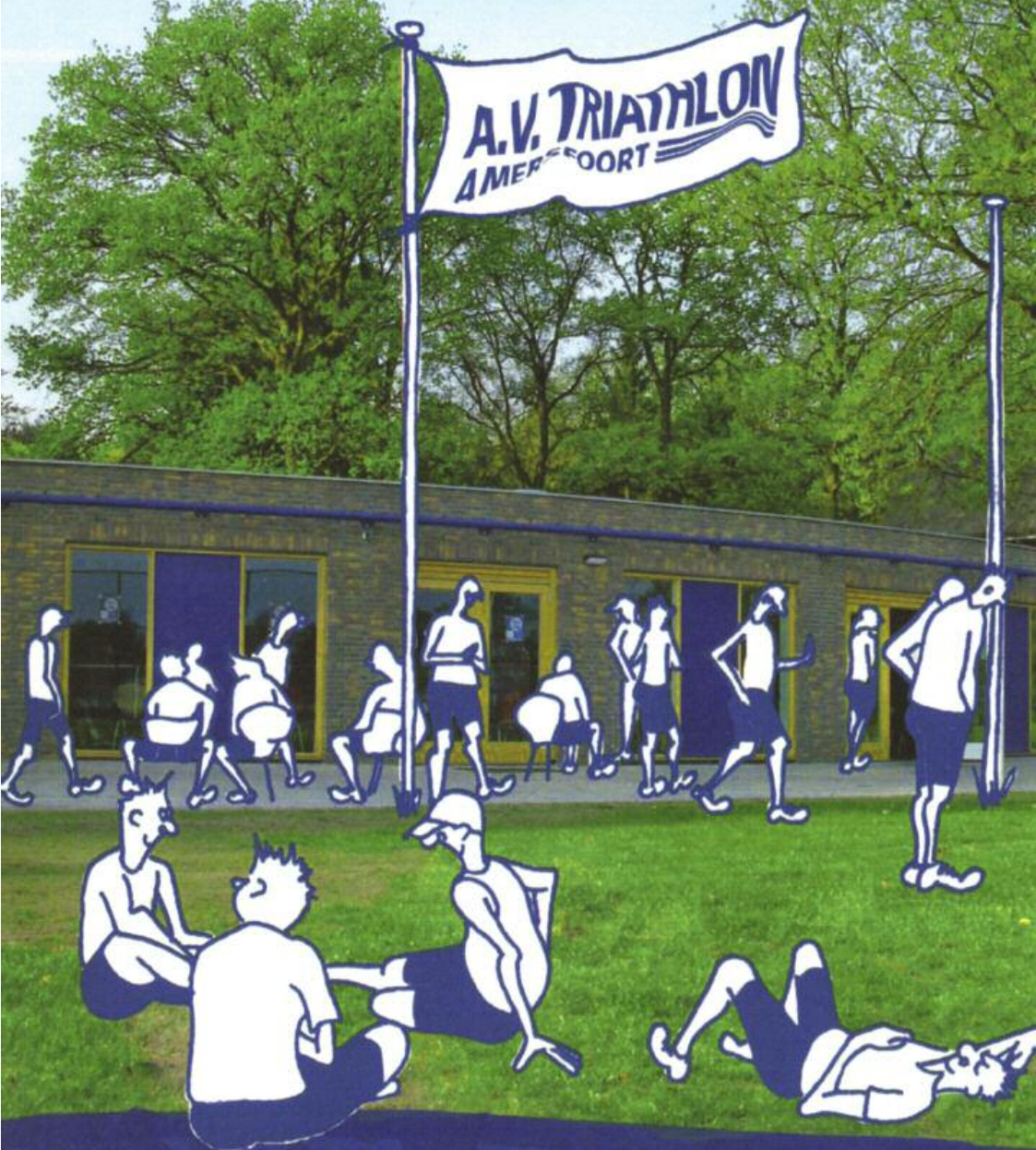


o k t o b e r 2 0 1 4



L O P E N D E Z A K E N

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

[oktober 2014]

uit de BESTUURSKAMER
van 17 september 2014

De eerste vergadering na de vakantie, dus er viel een hoop te bespreken op deze prachtige nazomeravond.

Birkhoven

De plannen van de werkgroep Birkhoven zijn samengevat. Zaterdag 27 september a.s. zal wethouder Buijtelaar met een aantal raadsleden een bezoek brengen aan ons clubhuis. Leden van de werkgroep zullen hardlopend met hen langs een aantal jeugd- en volwassen-groepen gaan en hen uiteindelijk in het clubhuis onze wensen voor een trainingsfaciliteit op het terrein bij ons clubhuis uit de doeken doen. Ook namens Altis zal de voorzitter aanwezig zijn, zodat duidelijk is dat beide atletiekverenigingen de plannen ondersteunen.

Hierbij komt ook ter sprake dat wethouder Buijtelaar de sport een warm hart toedraagt en graag ziet dat Amersfoort Sportstad van het jaar wordt. Mede hiertoe worden beweegronddjes in Amersfoort uitgezet in samenwerking met stichting Marathon Amersfoort, het 033 circuit en B-slim. Zie voor meer informatie: www.amersfoort.nl/beweegroutes

Make-over

Het clubhuis heeft een make-over nodig vindt het bestuur unaniem, maar wel met het betrekken van leden en hun wensen. Anita Greefhorst, onze huisarchitect, heeft een prachtig plan gepresenteerd. De uitgangspunten van het bestuur zijn: het moet gezellig zijn, een plek waar je wat langer wilt blijven zitten, met een gezonde kantine, goede kwaliteit meubels, voor en door leden en nadenken over hoe we het clubhuis nog meer kunnen gebruiken.

Er zal een projectgroep worden gevormd om de plannen verder vorm te geven.

Commissies

Er wordt kort gesproken over de commissies en de communicatie richting bestuur en andersom. Het bestuur concludeert dat we goed functionerende en actieve commissies hebben, heel veel zaken draaien en lopen goed binnen onze vereniging. We willen dat vooral zo houden en gaan ervanuit dat ook de meeste oplossingen uit de commissies zelf komen. Pas wanneer een commissie



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**

Met Jan van der Ven als interim voorzitter is de toon snel gezet: binnen de tijd vergaderen is de uitdaging. Onder de opzwepende muziek van de tax-training die tegelijkertijd plaatsvindt, gaan we voorspoedig van start.

We staan stil bij de aansprakelijkheidsverzekering. Deze betreft trainers en mensen die voor de vereniging als vaste vrijwilliger activiteiten organiseren.

Maar waar zijn we als vereniging precies voor verzekerd? Dit is lastige materie omdat er verschillende verzekeringen zijn: via de NTB, de Atletiekunie, maar ook via de gemeente (vrijwilligers van een vereniging). Daarnaast is het onduidelijk welke verzekering nou precies wat dekt. De polissen zijn opgevraagd en zodra deze zijn ontvangen zullen Henk Rawee en Cees van Tilburg ze bekijken. Daarna zal het punt opnieuw worden geagendeerd.

We gaan door met het punt VOG, de verklaring omtrent gedrag. Het bestuur heeft in een eerdere vergadering besloten dat eerst de jeugdtrainers en jeugdcommissieleden, als een soort pilot, zullen worden benaderd voor de aanvraag van een VOG. In een later stadium zullen daar de overige trainers en bestuursleden aan worden toegevoegd.

We spreken hiermee als vereniging de intentie uit, trainers aan te nemen van onbesproken gedrag.

Er is een aanpak geschreven door Piet Bergsma voor het opstellen en bespreken van de jaarplannen van de diverse commissies. Doel hiervan is dat er puntsgewijze en meer uniforme jaarplannen gepresenteerd worden aan onze leden.

In het bestuur zullen de jaarplannen naast het meerjarenbeleidsplan worden gelegd om te kijken of we nog op

H

hardloper

E

De keuringdienst

De Keuringsdienst gaat hemel en aarde bewegen om de meest handige, bizarre, nuttige of onzinnige hardlooptgadgets, de meest milieubewuste schoenen, de snelste outfits, de nieuwste smartphone-apps en loopaccessoires uit te testen. Uiteraard met een glimlach en met een frisse blik. Maar altijd met een zinvol resultaat!

DE UITDAGING: COMPRESSIEKOUSEN

ALLES IS RELATIEF

“Hoe hard loop jij eigenlijk”, wordt mij wel eens gevraagd. Of “Hoe ver loop je normaal gesproken?”, “Doe je mee aan de Dam-tot-Damloop?”, “En hoe lang doe je over de 10 kilometer?”, het zijn zo van die vragen die je als hardloper regelmatig krijgt. Ik vind die vragen nogal ongemakkelijk. Lees ik Runners’ World of de nieuwsbrief van ProRun, dan gaat het ook veelal over hoe snel, hoe ver, schema’s, meer, kracht vergroten, speciale voeding, drankjes, sokken of brillen. Ik heb dan een beetje het gevoel dat ik mezelf geen hardloper mag noemen als ik niet minstens regelmatig een halve marathon loop, en dan liefst rond de 1u45. Of er op zijn minst naar streef. Ik streef namelijk nergens naar. Niet naar een afstand, geen PR, en geen snelheid. Het enige wat ik wil, is op zaterdag training geven en verder lekker en zonder blessures twee keer per week een rondje van 6 km of een interval van 4,5 km doen.

Tuurlijk wilde ik ooit wel 10 km lopen, heb ik ook wel gedaan, met allerlei blessures als gevolg. En zeker wilde ik ook steeds sneller; ik was teleurgesteld dat ik maar steeds op dezelfde snelheid bleef steken. Totdat iemand tegen me zei: “Joh, op jouw leeftijd mag je blij zijn dat je niet steeds langzamer wordt.” Tja, daar zit ook wat in. En mijn huisarts vond eigenlijk “dat wij op onze leeftijd niet meer moeten willen hardlopen.” Dan ben ik toch heel blij dat ik wel gewoon mijn bescheiden rondjes loop.

Want ik geniet ervan: lekker buiten, het bos in, wind, sneeuw, kou, het maakt me niet uit. En ik loop inderdaad niet snel en niet ver, met drie keer in de week toch wel redelijk vaak. Maar ik loop toch nog altijd meer dan de meeste mensen, denk ik dan maar. En dat toch al een jaar of 10. Ook dat doen de meeste mensen me niet na.

Ria de Jong

Wie is die trainer?

Naam: Harry Vossegat

Groep:wielrennen

T

Wandelen

The word 'Wandelen' is written in a large, grey, serif font. The letters are connected by a path of footprints that starts under the 'W', goes under the 'a', 'n', 'd', 'e', and 'l', and ends under the 'e' and 'n'. The footprints are dark grey and have a textured, tread-like appearance.

van de WANDEL commissie

Inleveren kopij

Inleverdatum van de kopij voor het juni-nummer is **dinsdag 21 mei 2013**

Inleverdatum kopij voor het september-nummer is dinsdag 20 augustus 2013

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 comprimeren bij verzending.

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

Colofon

Kopij

Redactie

lopende.zaken@avtriathlon.nl

Hanny Cnossen 033 472 95 69

Clarine Passchier 033 456 68 14

Ben Hermsen 033 462 62 26

Sandra Knopper 033 201 08 00

Jos Cloudemans, Jade van Beek

Theo Berens

Vormgeving

Illustraties

Advertenties

website

AV Triathlon ledenadministratie

lopende.zaken@avtriathlon.nl

www.avtriathlon.nl

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