



Stichting WWW

JAARGANG I - NR. I

MAART 2009

IN DIT NUMMER:

Gouden plak binnen en nu naar het WJK! 1

Internetsite 1

Een hoop publiciteit voor stichting WWW 2

'Stefan is op de goede weg naar succes' 2

Verloop sponsors werven 2

Krachttraining bij Fysiotherapie de Molengaard 2

Stichting WWW

Rozenstraat 87
9421 RN Bovensmilde
tel.nr. 06 - 44028481
www@stichtingwww.com
www.stichtingwww.com
Rabobank 1481.83.573
KvK 01140855

Gouden plak binnen en nu naar het WJK!

'Dit is alweer de tweede nieuwsbrief sinds de stichting is opgericht en er is een heleboel te vertellen. Ik heb een gouden medaille gehaald, ben klaar met mijn examens, ben aangenomen op het Johan Cruyff College in Groningen, heb een groot aantal wedstrijden gereden én een interview gehad met Hart van Nederland', aldus Stefan Rusch.

We zitten nu in het wedstrijdseizoen. Juni en juli zijn twee drukke maanden waarin van alles gepland staat. Ik heb al een aantal wedstrijden gehad waarin ik mijn oude persoonlijke records helemaal aan flarden heb gereden. Ik heb mij op de 200 meter ruim een seconde verbeterd, op de 400 meter ruim drie seconden, op de 800 meter ruim 9 seconden en op 1500 meter ruim 15 seconden. Veel nieuwe persoonlijke records dus!

Op naar het WJK

Op één van die wedstrijden, deze keer in Lier (België), heb ik mij gekwalificeerd voor de Wereld Jeugd Kampioenschappen, het WJK, in Zwitserland. Samen met Raffale Orru heb ik de limiet van de 800 meter gereden. DUS IK MAG NAAR HET WJK IN JULI! Ik was natuurlijk héél blij en opgelucht dat het was gelukt. Daarna kon ik me gaan concentreren op mijn examens. Over het feit dat ik mijn limiet had gereden heb ik een interview gehad met Hart van Nederland. Mijn examens zijn intussen achter de rug en de meesten gingen goed. Ik heb natuurlijk wel even rustig aan moeten doen met trainen door de examens. Na de zomervakantie ga ik in



Groningen naar het MBO. Ik ga Marketing en Communicatie doen op het Johan Cruyff College. Deze school is speciaal opgericht om topsport en opleiding te combineren.

Verslag ONK Emmeloord

Dat ik minder had getraind merkte ik 30 mei tijdens het ONK in Emmeloord. Het ging de eerste dag niet echt lekker en dat was ook duidelijk te zien aan mijn tijden. Ik haalde wel twee bronzen medailles, dat maakte het toch weer een stuk beter! De tweede dag ging het heel goed. Alles liep nu een stuk beter en het voelde lek-

kerder. 's Morgens eerst de 100 meter waar ik GOUD haalde en later de 1500 meter waar ik een dik PR reed en goed bij mijn concurrenten zat. De laatste dag maakte mijn weekend weer helemaal goed. Met drie medailles, waarvan één in de allermooiste kleur, kon ik tevreden terug kijken op het ONK en lekker mijn verjaardag gaan vieren!

Als u dit leest zijn we alweer een tijdje verder en heb ik ook alweer wat wedstrijden gereden in Duisburg, Stadskanaal en Zwitserland. Uiteraard houd ik u op de hoogte via de website!

Internetsite

Stichting WWW heeft een eigen internetsite (www.stichtingwww.com). Mirjam Beijer heeft deze site gemaakt als sponsoring en het resultaat is prachtig! Sinds kort kan Stefan de site zelf bijhouden. Dit is heel prettig want door alle wedstrijden momenteel, is er vaak en veel nieuws te melden. Nu de examens voorbij zijn - met het drukken van deze nieuwsbrief is de uitslag nog niet bekend overigens - heeft Stefan ook meer tijd om dit bij te houden. Het is dus aan te raden om regelmatig op de site te kijken om op de hoogte te blijven van onder andere de wedstrijdresultaten.

Huidige sponsors:



Notariaat Engelen
Smilde



Beijer Design
Beilen



In balans

Begeleiding en
PGB-advisering



Hoogersmilde



Doeland



Zorg met Zorg



Sponsor worden?

We kunnen zeker nog sponsors gebruiken, dus als u wilt helpen, heel graag! U kunt zich opgeven via de site www.stichtingwww.com of bel even met de stichting.

Deze nieuwsbrief is belangeloos opgemaakt en gedrukt door:

Drukkerij **Hevo**

Een hoop publiciteit voor Stichting WWW

Naar aanleiding van de oprichting van de stichting en het verloop van de activiteiten zijn er stukjes verschenen in enkele lokale kranten. Ook zijn er interviews uitgezonden op Radio Drenthe en TV Drenthe.

Na het behalen van de limiet voor de Wereld Jeugd Kampioenschappen in Zwitserland zijn er weer publicaties geweest in enkele regionale kranten en heeft ook Hart van Nederland hier in zijn uitzending aandacht

aan besteed. Wie deze uitzending heeft gemist of nog eens wil bekijken kan de site www.hartvannederland.nl raadplegen (/archief/drenthe datum 24 mei 2009).

‘Stefan is op de goede weg naar succes’, aldus coach Agnes Ottens

Tijdens het WK in Assen 2006 zit er een jonge jongen langs de kant bij de atletiekbaan. Hij volgt alle wedstrijden. We kennen hem niet, weten niet wie hij is, maar dat hij wheelen leuk vindt, dat stond vast. Nadat hij met zijn ‘idool’ Kenny van Weeghel heeft gesproken weet Stefan het zeker, hij wil ook zo goed worden! Nu 2,5 jaar later maakt Stefan deel uit van de talentselectie van het Dutch Parathletics Team en mag ik als bondscoach van de talenten wheelers met hem werken. Stefan is flink op weg om ook zo goed te worden. Hij heeft er veel voor over, hij wil heel graag, en soms iets te graag. Afgelopen seizoen zijn we begonnen met centrale trainings-

weekenden. Eens in de drie weken een weekend op Papendal trainen samen met de andere atleten uit de talentselectie. Hier heb ik Stefan zien groeien van een verlegen, rustige, maar gretige jongen naar een atleet die serieus met zijn sport bezig is. Was het voorheen nog wel eens zo dat ik ‘boos’ moest worden omdat er hard werd gereden wanneer ze rustig moesten rijden... nu komt dat bijna niet meer voor. Stefan wordt zich nu steeds meer bewust van waar hij mee bezig is. Hij weet dat zijn materiaal in orde moet zijn, dat hij rust moet nemen wanneer dat gezegd wordt, dat hij moet geloven in zichzelf en dat hij niet te graag moet willen. Hij is erg fanatiek en dat breekt hem

soms op tijdens een wedstrijd. Maar wij zeggen dan altijd: “Hij is nog jong, hij mag nog fouten maken, en het hoeft nu nog niet...”

Stefan rijdt op de goede weg richting succes. Er kan nog van alles gebeuren tussen nu en 2016, maar als hij zo door gaat geloof ik in een mooie toekomst!

De nieuwe wheeler

Zoals al in de vorige nieuwsbrief te lezen was, heeft Stefan van de gemeente een nieuwe wheeler vergoed gekregen. Inmiddels is Stefan al helemaal gewend aan de nieuwe wheeler. Omdat hij er veel beter inpast, rijdt hij ook beter. Stefan heeft nu geen rugklachten meer en ook geen pijn in zijn benen.

Verloop sponsors werven

De afgelopen maanden is Stefan regelmatig op pad gegaan om sponsors te zoeken. Vaak deed hij dan van tevoren informatie in de brievenbus bij mensen en ging daarna langs om wat meer te vertellen en te vragen of bedrijven hem eventueel willen ondersteunen. Dit heeft geresulteerd in een aantal nieuwe sponsors. Toch merkt Stefan dat het door de huidige economische situatie wel moeilijk is. ‘Bij veel bedrijven krijg ik te horen dat ze het zelf al moeilijk hebben om te overleven en daarom momenteel niet aan sponsoring kunnen doen. Natuurlijk heel begrijpelijk van hun kant, maar voor mij wel lastig.’ Aldus Stefan.

De volgende bedrijven/organisaties hebben zich als nieuwe sponsor aangemeld:

- Protestantse Kerk Bovensmilde doneerde een deel van de rommelmarktopbrengst
- Fysiotherapie de Molenaar gaat de krachttraining van Stefan sponsoren

- Eye Wish Groeneveld heeft een zonnebril op sterkte als sponsoring gegeven
- Offringa Elektrotechniek heeft een financiële bijdrage gedaan

Daarnaast is er ook een aantal nieuwe particuliere sponsors. De komende periode gaat Stefan opnieuw bij een aantal bedrijven langs in de hoop nieuwe sponsors te werven. Tot op heden is het gelukt om de kosten van de sport voor het grootste deel uit de stichting te halen maar om dit door te kunnen zetten is nog dit jaar een aantal nieuwe sponsors nodig. Hopelijk gaat het de komende maanden lukken om deze te vinden. Mede dankzij de sponsors heeft Stefan reservehandschoenen en ook speciale regenhandschoenen kunnen kopen. Met de gewone handschoenen heb je in de regen geen grip en kun je dus niet goed rijden. Hij heeft ze al getest zal nu ook tijdens regen goede tijden neer kunnen zetten.

Krachttraining bij Fysiotherapie de Molenaar

Na de zomervakantie begint Stefan met krachttraining om meer spierkracht te ontwikkelen. Explosieve spierkracht is nodig bij het starten en bij het rijden van korte afstanden. Voor het rijden van langere afstanden is echter souplesse in de spieren vereist. Een goede verhouding tussen kracht en souplesse is daarom heel belangrijk. Als je te vroeg met krachttraining begint loop je later het risico sneller blessures te krijgen en dat moet uiteraard voorkomen worden. De laatste tijd blijkt dat Stefan de snelheid wel heeft, maar er nog niet voldoende kracht in kan stoppen. Daarom is nu de tijd aangebroken om te gaan trainen voor sterkere spieren. Fysiotherapeut Harry Jan Keizer van Fysiotherapie de Molenaar in Assen, waar Stefan al vanaf dat hij een baby was in behandeling is, heeft aangeboden genoemde training als sponsoring aan te bieden. Stefan en zijn familie zijn hier heel blij mee! Stefan kan nu samen met andere sporters trainen onder begeleiding van een sportfysiotherapeut. We houden u op de hoogte van de ontwikkelingen!