Q&A Boksgala

* Waar en wanneer is het boksgala?

*Op 1 februari, de locatie houden we nog even geheim.*

* Wie kan er meedoen aan het boksgala?

*Gemotiveerde dames vanaf 21 jaar.*

* Hoe en voor welke datum moet ik me inschrijven?

*Inschrijven kan via* [*battleoftheladies@gmail.com*](mailto:battleoftheladies@gmail.com) *voor 1 juni 2024.*

* Als ik me heb ingeschreven doe ik dan sowieso mee aan het boksgala?  
  *Voor de zomervakantie worden de matches gemaakt, hier wordt goed gekeken of er iemand is die passend is voor jou. Het kan dus gebeuren dat er geen match te maken is en je niet mee kan doen aan het boksgala.*
* Hoe worden de matches gemaakt?

*In juni zijn er 4 gratis clinics (4e, 11e, 18e en 25e) bij sportschool Focus, het is heel belangrijk dat je bij alle 4 aanwezig bent. Op basis van jouw lengte en gewichtsklasse maar ook jouw ervaring bij start van het trainen gebruiken we om een goede match te maken.*

* Waar kan ik sporten en boksen om me klaar te stomen voor de Bokswedstrijd?  
  *Bij een sportschool of personal trainer naar keuze, het is wel heel belangrijk dat er voldoende ervaring is met het geven van bokstraining. Twijfel je of de trainer naar keuze geschikt is? Neem dan contact met ons op dan kijken we met je mee.*
* Wanneer moet ik starten met trainen en hoe intensief is dit?

*Het is verstandig zo snel mogelijk een trainer te zoeken en te gaan starten. De echte voorbereiding moet starten in September zodat je voldoende tijd hebt om je volledig voor te bereiden op jouw wedstrijd. Het is een flinke investering qua tijd en effort, onderschat dit niet.   
3x per week boksen is nodig om je goed voor te bereiden, samen met jouw trainer maak je een opbouwend programma. Dit is belangrijk om het goed vol te houden en jou lichamelijk en mentaal klaar te stomen.*

* Hoe zit het met betalen van inschrijfgeld?  
  *Je hoeft pas inschrijfgeld te betalen als er een match voor jou gevonden is dus de clinics zijn gratis voor iedereen die zich inschrijft.   
  Het inschrijfgeld is 75,- per bokser. Je krijgt hiervoor 2 kaartjes voor het boksgala, een sponsorpagina op onze website en een bijeenkomst met alle boksers in Oktober.*
* Waarom krijg ik een sponsorpagina?  
  *Niet alleen het boksen is een wedstrijd maar ook het krijgen van zoveel mogelijk sponsors. Op jouw sponsorpagina kondig je jezelf aan en vertel je waarom je meedoet, verzin een toffe boksnaam voor jezelf! Familie, vriendinnen, collega’s etc kunnen jou dan sponsoren. Natuurlijk gaat al het geld naar het goede doel.*
* Wat is het goede doel eigenlijk?

*Het goede doel wat aan ons evenement is verbonden is ENVER. Deze organisatie is er voor vrouwen wanneer er sprake is (geweest) van huiselijk geweld. Ze bieden vrouwenopvang maar ook powervrouw trainingen.   
Dus je bokst als powervrouw om andere powervrouwen te helpen!*

* Wat gebeurd er op het boksgala precies?

*Het gala staat volledig in het teken van Power! Het wordt een fantastische avond waarbij de toeschouwers in galakleding gekleed gaan. Wanneer het tijd is voor jouw wedstrijd is alle aandacht op jou. Je wordt aangekondigd met jouw boksnaam met jouw zelf gekozen opkomstmuziek. De ring is 3x 1,5 minuut van jou en je tegenstander. Jouw trainer en persoonlijke verzorgers ondersteunen jou en de zaal moedigt jou aan!*

* Kan ik gewond raken tijdens het boksen?  
  *Tijdens de wedstrijd draag je verplicht gezichtsbescherming, hiermee ga je tijdens het trainen dus ook oefenen. Je moet wel tegen een stootje kunnen want blauwe plekken en kneuzingen horen erbij.*
* Waar kan ik terecht voor vragen?

*Tijdens de clinics, via ons emailadres, door Achmed aan te spreken in de sportschool of laat je telefoonnummer achter via de mail dan bellen we je terug.*