



DK & AV Hercules / AV Parthenon

JAARVERSLAG 2016



Inhoudsopgave	pagina 2
Agenda	pagina 3
Verslag 120 ^e ledenvergadering Hercules 23 maart 2016	pagina 4
Verslag 68 ^e ledenvergadering Parthenon 15 maart 2016	pagina 9
Verslag secretaris Hercules	pagina 11
Jaarverslag Parthenon 2016	pagina 17
Fusie Hercules en Parthenon -> Fortius	pagina 19
Verslag bijz. ledenvergadering (fusie) Hercules 16 november 2016	pagina 21
Verslag bijz. ledenvergadering (fusie) Parthenon 2 november 2016	pagina 23
Verslag bijz. ledenvergadering (fusie) Parthenon 16 november 2016	pagina 24
Werkzaamheden verenigingsmanager	pagina 26
Wedstrijdorganisatiecommissie (WOC) en jurycommissie	pagina 27
Nederlandse Kampioenschap Estafette 24 en 25 september 2016	pagina 28
“Dwars Door Dordt” 3 april 2016	pagina 29
“De Halve van Hercules” 11 maart 2016	pagina 30
“Hercules traingslopen” 2016	pagina 32
“Schapenkoppen Sportpark Cross” 24 december 2016	pagina 33
‘Drechtstadloop’ 30 oktober 2016	pagina 34
Beginnersgroep atletiek	pagina 35
Jeugdactiviteiten atletiek, pupillen en CD junioren	pagina 36
Jeugdkamp Parthenon/Hercules	pagina 37
Maandag- woensdagavond trainingen loopgroepen	pagina 38
Recordcommissie atletiek	pagina 40
Nordic Walking en sportief wandelen	pagina 43
Aerobic, groepslessen, fitness	pagina 46
Worstelen	pagina 47
Thaiboxing@Hercules	pagina 49
Kantine, klusteam	pagina 50



Op woensdag 29 maart 2017, aanvang 19.30 uur, vindt in de kantine de 121e algemene ledenvergadering van de “Fortius” plaats.

Het bestuur nodigt alle leden van FORTIUS uit voor deze ledenvergadering.

Als agenda wordt voorgesteld:

1. Opening en vaststelling van de agenda
2. Uitreiking prestatie-en aanmoedigingsprijzen jeugd
3. Terugblik over o.a. het fusietraject door de voorzitter
4. Ingekomen stukken en mededelingen
5. Notulen ledenvergadering (Hercules) van 23 maart 2016
6. Notulen ledenvergadering (Parthenon) van 15 maart 2016
7. Jaarverslag 2016 (Hercules) van de secretaris, afdelingen en commissies
8. Jaarverslag 2016 (Parthenon) van de secretaris
9. Financiële verslag 2016 (Hercules) van de penningmeester, verslag kascontrolecommissie
10. Financiële verslag 2016 (Parthenon) van de penningmeester, verslag kascontrolecommissie
11. Begroting 2017 met o.a. doorvoeren bezuinigingen
12. Verrichten vrijwilligerswerk door leden, o.a. barbezetting kantine
13. Presentatie over de Vertrouwenscontactpersonen (Carine Banga)
14. PAUZE
15. Jubilarissen, prestatie-en aanmoedigingsprijzen senioren/masters
16. Verkiezingen bestuur en commissies:
aftredend en niet herkiesbaar Pauline De Boo van Uijen
Vacatures, hoe deze op te vullen? O.a.
 - Commissieleden afdelingen atletiek en jeugd
 - Kascontrolecommissie
 - Leden Wedstrijd Organisatie Comité baan, wedstrijd officials
 - Diverse andere commissies, zoals, activiteiten, klussen, redactie, jeugd, statistiek
17. Rondvraag
18. Sluiting

Dordrecht, 11 februari 2017

Jan van Dalen
secretaris bestuur

Leden zijn in de gelegenheid om onderwerpen aan de agenda toe te voegen. Deze agendapunten met eventuele toelichting(en) dienen uiterlijk 14 dagen van tevoren in het bezit te zijn van het bestuur. De op de vergadering betrekking hebbende stukken worden t.z.t. gepubliceerd op de website. Indien niet beschikt wordt over internet zullen deze bij de secretaris opvraagbaar zijn, per e-mail secretarisfortius@gmail.com of via een briefje in het postbakje in de kantine.

Verslag 120^e algemene ledenvergadering “DK & AV Hercules” op 23 maart 2016

Aanwezig: 70 leden (zie presentielijst)

1. Opening vergadering en vaststelling agenda

De vicevoorzitter Ad van de Kamp opent de vergadering en heet iedereen welkom.

De ledenvergadering houdt een moment van stilte wegens het overlijden van Hans Michels, Marijke van Dijk-Leenheer, Henk Rotermundt en Piet Leenheer. De voorzitter vraagt daarbij ook aandacht en respect voor de slachtoffers van de terreuraanslag in België.

2. Uitreiking prestatie- en aanmoedigingsprijzen jeugd

Het bestuur kent de volgende prijzen toe:

- Prestatieprijs atletiek junioren: Alies van Berkum
- Prestatieprijs worstelen jeugd: Jern Joghi
- Aanmoedigingsprijs worstelen jeugd: Tosin Kolani.

3. Terugblik door de voorzitter

De vicevoorzitter geeft aan dat we een historische beslissing gaan nemen in verband met de intentieverklaring voor de fusie met Parthenon. Op 11 september is de eerste informatieavond met de leden gehouden. Op 20 september 2015 werd het eerste model van de intentieverklaring met de leden besproken. Daarna heeft het bestuur de mogelijkheden onderzocht. Op 17 februari 2016 werd een inloopavond gehouden, waar 21 leden aanwezig waren. De leden van Parthenon hebben op 15 maart 2016 het groene licht gegeven om ermee verder te gaan.

Afgelopen jaar zijn er binnen het bestuur nogal wat wisselingen geweest. Het bestuur bestaat nu uit Ad van de Kamp (voorzitter), Jan van Dalen (secretaris en interim-penningmeester), Joop van de Brink en Bertus Harte.

Vanwege de fraudezaak door de voormalige penningmeester zijn er grote problemen geweest met de financiën. De secretaris heeft bij het op orde stellen van de zaken veel hulp gekregen van Petra de Wit en Kees de Pee. Het bestuur en de leden geven hen een zeer groot compliment. Aanvankelijk was er een nieuwe kandidaat-penningmeester, maar het is toch niet gelukt om de functie in te vullen

Jos Verveer en Brenda Andriese beëindigden hun bestuurslidmaatschap. Zij worden bedankt voor hun werk. Door diverse problemen zegden de bestuursleden het vertrouwen in voorzitter Raphael James op.

Het ledental loopt sinds 2011 langzaam terug met gevolgen voor de contributie-inkomsten. De vicevoorzitter vraagt de leden reclame te maken voor de vereniging.

De roep om vrijwilligers blijft onverminderd groot. Anneke Kleijn ontving op 24 april de Koninklijke Onderscheiding in de Orde van Oranje-Nassau. Zij is lid van verdienste en erelid van Hercules en een voorbeeld voor alle vrijwilligers.

De jeugdgroepen van Parthenon en Hercules hebben elkaar al gevonden, vooruitlopend op de fusie. T.a.v. sporten spelen we in op de markt, zoals met Powerpump. De vicevoorzitter noemt diverse andere onderdelen waar leden energie in hebben gestoken om ze succesvol te laten verlopen. Zo vond de Halve van Hercules voor de 40^e keer plaats.

Hercules bestaat 120 jaar. Een feestcomité organiseert activiteiten. Waarschijnlijk wordt het een speciale feestweek eind september / begin oktober.

De vicevoorzitter complimenteert de verenigingsmanager voor zijn extra werk bij het organiseren van avonden en voor de kantine en fitness/aerobics.

4. Ingekomen stukken en mededelingen

Een aantal mensen heeft zich afgemeld. Er zijn geen ingekomen stukken.

5. Notulen ledenvergadering van 25 maart 2015

Het verslag wordt goedgekeurd. N.a.v. punt 15:

Met Dini Grotenboer is gesproken over haar vraag inzake de zaalbezetting in de winter. Deze vraag is naar tevredenheid beantwoord.

Arend Boerlage heeft gevraagd of de ledenvergadering op een andere dag gehouden kan worden. De woensdag blijkt volgens het bestuur toch de handigste dag te zijn, omdat er op andere dagen sportactiviteiten zijn en bestuursleden hebben andere verplichtingen hebben.

6. Jaarverslag 2015 van de secretaris, afdelingen en commissies

De secretaris bedankt iedereen die heeft meegewerkt aan het jaarverslag. Hij loopt het jaarverslag op hoofdlijnen door. Het jaarverslag is bijgevoegd bij de vergaderstukken en gepubliceerd op www.herculesdordrecht.nl.

7. Financiële verslagen 2014 en 2015 van de penningmeester, verslag kascontrolecommissie

Jan van Dalen geeft een toelichting op de financiën.

Het jaar 2014 moest weer volledig opnieuw op orde worden gebracht. Kees de Pee en Petra de Wit hebben daar veel aan gedaan. 2014 sluit af met een negatief saldo.

De financiën 2015 zijn in het boekhoudprogramma All United van de Atletiekunie verwerkt.

De voormalige penningmeester betaalt elke maand een bedrag terug. 2015 sluit af met een positief saldo, mede dankzij een verlaging van het onderhoudsfonds en een positief saldo uit de exploitatie van de Stichting Overdekte Accommodatie Reeland.

De kascommissie is gevormd door Guido Nafzger, Peter van den Eijnden en Joyce Walgers. Namens de kascommissie brengt Guido verslag uit en geeft een aantal adviezen.

Leg taken en bevoegdheden vast, zodat er helderheid ontstaat hoe afspraken zijn georganiseerd. Controleer de boekhouding voorlopig per kwartaal. Zo kunnen we fraude sneller traceren. Het bestuur heeft een aantal zaken al opgepakt en uitgewerkt, dat is positief.

De kascommissie heeft geconstateerd dat de voormalige penningmeester een tijd lang afstand heeft gehouden om controles te laten uitvoeren. De commissie maakt een verwijt aan de Atletiekunie die als crediteur niet had gereageerd dat zij haar geld niet ontving. Mede daardoor is de fraude niet eerder opgemerkt. Omdat de controle op rekeningnummer vanwege I-Ban niet meer bestaat, is te laat naar voren gekomen dat de naam en het betreffende rekeningnummer niet bij elkaar hoorden. Tegenwoordig wordt door het bestuur op andere en meerdere manieren gecontroleerd. De kascommissie constateert dat dit heel goed gaat.

De kantine is fraudegevoelig, omdat er veel kasgeld in om gaat. Positief is dat er waarschijnlijk een pinapparaat komt, waardoor er minder fraudemogelijkheden zijn.

De kascommissie heeft geen onrechtmatigheden geconstateerd. De inventaris is bijna afgeschreven. Geadviseerd wordt om te beginnen met reservering, zodat vaste activa zonder al te veel pijn vervangen kunnen worden.

Op basis van het verslag van de kascommissie besluit de ledenvergadering decharge te verlenen aan het bestuur over de jaren 2014 en 2015 en in te stemmen met de adviezen. De samenstelling van de kascommissie wordt gehandhaafd voor het verrichten van controles per kwartaal en de controle over het gehele jaar.

8. **Begroting 2016**

Voor een sluitende begroting is een bedrag van € 18.284,00 uit de algemene reserve genomen. Het bestuur vindt dit verantwoord, omdat hiermee de kosten van de fusie en het jubileumfeest betaald kunnen worden.

Om op het gewenste saldo te blijven, zou de contributie met € 1,00 verhoogd moeten worden. Het bestuur stelt voor om dit te beperken tot € 0,50 om zo een redelijke concurrentiepositie te behouden voor de fitness en aerobics.

Dini Grootenboer stelt voor om leden die van drie sporten gebruik maken een hogere contributie te laten betalen.

Jan van Dalen antwoordt dat de controle in dat geval een probleem is. Volgend jaar kunnen we met Parthenon bekijken wat de mogelijkheden op dat gebied zijn.

De ledenvergadering gaat akkoord met de begroting 2016, alsmede met verhoging van de contributie met € 0,50.

9. **PAUZE**

10. **Jubilarissen, prestatie- en aanmoedigingsprijzen senioren/masters, Herculeszuil**

De heer Paul Lenkeek, voorzitter van de Koninklijke Nederlandse Krachtsport en Fitnessfederatie is aanwezig. De reden is dat Bram Franken 40 jaar lid is van de worstelbond. Paul geeft Bram een speldje van de krachtsporten dat al meer dan 100 jaar bestaat. Het wordt speciaal uitgereikt aan leden die 40 jaar zijn ingeschreven en het is inmiddels een collectorsitem.

Worstelen is een kleine sport in Nederland. Daarom is het ook belangrijk dat er veel aandacht aan de jeugd wordt besteed, zodat je de sport kunt laten groeien. Worstelen heeft veel effect met aanraken, verliezen en winnen. Dat is heel belangrijk. Op elk toernooi zie je Bram met een schare worstelaars deelnemen, ook bij volwassenen. Het worstelen was een tijdje in verval. Dit jaar zijn er gelukkig weer drie verenigingen bij gekomen. Paul vindt het mooi dat Bram zich heeft ingezet in Dordrecht en in Nederland. Zo voorzag hij een groot deel van kinderen van worstelpakjes, materialen e.d. Bram heeft ontzettend zijn best gedaan om hier bij Hercules die groep vorm te geven. Het bestuur van de federatie maakt hem lid van verdienste.

Vicevoorzitter van Hercules, Ad van de Kamp, bedankt de voorzitter van de federatie en feliciteert Bram hartelijk met deze benoeming. Het bestuur van Hercules heeft besloten om Bram vanwege zijn grote verdienste voor de vereniging tot erelid te benoemen. De ledenvergadering stemt hiermede in. Daarbij behoort hij bij zeven, nog levende, andere ereleden, Piet Barends, Joop van de Brink, Rinus van den Broek, Anneke Kleijn, Cor Melger, Wim de Rover en Piet van Helden.

“Je vertoont bezieling en hartstocht voor jouw sport en liefde voor Hercules. Je bent een man die krachtig met de benen op grond staat en eerlijk je mening geeft. Je bent een boegbeeld voor alle sporters.” Vervolgens memoreert de vicevoorzitter een aantal prestaties van Bram.

Hierna wordt Jan van Dalen op voordracht van het bestuur door de ledenvergadering tot erelid benoemd. Jan is vereerd met deze benoeming. Hij heeft diverse turbulente periodes overleefd. In 1989 had de vereniging nog maar 500 leden. Bijna leken we naar 2.000 leden te gaan, maar dat werd net niet gehaald. Als secretaris opereert Jan het liefst wat op de achtergrond.

Kees de Pee wordt op voordracht van het bestuur door de ledenvergadering benoemd tot lid van verdienste i.v.m. zijn jarenlange onafgebroken inzet en betrokkenheid bij Hercules.

Dini Grootenboer krijgt een eervolle vermelding i.v.m. haar inzet voor de pupillen atletiek. Aan Petra de Wit wordt de Herculeszuil 2014 toegekend, vanwege haar zeer grote inzet en betrokkenheid bij de vereniging

Het bestuur kent de volgende prijzen toe:

- Jubilarissen:

50 jaar: Wim de Rover

40 jaar: Piet van de Merwe

40 jaar: Frank van Efferen

25 jaar: Michael Ruedisueli en Nico Teeuw

- Prestatieprijs atletiek masters: Joop van den Brink

- Prestatieprijs senioren worstelen: Vashisht Bihariesingh

- Prestatieprijs atletiek senioren: Estafetteploeg meisjes, bestaande uit Alies van Berkum, Janneke Keller, Mariska Wüst en Vera van der Niet

- Prestatieprijs lange afstandslopers: Mieke van de Fluit

- Aanmoedigingsprijs: Marisa van Zweeden en Marlies Weeda

Bijzondere vermelding verbeterde persoonlijke prestaties tijdens wegwedstrijden:

René Bellaart, Anco Oomsen, Jeffry de Ridder, Dennis van der Linden en Vincent Langendam.

Bijzondere prestatie wegatleet Henk van Herpen, die als nog actief looper aan de meeste trainingslopen van Hercules heeft deelgenomen. Vanaf 1983, 32 seizoenen.

11. Uitreiking prijzen Hercules trainingslopen en Halve van Hercules

Maarten Vogelesang reikte de prijzen uit voor het totaal klassement van de Hercules trainingslopen en Halve van Hercules. De prestaties zijn vastgesteld op basis van de Methusalem factor. Van deze wedstrijden tellen de vier beste prestaties mee.

Bij de heren is de uitslag: 1e John Vos, 2e Leon Goor, 3e Jeffry de Ridder.

Bij de dames is de uitslag: 1e Mieke van de Fluit, 2e Gerda Huiskamp, 3e Esther Nolf.

De overall winnaar was Mieke van de Fluit.

12. Verkiezingen bestuur en commissies

Statutair afredend bestuurslid en niet herkiesbaar is Raphael James.

Ad van de Kamp wordt met applaus benoemd tot voorzitter. Ad noemt het een eer om voorzitter te mogen zijn. Hij zal zijn taak met toewijding vervullen. Het huidige bestuur is een homogene groep dat met plezier het werk doet. Jammer genoeg zijn niet alle bestuursfuncties ingevuld. Dat betekent een behoorlijke belasting voor het bestuur, mede door fusie. Hij dankt de vergadering voor het in hem gestelde vertrouwen.

Joop van de Brink wordt met applaus tot algemeen bestuurslid benoemd.

Het bestuur attendeert op de vacatures in diverse commissies.

13. Fusie Hercules en Parthenon, goedkeuren intentieverklaring, plan van aanpak

Bertus Harte geeft een korte toelichting op het fusieproces. Hij vertelt dat Parthenon op 15 maart 2016 heeft ingestemd met de intentieverklaring en de uitwerking van het plan van

aanpak. Aan de leden wordt de gelegenheid gegeven vragen te stellen.

Is er al gesproken over een verdeling van het toekomstige bestuur. Krijgt iedere vereniging een gelijk aantal?

De bestuursleden die nu actief zijn gaan de eerste twee jaar door. De functies zijn nog niet bepaald.

Desgevraagd wordt aangegeven dat het plan van aanpak aangepast kan worden, indien dat nodig mocht blijken.

Nu er verder geen vragen zijn, vraagt Bertus aan de leden in te stemmen met de intentieverklaring en aan het bestuur het mandaat en het vertrouwen te geven om het plan van aanpak verder uit te werken. Op die manier kunnen we aan het eind van het jaar met een fusiedocument komen.

Eén aanwezig lid stemt tegen, alle andere aanwezige leden stemmen voor, er zijn geen onthoudingen. Daarmee is het voorstel tot vaststelling van de intentieverklaring en het mandaat aan het bestuur voor de uitwerking van het plan van aanpak goedgekeurd.

Vervolgens wordt goedkeuring gevraagd voor de begroting t.a.v. het fusieproces.

Allen stemmen voor, er zijn geen tegenstemmers en geen onthoudingen.

Bertus dankt de leden voor dit besluit en ook bedankt hij Maurice Wolters die het fusieproces begeleidt en Jan van Haren van Parthenon voor de samenwerking. Komend jaar heeft het bestuur hulp nodig bij de uitwerking van het plan van aanpak. Aanmeldingen voor de verschillende werkgroepen kunnen gericht worden aan de secretaris Jan van Dalen.

Maurice Wolters vraagt een applaus voor de besturen. Naast hun eigen werk hebben zij zich ingezet voor een stevig fusietraject.

Hierna ondertekenen beide voorzitters namens de verenigingen de intentieverklaring.

Bertus deelt mee dat de digitale ledenraadpleging nog in volle gang is. Er zijn al 200 reacties ontvangen van Herculesleden, waarvan 199 voorstander zijn om het fusietraject vorm te geven.

15. Rondvraag

Piet van Helden feliciteert de voorzitter allereerst met zijn benoeming. Daarnaast merkt hij op dat de vergadering veel te lang duurt. De toespraken kunnen korter en bij het financiële gedeelte is de toelichting niet nodig. Geef daarbij meteen het woord aan de kascommissie en laat de leden daarna vragen stellen. De aandacht voor de jubilarissen vindt hij terecht.

De voorzitter bedankt hem voor de opmerkingen. Het financiële deel wilde het bestuur niet inkorten. Met de presentaties kunnen we de toespraken korter houden.

16. Sluiting

De voorzitter bedankt alle leden voor hun steun en toewijding en sluit de vergadering.

Vastgesteld in de algemene ledenvergadering van “Fortius” op 29 maart 2017

Verslag Algemene ledenvergadering 15 maart 2016 “AV Parthenon”

Voorzitter van de vergadering; Jan van Haren, bestuurslid algemeen

Aanwezig: Pauline de Boo van Uijen (penningmeester)

Afwezig (met bericht): Chris den Hartog (algemeen bestuurslid).

Verslag: Jan van Haren

1. Opening (en vaststelling agenda)

Jan van Haren opent de vergadering om 19.30 uur en heet alle aanwezigen van harte welkom. Er zijn 6 schriftelijke afzeggingen. Er zijn - inclusief de 2 bestuursleden - in **totaal 54** leden aanwezig op de vergadering.

2. Mededelingen en ingekomen stukken

Er zijn geen ingekomen stukken binnen gekomen. De agenda blijft ongewijzigd.

De voorzitter deelt mede dat het gelet op de fusieontwikkelingen mogelijk de laatste reguliere ledenvergadering van AV Parthenon is. Hij deelt tevens mede dat de leden, naast de algemene aankondiging, alleen per email zijn uitgenodigd.

3. Vaststelling van de notulen van de jaarvergadering van 31 maart 2015

De notulen worden conform vastgesteld.

4. Jaarverslag 2015 van het bestuur en Jaarverslag WOC

Het jaarverslag van het bestuur en de WOC worden door de vergadering akkoord bevonden.

5. Verslag van de ledenadministratie

De voorzitter vraagt de ledenadministrateur om een korte toelichting.

Het ledenaantal is per 1 januari 2016 in totaal 586 leden en daarmee 58 leden minder dan per zelfde datum in het voorgaande jaar.

6. Verslag van de penningmeester

De penningmeester geeft een korte toelichting. Het verslag wordt goedgekeurd.

7. Verslag van de kascommissie

De kascommissie bestond uit Ko Florusse en Marie-Louise Ruben-van Rossum. Zij hebben de administratie gecontroleerd en in orde bevonden. Zij stellen de algemene vergadering voor de penningmeester en het bestuur decharge te verlenen voor het gevoerde beleid. De vergadering gaat akkoord met dit voorstel.

8. Vaststelling van de balans en van de staat van baten en lasten

De penningmeester licht een en ander van de stukken toe. Deze worden conform vastgesteld.

9. Vaststelling van de begroting 2016

De penningmeester geeft een korte toelichting op de inkomsten en uitgaven van de vereniging. Er wordt rekening gehouden met een tekort.

De begroting wordt conform vastgesteld.

Pauze

10. Voorgenomen fusie: ontwerpfase

Met behulp van een presentatie licht de voorzitter van de vergadering het voorgenomen ontwerp voor de fusie met Hercules toe.

De oplegger voor deze algemene ledenvergadering vroeg de aanwezige leden akkoord te gaan met de voorgenomen besluiten:

1. In te stemmen met de ‘Intentieverklaring fusie Hercules/Parthenon d.d. 8 februari 2016’ en ‘Plan van aanpak ontwerpfase fusie 2016 d.d. 8 februari 2016 (inclusief raming kosten ontwerpfase)’.
2. Het bestuur de opdracht, vertrouwen en mandaat te geven het ‘Plan van aanpak ontwerpfase fusie 2016’ uit te voeren en besluiten te nemen naar de kaders geschetst in beide voorliggende stukken en eigen statuten.
3. De leden en de ALV voldoende frequent te informeren over de voortgang van het fusieproces.
4. Eind 2016 (of zoveel eerder of later als mogelijk/haalbaar is) de ALV op basis van het dan voorliggend Fusiebesluitdocument definitief het besluit tot fusie voor te leggen.

De vergadering stemt met 4 onthoudingen en zonder tegenstemmen met een overgrote meerderheid in met bovenstaand voorgenomen besluit.

11. Bestuur: aftreden, benoemingen en vacatures

De voorzitter van de vergadering meldt dat Cor Scheffer wil aftreden als bestuurslid.

Voorgesteld wordt dat Chris den Hartog - tussentijds aangeschoven als toegevoegd bestuurslid - tot en met de fusiedatum aanblijft als algemeen bestuurslid. De vergadering accordeert deze voordracht.

Er worden verder geen nieuwe bestuursleden gezocht.

12. Rondvraag

Er zijn geen vragen voor de rondvraag. Enkele leden roepen de gezamenlijke vergadering op te applaudisseren voor het behaalde resultaat; daar geeft de vergadering gaarne gehoor aan.

13. Sluiting

Jan van Haren sluit de vergadering om ongeveer 21.30 uur en dankt iedereen voor zijn komst en bijdrage.

Alle aanwezigen wordt vriendelijk verzocht, nadat bekend is dat beide ALV's akkoord zijn gegaan met de ontwerpfase van de fusie, beide besturen te vergezellen bij het ondertekenen van de gezamenlijke intentieverklaring in de kantine van Hercules.

Dordrecht, 14 maart 2016

Vastgesteld in de algemene ledenvergadering van “Fortius” op 29 maart 2017.

Verslag secretaris Hercules

Bestuur

Tijdens de algemene ledenvergadering d.d. 23 maart 2016 werd Ad van de Kamp gekozen tot voorzitter en Joop van den Brink als algemeen bestuurslid. De functie van penningmeester bleef vacant en wordt tijdelijke waargenomen door Jan van Dalen. In de 1^e bestuursvergadering na de ledenvergadering is Bertus Harte gekozen als 2^e voorzitter.

Het bestuur werd als volgt gevormd:

Ad van de Kamp	voorzitter
Jan van Dalen	secretaris/ wnd. penningmeester
Bertus Harte	bestuurslid/2 ^e voorzitter
Joop van den Brink	bestuurslid.

Op 16 november 2016 tijdens de bijzondere ledenvergadering werd het bestuur uitgebreid met Anja van Giels en Gos Koernap.

Het secretariaat wordt ondersteund door Willy Diepeveen, die zorgt voor een uitstekende verslaglegging van de bestuurs- en ledenvergaderingen. De penningmeester heeft steun bij de boekhouding van Petra de Wit.

Tevens werden in de bijzondere ledenvergaderingen van 16 november 2016 van zowel Hercules als die van Parthenon, de bestuurleden gekozen van het nieuwe bestuur van de fusievereniging Fortius (Hercules en Parthenon) per 1 januari 2017, t.w.:



Ad van de Kamp	voorzitter
Jan van Dalen	secretaris
Chris den Hartog	penningmeester
Jan van Haren	bestuurslid, 2e voorz.
Bertus Harte	bestuurslid;
Martin Matse	bestuurslid;
Anja van Giels	bestuurslid;
Pauline de Boo van Uijen	bestuurslid;
Gos Koernap	bestuurslid.

Joop van den Brink, die bestuurslid van Hercules was, het bestuur ondersteunde op weg naar de fusie en aangegeven had te stoppen als de fusie een feit was, is afgetreden. Hij wordt bedankt voor zijn werkzaamheden.

Verenigingsmanager

De verenigingsmanager (Frank de Visser) is in zo'n grote en complexe vereniging noodzaak. Het bestuur bestaande uit vrijwilligers, die daarnaast een normale baan hebben, zijn daardoor beperkt in hun tijd en aanwezigheid en kunnen niet alles meer overzien. De verenigingsmanager ondersteunt het bestuur en ontlast hen van allerlei werkzaamheden. De taak van deze functionaris is vooral intern gericht, waarbij de verbinding en communicatie tussen bestuur en afdelingen/commissies en de commissies/afdelingen onderling bevorderd dienen te worden. Hij is het eerste aanspreekpunt voor de medewerkers en de vrijwilligers en bemiddelt bij geschillen. Daarnaast speelt hij een belangrijke rol in het aantrekken van sponsors. Tevens is hij belast met de verhuur van de sporthal t.b.v. de Stichting Overdekte Accommodatie Reeweg, hetgeen zeer naar tevredenheid verloopt.

Afdelingen, commissies, vrijwilligers

Binnen Hercules kunnen de afdelingen en/of commissies, binnen gestelde kaders, zelfstandig hun werkzaamheden uitvoeren en ontwikkelden daarbij initiatieven, die door het bestuur gestimuleerd en gewaardeerd werden en, zeker niet onbelangrijk, een geweldige steun zijn voor het bestuur. Een belangrijke rol richting de afdelingen en commissies is weggelegd voor de verenigingsmanager. Deze dient als intermediair tussen het bestuur en de afdelingen/commissies. Hij is het eerste aanspreekpunt.

HET BESTUUR DANKT DEZE LEDEN “VRIJWILLIGERS” VOOR HUN INZET!!!!

Als waardering heeft Hercules voor alle vrijwilligers wederom de vrijwilligerspassen 2016 aangeschaft. Met deze pas is het mogelijk om gebruik te maken van aanbiedingen en kortingen, vooral op het gebied van cultuur, sport, recreatie en educatie in Dordrecht en omgeving. Aan het eind van het jaar is een kerstattentie verstrekt.

Daarnaast zijn er toch nog afdelingen/commissies die uitbreiding behoeven. In 2016 zijn er oproepen gedaan om de vacante functies vervuld te krijgen, echter met beperkt resultaat. Door de afwezigheid van de jeugdcommissie vonden buitensportse activiteiten verminderd plaats. De bezetting van het wedstrijdsecretariaat baan/indoor is teruggelopen, desondanks werd er toch een aantrekkelijk programma vastgesteld. Oproepen zijn gedaan voor wedstrijdofficials baan en juryleden. 3 leden zijn opgeleid als jurylid, 3 als starter en 1 als wedstrijdleider. Het kantinebeheer wordt momenteel verricht door een aantal vrijwilligers, echter de functie van kantinebeheerder is nog vacant. Daarnaast is er een groei van trainers, instructors en toezichthouders. Bij de atletiek zijn in eigen beheer assistent looptrainers opgeleid. In 2016 is in het clubblad, op de website en informatie monitor een pagina opgenomen met vacatures. Van hun werkzaamheden van de afdelingen/commissies zijn verslagen opgemaakt die elders in dit jaarverslag te vinden zijn.

Waardering

Bram Franken (worsteltrainer) werd door de ledenvergadering benoemd tot erelid voor zijn vele verdiensten voor Hercules. De Koninklijke [Nederlandse Krachtsport Federatie heeft Bram, op voorstel van het bestuur van Hercules, benoemd tot lid van verdienste van de KNKF.



Jan van Dalen is door de ledenvergadering tot erelid benoemd. Dit omdat hij 27 jaar de functie van secretaris bij Hercules vervuld. Daarnaast doet hij tal van andere werkzaamheden.

Kees de Pee is benoemd tot lid van verdienste i.v.m. zijn jarenlange onafgebroken inzet en betrokkenheid bij Hercules.

Dini Grootenboer heeft een eervolle vermelding ontvangen voor haar inzet voor de pupillen atletiek.

Aan Petra de Wit wordt de Herculeszuil 2014 toegekend, eveneens vanwege haar zeer grote inzet en betrokkenheid bij de vereniging

Representatie

Het bestuur probeert, zoveel mogelijk en indien bekend, zich te representeren bij persoonlijke aangelegenheden. Daarnaast wordt aandacht besteed bij ziektes, geboortes, overlijden e.d. Mochten zodanige gebeurtenissen zich voordoen, meld dit dan aan het bestuur of verenigingsmanager.

Superfeest Hercules, 120 jarig bestaan

Op 5 november 2016 vierde Hercules het 120 jarig bestaan. De sporthal was omgebouwd als een waar feestpaleis. Het was een superfeest. Bij binnenkomst werd iedereen getrakteerd op gebak en een glas prosecco of naar keuze een heerlijke espresso koffie aan de foodtruck. Toen de band begon te spelen begon het feest pas echt en kwam de stemming er goed in. Heerlijke hapjes en frites werden verzorgd door de andere foodtruck. Ondertussen zorgde de goochelaar voor het vermaak en werd er gezellig gekeuveld aan de bar. Op het laatste deel van de avond barstte de band pas echt goed los en werkelijk iedereen stond op de dans vloer. Een onvergetelijke avond!!



Dankzij de “Feestcommissie 120 jaar Hercules”, de inzet van de vrijwilligers en sponsors is het mogelijk geweest om deze fantastische avond te organiseren. Iedereen bedankt.

Ledenadministratie

Het bestuur is tevreden over de uitvoering van de ledenadministratie door het administratiekantoor “Pi-Ad” en de samenwerking is voortgezet. Overgegaan is naar het ledenadministratie pakket van “All United”. Regelmatig wordt overlegd, waarbij afspraken zijn gemaakt over het maandelijks en kwartaallijks aanleveren van informatie, zoals aan/afmeldingen van leden, contributie achterstanden.

In de loop van het verslagjaar zijn herhaalde malen controles uitgevoerd tijdens de lessen en trainingen op het lidmaatschap. Hieruit bleek dat sommige personen geen lid waren van Hercules. De controles zullen in 2017 worden voortgezet.

Aan het eind van jaar is veel werk verzet, t.g.v. de fusie m.b.t. de samenvoeging van de ledenadministraties van Hercules en Parthenon.

Overleg

Er zijn in 2016 twaalf bestuursvergaderingen gehouden. Een greep uit de onderwerpen die zijn besproken: voordracht leden sportprom, vacatures bestuur en commissies, aansturing afdelingen, personeels-en vrijwilligers aangelegenheden, sportprestaties van onze leden, klachten van leden, schoonmaak-en onderhoud sporthal, arbeidsomstandigheden, ongewenste omgangsvormen, ledenadministratie, sponsoring, aanschaf materieel, kantinebeheer, financiën, subsidies, activiteiten jeugd, contributie achterstanden, uitbreiding trainers, wedstrijden, worstel aangelegenheden, informatie van de Atletiek Unie, gemeente Dordrecht en Sportraad enz..

Gezien de grootte van de agenda's en tijdsduur van de vergaderingen, waarbij bepaalde onderwerpen niet goed uitgediept konden worden, vinden er zogenaamde thematische bestuursvergaderingen plaats, waarin over één onderwerp breedvoerig wordt gediscussieerd, zoals b.v. het fuseren van de vereniging, toekomstvisie en financiële situatie.

In 2016 is door de voorzitter deelgenomen aan de voorjaars-en najaars vergaderingen van de atletiekverenigingen in de regio Dordrecht en Rotterdam, die onder leiding staan van de Atletiek Unie.

Door de verenigingsmanager zijn vergaderingen bijgewoond met andere verenigingsmanagers in den lande. Hierbij gaat het vooral om het uitwisselen van ervaringen en specifieke

problemen. Daarnaast zijn er thema avonden bijgewoond georganiseerd door het sport service punt van de gemeente.

Fusie overleg

Het gehele jaar hebben er, maandelijks, maar ook soms wekelijks, vergaderingen plaatsgevonden in het kader van de fusie tussen Hercules en Parthenon, hetgeen een zware wissel heeft getrokken, qua tijd, op de bestuursleden. In dit verslag is er een artikel over het verloop van het proces beschreven

Accommodatie

Bestuurlijk overleg met de vertegenwoordigers van Hercules, Parthenon en de Stichting



Overdekte Accommodatie Reeweg (SOAR) heeft slechts éénmaal plaatsgevonden in het zgn. voorzittersoverleg. Daarnaast is er regelmatig overleg tussen de penningmeesters. Het gezamenlijk overleg met de besturen is noodzakelijk gezien de gemeenschappelijke belangen m.b.t. de sporthal. Het overleg gaat vooral over de afstemming van de evenementen georganiseerd door de Stichting in de sporthal en de bijdrage c.q. ondersteuning die de verenigingen hieraan kunnen en willen leveren, alsmede aangelegenheden betreffende het beheer van

de sporthal, zoals de begroting, exploitatiekosten, meerjarenramingen, onderhoud. Het bestuur is tevreden over het gevoerde financiële beheer en beleid. In dit verslagjaar heeft er een terug storting uit het exploitatie overschot plaatsgevonden, daarnaast is er een verlaging van de huur. Het bestuur is tevens tevreden over de verhuurwerkzaamheden t.b.v. de Stichting door verenigingsmanager van Hercules.

De coating van de douchewanden blijft een doorn in het oog. Het conflict tussen de leverancier is nog steeds niet opgelost. Als mogelijke oplossing wordt de betegeling van de wanden overwogen. Andere onderhoudswerkzaamheden zijn uitgevoerd, zoals vervanging geluidsinstallatie, reparatie en schilderen grote toegangsdeuren hal. Daarnaast activiteiten gericht het besparen van kosten op energie. Overleg is er met HVC over het aansluiten op warmtenet, plaatsen windmolen, led verlichting in de sporthal. De balken op de buitenbalustrade zijn vernieuwd. Daarnaast voor de afvoer van afval is een contract afgesloten met “Suez”.

Zoals voorgaande jaren een uitzetting over de verwevenheid van de verenigingen met de Stichting. Het gebouw is eigendom van Hercules en Parthenon. Het beheer en exploitatie zijn overgedragen aan de Stichting (bestaande uit leden van Hercules en Parthenon met een onafhankelijk voorzitter). Hercules en Parthenon zijn de aandeelhouders en leveren jaarlijks een grote bijdrage aan de exploitatie, dus bij onzorgvuldig gebruik, vernielingen, onnodig energieverbruik e.d. worden de kosten aan de verenigingen, uiteindelijk aan de leden, doorberekend. Bij tekorten dienen de verenigingen dit op te vangen. Hiervoor is een verdeelsleutel, op basis van het ledental tussen Hercules en Parthenon, afgesproken. Ga zuinig om met onze hal. Dit geldt uiteraard ook voor de gasten. Maar mocht er een substantieel overschot zijn, dan kan dit verrekend worden met de huurprijzen van de deelnemende verenigingen! Door de fusie tussen Hercules en Parthenon verandert, zijn er ook juridische gevolgen voor de SOAR. De fusievereniging is van mening dat de SOAR zelfstandig moet blijven en verbonden blijft met de fusievereniging. T.g.v. hiervan zijn de statuten van de SOAR ook aangepast.

Correspondentie

In het verslagjaar zijn 169 (in 2014 173) correspondentiestukken geregistreerd en in behandeling genomen. Een stabilisering in het aantal. Naast deze papieren poststroom worden er zeer veel e-mails door het secretariaat ontvangen. Deze stukken zijn hoofdzakelijk afkomstig van de gemeente Dordrecht, de Atletiek Unie, de SOAR, andere sportverenigingen, leden, studenten/scholieren, leveranciers en allerlei andere instanties.

Tijdens de bestuursvergaderingen worden relevante poststukken besproken en in voorkomende gevallen actie hierop genomen. Belangrijke brieven en e-mails werden aan de desbetreffende commissies en personen ter uitvoering of ter informatie verstrekt. Belangwekkende onderwerpen worden aangeboden aan de redactie van de nieuwsbrief of webmaster.

Het gebruik van het e-mail adres: info@herculesdordrecht.nl is nagenoeg hetzelfde gebleven als in 2015, ongeveer 4.500 e-mails ontvangen. In 2014 was dit nog 4.000. Het gaat om uitwisseling van informatie onderling, maar ook om het verkrijgen van informatie over Hercules, bv. trainingen, lidmaatschap, deelname aan lopen, enquêtes, fusie enz. Deze stroom e-mails legt een zware druk op de secretaris. Ondanks dat het e-mail adres van de ledenadministratie niet meer via de secretaris verloopt, zijn er nog zo'n 110 behandeld.

Communicatie

Om de naamsbekendheid van Hercules in Dordrecht en omstreken te versterken worden regelmatig persberichten over bepaalde activiteiten bij Hercules naar de media, zoals landelijke-en regionale kranten, regionale televisie, kabelkranten e.d., gezonden. Het gaat dan om vermeldenswaardige uitslagen bij wedstrijden op atletiek-en worstelgebied, aankondigingen van wedstrijden, beginnerscursussen voor loopgroepen of Nordic Walking. De plaatsing is afhankelijk van de ruimte of ander sportaanbod. Ongeveer 20 keer is Hercules in de media vermeld, beduidend minder dan in 2015 (35 keer). Een enkele keer is er advertentieruimte gekocht.

Bij evenementen e.d. worden posters, flyers gemaakt, die verspreid worden naar allerlei instanties, verenigingen, scholen e.d. Het ontwerp en drukwerk worden uitbesteed aan diverse reclamebedrijven.

De nieuwsbrief wordt maandelijks via de e-mail onder de leden verspreid. In de nieuwsbrief worden in kort onderwerpen aangetipt en voor meer uitgebreidere informatie verwezen naar de Hercules website of naar de desbetreffende website. Daarnaast nog eigen nieuwtjes.

In de huidige tijd is het internet niet meer weg te denken. Veel informatie verloopt dan ook via de Hercules website. Snel en actueel. Het is een mooi visitekaartje voor Hercules. Bijna dagelijks wordt er nieuwe informatie geplaatst. Het blijkt uit tellingen dat de website goed bezocht wordt.

Facebook wordt ook goed gebruikt en geraadpleegd. Korte berichten die verwijzen naar activiteiten. Tevens wordt verwezen naar de website voor uitgebreidere informatie. Twitter wordt niet gebruikt.

De info monitor, in de kantine, die verbonden is met internet voorziet in de behoefte. Afwisselend wordt clubnieuws, reclames, landelijk nieuws en weerinformatie vertoont. Als laatste communicatiemiddel moet het oude vertrouwde prikbord genoemd worden met daaronder de vakken voor de flyers, aankondigingen e.d..

Sponsorbeleid

De Verenigingsmanager heeft getracht diverse bedrijven te interesseren voor Hercules. Gezien de huidige economische situatie is dit moeilijk. Diverse kleine adverteerders hebben opgezegd, gelukkig zijn er enkele bijgekomen. Daarnaast is Hercules blij met onze vaste

locale sponsors. Door het bestuur is een reclame brochure vastgesteld. Hierin staan de mogelijkheden (website, facebook, info monitor kantine, reclameborden) en prijzen vermeld. Spijtig genoeg zijn er geen bedrijven/ondernemers bereid gevonden om zich voor grote sponsoring te binden aan Hercules.

Vertrouwenspersoon

Carine Banga is de Vertrouwenscontactpersonen (VCP) binnen Hercules en gecertificeerd door het NOC*NSF. *Veiligheid* voor iedereen binnen Hercules is prioriteit. De VCP'er is beperkt actief geweest in 2016. Het betrof kleine incidenten die via gesprekken konden worden opgelost. Het is niet gelukt om in 2016 een voorlichtingsavond te plannen. Tijdens de ledenvergadering op 29 maart 2017 is er in de agenda ruimte ingeruimd om aandacht te vragen voor de vertrouwenscontactpersoon. Tevens is er een vacature door het vertrek van de huidige VCP bij Parthen.

Personen of leden die vrijwilligerswerk willen verrichten bij Hercules dienen de "Verklaring omtrent Gedrag" te overleggen.

Werkgever

Hercules heeft drie medewerkers in dienst, de verenigingsmanager, een toezichthouder fitness en een kantine medewerker. Hercules was eigenrisicodrager m.b.t. de WGA. Het risico was afgedekt bij een verzekeraar. Echter door gewijzigde wet-en regelgeving per 1 januari 2017 werd de premie te hoog, derhalve is Hercules met gelijke datum teruggekeerd naar het UWV. In 2016 is de uitvoering van de salarisadministratie door het administratiekantoor "Pi-Ad" gecontinueerd. Besloten is dit in 2017 voort te zetten.

Vakmanschap

Om de kwaliteit van de kennis van de medewerkers, trainers en vrijwilligers op peil te houden ondersteunt het bestuur het volgen van cursussen, zowel als op sport-als organisatorisch gebied. B.v. (bij)scholingen trainers, juryleden, reanimatie, gebruik AED, EHSBO.

Ondersteuning wedstrijdsecretariaten

Door het secretariaat worden de administratieve werkzaamheden verricht t.b.v. de te organiseren wegwedstrijden/lopen (halve marathon, trainingslopen, DDD, baanwedstrijden), zoals het aanvragen van vergunningen bij de gemeente/parkschap, aanvragen van de atletiekbaan en sporthal, sluiten aanvullende verzekeringen, aanvragen assistentie Rode Kruis, informeren media, plaatsen info over lopen op websites, kalender Atletiek Unie, running boekje e.d.

Jan van Dalen
Secretaris

Jaarverslag “AV Parthenon” 2016

Samenstelling bestuur

Het bestuur bestond in 2016 uit Jan van Haren (voorzitter), Pauline de Boo van Uijen (penningmeester) en (tot de ALV) Cor Scheffer (algemeen bestuurslid). De vacature voor het secretariaat is in 2016 wederom niet ingevuld. Chris den Hartog is tussentijds (januari 2016) benoemd als tijdelijk algemeen bestuurslid voor de ondersteuning van het fusie(voorbereidings)proces.

Fusie

De besprekingen tussen Parthenon en Hercules om verdere samenwerking verder vorm te geven hebben geresulteerd in een voorstel aan de ALV in maart 2016. Na goedkeuring door de ALV is er hard gewerkt aan de ontwerpfase van de samenwerking. In november is unaniem groen licht gegeven aan het effectueren van de samenwerking in een fusie onder de naam Fortius.

In een separaat verslag wordt het fusieproces verder beschreven.

Omvang vereniging

In november waren er in totaal 560 leden (mannen: 305 en vrouwen: 255).

Trainingen

Ter voorbereiding van de verdere samenwerking tussen Parthenon en Hercules zijn de trainingsgroepen voor de pupillen samengevoegd. Ook voor enkele loopgroepen is er een samenvoeging gerealiseerd. Een mooie oplossing met een beter aanbod voor de atleten.

Competities

De 7 wedstrijdcompetities zijn goed bezocht door de diverse groepen of solisten. De uitstekende wedstrijdverslagen in de nieuwsbrieven hebben meerdere malen podiumplaatsen en (Nederlandse) kampioenschappen kunnen vermelden. Vermeldenswaardig is de finaleplaats van de mastersploeg op de NK Masters in Vught.

Wedstrijden en prestatielopen (organisatie)

Veel leden van onze vereniging hebben in de organisatie van de diverse wedstrijden en prestatielopen de volgende evenementen (mede) mogelijk gemaakt: de ‘Merwelanden-cross’, de Road-to-Rotterdam trainingsloop, de Dwars-Door-Dordtloop, de onderlinge Hercules/Parthenon-baanlopen, de Inner-CircleRun en de Drechtstadloop.

De vele vrijwilligers die geassisteerd hebben en de (mede-)organisatoren verdienen wederom veel lof voor hun inzet en resultaat.

Website en nieuwsbrief

De website en de digitale nieuwsbrief hebben er voor gezorgd dat alle leden en belangstellenden de juiste informatie op tijd hebben kunnen ontvangen. Door de inzet van de website-beheerders en de redactie van de nieuwsbrief is prima werk verricht.

De nieuwe website is de basis geworden voor de conversie naar die van Fortius.

Kantine

Op diverse trainingsavonden, zaterdagochtenden, wedstrijdagen en op diverse evenementen van derden is de kantine voornamelijk tot de zomer bezet geweest met vrijwilligers.

Na de zomervakantie is de bar en keuken van Parthenon meestal gesloten geweest. Voorraden zijn niet aangevuld en de bar is sporadisch geopend vanwege onvoldoende bezetting.

Het kantinepersoneel van Hercules heeft het merendeel van de Parthenonleden en bezoekers opgevangen met hun gastvrije bediening.

Vrijwilligers

De (extra) ondersteuning voor wedstrijden, evenementen, bardiensten, commissies of bestuur is structureel te klein in omvang. Te weinig schouders dragen te veel last.

Dank

Het bestuur dankt alle leden die zich het afgelopen jaar hebben ingezet als trainer, begeleider, organisator of als vrijwilliger met diverse vormen van ondersteuning, voor hun onvoorwaardelijke steun en inzet.

Dordrecht, 6 maart 2017

Jan van Haren (*voorzitter en waarnemend secretaris Parthenon*)

Fusie “DK & AV Hercules” en “AV Parthenon” -> “FORTIUS”

Hoe het begon

Na eerdere pogingen samen op te trekken als één vereniging is medio 2015 een start gemaakt met verkennende besprekingen voor meer samenwerking tussen de beide verenigingen op initiatief van het Sportbedrijf Dordrecht in samenwerking met de KNAU. Die besprekingen hebben al snel geleid tot het inzicht dat verdere samenwerking (en eventuele fusie) een betere toekomst voor Hercules en Parthenon kon gaan betekenen.

Onder de supervisie van Maurice Wolters (extern organisatieadviseur) hebben de beide besturen van Parthenon en Hercules - samen in een stuurgroep fusie – in enkele maanden een voorstel tot verdere samenwerking kunnen voorleggen aan de algemene ledenvergaderingen in maart 2016.

Een duidelijke meerderheid gaf in beide verenigingen groen licht aan een vervolgtraject: de intentieverklaring met een plan van aanpak ontwerpfase voorzien van een kostenplaatje.

De start van het ontwerp

Tussen april en oktober 2016 hebben vele leden van beide verenigingen in werkgroepen hun uiterste best gedaan de verschillende plannen van aanpak voor het ontwerp van een nieuwe vereniging uit te werken.

Een kleine opsomming van de ‘projecten’:

- opstellen beleidsplan nieuwe vereniging (missie en visie);
- boekenonderzoek, samenvoeging boekhoudingen; opstellen meerjarenbegrotingen
- nieuw bestuur(smodel);
- nieuwe naam, clubkleur en -logo;
- contributie (harmonisatie)
- inrichtingsplan;
- atletiekafdelingen (doelen en samensmelting);
- vrijwilligersbeleid (incl. harmonisatie vergoedingen);
- communicatie en PR;
- nieuwe statuten;
- nieuw huishoudelijk reglement.

De meeste projecten zijn conform de planning uitgevoerd en hebben geresulteerd in adviezen naar de stuurgroep van de fusie. Na veel en diepgaand overleg is van de adviezen en voorstellen in oktober 2016 een samenvattend fusiebesluitdocument samengesteld.

Ondertussen werd ook een voorstel voor een nieuwe naam vastgesteld, de wegen naar de bonden verkend, de relatie bepaalt met de stichting die de hal beheert (SOAR), de toestemming van de KNAU en de Gemeente Dordrecht voorbereid. Tenslotte werden ook de documenten voor de kamer van koophandel en de notaris voorbereid.

Het besluit



Op 16 november 2016 hebben de algemene ledenvergaderingen Hercules en Parthenon het fusiebesluit op basis van het onderliggende fusiedocument (bijna) unaniem aangenomen. Groen licht voor Fortius.

Vertegenwoordigende bestuursleden van Hercules en Parthenon ondertekenden op 30 december 2017 de fusieakte. Na vele formele stappen bij bond, gemeente, kamer van

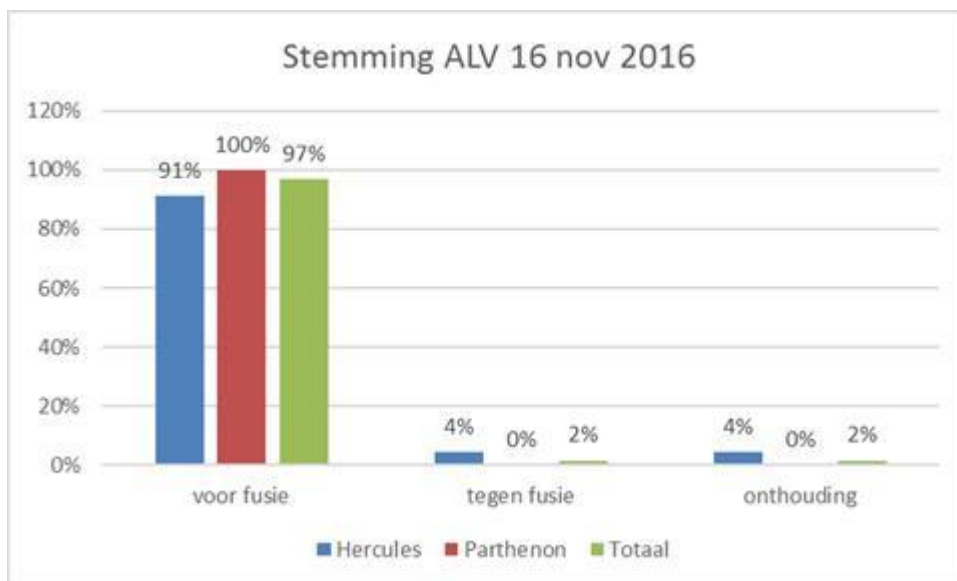
koophandel en notaris is de fusie per 1 januari 2017 gerealiseerd. Een enorme prestatie van heel veel mensen.

En nu verder

Na deze uitstekende aanloop moet de 'sprong' nog afgemaakt worden. Met meer ondersteuning van meer mensen moet dat gaan lukken. Lid zijn van een club is ook participeren in wat de club voor iedereen betekent: een gezellige plek om te sporten, presteren, bewegen en plezier te hebben. Samen bereiken we meer!

Jan van Haren
2° voorzitter Fortius

Stemming Algemene Leden Vergadering:



Uitslag stemming: Parthenon: unaniem voor (118).

Hercules: 63 voor, 3 onthoudingen en 3 tegen.

EEN DUIDELIJKERE UITSLAG IS ER NIET.

Verslag buitengewone ledenvergadering “DK & AV Hercules” op woensdag 16 november 2016, aanvang 20.00 uur.

Aanwezig: 69 stemgerechtigde leden (zie presentielijst)

1. Opening

De voorzitter Ad van de Kamp opent de vergadering en heet de aanwezigen van harte welkom op deze buitengewone ledenvergadering.

2. Vaststelling van de agenda

De agenda is akkoord.

3. Mededelingen

Er zijn geen mededelingen. Degenen die zich hebben afgemeld voor deze vergadering zijn geregistreerd door de secretaris.

4. Verkiezing leden voor het bestuur.

Er zijn twee aanmeldingen voor het bestuur. Gos Koernap en Anja van Giels worden door het bestuur voorgedragen als kandidaten. De leden kiezen ervoor bij hand opsteken te stemmen. De kandidaten worden met applaus en algemene stemmen aangenomen. De voorzitter deelt mede dat Parthenon en Hercules nu voldoende bestuursleden leveren voor de fusievereniging, namelijk negen personen.

5. Inleiding tot de stemming

Voor vaststelling van de statuten hebben we twee-derde meerderheid van de aanwezige leden nodig. In onze huidige statuten is stemmen bij volmacht niet mogelijk.

De voorzitter bedankt de werkgroepen voor hun inzet en werk. Speciaal noemt hij Piet Barends voor zijn notities en inzet voor de baan- en wegatletiek. De binding is daardoor nu al heel hecht. Een aantal werkgroepen moet nog opgestart worden. Dat loopt nog wel een jaar door.

Bij de statuten was goedkeuring van de gemeenten en bonden nodig. Op het laatste moment kregen we die reacties.

Tijdens een gezamenlijke ledenvergadering van Hercules en Parthenon hadden de leden ervoor gekozen om voor een nieuwe naam van de fusievereniging te kiezen. Daarop is een werkgroep ingesteld. Na stemmen door de leden van Hercules en Parthenon was gekozen voor Fortius.

6. Stemmen over de fusie

De voorzitter neemt vooraf het fusiebesluitdocument op hoofdlijnen door en geeft desgewenst een korte toelichting op de inhoud en strekking van het document.

Gelegenheid tot stellen van vragen:

Wie is de verenigingsmanager?

Antw. Frank de Visser, hij is vanwege ziekte niet aanwezig.

Verder zijn er geen vragen.

De voorzitter leest de laatste wijzigingen van de statuten van Fortius voor. Het betreft de artikelen 2, 6 en 24.

7. Uitslag

De vraag aan de buitengewone ledenvergadering is om in te stemmen met de inhoud van het fusiedocument.

De ledenvergadering kiest bij overgrote meerderheid ervoor om bij hand opstekken te stemmen.

Na de stemming blijkt dat:

- drieënzestig personen voor het voorstel zijn;
- drie personen tegen het voorstel zijn;
- drie personen zich onthouden van stemming.

Hiermee is het voorstel om in te stemmen met het integrale fusiedocument aangenomen.

8. Vastlegging, voorlezing en ondertekening van de notulen waarin de uitslag van de stemming over het fusiebesluit is beschreven.

De notulen zijn voorgelezen door de voorzitter en akkoord bevonden door de aanwezige leden.

9. Dankwoord en sluiting

Onder dankzegging voor het gestelde vertrouwen in de toekomst samen met Parthenon in de nieuwe vereniging Fortius sluit de voorzitter de vergadering.

Vastgesteld op 16 november 2016

De bestuursleden:

A. van de Kamp, voorzitter

J. van Dalen, secretaris

B. Harte

J. van den Brink

G.J.Koernap

A.J.E.M. van Giels

Verslag bijzondere Algemene ledenvergadering 2 november 2016 “AV Parthenon”

Voorzitter van de vergadering; Jan van Haren, algemeen bestuurslid (waarnemend voorzitter en secretaris)

Aanwezig: Pauline de Boo van Uijen (penningmeester) en Chris den Hartog (algemeen bestuurslid).

Verslag: Jan van Haren

Plaats kantine Parthenon

Opening (en vaststelling agenda)

Jan van Haren opent de vergadering om 20.00 uur en heet alle aanwezigen van harte welkom. Er zijn geen schriftelijke afzeggingen. Er zijn - inclusief de 3 bestuursleden - in **totaal 43** leden aanwezig op de vergadering.

2. Inleiding en stemming juridisch fusie van de vereniging

De voorzitter van de vergadering constateert dat er geen quorum aanwezig is voor de stemming en verdaagt de vergadering tot over 14 dagen nadien.

3. Sluiting

De voorzitter van de vergadering sluit de bijzondere algemene ledenvergadering om ongeveer 20.15 uur en dankt iedereen voor zijn komst.

Alle aanwezigen wordt vriendelijk verzocht gebruik te maken van de aansluitende gelegenheid tot het stellen van vragen of indienen van opmerkingen over de voorgenomen fusie.

Dordrecht, 3 november 2016.

Jan van Haren
secretaris

Vastgesteld in de bijzondere ledenvergadering van 16 november 2016.

Agenda en verslag bijzondere Algemene ledenvergadering 16 november 2016 “AV Parthenon”

Tijd: 20.00 uur

Plaats: kantine AV Parthenon

1. Opening

Ingelast agendapunt

Voordracht van Martin Matse tot bestuurslid van AV Parthenon en daarmee (indien punt 5 positief afgerond wordt) ook toetredend tot het bestuur van Fortius.

2. Registratie van leden

3. Inleiding tot de stemming

Gevraagd besluit:

In te stemmen met de integrale inhoud van het fusiebesluitdocument.

Dat betekent in te stemmen met:

- nieuwe statuten van de fusievereniging (zie fusiebesluitdocument op de website); de verdere inhoud van het fusiebesluitdocument inclusief bijlagen;
- de ontbinding van AV Parthenon en overgang in één nieuwe fusievereniging met gewijzigde statuten. De overgang naar de nieuwe vereniging is een overgang zonder bezwaar waarmee het lidmaatschap van AV Parthenon automatisch overgaat naar de nieuwe fusievereniging met de nieuwe statuten/voorwaarden.

NB

Een besluit tot ontbinding wordt bij Parthenon genomen met tenminste twee derde van het aantal uitgebrachte stemmen in een vergadering waarin tenminste drie vierde van de leden aanwezig of vertegenwoordigd is.

Na ontbreken van het quorum op de Algemene Ledenvergadering van 2 november 2016 wordt op de 16e november 2016 een besluit tot juridische fusie en daarmee ontbinding genomen met dan tenminste twee derde van het aantal uitgebrachte stemmen.

4. Pauze

5. Resultaat van de stemming

Vaststellen van de notulen van deze algemene ledenvergadering.

Ondertekening van de notulen door alle bestuursleden.

7. Sluiting

Notulen ALV 16 november 2016 AV Parthenon.

Verslag

Aanwezig: 3 bestuursleden: Pauline de Boo van Uijen, Chris den Hartog, Jan van Haren (voorzitter) en 86 leden, allen stemgerechtigd.

Ad 1. De voorzitter opent de vergadering om 20.05 uur en heet allen welkom.

Ad.2. De registratie bij 89 aanwezige leden bevatte 20 machtigingen.

Ad. 3. Nieuw bestuurslid. Op voordracht van het bestuur wordt Martin Matse door de vergadering unaniem benoemd als nieuw algemeen bestuurslid.

Ad. 4. Inleiding tot de stemming.

De voorzitter heeft het fusiebesluitdocument kort doorgenomen en heeft een korte toelichting gegeven op de inhoud en strekking van het document.

Door Bart van Leeuwen is gevraagd om een aanpassing in artikel 2 toe te lichten. Deze toelichting gaf geen verdere aanleiding tot vragen.

Hans Loopik stelde een vraag over het ontbreken van de aansluiting van de wandelbond in artikel 3, lid. 2. Dit is ondervangen door dit te bundelen onder de paraplu van NOC*NSF.

De verdere aanpassingen zijn doorgenomen en waren van toepassing op art. 2 van de statuten, de begroting in overzicht I en de aanpassingen voor de gemeente in art. 37 over schriftelijke en expliciete toestemming voor aanpassing van de statuten of grondslag.

Ad. 4. Stemming

In stemming is gebracht via een hoofdelijke stemming: (het voorstel zoals op de agenda is vermeld).

Er waren 89 personen aanwezig die stemgerechtigd bleken; 20 personen hadden een volmacht voor het uitbrengen van een stem van een ander lid. Namens de jeugdleden is door 9 wettelijk vertegenwoordigers gestemd. Daarmee kwam het aantal uit te brengen stemmen in totaal op 118.

Unaniem is voor de integrale inhoud van het fusiebesluitdocument gestemd. Er waren geen tegenstemmen en er waren geen onthoudingen van stemmen.

Ad. 5. Pauze en schorsing.

Ad 6. De notulen zijn voorgelezen door de voorzitter en akkoord bevonden door de aanwezige leden.

Ad. 7. Onder dankzegging voor het gestelde vertrouwen in de toekomst met Hercules samen in een nieuwe vereniging Fortius, sluit de voorzitter de vergadering.

De notulen worden daarna ondertekend door alle bestuursleden.

Dordrecht, 16 november 2016.

Jan van Haren

Chris den Hartog

Martin Matse

Pauline de Boo van Uijen

Werkzaamheden verenigingsmanager

Dagelijkse en periodieke werkzaamheden:

- a. Correspondentie met de leden en afhandeling lopende zaken;
- b. Assistentie van de ledenadministratie;
- c. Contact, overleg en advies met personeel, bestuur, leden, derden, vrijwilligers klusteam, commissies over lopende zaken, als mede te organiseren evenementen, onderhoud, wedstrijden, e.d.;
- d. Leiding geven aan en contact met personeel en omtrent werkzaamheden, trainingen, clinics en evenementen. Evaluatie van fitness, aerobics en andere lessen;
- e. Functioneringsgesprekken met de werknemers, documenteren van vakantiekaarten; vakantie, vrije dagen ziekte, etc.;
- f. Public relations: het promotiebeleid uitoefenen en Hercules en haar activiteiten onder de aandacht brengen bij de media, Social Media en website. Het werven van sponsors;
- g. Het feliciteren en huldigen van jubilarissen, jarigen, zieken, kampioenen en recordhouders;
- h. Organisatie van clinics, beurzen, e.d. ter promotie van de sport en Hercules in het algemeen, i.s.m. de Gemeente en/of andere organisaties;
- i. Voorbereiding en organisatie van: de nieuwjaarsreceptie, de BBQ-eindloop, vrijwilligersacties, Hercules lopen, beginnersgroep, e.d.
Assistentie bij de Halve van Hercules, Santa Run;
- j. Overleg met KNAU; overlegorgaan verenigingsmanagers Nederland;
- k. Organisatie cursussen AED/ EHBSO, als mede contact met EHBO en Reanimatie Dordrecht over gezondheid en veiligheid;
- l. Het uitvoeren van het reclamebeleid i.s.m. de Stichting Overdekte Accommodatie Reeweghal;
- m. Kasbeheer; algemeen en m.b.t. de Hercules Lopen;
- n. Verkeersregelaarsexamens organiseren voor de vrijwilligers;
- o. Oprichten commissie voor ontwikkeling van een nieuwe website; begeleiding en organisatie van overleg en uitvoering;
- p. Organisatie kantine; vinden van vrijwilligers en kantinebeheerder en beheren van documenten en certificering van medewerkers. Vanaf september inkoop behoeftigheden kantine en organisatie van gelegenheden;
- q. Overleg met Sportbedrijf betreffende atletiek in Dordrecht, samenwerking m.b.t. projecten, algemene zaken, fusie;
- r. Kledingprojecten en trainerskleding baanatletiek, diverse bestellingen;
T-shirts thaiboksen, streetdance, jeugdathletiek;
- s. Het organiseren van de schoonmaak van het gebouw en ruimtes van Hercules, speciaal m.b.t. de fitness en aerobics ruimte.
- t. Ontwikkeling van Hercules als erkend SBB stagebedrijf, plaatsen van stagiaires en begeleiding;
- u. Organisatie schoolathletiek;
- v. Coördinatie Fitness en groepslessen, rapportage;
- w. Coördinatie hulpverleners / therapeuten Reeweghal;
- x. Beheer website Hercules en SOAR;
- y. Assistentie fusie proces;
- z. Project: Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG), voor iedere trainer / vrijwilliger / medewerker.

Frank de Visser

Wedstrijdorganisatiecommissie baanatletiek (WOC)/Jurycommissie

In 2016 zijn er voor verschillende baanwedstrijden juryleden ingezet. Zowel voor indoor- als outdoorwedstrijden kon het WOC -baan rekenen op de inzet van een vaste groep juryleden, officials (scheidsrechters, baancommissarissen, starters, etc.) en de op- en afbouwploeg. Daarnaast zijn er verschillende ouders en leden beschikbaar geweest als hulpjurylid.

Onze juryleden en officials waren actief bij de volgende wedstrijden:

- januari 2016 Regio indoor voor C- junioren t/m Masters;
- februari 2016 Regio indoor voor pupillen t/m D-junioren;
- maart 2016 Indoor Hercules/Parthenon;
- zomer 2016 Competitiewedstrijden voor verschillende categorieën;
- augustus 2016 Baanwedstrijd Passaat;
- oktober 2016 Clubkampioenschappen outdoor & indoorrecordwedstrijd

In september heeft Margitte van Houwelingen haar functie als jurycoördinator overgedragen aan Diana van Veen. Het WOC heeft haar bedankt met een bos bloemen en een gezellig etentje. Maar ook op deze plaats willen wij Margitte nogmaals bedanken voor haar jarenlange inzet als jurycoördinator. Daarnaast heeft het WOC dit jaar Lida van Gink bedankt voor haar jarenlange inzet als jurylid, maar ook als diplomaschrijfster. Als aandenken heeft zij een persoonlijke pen ontvangen

In juni hebben drie ouders de jurycursus gevolgd, zij zijn nu algemeen jurylid. Daarnaast hebben Martin Matse, Evelien van Zwanenburg en Elbert Dekker tijdens het clubkampioenschap outdoor hun starters examen behaald. Daarnaast heeft Anja van Giels haar bevoegdheid voor wedstrijdleider behaald. Dit zijn zeer waardevolle aanvullingen voor de officials. Voor het komende jaar wordt er weer een cursus algemeen jurylid georganiseerd en zijn we in gesprek met de Atletiekunie om de vernieuwde cursus Elektronische Tijdwaarneming bij Fortius te organiseren op het moment dat deze uit de pilotfase komt. Door natuurlijk verloop (kinderen gestopt, verhuizen of persoonlijke omstandigheden) is er een aantal juryleden gestopt, het WOC bedankt hen voor hun inzet. Gelukkig is er een nieuwe ploeg enthousiaste ouders bijgekomen die graag helpen bij de wedstrijden en die ook bereid zijn om de cursus algemeen jurylid te volgen.

De vaste groep vrijwilligers (jury, officials en anderen) is klein. Voornamelijk voor de op- en afbouw en voor juryleden die bij de junioren, senioren en masters willen jureren is het erg krap. Dit wordt goed opgevangen door de bestaande vrijwilligers, maar er is zeker aanvulling nodig. Dit geldt ook voor de op- en afbouwploeg en materiaalbeheerders die gedurende de wedstrijddag het materiaal verzorgen. Om de bezetting van vrijwilligers rond te krijgen, wordt nu bij inschrijvingen gevraagd of ouders of andere familieleden bereid zijn te helpen bij de onderdelen door bijvoorbeeld de verspringbak aan te harken. Daarnaast is gesteld dat bij inschrijving van meer dan zeven leden van een vereniging, deze wordt gevraagd juryleden aan te leveren.

Het WOC wil hierbij ieder die met zijn inzet heeft bijgedragen aan het goede verloop van de wedstrijden bedanken, zonder hen was het niet gelukt! Nieuwe vrijwilligers kunnen zich melden door middel van een e-mail naar Diana van Veen (jury coördinator): juco.atletiek.dordrecht@gmail.com.

Diana van Veen
Jury coördinator



Verslag NK estafette van 24 en 25 september 2016

Deze editie zijn we met 3 meisjes teams afgereisd naar Amstelveen om deel te nemen aan het Nederlands Kampioenschappen Estafette.

Dit keer in een iets ander jasje gestoken dan voorgaande jaren, maar er is door een aantal teams weer hard getraind voor de 4x60 meter, de 4x100 meter en een Zweedse estafette. De trainingen werden dit keer verzorgd door Gerard v Dijk, voor de normale estafettes, en door Fred Kuipers voor de Zweedse.

Zaterdag ochtend mochten de Meisjes C junioren het spits afbijten bij de 4x100 meter series bij de meisjes junioren B, die eigenlijk 1 of 2 jaar ouder zijn.

Het team met *Sophie van de Spoel, Miranda van Dijk, Tess van Noort en Carlijn Schouten* hebben een verdienstelijke 10^e plaats behaald in een tijd van 53.33 seconden. Voor een finale plaats moesten ze zich bij de beste 6 zien te scharen. Dat zat er nu nog net niet in, maar is wel de missie van NEK 2017.

Zondag was het de beurt aan de meisjes D. Zij liepen de 4x60 meter.

Het team bestaande uit de loopsters *Dycianey Rijna, Nynke Kuipers, Mary Grace Konu en Sinte Bras*, moesten het laten zien in een groot, sterk deelnemersveld van 26 ploegen.

Ze kwamen net een fractie te kort voor een top 10 notering en finishten met een keurige tijd van 33.71 seconden als 11^e.

Later op de dag moest het meisjes C, “Zweedse Estafette” team, toen nog een combi-ploeg, zich opmaken voor een 400 meter, gevolgd door een 300 meter, 200 meter en een 100 meter.

De 400 meter werd gelopen door *Marit Uilhoorn*, de 300 meter door *Vera Kuipers*, de 200 meter door *Roos de Vries* en de afsluitende 100 meter moest *Ines Jacobs* voor haar rekening nemen. De dames finishten in een keurige tijd van 2.45.62 minuten en werden daarmee 16^e.

Al met al een geslaagd weekend, met mooie prestaties en zonder foute wissels!

Gerard van Dijk
Trainer Junioren ABCD

Dwars DoorDordt (DDD) zondag 3 april 2016

In 2016 werd de DDD-loop voor de 69^{ste} keer georganiseerd door het zelfde organisatiecomité als in 2015, onder voorzitterschap van Kees de Pee.

Ook dit jaar was er voor de scholen de mogelijkheid om met en zonder tijdwaarneming te lopen.

Door het actief benaderen van scholen krijgen we steeds meer scholieren die deelnemen aan onze jeugdlopen. Totaal waren er 336 deelnemers die deel namen aan de diverse jeugdlopen. Het was de gehele dag droog en prima loopweer.

Op de 10 kilometer wedstrijd was Lars Gerritsen van AV Passaat bij de heren de winnaar in een tijd van 32.21 minuten.



Michael Gebrehiwet van AV Sparta kwam in 33.27 minuten, als 2^{de} over de finish.

Bij de dames was Pauline Donkelaar van PAC de winnares in een tijd van 41.14 minuten.

Jeltje Doeven van Rotterdam Atletiek kwam in 43.15 minuten als 2^{de} over de finish.

De snelste van DK&AV Hercules was bij de heren Vincent Langedam in een tijd van 38.31 minuten en bij de dames Gerda Huiskamp in de

tijd van 46.37 minuten.

Op de 5 kilometer prestatie-loop was bij de heren Sam Kraaijeveld van AV Passaat de winnaar in een tijd van 17.14 minuten. Bij de dames was Roos Blokhuis van AV Passaat de winnares in een tijd van 17.53 minuten.

De snelste van DK&AV Hercules was bij de heren Greg van der Velde in de tijd van 17.43 minuten en bij de dames Kimberley Faasen in de tijd van 22.15 minuten.

In totaal waren er 1567 inschrijvingen waarvan er 1465 in de uitslag zijn opgenomen.

Er waren 70 deelnemers van DK&AV Hercules.

- 775 - 10 km wedstrijd
- 338 - 5 km prestatie-loop
- 7 - 2000 m junioren
- 38 - 1200 m jeugdloop (met tijdwaarneming)
- 149 - 800 m jeugdloop (met tijdwaarneming)
- 142 - 400 m jeugdloop (met tijdwaarneming)
- 16 - 10 km snelwandelen

In 2017 zal de 70^{ste} editie van de DDD-loop worden georganiseerd en hopen dan weer meer deelnemers te mogen begroeten.

Namens organisatie DDD,
Maarten Vogelesang.

40^e Halve van Hercules 12 maart 2016, Geslaagde jubileumloop

De dag begon nog koud en ijsig, maar met een strakblauwe lucht kon het niet missen. Het zou zo'n dag worden met het perfecte hardloopweer. Met de speciale jubileumeditie van de Halve van Hercules heeft een recordaantal van zo'n 840 lopers deelgenomen aan de verschillende afstanden.

De organisatie had dan ook groots uitgepakt voor de veertigste editie. Speciale jubileumshirts waren te verkrijgen, een band speelde in de hal en buiten lagen hamburgers op een barbecue te sudderen.

Jonge atleetjes

Ongeveer 150 kinderen traptten de dag af met de Riwal jeugdlopen. Onder luid applaus van toekijkende ouders en andere lopers streden zij met elkaar om de podiumplekken op de 400, 600 en 1.200 meter. De thuisverenigingen Hercules en Parthenon waren hierbij uitstekend vertegenwoordigd. Ook de Griffioenschool meldde zich wederom aan de start en de leerlingen deden zeker niet onder voor de atleetjes. Zelfs van de atletiekverenigingen uit de regio kwamen de jonge atleetjes naar Dordrecht.

Nationale aantrekkingskracht

Waar het startveld bij de jeugdlopen al veelzijdig was, kan dat zeker worden gezegd over het startveld bij de 5 km, 10 km en de halve marathon. Met lopers uit Friesland en België kunnen we gerust stellen dat deze editie een nationale aantrekkingskracht had op lopers. Zelfs honden vonden onze loop de moeite waard!

Fantastische prestaties

Komen we ten slotte bij de fantastische prestaties die zijn geleverd. Bij de 5 km voor de vrouwen was het opnieuw de 15-jarige Frouke Benz die het goud pakte. Achter haar finishten Janita Koorevaar en Mariska Wüst op de tweede en derde plaats. Bij de mannen was het goud voor de jonge atleet Yoram Polak van PAC. Het zilver was voor Sander van Heteren en het podium werd geïmplementeerd door Alexander Siemons.

Vanessa Hartman van Voorne Atletiek was vorig jaar nog derde, maar nu verbrak zij het parcoursrecord voor de vrouwen met 16 seconden. De klok bleef stilstaan op 1.22.50. Een kleine 4 minuten achter haar finishte Petra Sloots van Dynamica als tweede in een tijd van 1.26.41. Het brons was voor Carolien van de Kreeke met 1.27.24. Oud-parcoursrecordhoudster Anne Zijderveld moest het na haar blessure nog steeds rustig aandoen, maar wist desondanks beslag op het goud te leggen bij de vrouwen senioren met een tijd van 1.32.16.



Vuurwerk

Ook bij de mannen was er vuurwerk. De 51-jarige Egbert Hooijkaas, die tot de absolute top van de masters van Nederland behoort, kwam met een tijd van 1.14.32 als eerste over de streep en pakte zo het goud in zijn leeftijdsklasse mannen 45+. Henkjan den Braven van onze burens over de Papendrechtse brug was de tweede man die over de finish kwam en zo het goud

pakte bij de mannen senioren met een tijd van 1.14.52. Bij deze senioren ging het zilver vervolgens naar Arjan Kaashoek in 1.15.11 en het brons naar Pol Nabben met 1.16.39.

Het organisatieteam

Maarten Vogelenzang, Kees de Pee, Jasper Beljaars, Karin Stam, Matthieu Wüst, Sibrand Komdeur, Mieke van de Fluit, Gos Koernap, Willy Diepeveen

Verslag trainingslopen

Er zijn dit jaar 2 trainingslopen georganiseerd.

Op 10 januari 2016 trok een record aantal deelnemers van het seizoen 2015 - 2016 (4^e loop). Er deden 117 atleten aan deel. Het weer was perfect om een goede tijd neer te zetten. Deze keer waren er ook 2 Nordic Walking deelnemer aan de 10 kilometer. Zij hebben voor hun tak van sport een recordtijd van 1 uur en 17 minuten neergezet. Een top prestatie.

Op 7 februari werd alweer de 5e en tevens laatste Hercules Trainingsloop van het seizoen 2015 - 2016 georganiseerd.

Dit keer samen met de organisatie van de "Road to Rotterdam", die de route van de 25 km gebruikten voor hun trainingschema. Er liepen in totaal 328 atleten mee, waarvan 241 atleten bij de "Road to Rotterdam" met een pacer voor de 25 km en 87 atleten die de verschillende afstanden (5, 10, 15, 20 en 25 kilometer) van de Hercules Trainingsloop liepen.

Voor deze loop waren er ongeveer 60 vrijwilligers ingezet op het parcours en bij het secretariaat.

In de lopen van het seizoen 2015 - 2016 was ook weer het winterkampioenschap van Hercules opgenomen. Dit was bedoeld om de lopen aantrekkelijker te maken, alsmede een ander parkoers.

De prestaties zijn vastgesteld op basis van de Methusalem factor. Van deze wedstrijden telden de vier beste prestaties mee.

Bij de heren is de uitslag: 1e John Vos, 2e Leon Goor, 3e Jeffry de Ridder.

Bij de dames is de uitslag: 1e Mieke van de Fluit, 2e Gerda Huiskamp, 3e Esther Nolf.

De overall winnaar was Mieke van de Fluit.



Over de alsmaar teruglopende belangstelling, jammer genoeg ook van onze eigen atleten, heeft de organisatie in voorgaande jaren haar verontrusting uitgesproken. De kosten dekken de inkomsten niet meer en het kost veel vrijwilligersinzet. De organisatie is tot het besluit gekomen om, na ongeveer 35 jaar, met de trainingslopen te stoppen. Wel wil de organisatie de lopen in januari en februari 2017

door laten gaan. De laatste als onderdeel van de "Road to Rotterdam". Echter wanneer blijkt dat er voor de loop van januari 2017 te weinig animo is, dan houdt het echt op.

Gelukkig kon het organisatiecomité jaren rekenen op de onmisbare hulp van onze vrijwilligers. Deze groep bestond uit een vaste kern.

Het organisatiecomité wil deze vrijwilligers en alle andere over de afgelopen jaren bedanken voor hun inzet en tijd.

Dank aan het organisatiecomité Henk en Elly den Haan, Kees de Pee, Maarten Vogelezang.

De secretaris,
Jan van Dalen

Schapenkoppen Sportpark Cross zaterdag 24 december 2016

Op zaterdag 24 december 2016 werd deze 4^{de} editie georganiseerd vanuit de kantine van DK&AV Hercules, er waren 117 deelnemers.

Start en finish was op het sportpark, tussen de tennisbaan en de voetbalvelden.

Voor de jeugd t/m 8 jaar en 9 t/m 10 jaar was er een parcours uitgezet van 1 ronde buiten om het sportpark met 1 maal een slootovergang, met een lengte van 1100 meter.

Voor de jeugd van 11 t/m 12 jaar, 13 t/m 14 jaar en 15 t/m 16 jaar was er een parcours uitgezet van 2 ronden buiten om het sportpark met 1 maal een slootovergang, met een totale lengte van 2200 meter.

Voor de senioren was er een parkoers uitgezet van 3 en 6 ronden van 1100 meter, totaal 3350 meter respectievelijk 6700 meter.

Tijdens deze editie hadden we geen deelnemers van SC EMMA.

Op de lange cross van 6700m wordt sinds 2015 zowel bij de heren als de dames gestreden om de **“Hans Michels Memorial Wissel Bokaal”**.

Deze werd bij de heren voor de 2^{de} keer gewonnen door Timo de Geus van AV Spirit.

Bij de dames door Sandra van Dijk uit Heinenoord.

Aantal deelnemers: 1100m - 61 (19 Hercules en 34 Parthenon)
2200m - 11 (1 Hercules en 1 Parthenon)
3350m - 7 (3 Hercules en 2 Parthenon)
6700m - 38 (14 Hercules en 5 Parthenon)

Winnaars: 1100m jongens t/m 8j - Ruben Roosmalen, AV Parthenon in 4.41
1100m meisjes t/m 8j - Zoe van Gils, Puttershoek in 4.50
1100m jongens 9 t/m 10j - Daan van Gils, Puttershoek in 4.33
1100m meisjes 9 t/m 10j - Pippa Chadwick, AV '40 in 4.41
2200m jongens 11 t/m 12j - Sebastiaan Martinot, De Langstraat in 8,37
2200m meisjes 11 t/m 12j - Hebe Chadwick, AV '40 in 9.35
2200m jongens 13 t/m 14j - Tobias Martinot, Etten-Leur in 8,31
2200m meisjes 13 t/m 14j - (geen deelnemers)
2200m jongens 15 t/m 16j - Raoul van Drunen, Dordrecht in 9.41
2200m meisjes 15 t/m 16j - Maud Adriaanse, Dordrecht in 12.26
3350m mannen - Jurgen van Berkum, AV Parthenon in 12.54
3350m vrouwen - Everdien van der Leek, Leiden in 18.41
6700m mannen - Timo de Geus, AV Spirit Oud Beijerland, in 23.59
6700m vrouwen - Sandra van Dijk, Heinenoord in 30.35

Iedereen, zowel vrijwilligers als deelnemers waren zeer te spreken over de organisatie en het aantrekkelijke parcours dat uitgezet was op en rond het Sportpark. Ook de medewerking van het Sportbedrijf Dordrecht is zeer op prijs gesteld.

In 2017 zal op zaterdag 30 december deze cross georganiseerd worden vanuit de kantine van SC EMMA.

De leden van het organisatie team Schapenkoppen cross waren:

John Franciosa, Martin Laros, Leon Steenbakker, Ernst Vlasblom, Maarten Vogelezang en Sjon Vos.

Drechtstadloop 30 oktober 2016, 2^e lustrum

Op zondag 30 oktober 2016 vierde de DrechtStadLoop haar tweede lustrum. Het parcours liep vanaf de start op het Statenplein, vanuit de historische binnenstad via Oud-Krispijn, Crabbehof, en Wielwijk naar het zuidelijkste puntje van het eiland van Dordrecht en dan langs Sterrenburg via Dubbeldam, Stadspolders en de Wantijdijk weer terug naar de finish op het Statenplein.

Met speciale wedstrijden voor alle leeftijden en over verschillende afstanden. Van puppyrun voor de kleinste hardlopers tot en met 7 jaar, de prestatieloop over drie kilometer voor beginnende lopers, de lopen over vijf en tien kilometer en de uitdagende halve marathon voor geofende atleten. Het aantal deelnemers bedroeg ongeveer de 2400.

Deze 10e editie stond in het kader van het goede doel het “Leukemieonderzoek”. Ook in het Albert Schweitzer Ziekenhuis te Dordrecht loopt een heel belangrijk, gespecialiseerd onderzoek. Dr. Mark David Levin is druk bezig met het onderzoek naar chronische leukemie, een vorm van bloedkanker.

De Drechtstadloop heeft een recordbedrag voor dit onderzoek van van ruim € 7.000 opgeleverd. Veel meer dan de € 2.000, die opgehaald is in voorgaande jaren. Dit is ook de verdienste van de vriendengroep van het Albert Schweitzer Ziekenhuis.



(foto R.v.Hoek)

Het was weer een gecompliceerde organisatie, met veel deelnemers, goed weer en een schitterende opbrengst voor het goede doel.

Iedereen, leden van het organisatiecomité, leden van Hercules en Parthenon, vrijwilligers, hulpverleners, gemeente Dordrecht, sponsors en degene die vergeten is, wordt bedankt voor jullie inzet en tijd.

De secretaris,
Jan van Dalen

Beginnersgroep atletiek

Zoals aan het begin van ieder jaar startte Hercules dit jaar ook weer met een beginnersgroep hardlopen.

Onder begeleiding van ervaren, gediplomeerde trainers van Hercules werden de beginselen aan de cursisten van de wegatletiek bijgebracht, te beginnen met korte afstanden, die geleidelijk aan langer worden. Op die manier kan iedereen leren lopen en plezier hebben in het sporten!

De hardloopcursus startte met een informatieavond op donderdag 25 februari 2016 vanaf 19.30 uur in de Hercules kantine. Op deze avond werd alle voorlichting gegeven, die nodig is om een goede start te maken, kennis te maken met de Hercules trainers en natuurlijk vragen te stellen.

De daadwerkelijke cursus startte op maandag 20 februari. De lessen werden twee maal per week gegeven op maandag en donderdagavond, vanaf 19.30 uur. De cursus begint met een zogenaamde “snuffel”-periode van 6 weken, waarin je kunt testen of de trainingen je bevallen. De kosten voor deze periode zijn € 19,95 per persoon en wordt afgesloten met een testloop van 1 kilometer.

Als het lopen beviel kon de cursist lid worden van Hercules en gaan trainen voor de “Cor Melger eindloop” in juni, over een afstand van 5 kilometer. Daarna werd afgesloten met een gezellige barbecue, waarbij de diploma’s worden uitgereikt!

De secretaris,
Jan van Dalen

Verslag activiteiten Pupillen en CD Junioren (voorheen jeugdcommissie)

Op de eerste plaats wil ik beginnen bij onze pupillen trainers. Naast hun gezin en vaak drukke baan, hun studie, stageplaats, eigen trainingen van 2 tot zelfs 3 keer in de week, krantenwijk en andere baantjes, geven zij training aan de jongste leden van onze vereniging, de pupillen en CD junioren. Deze trainers zijn stuk voor stuk kanjers.

De pupillen en CD junioren van Hercules en Parthenon trainen al geheel 2016 (vanaf november 2015) samen, ook al waren wij officieel nog niet gefuseerd.

Naast trainen en wedstrijden waren er tal van andere activiteiten.

Tegen Pasen liep er een enorme paashaas met plastic eieren te strooien op het veld, gevonden eieren mochten de kinderen inruilen voor een chocolade ei.

Op 16 april was er in de ochtend disco bowlen voor de pupillen, terwijl er in de middag alweer een shooting experience op het programma stond voor de CD junioren. Bij deze twee evenementen waren natuurlijk ook de trainers aanwezig om de kinderen te begeleiden.

Wij liepen van 7 t/m 10 juni mee met de avondvierdaagse. Na afloop wat er iets lekkers voor de kinderen en de begeleiders in de kantine: chips, ijsjes of een drankje. Op de laatste avond voor de start frietjes met een snack eten in de kantine. Natuurlijk was er bij thuiskomst een medaille en een cadeautje, dit jaar een bellenblaas pijp.

De laatste woensdag voor de zomervakantie aten wij met zijn allen pannenkoeken en dat viel natuurlijk ook in de smaak. Ouders bakten thuis stapels met pannenkoeken, die na de training aan de hongerige atleten werden uitgedeeld. In de zomervakantie trinden wij op de woensdagmiddag normaal door. Watergevechten tussen de trainers en de atleetjes in augustus, toen het echt héél warm was, met een ijsje na afloop.

Van 14 t/m 16 oktober was het jaarlijks jeugdkamp. Wat in één woord “geweldig” genoemd mag worden.

Helaas moesten wij in oktober afscheid nemen van een aantal trainers t.g.v. hun werk, examens of studie buiten Dordrecht.

En dan was er natuurlijk het grote feest vanwege het 120 jarig bestaan van Hercules. Het “Sjaak Piraatfeest” voor alle pupillen en waarbij ook de pupillen van Parthenon welkom waren. De kinderen, begeleidende trainers en ouders hebben genoten. Na afloop van deze feestmiddag frietjes met een knakworst eten in de kantine.

Op 30 november vierden wij alweer een feest, de “zwarte Pieten training”. Met speculaas, chocomel en een grote chocolade pop. Helaas had Sinterklaas dit jaar geen tijd om naar de Reeweghal te komen, maar had hij een heleboel “zwarte Pieten” gestuurd. Daar lieten de pupillen zien dat zij zo naar de “ZPTS” kunnen, oftewel de “Zwarte Pieten Training School” van Sinterklaas in Madrid. Na afloop van de training deelde Piet Barends, die alle persoonlijke records (PR) van de atleten het hele jaar bijhoudt, de beste jaarprestatie diploma’s uit en kregen 3 atleten in elke categorie, die de meeste PR’s hadden behaald een cadeaubon.

Op 21 december was er voor de CD junioren een oliebollentraining, waarbij Piet Barends ook aan hen de beste jaar diploma’s en cadeaubonnen uitdeelde, terwijl de atleten zich tegoed deden aan de oliebollen en cola of sinas.

Heel wat activiteiten die door konden gaan, mede dank zij de hulp van veel ouders. Toch hoop ik dat er in 2017 nieuwe vrijwilligers bijkomen om de jeugdcommissie te steunen bij het organiseren van deze activiteiten voor de jeugd.

Dini Grootenboer

Jeugdkamp Parthenon/Hercules 2016

Na heel veel kleine samenwerkingsprojecten ging de jeugd van Hercules en Parthenon dit jaar ook gezamenlijk op kamp. Als locatie was De Stoofpolder te Bruinisse gekozen. Deze accommodatie is één van de weinige die binnen een uur te bereiken is en een grote groep als de onze kan herbergen. Omdat er niet veel te doen is in de nabije omgeving hadden we besloten om een springkussen en stormbaan te huren. Dit bleek een juiste keuze. Een stormbaan van 80 vierkante meter is een uitdaging voor ieder kind. De allerkleinsten hadden genoeg aan het simpele springkussen. Op vrijdagmiddag gaat een groep kwartiermakers tezamen met 2 gehuurde 9 persoons busjes, die gebruikt worden voor vervoer van trainingsattributen en voor de dropping op vrijdagavond, alvast vooruit. Het vers en gekoelde eten voor het gehele weekend (120 personen) wordt besteld bij de plaatselijke super en beleg en dergelijke gekocht voor vertrek bij Aldi en Lidl. Een aantal personen is dan ook al een paar dagen voor aanvang druk in de weer. Op vrijdagavond worden de kinderen en trainers met 2 bussen van de firma Ringelberg naar Bruinisse gebracht. Bij aankomst zoekt iedereen de aan hem of haar toegewezen slaapplek op en worden de bedden opgemaakt. Na wat gedronken te hebben gaat het eerste spel beginnen. Als de kleinsten naar bed zijn is er voor iedereen die nog wakker is “de dropping” iedere groep bestaat uit twee volwassen trainers en ongeveer tien jeugdleden. Bij thuiskomst kruipt iedereen zijn/haar bed in. De zaterdag is meestal gevuld met de ochtendtraining, lunch en ’s middag een tienkamp, die zondags voortgezet zal worden. ’s-Avonds staat de grote frituur ter plaatse garant voor ruim 35 kilo friet en 500 snacks. Later splitsen de groepen zich op en is er voor de pupillen een talentenjacht of playbackshow. De oudere jeugd kon dit jaar chillen in hun eigen stek en is ook daar voldoende eten en drinken. Als het echt laat wordt verdwijnen de pupillen naar bed en uiteraard hoeft er niemand te douchen, hoe vies ze ook zijn. Dat hebben alle ouders immers kenbaar gemaakt aan de kinderen laten zij desgewenst weten. Meestal zijn wij zo eigenwijs om de orders van deze ouders te negeren. Op zondagochtend is het voor iedereen moeilijk om wakker te worden. De grote pannendecksels uit de keuken bieden vaak uitkomst. Na het ontbijt gaat de strijd tussen de diverse groepen voort. Na de lunch worden de winnaars bekend gemaakt en met een grote slagroomtaart als prijs kan de overwinning gevierd worden. Op zondagmiddag komen de ouders de kinderen weer ophalen en kunnen ze meteen de eerste verhalen aanhoren en de accommodatie zien. Als alle kinderen rond 16:00 uur naar huis gaan, zitten de busjes ook weer vol met alle spullen die mee huiswaarts genomen moeten worden. Na langs de atletiekbaan gereden te zijn en alles afgeleverd te hebben gaan ook de laatste moe, maar zeer voldaan naar huis.

Wat hebben wij zoal gegeten? 25 wit brood, 20 bruin brood, 120 broodjes, 20x 2 literpak melk, 2kg kipfile, 3kg kaas, 2kg ham, 35kg friet, 500 snacks, 150 eieren, 260 bokworsten, 9 potten pindakaas, jam, pasta, hagelslag, 10 ontbijtkoeken, 140 pakjes wickey, 20 liter siroop voor aanmaaklimonade, nog veel meer... en snoep... heel veel snoep!

Henk Visser

Maandag- en woensdagsavond loopgroepen

Dit jaar zijn er weer nieuwe lopers verwelkomd vanuit de beginnersgroep. Zij starten bij Jolanda van de 5 kilometer loopgroep en stromen geleidelijk door naar de andere loopgroepen om daar nieuwe sportieve uitdagingen te zoeken.

Elk jaar stellen de verschillende loopgroepen verschillende loopevenementen als doel en passen de trainingen hierop aan, t.w.:

de loopgroep t/m 5 kilometer onder leiding van Jolanda heeft dit jaar meegedaan aan de Hercules lopen.

De loopgroep Frank en Frans t/m 10 kilometer “We look forward!”

Leidsche Rijn, Eindhoven en Lord Guido

De lopers van de groep van Frans en Frank (maandag-woensdag) hebben in 2016 weer heel wat kilometers gemaakt. Niet alleen op de reguliere trainingsavonden, maar ook tijdens diverse sportieve evenementen in de omgeving. In maart stond de CPC loop in Den Haag op het programma. Sommigen kozen voor de 10 kilometer, anderen voor de halve marathon. De weersomstandigheden waren guur en dat maakte met name de kilometers langs de boulevard in Scheveningen pittig. Na afloop hebben we met elkaar genoten van topkwaliteit eten in China Town.



Op 29 mei stonden we aan de start van het LoopFestival Leidsche Rijn. Het was de eerste keer dat we hieraan meededen en dat is heel goed bevallen. Wat een mooie route en wat een leuke sfeer! De Diva's uit onze groep wonnen zelfs een prijs voor de mooist uitgedoste hardloofdames.

In september was het weer tijd voor de klassieker 'Dam tot Dam'. Het was prachtig loopweer en zowel de Amsterdammers als Zaandammers moedigden ons – onder het genot van een wijntje of een biertje – enthousiast aan.

Na afloop maakten we de kuiten los op het feestterrein waar een steengoede band speelde. Dansen en feesten, dat combineert goed met lopen, vinden wij als groep.

In oktober hebben wij afscheid genomen van onze loopmaat 'Lord Guido Nafzger'. Hij besloot Dordt te verruilen voor Den Haag en daarmee ook Hercules (Fortius) voor Haag Atletiek. Zijn laatste avond hardlopen in Dordt liep wat anders dan hij had verwacht. Zijn vrouw ontvoerde hem op ons verzoek naar een restaurant in het centrum waar wij op hem zaten te wachten en hem toezongen met 'You'll never walk alone'. Zijn hardloopkleding zorgde voor veel hilariteit, zeker bij de andere restaurantgasten. Gelukkig had zijn vrouw ook 'gewone' kleding meegenomen. Het was een supergezellige avond en Lord Guido ging naar huis met een verjaardagskalender vol sportieve foto's van zijn loopvrienden en -vriendinnen zodat hij op het toilet nog eens aan ons kan denken en met een fles Schotse whisky. Binnenkort organiseren we een trainingsloop door de duinen en op het strand in zijn nieuwe woonomgeving, met als toetje natuurlijk een overheerlijk glas whisky.

Nieuw op onze evenementenlijst was de halve marathon in Eindhoven. Wat kunnen die Brabanders toch lekker feestvieren. De loop was prima georganiseerd. Wij vinden het echt een aanrader. Traditioneel sloten we het jaar af met De Bruggenloop en een eindejaarsdiner bij de club. Dit etentje was weer perfect georganiseerd door Elly en Henk. Elk jaar steken zij

daar veel tijd en energie in en het is altijd prima geregeld. Het blijft leuk zo'n gezamenlijke afsluiting van een sportief jaar. BEDANKT Elly en Henk!

We kijken terug op een prachtig loopjaar waarin we met elkaar kilometers hebben gemaakt, maar ook lief en leed hebben gedeeld. Voor ons is lopen meer dan sportief zijn, ook het sociale aspect – lekker eten, kletsen en drinken – vinden wij belangrijk. Voor 2017 zijn er weer nieuwe, mooie (internationale) plannen. Bijvoorbeeld de 10 miles van Antwerpen en voor sommigen de marathon van New York. We look forward! Samen zijn we sterk, mede dankzij de inzet van onze F'jes Frank en Frans. Thanks boys! Op naar het volgende sportieve jaar met elkaar. PROOST!

De loopgroep t/m 21 km onder leiding van Piet doet bijna aan elke loopevenement mee. De afstanden variëren van 5 kilometer t/m de marathon. Jaarlijks wordt er een halve marathon in het buitenland gekozen, dit jaar een uitstapje naar Spanje, Valencia voor de halve marathon. Daarnaast hebben de leden van de groep aan 168 wedstrijden en/of lopen deelgenomen. Er zijn 21 persoonlijke record gevestigd.

Traditioneel hebben Henk en Elly in december een kerstdiner georganiseerd voor de maandag-en woensdag avond lopers en de Nordic Walkers. Dit jaar was er een buffet. Henk en Elly en alle barmedewerkers worden bedankt voor dit bijzondere evenement.

Alle (assistent) trainers, vrijwilligers en sporters van de maan- en woensdagavond.

Recordcommissie

Aantal clubrecords

Was 2015 voor wat betreft deelname aan wedstrijden, prestatieniveau en daarmee samenhangend verbeterde clubrecords een rampjaar, 2016 was in dat opzicht nog een beetje erger en kan bijna een absoluut dieptepunt worden genoemd. Het was net geen absoluut dieptepunt, want er konden nog een paar nieuwe clubrecords worden bijgeschreven. In totaal werden slechts 15 clubrecords gevestigd, verbeterd of geëvenaard.

In vergelijking met voorgaande jaren geeft dit het volgende beeld:

2012:	88 records
2013:	65 records
2014:	94 records
2015:	30 records
2016:	15 records

Dit was het slechtste jaar sinds mensenheugenis. Slechter nog dan 1996, toen 16 clubrecords werden verbeterd, gevestigd of geëvenaard. Nu wordt het wel steeds moeilijker om records te verbeteren en veel nieuwe records zullen er wel niet meer worden gevestigd, maar de teruggang ten opzicht van de afgelopen jaren is wel uiterst pijnlijk. En dan te bedenken dat de 'oudjes' nog bijna 75 % van de recordproductie voor hun rekening namen.

Verdeling clubrecords

De volgende 8 (2015: 12) leden waren verantwoordelijk voor de 15 (29) individuele clubrecords:

1.	René Bellaart	3
2.	Alies van Berkum	2
	Dini Grootenboer	2
	Thijs Haak	2
.	Joke Heijmans	2
	Gerda Huiskamp	2
7.	Inge Barends	1
	Margo Naaktgeboren	1

Er vielen in 2016 geen estafetterecords te noteren.

Niemand grossierde eigenlijk in clubrecords en zelfs Joop v.d. Brink ontbrak ditmaal op de lijst. Normaliter komt dat in 2017 wel weer goed, wanneer hij een nieuwe leeftijdscategorie bereikt, maar dan moeten de onderlinge werpwedstrijden wel worden gehouden en die gaan alleen door bij voldoende hulp, die er momenteel nog niet is.

Ook ditmaal namen de veteranen weer rond 75 % van de recordproductie voor hun rekening, en dat blijft toch wel een veeg teken. Heren senioren ontbreken deze keer, evenals de jongens junioren en de meisjes pupillen. Er vielen dankzij Alies van Berkum nog 2 indoorrecords te noteren (bij de junioren en de dames), maar dat was dan ook alles.

De dames/meisjes hadden het in 2016 wederom wel heel duidelijk voor het zeggen. De heren/jongens bleven ook nu weer ver achter qua recordproductie. 6 dames/meisjes zorgden voor 10 clubrecords tegen 2 heren/jongens voor 5 clubrecords.

Records per leeftijdscategorie

Verdeeld over de verschillende leeftijdscategorieën was het resultaat als volgt (tussen haakjes 2015):

Pupillen	2	(3)
Junioren	1	(3)
Senioren	1	(2)
Senioren T/F44	0	(0)
Veteranen	11	(22)

Ondanks dat daar de productie drastisch verminderde, moest het afgelopen jaar weer duidelijk van de 'oudjes' komen, hetgeen toch geen best teken is. Bij de overige groepen kan niet eens van een dramatische terugval worden gesproken, daar de situatie in 2015 al uiterst droevig was.

In de gehandicaptenklasse T/F44 viel er ook ditmaal geen clubrecord te noteren, daar Iris Pruysen wederom een jaar had vol blessureleed.

Records naar groep nummers	2016	2015
sprint (40 - 400 meter)	-	3
middenafstand (600 meter - 1 mijl)	2	1
lange afstand (2000 - 10.000 m)	-	6
superlange afstand (langer dan 10.000 meter)	8	6
estafettes	-	1
hordelopen (50 m - 3000 m steeple)	-	-
hoogspringen	-	-
polsstokhoogspringen	2	3
verspringen	-	2
hinkstapspringen	-	1
kogelstoten	-	3
gewichtslingeren	-	1
discuswerpen	1	-
kogelslingeren	-	-
bal-/speerwerpen	2	3
meerkampen (werpvijskamp)	-	-
loopnummers (inclusief estafettes)	10	17
hordelopen	-	-
springnummers	2	6
werpnummers	3	7
meerkampen (werpvijskamp)	-	-

Opvallend was dat ondanks de negatieve spiraal de productie op de superlange afstand steeg ten opzichte van 2015.

Nieuwe clubrecords

Het aantal nieuwe clubrecords steeg dit jaar naar drie, mede dankzij de verhoging van het gewicht van de speer van 400 naar 500 gram bij de dames 60+ en 65+.

Officieuze clubrecords

Er viel het afgelopen jaar geen enkele officieus indoor record te noteren.

Overzicht nieuwe, verbeterde en geëvenaarde clubrecords

<u>datum</u>	<u>cat.</u>	<u>nummer</u>	<u>prestatie</u>	<u>naam</u>	<u>plaats</u>	<u>opm.</u>
07-02-16	HV60	25000 meter	1.54.35	René Bellaart	Dordrecht	
06-03-16	DV55	20000 meter	1.47.48	Margo Naaktgeboren	Den Haag	
12-03-16	DV45	halve marathon	1.38.50	Gerda Huiskamp	Dordrecht	
12-03-16	HV60	20000 meter	1.31.54	René Bellaart	Dordrecht	
12-03-16	HV60	halve marathon	1.31.54	René Bellaart	Dordrecht	
10-04-16	DV60	25000 meter	2.44.37	Joke Heijmans	Rotterdam	nieuw
10-04-16	DV60	30000 meter	3.21.06	Joke Heijmans	Rotterdam	nieuw
17-05-16	DV65	speerwerpen	11.96	Dini Grootenboer	Dordrecht	nieuw
28-05-16	JPC	600 meter	2.09.33	Thijs Haak	Dordrecht	
02-06-16	DV40	discuswerpen	33.31	Inge Barends	Dordrecht	
01-10-16	JPC	600 meter	2.07.50	Thijs Haak	Dordrecht	
01-10-16	DV65	speerwerpen	13.42	Dini Grootenboer	Dordrecht	
30-10-16	DV45	halve marathon	1.38.46	Gerda Huiskamp	Dordrecht	
27-02-16	MA	polshoog	3.70	Alies van Berkum	Apeldoorn	indoor
27-02-16	D	polshoog	3.70	Alies van Berkum	Apeldoorn	indoor

Het is helaas een vrij pessimistisch verslag geworden, maar de realiteit is nu eenmaal niet anders.

Piet Barends

Nordic Walking / Sportief Wandelen

Het is na de fusering van Parthenon en Hercules per 1 januari 2017, wat lastig over de lotgevallen binnen beide verenigingen te schrijven, betreffende onze afdelingen.

Daarom wil ik dit keer een kort stukje informatie geven over het onderdeel Sportief Wandelen.

Juist deze vorm van bewegen wordt vaak, door "niet ingewijden", ondergewaardeerd.

Men weet, dat er binnen de vereniging "gewandeld" wordt, maar wat houdt het nou precies in.

De keuze voor het jaarverslag is dit keer geworden: een korte samenvattende voorlichting, die past op 2 A-4tjes. Meer informatie bij de trainers.



Sportief Wandelen is duidelijk anders dan een stukje wandelen.

Het is voor iedereen, die aan fitheid wil werken, de ideale activiteit. Door de begeleiding en verantwoorde trainingsopbouw biedt het net iets meer dan het 'gewone wandelen'.

Sportief Wandelen betekent stevig doorwandelen in een tempo rond de 5 tot 7 kilometer per uur. Er moet nog altijd adem overblijven om een gesprekje te voeren. Het trainen met elkaar is gezellig en is een extra stimulans om je op weg te helpen naar een betere conditie.

De trainingen duren ongeveer 1,5 uur en zijn zeer gevarieerd.

Een warming-up om de spieren los te maken; een stuk stevig doorwandelen, oefeningen met tempowisselingen en ten slotte even uitlopen en goed rekken. Het bijzondere is, dat alle trainingsvormen, zoals warming-up en cooling-down, duur- en intervaltraining toegepast worden.

Door een verantwoorde opbouw is de kans op blessures gering.

Vooraf geschikt voor mensen, die lange tijd *niet gesport* hebben en voor mensen met *gezondheidsklachten*, of mensen met *een blessure*, b.v. door het hardlopen.

Doordat Sportief Wandelen zeer laagdrempelig is, (wandelen is namelijk een gemakkelijke, natuurlijke beweging) is het voor deze groep mensen zeer geschikt. Zij kunnen flink aan hun trekken komen bij een pittige training, door een aantal verzwarende elementen in te bouwen.

Het enige, dat men nodig heeft zijn goede wandelschoenen.

Men draagt bij voorkeur kleding, die gemakkelijk en comfortabel zit, zoals b.v. sportkleding.

Bij zeer extreme weersomstandigheden wordt er niet getraind.

Dit kan zijn bij onweer, ijzel of hevige regenval, die gepaard gaat met veel wind. (code rood of geel)

Dit kan men allemaal ondervinden en ervaren tijdens de SPORTIEF WANDELEN trainingen

Dit is tevens een oproep aan alle leden van Fortius om ook eens aan deze vorm van sportbeoefenen te denken, als aanvulling of als een tijdelijke revalidatie vorm.

Het Sportief Wandelen (en het Nordic Walking) leunt vaak nog teveel op de instroom van buitenaf.

Kijkt men binnen Fortius misschien toch nog steeds een beetje "vreemd en onwennig" naar die stokkenlopers? (NW) Weet dat iedereen, altijd en op ieder moment kan aansluiten en starten (ook bij het Nordic Walken.).

Kenmerken Sportief Wandelen:

- Een sport geschikt voor alle leeftijden;
- Wandeltrainingen van ongeveer 1 - 1 1/2 uur;
- Iets sneller dan gewoon wandelen;
- Op een plezierige manier bewegen in groepsverband;
- Verbeteren van fitheid en conditie, maar ook gewichtsverlies;
- U heeft slechts goede wandelschoenen nodig;
- Zeer geschikt voor mensen met gezondheidsklachten;
- Verantwoorde opbouw van belasting door professionele begeleiding;

Sportief wandelen is inmiddels uitgegroeid tot een sport, die voor jong en oud wordt aangeboden door GGD's, fitnesscentra, Hart in Bewegingverenigingen, zorginstellingen zoals fysiotherapiepraktijken, buurthuizen, atletiek-, gymnastiek- en wandelverenigingen.

Jarenlang hebben wij niet zo uitgebreid over SW gerapporteerd. Het NW had veel aandacht naar zich toegetrokken en is daardoor flink uitgebouwd.

Echter ook bij het SW zien we de eerder genoemde voordelen en toepassingen als zeer waardevol en verdient daarom, dat er weer meer aandacht aan gegeven wordt.

Door de diverse Walking Technique vormen naast en soms door elkaar toe te passen, verbreedt en verdiept het de mogelijkheden van de trainer.

SW, losgeraakt (bijna zoekgeraakt), herontdekt (in Fitness Walking??) en nu weer gekoppeld op een iets andere wijze aan de diverse bewegingsvormen. Het is interessant om de ontwikkelingen tussen de diverse vormen, waarover de laatste tijd ook internationaal gediscussieerd wordt, in de toekomst te blijven volgen en af en toe te rapporteren of in readers vast te leggen.

Om het "Nordic Walken" niet helemaal te vergeten; som ik ook de kenmerken en voordelen in het kort hierbij op.



Waarom starten met Nordic Walking?

- 1) Nordic Walking is een intensieve vorm van wandelen m.b.v. "poles";
- 2) Nordic Walking biedt een hoger calorieverbruik omdat er meer spieren actief zijn;
- 3) Nordic Walking is 40-50% effectiever dan wandelen zonder stokken;
- 4) Nordic Walking is de ideale outdoor training om af te vallen;
- 5) Nordic Walking helpt osteoporose tegen te gaan;
- 6) Nordic Walking zorgt voor een betere houding van romp tijdens het wandelen;
- 7) Nordic Walking verbetert de coördinatie;
- 8) Nordic Walking vermindert spanning en nek- en schoudergebied;

- 9) Nordic Walking ontlast heupen en knieën;
- 10) Nordic Walking draagt bij tot een betere loophouding en efficiëntie;
- 11) Nordic Walking biedt meer stabiliteit en balans;
- 12) Nordic Walking is bijzonder geschikt voor mensen die een zittend beroep hebben;
- 13) Bijna alle 660 spieren van het menselijk lichaam zijn actief;
- 14) Nordic Walking doe je in de natuur, ervaar de rust en ontspanning;
- 15) Nordic Walking: een complete en volledige work-out; eenvoudig te starten vanuit uw voordeur.

De starttijden van NW en SW zijn per 1 januari 2017 om 19.15 uur!.

Ad van de Kamp
Namens de afd. NW/SW,

Aerobics, groepslessen

In 2016 is het lesrooster op diverse fronten vernieuwd. Zo is o.a. Flow Yoga geïntroduceerd, is het aanbod Power Pump uitgebreid en is er nog slechts 1 les Steps. Deze lessen zijn aangepast om aan de huidige vraag naar moderne lessen te kunnen voldoen. Op de vrijdagmorgen is er een extra les ingepland, zodat er nagenoeg iedere ochtend een les aangeboden kan worden. Momenteel wordt er een gevarieerd programma van lessen aan onze leden aangeboden.

Binnen het team van instructeurs is afscheid genomen van Mirjam Swets, die door tijdgebrek geen lessen meer kon verzorgen. Monique Admiraal, Diane Jansen en Charlotte Jonkheer zijn verwelkomt geheten als nieuwe instructrices.

Fitness

Hoewel de fitness vele nieuwe leden aantrekt, is er veel verloop doordat men vaak de training niet kan volhouden, of naar andere sportscholen vertrekt. Er is op dit vlak veel concurrentie.

Ook is bij Hercules (Fortius) de situatie niet ideaal; apparatuur is verouderd, hygiëne blijft een aandachtspunt en ook de begeleiding is niet optimaal. De begeleiding in de fitness wordt voor een groot deel verricht door vrijwilligers en er is ook hier een tekort, waardoor op bepaalde momenten er geen begeleiding is. Ook de vloer is al weer behoorlijk beschadigd en zou vervangen moeten worden.

Toch zijn er ook positieve punten; trainingskaarten en programma's voor beginners zijn ontwikkeld en deze zijn een goede aanvulling. De fitness is een opleidingscentrum voor diverse stagiaires van "Da Vinci Sport en Bewegen", die hier ervaring op doen. Fortius is dan ook een erkend leercentrum.

De bezetting van de fitness overdag blijft achter; eerder dit jaar is geprobeerd d.m.v. een advertentie in de wijkkranten leden te werven in een oudere doelgroep, maar dit heeft helaas geen effect gehad. 's-Avonds wordt de fitness wel goed bezocht.

Dance marathon

Op zaterdag 2 juli 2017 vond de "Hercules Dance Marathon" in de Reeweghal plaats. Vele Hercules dansers stonden te trappelen om hun kunsten weer te mogen vertonen. De streetdance teams van Angela en Carola lieten zich van hun beste kant zien en gaven een leuke show weg. Ook de energieke aerobics uitvoering van Ina en haar groep was leuk om te zien.



Helaas was er niet zo veel opkomst van mensen van buitenaf en was het merendeel dus de leden zelf die in actie kwamen. Toch mocht dit de pret niet drukken en ook aan de clinics Zumba en Aerobics werd door iedereen meegedaan. Zeker op het laatst vlogen de vonken er van af tijdens de clinic van Zsuzsanna en Rianne.

Ook werd er nog een leuk bedrag opgehaald dat ten bate komt van de Stichting ALS.

Frank de Visser
Verenigingsmanager

Worstelen

2016 is voor Hercules, sinds 1 januari 2017 Fortius, ook voor de worstelafdeling een bewogen jaar geweest.



Iris Franken van de worstel afdeling heeft een logo voor Fortius voorgesteld, echter hier is niet voor gekozen, maar wel een goed initiatief.

We zijn met zowel de jeugd als de senioren naar diverse toernooien geweest, met wisselende resultaten.

Het eerste toernooi was het R.Vallentoernooi, waar alleen jeugdworstelaar Jern Joghi aan meedeed. Hij haalde een mooie 1^e plaats.

Halverwege het jaar werden we blij verrast met 2 worstelaars met de Poolse nationaliteit. Beiden, woonachtig in Tilburg, reisde 2 tot 3 keer per week naar Dordrecht voor training of wedstrijden. Jammer genoeg heeft één van de 2 zijn auto total loss gereden, waardoor trainingen bezoeken onmogelijk werd. Beiden hebben deelgenomen aan het internationaal Grenslantendoernooi in Landgraaf. Ook Vashisht Biharising deed mee in het zwaargewicht namens Hercules. Dit toernooi is het zwaarste toernooi van Nederland, met veel sterke worstelaars uit Duitsland, Frankrijk.

Mariusz Sajdak werd daar 3^e in een grote poule, de 74 kg, Jasek Bielski 6^e ondanks een blessure.

Vashisht eindigde dit toernooi als 5^e, met een even groot aantal punten als de nummers 2, 3 en 4, waardoor de kleine verschillen de eindstand bepaalde.

Mariusz heeft ook meegedaan aan het Internationale Gouden Gordeltoernooi in België. Ook op dit toernooi wist hij zijn partijen goed af te sluiten, hier eindigde hij 1^e in wederom een grote poule. Jeugdlid Gino van Loon werd op dit toernooi bij de jeugd 8^e. Mariusz werd tussen door ook 3^e op de Poolse kampioenschappen!!

Na de zomer zijn er bij de jeugd een aantal worstelaars bijgekomen, waaronder een aantal die ook wedstrijden wil gaan doen.

Net voor het Gouden Gordeltoernooi werd er in België een jeugdtoernooi gehouden voor jeugd tot 10 jaar. Dit werd vorige jaren tezamen gehouden met het Gouden Gordeltoernooi, maar dat werd te groot. Voor Hercules deden Dean en Jern mee, respectievelijk in de 23 en 26 kg. Dean werd hier 2^e, terwijl Jern de 5^e plaats pakte.

Jern heeft ook nog deelgenomen aan 2 toernooien, met de ploeg van De Halter Utrecht, in Denemarken en Duitsland en kwam beide toernooien met brons terug.

Het laatste toernooi van het jaar was het Bradley Stolktoneoi in Utrecht. Voor het eerst in lange tijd met een grotere groep. Soroush Kadir en Jordy Vernes werden hier 1e. Tim van Sintmaartensdijk, Max van Keulen, Germen Veisman, Roos Fijth en Gino van Loon werden 2e. De gebroeders Ruben en Tim van den Berg werden 3e en Jern Joghi werd 4e.

Na een flink aantal jaren zonder, is er eind van 2016 opnieuw een commissie worstelen ontstaan. We willen met deze commissie weer nieuwe ideeën ontwikkelen voor de worstelafdeling. Alles is nog in een beginstatus, maar er wordt goed gepraat.

Leden zijn Anton Tieleman, Benjamin Joghi, Geert de Graaf, Marc vd Berg, Mareine Mijnders, Patrick Neef, Romboud Fijth, Timo van Toor, Vashisht Biharisingh en Bram Franken

Bram Franken
trainer

Thaiboxing @ Hercules

Wegens omstandigheden is het niet gelukt om tijdig een verslag aan te leveren.

Kantine

In 2016 zijn er diverse speciale avonden georganiseerd in de kantine, namelijk de Nieuwjaarsreceptie, een Dance Party, en natuurlijk bij alle sportevenementen was de kantine geopend. Ook bij de rommelmarkt in de Reeweghal was de kantine open om het aanwezige publiek te bedienen en te voorzien van drankjes en consumpties. Door middel van gezellige “hapjes-avonden” werd het gezellig samenzijn in de kantine gestimuleerd. Ook de Dartsavond was een groot succes en zal zeker een jaarlijks vervolg krijgen.



Helaas ontbreekt het de kantine nog steeds aan een commissie, die de verantwoording en organisatie op zich wil nemen. Deze werkzaamheden werden ook in 2016 door de verenigingsmanager en Petra de Wit uitgevoerd. Bovendien is het aantal medewerkers eind 2016 drastisch afgenomen, waardoor de bezetting een steeds groter probleem wordt, vooral tijdens

evenementen in het weekend.

De plaatsing van het pinapparaat is een goede keuze geweest en beïnvloed de omzet positief. In 2016 steeg de omzet dan ook met 11% ten opzichte van 2015. De Makro bleef hofleverancier en de samenwerking met dit bedrijf verloopt goed.

De verenigingsmanager,
Frank de Visser

Klusteam

Hier een klein verslag van de dinsdagochtend klusploeg van de werkzaamheden van afgelopen jaar.

Een van de grootste klussen van dit jaar was het leggen van 500 meter kabel voor de nieuwe geluidsinstallatie. Zowel binnen als buiten moesten er kabels gelegd worden.

Een andere grote klus is het vernieuwen van oude armaturen in kleedkamers, toiletten en op de balustrade in de hal en op de sportvloer.

Verders zijn de afgelopen zomer de trapleuningen van de trappen aan de buitenkant opgeknapt en zijn alle grijze deuren, zowel aan de voorzijde als aan de achterzijde van de hal hersteld en geleverd.

Tevens is de laatste balustrade aan de voorzijde van nieuwe planken voorzien.

En dan natuurlijk ook nog de kleinere klussen, zoals al het hang en sluitwerk, lampen vervangen, storingen oplossen enz. enz..

Waar we het afgelopen jaar wel veel mee te maken gehad hebben is vandalisme. Als je een nieuwe armatuur ophangt en een week later is hij kapot geslagen, dan denk je wel eens waar doen wij het voor als klusteam, maar we gaan er dan weer voor en we repareren het of we vervangen het.

En het is niet alleen vandalisme, ook diefstal komen we steeds meer tegen. Ik noem, het ontvreemden van wc deur sluitingen, deze zijn van messing, het ontvreemden van musketonhaken en “D” sluitingen in de hal dat regelmatig gebeurt en zorgt voor storingen bij het sporten.

Ik wil langs deze weg de klusmaten van de klusploeg, Peter Alderliesten en Hans Stegeman, heel hartelijk bedanken voor de gezelligheid en al de klussen, die de mannen het afgelopen jaar weer gedaan hebben en ik hoop dat we nog heel lang met elkaar mogen klussen.

Kees van Gent

