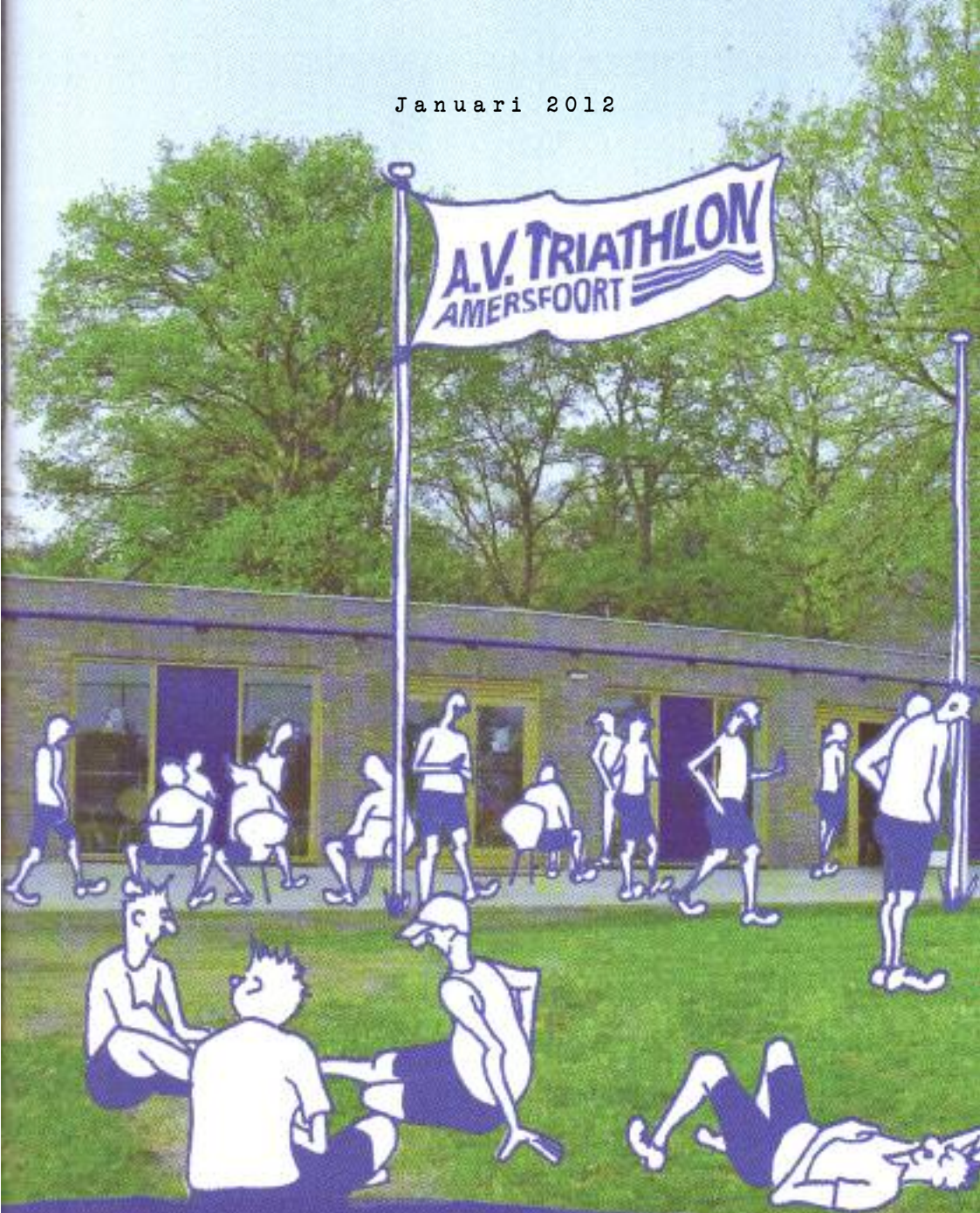


Januari 2012



LOPENDE ZAKEN

NIEUW

RUNNERSWORLD AMERSFOORT

Dé hardloopspecialzaak van Amersfoort & omgeving



RW **RUNNERS
WORLD**

AART STIGTER-AMERSFOORT

KAMP 25 • 3811 AM AMERSFOORT • T (033) 760 00 61
INFO • RUNNERSWORLDAMERSFOORT.NL • RUNNERSWORLDAMERSFOORT.NL

**Exclusief voor leden van AV Triathlon maar liefst 12% korting
op de gehele schoenen- en kledingcollectie!**

Alleen geldig bij Runnersworld Aart Stigter – Amersfoort en niet in combinatie met andere aanbiedingen

Voornemens

Oud en Nieuw kent een aantal tradities. Oliebollen en appelflappen, vuurwerk, de Sylvester cross of Nieuwjaars duik en goede voornemens voor het jaar dat voor je ligt. Over die goede voornemens wil ik wel wat kwijt. Want dat zijn soms toch lastige dingen. Niets zo eenvoudig dan een aantal goede voornemens uit te spreken met in je ene hand een lekkere oliebol met veel poedersuiker en in de ander een glas champagne. Alles lijkt bereikbaar aan het begin van een nieuw jaar, of doet de champagne al zijn werk? In de loop van januari zijn die plannen echter vaak alweer verbleekt en was het toch lastiger dan gedacht ze uit te voeren.

Maar ik heb er wat op gevonden; ik ga het een beetje handig spelen dit jaar. Ik neem me iets voor wat ik best al een beetje kan - soms zelfs al heel goed in ben - namelijk snel zijn. Enthousiast worden, zaken vergeten, in gewicht aankomen en de pubereinen thuis begrijpen, kan ik al best snel. Nu nog dat ene, ultieme, waar sommigen van jullie schijnbaar geen

moeite voor hoeven te doen en anderen net als ik voor zwoegen en zweten; snel(ler) lopen! Een doel waarbij anderen me kunnen helpen. Sommigen zullen misschien vinden dat ik vals speel, maar het is puur strategie. Dan is de wedstrijd al half gewonnen, niet waar?

Dus, lieve clubgenoten, help me om uit m'n comfortzone te komen. Jut me tijdens trainingen lekker op en dan beloof ik echt te gaan doen wat de trainer zegt, zonder draai of smoes. Met voor het komend jaar maar één doel voor ogen: sneller gaan lopen!

Clarine Passchier



RIDDER TWEEWIELERS BV



**De specialist in alles wat met
fietsen te maken heeft!**

Amercian Eagle
Koga Miyata
Multicycle
Merida
Gazelle
Sparta
Wilier
BMC
Trek

Wij zijn ook ruim gesorteerd in kleding en
accessoires, voor heren, dames en kids!
Ook voor spinningkleding en -
schoenen kunt u bij ons terecht.

Kom ook eens kijken in ons
Shimano Service Center!



Groenestraat 44-46
3861 CN Nijkerk
Tel. (033) 245 18 97
Fax (033) 245 39 09
Mail info@riddertweewielers.nl
Web www.riddertweewielers.nl



JIMMINK BV

LOODGIETER / DAKBEDEKKING / VERWARMING

Chromiumweg 117, 3812 NM AMERSFOORT, tel: 033-4617183, fax: 033-4616966

**DIENSTVERLENEND INSTALLATEUR
VAN GOEDE RAAD TOT KLUS VAN FORMAAT**

uit de BESTUURSKAMER

van 30 november 2011

Het verloop van de maandelijkse bestuursvergadering wordt zoals gebruikelijk bepaald door een volle agenda.

Kort

Er wordt teruggeblikt op het Amersfoortse Sportgala. Onder de genomineerden voor de sportprijzen bevonden zich drie A.V.T. leden, die helaas niet in de prijzen zijn gevallen. Altis heeft het 50 jarig jubileum gevierd met een jubileumfeest, waarbij enkele bestuursleden van A.V.T. aanwezig zijn geweest. A.V.T. heeft Altis een houten bank aangeboden voor het terras van het clubhuis.

Eén van de oprichters van A.V.T. , Dick Sperling heeft zich afgemeld als lid omdat hij niet meer actief is binnen de vereniging. Besloten wordt om de opzegging niet te accepteren en hem en de overige oprichters van A.V.T. te ontheffen van elke contributieverplichting.

Trainers en wedstrijd-kleding

De voortgang bij de vervanging van trainers- en wedstrijd-kleding wordt besproken. De vervanging vergt veel organisatie en het doel is om de nieuwe kleding in het voorjaar 2012 uit te delen.

Teamcompetitie NTB

De Nederlandse Triathlon Bond gaat

in 2012 voor het eerst een teamcompetitie bestaande uit vijf wedstrijden organiseren. De teamcompetitie start met een Eredivisie en zal op termijn worden uitgebouwd naar een divisie met meerdere niveaus. Voor de Eredivisie zijn 20 verenigingen uitgenodigd. In eerste instantie hoort A.V.T. hier niet bij. Mogelijk kan A.V.T. alsnog deelnemen en besloten wordt om de deelname van maximaal twee teams van vier personen te ondersteunen.

Werving bestuursleden

De voortgang bij de werving van nieuwe bestuursleden vergt opnieuw de nodige aandacht.

Een inventarisatie van de gewenste taakverdeling is nog niet afgerond. In de vorige bestuursvergadering is besloten dat er actief geworven zal worden. Er wordt een lijst opgesteld van leden die benaderd zullen worden over mogelijke belangstelling voor een bestuursfunctie.

Vrijwilligersattenties

De aanbidding van attenties aan trainers en andere vrijwilligers zal dit jaar anders worden aangepakt. Tijdens een kerstinstuif direct na de zaterdagochtendtraining op 10 december zullen de attenties worden uitgereikt. Lopende Zaken Digitaal

Lopende Zaken Digitaal

In Lopende Zaken is door Jeen de

Vries bepleit om het clubblad al dan niet geleidelijk om te vormen naar een digitaal clubblad. De redactie heeft hierop een klein aantal overwegend positieve reacties gehad. De redactie wil nu proefondervindelijk nagaan of het wenselijk en mogelijk is om het clubblad te digitaliseren en in welke vorm dat het beste kan gebeuren. Lopende Zaken zal met ingang van het januarinumnummer in digitale vorm op de website beschikbaar komen. Het bestuur steunt het

voorstel van de redactie. Het doel is om medio 2012 digitaal te gaan, mits dit op een verantwoorde manier gerealiseerd kan worden.

In tegenstelling tot de vorige vergadering is er geen tijd voor napraten, omdat de vergadering ruim na elf uur door Lex wordt gesloten.

Namens het bestuur

Cees van Tilburg

Lopende Zaken digitaal?

In de loop van dit jaar is in de redactie van Lopende Zaken (LZ) een discussie gestart over het al of niet overgaan op een digitale web-versie van ons clubblad. In het juli/aug-nummer van LZ heeft er een artikeltje gestaan van een van onze leden met een voorstel om LZ niet meer in druk uit te geven. Daarbij werden een aantal mogelijke voor- en nadelen genoemd:

°Het bespaart een hoop papier (maatschappelijk verantwoorde verenging!) en kosten;

- ° De vrijwilligers die de boekjes nabezorgen kunnen elders worden ingezet;
- ° Een digitale versie is altijd en overal beschikbaar, ook de oude nummers;
- ° Het lezen en bladeren door een boekje verdwijnt;
- ° Een traditie wordt doorbroken;
- ° Er moet een heel bestand worden opgebouwd van e-mail adressen.

Bij dat artikel heeft de redactie een verzoek om reacties geplaatst. Daar is door een vijftal leden op gereageerd, merendeel positief. Dit was voor de redactie geen duidelijk signaal hoe de leden er over denken. De redactie komt nu zelf met een voorstel.

De redactie stelt voor om proefondervindelijk na te gaan in hoeverre het wenselijk en mogelijk is om geheel of gedeeltelijk over te gaan op een digitale versie van Lopende Zaken.

Vanaf januari wordt op de website een pdf-versie geplaatst. In de maanden daarna zal de redactie een aantal voor- en nadelen en mogelijkheden verder onderzoeken.

Zo zal de redactie gaan bekijken of de vormgeving van het digitale exemplaar aangepast kan worden, wat de mogelijkheden zijn van het huidige opmaakprogramma, of dat we een nieuwe versie moeten aanschaffen.

Daarnaast is ook besloten om de website te gaan vernieuwen, waarbij nog niet duidelijk is in welk tijdsbestek dat gerealiseerd kan worden. De nieuwe website kan dan op zijn beurt weer consequenties hebben voor de wijze waarop LZ op de website gepresenteerd kan worden.

De besparingen op kosten en arbeid zullen we natuurlijk ook in beeld brengen. En niet te vergeten hoe de benodigde e-mail adressen te verzamelen en op een veilige manier te behouden.

Tenslotte zijn we van plan om begin mei een digitale meningspeiling te houden onder de leden om een goed

beeld te krijgen hoe die denken over een digitale versie van Lopende Zaken. Alles bij elkaar een hele klus voor ons als vrijwilligers, maar op die manier krijgen we dan wel een goed beeld wat de consequenties zijn van het overgaan op een digitale versie van ons clubblad.

Aan iedereen het verzoek om dit proces te volgen, kijk op de website, lees de digitale versie, die in de loop van de komende maanden misschien ook van vorm zal veranderen en geef uiteindelijk je mening. We zijn benieuwd, jullie ook?

Jos Gloudemans

VAN DE MEDISCHE COMMISSIE

De nieuwe EAD fiets

Hardlopen is goed voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Toch kan er tijdens het sporten iets gebeuren met mogelijk ernstige consequenties. Bijvoorbeeld het ontstaan van hartritme-stoornissen en/of zelfs een hartstilstand.

Belangrijk is dat omstanders weten wat ze moeten doen bij een hartstilstand:

- direct 112 bellen om een ambulance op te roepen;
- direct starten met reanimatie;
- binnen 6 minuten met een AED

(Automatische Externe Defibrillator) het hart een of meerdere krachtige stroomstoten toedienen om het normale hartritme terug te brengen.

De laatste tijd is het enkele keren gebeurd dat lopers in het bos problemen met hun hart hebben gekregen. Daarbij werd dan gebeld met het clubgebouw om de AED te brengen en/of een snelle loper uit de groep probeerde dan zo snel als mo-



gelijk de EAD op te halen om te kunnen helpen. Dit duurde vaak langer dan de algemeen gehanteerde tijd van 6 minuten.

Sinds kort hebben we nu de beschikking over een zogenaamde AED-fiets. Door rijwielhandel Morssing is deze mooie, gestroomlijnde ATB belangeloos beschikbaar gesteld. Deze fiets is nu vanaf eind oktober 2011 in het clubgebouw, in de EHBO-kamer, beschikbaar. Ook zijn in deze EHBO-kamer de EAD met een rugzak en extra deken aanwezig.

De lopersknie

Een sportblessure, die bij hardlopers vaak voorkomt, is het tractus iliotibialis frictie syndroom, ook wel de lopersknie genoemd. De pijn wordt gevoeld aan de buitenzijde van de knie, maar kan ook uitstralen als een diffuse pijn naar de voorzijde en achterzijde van de knie. Het begint vaak wat zeurend, maar als er mee doorgelopen wordt, kan de pijn zo hevig zijn dat het lijkt alsof er met een mes in de knie wordt gestoken en is doorlopen onmogelijk. Door rust verdwijnen de klachten, maar deze keren vrij snel weer terug wanneer de looptraining hervat wordt. De pijn treedt op doordat de tractus

Dus nu is het mogelijk, bij hartproblemen met een loper, het clubgebouw te bellen op telefoonnummer **033-4651871**, zodat er vanuit het clubgebouw, door iemand vanachter de bar, met het AED-apparaat op de nieuwe AED-fiets naar de plaats van het ongeluk gefietst kan worden om de patiënt te helpen. De trainer van de loopgroep heeft een cursus voor het bedienen van het EAD-apparaat gehad.

Piet Bergsma

iliotibialis, de spier/peesplaat die loopt van het bekken (ilium) naar de buitenzijde van het onderbeen (tibia), net boven de gewrichts-spleet van de knie over een botpunt schuurt. Factoren die meespelen bij het ontstaan van de blessure zijn: snelle verandering van trainingsduur, intensiteit van de training (harder lopen, heuveltraining, lopen door het zand, op een onvlakke weg), schoeisels, matige stabiliteit van romp, bekken of enkel, statiek van bekken, knie of enkel, een beenlengteverschil en looptechniek.



Figuur 1

Voorkomen van blessures

Het voorkomen van een lopersknie is natuurlijk niet altijd mogelijk, maar

met een aantal tips kun je de kans op het ontstaan wel proberen te verkleinen.

Voor beginnende lopers is het belangrijk dat er gelopen wordt op goed schoeisel, dat past bij jouw manier van lopen: een anti-pronatie schoen of juist een neutrale schoen. Bouw de trainingsduur niet te snel op. Het lopen over heuvels of mul zand is een forse belasting voor het lichaam, doe deze training liever niet of niet te lang achter elkaar. Als je op een weg loopt, waarvan de buitenzijden al wat aflopen, loop dan op het midden van de weg. Doe als ondersteuning van het hardlopen ook regelmatig stabiliteits-oefeningen. Een eenvoudige oefening is bijvoorbeeld om te staan op 1 been met de ogen dicht, waarbij de andere knie opgetrokken wordt.

Voor de ervaren lopers gelden uiteraard dezelfde adviezen als hierboven. Er treedt echter een verhoogd risico op als je een aantal weken niet gelopen hebt en dan gelijk weer meegaat met je eigen trainingsgroep, met een te hoog looptempo. Het kan ook voorkomen dat een bewegingsbeperking in een ander gewricht ervoor zorgt dat je anders bent gaan lopen, waardoor de klachten plotseling kunnen ontstaan.

Wat doen bij klachten?

Wanneer de eerste klachten zich voordoen, is het verstandig om te belasten op geleide van pijn. Dit houdt in dat je wel mag lopen, maar dat de klachten hierbij niet mogen optreden, dus op tijd gaan wandelen zodra je de pijn

voelt en stoppen met de training. Je kunt de pijnlijke plek masseren met een ijsblokje. Het is verstandig om een fysiotherapeut te laten kijken wat de oorzaak van het ontstaan van de klachten is, omdat de klacht steeds zal terugkeren wanneer de oorzaak niet wordt aangepakt. De behandeling bij de fysiotherapeut richt zich op advies over reductie van trainingsbelasting, het verbeteren van de stabiliteit, zowel van de keten van bekken en been als van de romp, verbeteren van de mobiliteit van de structuren aan de buitenzijde van het been door rekken en massage m.b.v. een foamroller, loop-scholing, advies over schoeisel en eventueel aanpassing m.b.v. zooltjes. De looptraining moet je weer voorzichtig hervatten. Je kunt bijvoorbeeld eerst starten in de blessure herstelgroep.

Wanneer je een vraag hebt over een blessure of advies wilt wat je moet doen bij klachten of juist ter voorkoming of verergering van klachten, kun je **iedere dinsdagavond van 18.30 tot 19.30 uur terecht op het blessure spreekuur** in de EHBO-ruimte in het clubgebouw. **Graag vooraf even aannelden op telefoonnummer 033-4531677.**

Voor meer informatie kun je ook op de website kijken bij medische commissie. Hier vind je een stappenplan wat je moet doen bij een blessure.

Dorien Janse, fysiotherapeut en sportfysiotherapeut i.o.

Zwangerschap en hardlopen

Zwangerschap en hardlopen, ik ben in de gelukkige omstandigheid dat ik ze heb mogen combineren. Menig gesprek tijdens het hardlopen ging over de zwangerschap en andersom. Dus het leek met erg leuk om informatie en mijn ervaringen met jullie te delen.

Onze huisarts gaf vlak na de positieve test al aan dat ik gerust kon blijven hardlopen. Hij wist zelfs van hoogzwangeren die nog een marathon hadden gelopen. Nu had ik net de 10 km opbouw afgerond, dus een marathon leek me al iets te veel van het goede.

Wat ik gelezen had was dat je sporten uitstekend met zwangerschap kunt combineren. Echter het is niet goed de inspanning zwaarder te maken. Met dit in gedachten heb ik de periode voor mijn zwangerschap heel trouw mijn trainingen en sportafspraken gevolgd. En inderdaad ik kon heerlijk blijven lopen, alleen langer dan 5 km was iets te vermoeiend. Helaas komt aan al het mooie een einde, ook al kwam het bij mij uit onverwachte hoek. Nergens een pijntje, maar de baby drukte op de blaas waardoor het lopen oncomfortabel werd. Gelukkig zijn er nog genoeg andere activiteiten. Zo kun je met 8 maanden zwangerschap en een strenge winter prima schaatsen, en op de dag van de bevalling nog 4 km door het bos wandelen.

Met de kinderwagen kon ik al snel weer een mooi stuk wandelen en toen ons zoontje 6 weken was heb ik weer een klein rondje door het park gelopen. Ideaal om tijdens de drukke kraamweken nog even te kunnen sporten. En geweldig om een paar weken later weer met de training mee te doen. Helaas waren mijn voeten het er niet helemaal mee eens. Tijdens een zwangerschap worden alle banden zwakker en gecombineerd met veel wandelen en hardlopen kan dit leiden tot pijnlijke voeten. Gelukkig viel het met beter schoeisel en een paar steunzooltjes goed op te lossen.

Nu loop ik weer iedere week met plezier bij A.V. Triathlon, waarbij ik gevraagd en ongevraagd over mijn lieve zoontje kan vertellen.

Dus over het algemeen, luister goed naar je lichaam en geniet er vooral van!

Astrid Roosjen

De Medische Commissie streeft er naar iedereen gezond te laten hardlopen. Hiervoor wordt o.a. de blessurehersteltraining georganiseerd, adviezen gegeven en verschijnt er informatie in het clubblad. Heb je een vraag of een onderwerp waar je meer over wilt weten laat het dan vooral weten via: mc@avtriatlon.nl

Trimcursus

najaar 2011

De trimcursus van het najaar 2011 stond in het teken van de overpeinzingen, althans dat vonden op een zeker moment, enkele van de deelnemers. Geen diepgaande overpeinzingen natuurlijk, want daar leent een trimcursus zich niet voor, maar toch vonden zij, al discussiërend met elkaar, het woord 'overpeinzing' na wat wikken en wegen op z'n plaats. Op een mooie zaterdagochtend, we hadden er twaalf dit keer, mijmerden een paar deelnemers hardop over hoe fraai het bos was geworden in de herfsttijd. Op zichzelf is dit dus geen vreemde gedachte, maar het is waarschijnlijk wel tekenend voor de sfeer en de beleving van de trimcursisten om het op deze manier te verwoorden. Teruglopend van een "zwaar"

kernprogramma op het heideveld (bij het spoor) hebben ze oog voor de natuur, kletsen ze erover en overpeinzen ze wat ze voelen en

meemaken. Weg is de vermoeidheid, weg is de norske blik richting de trainers die hen zo lieten zwoegen, weg is de heimwee naar het heerlijke warme bed, het is genieten geblazen.



Deze trimcursus kende ook een ander fenomeen! Naast de gebruikelijke nieuwe deelnemers waren er nu ook aardig wat oudgedienden. Zij gebruiken de trimcursus om weer op het gewenste "oude" niveau te komen. Om allerlei redenen zijn ze in conditie achter uitgegaan, denk hierbij aan mooie dingen als zwangerschappen, een lang verblijf in het buitenland met weinig sportieve activiteiten of andere interessante bezigheden. Minder leuke zaken zijn natuurlijk blessures, ziek-

tes, te drukke werkzaamheden op het werk of anderszins.

Als trainers begin je dan te overpeinzen of de aanwezigheid van deze oudgedienden de doelstelling van de trimcursus niet aantast. Natuurlijk kan iedereen de cursus gebruiken om de “slechte” conditie weer op peil te brengen, maar als de groep groter wordt dan de beoogde nieuwelingen, dan zet dit je aan het denken. Ook was dit een cursus die vrij snel een aanzienlijk deel van de deelnemers zag uitvallen. Blessures en dringende sociale verplichtingen waren hiervan de hoofdoorzaak. Alhoewel we al jaren een beproefd schema hanteren, geeft het aantal uitvallers aanleiding

De resultaten van de halve en de hele Coopertest van de trimcursus

	Naam	Halve Cooper	Cooper
1	Aalbers Gerda	850	1700
2	Appelo Roelien	1220	2400
3	Beek Jade van	2225	
4	Bunnik Sven	2305	
5	Burgt Suzanne v/d		1875
6	Dettling Daniela	975	
7	Doorn van Saskia	1025	
8	Drent Irene		1875
9	Dümmer Brigitte	975	1950
10	Dijk van Bert	1210	2500
11	Engels Brigitte	975	
12	Groenhuizen Tera	950	
13	Haar René van den	950	2300
14	Hoek Henk van den		1900
15	Hubers Dick	1050	
16	Jonge de Marco	1050	
17	Joosten Paul	1075	2300
18	Kok Mariska	1050	
19	Koolloos Tessa		2080

tot overpeinzen. Moeten we iets aanpassen? Andere trainingsmethoden invoeren? Toch de beproefde lessen blijven hanteren?

De resultaten van de deelnemers bij de Cooper testen mogen er beslist zijn, de vervolgcursus is nu hun nieuwe uitdaging, op naar de 5 km en wie weet ooit nog eens die magische 42 km!! Wat we wel zeker weten is dat ook deze trimcursus weer een groep mensen uit de stoel heeft getrokken, want soms is lekker sporten plezieriger dan nietsdoen nietwaar!

Kneh en Oel “

	Naam	Halve Cooper	Cooper
20	Luchtenberg Hennie	1200	1200
21	Martini Chantal	975	
22	Middelaar van Willy	876	
23	Moret Liesbeth	950	
24	Nieuwenkamp Marl.	1050	2125
25	Oord-Jansen Sofieke	1125	
26	Roelofs Elsbeth	1100	2370
27	Ruig Tiny de	900	1800
28	Tensen Esther	1025	2350
29	Troelstra Anja	1050	
30	Vliet van Diana	975	
31	Westmeijer Peter	1075	2075
32	Westmeijer Monique	950	1850
33	Wormser Marie Chr.	1050	2080

10 kilometer opbouw , is dat wat?

De 10 kilometer opbouw is een serie van 10 trainingen waarin er geleidelijk duurloopvermogen wordt ontwikkeld, zodat je in staat bent om 10 kilometer achter elkaar te lopen.

Zondag 18 september ging er weer een nieuwe groep van start. Om negen uur verzamelen is op zich al een hele prestatie maar dat telt niet in deze cursus. Nog wat onwennig verzamelen de deelnemers zich in het clubhuis. Sommigen kennen elkaar, anderen zijn nieuw en zoeken ene "Sjaak". Uiteindelijk is er een gemêleerd gezelschap van allerlei pluimage bijeen. Nadat er een namenronde is geweest, wordt het programma voor die dag en de komende trainingen doorgenomen. Er wordt gestart met een ronde van 3,5

kilometer waarna vervolgens de ronde wekelijks met zo'n 700 meter wordt verlengd. Bij de eerst 4 trainingen wordt er, na de warming-up, loopscholingsoefeningen gedaan. Lekker met z'n allen over Ikea bakjes huppelen en als je niet uitkijkt moet je nog trakteren ook.

Na verloop van tijd hebben diverse lopers een maatje gevonden en ontstaat er een leuke sociale loopgroep. Gaandeweg de trainingen daagt men elkaar meer en meer uit en blijkt er ineens een wedstrijdelement te zijn toegevoegd. Wie is er het eerst bij de paddenstoel? Wie is er het eerst bij het wildrooster? Tactieken en listen worden tijdens het lopen doorgenomen. Alles is geoorloofd om elkaar de loef af te steken. Schitterend om mee

te maken!

Het parcours is prachtig en omdat er “schandalig” langzaam wordt gelopen, ontgaat de meeste lopers niets van al het natuurschoon. De route gaat over fiets- en bospaden, heuveltjes en los zand. Het zand en de heuveltjes zorgen voor wat extra krachtinspanning.

maar dat was geen reden om de loop der lopen te annuleren. Gelukkig is er voor hen nog een herkansing. Er werden wat grapjes gemaakt maar er was geen ontkomen meer aan. Na de warming-up gaf Sjako het startsein. De groep begon



In alle weken bleef het perfect loopweer en kon iedereen genieten van de prachtige natuur met zijn herfstkleuren in volle glorie.

Zondag 27 november was de grote dag waar iedereen naar toegeleefd had. Het ultieme doel van 10 kilometer aaneengesloten lopen, zou die dag bereikt worden. Enigszins gespannen verscheen bijna iedereen met het juiste schoeisel in het clubhuis. Er ontbraken wat vaste diehards

vastberaden aan de eerste kilometers. Er werd lekker gelopen en uiteindelijk kwamen we aan bij de laatste kilometer. Dit is het beruchte punt waar Annemieke elke week de perfecte loophouding doorneemt en iedereen de gouden tip geeft om lachend over de finish te gaan. Bij de finish werd iedereen, onder luid applaus en triomfbogen, gemaakt van boomtakken, onthaald door de andere loopgroep.

Eenmaal terug in het clubhuis werd iedereen getrakteerd op koffie, thee en diverse soorten taart, koek en andere zoetheid. Ter afsluiting kregen alle deelnemers een certificaat en een roos van de trainers. Deze cursus is echt een aanrader. Dat blijkt ook wel uit het feit dat sommige lopers al het derde of vierde certificaat in ont-

vangst namen.

Ik denk dat ik niet alleen namens mijzelf spreek, als ik Sjaak, Annemieke en Peter bedank voor hun inzet en enthousiasme tijdens de trainingen.

W. Mulder, een inmiddels gecertificeerde loper

SQUEEZY Trainings Marathon

Noteer: zondag 18 maart 2012 de 4e Squeezy Trainings Marathon voor beginners en gevorderden.

Evenals vorig jaar wordt er weer een trainingsmarathon georganiseerd met een compleet andere opzet dan gebruikelijk: geen inschrijfgeld, geen wedstrijdtempo, geen uitslagenlijst, geen erepodium. Hoe dan wel?

Sinds enkele jaren worden in binnen- en buitenland marathons gelopen in een landelijke omgeving, rijk aan natuurschoon, in een vast kalm tempo, gezamenlijk als groep. Er zijn voorlopers die de te lopen snelheid bepalen. In een rustig duurlooptempo, dus in je trainingstempo. Bij iedere post onderweg wordt rustig wat gegeten en gedronken. Is iedereen na luttele minuten weer op krachten en bijgepraat, dan gaat de groep op weg naar de volgende post.

Het blijkt dat op deze wijze iedereen vrij gemakkelijk aan de finish komt. Daarom komen hier zowel beginners op af, die nu iets eerder deze afstand aandurven, als doorgewinterde ultra-

lopers die immers hun training min of meer via langdurige rustige tempo's plegen uit te voeren.

Het leuke bij deze opzet is dat men groepsgewijze min of meer gelijktijdig aankomt, zodat na afloop heerlijk over de route en inspanning kan worden nagepraat.

Omdat je nu niet tot het uiterste hoeft te gaan, verloopt het herstel ook razendsnel. Het is zeker als training aan te raden als je later in het jaar een (snellere) wedstrijdmarathon wilt gaan lopen. Bijkomend voordeel is dat het je zelfvertrouwen als loper enorm opvijzelt: je weet na afloop dat je de afstand in ieder geval aan kan.

Vanuit het clubgebouw van A.V. Triathlon gaat op zondag 18 maart om 10 uur dit rondje om Amersfoort ("tegen de klok in") van start: ca. 43 km. waarbij de voorloper/tempobepaler niet mag worden ingehaald. Er geldt een maximum van 100 deelnemers. Deze loop wordt landelijk be-

kend gemaakt en eind 2011 waren er al diverse inschrijvingen.

Voor de lopers die deze afstand toch iets teveel van het goede vinden: zij kunnen desgewenst bij de verzorgingspost op het 24 km. punt uitstappen (nabij station Vathorst).

Om de groep niet te groot te laten worden komen er vermoedelijk drie groepen met resp. een maximum

tempo van 10, 10_ en 11 km per uur.

Er zijn geen kosten voor deelname aan verbonden, omdat het sport-drinkmerk Squeezy de koek- en zopiepunten verzorgt. Informatie en inschrijven via <http://42ua.mysites.nl>.

Ronald Kessenich/

Ben van Ittersum/Koos Rademaker

Afscheid

Nu, na 26 jaar, en rijp beraad en met pijn in het hart is het dan zover.

Menigeen zal zeggen, er is bij ons nog zo veel te doen. Om mijn beweegreden te begrijpen, eerst een kort overzicht.

Ik ben in 1985, een jaar na de oprichting, begonnen met hardlopen. Geleidelijk aan kreeg het mij in de greep. Meer trainen, betere resultaten. Buiten de weg-, de baan- en cross trainingen ook triatlon gedaan en uiteindelijk ben ik bij het ultralopen uitgekomen. Vooral dit laatste is uitgegroeid tot een passie.

Nu 2 jaar geleden is mij iets overkomen, wat de cardioloog tot de uitspraak bracht, dat ik nooit meer een marathon zou kunnen lopen. Dit vanwege de duurbelasting. Mijn motto was en is eerst zien dan geloven.

Na bijna dagelijks trainen, waarvan 3x hardlopen per week gebeurt elke keer hetzelfde en wel na 6 minuten, als het oude gevoel weer terugkomt,

moet ik stoppen.

Ik probeer naast wandelen en fietsen mezelf te motiveren met nieuwe dingen als crossfit en sportschool. Het is moeilijk waardig afscheid te nemen.

Er zijn zoveel dingen ondernomen, dat ik niet weet waar te beginnen.

Het begon met wedstrijden in de omgeving, later naar NK cross, externe baan wedstrijden, marathons in binnen- en buitenland, triatlons en ultralopen.

Naast het sportieve ben ik ook als jury lid en met de organisatie van recreatieve- en wedstrijd lopen bezig geweest.

Ik denk dat het goed is afstand te nemen van een passie.

Wil een ieder bedanken voor de prachtige tijd dat we gezamenlijk bezig waren. In het bijzonder, de vele schakels (een paar in het bijzonder) in het proces van mijn redding.

Ronald Kessenich



A.V. TRIATHLON AMERSFOORT

AMERSFOORTSE BAANCOMPETITIE 2012

In het voorjaar organiseert A.V. Triathlon voor de 21^e keer de baancompetitie bestaande uit 5 wedstrijden.

Wij nodigen de jeugd, vrouwen en mannen van A.V. Triathlon, ABN, RAV Baarn, A.V. Nijkerk, A.V. Nijmegen, Geo Vada, Loopgroep Beemster, Loopgroep Aart Stijger en Loopgroep 2000 uit om aan deze competitie deel te nemen, waarbij moet worden aangemerkt dat we een flexibel aan het aantal deelnemers hebben gestuurd:

De inschrijftijd staat bij 150 deelnemers!

Al sinds jaar en dag wordt de competitie gekenmerkt door gelijkke kansen voor jeugd, mannen, vrouwen en vrouwen. Dit werkt nu: er is nogal wat onderzoek gedaan naar de fysieke verschillen tussen mannen in prestatieve zin. Ditmaal wil ik zeggen dat vrouwen ongeveer 10% langzamer zijn dan mannen, dat jeugd onder de 20 ongeveer 1,5 % per jaar langzamer is en dat voor de meeste geldt, dat zij nu hun 15de ongeveer 0,6% per jaar langzamer worden. Alle tijden in de competitie worden aan de hand van deze uitgangspunten omgerekend en worden vervolgens omgerekend naar punten. Dat doet we aan de hand van de IAAF-tabellen.

De afdoelting wordt bepaald door de vier hoogste scores per deelnemer bij elkaar op te tellen.

Je moet minimaal 18-jarig zijn om de laatste drie wedstrijden.

Bij de inschrijving wordt gevraagd naar de tijden die je op elke afstand verwacht te lopen. De afdoelting wordt gebaseerd op deze tijden, zodat in de eerste afstanden van ongeveer gelijk niveau lopen, wat de kans op optimale prestaties vergroot.



Sport2000 Amersfoort (<http://www.sport2000amersfoort.nl>), Sted. Ierthegde 21 in Amersfoort, is sponsor van wedstrijden en heeft de prijzen ter beschikking gesteld.

De prijs is 1 paar hardloopschoenen (s.v. €150) en er zijn vaascheques voor de plaatsen 2 tot en met 10. Verder is er nog een waardebon van €50,- beschikbaar voor degenen die het dichtst bij de eigen voorspellingen over de te lopen tijden zit.

In 2011 is er een steunslag met de titel "A.V. Triathlon en de baancompetitie" gemaakt. Wij hebben dat voor alle deelnemers aan de competitie van 2012 op een USB-stick gezet. Deze stick kan op 13 maart tegelijk met het startnummer afgehaald worden.

Voor 2012 zijn de data als volgt:

Dinsdag 13 maart	5000 m, uitdelen startnummers en USB-stick
Dinsdag 27 maart	3000 m
Dinsdag 24 april	5000 m
Dinsdag 17 mei	1500 m
Dinsdag 29 mei	500 m en de prijsuitreiking

Start van alle wedstrijden: 20.00 uur

Locatie: Atletiekbaan Scheerhoerlaan

Voorinschrijven tot en met 11 maart 2012: <http://baancompetitie.avtriatlon.nl>

Nu-inschrijven is niet mogelijk!

De kosten bedragen € 10,00 voor de hele serie, inclusief USB-stick.

Tot slot op 13 maart 2012!

Nieuw: A.V. Triathlon – De Amersfoortse Baancompetitie

Gerard Smink en Bert Geelmuiden (baancompetitie@avtriatlon.nl)

In Jeddah aan de top

Afgelopen vrijdag werden twee Amersfoortse loopsters nummer 1 en 2 tijdens de Jeddah Road Runners Sierra Village race. Selma (Altis) kwam na 5,7 km als eerste over de streep, gevolgd door Anne, loper van A.V. Triathlon. Heel even stond



De nummers 1 en 2 vlak voor de start, vooraan Selma in blauw T-shirt en Anne op de achtergrond in een rood loophemd.

Nederland en in het bijzonder Amersfoort in het centrum van de belangstelling hier in Saudi Arabië. Zoals enkelen van jullie wellicht weten, woon ik sinds eind september in Jeddah, een stad van 3,4 miljoen inwoners aan de westkust (Rode Zee) van Saudi Arabië. Het was een hele overgang, van het herfstige Nederland naar het bloedhete Saudi Arabië: hier draag ik als vrouw verplicht een

abbaya (zo'n zwarte vormeloze jurk), mag ik niet autorijden, niet sporten in het openbaar, geen contact hebben met mannen, die niet mijn man of familie zijn, geen alcohol drinken, op vreemdgaan staat de doodstraf, en ik mag niet reizen zonder toestemming van mijn man.

Maar inmiddels is de temperatuur al wat gezakt, en blijven veel van de belemmeringen ook wel mee te vallen.

Natuurlijk, die abbaya moet aan, maar niet hier op de redelijk grote compound, waar we wonen en ook niet op de Universiteit, waar ik werk.

Autorijden mag ik ook niet, maar aan een chauffeur wen je vrij gemakkelijk, net als aan een tuinman en fulltime hulp voor kids en huishouden. En van druivensap, een beetje suiker en wat gist kan je een redelijke wijn maken, en we zijn hier inmiddels snel tevreden.

Lastiger was het om te wennen aan de beperkingen rondom het sporten. Het verbod op sport voor vrouwen - Saudi Arabië is ook het enige land dat geen vrouwen naar de Olympische Spelen afvaardigt - betekent dat ik niet even lekker over strand en boulevard kan gaan hardlopen. Snelwandelen in mijn abbaya zou nog kunnen.

Een alternatief is sporten in een privé-sportclub, zoals die hier ook op de compound zijn, of zwemmen: op de compound zijn er een stuk of 5 prima buitenzwembaden, en ook op de Universiteit waar ik werk hebben we een erg mooi bad. Maar ik loop nou juist zo graag hard, buiten. Gelukkig kan dat wel in onze compound, Saudia City, de compound van Saudia Airlines, is 5 vierkante kilometer en je kan hier een redelijk rondje lopen, lekker in korte broek. Een andere mogelijkheid is dat je afgelegen plekken opzoekt. Elke donderdag gaan we

met de Hash House Harriers – een “drinking club with a running problem”- een hike/run doen in de woestijn. Daar lopen alle

nationaliteiten met elkaar, mannen en vrouwen en kinderen, en iedereen in sportieve kleding. Via deze club ben ik ook in contact gekomen met de Jeddah Road Runners; een serieuze loopclub die elke vrijdag traint ergens in het noorden van de stad.

Die trainingen zijn wel een beetje anders dan wat ik op de dinsdag gewend was van Jaap en Hein: er is geen vast clubhuis, er is zelfs geen echte vaste afspreekplek. Aangezien vrouwen en mannen gezamenlijk lopen en de vrouwen ook nog eens

niet in abbaya zijn, willen de JRR hun bijeenkomsten een beetje geheim houden zodat de muttawa, de religieuze politie, ons niet komt lastig vallen. Daarnaast zijn de trainingen meestal vreselijk vroeg in de ochtend, het koelste moment van de dag. Met zomermaanden waarin temperaturen van rond de 48 graden overdag en 32 graden 's nachts heel normaal zijn, is het – gecombineerd met een relatieve luchtvochtigheid van 60% - 80% - op elk ander moment van de dag heel oncomfortabel. Voorts zijn veel trainingen eigenlijk een soort race:

door het ontbreken van een atletiek unie, of een andere overkoepelende organisatie waaraan een gemengde club als JRR kan deelnemen, organiseert de JRR zelf vaak races, op de gewone trainingsdag.

Daar lopen alle nationaliteiten met elkaar, mannen en vrouwen en kinderen,

Afgelopen vrijdag, 25 november, was het ook zo'n race-dag: in de Sierra Village compound werd een race gelopen van 5,7 km. Aangezien de start om een uur of vier in de middag was - met een graad of 32 is het nu overdag zeer aangenaam - heb ik voor het eerst meegedaan met deze race. Drie rondjes van 1,9 km: ik ging goed van start en had al snel alle andere vrouwen, een stuk of 10, achter me gelaten. Ik kon goed meekomen in het middenveld van de mannen en liep lekker. Helaas werd ik halverwege de

tweede ronde ingehaald door een andere vrouw, die me de rest van de race is voorgebleven en ongeveer een minuut eerder is gefinisht dan ik. Toen ik Selma na afloop van de race feliciteerde, bleek ze niet alleen uit Nederland te komen maar kwam zelfs uit Amersfoort en had getraind bij Altis!

De organisatie was uiteraard onder de indruk van de sterke Nederlandse prestaties! Nederland kwam zo, na Ethiopië, met enkele van de sterkste lopers bij de mannen, als tweede in

het landenklassement van de JRR Sierra Village race. En Amersfoort was even wereldnieuws hier in Jeddah. Volgende keer hoop ik echter te winnen: de winnaars kregen naast de eer ook nog een prachtige laptop! In januari is er een halve marathon, dus ik kan nog enkele weken trainen en - insjallah - dan wil ik de snelste vrouw in Jeddah worden. Salaam Aleikum, Anne Helsdingen

PS: Kijk op www.zimmerdingen.com voor onze verhalen en foto's uit Jeddah.

Cursus assistent looptrainer

In het voorjaar van 2011 ben ik gestart met bovengenoemde cursus. De club vroeg om nieuwe aanwas van trainers en omdat alleen maar consumeren bij een club niet mijn sterkste kant is, ging ik op dit verzoek in.

En dat heb ik geweten!

De cursus duurt in principe 13 weken en bestaat uit 3 onderdelen en wel:

- Het leren geven van trainingen;
- Het begeleiden van atleten bij wedstrijden;
- Het assisteren bij de organisatie van evenementen.

Als je heel snel alle opdrachten uitvoert, kan je binnen 13 weken de cursus afronden maar dan moet je er ook met volle inzet induiken en je opdrachtformulieren en uitvoeringsopdrachten snel invullen en inleveren. Tevens moet je dus ook in de gelegenheid zijn om een atleet bij een wed-

strijd te begeleiden en te helpen bij de organisatie van een evenement.

Tja, er moet maar net een evenement zijn waarbij je kan assisteren.

En, en dat is nog belangrijker, je moet bij het schrijven van de verslagen van je opdrachten ook precies op dezelfde golflengte zitten als de beoordelaars bij de KNAU en dus vooral schrijven wat men daar graag wil zien.

Bij mij verliep de cursus heel anders. Ik had van het begin af aan moeite met het vinden van de juiste omschrijvingen en inhoud van de verslagen. Joop Kleinhaarhuis (mijn praktijkbegeleider) en Ton Duits (cursusleider) zijn heel druk geweest om, zonder mij af te branden, mijn verslagen in de richting te duwen dat het ook de beoordelaar van de KNAU zou bekoren. Zij lagen continu in die spaagaat en verdienen een pluim voor

hun tact.

Daar kwam nog bij, dat ik door de nodige privé omstandigheden - wij verkochten plotseling onze woning wat voor ons een periode van verhuizen e.d. inhield - een verlenging van de cursus moest aanvragen. Maar ik was trouwens niet de enige die dat moest doen. Op zich al heel netjes dat die mogelijkheid er is.

Na het nodige geworstel met de beoordelaar van de KNAU ben ik nu dan uiteindelijk toch geslaagd. En daar ben ik toch heel erg blij mee.

Om u een inzicht te geven hoe ik de cursus beleefd heb, heb ik hieronder mijn evaluatieverslag, wat ik voor de cursus moest maken, weergegeven.

Evaluatieverslag

Ik heb lang moeten nadenken over mijn evaluatie van de opdrachten 1.1 t/m 1.9 omdat ik de cursus als uiterst moeizaam ervaren heb.

Bij het gesprek, welke de kandidaat-cursisten, voorafgaand aan de cursus met de trainerscommissie van onze club gehad hebben, kreeg ik de indruk dat de hoeveelheid cursusstof en de manier waarop de opdrachten verwerkt moesten worden, wel mee zou vallen. Even een paar weken doorbijten en dan was het voorbij. En zo moeilijk zou het allemaal niet zijn. Gewoon een beetje logisch invullen

en klaar is Kees. Al vorderende de opdrachten, bleek dat er veel meer als door mij gedacht, uitgediept, gemotiveerd, gestudeerd, onderbouwd, uitgezocht, gedifferentieerd, uitgewerkt, ingevuld, gepresenteerd, uitgevoerd, toegelicht, gecontroleerd, gereflecteerd, geëvalueerd en weet ik veel wat nog meer moest worden. En dat viel mij dus flink rauw op mijn dak.

Ik ben een goedwillende vrijwilliger, die de club graag wil helpen bij het geven van looptrainingen aan recrea-

Ik heb lang moeten nadenken over mijn evaluatie van de opdrachten

tieve loopgroepen, maar ik ben geen loop-nerd die het prachtig vind om alle facetten van het hardlopen tot in detail te willen weten en te kunnen vertellen. En natuurlijk moet je wel wat weten over hoe je een

training in elkaar zet en hoe je die uitvoert, maar bij de cursus kreeg ik constant het gevoel dat ik tot op 3 cijfers achter de komma het waarom en waarvoor van zaken moest toelichten. In mijn beleving heb je veel meer aan praktijkgerichte instructies dan al het getheoretiseer in de opdrachten. De workshops van Ton Duits vond ik wat dat betreft een verademing t.o.v. de avonden zwoegen om alle bladen, formulieren, bronvermeldingen en bijlages van de opdrachten in te vullen.

De cursus gaat er volgens mij te veel van uit dat de cursisten met echte



prestatie-gerichte-atleten aan de slag gaan. Maar dat is in mijn geval in de praktijk niet zo. Bij het training geven aan recreatieve loopgroepen bij onze vereniging, is de prestatie meestal ondergeschikt aan de prettige beleving van het samen sporten. Ik denk daarom ook dat ik heel goed training kan geven aan recreatieve loopgroepen. Ik denk dat ik de uitvoering van warming up, loopschooloefeningen en kern trainingen voldoende beheers om verantwoord trainingen bij onze club te kunnen geven. Ook sociaal ben ik voldoende positief ingesteld om de atleten gezellige trainingen te laten beleven. Maar vraag niet aan mij om dit alles in formulieren en wetenschappelijke onderbouwingen met bronvermeldingen vast te leggen. Als het de bedoeling van deze cursus is dat trainers van recreatieve loopgroepen dat wel kunnen en gaan doen, dan gaat dat voor mij te ver en schiet dat mijn doel om trainer te

worden voorbij. Ik ben een doener, geen ambtenaar.

Daarom hoop ik dat de door mij ingediende stukken voldoende zijn om mij toch te laten slagen zodat ik mijn diensten als trainer recreatieve loopgroepen bij onze club kan uitvoeren. Waarvan acte!

Ik denk niet dat de beoordelaar bij de KNAU op een dergelijke evaluatie zat te wachten maar het was voor mij wel een uitlaatklep.

Laat u door mijn relaas alstublieft niet afschrikken om ook trainer te worden, want de club heeft deze nog steeds hard nodig. Maar eventjes dat diplomaatje halen was voor mij dus wel even anders.

Tijdens de cursus heb ik van mijn hart geen moordkuil gemaakt over de zaken die ik tegenkwam en heb ik in mijn eigen loopgroep veelvuldig de draak gestoken met de nodige onderdelen van de cursus.

Was soms wel leuk, maar ja, als ik thuis kwam lag de cursus wel weer gewoon op mij te wachten.

Ook wil ik de nodige mensen uit het trainer corps van A.V. Triathlon harte-lijk bedanken voor hun steun, hulp en bemoedigende woorden tijdens en vooral aan het eind van de cursus.

Trainer Teus van de Beek.

Boekbespreking “Ren Rosie Ren”

Deze maand buigen de loopboek-recensenten Gerard Beijen en Koos Rademaker zich over een boek dat werd voorgesteld door clubgenoot en medewerkster Runnersworld Amersfoort Anja van de Gugten. Zij voegde daar – samengevat – aan toe: “Hoe kan het lopen om de liefde voor het leven te herontdekken. Ik heb “meegelopen” met Rosie tijdens haar solotocht rond de wereld en was geraakt door haar schrijftalent”.

Koos:

In 2009 uitgegeven onder de titel “just a little run around the world”, een typisch Engels understatement voor een vijf (!) jaar durende hardloopreis. In 2010 in het Nederlands vertaald, waarbij niet alleen de titelvertaling vraagtekens oproept. Rosie Swale-Pope was al eens alleen zeilend de Atlantische oceaan overgestoken en deed veel liefdadigwerk met haar man, die ook tal van duursportprestaties op zijn naam had. Totdat deze onverwacht aan prostaatcancer overleed. Rosie wilde via een tocht om de wereld aandacht voor deze ziekte mobiliseren en oproepen je tijdig te laten onderzoeken. Oktober 2003 vertrok Rosie uit Wales, op de leeftijd van 57 jaar! Ze loopt soms maar 15 km per dag, vanwege storm, regen en temperaturen van – 30 graden Celsius. 's Nachts zet ze het tentje uit haar rugzak op en slaapt langs de weg of in het bos. Ze doet ook Nederland aan. Leuk land hoor als je dat zo leest! De rugzak blijkt trouwens toch te zwaar te zijn en wordt via een sponsor vervangen door een karretje. Ze

loopt als door een verhalenboek. In Siberië krijgt ze een wolf in haar tent. Een aaneenschakeling van de meest bizarre ervaringen en ontmoetingen. In opperste verbazing heb ik het gelezen. Onvoorstelbaar wat een mens aankan en aandurft! En ook nog eens geen egotripperij of borstklopperij, zoals vaak in dit soort boeken. Geen cijfertabellen wat ze allemaal presteert, en hoe goed/sterk ze wel niet is en nauwelijks foto's waar ze prominent op staat. Het gaat niet om haar en ze zoekt zichzelf niet. Haar missie is extern gericht: aandacht voor de ziekte waaraan haar geliefde overleed.

Vaak ontroerend en ook vol avontuur, een van de beste (loop)boeken die ik de laatste jaren las.

Thanks Rosie, bedankt Anja.

Gerard:

Hoewel de titel lijkt op de bekende 'ego' boeken van allerhande loopcoryfeeën is dit totaal iets anders. Welshwoman Rosie verwerkt het verdriet van de dood door kanker van haar man Clive op een heel bijzondere manier. Zij onderneemt hardlo-

pend een onmogelijke barre Noordelijke tocht van 33.000 km (Wales-Wales). Op die reis is het slechts af en toe warm, maar vooral koud, héél héél erg koud. Maar ja wat wil je als je o.a. Letland, Rusland, Siberië, Alaska, Canada en IJsland hollend doorkruist.

Zij start in Tenby nog met een pittig zware rugzak, maar onderweg in het barre Noorden duwt en trekt zij een aanhangwagentje en later een slee. Rosie is een mensenmens. Zij heeft besloten de avonturen onderweg op haar eigen positieve en intuïtieve manier tegemoet te treden. Hoewel ze er niet altijd ongeschonden vanaf komt, blijft ze mentaal kaarsrecht overeind staan. Vooral haar ontmoetingen met wilde dieren en mensen zijn indrukwekkend. Geholpen door een leger bekende en onbekende vrienden en vriendinnen op de route wordt ze gesteund en regelmatig gered, ook van de dood. Haar tocht krijgt wereldwijde aandacht in de media.

Rosie schrijft (ingekort) in de inleiding van haar boek: "Op 12 juni 2002 stierf mijn man Clive in mijn armen. Hij had prostaatkanker. Uit de grond van mijn hart rees de overtuiging dat ik iets moest ondernemen. Ik moest mensen hierover vertellen, moest ze eraan helpen herinneren dat het nodig is je gezondheid regelmatig te laten controleren. Als door mijn boodschap ook maar één leven wordt gered, is het de moeite waard geweest". Zij helpt al rennend mee

aan fondsvorming voor kankerverlichting en dat zelfde geldt ook voor een weeshuisproject dat zij tijdens haar tocht bezoekt in Rusland in het dorp Kitezh vlakbij Kaloega (bijna 200 km ten zuidwesten van Moskou). Rosie heeft wel de beschikking over door bedrijven gesponsorde materialen zoals de 53 paar hardloepschoenen die zij op haar tocht verslijt. Vooral de moderne communicatiemiddelen (SAT-telefoon, GPS enz.) lijken haar wel een te 'moderne' oerloper maken, maar haar ontberingen blijven staan en risico's die ze veelvuldig aan den lijve meemaakt zijn ook daardoor niet te voorkomen. Ook het gebruik maken van vliegtuigen en vliegtuigen is behalve onvermijdelijk (zwemmen is wel erg ver) ook medisch soms nodig. Alleen de ingelaste Groenlandexpeditie is niet perse nodig in het boek. Ren Rosie Ren leest heerlijk weg. De dame heeft zeker wat te vertellen en warempel komen een paar vergelijkbare ontmoetingen naar boven (hoofdstuk 'de wereld van speciale zogenaamd gewone mensen') die ik ooit in Oostenrijk had tijdens een lifttocht in barre kou op Sylvesterabend.

Uitslagen Hardlopen

tot 14 december

Voor het verwerken van de uitslagen is het belangrijk dat je bij het inschrijven de naam van de vereniging (Triathlon, met een h) opgeeft, anders heb je kans dat je niet in de uitslagenlijst voorkomt.

Jullie kunnen mij uitslagen mailen op het volgende e-mail adres:

uitslagen@avtriatlon.nl Deze verwerk ik dan in de uitslagenlijst voor Lopende Zaken en indien nodig op de website van AVT.

Jos Gloudemans

NK Cross Tilburg 27 november

10 km Gala Msen

92 Martijn van Rijn 36:31

2,5 km korte cross Vsen

55 Rose-Minke Schure 11:05

7,5 km

M35

19 Arnoud van Garderen 28:56

M40

24 JanWillem Nieboer 27:59

5,6 km

M50

20 Aart Bakker 21:31

38 Peter Schipper 21:53

31 Hans Rawee 21:56

34 Bernard van den Berg 22:04

M55

17 Paul Vos 22:23

31 André Koeslag 24:03

38 Ruud de Boer 24:49

M60

5 Jan Klomp 22:38

Sint Nicolaasloop te Bunschoten

03 december

15km

1 Erik v.d Broek 0:57:35

5 Evelien Broeke 1:02:10

6 Adrie van Graafeijkand1:02:41

8 Susan Hagevoort 1:03:42

11 Ruud de Boer 1:05:41

10km

2 Jan Willem Nieboer 0:36:17

5 Han Wolsing 0:39:15

7 Jan Klomp 0:39:19

17 Andre Koeslag 0:42:23

28 Erik Verzaal 0:45:45

61 Angelique Wolsing 0:50:52

104 Ilona Kreeft 0:55:50

5km

1 Michel Riemersma 0:17:32

2 Lukas Bos 0:17:35

3 Sven Duits 0:17:39

13 Mik Borsten 0:20:09

Snertloop De Lutte 9,6 km 04 december

3 Hans Rawee (M50) 36:45

Koude Polderloop te Nijkerk 10 december

5km Msen

5 Sven Duits 17:38

13 Marco Scholten 18:59

10 km

Vsen

1 Sandra Wassink 40:15

Msen

8 Martijn van Rijn 35:47

9 Erik van de Broek 36:1

12 Michel Besseling 37:58
14 Frank Rutten 38:39

M50

3 Hans Rawee 37:33

M60

2 Wim v Ravenhorst 42:58
4 Gerard Smink 45:40

BAV wintercup2 te Baarn 11 december

10 km

V35

3 Acacia Falkena 0:44:24

V40

1 Christl Korzelius 0:50:13

V50

2 Marie-Anne Vos 0:50:34

Msen

5 Michel Riemersma 0:34:39

M40

2 JanWillem Nieboer 0:35:30
13 Raymond Oorthuis 0:42:20
14 Richard van Klooster 0:44:30

M50

13 Erik Ernest 0:44:19

M55

4 André Koeslag 0:41:00

V 3,5 km

18 Kristel Schlangen 0:19:30

Linschotenloop 17 december

marathon

Vsen

2 Evelien Broeke 1:26:22

V35

7 Mariska van der Vat 1:38:02
88 Anja de Haan 2:08:05

V45

2 Susan Hagevoort 1:28:05
22 Marie-Anne Vos 1:46:50

V55

13 Nel van Loon 1:57:53

Msen

9 Erik van den Broek 1:17:40
182 Aart van de Wetering 1:58:20

M35

132 Richard van Klooster 1:39:31

M45

16 Hans Donker 1:24:55
42 Peter Kuijper 1:30:00
191 Jan van der Ven 1:42:21
222 Henk Rawee 1:43:39
339 Louw Huijgen 1:51:04

M55

4 Adrie van Graafeijland 1:22:54
6 Jan klomp 1:23:28
40 Tim Prinzen 1:36:25
109 Hans Zuilhof 1:48:00
229 Hans Kerchman 2:14:42

10 km

Vsen

4 Jony Heerink 0:41:06
6 Roelien de Wolf 0:41:39

V45

3 Linda Mossink 0:40:49

Msen

7 Henk Ruitter 0:35:29
8 Sven Duits 0:35:43
21 Frank Rutten 0:38:49

M35

3 Jan Willem Nieboer 0:35:06

M45

31 Joop Aalbers 0:43:33

M55
 4 Ruud de Boer 0:42:05
 13 Gert van den Hoven 0:45:10

Adventurerun te Ameland 17 december
 21km
 Emelie Papenburg 2.19.33

M65
 5 Jos Gloudemans 0:48:31

10km
 Arnoud van Garderen (8e Msen) 39.40

Winter Step One Loop te Borne, 21km
17 december
 Hans Rawee (2e M50) 1.21.53

CLUBRECORDS INDOOR

De volgende clubrecords indoor zijn de afgelopen tijd verbeterd of geëvenaard (ev).

Meisjes D1	verspringen	Fleur Praas	4.45	26-11-11	Amsterdam
Jongens pup. A2	verspringen	Sven Jansons	4,39	12-11-11	Utrecht
Jongens D2	hoogspringen	Rick Hollestelle (ev.)	1.45	12-11-11	Utrecht
Meisjes C	60 m horden	Yara Gast	9.76	30-10-11	Dordrecht
Jongens C	polstokhoog	Hilbrand Wouters	2.90	28-08-11*	Amsterdam

Vanwege de slechte weersomstandigheden werd het polshoog tijdens de C-spelen (outdoor) naar de indoorhal verplaatst.

Heb je een clubrecord verbeterd of geëvenaard? Vul een aanvraagformulier in op www.avtriathlon.nl/cijfers/clubrecords/. Je vindt daar ook overzichten van alle clubrecords.

Bernard Wouters



VAN HOEIJEN
RIJWIELEN AMERSFOORT

Krommestraat 59 - 61 - 63
 3811 CB Amersfoort
 Tel. 033 - 4613773

Agent voor:

- Gazelle
- Giant
- Colnago
- Koga Miyata
- Race- en regenkleding
- Reparatie-inrichting



ria de jong

IDEE | TEKST | VORM

- goed bedacht
- helder geschreven
- mooi gemaakt

www.riadejong.nl 06 11247061

MIJNTEN
De Schaats- en Skeelersport Specialist

Martin & Monique Mijnten
Oosterdorpstraat 137
3871 AC Hoevelaken
Telefoon 033 258 04 88
www.mijnten.nl

Grote collectie schaatsen

o.a. Viking, Bont, Raps, Maple, kunst, hockey en shorttrack

Grote collectie skates en skeelers

o.a. Powerslide, K2, Bont, Fila, Maple, Rollerblade

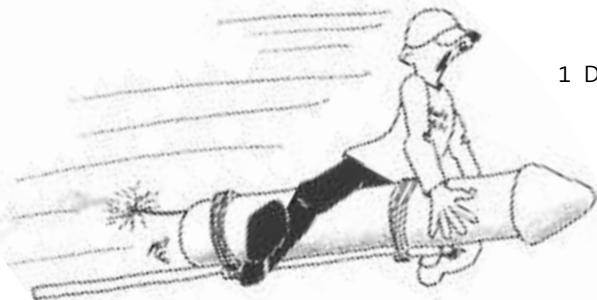
KlvertjeVier Skating, zaterdag 31 mei 2008: dé toertocht van midden Nederland

Opentijdstad: ma, wo, do, vr: 14.00-18.00 uur za: 11.00-16.00 uur

Bel voor informatie 033-2580488 of bezoek onze website: www.mijnten.nl

j e u g d

Een knallende start voor de jarigen
in januari



- 1 Danne Teeuwisse
Femke van der Veen
Joppe Stokvis
- 5 Mirjam Hollestelle
- 6 Isabel Cola
Elianne Pasker
- 10 Floris van Schagen
- 15 Bart van Loon
- 20 Bowy Kramers
- 23 Isa van
Sintemaartensdijk
- 24 Aafke van Roon
- 29 Jibbe Teeuwisse

NK Cross, Warandaloop, 26 november 2011
te Tilburg

Meisjes junioren D2, 1700m, 53 deelnemers

1 Jasmijn Bakker 6:00

Jongens junioren D2, 1700m, 62 deelnemers

9 Joppe Stokvis 5:54

27 Reinder Prince 6:27

29 Daniël Bos 6:27

NK Cross, Warandaloop, 26 november 2011 te Tilburg

Meisjes junioren C1, 2200m, 46 deelnemers

43 Odile Verzantvoort 10:05

Meisjes junioren C2, 2200m, 39 deelnemers

1 Veerle Bakker 7:51

Jongens junioren C2, 2800m, 47 deelnemers

2 Kelide Aminboru 9:21

Jongens junioren B, 4300m, 96 deelnemers

23 Lukas Bos 15:19

37 Thierry Wiligenburg 15:33

Estafette D-jun, 4x600m, 29 deelnemers

3 Triathlon 9:08 (Jasmijn, Reinder, Joppe en Daniël)

Estafette C-jun, 4x600m, 14 deelnemers

3 Triathlon 8:57 (Veerle, Kelide, Jasmijn en Odile)

(D) Junioren Indoorwedstrijd, 26 november 2011 te Amsterdam

Meisjes junioren D

verspringen 38 deelnemers

4 Fleur Praas 4.45m

kogelstoten 43 deelnemers

12 Fleur Praas 8.06m

Lol met de pieten

De pietentraining (26-11) was leuk. We hebben tikkertje in de hoepel gedaan. We moesten ook een spelletje doen met kaarten in het midden en die moesten we om de beurt pakken, dat vond ik het allerleukste. Ik heb heel veel lol gemaakt.

Er waren ook Pieten bij. 1 Piet deed mee met de training. 1 Piet moest nog leren tellen, dat was erg grappig. Ik heb ook een cadeautje gehad, een mok van A.V.Triathlon. Ik zou

wel elke week Pietentraining willen doen, want het is minder vermoeiend dan de normale bostraining. Senna Vroemen (M pup D)



Sinterklaas bekijkt de tekening van Indyra Jonkers, de winnares van de kleurwedstrijd. (fotograaf Wilma van der Veen)



Jasmin Bakker en Tjeerdje van Gastel tijdens de huldiging (fotograaf Bernard Wouters)

Hulde aan Tjeerdje

Donderdag 24 november was er een huldiging voor alle sportkampioenen uit Amersfoort die een podium plek hadden behaald op een NK, EK of WK. Er waren kinderen en volwassenen. Die waren ook weer in 2 groepen verdeeld. De teams en de individuen. Het begon met een praatje van een vrouw.

Eerst zou er de wethouder van sport komen, maar die had

een onverwachte vergadering met de gemeenteraad. Toen kwam de huldiging. Bij de ingang kreeg je een medaille met een aantal kleuren lint. Rood was bijvoorbeeld voor individueel voor kinderen. Wit voor de teams kinderen. De kleur werd opgenoemd en alle mensen met die kleur medaille kwamen naar voren. Ze lazen voor wat je behaald had, op welk onderdeel en welke sport. Er waren namelijk ook boogschutt(st)ers en trampoline spring(st)ers. Daarna kwamen alle andere groepen en gingen we naar de kelder. Daar ging je een buffet eten. Van A.V.Triathlon waren er: Veerle Bakker, Aniek Wolfsing, Lotte v.d Velde, Hildbrand Wouters, Keldide Aminboru, Lukas Bos, Thierry Willigenburg, Claudia Aernoudts, Anne-lique Weeren, Rick Hollestelle. Ook van de ouderen waren er een paar maar de namen daarvan weet ik niet. Zelf was ik er omdat ik 3e was op de 60mH Indoor.

Groetjes, Tjeerdje van Gastel (M jun D2)

ILLION Indoor Serie: 1e Indoor, 10 december 2011 te Zoetermeer

Jongens Junioren B
verspringen 20 deelnemers
12 Stan Lettink

5.39m

sprintmeerkamp
55 Stan Lettink

(40, 50 en 60m) 55 deelnemers
5.67s, dns, dns

Meisjes Junioren B
verspringen 19 deelnemers

17 Elianne Pasker
18 Femke Dudink

3.73m
2.88m

kogelstoten 18 deelnemers
7 Elianne Pasker
18 Femke Dudink

10.33m
5.30m

Jongens Junioren A
kogelstoten 2 deelnemers
2 Patrick Zweekhorst

10.24m

In het bos

Het was 1300 meter (2e BAV wintercup in Baarn, red.) van de meisjes was ik vierde van 27 meisjes en 15de van de jongens en meisjes. Danne & Demian deden ook mee. Het is in het bos bij een paadje aan de zijkant zijn kerstbomen. bij de finish haalde ik er nog twee in. En Jibbe ging mei aanmoedigen. als je over de finish was kreeg je een aa Drink. Om het start nummer te halen kwam je langs een tennisbaan. Geschreven door Nina van der vat (M pup D)



meisje pupillen D tijdens de clubkampioenschappen, v.l.n.r.

Danne, Nina, Annelou, Lena.
(fotograaf Mariska van der Vat)

2e BAV Wintercup, 11 december 2011 te Baarn

Meisjes tm 7 jaar 1300m 27 deelnemers
4 Nina van der Vat 6:14
23 Danne Teeuwisse 8:10

Jongens tm 7 jaar 1300m 40 deelnemers
17 Demian Schimmel 6:39

Jongens 8 jaar 1300m 23 deelnemers
5 Jibbe Teeuwisse 5:30

Jongens 10 en 11 jaar 1800m 33 deelnemers
1 Reinder Prince 6:29

Jongens 12 en 13 jaar 1800m 24 deelnemers
9 Wim Vonk 6:49
10 Daniel Bos 6:49

Meisjes 14 en 15 jaar 3500m 10 deelnemers
3 Lotte van der Velde 14:39
6 Mel Nelissen 15:00

Jongens 14 en 15 jaar, 3500m 9 deelnemers
2 Thierry Willegenburg 11:19
3 Lucas Bos 11:20

Kerst Indoor 2011

Jongens mini pupillen 3 deelnemers

	50 m	ver	speer	totaal
3 Matthijs Haitzma	12,32	2,37	5,19	567

Meisjes mini pupillen 3 deelnemers

	50 m	ver	speer	totaal
1 Danne Teeuwisse	10,38	2,05	6,99	812
3 Indyra Jonkers	11,80	2,05	5,09	542

Jongens pupillen C 16 deelnemers

	50 m	ver	speer	totaal
4 Jesse van der Veen	9,45	3,07	6,51	1112

Meisjes pupillen C 13 deelnemers

	50 m	ver	speer	totaal
6 Annelou Praas	9,19	2,93	7,27	1167

Jongens pupillen B 35 deelnemers

	50 m	hoog	kogel	totaal
11 Jibbe Teeuwisse	9,01	0,95	4,69	1037

Jongens pupillen A1 32 deelnemers

	60 m	hoog	kogel	totaal
2 Marten Prince	9,79	1,15	7,84	1475
3 Ton van Mameren	9,69	1,25	6,11	1466

8	Wouter Haitsma	10,25	1,10	5,09	1204
19	Rens Versnel	10,34	1,00	4,18	1052
20	Joris van den Hoven	10,43	0,95	4,79	1048

Meisjes pupillen A1 38 deelnemers

		60 m	ver	kogel	totaal
2	Sophie Praas	9,61	3,71	6,29	1424
11	Nine Immink	10,18	3,22	5,10	1161
12	Roos Prins	10,32	3,28	5,24	1161
13	Mirjam Hollestelle	10,14	3,59	3,93	1157
17	Isa Immink	10,30	3,39	3,97	1096
18	Isabel Cola	10,67	3,31	4,83	1092
29	Mette Roex	11,31	3,07	4,34	927
35	Femke van der Veen	14,09	2,35	4,07	495

Jongens pupillen A2 36 deelnemers

		60 m	hoog	kogel	totaal
22	Rens Pieters	10,75	1,05	6,69	1198

Meisjes pupillen A2 38 deelnemers

		60 m	ver	kogel	totaal
20	Merle Meinhardt	10,24	3,70	5,08	1247
28	Talitha Bouwman	10,62	3,20	5,04	1090

Jongens junioren D1 29 deelnemers

		60 m	ver	kogel	totaal
13	Gerben Schipper	9,58	3,72	6,62	1150
15	Marijn Kriegsman	9,72	3,81	5,77	1094
23	Kylian Jonkers	10,16	3,17	6,09	918
27	Maarten Joosten	11,71	2,76	3,90	486

Meisjes junioren D1 35 deelnemers

		60 m	ver	kogel	totaal
3	Fleur Praas	9,04	4,29	7,99	1438
7	Aricia Limburg	9,22	3,95	7,09	1287
32	Marit Bomhof	11,09	2,81	4,42	608
33	Sandra Haitsma	10,79	2,52	4,49	594

Jongens junioren D2 30 deelnemers

		60 m	ver	kogel	totaal
13	Arthur van Essen	9,00	4,17	6,15	1316
14	Reinder Prince	9,39	4,27	6,68	1297
27	Yannick Tourne	10,16	3,81	4,72	956

triatlon

A stylized white bicycle icon is positioned to the right of the word 'triatlon', which is written in a lowercase, sans-serif font. The bicycle is depicted in profile, facing right, with a dashed line representing the front wheel's path. The entire graphic is set against a dark grey background that tapers to a white background below.

Ongeacht het weer, van
regenbuien tot waterkou
blijven triatleten
trainen!

Wandelen



Inleveren kopij

INLEVEREN KOPIJ

Inleverdatum voor de kopij voor het februari nummer is **dinsdag 17 januari 2012**.

Inleverdatum kopij voor het maart nummer is **dinsdag 14 februari**.

Richtlijnen voor kopij: maximaal 700 woorden; het moet over clubactiviteiten gaan. Foto's aanleveren in jpg- of tif formaat, op hoge resolutie genomen, niet comprimeren bij verzending. Voor uitgebreide informatie, kijk op:

www.avtriathlon.nl/vereniging/clubblad/index.html

Bardienst

Het rooster van de bardienst van de kantine is voor de maanden **januari tot april 2012**

Zaterdag	vastemedewerker	groep
07-jan	Anitra/Monique	Leny van den Hoven/ Peter van Mosel
14-jan	Bep/Ed	Wandelgroep
21-jan	vac	Henk van Woerkom/ Annette Spoor
28-jan	Eddy/Heleen	Rob Vermazen/Nanda Troost
04-feb	Gerdie/Will	Joop Klein Haarhuis/Ruud van den Eshof
11-feb	Marcia/Tinka	Wandelgroep
18-feb	Annemiek/Marian	Ewald Jansen/Gies Stolze
25-feb	Angelique/Mieke	Jaap de Vries/Ron Moeliker/John Waardenburg
03-mrt	Anitra/Monique	Rob Kleyweg/Tim Prinzen (Nannie Putters)
10-mrt	Bep/Ed	Wandelgroep

Een bardienst duurt van 9 uur tot 12 uur en houdt de volgende taken in:

Koffie zetten, theewater zetten, verkoop van koffie, thee, AA drank, snoep, etc.

Daarna opruimen, afwassen, vegen, tafels afnemen.

Het is echt de bedoeling dat de bardienstmedewerkers om 9 uur aanwezig zijn, er moet namelijk van tevoren het e.e.a. gebeuren en om 10:00 uur komen de eerste kinderen (en dus klanten) al weer terug. U kunt dus niet van tevoren gaan hardlopen!

Colofon

Kopij	lopende.zaken@avtriathlon.nl	
Redactie	Clarine Passchier	033 4566814
	Hanny Cnossen	033 472 95 69
Vormgeving	Jos Gloudemans, Hedy van Ginkel, Jade van Beek	
Illustraties	Theo Berens	
Advertenties	prcommunicatie@avtriathlon.nl	
Website	www.avtriathlon.nl	
A.V. Triathlon ledenadministratie	ledenadministratie@avtriathlon.nl	

Opzeggen lidmaatschap van de vereniging A.V.Triathlon

Afmelding als lid is mogelijk tegen het einde van ieder kwartaal, met in achtneming van een opzegtermijn van een maand. Dit dient te worden doorgegeven aan de ledenadministratie, bij voorkeur via de website www.avtriathlon.nl. De eventueel voor resterende kwartalen betaalde contributie wordt gerestitueerd.



Schrijver Orthopedische Schoentechniek B.V.

*Combinatie van ambachtelijk vakmanschap met
moderne innovatieve technieken.*

**Voor al uw
voet- en schoenproblemen**

Wij leveren:

- Moderne (Semi)-orthopedische schoenen
- Gespecialiseerd in individuele voetbedden
- Aanpassingen aan confectieschoenen
- Advies/Verkoop geselecteerde sportschoenen
- Schaatsen en skeelers op maat

Voor een advies maakt U bij ons telefonisch een afspraak.

Schrijver Orthopedische Schoentechniek B.V.

Maandag t/m vrijdag 09.00 tot 17.30 uur (op afspraak)

Zaterdag 09.30 tot 14.30 uur (op binnenkomst)

Tel.: 030 262 27 27

Oregondreef 5-7, 3565 BE Utrecht

www.schrijverorthopedie.nl / info@schrijverorthopedie.nl



Grammé bestaat al meer dan 75 jaar.

In die tijd hebben wij een grote expertise opgebouwd binnen de grafische industrie. Grammé ontzorgt op het gebied van grafische communicatie. Voor B2B en particulier.

Van een eenvoudig visitekaartje tot **complexe crossmedia-oplossingen**.

Wij leveren oplossingen voor communicatievraagstukken in een wereld met een breed spectrum aan analoge en digitale communicatiemiddelen. Zowel on- als offline.

➤ Creatie ^ Begeleiding v Productie ➤