



Vierkamp

19 november 2011, Sportcentrum Galgenwaard Utrecht

Rotterdam, 18 augustus 2011

Beste sportvrienden,

De Stichting Bechterew in Beweging organiseert in 2011 opnieuw de Bechterew Vierkamp. Vorig jaar was de eerste Bechterew Vierkamp een groot succes en we willen dit graag voortzetten. We combineren weer een viertal sporten die bijdragen aan het oh zo belangrijke 'bewegen' voor mensen met Bechterew:

- Volleybal met de vertrouwde lichte bal
- Tafeltennis
- Badminton
- Volleybal met een strandbal

De organisatie en verzorging van de dag is zoals je gewend bent van de Stichting geheel compleet, inclusief warming-up door onze ambassadrice Annamarie Thomas en de gratis lunch.

Deelname:

- Deelname is uitsluitend mogelijk voor mensen met de ziekte van Bechterew.
- We willen graag dat iedereen kan meedoen, je kunt je dus ook individueel inschrijven.
- Er wordt gespeeld in teamverband. Teams worden op de dag van de Vierkamp samengesteld tijdens de ontvangst. Mensen die graag samen willen spelen, moeten zich tegelijkertijd aanmelden bij de stand van de Stichting.

Datum en locatie:

- Het toernooi wordt gehouden op zaterdag 19 november 2011, in Sportcentrum Galgenwaard, Herculesplein 341, 3584 AA Utrecht.
- In dit welbekende sportcomplex van ons volleybaltoernooi, hebben wij de beschikking over ruim voldoende speelvelden en er is een uitgebreide horecavoorziening.

Voorlopig Programma:

- 09.30 uur ontvangst en teamindeling
- 10.15 uur opening en instructies
- 10.30 uur gezamenlijke warming-up o.l.v onze ambassadrice Annamarie Thomas
- 10.45 uur eerste blok (incl. 15 minuten pauze)
- 12.00 uur tweede blok
- 13.00 uur lunch
- 14.00 uur derde blok (incl. 15 minuten pauze)
- 15:15 uur vierde blok
- 16.30 uur afsluiting en prijsuitreiking met aansluitend een hapje en een drankje

Spelregels:

- De belangrijkste regel tijdens de vierkamp is: 'Meedoen is belangrijker dan winnen'
- Voor de vier sporten zullen de vereenvoudigde spelregels ruim voor het toernooi beschikbaar zijn via onze website en het programmaboekje.

Materiaal:

- Wij verzorgen al het benodigde sportmateriaal.

Veiligheid:

- Het speelschema is voorzien van voldoende rustperiodes.
- Bij de vierkamp zijn gediplomeerde fysiotherapeuten aanwezig en ook is er voortdurend een EHBO team aanwezig voor behandeling van blessures.
- Deelname aan alle sportieve activiteiten die door Stichting Bechterew in Beweging worden georganiseerd geschiedt uit vrije wil en volledig op eigen risico. De Stichting Bechterew in Beweging kan nimmer aansprakelijk gesteld worden voor diefstal van eigendommen of voor letselschade bij ongevallen in welke vorm dan ook.
- Gegevens van deelnemers zullen zonder toestemming van het bestuur van de Stichting nimmer aan derden verstrekt worden.

Inschrijving:

- **Uiterlijk tot 23 oktober 2011!**
- Inschrijven kan uitsluitend digitaal via onze website www.stichting-bechterew.nl , onder inschrijfformulier Vierkamp 2011.
- We willen graag dat iedereen kan meedoen, je kunt je dus ook individueel inschrijven.
- Deelnemers ontvangen een schriftelijke bevestiging waarbij tevens een eenvoudige uitleg over de spelregels is ingesloten, evenals een routebeschrijving voor de locatie.

Inschrijfkosten:

- Het inschrijfgeld bedraagt € 7,50 per deelnemer, dit is inclusief lunch en 2 consumpties.
- De betaling gebeurt direct bij het inschrijven via iDeal.
- Bij problemen bij de betaling, neem alsjeblieft contact met ons op via info@stichting-bechterew.nl

Informatie:

Stichting Bechterew in Beweging
Kieldreef 15, 3067 RS Rotterdam.
Tel: 010 - 22 33 725

Wij hopen je graag in Utrecht te verwelkomen op 19 november 2011.

Stichting Bechterew in Beweging