wij er weer helemaal klaar voor, jullie ook?

Johan Tiggeloven (penningmeester)
Mark van Woudenberg (secretaris)
Michelle Mora Aguilar (bestuurslid)
Robert van Dijk (bestuurslid)
Gerrit van der Zalm (bestuurslid)
Nicoline Schuur (bestuurslid)
Peter Meijndert (extern adviseur)

Wie spelen er mee?

1.	RPV Apeldoorn e.o.	Spa blauw
2.	BPV Nijmegen	NEO 1
3.	BPV Nijmegen	NEO 2
4.	De Bossche Draecken	De Bossche Draecken
5.	RPV 's-Hertogenbosch e.o.	VolleyBosch
6.	RPV Utrecht	Utrecht 1
7.	RPV Utrecht	Utrecht 2
8.	VVBP Zuid-Limburg	Adelante
9.	VVBP Zuid-Limburg	Nooit van gehoord
10.	VVBP Zuid-Limburg	De Limbo's
11.	BVC Berugt	Berugt
12.	VVBP Midden-Limburg	Heytse AV
13.	VVBP Midden-Limburg	Heytse Mi
14.	RPV Rotterdam e.o.	Spinal Corretjes
15.	RPV Rotterdam e.o.	ffrekken.krom
16.	RPV Den Haag	Champions Recht
17.	RPV Randmeren	Dolfijnen
18.	RPV Randmeren	Gangmakers
19.	RPV Arnhem e.o.	NOVA
20.	BPV 't Gooi	De Heuvelruggers
21.	RPV Amersfoort e.o.	Never Surrender
22.	RPV Alkmaar e.o.	Elstars
23.	Klub bechtereiviku – Czech Republic	Pat
24.	Klub bechtereiviku – Czech Republic	Mat
25.	RPV de Baronie Breda	Deurdouwers
26.	BPV de Kanaalstreek	Knoalster Waarvels
27.	Bechterew vereniging Beverwijk	Flexibel 1
28.	Bechterew vereniging Beverwijk	Flexibel 2

Enkele praktische zaken

Aansprakelijkheid

Stichting Axiale SpA Nederland doet zijn uiterste best om het toernooi zo goed mogelijk te organiseren.

Let echter op het volgende:

Deelname aan alle sportieve activiteiten die door de Stichting Axiale SpA Nederland worden georganiseerd geschiedt uit vrije wil en volledig op eigen risico. De Stichting Axiale SpA Nederland kan nimmer aansprakelijk gesteld worden voor diefstal van eigendommen of voor letselschade bij ongevallen in welke vorm dan ook.

Foto's

Tijdens het toernooi worden er foto's gemaakt die op de website en social-media worden gebruikt. Heeft u hier bezwaar tegen meldt dit dan vooraf bij het bestuur.

Fysiotherapie/ masseurs

Vóór aanvang van de wedstrijden kan geén gebruik worden gemaakt van **fysiotherapie en massage**. Er kunnen geen afspraken worden gemaakt voor de fysiotherapeut/masseur.

Ook het intapen van knieën, enkels, handen etc. dien je zelf te verzorgen voorafgaande aan de wedstrijden.

Scheidsrechters

Ga respectvol om met de scheidsrechters. Beslissingen worden naar eer en geweten door scheidsrechters genomen niet door de spelers.

Wordt deze regel niet gerespecteerd zijn wij genoodzaakt passende maatregelen te nemen.

Schoeisel

Het dragen van schoenen met zwarte zolen of schoenen die ergens anders worden gedragen dan in een sportzaal, is niet toegestaan.

Parkeren

Parkeren bij de Galgenwaard kan in de parkeergarage van Q-park direct bij de ingang. Een dagkaart kost dit jaar slechts 5 euro!

Vrij parkeren

In de buurt van de Galgenwaard is er op 6-10 minuten loopafstand voldoende mogelijkheid om gratis te parkeren.

Lunch

Voor alle deelnemers wordt een lunchpakket verzorgd. De standaardpakketjes worden uitgegeven in de vergaderzaal bij de verkeersruimte. Vegetarische en halal lunches kun je in de Heksenketel (op de derde etage) ophalen.

Uitgifte lunchpakketten van 12.00-13.00 uur.

Toeschouwers dienen zelf voor hun lunch te zorgen.

Voorkom blessures!

Door onderstaande aanwijzingen te volgen, kan je de kans op blessures aanzienlijk verminderen:

- Zorg er voor dat je zo fit mogelijk aan de dag begint,
- Doe mee aan de warming-up,
- Beweeg enkele minuten voor iedere wedstrijd om je spieren op te warmen,
- Maak je veters voor iedere wedstrijd goed vast,
- Doe tussen de wedstrijden een vest of trui aan,
- Eet 2 uur voor aanvang van de wedstrijden een goede maaltijd en eet voldoende gedurende de gehele dag,
- Denk er ook aan om voldoende te drinken, veel water of sportdrink,
- Houd rekening met elkaar, niet iedereen is even soepel,
- Gebruik géén alcohol voor of tussen de wedstrijden,
- Voorkom blessures door net- en voetfouten. Door de handen en voeten op de eigen speelhelft te houden, voorkom je contact met de tegenstander.

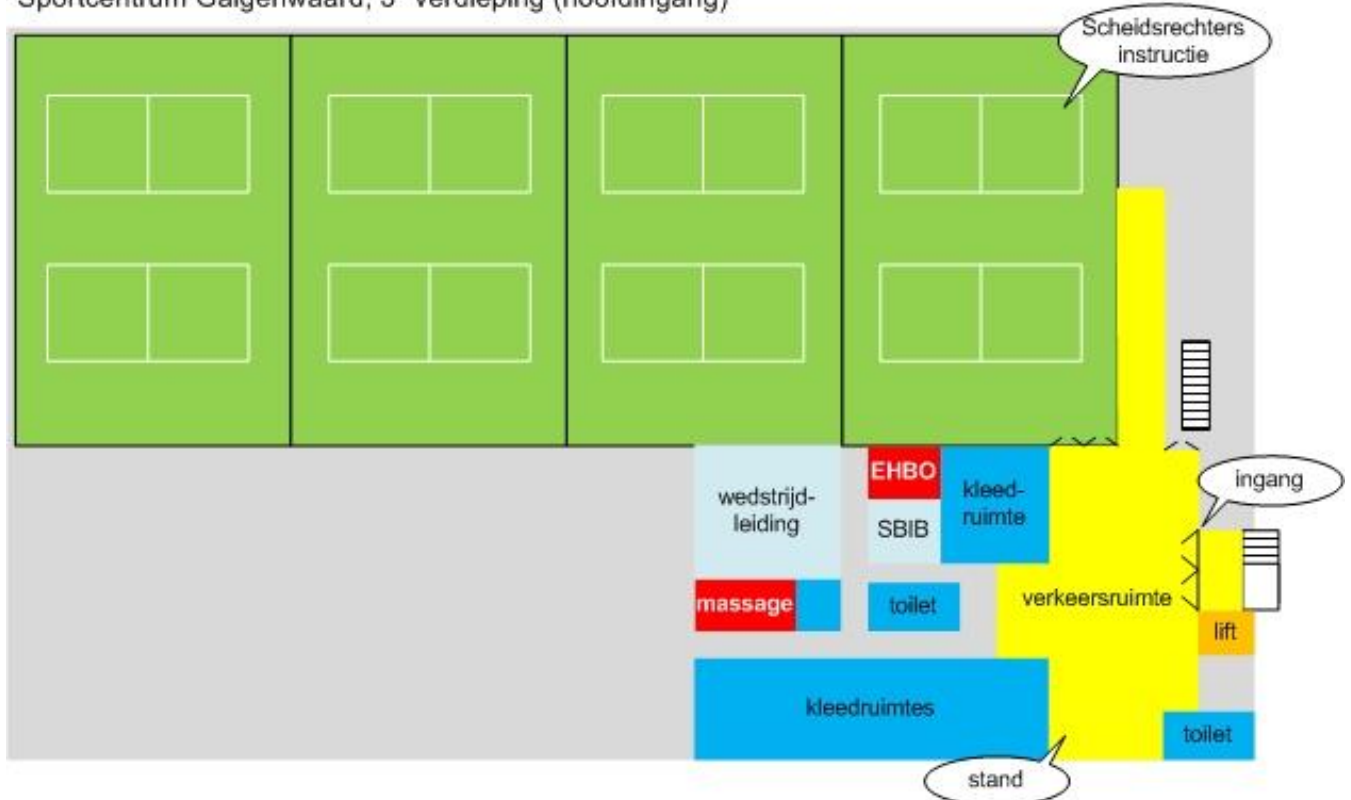
Heb je een blessure? Meld je bij de EHBO! Zij sturen je indien nodig naar de fysiotherapeut of sportmasseur.

Programma

- 09.45 uur: Ontvangst en gelegenheid tot omkleden
- 10.45 uur: Officiële opening
- 11.15 uur: Scheidsrechters instructie
- 11.25 uur: Gezamenlijke warming-up onder leiding van Annamarie Thomas
- 11.45 uur: Start volleybaltoernooi
- 17:05 uur: Finale
- 17.30 uur: Afsluiting en Prijsuitreiking
- 18.00 uur: Afsluitende borrel met hapjes in het restaurant boven de sportzaal

Wegwijzer

Sportcentrum Galgenwaard, 3^e verdieping (hoofdingang)



Vanuit de parkeergarage ga je via de lift of de buitentrap naar de zogenaamde verkeersruimte.

De aanvoerder meldt zich daar bij de stand van de Stichting. Hij of zij krijgt een envelop uitgereikt met alle benodigde informatie en consumptiebonnen voor het hele team.

Na het omkleden gaat iedereen naar de tribunes in de sporthal voor de opening.

Scheidsrechters en hulpscheidsrechters worden geïnstrueerd in de sportzaal tijdens de scheidsrechters instructie.

De hele dag zijn mensen van de Stichting aanwezig achter de wedstrijdtafel in de sporthal.

Spelregels

De spelregels voor het volleybal zijn afgeleid van de officiële spelregels van de Nederlandse Volleybalbond. Een boekje met de aangepaste spelregels is te downloaden op de website

www.stichting-bechterew.nl.

Een korte samenvatting van de belangrijkste regels:

- Er wordt met een speciale lichte bal gespeeld,
- Een team bestaat uit 6 spelers en eventueel een aantal reservespelers,
- Elk team vaardigt een scheidsrechter en een hulpscheidsrechter af. De scheidsrechter leidt de wedstrijd, de hulpscheidsrechter houdt de puntentelling bij,
- Ieder team heeft een aanvoerder, die verantwoordelijk is voor het tijdig aanwezig zijn voor een wedstrijd,
- Een team mag met **maximaal 1** niet-Bechterew patiënt tegelijk in het veld spelen,
- Er mag worden geserveerd op de wijze die men gewend is,
- Een punt wordt behaald als de bal bij de tegenstander de grond van het speelveld raakt, of als de tegenstander een fout maakt. Een fout wordt gemaakt door de bal in het net te spelen, uit te slaan of meer dan drie keer te raken,
- Het team dat het laatste punt heeft gemaakt, heeft de service. Let op, ook bij het wisselen van de servicebeurt wordt een punt behaald,
- Bij het verkrijgen van de service, draaien de spelers met de klok mee door één positie in het veld op te schuiven,
- Spelers mogen alleen gewisseld worden bij het verkrijgen van de service. De nieuwe speler serveert dan direct, de speler rechtsvoor wordt reservespeler. Alleen bij optredende blessures wordt hiervan afgeweken,
- De scheidsrechter neemt de beslissingen tijdens een wedstrijd. Hierover wordt niet gediscussieerd! Bij onvoorziene omstandigheden beslist de wedstrijdleiding.

Ten slotte:

- Het plezier en de gezelligheid gaan boven winnen!
- De scheidsrechters en spelers zijn allemaal amateurs. Houd daar rekening mee als je speelt, maar ook als je fluit.
- Een heel fijn toernooi toegewenst en..... geniet ervan..!!

Spelschema en scheidsrechtersindeling

Om de drukkosten te beperken is het spelschema niet toegevoegd aan dit programmaboekje. In plaats daarvan verwijzen we je graag naar de website: www.stichting-bechterew.nl/bechterew-volleybaltoernooi.

Bij iedere wedstrijd is een scheidsrechter en een hulpscheidsrechter van een ander team aanwezig. De scheidsrechterindeling staat ook in het spelschema.

Voor een aangenaam verloop van het toernooi worden de scheidsrechters vriendelijk verzocht om de spelregels van te voren door te nemen en op tijd aanwezig te zijn voor de scheidsrechters instructie.

Nog een beroep op de **scheidsrechters: zorg er steeds voor tijdig bij het veld aanwezig te zijn**, zodat er geen speeltijd verloren gaat.

Wie is wat?

Gastheer	Leen Salij
Algehele leiding organisatie	Michelle Mora Aguilar Johan Tiggeloven Gerrit van der Zalm Nicoline Schuur
Wedstrijdleiding en technische zaken	Mark van Woudenberg Robert van Dijk
Ambassadeur	Annamarie Thomas Leen Salij

Wie hebben dit toernooi mogelijk gemaakt?

Wij zijn vele mensen, bedrijven en instellingen dankbaar voor het mogelijk maken van dit geweldige toernooi:

- Wij danken in de eerste plaats alle deelnemers voor hun sportieve bijdrage,
- Speciale waardering voor de deelnemers die zich hebben opgeworpen als scheidsrechter, hulpscheidsrechter of aanvoerder,
- Al onze vrijwilligers verdienen een grote pluim voor hun diensten voor, tijdens en na het toernooi,
- Tomas Kamps van BPV De Kanaalstreek heeft ook dit jaar weer geholpen bij het opstellen van het wedstrijdschema,
- Onze ambassadrice Annamarie Thomas voor het opwarmen van de koude spieren,
- De medewerkers van sportcomplex "Galgenwaard", voor de altijd prettige en zeer professionele samenwerking,
- Fotograaf Hilko Visser, voor het vastleggen van het toernooi en de deelnemers op vele mooie foto's,
- Arend Vaarties voor het verzorgen van het geluid en de achtergrondmuziek tijdens het toernooi,
- Onze vertrouwelijke EHBO voor de behandeling bij eventuele ongevallen of van sportblessures,
- Onze vaste fysiotherapeut voor het behandelen van sportblessures en pijnlijke spieren.
- Onze bekende masseurs die de spieren los maken en de beweeglijkheid bevorderen, vooral als de vermoeidheid toeslaat.

Onderstaande bedrijven en instellingen hebben een financiële bijdrage geleverd aan het volleybaltoernooi. Zonder die bijdrage zouden we geen toernooi kunnen organiseren. Wij zijn hen veel dank verschuldigd!!!



Het reumafonds strijdt voor een beter leven met reuma vandaag en een wereld zonder reuma morgen.

Het reumafonds zet zich in voor een betere kwaliteit van leven voor mensen met reuma.

Het Reumafonds werkt samen met Stichting Axiale SpA Nederland om onder anderen dit volleybalevenement mogelijk te maken.



KAMBRİK E.H.B.O. en Reanimatieopleidingen voor de medische ondersteuning en behandeling tijdens het toernooi.



Catering de Heksenketel in sportcentrum Galgenwaard voor de verzorging van de drankjes en hapjes.

GREENGOODS

Commissiehandel A.G.F.

Greengoods Commissiehandel A.G.F. voor het beschikbaar stellen van het fruit.



Harvest Promogifts voor het regelen van de fluitjes en promotie artikelen.



IVA groep voor het promotiemateriaal voor de transitie naar Stichting Axiale Spa Nederland.



Goede behandeling dankzij brede kennis van reumatische aandoeningen.

Stichting Axiale SpA Nederland

Stichting Bechterew in Beweging is per 1 april 2018 omgedoopt tot Stichting Axiale SpA Nederland. Een organisatie die sinds 2004 actief was voor mensen met de ziekte van Bechterew (Ankylosing Spondylitis, AS), maar nu voor mensen met Axiale Spondyloartritis.

Hiermee worden bedoeld zowel de ziekte van Bechterew (bekendste vorm) als de Niet-Radiografische Axiale Spondyloartritis (oftewel nog zonder diagnose, maar wel met de klachten).

De Stichting bestaat uit een team van zes bestuursleden die bijna allemaal zelf deze reumatische aandoening hebben. Ervaringsdeskundigheid speelt dus een grote rol bij het denken en doen voor deze doelgroep.

Een professioneel team van medische adviseurs ondersteunt Stichting Axiale SpA Nederland bij al haar werkzaamheden.

In beweging blijven is essentieel om verstijving van de wervelkolom tegen te gaan. Regelmaat en discipline zijn daarbij heel belangrijk: door oefeningen en goed bewegen tijdens actieve en niet-actieve periodes van de ziekte kun je het ziekteproces aanzienlijk vertragen.

Stichting Axiale SpA Nederland haakt hier graag op in door het organiseren van nationale en internationale beweegevenementen. Los van het feit dat bewegen zeer belangrijk is, is ook het onderlinge contact van groot belang. Het onder elkaar zijn, met elkaar sporten en ervaringen uitwisselen wordt als zeer positief ervaren.

Stichting Axiale SpA Nederland doet veel aan voorlichting zoals:

- Een uitgebreide eigen website met bestelservice
- De Beweeg App voor Apple en Android
- De website Jong en Rugpijn
- De digitale Nieuwsbrief
- De digitale Vraagrubriek
- Landelijke presentaties
- Medewerking aan congressen, etc

Voor meer informatie over Stichting Axiale SpA Nederland en contactgegevens, zie www.stichting-bechterew.nl en www.stichting-axialespa.nl.

Nieuwsbrief

Wil je op de hoogte gehouden worden van onze andere activiteiten, of wil je graag weten wanneer het volgende toernooi is? Je kunt je inschrijven via onze website: www.stichting-bechterew.nl en www.stichting-axialespa.nl.

Jong en Rugpijn

Met de website www.jong-en-rugpijn.nl kan aan de hand van een eenvoudig stappenplan een advies op maat worden gegeven om jongeren (onder 45 jaar) bewust te maken van de risico's bij aanhoudende rugklachten. Het stappenplan kost weinig tijd en is een prima hulpmiddel om te bepalen hoe verder te handelen bij aanhoudende rugklachten.

App Bewegen met Bechterew

In beweging blijven is (ook) voor mensen met de ziekte van Bechterew heel belangrijk. Om hierbij te helpen, is er een app gratis te downloaden in de Android en Apple app stores. De app moet eenmalig worden geactiveerd met een unieke code die je via www.stichting-bechterew.nl en www.stichting-axialespa.nl kunt aanvragen!

Axiale SpA Pas (voorheen Bechterew Pas)

De Axiale SpA Eerste Hulp-pas moet medische missers voorkomen! Bestel de pas op de bestelservice, te bereiken via onze website. Wij sturen de pas zo snel mogelijk naar u op. De Axiale SpA Pas is gratis, je betaalt alleen verzendkosten.

Routebeschrijving

Galgenwaard Herculesplein 341 3584 AA Utrecht

Vanuit richting Den Haag/Rotterdam

U volgt de A12 richting Utrecht. Vervolgens volgt u de borden Arnhem / Ring Jaarbeurs Utrecht (afrit 16 t/m 18). Dan neemt u de afslag Lunetten-Houten (afrit 18). Op de rotonde richting Lunetten, u rijdt nu op de Waterlinieweg.

U neemt afrit Stadion (Galgenwaard). Onder aan de afrit rechtsaf.

Het sportcentrum ligt rechtsachter het stadion.

Vanuit richting Amsterdam/'s Hertogenbosch

U volgt de A2 tot knooppunt Oudenrijn. Vervolgens volgt u de borden A12 - richting Arnhem / Ring Zuid. Dan neemt u de afslag Lunetten-Houten (afrit 18). Op de rotonde richting Lunetten, u rijdt nu op de Waterlinieweg.

U neemt afrit Stadion (Galgenwaard). Onder aan de afrit rechtsaf.

Het sportcentrum ligt rechtsachter het stadion.

Vanuit richting Arnhem

Bij knooppunt Lunetten richting Utrecht/Nieuwegein aanhouden. Vervolgens richting Utrecht-Oost/Rijnsweerd/Lunetten volgen. Bij de rotonde rechtsaf richting Utrecht-Oost/Galgenwaard. De Waterlinieweg volgen.

U neemt afrit Stadion (Galgenwaard). Onder aan de afrit rechtsaf.

Het sportcentrum ligt rechtsachter het stadion.

Vanuit de richting Breda

U volgt de A27 tot knooppunt Lunetten. U neemt afrit Centrum/Jaarbeurs (A12), na de afslag voegt u op de A12 in, hierna neemt u direct de afslag Lunetten/Galgenwaard (afrit 18). Bij de rotonde rechtsaf richting Utrecht-oost/Galgenwaard. De Waterlinieweg volgen. U neemt afrit Stadion (Galgenwaard). Onder aan de afrit rechtsaf.

Het sportcentrum ligt rechtsachter het stadion.

Vanuit richting Hilversum/Amersfoort

Bij knooppunt Rijnsweerd richting Utrecht-centrum volgen. Bij de verkeerslichten gaat u linksaf richting centrum. Hierna eerste afslag nemen (Galgenwaard), bij verkeerslichten weer linksaf. U rijdt onder een viaduct door, daarna rechtsaf. Het sportcentrum ligt rechtsachter het stadion.

Openbaar vervoer

Vanaf het Utrecht CS is het sportcentrum te bereiken met buslijnen 12, 41 en 43. Kijk voor de zekerheid even op www.9292ov.nl. Als u met uw gezicht naar de hoofdingang staat, loopt u rechts om het stadion heen. U loopt langs de smalle zijde van het stadion en slaat links af. Hier vindt u de ingang van het sportcentrum die u via de trap of lift kunt bereiken.

Parkeergarage

De ingang van de sporthal bevindt zich vrijwel direct naast de voetgangers-uitgang van de parkeergarage. Attentie, parkeren kost € 5,- per dag. Voor gratis parkeren zie elders in dit boekje.

Telefoon algehele leiding:

Johan Tiggeloven: 06 – 44322127

Michelle Mora Aguilar: 06 – 30300398