



SPURT

Voortman Keukens: al meer dan 40 jaar een kwestie van vertrouwen



APELDOORN
Vlijtseweg 210
Tel. 055-522 19 77

Voortman
keukens **40**
Gewoon heel veel meer! JAAR

SieMatic
STUDIO IN RUSSEN
ELST EN APELDOORN

EIGEN
MONTAGE
DIENST

kookbaar
opgeleverd

40
JAAR
ERFVARING

5
JAAR
GARANTIE

www.voortmankeukens.nl

Party Service Apeldoorn

Meesters met smaak

Complete catering zonder zorgen!



Op zoek naar smaakmakende kwaliteit?
Bel 055 5428800 óf kijk op www.psap.nl

Van de voorzitter

Erik Wiersma

Terwijl ik dit schrijf zit de hardloop4daagse er net op. Het was voor mij de eerste keer om dit geweldige evenement mee te maken. Wat een sfeer, wat een gezelligheid, wat een puike organisatie en wat een mooie etappes. Ik mocht zelf de eerste etappe lopen in een estafette team, het was super. Ik wil dan ook vanaf deze plek de organisatie en de vrijwilligers enorm bedanken. Het is natuurlijk erg jammer dat dit de laatste keer was en er geen vervolg is, maar dat is het ook het leven.

Het is het komen en gaan van de zaken om ons heen. Dat is wat we allemaal dagelijks mee maken in de maatschappij, op ons werk of op school. De wereld verandert en daar zullen we met mee moeten gaan. We moeten ook niet bang zijn voor de verandering of ernstig melancholisch zaken proberen vast te houden. Hoe jammer ik het ook vind, dat dit de laatste keer was, we moeten de blik vooruit richten.

Gelukkig is er wel een ander mooi evenement, De Wisenttrail, waar we ons nu op kunnen richten. Misschien geeft deze verandering of overgang wel de juiste tijdgeest weer.

Vanuit het bestuur zijn we bezig om een groepje te formeren met mensen die mee willen denken over de toekomst van AV Veluwe. Ook wij zullen onze ogen goed moeten openhouden voor de veranderingen om ons heen, oppakken wat we willen en laten liggen wat niet bij ons past. Mocht jij ideeën hebben hierover laat het me dan weten. Wil je meedoen in de overleggroep laat dat dan ook weten.

Een andere verandering om ons heen betreft de atletiekbaan. We huren deze nu van AV34, zij zijn druk bezig om de complete baan te vernieuwen inclusief accommodatie en installatie. Een mega investering, van zeer waarschijnlijk ruim meer dan een miljoen Euro. Op zo'n moment ben ik erg blij dat wij de accommodatie huren en verder geen enkele kopzorgen hierover hebben. Deze vernieuwing die zoals het er nu naar uitziet in voorjaar/zomer 2017 plaats vindt zal betekenen dat we enige tijd geen gebruik kunnen maken van de baan. We zijn inmiddels druk bezig met een alternatief te zoeken.

Dit is de laatste Spurt voor de vakantie, vanaf deze plek, voor iedereen die gaat een heerlijke vakantie.

Inhoud:

- 03. Voorwoord
- 04. Van de redacteur
- 05 tm 07. Ledenadministratie
- 09. Joop Branger
- 10. Kroondomeintrail
- 11 en 12. Baantrimloop
- 13. NK Masters
- 14 en 15. Ons laatste rondje
- 17 tm 21. Londen Marathon
- 22 tm 24. Laatste Hardloop4Daagse
- 25 en 26. Atletenleven
- 27. Ekiden
- 28 en 29. Notulen
- 30. Colofon
- 02, 08, 16, 27, 31 en 32. Sponsors



Rillen of puffen

Rinus Groen

Veel mensen klagen in de zomer dat het zo warm is en de winter dat het zo koud is, tussendoor regent het te veel. Stel je voor dat het altijd zomer was, altijd een graag of 20 ook na zonsondergang. Ik zou toch het lekker wegkruipen onder de wol gaan missen.

Nee altijd hetzelfde is maar niets. Ooit kregen we in Thailand een week lang twee maal daags rijst met kip en cashewnoten, want dat vinden blanken zo lekker. Na 2 dagen was het opeens helemaal niet meer zo lekker. Alles gaat vervelen als het te veel wordt.

Hetzelfde gaat op voor lopen. Van Herman Verheul had ik destijds keuze uit drie smaken; 15 x 200m, 10 x 400m of 6 x 1000m. Na 2 jaar was ik gigantisch vooruit gegaan, maar de training ging mij enorm tegenstaan. Dus ging ik zoveel mogelijk variatie in de interval brengen en daarom loop ik nu al 40 jaar denk ik.

De Runners World lees ik nog af en toe, maar ik ben geen abonnee. Alle verhalen herhalen zich en worden steeds algemener. Mijn angst is dat dit met de Spurt ook gebeurt en daarom ben ik steeds op zoek naar vernieuwing. In de Spurt van 2013 nr 3 was ik 2 pagina's lyrisch over een onbekend meisje dat ik in Utrecht had zien lopen. 3 jaar later is ze wereldkampioene indoor op de 1500m. Leuk toch.



Maar ook de lezers mogen best wel een beetje vernieuwend zijn; pro-actief noemen we dat. Zo niet, dan ga ik je porren zoals menigeen al ervaren heeft. Anderzijds hoeft niet iedereen zoals Berry de Wied te reageren, want ondanks dat een digitale Spurt geen beperkingen kent is 36 pagina's over hoe het allemaal begonnen is een beetje overdreven. Je bent wel gelijk van mijn gepor af, grijp die kans.

Dus stuur een leuk verhaal, reisverslagen doen het altijd goed. Of iets heel raars dat u mee heeft gemaakt tijdens het lopen. Mail naar rin.groen@planet.nl hoeft niet in word of zo, ik knip en plak het tot een hapklare brok.

Informatie van de ledenadministrateur:

Om jullie wat meer informatie te verstrekken over de leden van de vereniging zal ik iedere Spurt iets vertellen over onze leden. Je moet dan denken aan aantal leden, aantal vrouwen/mannen, leeftijd, waar wonen ze, etc.

Mochten er behoefte zijn aan bepaalde informatie laat het mij dan weten. Dan ga ik kijken of ik achter de gewenste informatie kan komen. Stuur je vraag naar Leden@aveluwe.nl.

Daarnaast wil ik ook de Spurt gebruiken om sommige leden te bereiken.

In iedere Spurt zal ik ook de nieuwe en vertrokken leden weergeven en wie er de komende periode jarig is. Altijd leuk om de jarigen te feliciteren tijdens de trainingen.

Als laatste heb ik nog een verzoek, mochten je persoonsgegevens (vooral je e-mailadres of telefoonnummer) wijzigen laat het mij dan weten. Niets is zo vervelend als we je niet kunnen bereiken.

Groetjes,

Frank
Ledenadministrateur AV Veluwe

Op dit moment (15-5) heeft AV Veluwe het volgende aantal leden

Soort Lid	Man	Vrouw	Totaal
Bondslid	287	238	525
afgemeld	5	12	17
Verenigingslid	14	14	28
	301	252	553

Degene die zich afgemeld heeft blijft nog tot het eind van het jaar lid van de vereniging.

Dit keer heb ik gekeken uit welke plaatsen onze leden komen.

Woonplaats	Man	Vrouw	Totaal
Apeldoorn	255	207	464
Ugchelen	13	18	31
Beekbergen	8	6	14
Vaassen	4	4	8
Wenum Wiesel	2	4	6
Eerbeek	2	2	4
Lieren	2	2	4
Beemte Broekland	1	2	3
Deventer	2		2
Klarenbeek	1	1	2
Raalte	1	1	2
Teuge	1	1	2
Twello	1	1	2
Bathmen	1		1
Dieren	1		1
Elburg	1		1
Hoog Soeren		1	1
Leusden		1	1
Loenen	1		1
Lúnne (Duitsland)	1		1
Terschuur		1	1
Utrecht	1		1
Wijchen	1		1
Zwolle	1		1
Eindtotaal	301	252	553

Nieuwe en vertrekkende leden:

(Periode februari 2016 / april 2016)

Aanmeldingen:

Evalyne van Lokhorst
Margreet Ferwerda
Henri Rutgers
Alfons Bronsink
Judith Witlox
Hans de Loos
Dirry Sint Nicolaas
Marieke Boerkamp
Barnedette Machouri
Roel Engelen
Miriam van Broekhuizen
Riëtte Modderkolk
Marco Modderkolk
Gert-Jan de Groot
Barbara Derksen
Onno Dik
Lisette Siemelink
Tamara Slief
Fred Scholten
Bert Steenman
Ruben Koeslag
Jan van der Gaag

Afmeldingen:

Charlotte Venneman
Marianne Jansen
Edwin de Reus
Yvonne Franken
Priscilla Jansen-Zeen
Hester van den Bos
Diana Gerritsen
Bianca Hulshof
Gerard Hulshof
Janneke Evers
Leonie Diks
Lianne Holtkamp-Nab
Anouk Witteveen
Claire van den Hurk
Anita Amptmeijer - Klomps
Fieke Hiemstra
Linda Koldenhof
Jenneke Weijers
Peter van der Linden
Roxanne Schut-Ernst
Thijs van de Kamp
Romboud Bennink
Marjan Bennink-Meinesz
Marion Mijnhout
Anita Luimes
Peggy Keijzer

Alle nieuwe leden wensen we veel plezier met hardlopen bij AV Veluwe. Alle leden die ons verlaten hebben hopen we toch weer snel terug te zien.

Verjaardagen:

(Periode jun 2016 / aug 2016)



Juni:

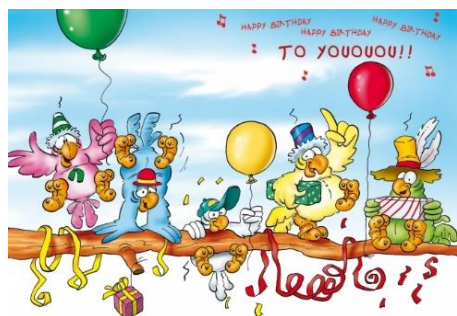
Anita Luimes	1
Stenn Westrik	1
Francy van der Riet	1
Anouk Witteveen	2
Melissa van Duijn	2
Gerald van den Berg	3
Fieneke Slaghek	4
Arminda Berghorst	5
Willem de Bruijn	6
Ton Ellenbroek	8
Roelina Nijmeijer	9
Jaap van de Rijt	10
Raoul Swelsen	10
José Kamstra	12
Raymundo van Egmond	14
Bert de Bruijn	15
Gerwin Jansonius	15
Arend-jan Termeulen	16
Ans Drost	16
Jan Peter Schouten	17
Ep Winterman	17
Bernadette Nijhuis	18
Kobus Rouwenhorst	18
Miranda Hissink	18
Martijn van Eck	19
Tjikke Visser	19
Peter van der Linden	20
Daniëlle Bensink	20
Eelco van Waas	21
Marald Brons	22
Dik Musch	22
Femke Hoevenaars	23
Elmer Hartkamp	23
Fred Pieëte	24
Ben van Schijndel	24
Daan Weessies	25
King chi Yeung	25
Leo Brummelkamp	25
Michel van Driel	26
Loes Smits	26
Ashley Kluzenaar - van de Leemkolk	27
Ilse Pol	27
Kim Hillebrandt	28
Vivinda Koster-Gorkink	28
Eduard Bakker	29
Sylvia Berends	29
Eva Driessen	29
Meindert Oldenburger	29
Annemieke de Jong-Griever	29
Gerrie Simon-Poelarends	29
Chantal Herms-van Poppel	30
Paul van Alphen	30
Ge Kiers-deelstra	30

juli:

Marieke Boerkamp	1
Mirjam Singel	2
Audrey Sluiter	3
Elske Smulders	4
Hendrik Jan van Ommeren	4
Marcel Bouwmeester	5
Ton Jansen	5
Pauline Hoogeveen-Roelofs	6
Michiel Rutting	7
Hans Maaskant	8
Richard van den Haak	9
Henk Slijkhuis	9
Frits Rouw	10
Ruben Koeslag	10
Mireille Brons	10
Marita Bekker-Gerretsen	11
Henk Diekmann	11
Jan Hollak	11
Dieneke van den Brink	11
Marijke de Kluzenaar-van den Brink	11
Norbert Lohschelder	11
Wim Jochems	11
Jan Dijkstra	12
Wilco van de Pol	12
Geert van Wijk	15
Ron de Kluzenaar	15
Cobi Brendel	15
Tom Balke	16
John van Vegten	17
Iwan van Aken	18
Peter Oosterhaven	18
Sabine van den Hoek	19
Karin Cordia	19
Ronald Bax	20
Willem Berghuis	20
Fiona Markus	21
Bianca Scholten - van Polen	22
Sanne Hissink	23
Lisan van Bolhuis	23
Bert Duursma	24
Berry de Wied	25
Tonnie de Winter	25
Ruben Robbers	26
Leo Bisterbosch	28
Ellen van Vliet - Landeweerd	28
Claire van den Hurk	28
Harry Stens	28
Rimke Musch	30
Frits Stevens	31
Erik Immerzeel	31
Paully Driessen	31

Augustus:

Anneke Prenger	1
Mario Diks	2
Bas Schippers	4
Monique Staal	4
Bouke de Vries	4
Monique Wijnen	4
Jolanda Schenk	5
Aat Kerpershoek	5
Maria van Driel	5
Nico den Braber	7
Marjo Wanders	7
Astrid van den Berg	7
Emma van Klink	7
Tineke van Ommeren-de Ruiter	7
Ronald Brouwer	8
Michel Manintveld	9
Evert Schotpoort	10
Arno Manschot	10
Freddie Dooijeweerd	11
Wilco Schut	11
Marianne Homringhausen	11
Marco Meijerink	12
Marika Robbers	13
Tonny Zegers	13
Ellard Schutte	13
Diantha Jansen	13
Eddy Gerritsen	14
Gemma Velders	14
Marja Klopman	15
Jan van der Gaag	17
Erik de Vries	20
Annelies Oud	20
Mynko Peterink	21
Klaske Pinxsterhuis	21
Sonja Kerkdijk	21
Marry Dekker	21
Elbert Voogt	23
Jan Hissink	25
Martin Koster	25
Bert Nijmeijer	25
Ruth van Amersfoort-Schut	27
Esther Labohm	29
Peter Veenhuizen	29
Annemiek Singel	30
Inge Bokelmann	31
Wilma van Dronkelaar	31
Johan Voorhorst	31
Harald Wind	31
Erica Mulder	31



RUN 2 DAY

MAAKT HARDLOPEN NOG LEUKER

ZOMERKLAAR?

Hardlopen zit in ons bloed.

We kennen het plezier, de verslaving, de vermoeidheid, de spierpijn, de emotie en de voldoening.

Daarom nemen we ook alleen genoeg met de beste producten. Want alleen dan kun je het beste uit jezelf halen. En alleen dan kunnen we jou zo goed mogelijk van dienst zijn met spikes, trainings- en wedstrijdschoenen en de leukste en beste hardlooptleding en

accessoires.

Spaar voor 15% korting met je Run2Day Card in combinatie met je lidmaatschap van AV Veluwe of ontvang 10% kassa-korting.

Run2Day maakt hardlopen nog leuker.

Run2Day Apeldoorn
Stationsstraat 200
7311 MJ Apeldoorn

APELDOORN.RUN2DAY.NL

 FACEBOOK.COM/RUN2DAYAPELDOORN

 TWITTER.COM/RUN2DAYAPELDOORN

 YOUTUBE.COM/RUN2DAYNEDERLAND

WAARDEBON T.W.V. 60 EURO



Run2Day Apeldoorn
Stationsstraat 200
T 055 - 301 55 42

Op vertoon van deze bon ontvangt u 60 Euro korting!

Deze korting bestaat uit:

- * een gratis loopanalyse (€ 15,00)
- * een gratis functioneel t-shirt (€ 24,95)
- * en € 20 korting bij besteding op hardloopschoenen

Deze actie is geldig bij besteding vanaf € 125 en voor de gehele runningcollectie van Run2Day.

RUN 2 DAY

MAAKT HARDLOPEN NOG LEUKER!



Foto boven: van links naar rechts Joop Tetteroo, Henk Kager en Joop Branger. Joop Branger was altijd een werker, een man die er heel veel moest doen zonder voor het eremetaal te gaan. Op de foto hieronder (nr 307) zie je hoe hij direct na de start al een moeilijk gezicht trekt. In 2014 ging ik bij hem langs of hij soms nog hele oude loopfoto's had (zoals deze uit 1979 en 1985). Hij moest ze van zolder halen, dus het verzoek was of ik een week later terug wilde komen. Ik dacht dat hij de week nodig had om te zoeken, hij had echter zoveel last van Reuma dat het voor hem een hels karwei was en hij er 2 dagen van ziek was. Zo'n man. Prachtvent.



Wil je eens lopen door de prachtige Kroondomeinen? Loop dan op zaterdag 11 juni de **Kroondomeintrail** om 11.00 uur



Op 11 juni 2016 organiseert de wedstrijdcommissie van AV Veluwe voor de tweede keer de Kroondomeintrail. De trail voert ons louter over zandpaden door de bossen van het Kroondomein over geaccentueerd terrein met een hoogteverschil van ongeveer 60 meter. Er zijn op bepaalde punten prachtige uitzichten. Je hebt daarom af en toe het idee niet meer in ons kikkerlandje te lopen. In onze ogen valt de zwaarte van het parcours in de categorie middelzwaar tot zwaar.

Er kan gekozen worden uit drie afstanden namelijk: 7,3km, 14,7km of 29,4km.

Pas op: de deelname is beperkt. Er is namelijk maar plaats voor 225 atleten. Vol is vol dus schrijf je voor deze uitdaging snel in. **Er is geen na-inschrijving!**

Starttijden

11.00 uur 30 km

11.00 uur 15 km

11.10 uur 7 km

Kosten

7km €6,50

15km €7,50

30km €8,50

Voorinschrijving & Na-inschrijving

Inschrijven kan via de link op www.avveluwe.nl of via www.inschrijven.nl Voorinschrijven kan tot 1 juni 2016 of tot het maximale aantal deelnemers is gehaald

Locatie

De start en finish is bij het Wildrooster aan de Wieselseweg, Wenum-Wiesel. Geen douche en kleedgelegenheid aanwezig. EHBO wel aanwezig.

Baantrimloop AV Veluwe



2 maal per jaar organiseert AV Veluwe een baantrimloop op de atletiekbaan. Dit jaar werd deze gehouden onder tropische omstandigheden (het kwik liep op naar 29 graden) vandaar ook dat er geen toptijden werden gelopen en er zelfs uitstappers waren.



De baantrimloop bestaat altijd uit 3 onderdelen; een cooptest een 1500m en een 5000m.



En een baanwedstrijd zonder de baantrainer die al zijn pupillen liet meedoen bestaat niet.





Welkom,
11 en 12 juni 2016,
in Amersfoort!

Nederlands Kampioenschap Masters 2016

NK Atletiek Masters

Atletiekunie

Kijk voor alle informatie op www.altisnkmasters.nl

Atletiekbaan Schothorst – Amersfoort / Organisatie: Atletiekvereniging Altis

Ons laatste rondje

Liesel Feldkamp

De laatste keer de hardloop vierdaagse bij AV Veluwe, daar moet je natuurlijk nog aan deelnemen. En zo besloten Sonja Kerkdijk, Manda Alosery, Ingrid Jansen, Simone Rietveld, Marjan v.d Kraats en Diana Smits mij te benaderen of ik mee wilde doen en hun wilde coachen.



Dat wilde ik zeker dus zo gezegd zo gedaan, het werk kon beginnen. Een teamnaam was al snel bedacht, met het oog op dat het de laatste hardloop vierdaagse was bedachten wij de teamnaam 'Ons Laatste Rondje.'

Elke week werd er flink getraind en gelachen. Helaas moesten Sonja en Diana zich terug trekken door blessure leed.

Snel werd Ingrid Rooding benaderd, zij viel al eerdere jaren tijdens de hardloop vierdaagse in i.v.m blessure. Ingrid hoefde er niet over na te denken en zei meteen ja, gezellig ik doe het.



Tijdens een wandeling met Jolanda van de Bles had ik het erover en Jolanda zei, ik wil wel met jullie mee doen, lijkt me leuk. Het team was dus weer compleet. In het kader van de teamspirit bedacht ik nog een leuke route en op een zaterdag ochtend gingen we met z'n allen een stuk lopen met Sonja, Diana en ik als begeleiding op de fiets. Achteraf natuurlijk koffie met gebak als beloning.

Vrijdagavond was het de eer aan Ingrid Jansen om als eerste van start te gaan, vergezeld door Gert van de Brink die de 100km ging lopen, zij werden uitgezwaaid door de rest van het team.

Elke dag waren wij er bijna met z'n allen tussen het vrijwilligerswerk door en ondanks het slechte, koude weer om de etappe loopster en Gert uit te zwaaien en in te halen. Wat een saamhorigheid, dit maakt het wel heel bijzonder. Er werd veel gelachen, gejoeld en geapplaudisseerd. Allemaal hebben de dames hun best gedaan en genoten van de mooie etappes.

Maandag liep Jolanda de slotetappe. Iedereen uit het team was aanwezig en samen hebben we Jolanda en Gert binnen gehaald, met z'n allen hand in hand over de finish, wat een happening, geweldig. Na de nodige felicitaties nog even met z'n allen op de foto en op naar de after party en de prijsuitreiking waar we heel verbaast ook nog een podiumplek bleken te hebben.

Ik denk dat we met z'n allen terug kunnen kijken op een geweldig evenement. Wij willen het bestuur/vrijwilligers nog een keer hartelijk danken. Ik vond het geweldig om zo een gezellig team enthousiaste meiden te coachen.



Vakantiecentrum

DE HERTENHORST



Onze gezellige camping is prachtig gelegen
midden in de bossen nabij Beekbergen.
De ideale locatie voor uw hardlooptrainingen.



Faciliteiten:



Ruime kampeer & seizoen & jaarplaatsen,
bungalow & stacaravan & groepsverhuur met
sauna & groepsruimte, zeer geschikt voor uw
trainingsweekend.

Voor meer informatie 055 5061343 of
www.hertenhorst.nl



*Beleef de Veluwe bij ons
op de Hertendorst!*

Bouwen op zekerheid

Woning- en utiliteitsbouw

- nieuwbouw
- verbouw en renovatie
- restauratie
- service en onderhoud

Aannemingsbedrijf

Draisma bv

Apeldoorn

Paramariboweg 100, Postbus 100, 7300 AG Apeldoorn
tel: 055 - 538 39 40, fax: 055 - 538 39 11, www.draisma.nl

De Eeuwige Lente

BLOEMBINDERIJ



Met een breed assortiment aan bloemen, planten, potterier, glaswerk en
woondecoraties is er voor iedere smaak en portemonnee wel wat te koop!



Stationsstraat 150 • 7311 MJ Apeldoorn

T (055) 521 20 78 • F (055) 578 83 54

E info@eeuwige-lente.nl • W www.eeuwige-lente.nl

De Londen marathon

Rinus Groen

Daar waar de Londen marathon altijd een dag na de Rotterdam marathon was bleek deze nu 2 weken later. Het toeval wilde dat ik dat weekend ook in Londen was en zelfs op een steenworp afstand van de finish.

Toen ik de vakantie gepland had en de ontdekking deed dacht ik nog via Late entry London Marathon wellicht mee te kunnen doen, maar dat was wel heel erg optimistisch. Wat blijkt, de inschrijving start ruim een jaar eerder en binnen een dag is het vol, zelfs overvol. Je moet er dus als de kippen bij zijn en niet denken een paar dagen van te voren laat ik eens gek doen.



Gek doen tijdens de marathon doen er trouwens al genoeg. Wie gaat er nu als Jezus of als superman mee lopen?



In tegenstelling tot Rotterdam en de meeste marathons zijn er allerlei starts; gehandicapten, rolstoelridders, elite-vrouwen en als laatste de elite-mannen en de massa. Dus ook al sta je zoals mij ruim 2 uur voor de finish al aan het parcours er valt zat te zien.



En het was de moeite waard. Alles wat je ooit aan absolute wereldtop op de TV ziet was hier echt aanwezig.



Kipchoge de winnaar bij de mannen liep 2.03.05 en zag vlak voor de finish dat, als hij bij 35km alles of niets had gelopen in plaats van wat de kat uit de boom te kijken en bij 40km pas alle registers open te trekken, het wereld record had kunnen afpakken van de op plaats 11 lopende wereldrecordhouder Kimetto.



Ik was ook verbaasd om op plaats 3 Bekele te zien lopen, de man van de vele baanrecords. Die na een korte voorbereiding (naar eigen zeggen) het weer eens probeerde en 2.06 liep.



En dan de massa. Uren na de winnaar bleef de massa langskomen. Met nog steeds heel veel publiek langs de kant.



De dame op onderstaande foto stond naast mij en kreeg na 2 uur wachten een telefoontje van haar vriend. Hij had kramp en wandelde de wedstrijd uit, dat ze het maar wist. Nachtwerk dus.



De laatste hardloop4daagse

3 pagina's plaatjes van de laatste hardloop4daagse







Een kijkje in het sportleven van een jonge vader.. Martijn Paalman

Naast een fulltime baan, een zeer actief sportleven (triatlon) met gemiddelde trainingsweken van 10-12 uur, ben ik op 7 januari 2016 trotse vader geworden van mijn zoon Senn. Toen Rinus mij in maart vroeg of ik een stukje wou schrijven over hoe mijn sportleven veranderde nadat ik vader was geworden, dacht ik gelijk dat dat nog wel mee zou vallen. Inmiddels, 2 maanden verder, blijkt toch dat ik dit iets heb onderschat.



Een kleintje erbij betekent echter niet dat ik helemaal niet meer kan sporten. Wanneer je minder tijd tot je beschikking hebt gaat het er om dat je prioriteiten stelt (zoals eerder genoemd kan ik niet meer zomaar trainen wanneer ik wil en komt het gezin op één). Mijn vrouw Anouk is gelukkig zeer begripvol en laat mij tot op zekere hoogte trainen wanneer ik wil. Bij je eerste kind weet je van tevoren nog niet exact wat je allemaal te wachten staat, maar feit blijft wel dat het nu nog belangrijker is dat je activiteiten zorgvuldig plant, creatief bent in je trainingen (combi-trainingen zoals heen-en-terug lopen van/naar zwemtrainingen) en focus op kwaliteit (eerder veel trainingen op een rustig/gemiddeld tempo, nu meer focus op snelheid of korte duurlopen met versnellingen).

In de loop der jaren is triatlon voor mij een soort van 'way-of-life' geworden. Wanneer ik op mijn werk zat dacht ik alweer aan de training die ik die avond ging uitvoeren. Eigenlijk was ik een groot gedeelte van de dag wel ergens in gedachten bij het sporten. Voor de geboorte van Senn had ik al bepaalde keuzes gemaakt: Senn (gezin) zal altijd op de eerste plaats komen en het sporten zou het eerste jaar op een lager pitje komen te staan. Na de geboorte zou het de belangrijkste 'bijzaak' in het leven moeten worden.

Ik had er verder al bewust voor gekozen om in 2016 geen hele of halve triatlons te doen en me te richten op de kortere triatlon afstanden (1/8, 1/4, OD), kortom wedstrijden van 1 á 2 uur. Als ik aan zo'n hele of halve triatlon meedoe dan wil ik het ook goed doen en meestrijden voor het podium en niet alleen maar finishen. Dat betekent dus ook dat ik hier veel uren in zal moeten stoppen, met in topweken ongeveer 18-20 trainingsuren voor de hele triatlon: tijd die ik nu gewoonweg niet heb.



De eerste 2-3 maanden na de geboorte leefde ik op een roze wolk en ging het trainen me zo makkelijk af. Hoe diep ik ook ging in de trainingen, het deed me gewoon geen pijn. Ik wil bijna zeggen dat ik nog nooit zo hard heb gelopen en gezwommen als in die eerste 2-3 maanden na de geboorte van Senn. Begin maart resulteerde dat in een eerste plaats tijdens een Run-ATB-Run in Wierden, waar ik nationale toppers kon verslaan. En dat terwijl ik eigenlijk maar 1x per jaar op een ATB fiets en dat is tijdens deze wedstrijd!



Na die eerste maanden kreeg ik toch wel een kleine terugslag in mijn sportbeleving. Het trainen ging me ineens minder makkelijk af en ook had ik, misschien als gevolg daarvan, minder zin om te gaan trainen. Ik realiseer me wel dat wij van geluk mogen spreken dat ons mannetje al vrij snel de hele nacht doorsliep. Natuurlijk zit er af en toe wel eens een gebroken nacht tussen, maar structureel nachtvoeding is gelukkig niet nodig. Toch bouw je in die weken een slaapttekort op (wat waarschijnlijk in de komende tijd nog wel verder zal groeien), dat was natuurlijk iets wat ik voorheen niet had. Toen kon ik ook gewoon blijven liggen wanneer ik dat nodig vond. Met sporten heb je echter toch je rust nodig om goed te kunnen herstellen van de trainingen. Dat het vervolgens erg druk werd op mijn werk heeft hier ook niet aan mee geholpen.



Vanaf dat moment ging ik gewoon trainen wanneer ik daar zin in had, zonder schema. Qua trainingsuren was het al flink minder geworden, de eerste weken kon ik waarschijnlijk nog teren op de basis die ik in de winter, voor de geboorte van Senn, had gelegd. De focus had ik voornamelijk op zwemmen en lopen gericht, aangezien dat de belangrijkste onderdelen zijn in de belangrijkste wedstrijden die ik dit jaar wil gaan doen. De fietstrainingen zijn bewust naar de achtergrond verdwenen, en dat merkte ik goed tijdens mijn eerste triatlon wedstrijd dit jaar, een 1/8 teamwedstrijd, op 24 april in Amsterdam. Het was een erg koude dag met natte sneeuw. Tijdens het fietsen werd ik er zelfs door mijn eigen teamgenoten afgefietst, voor mij wel een dieptepunt in mijn triatloncarrière. Hier besepte ik dat ik het krijgen van een kind toch meer impact heeft dan vooraf ingeschat. Ik heb in ieder geval nog meer respect gekregen voor atleten die sporten combineren met een fulltime baan, gezin en sociaal leven!

Op dit moment gaat het trainen gelukkig al weer beter, ik ben dan ook benieuwd wat het komende triatlonseizoen mij gaat brengen. Een ding is zeker, ook na een mindere wedstrijd kom ik altijd blij thuis om Senn weer te zien ☺.

3^e plaats en Nederlandrecord bij Ekiden in Zwolle voor de mannen van AV Veluwe



Ons assortiment biedt een geweldig aanbod hoogwaardige merken. Van sounddock tot compleet home cinema-systeem en van koffiemachine tot alle denkbare inbouwapparatuur. Uiteraard met onze kenmerkende service. Kom langs en beleef de mogelijkheden.

SCHUTTERSWEWEG 88, APELDOORN
055 - 355 21 87 | WWW.RTVSTEGEMAN.NL



R | TV | STEGEMAN

Notulen ALV AV Veluwe 23-03-2016 Martin Helmink Secretaris AV Veluwe

Erik Wiersma opent de vergadering en de agenda wordt vastgesteld.

De notulen ALV 2015 worden goedgekeurd, er zijn geen op of aanmerkingen.

Het resultaat 2015 en de begroting 2016 worden besproken door de penningmeester. Marianne v/d Veen uittredend penningmeester en Marleen Otten nieuwe penningmeester geven uitleg hierover.

Het jaar 2015 geeft een positief resultaat van 1067 euro. De kosten van het jubileum zijn hierin meegenomen. Er zijn extra opbrengsten verkregen vanuit de Wisenttrail van 1250 euro.

De vraag komt wat zijn de reserves van AV Veluwe. Dit is op de spaarrekening 25.000 euro. Er is dus een stabiel reserve.

De kascontrolecommissie leden Frans van Melsen en Luc Tack hebben bij de penningmeester controle verricht. De financiële zaken waren in orde. Er kan door de vergadering decharge verleend worden aan de penningmeester.

Frans van Melsen wordt bedankt als kascontrole commissie lid en Tinus Kleverwal meldt zich aan als nieuw lid. Luc Tack gaat het 2^e jaar in.

Financieel

Marleen Otten

De kosten bijdrage aan de KNAU zal hoger uitvallen als in 2015, tevens wordt er 3000 euro begroot voor de nieuwe trainerskleding. De contributie wordt verhoogd naar 75 euro. Hierover vindt stemming plaats en het voorstel wordt met een ruime meerderheid aangenomen.

De kosten van de atletiekbaan worden hoger na 2017. Hoeveel en wanneer is nog niet bekend. Als de huidige atletiekbaan van AV34 vernieuwd wordt is hier meer duidelijkheid over.

Het bestuur stelt voor om het inschrijfgeld voor nieuwe leden te bepalen op 15 euro. De vraag komt als de beginnerscursus afgelopen is en iemand lid wil worden is 15 euro inschrijfgeld dan niet een drempel om lid te worden. Het is echter gebruikelijk in het algemeen dat bij een atletiekvereniging inschrijfgeld betaald moet worden bij aanmelding als lid. AV Veluwe deed dit tot op heden nog niet. Het geeft op langere termijn weer extra financiële reserve. Dit voorstel wordt na stemming van de aanwezige leden goedgekeurd. Het plan moet nog wel verder uitgewerkt worden.

PR en Communicatie

Erik Geerdes

Er is een info pakket ontwikkeld voor nieuwe leden. Er is een blauw AV Veluwe t-shirt en een AV Veluwe informatiepakket voor nieuwe leden met o.a. de Spurt als naslag werk.

AV Veluwe heeft communicatie via sociale media: Twitter, Facebook en website. Anneke Visser en Ashley de Kluizenaar zijn hiermee bezig. Er zijn ook meerdere Facebookvarianten wel 4 stuks. Bundeling van deze activiteiten zouden beter zijn voor AV Veluwe.

Er wordt nog gezocht naar een goede PR persoon binnen AV Veluwe om contact met de pers te onderhouden.

TCG

John Benjamins

Doorstroming van beginnersgroepen naar een vaste trainingsgroep blijkt vaak een drempel. De niveau verschillen zijn vaak te groot. De tijd tussen beginnersgroep en vaste trainingsgroep verlengen geeft een betere doorstroming. Ep Winterman is hiermee bezig.

Trainen voor een doel zoals naar een wedstrijd toe werkt goed. AV Veluwe gaat hiermee door. Er moet wel meer reclame hiervoor gemaakt worden.

Er zijn 2 trainersbijeenkomsten geweest en 2 keer een trainers loopdag.

Verder wordt nagedacht over nieuwe hedendaagse uitdagingen die het hardlopen heeft voortgebracht: Bootcamp, Trailrunning, etc. Wil AV Veluwe ook deze activiteiten aanbieden ?

De nieuwe trainerskleding wordt gepresenteerd: geel van kleur om herkenbaar te zijn als trainer.

Berry en Claudia de Wied stoppen met het geven van de beginnerstraining, Richard van de Haak coördineert voorlopig als waarnemer deze activiteit

Nieuwe trainers in opleiding zijn Jan Willem van Driehuizen en Lia van de Meulen.

Wedstrijdcommissie

Arjan Kiers

De wedstrijdcommissie heeft wat verandering ondergaan Gaby Faulhaber en Joyce Hendriks zijn gestopt en vervangen door Trees Stens en Irma Kleverwal.

De Kroondomeintrail blijft in juni dit past logistiek goed.

De herfstloop in Beekbergen is in 2015 afgelast. De belasting op de wedstrijdcommissie werd te groot om dit erbij te organiseren en de deelname viel afgelopen jaren soms tegen.

De tijdregistratie gaat via Ipico waarnemingssysteem dit is goedkoper als My Laps.

De opzet van het clubkampioenschap is gewijzigd. Over 4 wedstrijden wordt het klassement opgemaakt. Weg ,cross en baan. Ook komt er een clubkampioen per afstand. De

leeftijdscorrectiefactor blijft gehandhaafd.

De behoefte vanuit de vergadering is dat de bekendheid hierover groter moet worden via sociale media en reclame.

Een vrijwilligers coördinator AV Veluwe wordt nog gezocht: Ben Koops meldt zich hiervoor aan.

Gecertificeerde verkeersregelaars zijn nodig er moet uitgezocht worden wie dit zijn binnen de vereniging. Opmerking dat dit ook iemand kan zijn die via een andere vereniging deze kwalificatie heeft verkregen.

Wisenttrail

Erik Geerdes

De nieuwe Wisenttrail was een groot succes in 2015, de Winter Wisent versie die spontaan bedacht was deed hier niet van onder. Dit leverde AV Veluwe 1250 euro extra op. Voor 2016 blijft de opzet ongewijzigd.

De vrijwilliger van het jaar 2015

Dit is Hans van Driel geworden. De bij behorende speld met certificaat zal uitgereikt worden na zijn vakantie. Hans was helaas afwezig op de ALV

Visie en toekomst

In Apeldoorn is nog een grote groep lopers ongebonden aan een vereniging. Hier zijn nog kansen voor AV Veluwe. Goede PR en herkenbaarheid zijn belangrijk om deze lopers aan AV Veluwe te kunnen binden

Vacatures

AV Veluwe zoekt nog een PR man of vrouw om communicatie te onderhouden met de pers.

Door de aanmelding van Ben Koops is de taak vrijwilligers coördinator AV Veluwe ingevuld.

Bestuurswisselingen

Erik Wiersma wordt benoemd tot nieuwe voorzitter AV Veluwe. Deze taak deed hij al a.i. Er zijn geen tegenkandidaten en Erik wordt officieel benoemd als voorzitter AV Veluwe.

Marianne van der Veen neemt afscheid als penningmeester, Marleen Otten wordt benoemd als nieuwe penningmeester.

Rondvraag

De kleedkamers bij CSV zijn vaak maar niet altijd beschikbaar voor en na de trainingen, dit staat niet duidelijk op de website. Deze info moet op de website AV Veluwe komen.

Is er een waarderingsspeld voor leden die 25,40,50 jaar lid zijn van AV Veluwe ? Tot op heden is dit nog niet het geval. Er wordt over nagedacht of dit opgepakt gaat worden.

De nieuwsbrief AV Veluwe moet vaker verschijnen. Hieraan wordt gewerkt.

Frans van Melsen bedankt het bestuur voor de geleverde inspanning van de afgelopen tijd.

De voorzitter Erik Wiersma sluit de vergadering en bedankt de aanwezigen.

de SPURT

Clubblad van atletiekvereniging Veluwe Apeldoorn
Opgericht maart 1970

41e jaargang nr 2 Juni 2016

De Spurt staat open voor iedereen die lid is van AV Veluwe en iets over onze sport wil melden.

Ook foto's en/of illustraties zijn welkom. Bij niet plaatsen of wijzigen van je artikel zal behalve bij spelling- en/of grammaticale fouten altijd door de redactie met de schrijver worden overlegd.

De Spurt verschijnt op
1/3, 1/6, 1/9, 1/12

Sluitingsdatum kopij 2 weken voordien.
Graag digitaal aanleveren in
Word Arial 10.

Redactie / vormgeving

Rinus Groen 055 3668763
rin.groen@planet.nl

Clubrecords

Tonnie Stouten
clubrecords@avveluwe.nl

Website

www.avveluwe.nl
webmaster@avveluwe.nl

Ledenadministratie

Frank Vervoort
leden@avveluwe.nl

Beginnersgroepcoördinatie

Berry de Wied
beginners@avveluwe.nl

PersPR (vacature)

ppers@avveluwe.nl

Cover

Ben de Klos

Bestuur

Voorzitter
Erik Wiersma
voorzitter@avveluwe.nl

Algemeen lid

Elbert Voogt
Peter van Neijhof

Secretaris

Martin Helmink
secretaris@avveluwe.nl

Penningmeester

Marleen Otten
penningmeester@avveluwe.nl
giro 3151045
t.n.v. penningmeester AV Veluwe

Trainers-coördinatiegroep

John Benjamins (secretaris)
tcg-secretaris@avveluwe.nl
Aat Kerpershoek, Nemi van der
Reest, Marike Robbers

Vertrouwens Contact

Persoon
Simone Middelveld
055-5787759
[Vertrouwenspersoon-
vrouw@avveluwe.nl](mailto:Vertrouwenspersoon-vrouw@avveluwe.nl)

Dik Musch
06-51481799
[Vertrouwenspersoon-
man@avveluwe.nl](mailto:Vertrouwenspersoon-man@avveluwe.nl)

Materiaalbeheer

Arjan Kiers
Ron de Kluzenaar

Ereleden

Henk Kager
Henk Baakman †

Inschrijvingen

wedstrijden@avveluwe.nl

Wedstrijdcommissie

Arjan Kiers
Ron de Kluzenaar
Hans van Driel
Herman Mol
Eddy Burghout
Harry Stens
Trees Stens
Irma Kleverwal
Ben Koops

wedstrijdsecretariaatavveluwe@outlook.com

Parcours

Hans van Driel (foto)
h.driel73@chello.nl
055 5223016 Herman Mol

Lief en leed Frans

Nab en Marike Robbers
liefenleed@avveluwe.nl



En toen was het toch nog
even winter.



Grootste speciaalzaak van Nederland



Tel: 0571-271593

info@veldwijk.com

veldwijk.com

webshop: sportprijzen.com

Waar persoonlijk advies nog normaal is...

RUNNING SCHOENEN

RUNNING KLEDING

FIETSKLEDING

SKEELERS & SKATES

SCHAATSEN

ACCESSOIRES

UW RUNNINGSPECIALIST



www.vanbenthemsport.nl
E-mail info@vanbenthemsport.nl

Leden van AV Veluwe
10% korting op schoenen en kleding.

**van
Benthem Sport**

Asselsestraat 128, 7311 ES Apeldoorn, Tel.: 055 - 522 05 31
Donderdag koopavond

Wij staan te springen

om U te helpen!



**RUNNERS
WORLD**

Marktstraat 1C

7311 LH Apeldoorn

055 5222407