

17^e Axiale SpA volleybaltoernooi

25 juni 2022

Galgenwaard Utrecht



Stichting Axiale SpA Nederland

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Welkom	3
Praktische zaken	4
Het programma.....	7
Wegwijzer	8
Spelregels	9
Spelschema en scheidsrechter indeling	10
Wie doet wat op zaterdag 25 juni?	10
Wie hebben dit toernooi mogelijk gemaakt?.....	11
Stichting Axiale SpA Nederland.....	14
Nieuwsbrief	15
Jong en Rugpijn	15
Monster Rugpijn	15
App Bewegen met Axiale SpA.....	15
Axiale SpA Pas	15
Routebeschrijving naar de Galgewaard	16

Welkom

Beste deelnemers,

Zaterdag 25 juni is het zover, na 2 jaar afwezigheid: het 17^e Internationale Axiale SpA Volleybaltoernooi.

Eindelijk mogen we weer!

Na twee jaar afwezigheid staan we samen met onze vrijwilligers te trappelen om jullie een fantastische en onvergetelijke dag te bezorgen.

Dit jaar spelen we met 12 teams. Een kleiner toernooi dus, maar niet minder gezellig! De 11 individuele inschrijvingen hebben we met de meeste zorgvuldigheid ingedeeld in de teams.

We hopen dat jullie er net zo veel zin in hebben als wij!

Namens het bestuur wensen we jullie een heel sportieve dag!

Mark van Woudenberg

Robert van Dijk

Johan Tiggeloven

Nicoline Schuur

Leen Salij

Voorzitter

Secretaris

Penningmeester

Bestuurslid

Relatiebeheer

Telefoon algehele leiding op 25 juni:

Johan Tiggeloven: 06-44322127

Nicoline Schuur: 06-10289835

Michelle Mora Aguilar: 06-30300398

Praktische zaken

Aansprakelijkheid

Stichting Axiale SpA Nederland doet zijn uiterste best om het toernooi zo goed en veilig 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, COVID besmettingen of voor letselschade bij ongevallen in welke vorm dan ook.

Covid

We mogen weer gezamenlijk sporten. Heel gezond natuurlijk, maar we leven helaas nog steeds in een wereld met COVID. Een deel van onze medesporters zijn kwetsbaar, door leeftijd, gezondheid of medicatie. Hou rekening met en respecteer elkaar. We zullen tijdens het toernooi de op dat moment geldende RIVM-regels aanhouden.

In alle ruimtes zijn flesjes handendesinfectans te vinden.

Ruimtes zullen worden schoongemaakt door medewerkers van de Galgenwaard.

Ben je ziek, blijf thuis. Krijg je COVID gerelateerde klachten tijdens het toernooi? Wees wijs en ga naar huis. Heeft een medesporter buiten het veld behoefte aan 1,5 meter afstand, geef hem/ haar die. Op die manier houden we het voor iedereen leuk en bovenal veilig.

Foto's

Tijdens het toernooi worden er foto's gemaakt die op de website en social- media worden gebruikt.

Heeft u bezwaar tegen gebruik van deze foto's meldt dit dan bij het bestuur.

Fysiotherapie/ masseurs

Vóór aanvang van de wedstrijden kan géén gebruik worden gemaakt van fysiotherapie en massage. Ook kunnen er voor de start van het toernooi 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. Fysiotherapeuten en masseurs zullen zelf aangeven óf en zo ja welke maatregelen er gelden worden m.b.t. COVID.

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 we 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 u 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. De uitgifte lunchpakketten van 12.00-13.00 uur. Toeschouwers dienen zelf voor hun lunch te zorgen. Consumptiebonnen voor drankjes kunnen worden ingeleverd bij de Heksenketel.

Voorkom blessures!

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

- Zorg ervoor 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,
- **Blijf warm, 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.

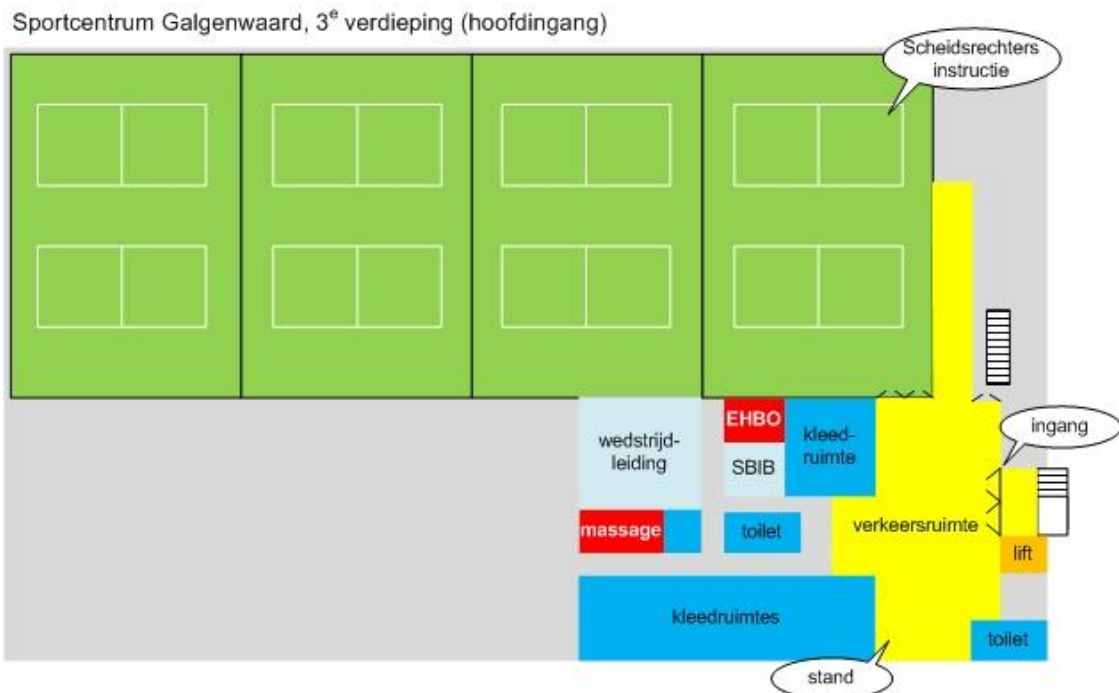
Heb je onverhoopt toch een blessure?

Meld je bij de EHBO! Zij sturen je indien nodig naar de fysiotherapeut of sportmasseur.

Het programma

- 09.45 uur: Ontvangst en gelegenheid tot omkleden
- 10.45 uur: Officiële opening
- 11.00 uur: Gezamenlijke warming-up onder leiding van Annemarie Thomas
- 11.15 uur: Scheidsrechters instructie
- 11.30 uur: Start volleybaltoernooi
- 16.45 uur: Finale
- 17.30 uur: Afsluiting, prijsuitreiking en borrel in het restaurant boven de sportzaal (de Heksenketel)

Wegwijzer



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-axialespa.nl/Axiale SpA-volleybaltoernooi](http://www.stichting-axialespa.nl/Axiale_SpA-volleybaltoernooi)

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-Axiale SpA 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 altijd boven winnen!
- De scheidsrechters en spelers zijn allemaal amateurs. Houd daar rekening mee als je speelt, maar ook als je fluit.
- We wensen jullie een geweldig sportief toernooi en..... geniet ervan!!

Spelschema en scheidsrechter indeling

Het spelschema van het volleybaltoernooi is te vinden op de website: [www.stichting-axialespa.nl/Axiale SpA-volleybaltoernooi](http://www.stichting-axialespa.nl/Axiale_SpA-volleybaltoernooi). Bij iedere wedstrijd is een scheidsrechter en een hulpscheidsrechter van een ander team aanwezig. De scheidsrechterindeling vindt u in het spelschema.

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

Voor de scheidsrechters: zorg ervoor dat u tijdig bij het veld aanwezig bent zodat er geen speeltijd verloren gaat!

Wie doet wat op zaterdag 25 juni?

Algehele leiding organisatie	Johan Tiggeloven Nicoline Schuur Michelle Mora Aguilar
Wedstrijdleiding en technische zaken	Mark van Woudenberg Robert van Dijk
Ambassadeurs	Annamarie Thomas Leen Salij

Wie hebben dit toernooi mogelijk gemaakt?

Dit geweldige toernooi kan natuurlijk niet plaatsvinden zonder de enthousiaste inzet van de volgende personen:

- Speciale waardering voor de deelnemers die zich hebben opgeworpen als scheidsrechter, hulpscheidsrechter of aanvoerder,
- Al onze vrijwilligers, zonder hen geen toernooi,
- Tomas Kamps van BPV De Kanaalstreek voor het maken van het wedstrijdschema,
- Annemarie Thomas voor het opwarmen van onze stijve spieren,
- Lia Salij voor het schillen van honderden appeltjes,
- De medewerkers van sportcomplex "Galgenwaard", voor de altijd professionele en enthousiaste samenwerking,
- Fotograaf Hilko Visser, voor het vastleggen van mooie herinneringen,
- Arend Vaarties voor het verzorgen van het geluid en de gezellige muziek 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 vaste 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. We zijn hen veel dank verschuldigd!!!



ReumaNederland strijdt voor een beter leven met reuma vandaag en een wereld zonder reuma morgen. ReumaNederland zet zich in voor een betere kwaliteit van leven voor mensen met reuma. ReumaNederland werkt samen met Stichting Axiale SpA Nederland om onder anderen dit volleybal-evenement mogelijk te maken.



KAMBRIK 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

De Stichting Axiale SpA Nederland is een organisatie die sinds 2004 actief is voor mensen met Ankylosing Spondylitis (AS), ook wel Axiale SpA genoemd.

Met AS worden bedoeld zowel de ziekte van Axiale SpA (bekendste vorm) als de niet-Radiografische Axiale Spondyloartritis (oftewel nog zonder zichtbare schade op de beeldvorming, maar wel 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 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-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-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.

Monster Rugpijn

Een monster dat je elke dag op je rug draagt. Heb je axiale SpA, dan weet je precies hoe dat voelt. De ene dag weegt het monster meer dan de andere dag. En uiteindelijk kan het zo zwaar worden dat het zorgt voor structurele schade. Neem de regie en houd jouw monster in toom. Kijk op <https://www.monsterrugpijn.nl>.

App Bewegen met Axiale SpA

In beweging blijven is (ook) voor mensen met Axiale SpA 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-axialespa.nl kunt aanvragen!

Axiale SpA Pas

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

Routebeschrijving naar de Galgewaard

Adres: 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. Gratis parkeren is ook mogelijk in de buurt van de Galgewaard (6-10 minuten lopen).