

Voordelig SPORTEN

In de meeste studentensteden kun je via universiteit of hogeschool sporten voor weinig. *Arts en Auto* zet de mogelijkheden op een rijtje.



Amsterdam

De grootste studentenstad van Nederland heeft aan één studentensportfaciliteit natuurlijk niet genoeg. Studenten van de UvA en de HvA kunnen terecht bij USC. Naast een hoofdvestiging, Sportcentrum Universum op het Science Park in Amsterdam-Oost, heeft USC nog zes sportparken in de stad waar je als lid met je vingerafdruk binnenkomt. Het sportaanbod is met tachtig sporten heel groot. Als student betaal je een tientje inschrijfgeld; verder betaal je voor wat je afneemt.

De Vrije Universiteit heeft zijn eigen sportfaciliteiten in Amsterdam-Zuid. VU Sportcentrum biedt flink minder sporten dan USC, ongeveer dertig, maar staat op het punt flink uit te breiden. Je kunt kiezen uit twee abonnementen: daluren (€ 120,- per jaar) of membership (€ 200,- per jaar). Behalve een tientje administratiekosten betaal je dan niets voor de sporten.

En dan is er ook nog Stichting Studentensport Amsterdam. Bij die organisatie kun je je inschrijven voor de Batavierenrace, het Futsaltoernooi (zaalvoetbal),

de Roetersrun of het Groot Nederlands Studenten Kampioenschap (GNSK). usc.uva.nl; studentensportamsterdam.nl; sportcentrum.vu.nl

Groningen

Er gaat niets boven Groningen! Dit motto lijkt ook op te gaan voor het studentensportaanbod in deze stad. Want waar kun je onderwaterhockeyen, paaldansen, kitesurfen, duiken, skiën, schieten en wadlopen? ACLO, zoals de studentensportstichting in Groningen heet, biedt in totaal bijna negentig (!)

sporten aan. De ACLO Card is niet duur; voor € 59,95 per jaar kun je je inschrijven voor een van die vele sporten. Wel betaal je bij een cursus een borg van bijvoorbeeld € 10,-, die je terugkrijgt als je 80 procent van de lessen aanwezig bent geweest. Wil je lid worden van een studentensportvereniging, dan betaal je ook nog contributie. En voor fitness heb je een aanvullend abonnement nodig (€ 65,- per jaar). ACLO organiseert ook een aantal interne competities: voetbal, futsal en beachvolleybal. aclosport.nl

Leiden

USC in Leiden biedt 65 verschillende sporten en 46 verschillende groepslessen. Er zijn vijftig sportdocenten. Voor een jaarabonnement betaal je als student € 157,- (en € 10,- inschrijfkosten). Voor dat bedrag mag je gratis of tegen een kleine betaling deelnemen aan diverse cursussen, sportclinics, events, een tennisbaan reserveren of lid worden van een van de studentensportverenigingen. Wat Leiden wel heeft en andere steden niet, is een Sportcoachabonnement (kost niets extra's als je een sportabonnement hebt). Met dat abonnement kun je je inschrijven voor een Sport & Lifestyle cursus (8 tot 12 deelnemers) waarin je in korte tijd meer leert over sport, voeding en lifestyle. uscleiden.nl

Maastricht

In Maastricht kun je stoom afblazen bij UM Sport. Deze sportafdeling biedt vijftig verschillende sporten: van klassiek ballet tot frisbee en van zumba tot capoeira, maar je kunt er ook terecht voor gewone sporten als voetbal en hockey. UM Sport hanteert drie verschillende abonnementsvormen: sports, gym en sports & gym. Sports kost € 78,- (alle inloopactiviteiten, zoals groepslessen,

trainingen en vrije spelinstuif) en gym € 129,- (fitness onbepakt). Krijg je niet genoeg van sporten, dan kun je sports & gym nemen en betaal je € 171,-.

Bijzonder zijn de twee grote sportcommunities in Maastricht, UM Running en UM Cycling, waarbij naast trainingen en wedstrijden ook lezingen, evenementen en workshops worden georganiseerd. Voor fietsliefhebbers is Zuid-Limburg met al die heuvels en mountainbikeroutes natuurlijk het summum, daar kan geen enkele studentenstad tegenop. maastrichtuniversity.nl/sport

Nijmegen

Ook in Nijmegen kunnen studenten van universiteit én hogeschool gebruikmaken van de voordelige studentensportfaciliteiten. Het sportaanbod van Radboud Sportcentrum is niet mis: ruim zeventig sporten met daaronder unieke zoals bossaball (soort volleybal op een luchtkussen en trampoline), zweefvliegen en taijiquan (Chinese verdedigingskunst). Opvallend is dat het sportcentrum een ruim aanbod heeft voor zwangere vrouwen met cursussen als bekkenbodemproof trainen, Zwanger Fit en zwangerschapswemmen. Een sportkaart kost € 102,- per jaar, die kaart heb je meestal ook nodig als je lid wilt worden van een van de ruim veertig studentensportverenigingen. Bijzonder in Nijmegen zijn de extra services. Zo kun je een conditietest doen, een voedingsadvies krijgen, je functionele (fundamentele) bewegingspatronen laten beoordelen en gebruikmaken van online trainingsbegeleiding. ru.nl/sportcentrum

Rotterdam

Zo'n veertig sporten kun je beoefenen bij Erasmus Sport in Rotterdam, waaronder ook wat minder bekende sporten

als lacrosse en Braziliaans jiu jitsu. Daarvoor heb je een sportpas nodig die € 120,- per jaar kost (hbo-studenten betalen € 5,- meer). Wil je daarnaast lid worden van een van de dertig Rotterdamse studentensportverenigingen, dan betaal je ook nog contributie, al is die bij de meeste verenigingen heel schappelijk. Rotterdam is ook een beachvolleybalstad. Zo was de stad deze zomer een van de vier gastheren van het WK beachvolleybal. En op zaterdag 27 juni 2015 organiseerde de beachcommissie van Erasmus Volley het Nederlands Studenten Kampioenschap (NSK) in Scheveningen. Het studententoernooi was onderdeel van de poging om het wereldrecord beachvolleybal te verbeteren; met 2355 deelnemers is dat gelukt. erasmusport.nl

Utrecht

Olympos, zo heet het studentensportcentrum in Utrecht, is gelegen op Utrecht Science Park (De Uithof). Voor € 125,- per jaar kun je de OlymPas aanschaffen, waarmee je gratis kunt deelnemen aan cursussen (van boksen tot wielrennen), groepslessen (van bootcamp tot zumba) of vrij kunt sporten (van beachvolleybal tot zwemmen). Ook kun je lid worden van een van de dertig Utrechtse studentensportverenigingen (van acrobatische rock 'n' roll tot zeilen), je betaalt dan nog wel contributie. Bijzonder is Kalymnos, twee betonnen klimwanden tegen een nabijgelegen parkeergarage, waarvan de hoogste ruim 30 meter is. Hier kun je met een klimvaardigheidsbewijs vrij klimmen, toprope klimmen of een cursus doen om het bewijs te bemachtigen. olympos.nl

Genoemde prijzen zijn van medio juli 2015.