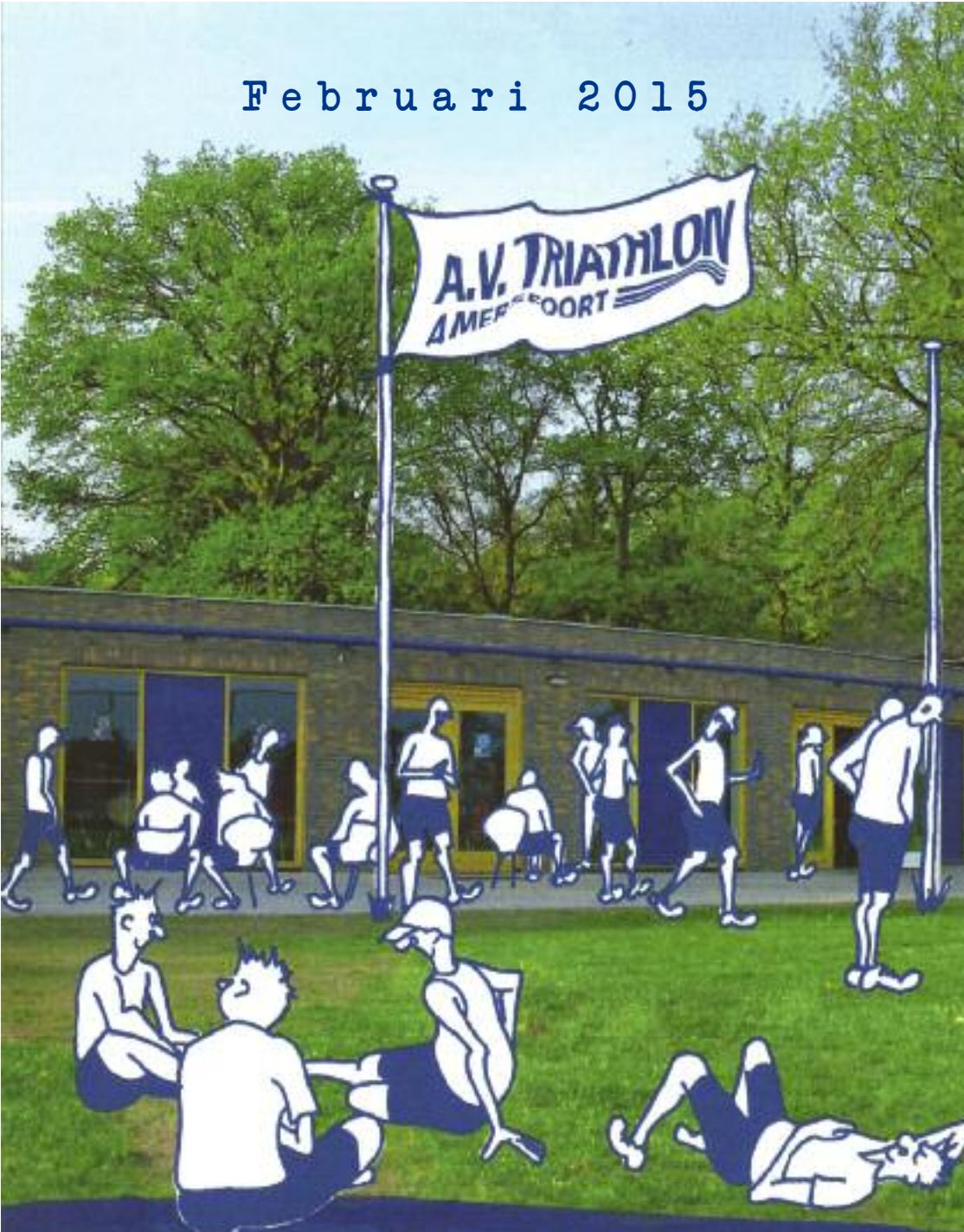


Februari 2015



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@RUNNERSWORLDDAMERSFOORT.NL • RUNNERSWORLDDAMERSFOORT.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

# Algemeen

[februari 2015]

## uit de BESTUURSKAMER van 17 december 2014

De laatste bestuursvergadering van 2014 had vooruitlopend op de feestdagen een feestelijk tintje in de zin dat we Marc Veekamp als nieuw bestuurslid en Martine van Roon-Giesbers als nieuwe notulist mochten verwelkomen. Er was zelfs voor taart gezorgd.

### Evaluatie 1e Vlasakkerloop

Het bestuur kijkt met plezier terug op de 1e Vlasakkerloop. Met zo'n 1200 hardlopers en wandelaars was de deelname boven verwachting hoog en hing er een prima sfeer. Vrijwel iedereen was opgetogen over het prachtige parkoers. Mooie sfeerbeelden op de website en in de krant illustreerden dat. De 2e Vlasakkerloop zal volgend jaar op 29 november 2015 plaatsvinden en we hopen het succes te prolongeren en het evenement uit te bouwen en professionaliseren. Er moeten slagen gemaakt worden in de bekostiging van het evenement. Nu heeft AV Triathlon geïnvesteerd, maar de komende edities moet de Vlasakkerloop steeds meer zichzelf kunnen bedruipen. Tot slot wil het

bestuur speciaal de 83 vrijwilligers bedanken, die de 1e Vlasakkerloop mogelijk hebben gemaakt.

### ALV op zaterdag 18 april 2015

De jaarlijkse Algemene Leden Vergadering van AV Triathlon zal plaatsvinden op zaterdag 18 april 2015. Het bestuur zal dan het jaarverslag 2014 presenteren. Tevens zal aan de orde komen de herinrichting van het clubgebouw en het nieuwe strategische beleidsplan. Het is daarom noodzakelijk dat de jaarverslagen vanuit de verschillende commissies begin 2015 beschikbaar zijn.

### Overkoepelden trainingszaken

Het bestuur heeft gesproken over de inhoud van de portefeuille 'overkoepelende trainingszaken'. Momenteel vallen hieronder (praktische) zaken als eenduidige kleding en EHBO tassen, maar ook zoiets als een handboek voor trainers, inclusief kwaliteitsbewaking. De vraag lag voor hoe het beste dit soort onderwerpen bestuurlijk te beleggen. De voorlopige conclusie was dat deze vraag nog niet





## 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](mailto:info@riddertweewielers.nl)  
Web [www.riddertweewielers.nl](http://www.riddertweewielers.nl)



service center  
SHIMANO

beantwoord kan worden omdat het nieuwe strategische beleidsplan daar mede richtinggevend voor zal zijn.

### Werkgroep Maatschappelijk Verantwoord Verenigen

Bij de bespreking van deze werkgroep komt een aantal aandachtspunten aan de orde. Zo bestaat deze werkgroep uit enthousiaste, actieve leden die graag wat willen doen. Als werkgroep, geen commissie zijnde, werkt de werkgroep projectmatig. In het verleden is de communicatie richting derden of commissies niet altijd goed gegaan in de zin dat de werkgroep rechtstreeks contact met commissies zocht en/of zelf bedachte acties uitvoerde. Het bestuur is akkoord met het voorstel de huidige projectmatige werkwijze van deze enthousiaste werkgroep te verbeteren. Uitgangspunt is dat dat de plannen vooraf aan het bestuur worden voorgelegd. Dan kan zij het kader aangeven waarbinnen de werkgroep aan de slag kan en dat vergroot de effectiviteit van de MVV activiteiten.

### Commissie vrijwilligers

Voor veel sportverenigingen is het actief betrekken van leden bij de club een thema dat continu aandacht behoeft. Dit is ook relevant voor AV Triathlon. De commissie vrijwilligerszaken is belast met het inzichtelijk maken wie (welk lid) interesse heeft om wat (welke activiteiten) te doen. Het idee is dat de verschillende geledingen binnen de

club de commissie kunnen raadplegen om sneller en gerichter in contact te kunnen komen met leden die zich voor de club willen inzetten. Dit is bijvoorbeeld handig als er een vacature is voor een AVT bestuurslid of een jurylid. Binnen het AVT bestuur bestaat de behoefte om beter te weten en afspraken te maken hoe en wanneer een beroep op de commissie kan worden gedaan. De indruk bestaat dat de verschillende commissies zelf vrijwilligers werven zonder optimaal gebruik te maken van de diensten van de vrijwilligerscommissie.

### Trainingsfaciliteiten Birkhoven

Het bestuur wordt bijgepraat over de ontwikkelingen voor wat betreft de realisatie van trainingsfaciliteiten bij het clubhuis in Birkhoven. Samen met AV Altis heeft AV Triathlon een aanvraag bij de gemeente ingediend. Begin januari 2015 zal deze aanvraag worden toegelicht in een gesprek met de gemeente. Het zou natuurlijk prachtig zijn als dit zou lukken.

### Tot slot

2015 belooft een mooi jaar te worden met naast sportieve ook een aantal bestuurlijke uitdagingen. Wat dat laatste betreft springen de herinrichting van het clubgebouw en het strategische beleidsplan eruit.

Thomas Plochg



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

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

# uit de BESTUURSKAMER

## van 19 november 2015

Met een mogelijk nieuw bestuurslid te gast was er weer het nodige te bespreken op deze vergadering.

### Vorbereiding beleidsplan 2016--2020.

Het bestaande beleidsplan betreft de periode 2011- 2015 en dat betekent dat er nu al gestart moet worden met de voorbereidingen van een nieuw beleidsplan. In het beleidsplan worden de kernwaarden van de vereniging benoemd. Ook worden de doelstellingen van de vereniging en de manier waarop deze kunnen worden gerealiseerd uitgewerkt. We voorzien veel uitdagingen en vinden het heel belangrijk dat de leden/commissies nauw betrokken worden bij het opstellen van het beleidsplan. Besloten werd dat een bestuurscommissie bestaande uit Thomas Ploch, Susan Haagevoort, Piet Bergsma en Henk Knol het voortouw zullen nemen.

### Herinrichting clubhuis

Wederom is gesproken over de mogelijke herinrichting van het clubhuis. Het bestuur onderschrijft de wens voor een herinrichting van het clubgebouw. Uitgangspunten zijn:  
-de leden zijn bij de planvorming en de uitvoering betrokken;  
-de plannen moeten aansluiten bij het huidige en het nieuwe beleidsplan van de vereniging;  
-financiële haalbaarheid

Bij de afstemming met de leden zullen een duurzaam functionele variant en een lounge variant voor de herinrichting worden gepresenteerd en bij de uitwerking daarvan zullen voor elke variant enkele alternatieven (van eenvoudig tot luxe) worden gepresenteerd.

Een projectgroep zal verantwoordelijk zijn voor een gefaseerde uitvoering en een plan van aanpak opstellen, dat ook aan de leden zal worden voorgelegd.

Binnenkort zal de beheercommissie een enquête houden om te peilen wat de leden van het huidige assortiment in het clubhuis vinden.

### Overige punten

Naast de actielijst en de gang van zaken bij de diverse commissies, waarbij dit keer in het bijzonder ter evaluatie werd gesproken over de commissie overkoepelende trainerszaken, was ook aandacht voor de voorbereidingen voor het lustrumfeest en het verslag van het bestuurlijk overleg dat sinds kort periodiek met Altis en Pijnenburg gezamenlijk wordt gevoerd. Bij dit overleg stonden met name op de agenda de voorbereidingen van de verenigingen als "ambassadeur" voor het EK 2016 en de mogelijke rol die AVT en Pijnenburg naast Altis (reeds actief) kunnen spelen bij aangepast sporten voor jongeren met een beperking.

Cees van Tilburg

## Aankondiging Lentecross

### Hardlopen, Nordic Walking, Sportief Wandelen



winnen.

Er is een onderverdeling in de categorieën jeugd, senioren/masters en Nordic Walkers/sportief wandelaars. Er wordt een ronde van 4 kilometer gelopen in de bossen van Birkhoven, die 1 of 2 maal moet worden afgelegd. Voor de winnaars zijn er medailles en voor iedereen is er na de race een consumptie. Voor alle deelnemers is het sowieso een leuke en uitdagende loop waarbij we weer alle vertrouwde gezichten van de lo-

pers, vrijwilligers en supporters tegenkomen.

### Startgroepen

#### Nordic Walking/ Sportief wandelen start om 09.00

Op hetzelfde parcours als dat van de hardlopers wordt 1 ronde van 4 kilometer door de sportief wandelaars en Nordic walkers afgelegd. Het is raadzaam zoveel mogelijk rechts van het parcours te lopen, vanwege mogelijk achteropkomende hardlopers. De meesten zullen hiervan overigens geen last hebben omdat ze dan reeds zijn gefinished.

#### Senioren en Masters start vanaf 09.20

De startgroepen vertrekken op leeftijd en zoals dat dan hoort vertrekken de ouderen als eerste. Daarmee wordt deze cross gelopen als een

### le Lustrumuitvoering Lentecross 21 maart 2015 (clubkampeioenschappen cross)

Op zaterdag 21 maart 2015 organiseren AV Triathlon en Altis voor de 5e keer hun gezamenlijke Lentecross. We vieren dus ons 1e lustrum van de Lentecross, waarbij beide verenigingen met elkaar en tegen elkaar lopen, maar waarbij beide verenigingen wel ieder hun eigen eindklassement en prijsuitreiking hebben.

#### Natuurlijk gaan wij ervan uit dat je in de eigen verenigingskleuren aan de start staat.

Start en finish van de Lentecross 2015 zijn voor het clubhuis van AV Triathlon.

De Lentecross wordt gelopen als een handicaprace zodat eenieder kan

handicaprace, of beter gezegd een-iedereen-kan-winnen-race. Het is namelijk niet gezegd dat de snelste lopers op de plaatsen 1,2 en 3 eindigen. Wie jonger is zal harder moeten lopen.

Iedereen heeft de keuze uit twee afstanden: 1 rondje van 4 kilometer of 2 rondjes, dus 8 kilometer.

#### **Jeugd start vanaf 10.30**

De jeugd loopt afhankelijk van hun leeftijd, 1000, 1500, 2500 en 3000 meter. De juiste afstand wordt door de trainers aangegeven.

#### **Inschrijven**

##### **Senioren/Masters en**

##### **wandelaars/Nordic walkers**

Inschrijven kan tot en met 15 maart 2014. Pas op, er is geen mogelijkheid tot na-inschrijving!

Inschrijven kan via de website van AV Triathlon.

#### **Jeugd**

Jeugdleden kunnen zich uitsluitend inschrijven via het wedstrijdsecretariaat van de jeugd.

#### **Prijzen**

In elke categorie zijn er medailles voor de nummers 1 tot en met 3.

Daarnaast is er voor elke deelnemer bij de jeugd een vaantje.

#### **Meer informatie**

De laatste informatie volgt later op deze site en via facebook. Alle jeugdleden worden daarnaast door de jeugdcommissie geïnformeerd via de nieuwsbrief.

Mail voor vragen of opmerkingen naar de organisatiecommissie Lentecross.

#### **Tot ziens op 21 maart!**

De organisatiecommissie van de Lentecross



## **De Florijnwinterloop 10km bosparcours**

Het is zaterdag 3 januari wanneer ik, de kerstdagen en oud en nieuw al weer ruim achter me.., eind van de ochtend richting Woudenberg ga om de 10 km bosloop mee te gaan lopen. Het is een frisse dag, beetje regen maar niet te veel, en na al die feestdagen nog een beetje de vraag of ik nog een mooie tijd neer kan zetten. Lopend van de parkeerplaats naar het sportpark kom al de eerste bekenden van de zaterdagmorgen- en dinsdagavondloopgroep tegen. Zij hebben de 10 Engelse mijl gelopen en zo te horen in een mooie tijd. Ik verdoe de tijd een beetje met rondkijken waar de start en finish zijn, het is voor mij de eerste keer in Woudenberg, en natuurlijk warmlopen en rekken en strekken. Tot dan nog geen bekenden gezien, maar wanneer ik zo'n 10 minuten voor de start richting parcour ga, kom ik meer clubgenoten tegen. Om 14:00 uur klinkt het startschot en langzaam komen de ruim 700 deelnemers in beweging. Als we van het sport park af zijn, lopen we een stukje over de griftdijk, waarna we via het Pad-Ravensloot richting het landgoed "Den Treek" lopen.

Omdat ik geen idee had hoe mijn verwachte tijd zich verhoudt tot de andere deelnemers ben ik wat achteraan gestart, wat betekent, dat ik tot we de Heetvelderweg overgaan, druk ben met het zoeken naar ruimte om te passeren. Volgende keer toch maar wat naar voren bij de start. Na de eerste 1.5 km loop ik op een mooie plek, tempo is prima, ik denk dat ik het zo volhoud. Inmiddels zijn we in het bos en het is echt een mooi parcour. Veel bospaden, nu en dan wat zand en een deel open terrein. Op 5 km staat een verzorgingspunt, net voor een venijnig stukje omhoog. Dan volgt het open terrein en na ongeveer een kilometer maken we de bocht naar links en beginnen we aan de weg terug. Door het bos, laags het Treekermeer en dan weer door de weilanden naar de Griftdijk, waar het laatste beetje energie er nog uitgeperst wordt voor ik in 55:21 over de finish kom waar de thee klaar staat. Ik ben tevreden met de tijd, mooi parcour en een prima georganiseerd evenement. Nog een klein jaar de tijd om na te denken of ik over een jaar weer de 10 km bosloop of de 10 mijl over de weg wil doen.  
Rienco Verschelling



## De vliegende vlasakkerlopers

## Lekker Lang Lopen



een drankje bij een bar na afloop versterkte de motivatie. Er is getraind in regen en onweer, karaktervormend! Tussendoor was er de nodige ontspanning tijdens de uitbundige viering van het 30 jarig jubileum van Triathlon. Eindelijk naderde de Vlasakkerloop, de

Week 36 gingen 20 enthousiaste lopers van start met een training van 3x per week gedurende 3 maanden. Onder de bezielende leiding van Joop, Jack, Ruud en Erik begon de training met o.a. loopscholing en bootcamp-activiteiten, waaronder tijgeren. Menigeen krabde zich achter de oren, waar zijn wij aan begonnen. Voor sommigen was tijd lopen op de atletiekbaan een nieuwe ervaring, het wende snel. Het doel was voor iedereen de PR op de 10 kilometer te verbeteren. Helaas vielen 5 deelnemers af door blessures. De Maliebaanloop in Utrecht gold als testloop en maakte voor sommigen duidelijk waar verbetering nodig was,

testloop beloofde niet veel goeds qua tijden i.v.m. met de drassigheid. Uiteindelijk was er tijdens de "echte" loop prachtig weer, sommigen waren verbaasd over de verbeterde tijden. Een herkansing vond plaats tijdens de Koude Polderloop in Nijkerk Met een harde ondergrond zouden nog betere tijden worden gelopen. Dit is voor sommigen gelukt en betekende een prachtige afsluiting van deze mooie hardlooperperiode, naast een gezamenlijk etentje. Met heel veel dank aan de trainers voor hun inzet.

Theo en Angela Hendriksen



koek en water, lekker even bijtanken na 9 km. Vanaf daar begon het laatste stuk, niet strak langs Laan 1914 omhoog, maar door het bos, goed voor de kniehef en arminzet. Rond de klok van elf waren we allen enigszins moe, maar zeer tevreden weer terug in het clubhuis. Ruud, bedankt voor het leuke plan en de goede uitvoering, alle lopers vonden het een mooie training! Zelfs

Het leek wel een schoolreisje, die zaterdag 20 december. Met een bus boordevol goedgehumte lopers vertrokken we om kwart voor 9 van de parkeerplaats bij Birkhoven richting het Zonnige Zuiden, oftewel Woudenberg. Aan de rand van het dorp werden we eruit gezet. De overbodige jacks konden bij trainer Joop in de auto en daarna ging het in een lange vrolijk gekleurde stoet terug richting 'AF'. Eerst door Gerestein, vandaar langs de Grift naar de Rode Brug en door Den Treek naar de Dode-weg. Onderweg stond trainer Rob met een 'eerste hulp auto', echter er waren geen uitvallers te bekennen. Ondanks het soms modderige pad liep iedereen lekker door. Her en der elkaar ophalend, daarna weer babbelend en glibberend verder. Bij Oud-Leusden stonden Joop en Rob met



het weer had je voor ons goed geregeld, geen spat te bekennen ondanks de voorspelling van 'bar en boos'. Volgend jaar weer zo'n pre-kerst-loop!

Christl Foekema

## Offroad Running

...is dat wel zo nieuw of heeft rennen door het bos vooral een nieuwe naam? Bij AV triathlon rennen we altijd offroad door Birkhoven. Dus... what's new? Ik denk zelf dat mensen het steeds leuker vinden om iets extremer te sporten. De Triathlon sport zit behoorlijk in de lift en door de populariteit van de mud- en survival-runs komen er ook steeds meer offroad- en trailevenementen. Om nu eens het sfeertje te proeven ga ik meedoen met een forestrun in Ommen van de organisatie RunForestRun van 20km. Het is lekker rustig bij de start, er wordt in 5 groepen gestart. Iedereen is superrelaxed, niemand heeft het over pijnlijke hielen en daar en ik heb niet goed getraind enz. Maar ja, het is dan ook geen wedstrijd, het is een run. De rijen bij de toiletten zijn wel even druk. Wat ook leuk is om te zien is de kleding. Ik heb zelf gewoon het liefst zo min mogelijk aan en om me heen hangen. Misschien is deze run voor sommige mensen een generale repetitie voor een echte trail, want er rennen mensen met overdreven veel kleding, overschoenen, rugzakken en camelbacks. Nu zijn er ook mensen die de marathonaftand doen en daarbij 18km geen verzorgingspost tegenkomen. Dus een tasje met een gelletje/reepje kan ik snappen en misschien een kleine camelback ook nog....alleen je kan overdrijven voor

een 20km run. Wel leuk is, dat er veel gekleurde kleding wordt gedragen en niet alles hoeft bij elkaar te passen, daar hou ik zelf ook wel van. Beetje allegaartje aan, kniebroeken met allerlei kleuren compressiekousen eronder, kniebroeken met korte broeken eroverheen zie je ook veel. De sfeer is heel leuk, mensen zeggen wel wat tegen elkaar onderweg en bij de verzorgingspost wordt even een klein praatje gemaakt. Het parcours is vrij vlak dus we kunnen lekker doorrennen...1x missen we een lintje en zien we ineens mensen van een hele andere kant afkomen...uuhhhh! Gelukkig blijkt het achteraf maar 600 meter te zijn. Het is wel vlak maar niet één keer saai. Het is dus niet helemaal een gewone bosloop, het is altijd een parcours met heel veel afwisseling, modder, mulzand, singletracks. De laatste 5 km van dit parcours blijkt ineens toch zwaar te worden, bochtjes, heuvels, wortels....hmmm dat snelle starten kan je dus ook hierbij beter niet doen want je weet nooit wat er nog komt. Na 1.52 uur (wauh, prima tijd voor mij 19km door het bos crossen) is daar de finish. Van Koos Rademaker mag ik tijdens deze run een Inov-8 trailschoen testen, de XTalon 212 met een drop van 6mm een super lekkere soepele, snelle schoen. Ik ren voor het eerst op een trailschoen en dat is wel heel



prettig in het bos tegenover een gewone renschoen. Een uitgebreide review van deze schoen staat op de

site; <http://www.mijnhardloepschoen.nl/site/category/trail/> Ik ga me toch nog eens wat meer verdiepen in trailrunning en over de kleding, de afstanden, de verzorging enz, en in januari meedoen met een trail van 25km van dezelfde organisatie.

Wordt vervolgd dus

Mariska Lagerweij

## Trailrun; van speurtocht naar dropping

Storm tegen en mee, regen, modder, graspollen, moeilijk begaanbare paden, prachtige zandvlakte en de meest mooie uitzichten. Dit was er allemaal zaterdag 10 januari tijdens de 1e trailrun in het natuurpark het Drents Friese Wold (24km). Bij de start kreeg ik wel last van verdwaal-angst, het kon gebeuren dat er lintjes waren weggewaaid en ik ben al geen held in de weg volgen enzo, dus ik zag mezelf al weer helemaal alleen door dat bos dwalen. Gelukkig gebeurde dat niet, vriendje bleef in het begin even bij me, dat was wel fijn want dat eerste stuk was een harrewar van kruip door, sluip door. Uiteindelijk heb ik maar een klein stukje gemist....ik zag ineens mensen mij in komen halen die me al een keer hadden ingehaald...uhhhh, toch een lintje gemist zichtbaar. Later bleek er een stukje route nog helemaal niet gelint te zijn, moesten we even allemaal op wachten tot er bij onze groep 2 man-

nen aankwamen die de weg wel wisten te vinden met een klein ommetje. Inmiddels was de groep een man of 15 geworden dus met z'n allen achter die mannen aan tot we weer op de route zaten. Dat was wel grappig, omdat iedereen relaxed was, niemand werd boos of klaagde over de tijd oid, iedereen ging even met elkaar praten en iemand zei dat de run van een "speurtocht in een dropping was veranderd" hihi! Ik vond het een bijzondere ervaring en veel mooier, leuker en zwaarder dan de marathon van Amsterdam. Je loopt hele stukken alleen over onbegaanbare paden, je word weggeblazen door de tegenwind maar wind mee daarentegen was alsof je vloog. 1x was er een pad waar je gewoon je voeten niet op kwijt kon. Alles liep scheef en smal, dat was een beetje aan het eind, toen heb ik wel even gevloekt, om vervolgens vlak na dat pad op een grote zandvlakte terecht te komen met



Deze zin was ook erg van toepassing op deze trailrun. De laatste 4 km gaat over een pittig mountainbikepad, alleen maar op en neer en het regent keien keihard! Eenmaal aangekomen in de finishtent sta ik als een modderig verzopen katje blij te zijn na 22 km en gaat de zon schijnen. Wauw, het was echt super leuk om mee te doen! Op de site van de organisatie staat

wind mee, het uitzicht was super. Door de wind werd je, samen met het zand, vooruit geduwd en dat was echt een mooi gezicht, dat zand over die vlakke en al rennend, helemaal alleen in de stilte en de storm, duinen op en af.

Ik waande me in het boek van Hans Koeleman die een heel mooi verhaal vertelt over zijn avontuur met een aantal hardlopers op weg door de duinen in Schoorl, waarin hij o.a. schrijft: "Lopen is geen sport, maar een manier van reizen, geest en lichaam ineen en 1 met de omgeving, met de natuur"

ook een leuk krantenartikel over deze trailrun en wat er in het algemeen nodig is om een trailrun uit te lopen: [http://runforestrun.nl/wp-content/uploads/sites/2/2013/12/Artikel\\_DVHN\\_120115.jpg](http://runforestrun.nl/wp-content/uploads/sites/2/2013/12/Artikel_DVHN_120115.jpg)

Mariska Lagerweij

## Halve van Amersfoort 2015



Leuk zo'n halve marathon, maar nu een keer echt.....!!!!

Altijd gezellig zo'n halve marathon, beetje trainen bij AV Triathlon, op de zondag een rustig duurloopje met wat maatjes en je bent er weer helemaal klaar voor. Toch maar weer mooi gedaan die halve marathon, en dat is natuurlijk ook wel zo.

Maar kan het niet anders, iets gericht, iets sneller misschien, samen met andere lopers die dat ook willen en die ook willen zien of de grenzen niet iets opgerekt kunnen worden ?? Met trainers die intensief en gericht met jou aan de slag gaan op een manier waarop je nog niet eerder hebt getraind.

Tuurlijk kan dat en wij willen je daarbij helpen, dit betekent wel dat je er net zo gemotiveerd in moet staan als de trainers.

Wat moet je daarvoor doen, wat kun je al, en wat is jou bijdrage hierin:

- We starten op di 3 maart en eindigen met de halve marathonwedstrijd op zondag 7 juni 2015
- De trainingen zijn op dinsdag- en donderdagavond en op de zondag-

morgen, voor drie maanden

- Er wordt getraind in groepsverband. Die trainingen vervangen je reguliere trainingen voor die periode.
- Om jouw niveau en streefdoel te kunnen bepalen doen we de eerste twee weken testen over 5 kilometer (do) een maximaaltest over 1 kilometer (do) op de atletiekbaan en nemen we deel aan een 10 KM wedstrijd.
- Op basis van deze tijden ontvang je een persoonlijk schema die met jouw testresultaten toewerkt naar een door jou (en ons) vooraf vastgesteld persoonlijk prestatiedoel op de halve marathon van Amersfoort
- Je dient bereid te zijn om deze drie maanden drie keer in de week te trainen en het schema te volgen
- Je bent nu al in staat een halve marathon zonder al te veel problemen onder de twee uur te kunnen lopen
- Onze doelgroep bestaat uit lopers/atleten uit niveau 1 t/m 3 die een 10 tot 15 KM al onder de knie hebben maar dat ook willen op een halve marathon
- Bedenk goed of je de belasting en intensiteit aankunt, jouw motivatie is voor ons erg belangrijk
- Je wordt deze drie maanden begeleid door een viertal atletiekuniediplomeerde trainers van AV Triathlon
- Op de dinsdagavond wordt ge-



KWALLETIETIJM

*De schijnbaar belangrijke rol die de tijdsbepaling bij een sportevenement inneemt is opvallend. Direct na de eindstreep drukken deelnemers massaal op de stopknop van hun horloge.*

*En hebben een overdreven belangstelling voor de tijdsduur van de inspanning.*

*Er wordt ernstig gekeken en vergeleken.*

*Terwijl de nettotijd pas bekend wordt na de verwerking van de elektronische registratie.*

*Maar met deze ruwe ranking is er alvast een globaal beeld,*

*Is er progressie of verval.*

*Wat is dat toch met die tijden?*

*Ben je sneller dan voorheen?*

*Dan heb je het goed gedaan, prima prestatie en blij gezichten.*

*Dat je van start tot finish wind mee en bergaf hebt gelopen...*

*daar hoor je verder niemand meer over.*

*Ben je wat minder snel dan voorheen?*

*Dan is het balen, onvrede en teleurgestelde gezichten.*

*Tegenwind, veel klimwerk, de warmte, slagregens en toch geen juiste voorbereiding worden nu van stal gehaald.*

*Maar je hebt toch lekker gelopen?*

*je shotje endorfine gehad?*

*het was toch aardig om erbij te zijn, om mee te doen?*

*Het is prettig en uitdagend om aan een PR te werken, tenminste als je vooruitgang boekt.*

*Elke seconde eraf voelt goed en al helemaal als je het beter doet dan je rivaal.*

*Maar je bereikt onherroepelijk een niveau waarop dat stagneert.*

*Je moet steeds harder werken maar het helpt niet.*

*Je zit op je max. (eigenlijk op je min)*

*Het gaat niet meer sneller, soms zelfs langzamer.*

*Wat dan?*

*Ga je vanaf dat moment de ene teleurstelling op de andere stapelen?*

*Kap je ermee?*

*Dan zal het snel gedaan zijn met de pret.*

*Of ga je de doelen bijstellen, de bakens verzetten en kan je blij zijn met een mindere tijd.*

*Ga je voor de sfeer en de gezelligheid?*

*of zoals het mode-woord " De totale beleving"?*

*daar is helemaal niks mis mee hoor, integendeel.*

*Ik denk dat het uiteindelijk veel meer voldoening geeft dan het gedram van steeds maar sneller.*

*Sneller dan wie eigenlijk?*

*Theo Berens.*

traint vanuit het clubhuis in Birkhoven vanaf half acht, op de zondagmorgen vanuit het clubhuis in Birkhoven om negen uur in de ochtend en op de donderdagavond vanaf zeven uur (vanaf april om half acht) op de atletiekbaan in Schothorst

- Maximale grootte van de trainingsgroep is 15 lopers/atleten
- Na deze drie maanden staat het je vrij om weer met je oude ver-

trouwde loopgroep te gaan trainen Gaat het lopen van 10 tot 15 km je al goed af, beheers je die halve marathon al maar heb je genoeg van de vrijblijvende voorbereiding? Denk je, of misschien weet je het wel zeker, dat het toch echt wel beter kan en dat je daar wel eens die extra uurtjes aan wilt besteden..?! En dat je dit wilt

doen met gelijkgestemde lopers/atleten en gemotiveerde trainers die jou drie maanden lang intensief begeleiden?

Meld je dan zo snel mogelijk aan..... Alle lopers/atleten van niveau 1 tot en met 3 worden uitgenodigd, wacht niet te lang want het aantal plekken in de groep is beperkt. <http://www.marathonamersfoort.nl> Aanmelden bij Joop Klein Haarhuis: [joopkleinhaarhuis@hotmail.com](mailto:joopkleinhaarhuis@hotmail.com)



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

Agent voor:

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

Leden van AV Triathlon krijgen bij Rijwielhandel Van Hoeijen een aantrekkelijke korting van 10% op het hele assortiment: fietsen, kleding, onderdelen en accessoires. Uitgesloten van de korting zijn: aanbiedingen/acties en arbeidsloon (bijvoorbeeld bij onderhoudsbeurt van je fiets)  
Kijk op [www.van-hoeijen.nl](http://www.van-hoeijen.nl) voor meer informatie of bezoek de winkel.

## Running in the family

*A.V. Triathlon is een hechte vereniging. Sommigen van ons zijn al zo lang lid dat de club als familie aanvoelt. Maar wist je dat er ook echt gezinnen en delen van families lopen? In deze rubriek maken we kennis met steeds een ander gezin.*

Naam:

Erwin Roex, Marjon Broersen, Mette, Eeske en Berrit

### Wie liep er eerst? Hoe is de rest erbij gekomen?

Het is allemaal begonnen met Mette, die op haar 6e bij de mini's begon. Bijna was daar onze carrière gesmoord, omdat Mette steeds met een stapel hout uit het bos terugkwam, en Trees vond, dat de scouting wellicht geschikter voor haar was. Toch heeft ze doorgezet en een paar jaar later volgde Eeske. Ondertussen had Marjon haar jurydiploma van 25 jaar geleden weer opgehaald, want als we er toch zijn, kan ik ook wel wat gaan doen. Dat dacht Erwin ook, heeft ook zijn jurydiploma gehaald, en is nu sinds een paar jaar microfonist bij de jeugdwedstrijden van Triathlon. Toen Berrit vorig jaar ook bij Trees begon, is Erwin ook begonnen met lopen, want als we er toch zijn..... Tevens is Marjon begonnen met trainen van de D-junioren, op dit moment volgt ze de cursus tot jeugdtrainer, want als we er toch zijn.... Dus op het moment zijn we er best wel druk mee.

### Wat is er leuk aan om dezelfde sport te doen?

Sowieso is het met een groot gezin organisatorisch wel handig. Maar daarnaast is het vooral ook erg gezellig, zowel op zaterdag (behalve als ze uit bed moeten komen), als op de wedstrijden.

### Hoe ziet jullie zaterdagmorgen er verder uit?

Erwin gaat met de drie meiden naar training, terwijl Marjon zich in het zweet roeit op de Eem. Haar roeicarrière staat momenteel op een wat lager pitje, omdat ze de trainerscursus volgt. Na de training gaat iedereen achtereenvolgens in bad, waarna er eieren worden gebakken, tosti's worden gemaakt, of kibbeling wordt verorberd, die Marjon van de markt heeft meegenomen. En dan zit de ochtend er vaak al weer op.



### Hebben jullie nog meer dezelfde hobby's?

Erwin en Marjon hebben samen al meerdere roeiverenigingen versleten. Verder doen alle dames ook aan schaatsen (Erwin is Limbo, dus dat gaat hem niet worden). Als we op vakantie gaan, vinden we kamperen het leukst (voor Mette zo basic mogelijk), en afgelopen zomer hebben we 2 weken door Friesland rondgezeild, wat erg goed is bevallen. Je kunt wel zeggen dat we buitensporters zijn.

### Wil je nog iets toevoegen?

Ga met zijn allen dezelfde sport doen, dan heb je veel om over te praten.

**MIJNTEN**  
De Schaats- en Skeelerssport Specialist

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

### Grote collectie schaatsen

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

### Grote collectie skates en skeelers

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

KlaverTjeVier Skating, zaterdag 31 mei 2008: de toertocht van midden Nederland

Openingstijden: 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

## Wie is die trainer?

**Naam:** Joop Klein Haarhuis  
**Groep:** zaterdagmorgen groep 2  
donderdagavond baan groep 1-2 en 3



### Hoe ben je trainer geworden?

Na een half jaar lidmaatschap werd ik al gevraagd door mijn trainer van toen, hij vond mij wel het type hiervoor. En daar had hij ook wel gelijk in. Eigenlijk had ik mij voorgenomen eens een tijdje te gaan sporten voor mezelf, maar dat heeft dus niet al te lang mogen duren

### Hoe lang ben je trainer?

Al vanaf mijn 21ste maar niet altijd in het hardlopen. Tussen mijn 17de en 42ste heb ik gebasketbald en bijna op alle leeftijd niveaus training gegeven tot aan een eerstedivisieteam. Na te zijn verhuisd heb ik een aantal jaren training gegeven bij Shooters (Bunschoten). Op een gegeven moment had ik daar genoeg van, omdat ik merkte dat ik er als trainer/coach heel wat meer tijd in stak dan de spelers. En zoals hierboven al vermeld had ik bedacht dan maar lekker voor mezelf te gaan sporten, hardlopen had ik tenslotte al een aantal jaren in Hengelo (Ov) beoefend. In 2004 heb ik toen mijn papier-

tje (assistent looptrainer) gehaald en ben training gaan geven op de zaterdagmorgen. De dinsdagavond was gelukkig nog wel voor mijzelf om te sporten.

### Wat is je specialiteit ?

Ik weet niet of je van een specialiteit kan spreken maar ben wel van de structuur. Ik vind het prettig om een doel te hebben en daar met een groep naar toe te werken. Wat dan gelijk ook weer betekent, dat de trainingen die je doet dit doel moeten ondersteunen op een manier dat je beter kunt worden in het hardlopen en het doel kunt halen. En dit resulteert dan weer in schema's, die ik maak om op die manier gestructureerd (daar is hij weer) met hardlopen bezig te kunnen zijn. Het afgelopen jaar heeft zich dit vertaald in een tweetal trajecten (halve van Amersfoort en de Vlasakkerloop) die ik met een aantal lopers heb gedaan. Hierbij hebben we aan de hand van testresultaten via een schema en een persoonlijk doel toegewerkt naar het

realiseren van dit persoonlijke doel. Noem het misschien toch maar wel een "specialiteit".

### Hoe bereid jij je voor op een training?

Zowel op de donderdagavond (jaarschema) als voor de zaterdagmorgen (halfjaarschema) werk ik met een schema. Op de zaterdagmorgen is BUCKS daarvoor de basis. Dit wil zeggen dat ik ervoor zorg dat alle basisprincipes van het hardlopen terugkomen in de trainingen. BUCKS staat voor: Beweeglijkheid, Uithoudingsvermogen, Coördinatie, Kracht en Snelheid. Om dit te bereiken werk ik met een vijftiental thema's die gelijkmatig over het halfjaar terugkomen. Wat ik doe op de zaterdag weet ik dan al ruim van te voren, hoe

het thema vorm wordt gegeven ben ik in de week voor de training. Het thema staat vast, maar is ook weer op vele manieren in te vullen. Op de donderdagavond op de atletiekbaan richten we ons meer op intensieve en extensieve intervallen in een herhalingsmethodiek. Het is een stuk voorspelbaarder dan op de zaterdagmorgen omdat alle afstanden, rustpauzes en aantal herhalingen vaststaan tot op de meter nauwkeurig. Lekker handig bij zo'n 400 meter baan...!!

Bij deze training hoef ik dus zelf niet meer na te denken over de invulling van de kerntraining. Alleen de loop-scholing nog wel, ook hiervoor hantieren we thema's die gelijkmatig terugkomen in het schema. Als je meer wilt weten kijk dan in ons





schema, dat je kunt vinden op de AVT site in het trainingsrooster achter onze vermelding op de donderdagavond.

### **Wat zijn je eigen loopambities?**

Mijn loopambities zijn er helaas niet meer door een chronische knieconditie. Het lange basketballen heeft zijn sporen nagelaten en geleid tot een tweetal knieoperaties van mijn linkerknie. Hierbij zijn toch wat nuttig onderdelen verwijderd, het heeft mij nooit weerhouden voluit door te sporten. Wel heeft het nu geleid tot een dergelijke slijtage van mijn knie, dat voluit blijven hardlopen niet verstandig is om te doen. Op mijn 80ste een kunstknie vind ik vroeg genoeg. Gelukkig beperkt het mij niet al te veel in het training geven. Jammer om niet meer fanatiek te kunnen hardlopen maar het is niet anders.

### **Wat is het leukste of spannendste dat je hebt meegemaakt in de training?**

Extreme weersomstandigheden vind ik altijd wel leuk, keiharde wind tegen, een gigantische hoosbui over je heen krijgen. Een onverwacht pak sneeuw of een temperatuurtje tussen de min vijf en min achttien, bring it on baby !! En gelukkig gebeurt dit toch nog heel regelmatig (pas nog: 27/12/14), pas dan onderscheiden zich de echte mannen en vrouwen van de jongens en de meisjes. De min 18 van een (??) tweetal jaren geleden



was wel een hoogtepunt. Vooraf dacht ik dat die lopers van mij na drie kwartier bibberend en huilend om hun moeder wel terug zouden willen, niks was minder waar. Anderhalf uur lang bikkelen in de kou met echte mannen en vrouwen, en zo hoort het ook natuurlijk.

### **Wat moeten mensen beslist niet doen in jouw training?**

Ja, lastig, omdat ik eigenlijk nog nooit iets heb meegemaakt, waarvan ik dacht dat dat niet kon. Ook het voordeel van werken met volwassen mensen, denk ik dan maar. Belangrijk is wel, dat je respect toont voor je trainer en je medelopers op een gezonde manier. En die gezonde manier ontwikkelt zich bijna vanzelf tijdens de

trainingen. En pik je die manier niet snel genoeg op dan ben ik er vrij goed in om deze uit te leggen.

### **Wat doe je buiten hardlopen het liefst?**

Buiten het hardlopen probeer ik ook nog regelmatig op de racefiets te zitten en als dat omwille van het weer niet gaat (in tegenstelling tot bij het hardlopen heb ik dan wel een afkeer van extreme weersomstandigheden) op de Tacx of de spinningfiets. Daarnaast heb ik een grote voorliefde ontwikkeld voor Jazzmuziek, en aangezien ik dit pas in de loop van de jaren heb ontwikkeld, valt er voor mij nog veel te ontdekken. Regelmatig concerten bezoeken en jaarlijks het North Sea Jazz festival drie dagen

lang aandoen zijn de hoogtepunten. En voor alle niet directe jazz liefhebbers toch maar eens luisteren naar Gregory Porter en Jose James. Kun je later altijd nog zeggen dat je de tip van mij hebt gekregen!

### **Wil je nog iets vertellen over je dagelijks leven je beroep of iets anders?**

Ja, niet zo spannend allemaal, getrouwd geen kinderen maar wel drie katten. Ben consultant HR en salarisadministratie en wordt iedere paar maanden weer ergens anders gedetacheerd. Net als je genoeg krijgt van die collega's mag je weer weg, heerlijk....!!! Ben de jongste uit een gezin van negen kinderen, collecteer voor de hartstichting en de dierenbescherming in mijn wijk. Probeer elk jaar weer mee te doen met "struinen in de tuinen" en "gluren bij de burens". Wil je daar meer over weten kijk dan bij "Kultlab" op facebook. Als je nog meer over mij wilt weten schiet mij dan maar aan op de donderdagavond of zaterdagmorgen.

j e u g d

## De BAV Wintercup

De BAV wintercup is een cross die drie keer per jaar wordt gehouden. De eerste keer in November de tweede keer in December en de laatste keer in Januari. Als je eerste tweede of derde wordt win je een prijs. Bij elke wedstrijd kan je een prijs winnen je kan ook in het klassement een prijs winnen. De afstand voor de D,C en B pupillen is 900 meter voor de A1 en A2 is het 1400 meter. Je kan je inschrijven via de site bavwintercup. Zelf vind ik het een leuk parcours om dat het heel wisselvallig is. De ene keer ligt er wel modder en de andere keer niet. 1 minuut voor de start komt er een deuntje die echt bij de BAV wintercup hoort dan weet je dat je bijna moet starten. Ik vind wel jammer dat er niet zo veel kinderen van A.V. Triathlon meedoen. Dus ik hoop dat er meer kinderen mee gaan doen.  
Nina van der Vat meisjes pupillen A2

## Kerstboommeerkamp

Hoi ik ben Jolijn en ik ben A2 pupil.  
Ik heb 14 december meegedaan aan de kerstbomenmeerkamp, het was in utrecht. Er is daar binnen een supercoole verspringbak die open en dicht kan!  
Ik ging daar verspringen, kogelstoten en sprinten.  
Ik vond het een hele leuke wedstrijd maar ik hoop dat er volgend jaar meer kinderen van Triathlon aan meedoen.



## S n e r t r i t



Op zaterdag 20 december vond dit jaar de jaarlijks terugkerende snertrit plaats van de ATB groep AV Triathlon. Na zelf eerst met de groep van Ruud een duurloop gedaan te hebben door de Treek kom ik bij het clubhuis aan en zie daar plus minus 40 man/vrouw al vol spanning afwachten waar de toertocht heen zou gaan.

De echte fanatiekelingen waren al om 10 uur gestart onder leiding van Harry. De overige werden begeleid

door John Waardenburg, Gerrit van Gessel en Bert Zijlsra. Op deze manier kon iedereen zijn eigen niveau kiezen. De groep van Gerrit ging naar de Treek waar wij allerlei singeltracks voor ons kiezen kregen. Vandaar uit richting de piramide van Austerlitz waar we nog een aantal stevige klimmetjes voor onze kiezen kregen (of sloeg de hongerklop toe, dat ze zo zwaar leken) via Zeist en vliegbasis Soesterberg weer terug naar het clubgebouw toe.

Daar aangekomen hadden de vrijwilligers van de zaterdagdienst flink uitgepakt door allerlei lekkere broodjes, drinken en natuurlijk de snert klaar te hebben.

Na het eten was er nog een kledingbeurs waar we dan eindelijk de baggy fietsbroek konden kopen waarmee Marc de trend had gezet aan het begin van het seizoen.

Al met al een heerlijke afsluiting van de eerste seizoenshelft. Op naar de 2e helft waar we weer een hoop leuke dingen in het vooruitzicht hebben.

Duncan Wouterson



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

Agent voor:

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

Leden van AV Triathlon krijgen bij Rijwielhandel Van Hoeijen een aantrekkelijke korting van 10% op het hele assortiment: fietsen, kleding, onderdelen en accessoires. Uitgesloten van de korting zijn: aanbiedingen/acties en arbeidsloon (bijvoorbeeld bij onderhoudsbeurt van je fiets)  
Kijk op [www.van-hoeijen.nl](http://www.van-hoeijen.nl) voor meer informatie of bezoek de winkel.

## Colofon

Kopij  
Redactie

Vormgeving  
Illustraties  
Advertenties  
website  
AV Triathlon ledenadministratie

[lopende.zaken@avtriathlon.nl](mailto:lopende.zaken@avtriathlon.nl)  
Ben Hermsen 06 20495503  
Henriëtte Stemerink 033 4569599  
Jos Ensing  
Jos Gloudemans, Jade van Beek  
Theo Berens  
[info@avtriathlon.nl](mailto:info@avtriathlon.nl)  
[www.avtriathlon.nl](http://www.avtriathlon.nl)  
[ledenadministratie@avtriathlon.nl](mailto:ledenadministratie@avtriathlon.nl)

## Inleveren kopij

Inleverdatum voor de kopij voor het aprilnummer is **dinsdag 17 maart**  
Inleverdatum kopij voor het juninummer is dinsdag 19 mei

Richtlijnen voor kopij: maximaal 700 woorden; het moet over clubactiviteiten gaan. Foto's aanleveren in jpg- of tif-formaat, minimaal 300 dpi bij een formaat van 13\*9 cm, niet com-primeren bij verzending.  
Voor uitgebreide info, kijk op [www.avtriathlon.nl/vereniging/clubblad/index.html](http://www.avtriathlon.nl/vereniging/clubblad/index.html)

## 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 één maand. Dit dient te worden doorgegeven aan de ledenadministratie, bij voorkeur via de website [www.avtriathlon.nl](http://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](http://www.schrijverorthopedie.nl) / [info@schrijverorthopedie.nl](mailto:info@schrijverorthopedie.nl)