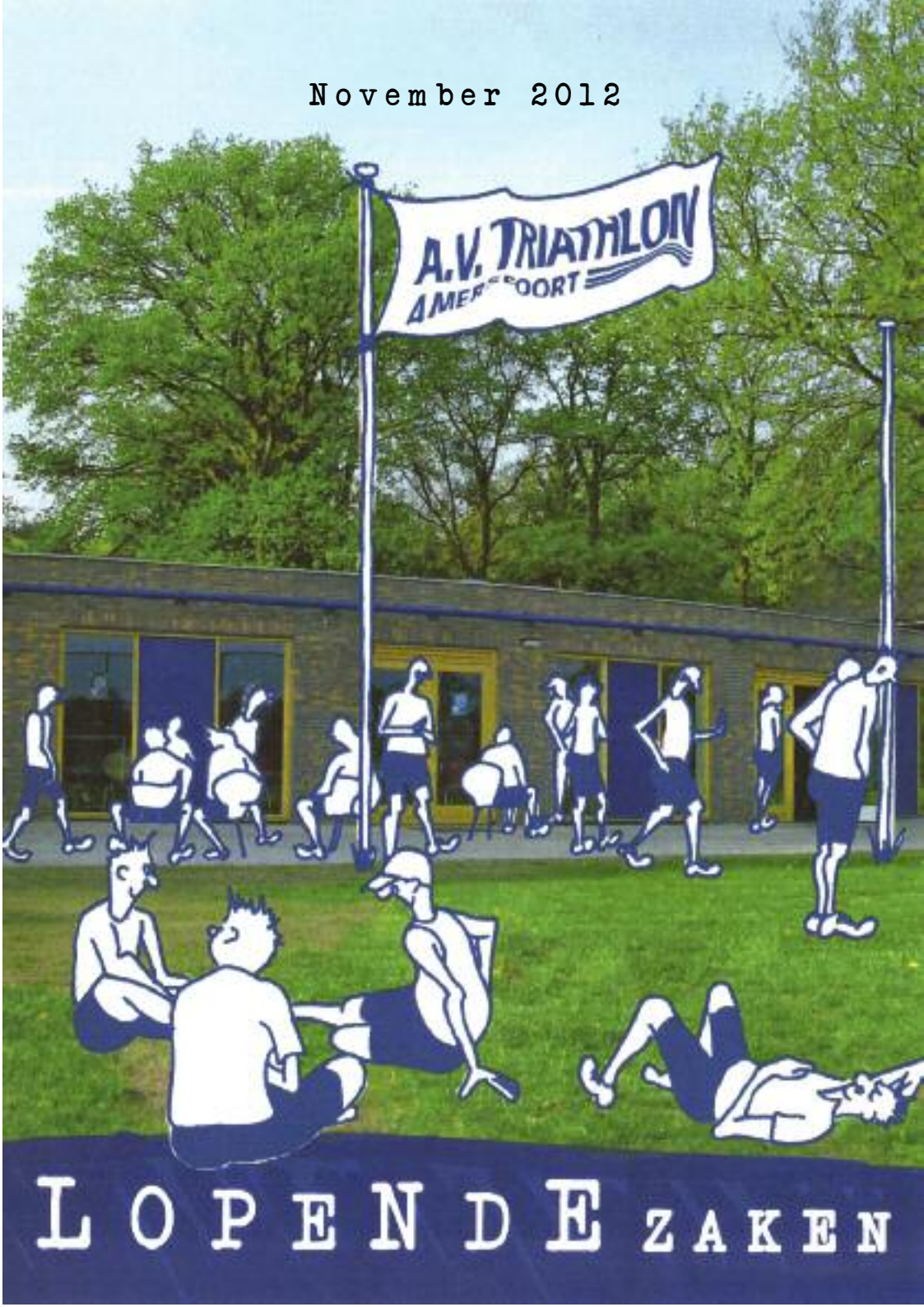


November 2012



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@RUNNERSWORLدامERSFOORT.NL • RUNNERSWORLدامERSFOORT.NL

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

Aleen geldig bij Runners World Aart Stigter - Amersfoort en niet in combinatie met andere aanbiedingen

Algemeen

[november 2011]

Op de bank met koffie

Er staan grote veranderingen voor de deur. Of beter gezegd: er zijn er al wat binnen, zitten al op de bank aan de koffie en de overige aanwezigen hebben het nog nauwelijks in de gaten.

Zijn jullie lezers er namelijk al van op de hoogte dat de bezorging van jullie clubblad afgelopen zomer gestopt is? Dat kan vast niemand ontgaan zijn. Maar we zijn er nog wel voorlopig! Mis je de geur van inkt en het gevoel van heerlijk papier in je handen? En vind je het bovendien jammer dat je verzameling clubbladen in de boekenkast niet meer aangevuld wordt? Neem dan het clubblad mee vanuit de hal van het clubhuis.

Of, voor diegenen die begaan zijn met het boombestand in de wereld, breng eens een bezoekje aan de website van A.V. Triathlon. Hierop is een bladerbaar digitaal bestand te vinden van Lopende Zaken. Al vanaf afgelopen januari, maar dus ook de allernieuwste! Voor op de bank, met de

laptop op schoot, onder het genot van een kopje koffie.

En over dat momentje ontspanning op de bank gesproken: de webredactie is momenteel hard aan het werk om voor jullie een nog betere en nog uitgebreidere en nog interessantere site te maken. Voorzien van alle gemakken, en van alle informatie. Wanneer kan ik komen trainen? Wie wil er met mij meedoen met de Zevenheuvelenloop? Wie is in het bezit van het clubrecord? Waar kan ik zo'n gave trui bestellen? Echt allemaal terug te vinden op de site. Bovendien kunnen jullie alle nieuwe hoogtepunten doorlezen in de nieuwsbrief die er aan zit te komen.

Kortom een hoop veranderingen, sommige al languit op de bank, sommige nog voor de deur, en een paar nog wat verderop in de straat. Maar ik kijk er naar uit!

Jade van Beek



RIDDER TWEEWIELERS BV



De specialist in alles wat met fietsen te maken heeft!

American Eagle
Koga Miyata
Multicycle
Merida
Gazelle
Sparta
Walter
BMC
Trek

Wij zijn ook ruim gesorteerd in kleding en accessoires, voor heren, dames en kind!
Ook voor spanningkleding en -schoenen komt 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: 033-4618988

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

uit de BESTUURSKAMER van 26 september

De maandelijkse bestuursvergadering staat weer gepland en er is weer een volle agenda af te werken. De volgende onderwerpen zijn aan de orde geweest:

Bewust hardlopen

Het bestuur besluit tot de oprichting van een aparte loopgroep 'bewust hardlopen'. Boudewijn ten Haken en Marlies Roosendaal hebben een cursus gevolgd en gaan aan de slag om deze aparte loopgroep op te richten en aan te bieden aan de leden van A.V. Triathlon. Bewust hardlopen is een recreatieve vorm van hardlopen waarbij de focus niet ligt op een prestatieverbetering maar op plezierig bewegen. In een periode van een jaar zal bekeken worden of deze methode in een behoefte binnen de vereniging voorziet. Bij een positief resultaat van de proef zal er naar verwachting volgend voorjaar daadwerkelijk een loopgroep 'bewust hardlopen' worden opgericht.

Club Webware

De mogelijkheid tot het overstappen op een web-based administratief programma wordt besproken. Het huidige programma is gedateerd en leent zich niet voor internet toepassingen. Er is een programma op de markt dat al door diverse verenigingen wordt gebruikt: Club Webware. Er wordt besloten een projectgroep in te stellen die gaat onderzoeken of het voor A.V. Triathlon haalbaar is over te stappen op dit programma. Wat

zijn onze wensen ten aanzien van het programma, welke deskundigheid is vereist en hoe staat het met de privacy van de gegevens zijn enkele vragen waarop de projectgroep antwoord zal geven.

Email adressen bestand

In navolging van het bovenstaand wordt besloten een projectgroep in te stellen, die alvast gaat beginnen met het opstellen van een email adressen bestand van onze leden. Gezien het feit dat Lopende Zaken binnenkort alleen nog maar digitaal verschijnt, vindt het bestuur het niet raadzaam langer te wachten met het aanleggen van een email adressenbestand. De projectgroep zal er rekening mee houden dat de gegevens later wellicht in een ander administratief programma zal worden ingevoerd. Verder zal er via zoveel mogelijk kanalen email adressen worden verzameld om die te koppelen aan onze ledenlijst. Leden zullen ook via de website worden opgeroepen om hun email adres op te geven voor deze lijst.

Trainersvergoedingen

Er is binnen het bestuur al enige tijd discussie over het vergoedingssysteem voor trainers binnen de vereniging. Er is in de afgelopen maanden een uitgebreid onderzoek gedaan naar de ervaringen en praktijk bij collega atletiekverenigingen. De eerste

conclusie is dat er bij die verenigingen meer onderscheidt in de vergoeding wordt gemaakt op basis van ervaring en opleiding. Het bestuur gaat verder met het uitwerken van een voorstel en we mikken erop dit onderwerp dit jaar nog af te ronden.

Professionalisering trainers

Elk jaar zijn er nieuwe trainers nodig om het verloop op te vangen. Behalve voor de voldoende aantallen trainers wordt er ook aandacht besteed aan de kwaliteit van onze trainers. Bij de commissie hardlopen volwassenen is er al behoorlijk wat ervaring met het monitoren en begeleiden van trainers opgedaan, met als

doel de kwaliteit van het trainerswerk continu te verbeteren. Relevante thema's hierbij zijn: welke criteria worden gesteld en welke deskundigheid wordt er aangeboden aan nieuwe en bestaande trainers? Wat is de ervaring en opleiding van het huidige trainerskorps? Het bestuur wil graag de huidige stand van zaken inventariseren en discussie voeren over hoe hiermee de toekomst in te gaan. Deze discussies moeten uiteindelijk leiden tot een kwaliteitsbeleid voor trainers voor de gehele vereniging.

De vergadering is zoals de laatste tijd gebruikelijk voor elf uur afgerond. Namens het bestuur, Jan van der Ven

VAN DE MEDISCHE COMMISSIE

Wat is waar over: vetverbranding

Vetverbranding, je hoort er veel over. Als hardloper zal het ook zeker een onderwerp van gesprek zijn tijdens de koffie in de kantine. Als je wat te zwaar bent en dat buikje staat je niet aan, dan zou het toch fijn zijn om dit buikvet of die pondjes rond de heupen kwijt te raken. Kan dat? Alleen buikvet of heupvet verbranden? Bladen staan er vol mee, voedingsmiddelen, pillen en poeders die de vetverbranding zouden stimuleren. In no time van dat buikje af. Maar klopt dat wel? Ik geloof van niet. Allereerst is het handig te weten hoeveel je moet eten aan kilocalorieën om een kilo in lichaamsgewicht aan te komen. Dit is 7000-9000 kcal (ter verge-

lijking: de dagelijkse behoefte is ongeveer tussen de 2000-2500 kcal). Om daarentegen een kg aan vet te verliezen moet er dus 7000-9000 kcal verbruikt worden. Dit is heel wat. Om gewicht kwijt te raken en vet te verbranden moet de energiebalans negatief zijn: dat betekent de inname is kleiner dan het verbruik. Dit kan je bereiken door meer te bewegen en minder te eten en gezondere voedingsmiddelen te kiezen die niet te veel energie leveren. Elke dag een appel teveel betekent dat je op jaarbasis ruim 2 kg zwaarder bent. Immers: teveel ingenomen energie die niet verbruikt wordt, wordt opgeslagen in vet. Dat betekent dus dat we moeten stre-

ven naar een negatieve energiebalans om dat vet kwijt te raken.

Hoe zit het nu met de plaatselijke vetverbranding?

Plaatselijke vetverbranding bestaat niet. Dat buikje moeten we dus kwijt raken door die negatieve energiebalans. Gelukkig is het wel zo dat buikvet sneller wordt verbrand dan heupvet. Goed nieuws dus onder de mannen met een buikje! Mannen verbruiken namelijk meer energie in rust door een hogere spiermassa (spieren verbruiken energie) dus zij hebben eerder een negatieve energiebalans. De enige manier om plaatselijk vet te verwijderen is door een liposuctie, dit gaat wellicht wat ver: het lost het probleem met een verstoorde energiebalans niet op. Goede reden om wat aan je energie-inname en verbruik te doen. Het buikvet is opgeslagen rondom de organen, wat erg schadelijk is op lange termijn.

Kun je het beste vet verbranden door te wandelen of juist hard te lopen?

Voor energie heeft het lichaam twee energiebronnen: koolhydraten en vet. Tijdens de inspanning worden er ten eerste koolhydraten (suikers) verbrand. Deze zijn opgeslagen in de lever en in de spieren en kan het lichaam snel aanspreken. Daarnaast zijn de vetten opgeslagen in het lichaam die voor energie gebruikt kunnen worden. Bij zwaardere inspanning zoals hardlopen gaat het lichaam relatief minder vet gebruiken en meer koolhydraten dan bij een lagere inspanning. Naarmate je meer getraind bent is het lichaam in staat om meer inspanning te leveren waardoor je meer energie verbruikt. In rust verbruik je relatief meer vet maar dan is het energieverbruik ook laag. Per saldo verbrand je dus minder energie. Voor een negatieve energiebalans is het dus het beste om lange en grote inspanningen te leveren zoals hardlopen, maar wandelen is uiteraard ook prima.



ria de jong
IDEE | TEKST | VORM

- goed bedacht
- helder geschreven
- mooi gemaakt

www.riadejong.nl 06 11247061

Hoe lang duurt het voordat het lichaam vet gaat verbranden?

Na ongeveer 20-60 minuten na de start van de inspanning gaat het lichaam vet verbranden. Dit vet komt uit de spier en wordt uiteindelijk aangevuld vanuit het onderhuids bindweefsel en het buikvet. Uiteindelijk is het zo dat de spier een mengsel van koolhydraten en vetten verbrandt. Ook hierbij draait het weer om de nega-

tieve energiebalans. Lekker blijven lopen dus en kies voor een gezonde voeding zodat de energiebalans negatief wordt. Dit is de beste manier om blijvend van dat buikje af te komen!

Bronnen: www.zowerkthetlichaam.nl
Meer lezen over voeding en leefstijl? Lees mijn blog: gezondeadviezenvianen.wordpress.com

Marleen van Valkenhoef.

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

Grote collectie skates en skeelers

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

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

Opentijden: 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



Agent voor:

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

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



De Saudische Sport Escort: Excuus Truus van Arabie?

Mijn nieuwe thuisland stond van de zomer even volop in de belangstelling, en dit keer niet vanwege de olie, het terrorisme, of superrijke prinses en prinsessen, maar vanwege de sport! De vrouwensport nota bene! Want als Saudi Arabië z'n top ruiters wilden laten meedoen aan de Olympische Spelen, dan moesten ze ook vrouwen afvaardigen. En zo werden de Olympische Spelen één grote 'Family Section'.

Dat laatste behoeft wellicht wat uitleg: hier in Saudi Arabië leven mannen en vrouwen grotendeels gescheiden van elkaar. De huizen hebben een ingang voor de vrouwen en voor de mannen, er zijn aparte huiskamers voor de vrouwen en mannen, er zijn jongens- en meisjesscholen, bankfilialen voor mannen en voor vrouwen en ga zo maar door. Bruiloften en partijen, ja zelfs condoleances en begrafenissen worden gescheiden gevierd. Vrouwen mogen enkel omgaan met hun vader, broers of echtgenoot en contact met 'vreemde' mannen wordt zoveel mogelijk vermeden. Dat alles om de eer van vrouwen te beschermen, want de vrouwen dragen de verantwoordelijkheid voor de eer van de familie. En



eer, aanzien en reputatie zijn belangrijk in deze samenleving waar het collectief belangrijker is dan het individu; in deze droge en dorre omgeving, waar je het als individu niet redt en slechts met hulp van de groep kunt overleven.

Om vrouwen te beschermen tegen vreemde mannen wordt de bewegingsvrijheid van vrouwen dus zoveel mogelijk beperkt. Ze mogen enkel dan reizen, werken of een bankreke-

ning openen als zij toestemming hebben van hun man, vader, broer of volwassen zoon. Ze mogen niet autorijden, en komen ze toch het huis uit dan moeten ze gekleed gaan in een abaya en liefst ook gesluierd zijn. Veel winkels en restaurants zijn alleen voor mannen toegankelijk, tenzij ze een zogenaamde 'Family Section' hebben. Deze 'Family Section' is toegankelijk voor vrouwen en voor mannen die een vrouw bij zich hebben. Mannen alleen mogen er niet naar binnen.

Dit heeft geleid tot een zonderling verschijnsel: de Saudische escort-dame, ofwel de Excuus-Truus van Arabië. Bij gebrek aan cafés, discotheken, cinema's of andere uitgaansgelegenheden in dit land, gaan veel jongelui hier het liefst 's avonds naar een groot winkelcentrum. Maar zulke winkelcentra zijn veelal aangemerkt als één grote 'Family Section', waardoor groepjes jongens er niet naar binnen mogen. Op de parkeerplaats



staan echter dames klaar om deze jonge mannen naar binnen te escorteren. Deze keurig gesluierde dames lopen met ze mee naar binnen en zodra ze voorbij de bewakers zijn ontvangen ze een bescheiden betaling en keren snel terug naar de parkeerplaats voor een volgende groep. Nou zou je de Saudische deelnemers aan de laatste Olympische spelen natuurlijk ook kunnen zien als een stel Excuus-Truus-en: enkel en alleen afgevaardigd om de deelname van die mannelijke ruiters te verzekeren.

Toch doe je ze daarmee tekort. Want hoewel de beide dames op sportgebied wellicht geen topprestatie leverden, hebben ze enorme resultaten



geboekt. Vrouwen mogen in dit land namelijk niet sporten, in ieder geval niet in het openbaar. Er is daarom geen lichamelijke oefening voor meisjes op school, en geen sportclubs of -verenigingen voor meisjes of vrouwen. Dat, gecombineerd met de extreme hitte, de oncomfortabele zwarte abaya, en de beperkte moge-

lijkheden voor vrouwen om hun huis te verlaten, heeft geleid tot hoge percentages obesitas onder vrouwen, en een algehele slechte lichamelijke conditie. Je ziet echter dat

steeds meer jonge Saudische vrouwen het wel belangrijk en prettig vinden te bewegen. En het zijn deze vrouwen, die geïnspireerd raken en zich gemotiveerd voelen door de deelname van de Saudische sportsters aan de Olympische Spelen. Op de vrouwen universi-

teit, waar ik werk, werd hun deelname gezien als teken van verandering en vernieuwing, als een teken van hoop en weer een kleine stap op weg naar een samenleving waar vrouwen in alle opzichten meer bewegingsvrijheid zullen hebben.

Salaam uit Saudi,
Anne Helsdingen

Utrechtse Heuvelrugestafette

Op zondag 30 september jl. heeft de 5e editie van de Utrechtse Heuvelrugestafette al weer plaats gevonden. Georganiseerd door de Sixpackrunners namens onze vereniging A.V.Triathlon. Alhoewel dit doet vermoeden dat het een lustrumeditie is geweest, moet dit toch worden ontkend. De Sixpackrunners houden per 6 jaar een lustrum, lijkt mij logisch toch. Maar

traditiegetrouw was het ook dit jaar een editie met mooi weer, waar het evenement een patent op heeft. Wel zo lekker voor de lopers en fietsers, 36 teams sterk, die gezamenlijk toch maar even 100km, in 10 etappes van 10km weglopen en trappen.

Dit jaar een paar aanpassingen in het parcours, dat het geheel ten goede is

gekomen. Etappe 4 ging nu naar de Uilentoren in Leersum met een laatste klim naar het wisselpunt. Etappe 5 liep hierdoor ook anders. In beide etappes werd gebruik gemaakt van een recent aangelegd fietspad door de Heuvelrug, het Let de Stigterpad. Etappe 5 had daardoor nu ook een klim over de Amerongse berg. Ook in etappe 6 was een wijziging aangebracht en dit maakte dit toch al fraaie parcours nog zwaarder en nog mooier. Van de deelnemers niets dan lof over deze estafette-loop waarbij het sociale aspect misschien wel belangrijker is dan de individuele prestatie die iedereen levert. Gezellig een dagje met je teamgenoten, collega's, buurtgenoten of familie op pad. De deelnemende teams zijn van een wisselende pluimage, maar het plezier straalt er bij alle deelnemers de gehele dag vanaf. Er deden dit jaar 12 teams van A.V. Triathlon mee. En de snelste tijd is ook neergezet door een team van onze eigen vereniging, nl 'we komen er aan 2' in een tijd van 7 uur en 18 minuten 35.

Na afloop van het evenement wordt er zoals ieder jaar weer gezellig nagepraat onder het genot van een lekker biertje of een andere versnapering. En ook de beloning



wordt ieder jaar met enthousiasme ontvangen: een sixpack speciaal biertjes, ook dit jaar van brouwerij de Leckere uit Utrecht, vergezeld van een bierglas met Sixpackrunnerslogo. Kortom weer een geslaagd evenement waar de belangstelling nog ieder jaar groeiende is. Volgend jaar bij ons 1e lustrum verwachten we ons limiet van 40 teams te gaan halen. Van veel teams weten we dat ze volgend jaar weer van de partij zullen zijn.

Voor meer informatie, foto's en opmerkingen in het gastenboek kijk even op <http://www.sixpackrunners.nl>. Wie weet tot de volgende editie op de laatste zondag van september in 2013!

Ries de Beer



UITSLAGEN HARDLOPEN

(tot 20 oktober)

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

Marathon Zwolle 30 september

M40		
33	Jelle Roes	3:30:05
37	Marcel van Burgsteden	3:33:41
M50		
10	Teun van Bruggen	3:32:53

V 21 km		
13	Vos-Ertel Marie-Anne	
V 10 km		
15	Annet Bongen	
M 10 km		
89	Rene vd Haar	
105	Leo Huijssoon	

Singelloop Utrecht 10 km 30 september

Vsen		
22	Evelien Broeke	42:56
Msen		
78	Bert Wallet	37:28
M35		
8	Martijn van Rijn	35:45
M60		
5	Wim van Ravenhorst	40:44
M65		
9	Gerard Smink	47:23
Mrec		
1926	Sebastiaan van den Broek	50:58

Eindhoven marathon

V40		
22	Angelique Wolsing	3:44:04
32	Angelina Kuijpers	3:58:26
M40		
32	Wouter Zondervan	2:56:30
M45		
6	Han Wolsing	2:46:26
81	Peter Kuijper	3:26:57
M60		
3	Jan Klomp	3:07:03
4	Wim van Ravenhorst	3:10:01
1/2 marathon		
V65		
2	Ali Veenstra	1:57:51

Marathon van Brussel 07 oktober

5	Ernst Pommerel (M60)	3:37:59
---	----------------------	---------

Boedapest marathon 07 oktober

11	Andre Koeslag (M50)	3:23:37
----	---------------------	---------

M55		
59	Georg Stoelinga	1:38:38

Arkervaarloop Nijkerk 13 oktober

5 km		
2	Joshua Groen	16:35
3	Sven Duits	16:51
9	Ruud de Boer	21:11
10 km		
3	Arnoud van Garderen	37:53
3	Hylke Brouwer	38:05

Midden Voorne Run te Hellevoetsluis 10 km 14 oktober

1	Jaap Stijlaart (M55)	37:08
	nieuw clubrecord	

Amsterdam marathon 21 oktober

M50		
25	Hans Donker	03:02:39
571	Omer van Renterghem	04:07:30
M60		
151	Martin van Westerlaak	04:25:33
½ marathon		
V		
58	Karlijn van Rooijen	01:34:20

1163 Cisca de Weert	01:56:11	V 8 km	
1555 Jolie Jacobs-Minneboo	01:59:18	1771 Marloes Nijholt	53:06
2545 Anja de Haan	02:07:15		
3610 Ineke van den Berg	02:19:19	Maliebaanloop Utrecht 10 km 20 oktober	
M		17 Joshua Groen	34:13
138 Hylke Brouwer	01:23:20	20 Sven Duits	34:37
973 Peter Verbeek	01:35:47	45 Jaap Stijlaart	36:59
1998 Marco Scholten	01:41:49	opnieuw clubrecord M55	
2573 Theo Groot	01:44:33	Mrecr	
5446 Armin Alta	01:57:10	124 Conrad van 't Erve	45:52

Clubrecords outdoor

Nu het outdoorseizoen 2012 voorbij is, kunnen we de balans opmaken: er blijkt maar liefst 52 keer een clubrecord verbeterd te zijn: 11 keer bij de pupillen, 40 keer bij de junioren en 1 keer bij de senioren.

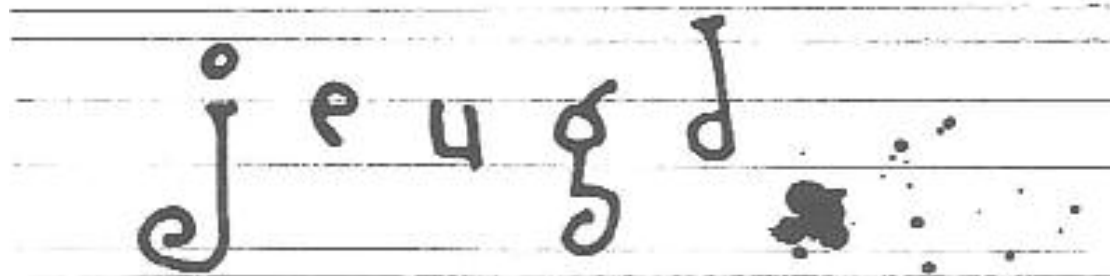
De opvallendste reeks kwam op naam van Yara Gast (MB), die zes keer het clubrecord op de 100 meter horden verbeterde: 15,27 – 15,21 – 15,11 – 15,09 – 15,07 – 15,06. C-juniore Veerle Bakker zette zonder twijfel de meest aansprekende prestatie neer: ze werd op de 3000 meter Nederlands kampioene bij de B-junioren en eindigde in deze hogere leeftijdscategorie als aanvoerster op de landelijke ranglijst over 2012.

De volgende clubrecords outdoor zijn tussen half juni en de clubkampioenschappen op 7 oktober verbeterd:

Jongens pupA2	60 m HT	Sven Jansons (ev)	8,6	07-10-12	Zeist
Mannen senioren	kogelstoten	Patrick Zweekhorst (JA)	10,03	07-10-12	Zeist
Meisjes pup. mini	balwerpen	Senna Vroemen	15,36	07-10-12	Zeist
Jongens pup A2	60 m	Sven Jansons	8,87	15-09-12	Almere
Meisjes pup A1	4x60 m	Mirjam Hollestelle, Nine Immink, Sophie Praas, Roos Prins	36,92	15-09-12	Almere
Jongens B	110 m horden	Thierry Belt	17,32 (+0,1)	01-09-12	Soest
Jongens D2	80m horden	Joppe Stokvis	12,49 (-1,6)	02-09-12	Amsterdam
Meisjes pup A1 (+A2)	kogelstoten	Sophie Praas	8,69	01-09-12	Veenendaal
Jongens D2	600 m	Joppe Stokvis	1,40,98	26-08-12	Soest
Jongens C	300 m horden	Thomas vd Vooren	44,31	26-08-12	Amsterdam
Jongens C	polshoog	Hilbrand Wouters	3,52	26-08-12	Amsterdam
Jongens C	100 m horden	Hilbrand Wouters	14,98 (-0,7)	25-08-12	Amsterdam
Jongens C	1500 m	Kelide Aminboru	4,29,69	13-07-12	Utrecht
Meisjes C (+MB)	800 m	Veerle Bakker	2,16,42	13-07-12	Utrecht
Jongens B	110 m horden	Thierry Belt	17,38 (+0,0)	01-07-12	Best
Meisjes B	100 m horden	Yara Gast	15,06 (-0,6)	30-06-12	Best
Jongens C	100 m horden	Hilbrand Wouters	15,24 (-0,8)	23-06-12	Lelystad

Heb je een clubrecord verbeterd of geëvenaard? Vul een aanvraagformulier in op de website van AV. Triathlon. Je vindt daar ook overzichten van alle clubrecords, zowel outdoor als indoor.

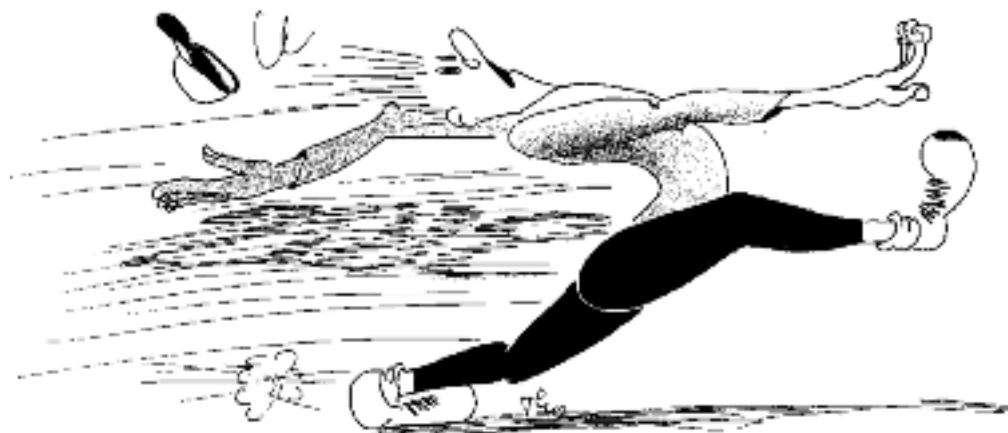
In de vitrine in de hal van het clubhuis zijn de lijsten met clubrecord bijgewerkt met alle verbeteringen in 2012.
Bernard Wouters



Jarigen

Alle jarigen in november een supersnel jaar gewenst

- 1 Daniël Bos
- 3 Claartje van Gastel
- 4 Sanne Bakker Schut
- 6 Anne van Ee
- Talitha Bouwman
- 10 Minte Mentrop
- 11 Nina van der Vat
- 16 Reinder Prince
- 20 Isa Koster
- 21 Meike Stoter
- 24 Myrthe van Ee
- 25 Vincent van Roomen
- 29 Lotte van der Velde
- 30 Nathalie Leushuis



Weerwolven in het clubhuis



Het nachtje slapen in het clubhuis was erg leuk. Eerst kwamen alle kinderen ze mochten hun luchtbed of matje klaar leggen en in de kleedkamers leggen.

Slapen, hoezo slapen??
(foto Carla Droogh)

Daarna gingen we pannenkoeken eten. Die hadden de ouders gemaakt. Na het eten gingen we naar het bos. Daar deden we een spelletje. Je kreeg een dier op je rug dat was een olifant een leeuw en een muis. De leeuw moest de muis tikken. De muis de olifant en de olifant de leeuw. Daarna toen het spel was afgelopen gingen we weer naar het clubhuis. We kregen wat te drinken. Toen het donker was gingen we in groepjes het bos in. In het bos moest je dierengeluiden opzoeken. Wie als eerst alle dieren had van zijn lijstje had gewonnen. Daarna gingen we weer naar het clubhuis. We dronken snel wat en toen werden de vuurkorven aangezet. Iedereen kreeg twee spekjes. En daarna nog een zakje chips. We deden nog een spel weerwolven. Daarna gingen we naar binnen iedereen moest zijn bed pakken. Daarna onze pyjama aan. Je mocht nog een film kijken of gelijk slapen.

Spannend wat er gaat gebeuren
(foto Carla Droogh)



DE VOLGENDE OCHTEND: We deden een speurtocht en je moest zinnestukjes opzoeken dat werd 1 verhaaltje. En je moest dennenappels opzoeken en eikels en 2 witte steentjes. Als je klaar was plakte je de regeltjes in een verhaal. Je moest het ook uitvoeren rappen of zingen of voorlezen. Daarna werd iedereen opgehaald. HET WAS SUPER GEZELLIG!!!

Jennifer van den Hoek (MPupA2)

Een nieuw PR, en nog één

Gister ging ik naar de clubkampioenschappen. We kwamen vroeg aan en er was nog dauw op het grasveld. Het eerste onderdeel was de sprint. Het tweede onderdeel was hoogspringen. Ik gebruikte spikes. Ik had ook een nieuw pr gesprongen. Het derde onderdeel was balgooien. Daar was ik vierde mee. Het vierde onderdeel was verspringen. Ook een nieuw pr. Als laatst deed ik 600 m. Ik werd derde van de jongens. Het was een leuke dag.

Daan van Brus-sel. (JPupA2)



Sven,
Rengert en
Daan op het
podium
(foto Bernard
Wouters)

Sprinten, sprinten en nog eens sprinten

Ik werd 's ochtends wakker en ik dacht "YES" vandaag zijn de clubkampioenschappen. En tegelijkertijd dacht ik, het is wel jammer dat het niet op onze eigen baan is. Toen ik in Zeist aan kwam zag ik dat het een best mooie baan is omdat er bos omheen is. Mijn eerste onderdeel was de 60 meter sprint. Ik had daar heel veel zin in want ik hoopte heel erg op een nieuw pr. Alle meiden van de A2 waren



Merle op de eerste plaats met naast haar Talitha en Nathalie (foto Bernard Wouters)

in een serie omdat wij maar met z'n vijven zijn. Toen de starter zei "op uw plaatsen" dacht ik alleen maar aan sprinten, sprinten en nog eens sprinten. Toen zei de starter "klaar" en ik wist dat ik alles moest geven. Toen hoorde ik pang en ik ging voluit sprinten. Aan

het begin stond ik

laatste want ik had een hele slechte start. Maar later haalde ik alle meiden in. Ik wou heel graag weten wat mijn tijd was. Ik liep naar de lijst met de tijden. Toen zag ik mijn tijd en ik was super blij omdat ik een nieuw pr had. Ik was namelijk 12 honderdste sneller dan mijn vorige pr. Later hoorde ik van heel veel mensen dat bij ons twee keer werd geschoten. Maar iedereen rende door. Ik dacht nog even, laat mij alsjeblieft niet nog een keer rennen want misschien heb ik dan geen pr. Maar gelukkig gebeurde dat niet. Mijn andere onderdelen gingen wel goed. Bij de prijs uitreiking was ik behoorlijk zenuwachtig wie er nou clubkampioen zou worden. Maar uiteindelijk was ik dus clubkampioen geworden. Met heel veel nieuwe persoonlijke records. En daar was ik super blij mee!

Merle Meinhardt (MJunD1)

Keistadmeerkamp, 26/27 augustus in Soest

Junioren D, meisjes, vierkamp, 9 deelnemers

	60m	Ver	Kogel	600m	Punten
3 Fleur Praas	9.00(+0.0)	4.01	8.72	1.55.65	1904
6 Aricia Limburg	9.01(+0.0)	3.74	7.73	2.10.44	1637
8 Tjeerdje van Gastel	4.07	8.48	2.07.70	1223	

Junioren D, jongens, vierkamp, 9 deelnemers

	80m	Ver	Kogel	600m	Punten
1 Joppe Stokvis	10.92(+0.4)	4.81	9.64	1.40.38	2407
4 Reinder Prince	12.05(+0.0)	4.11	7.86	1.43.32	1956
5 Arthur van Essen	11.55(+0.4)	4.14	7.38	1.52.09	1885
6 Tjerk van der Weij	11.63(+0.0)	4.50	6.93	1.56.09	1871
8 Marijn Kriegsman	12.29(+0.0)	4.10	5.91	2.00.41	1587

Junioren B, meisjes, zevenkamp, 8 deelnemers

	100mh	Hoog	Kogel	200m
6 Yara Gast	17.21(-0.4)	1.46	7.65	28.16(+0.0)
	Ver	Speer	800m	Punten
	4.50(+0.5)	16.24	2.53.24	3222

Junioren B, jongens, negenkamp, 11 deelnemers

	100m	Ver	Kogel	Polshoog	110mh
2. Thierry Belt	12.83(+0.3)	5.72	8.92	2.65	17.78(+0.7)
	Discus	Hoog	Speer	1500	Punten
	26.32	1.85	37.27	4.54.11	4325

Nationale C spelen, 26/27 augustus in Amsterdam

Junioren C jongens

Thomas van der Vooren	100mH	15.99 (serie)	15.32 (halve finale)
	800m	2.21.18 (serie)	
	100mH	44.31 (serie)	
Hilbrand Wouters	100mH	15.02 (serie)	14.98 (halve finale)
	100m	12.02 (serie)	dns (halve finale)
	polshoog	3.52 (2e)	
Kelide Aminboru	1500m	4.31.02 (5e)	

Junioren C meisjes

Elianne Pasker	kogel	9.99 (kwal)	10.68 (finale, 9e)
	discus	23.56 (kwal)	
Veerle Bakker	1000m	3.04.11 (5e)	
	600m	1.43.34 (6e)	

Nationale D spelen, 2 september in Amsterdam

Junioren D1 meisjes

Fleur Praas	ver	4.14 (8e)
	1000m Hindernis	4.46.21 (1e)



Junioren D1 jongens			
Tjerk van der Weij	80m	11.68 (serie)	11.97 (halve finale)
	ver	3.86 (16e)	
Junioren D2 meisjes			
Tjeerdje van Gastel	60mH	11.03 (serie)	10.91 (halve finale)
	hoog	1.40 (12e)	
Jasmijn Bakker	1000m	3.12.04 (5e)	
Junioren D2 Jongens			
Joppe Stokvis	1000m Hindernis	3.22.51 (5e)	
	80mH	12.49 (serie)	12.52 (halve finale)
	12.60 (finale, 7e)		
Rick Hollestelle	ver	4.87 (6e)	
	80m	11.71 (serie)	
Arthur van Essen	80m	11.69 (serie)	
	discus	21.69 (20e)	
Reinder Prince	1000m	3.09.91 (10e)	

Landelijke finale (D) competitie, 15 sept in Krommenie

Jongens Junioren D (10e van 12 ploegen)			
	4 x 80m	44.41 (8e/12)	
	80mH kogel	80m	
Joppe Stokvis	12.50	9.28	11.07
	1000m ver	discus	
Yannick Tourne	3:49.52	3.07	13.70
	1000m speer		
Reinder Prince	3:07.43	25.76	
	80mH ver	hoog	
Rick Hollestelle	14.48	4.67	1.50
	80mH hoog		
Tjerk van der Weij	17.71	1.35	
	discus	80m	
Arthur van Essen	18.74	11.52	
	1000m	80m	
Daniel Bos	3:25.64	11.68	

Gedragsregels Sportief Wandelen

Kenmerken Sportief Wandelen

- Een sport geschikt voor alle leeftijden;
- Wandeltrainingen van ca. 1 ½ uur;
- Iets sneller dan gewoon wandelen;
- Op een plezierige manier bewegen in groepsverband;
- Verbeteren van fitheid en conditie;
- Er zijn slechts goede wandelschoenen voor nodig;
- Verantwoorde opbouw van belasting onder leiding van ervaren trainers.

Gedragsregels

Omdat sportief wandelen in groepsverband gebeurt, is het voor de deelnemers plezierig dat er een aantal gedragsregels in acht worden genomen:

- Zorg ervoor dat je op tijd bij de training(en) bent;
- Meld eventuele medische bijzonderheden aan de trainer/begeleider;
- Laat het de trainer/begeleider op tijd

weten als je voor een langere periode

- (meer dan 3 trainingen) verhinderd bent;
- Stel introducés altijd voor aan de trainer/begeleider;
- Volg de instructies van de trainer/begeleider op;
- Draag het juiste schoeisel;
- Draag bij regen géén paraplu maar, als het kan, gemakkelijke regenkleding;
- Draag géén oortelefoon tijdens de training;
- Meenemen van kinderen of huisdieren is niet toegestaan;
- Informeer de trainer/begeleider als je, vanwege een blessure o.i.d., bepaalde oefeningen niet kan uitvoeren;
- Informeer de trainer/begeleider als je de groep tijdens de training, om wat voorreden dan ook, wilt verlaten;
- Alléén terug keren naar het clubhuis gebeurt altijd onder begeleiding van één of meerdere groepsleden.

Zien en gezien worden!

Nu de dagen weer korter zijn geworden, heeft u een grote kans dat u, als sportief wandelaar bij A.V. Triathlon 's avonds in het donker aan een wandeltraining deelneemt. Omdat u in de winterperiode veelal over verharde, geasfalteerde paden zult wandelen is het voor uw eigen veiligheid en die van de overige wandelaars, daarom goed om te weten dat u, als sportief wandelaar bij A.V. Triathlon "verplicht" bent om A) 1 veiligheids-hesje met fluorescerend materiaal en B) tenminste 1 reflectorband met knipper- en continue licht functie te dragen

(1 reflectorband om iedere arm is nog beter).

Het niet nakomen van deze verplichting(en) kan er toe leiden dat de trainer u de deelname aan de training ontzegt oftewel u mag dus niet meelopen, zorg er dus voor dat het niet zover zover hoeft te komen.

Wij doen het niet om u te pesten, zien en gezien worden, het is in u eigen belang!

Gerard van Schaik.

Trainingscoördinator sportief wandelen



Tijdelijk een stapje terug?

Sportief wandelen bij A.V. Triathlon is een sportieve bezigheid die wekelijks veel wandelaars in beweging zet die met verve de opdracht(en) van hun trainer uitvoeren. Naast dit gegeven is sportief wandelen natuurlijk ook een sociaal gebeuren, maar daar gaan wij nu niet verder op in, maar het heeft er zijdelings wel mee te maken daar het sociale soms net iets te nadrukkelijk aanwezig is.

De wandelgroepen bij A.V. Triathlon zijn dusdanig georganiseerd dat er voor iedere wandelaar wel een geschikt tempo is (zie onderstaand schema zoals vermeld in het Blauwe boekje).

Sportief Wandelen

De toelatingseis om mee te kunnen doen aan de trainingen Sportief Wandelen is, dat men minimaal 4,5 à 5 km per uur kan wandelen en dat één uur achter elkaar.

A.V. Triathlon onderscheidt bij het Sportief Wandelen drie niveaugroepen:

Groep 1: Wandelaars met een snelheid van ca. 4,5 à 5 km per uur.

Groep 2: Wandelaars met een snelheid van ca. 5 à 5,5 km per uur.

Groep 3: Wandelaars met een snelheid van ca. 5,5 à 6,5 km per uur.

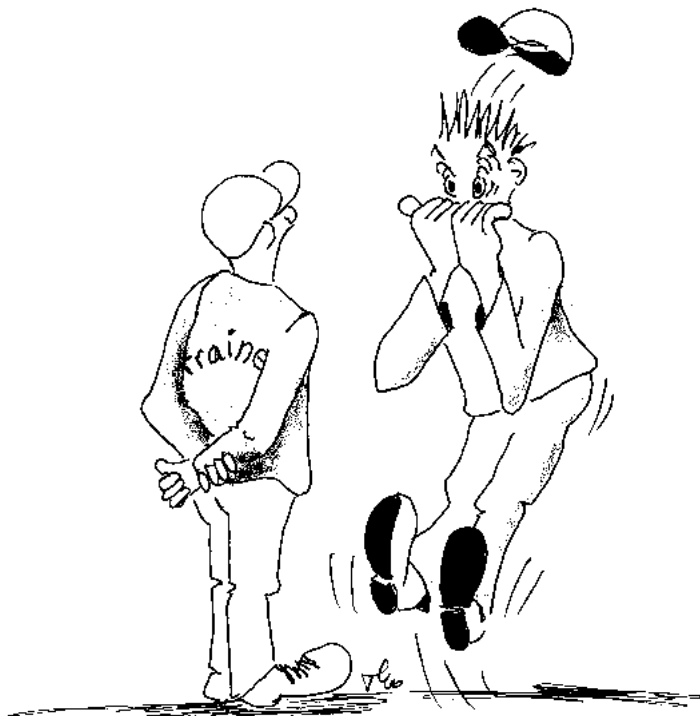
Gebaseerd op dit schema van wan-

deltempo's bereiden de trainers hun trainingen voor wat ons gelijk brengt bij het thema van dit verhaal.

In het laatste trainersoverleg van september jl. is naar voren gekomen dat wij als trainers vaker te maken krijgen met wandelaars die het gemiddelde wandeltempo van de groep niet kunnen bijhouden. In de praktijk betekent dit dat de trainer ter plaatse zijn training moet aanpassen aan diegene die het tempo niet bij kan houden. Dat houdt weer in dat de overige wandelaars zich ook moeten aanpassen, wat op zich een rare situatie is. Omdat wij, als trainers sportief wandelen, onze volledige aandacht aan de gehele groep willen besteden, in plaats van aan de individuele wandelaar(s), en willen voorkomen dat de groep zich onnodig moet aanpassen aan deze individuele wandelaar(s), vinden wij dat er iets anders moet gebeuren oftewel:

Doe (tijdelijk) een stapje terug!

Het kan gebeuren dat je om wat voor reden dan ook geblesseerd bent, ziek bent geweest of dat je conditie minder is geworden omdat je bijvoorbeeld minder frequent hebt getraind. Als dit voor jou van toepassing is, overweeg dan eens serieus of je al dan niet (tijdelijk) één niveau lager gaat trainen, dan wel met jouw trai-



ner overlegt wat je het beste kan doen. Maar schrik er ook niet van als je zelf al door de trainer wordt benaderd met het voorstel om, al dan niet tijdelijk, een niveau lager te trainen.

Het is beter voor jezelf, je eigenwaarde en je gemoedsrust en het voorkomt veelal onverwachte irritaties bij jezelf en/of in de groep, waardoor je het niet meer leuk vindt om te wandelen. Als je weer hersteld bent van je blessure en/of ziekte en is jouw conditie weer gestegen tot het oude niveau dan kan je altijd, na overleg met de trainer, overwegen om terug te gaan naar jouw "oude" groep. En misschien vind je het wel zo

leuk in jouw "nieuwe" groep dat je besluit, ook weer na overleg met de trainer, om te blijven.

Denk er eens over na als je weer gaat wandelen en wat je ook beslist, in alle gevallen zal het een verstandige en weloverwogen beslissing zijn waar je beslist geen spijt van zult krijgen en die er voor zorgt dat je plezier blijft houden in het Sportief Wandelen bij A.V. Triathlon.

Namens alle trainers en gidsen Sportief Wandelen alvast bedankt.

Gerard van Schaik
Trainingscoördinator sportief wandelen

Bardienst

Dinsdagavond (aangepaste versie t.o.v. de uitgave van oktober 2012)

Dit rooster van de bardienst op dinsdagavond is voor de periode t/m december 2012.

De groepsleden (2 personen) die bardienst hebben dienen om 19:25 uur in het clubhuis aanwezig te zijn om thee en koffie te zetten, maar ook om het openstaande clubhuis bezet/bewaakt te houden als de loopgroepen om 19:30 vertrokken zijn!

Op de bar ligt een draaiboek waarin staat beschreven wat en hoe e.e.a. dient te worden uitgevoerd.

N.B. Op dinsdagavond kan alleen met de blauwe kaart betaald worden.

De dinsdagavondtrainers worden verzocht om dit binnen hun loopgroep met de lopers te regelen.

Datum	Groep
06-nov	Harry den Boer/ Hans Kuypers
13-nov	Gerard van den Bor/Huub van Leeuwen/ Theo Post
20-nov	Wim van Munster/Ruud van den Eshof
27-nov	Ewald Jansen/John v.d. Waardenburg
04-dec	Ruud van Basten/Ron Moeliker/Jan van der Ven
11-dec	Harry den Boer/ Hans Kuypers
18-dec	Gerard van den Bor/Huub van Leeuwen/ Theo Post

zaterdagmorgen

Dit rooster van de bardienst op zaterdagmorgen is voor periode t/m december 2012. (aangepaste versie t.o.v. oktober 2012)

Datum	medewerker	Groep
03-nov	Eddy/Heleen	Joop Klein Haarhuis/Ruud van den Eshof
10-nov	Gerdie/Will	Wandelgroep
17-nov	Marcia/Tinka	Ewald Jansen/Gies Stolze
24-nov	Annemiek/Marian	Jaap de Vries/John Waardenburg
01-dec	Angelique/Mieke	Rob Kleyweg/Nannie Putters
08-dec	Anitra/Monique	Wandelgroep
15-dec	Bep/Ed	Adrie van Graafeyland/Bert Zijlstra
22-dec	vacature	Sjaak van der Meer/Gerard van den Bor
29-dec	Eddy/Heleen	Arnold Dijkhuis/Flip de Leeuw/Boudewijn ten Haken

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

Koffie zetten, thee water 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 een en ander gebeuren en om 10:00 uur komen de eerste kinderen

(en dus klanten) al weer terug. U kunt dus niet van tevoren gaan hardlopen!

Inleveren kopij

Inleverdatum voor de kopij voor het januari nummer is **dinsdag 13 december**.

Inleverdatum kopij voor het februari nummer is dinsdag 17 januari.

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 info, kijk op www.avtriathlon.nl/vereniging/clubblad/index.html

Colofon

Kopij	lopende.zaken@avtriathlon.nl
Redactie	Hanny Cnossen 033 472 95 69 of Clarine Passchier 033 456 68 14
Vormgeving	Jos Gloudemans, Jade van Beek
Illustraties	Theo Berens
Advertenties	lopende.zaken@avtriathlon.nl
website	www.avtriathlon.nl
AV 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 één 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.

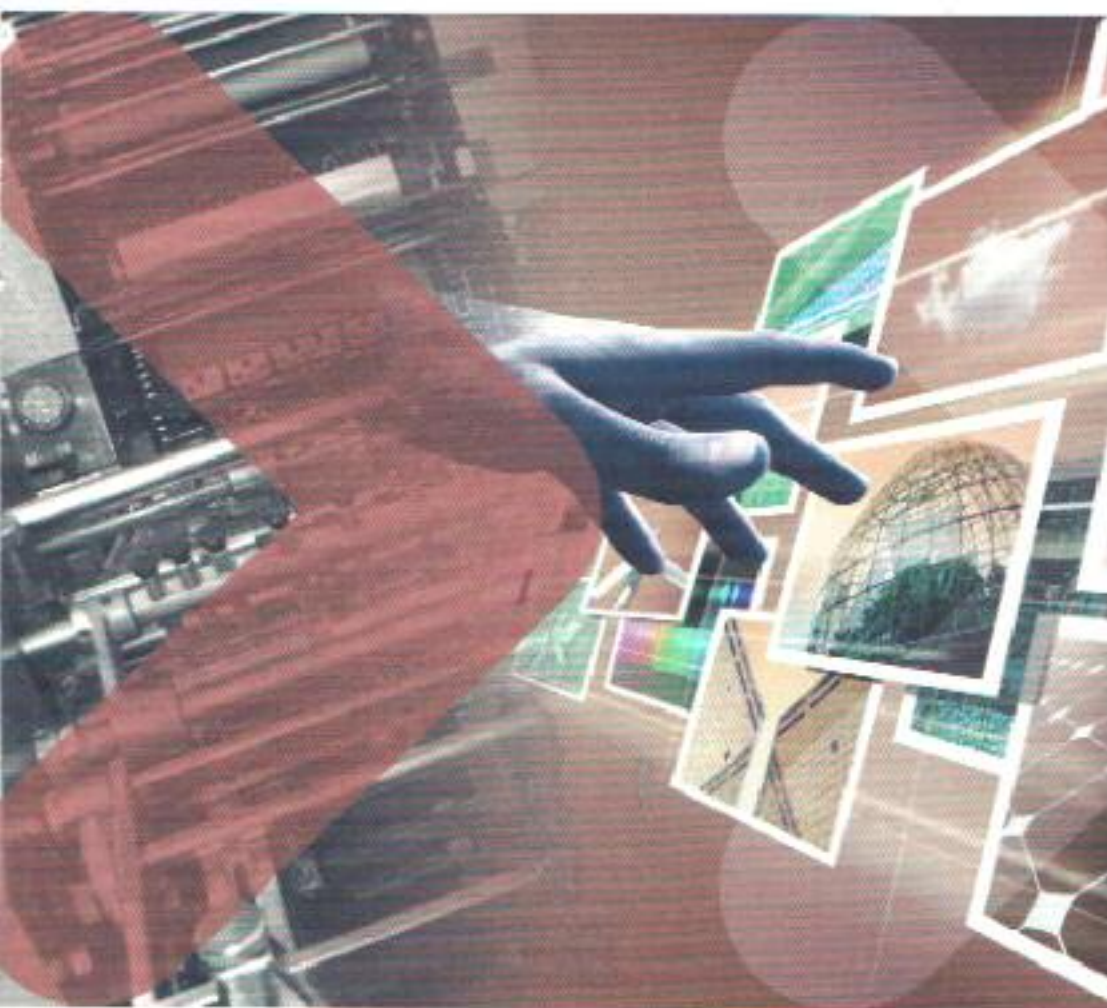
Maandag t/m vrijdag 09.00 tot 17.30 uur (op afspraak)

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 richt zich 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 ➤