

Colofon**SPIRIT 481**

augustus / september 2005

De Spirit is het officiële clubblad van de Alphense Atletiek Vereniging AAV '36. De Spirit verschijnt zes maal per jaar en wordt gratis thuisbezorgd bij leden en donateurs van AAV '36.

De Spirit biedt een breed scala aan informatie en atletiek gerelateerde verhalen voor alle leden. Kopij voor de Spirit kan door ieder lid van AAV '36 worden aangeleverd. De redactie van de Spirit behoudt zich het recht voor om stukken te weigeren of aan te passen.

Voorkant:
Marco Meyer

Foto's voorkant:
Bastiaan Heus

Spiritredactie:
Martijn Mooi
Ruud Harinck
Marc Raps

Kopij-adres:
Raafstraat 146
2406 EG Alphen a/d Rijn
(0172) 475054
spirit@aav36.nl

Druk:
Alphense Drukkerij, Alphen
aan den Rijn

Wijkverdeling:
Diny Tol
(0172) 494895

Accommodatie:
"De Aarhoek", Sportlaan
(0172) 472791

Website:
www.aav36.nl

Volgende kopijdatum:
19 oktober 2005

Redactioneel

Ondanks de vakantieperiode hebben we toch veel kopij voor deze Spirit ontvangen. Zeker het relaas van Jasper de Lange, de kersverse gouden medaillewinnaar van de Koninkrijksspelen, zal iedereen boeien. Het is toch fantastisch dat een AAV-er tijdens dit evenement zo'n prachtige prestatie kan neerzetten.

Ook nog even een opmerking over ons "*Tussensprintje*". Zoals de meesten van jullie weten, wordt er iedere vier weken onder de naam Tussensprintje een digitale nieuwsbrief verstuurd. In het Tussen-sprintje staan allerlei wetenswaardigheden, aankondigingen en nieuwtjes uit de vereniging.

Iedereen die het Tussensprintje wil ontvangen kan dit aangeven op onze website www.aav36.nl, kies vervolgens <interactief> en <nieuwsbrief> en tik daarna je naam en mailadres in. De eerstvolgende nieuwsbrief ontvang je dan te zijner tijd vanzelf in je mailbox.

Bij de verzending van de nieuwsbrief merken wij echter dat een aantal van jullie niet meer via mail te bereiken is. Na iedere verzending ontvangen wij als Spirit redactie namelijk tientallen reacties van internet-providers dat de nieuwsbrief niet bestelbaar is doordat het betreffende mailadres niet meer bestaat of omdat de mailbox van de geadresseerde "vol" is.

De Spirit redactie roept u daarom op om via de AAV'36 website te controleren of uw juiste mailadres is opgenomen in onze abonnee-administratie. U kunt dit zelf doen door via de website uw gegevens te wijzigen of door een mailtje naar de Spiritredactie spirit@aav36.nl

Ik vraag graag jullie medewerking om ons abonneebestand op orde te houden.

Ruud Harinck
Spiritredactie

In dit nummer onder meer....

- ... Koninkrijksspelen
- ... Pupillenverhalen
- ... Fietsen voor AAV'36
- ... Langzamer maar beter
- ... CD verhalen
- ... (ver)krampen door sport

**Sluitingsdatum kopij:
19 oktober 2005**

Geld bij elkaar fietsen voor AAV'36

Op zaterdag 3 september organiseert de Rabobank Rijnstreek de jaarlijkse Sponsor-fietsstocht. Door mee te fietsen kun je geld verdienen voor AAV'36. Het geld dat bij elkaar gefietst wordt 'moeten' we besteden aan een extra activiteit. Voorlopig zijn we van plan dit een vrijwilligersavond te laten zijn, maar als er onder de leden goede andere ideeën zijn, houden we ons aanbevolen. Mail je suggesties naar secretaris@aav36.nl.

Je kunt kiezen uit afstanden van 20, 40 en 60 kilometer. Daarvoor ontvangt de vereniging respectievelijk €3,50, €7,00 en €12,00 per fietser. Het totale sponsorbedrag wordt uitgekeerd als tenminste 500 kilometer is gefietst. Dus ga op zaterdag 3 september een stukje fietsen en neem vooral zoveel mogelijk familie, vrienden en bekenden mee.



Van tevoren inschrijven hoeft niet, je meldt je op 3 september vanaf 09.00 uur bij een van de startpunten en geeft aan welke afstand je wilt fietsen en voor welke vereniging. Jullie kiezen natuurlijk allemaal voor AAV'36, dat spreekt vanzelf. Je ontvangt dan een stempelkaart met routebeschrijving.

De startpunten zijn:

- Rabobank, Kopperwetering 5, Zoeterwoude Rijndijk
- Rabobank, Frederik van Eedenplein 4b, Hazerswoude Rijndijk
- Sportpark Meerhorst, Klaverblad 13, Stompwijk
- Rabobank, Laan der Continenten 160, Alphen aan den Rijn
- Clubgebouw 'de Start' van tourclub Avanti, Westkanaalweg, Alphen aan den Rijn

Meer informatie hangt op het prikbord in de kantine.

KNAU Jurynieuwsbrief

Sinds medio juni publiceert de KNAU speciaal voor haar jurycorps een nieuwsbrief. Nummer 2 van de jurynieuwsbrief is inmiddels beschikbaar.

Items die aan de orde komen:

- Wijziging registratie cursisten
- Promoties
- Praktijksituaties
- Komende cursussen

Indien u interesse heeft de digitale jurynieuwsbrief te ontvangen, kunt u zich opgeven via judithveldman@knau.nl

John Schoemaker

Koninkrijksspelen Curaçao 2005

De Koninkrijksspelen, een toernooi waar ik wel eens van gehoord had. Ik wist dat het elke 2 jaar wordt georganiseerd door het Koninkrijk. En ik wist ook dat het dit jaar plaats zou vinden op Curaçao. Toch had ik aan het begin van het jaar mijn zinnen gezet op de limiet van het EJOF (2.02) die ook dit jaar in Italië plaatsvond. Maar die hoogte bleek nog niet haalbaar vóór de vereiste datum van 5 juni. Uiteraard was ik teleurgesteld, maar ja, er komen nog genoeg grote toernooien in de toekomst, dacht ik. Aan de Koninkrijksspelen had ik helemaal niet meer gedacht... 'Daar kiezen ze wel iemand anders voor', dacht ik altijd. Totdat ik op een dag opeens een telefoontje kreeg met de vraag of ik interesse had om met 15 andere jongens en meisjes uit Nederland naar Curaçao af te reizen om daar deel te nemen aan de Koninkrijksspelen. Na een voorspelbaar antwoord was ik het hele EJOF helemaal vergeten en begon ik met aftellen van het aantal dagen totdat we naar Curaçao zouden gaan.

Op maandag 18 juli was de teamoverdracht in Papendal. Daar zou Erica Terpstra het hele Nederlandse Team overdragen aan Henk-Jan Zwolle, de Chef de Mission. Na een voorlichting van een uur over dopingcontroles, en de voorstelling van de teams van alle takken van sporten (atletiek, basketbal, volleybal, softbal, honkbal, bowlen, tennis, judo en voetbal) kregen we ons kledingpakket. Een trainingspak, 2 T-shirts, 2 korte broeken, 3 paar sokken, 1 paar schoenen, een pet, een sporttas en een rugzak. Allemaal gratis van de sponsor (Asics), en toen werd het me duidelijk hoeveel geld er in dit toernooi wordt gestoken...

Drie dagen later was het dan zover. Op donderdagochtend 9 uur verzamelen op Schiphol voor de heenreis. Na een hoop gedoe met inchecken met m'n paspoort (mijn naam of pasfoto leek op iemand die ze zochten, dus die deed het eerst niet ofzo...) vertrokken we rond half 1 richting Curaçao. Daar aangekomen na een gezellige en relaxte reis (veel kennismaken met de andere atleten en tussenstop in Sint Maarten), krijg je opeens de eerste schok. Je stapt uit het vliegtuig en je krijgt me toch een warme wind in je gezicht! En daar sta je dan in je trainingspak... Na lang wachten voor een Immigration Stamp was het al duidelijk hoe warm het de komende dagen zou worden voor ons... Maar toen we, na een half uur rijden met de bus, aankwamen in het hotel, kregen we de tweede schok. Zo'n verschrikkelijk mooi hotel! Het 1 nog mooier dan het ander! Hier een kleine indicatie van wat we allemaal hadden in dat 'paradijs': (waar ik overigens al aardig wat mensen jaloers mee heb kunnen maken)



- airco op de kamer
- elke ochtend, middag en avond lopend buffet
- de hele dag door zoveel als je wilt eten en drinken, gratis
- 5 zwembaden
- een bar in de 'achtertuin'
- parelwit strand met een kraakheldere zee
- hotelkamer 20 meter van de zee af (10 meter van zwembad)
- dag en nacht bewaking
- hele dag door activiteiten (snorkelen, activiteitenteam enz.)
- heel groot krachthonk
- gratis Internet

En ga zo maar door... zo'n mooi hotel had nog niemand ooit gezien (zie foto, voor een deel van het hotel)! Maar zelfs luxe gaat wennen, dus de volgende dag hadden we al een loslooptraining om te wennen aan de omstandigheden (35 - 40 °C en veel wind). Dat bestond uit slechts een stuk hardlopen buiten het hotel met wat rekoefeningen en coördinatieoefeningen. Maar dat viel me best tegen... het weer daar valt niet mee!

Diezelfde dag hadden we ook onze eerste teambespreking. Een bespreking over alles wat van belang was voor de atleten, wat ons verteld werd door de begeleiders.

Het eerste wat onze teamleider zei was: 'Dit maak je nooit meer mee, dus geniet ervan!' Het bleek dus dat zelfs op de Olympische Spelen het hotel en alles eromheen niet zo mooi is als waar wij daar zaten. En dat is toch wel gaaf om te weten.

Ook kregen we onze wedstrijdkleding tijdens de teambespreking. Dit bestond voor de jongens uit een short of tight met een singlet en voor de meiden uit een tight kort of langer en een topje. En natuurlijk vooral oranje. Het leuke is dat alle wedstrijd waarin je voor Nederland uitkomt, dezelfde wedstrijdkleding heeft. Dus ik zat pas naar de WK in Helsinki te kijken en daar droegen de Nederlanders precies dezelfde kleding! Ook dat geeft best een apart gevoel...

Zaterdagochtend hadden wij onze eerste baantraining, in het atletiekstadion. Daar deed iedereen zijn eigen training (ik had een lichte looptraining gekregen van mijn trainer) en was het wederom wennen aan de extreme omstandigheden, maar gelukkig voelde ik me lekker. 's Avonds was de officiële openingsceremonie van de Koninkrijksspelen. We liepen in 3 groepen (de delegaties van Aruba, Nederland en de Nederlandse Antillen) een halve ronde over de baan voor een vol stadion met 15.000 mensen, en liepen daarna het grasveld op. Toen werden alle volksliederen gespeeld, en daarna werd 'de Vlam' aangestoken zoals dat hoort op een toernooi wat op de Olympische Spelen lijkt. Daarna werden alle atleten de tribune opgeloodst en begon de eerste voetbalwedstrijd Nederland - Nederlandse Antillen wat werd gewonnen door de Antillen met 0-1.

Zondag was een dagje voor onszelf. Oftewel veel zonnen, zwemmen, spelletjes doen en dat soort dingen. Leuke dingen waren bijvoorbeeld een volleybalveld in het water, een bar in het water (waar de aardbeienshakes nog lekkerder smaakte), een groot schaakspel, poolen, tafeltennissen... Wel was er ook op die dag een baantraining. Ik was die ochtend ook bij de fysio geweest om mijn enkel en knie na te laten kijken waar ik last van had. Ik kreeg te horen dat ik een springenknie heb, en werd geadviseerd om die in te tapen en dan een paar sprongetjes te maken om te wennen aan het gevoel van die tape. Dus daar bestond mijn training uit die dag. Inlopen, coördinatie, steigerings en daarna een paar sprongetjes. En die sprongetjes gingen heel aardig (makkelijk 1.80 - 1.85) en dat gaf me een hoop zelfvertrouwen omdat ik normaal niet zo hoog spring op een training... Maar ik was wel opgelucht dat het hoogspringen in ieder geval nog lekker ging, en ik kreeg alleen maar meer zin in de wedstrijd...

Overigens waren er ook nog wel een paar grappige dingen gebeurd, typisch 'Antiliaans', namelijk 'dat komt morgen wel'. Het chronoloog van onze wedstrijd was pas 1 dag voor de eerste wedstrijddag (maandag) bekend, iets wat erg lastig was i.v.m. trainingen... Onze kogelstoters kregen te horen dat ze met 6 kilo moesten stoten i.p.v. met 5 kilo omdat er op het hele eiland geen 5 kilo kogel aanwezig was! En dus zouden ze de wedstrijd ook meteen maar met 6 kilo doen. Uiteindelijk is de wedstrijd toch met 5 kilo afgewerkt omdat de Arubanen één 5 kilo kogel bij zich hadden en dus hebben ze de hele wedstrijd met één kogel gedaan... En ook was er tijdens de trainingen geen hoogspringmat. Na wat informeren bleek dat die in stukken in een container stond omdat als ze hem zouden laten liggen 'ie de volgende dag weg zou zijn'... dus moesten we elke training de hoogspringmat opbouwen en weer opruimen. Maarja... dat is ook wel grappig, want ik dacht van tevoren dat het wel mee zou vallen met die Antilianen maar dat is dus echt zo!

Maandag was er weer een baantraining (voor mij niet, ik vond dat ik rust had) en werd ook het chronoloog bekend. Dinsdagavond verspringen om 20.15 uur en donderdagavond hoogspringen om 19.30 uur, oftewel een perfect chronoloog voor mij. Maandag hadden we 's middags vrij (we moesten wel elke middag een uurtje of 2 'rusten') maar hadden we ook de afspraak gemaakt dat we niet meer in de zon zouden komen (of in ieder geval niet zonnen) omdat dat niet goed voor de spieren is... dus de vrijheid werd iets minder. Maar natuurlijk was dit alleen maar om ons goed voor te bereiden op de prestaties die geleverd moesten worden de komende dagen. Verder gingen we 's avonds naar een basketbalwedstrijd. Nederland - Aruba die werd gewonnen door Nederland met 131 - 63.

Dinsdag was eindelijk de eerste wedstrijddag voor ons aangebroken. 's Ochtends gingen we nog kijken in een zeeaquarium wat best wel leuk was, maar wel een beetje klein. Maar als tijdverdrijf was het zeker goed. Overdag kon je in onze ploeg wel de spanning voelen stijgen, iedereen had er zin in. 's Avonds gingen we rond 18.00 uur richting het stadion, wat uiteindelijk tot zeker tweederde vol zat.

Er waren dus zo ongeveer 10.000 toeschouwers! Om 19.30 uur begon het eerste onderdeel. Ik had verspringen om 20.15 uur en ik moest me om 19.45 uur melden in de callroom. Na het warmlopen en de coördinatie begon de wedstrijd. Ik was de allereerste springer en ik had me voorgenomen om mijn tegenstanders meteen behoorlijk onder druk te zetten, dus ik moest meteen ver springen. En dat lukte! In mijn eerste poging sprong ik meteen 6.58, 2 cm onder mijn persoonlijk record van een paar weken daarvoor. Verder verliep de wedstrijd al volgt:

1	de Lange, Jasper	17	Nederland	6.58						
				(6.58	6.37	6.26	6.14	6.45	5.79)	
2	Winklaar, Gerald	17	Aruba	5.91						
				(5.74	5.56	5.91	5.86	5.66	X)	
3	Droppert, Ronald	17	Nederland	5.85						
				(5.65	5.85	5.75	X	X	X)	
4	Dall, Marvin	16	Ned. Antillen	5.78						
				(5.78	5.73	X	5.48	5.53	5.33)	
5	Agard, Terrence	16	Ned. Antillen	5.71						
				(5.42	5.52	X	5.39	5.33	5.71)	
6	Thiel, Brian	15	Aruba	4.89						
				(4.82	4.19	4.55	4.89	4.73	4.70)	



Ik had dus niet echt veel tegenstand. Helaas sprong Ronald vrij slecht (pr = 6.54) en werd hij derde i.p.v. tweede maar hij moest na zijn derde poging stoppen om de 400 meter te lopen waar hij wel tweede werd. Maar ik had mijn eerste goud te pakken! Dezelfde avond was ook nog de prijsuitreiking (zie foto) en hadden we 7 onderdelen gewonnen van de 10. De eerste avond was dus erg geslaagd voor de Nederlandse ploeg! Het mooiste vond ik nog het gesprek met mijn teamleider na het verspringen. Hij vroeg: 'Hoe oud ben je?' Ik zei: '17' Hij weer: 'Dan is het goed, want de Arubanen hebben een protest tegen je ingediend omdat ze denken dat je te oud bent!' Echt prachtig! Ik had dus volgens hen met een té groot verschil gewonnen dus moest ik wel ouder zijn. Maar uiteraard ben ik dat niet, en nadat ze in het hotel mijn paspoort hebben gezien, heb ik opvallend weinig meer van ze gehoord...

Woensdag was een tussendag. Veel rusten, een teambespreking, teamfoto (zie foto, ik ben de op 1 na laatste op de onderste rij) en 's avonds naar een honkbalwedstrijd. Dit had ik nog nooit gezien

van leeftijdgenoten en was het was dan ook best wel leuk om een keer te zien, maar het duurde wel erg lang. De wedstrijd begon om half 8 en om 9 uur gingen we weg (om ons goed voor te bereiden op de volgende wedstrijddag) en toen zaten ze in de 5e inning van de 9... De wedstrijd was trouwens Nederlandse Antillen - Nederland en werd gewonnen door de Nederlandse Antillen met 4 -3.

Woensdagavond werd ook ik redelijk zenuwachtig. Verspringen zag ik zelf van tevoren 'meer voor de lol' omdat ik natuurlijk hoogspring-specialist ben, en dus was ik voor het verspringen niet erg zenuwachtig. Maar het hoogspringen wou ik toch wel erg graag winnen. Ik was er ook achter gekomen dat mijn grootste concurrent (Marvin Dall) daar een pr van 1.90 had en alhoewel mijn pr 10 cm hoger was, was ik toch wel bang voor hem. Ik dacht telkens van: 'Wat als ik nou last krijg van mijn blessures of als het gewoon niet loopt, en hij goed springt? Dan heb ik goud op ver en zilver op hoog! En dat als hoogspringer...' Dus ik werd daar best zenuwachtig van. Maar na een goede nacht slapen kreeg ik er gelukkig ook heel veel zin in! En dat was maar goed ook. Want het tweede goud, dat kwam er ook!

Donderdag was het voor mij dan eindelijk zo ver! Hoogspringen stond op het programma, en als eerste onderdeel, samen met kogelstoten jongens, verspringen meisjes en 800 meter jongens. Na het inlopen en alles daaromheen begon de wedstrijd.

Ik sprong in op 1.80 en dat lukte allemaal erg makkelijk, dus ik besloot op 1.85 te beginnen. Deze hoogte sprong ik meteen makkelijk, we waren toen nog met zijn drieën over. 1.87 en 1.89 sloeg ik over. Toen ging ik verder op 1.91 en ook dat lukte me makkelijk in de eerste poging.

Grappig was dat ik bij die hoogte dacht: 'Ik ga Marvin even hoogspringles geven' En toen Marvin dat niet haalde had ik dat dus min of meer gedaan en had ik mijn tweede goud gewonnen! Maar nu was de wedstrijd gelukkig nog niet afgelopen. Want ik wou hoger springen, laten zien waartoe ik in staat ben. Ik besloot verder te gaan op 1.97. Dit lukte door mijn eigen fout niet in de



eerste poging, maar wel in de tweede. En dus mocht ik al tevreden zijn, want 1.97 is niet mis. Maar toch wou ik nóg hoger springen en wel 2.03. En tot mijn verbazing lukte dit in 1 keer en wederom makkelijk! En dit past al eigenlijk helemaal niet bij mij omdat ik normaal hoge hoogtes pas in mijn derde poging haal, maar dit was des te beter natuurlijk! Ik ging helemaal uit me dak want ik wist dat deze nieuwe hoogte nogal wat betekende. Want naast een nieuw persoonlijk record betekende het ook een nieuw clubrecord wat op naam stond van John Nieumeijer met 2.00 uit 1978! Ook betekende het op Nederlands niveau nog het een en ander. Namelijk een beste Nederlandse seizoenprestatie voor de jongens junioren B (was 2.02) en zelfs voor de jongens junioren A (was 2.02)! En alsof dat nog niet genoeg was, betekende het ook nog een achtste plaats op de allertijden-lijsten voor de jongens junioren B. Oftewel, ik ben nu de op zeven na beste B-junior van Nederland ooit! En daar doe je het wel voor!

Verder verliep de wedstrijd daar als volgt:

1	de Lange, Jasper	17	Nederland	2.03	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.75	1.78	1.81	1.83	1.85	1.87
					-	-	-	-	-	-	-	-	-	O	-
					1.89	1.91	1.93	1.95	1.97	1.99	2.01	2.03	2.05	2.07	
					-	O	-	-	XO	-	-	O	-	XXX	
2	Dall, Marvin	16	Ned. Antillen	1.87	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.75	1.78	1.81	1.83	1.85	1.87
					-	-	O	-	O	O	-	O	-	O	XO
					1.89	1.91									
					-	XXX									
3	Cronie, Patrick	16	Nederland	1.85	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.75	1.78	1.81	1.83	1.85	
					-	-	-	-	O	O	-	XO	-	O	
4	Albert, Jean Marc	17	Ned. Antillen	1.50	1.30	1.40	1.50	1.60							
					-	O	O	XXX							
5	Thiel, Brian	15	Aruba	1.50	1.30	1.40	1.50	1.60							
					O	O	XO	XXX							
6	Maduro, Rawy	16	Aruba	1.50	1.30	1.40	1.50	1.60							
					O	O	XXO	XXX							

Zoals te zien probeerde ik ook nog 2.07 maar toen was alle spanning eruit en dus lukte dat niet meer... Patrick sprong ook goed want zijn pr was 1.80 maar helaas moest hij stoppen na 1.85 omdat hij tegelijkertijd moest kogelstoten waar hij goud won!

Mijn prestatie betekende ook een kampioenschaprecord (was 2.00) en dus was mijn prijsuitreiking eerder samen met die van het koningsnummer, de 100 meter. En toen ik op het podium stond werd ook nog het Wilhelmus gespeeld, dat gebeurde bij de rest van de prijsuitreikingen niet, of maar een paar tonen, maar bij die van mij helemaal! En dat vond ik nog het mooiste van de hele avond. Toen ik op dat podium stond te luisteren naar het volkslied besepte ik dat dat toch was waar ik mijn hele leven voor heb getraind. En dat daar 10.000 mensen gingen staan om te luisteren naar het volkslied wat voor mij werd gespeeld omdat ik zo goed had gesprongen, dat geeft best wel een bijzonder gevoel.

Na de estafettes was ook de gehele medaillespiegel bekend. En die was als volgt:

	goud	zilver	brons	totaal
Nederland	14	13	6	33
Nederlandse Antillen	6	3	7	16
Aruba	0	3	6	9

Dus wij hebben bijna optimaal gepresteerd met de Nederlandse ploeg! En daar waren we ook erg blij mee. Aangekomen in het hotel was het dan ook feest voor ons. Nachtzwemmen en nog meer van dat soort lol... En ik denk niet dat het eerder was dan 3 uur voordat we gingen slapen. Maar volgens onze begeleiders hadden wij het volkomen verdiend!

Vrijdag was de laatste dag van de officiële Koninkrijksspelen. Een dag waarin wij eigenlijk afscheid mochten nemen van ons paradijs. Dat bestond dus uit een aantal dingen: snorkelen in de zee bij het hotel, zonnen, zwemmen, shakes drinken, tafeltennissen, langs de pratende papegaaien gaan (die echt konden lachen en praten! Helemaal te gek die beesten!) en nog meer van dat soort relaxe dingen, waarvan je niet moe wordt. Ook zijn we die dag in Willemstad geweest. Was een erg leuke en aparte stad met veel mooie gebouwen en winkels. Zeker de moeite om een keer heen te gaan, de mango's smaken er heerlijk! 's Avonds was de sluitingsceremonie van de Koninkrijksspelen. Dit was tijdens en na de voetbalfinale (Nederland - Nederlandse Antillen, gewonnen door Nederland met 2-0) en tijdens de pauze kwam ook koningin Beatrix nog langs om de sluiting bij te wonen. Ook werd tijdens de sluiting de definitieve eindstand bekend gemaakt van alle sporten bij elkaar:

	goud	zilver	brons
Nederland	32	18	9
Nederlandse Antillen	10	17	12
Aruba	2	8	21

En dat maakt het feest compleet! We kregen een beker van een halve meter (zie foto) en het hele vak was aan het feesten. Na een spektakel waarbij zo'n 1000 inwoners van Curaçao betrokken waren en het afsluitende vuurwerk werd de Vlam gedooft en zat de Koninkrijksspelen Curaçao 2005 erop!

Zaterdag gingen we met de hele Nederlandse ploeg nog snorkelen en langs een mooi natuurgebied. Dat als afsluiting en om afscheid van elkaar te nemen. Rond half 8 's avonds gingen we dan ook de lucht in, terug naar Nederland. Iedereen was een stuk stiller dan op de heenweg, maar dat kwam ook doordat we in de nacht vlogen, dus veel mensen konden slapen. 9 Uur later landden we op Schiphol en werden we warm ontvangen door ouders en achtergebleven mensen. Eerste tegenvaller kwam al toen ik naar buiten liep hier in Nederland. Het regende. Toen we weg gingen regende het hier. Daar op Curaçao geen druppel gezien. En we kwamen terug in Nederland en het regende. Dus ik heb het gevoel dat ik hier niet veel gemist heb.



Al met al heb ik daar dé tijd van mijn leven gehad en had ik het voor geen goud willen missen. Het was leuker en mooier dan ik ooit van tevoren had kunnen dromen en ik ben dan ook een ervaring rijker wat ik m'n hele leven niet meer zal vergeten. Ik ben de eerste gelukkige van AAV '36 die op dit prachtige toernooi heeft mogen deelnemen en ik meen het dan ook oprecht als ik zeg dat ik hoop dat ik nog lang niet de laatste AAV-er ben geweest.

Jeugd, ga ervoor!

Jasper de Lange

P.S. Voor meer informatie over de Koninkrijksspelen en over alle uitslagen kan je nog altijd terecht op: www.koninkrijksspelen.an

Echternach Marathon

De SLA groep gaat elk jaar naar een najaarsmarathon: dit jaar is de keuze gevallen op de Echternach marathon in Luxemburg, die op zondag 16 oktober gehouden zal worden. Dit jaar gaat men met een bus: heen op zaterdag 15 oktober en na de marathon op zondag weer naar huis.

De kosten voor bus + hotel + ontbijt bedragen Euro 85 pp. De inschrijving komt daar nog bij (gratis pasta party op zaterdagavond!). Er zijn ook mogelijkheden voor 8 km, 16 km en 26 km of meefietsen!

AAV-ers die ook in deze marathon geïnteresseerd zijn, kunnen contact opnemen met Jos Broersen of Harry Chateleux.

Voor vragen over het bus/hotelarrangement kunt u terecht bij W. Balvert (tel 0172-572346 - GSM 0614148253 - mail wbalvert@planet.nl) zie ook de website: www.marathon-echternach.lu

Jos Broersen

Website AAV'36

Zoals alle leden wel weten heeft AAV'36 een eigen, actuele website. Aangezien de lay-out al een tijdje niet veranderd is en om de onderliggende code een beetje aan deze tijd aan te passen, heb ik de afgelopen weken een grondige restyling van de site uitgevoerd.

De vernieuwde website is nu te bewonderen via het bekende adres: www.aav36.nl

Wouter Schoemaker

Oud Papier

In juli is er weer een grote bak met oude kranten opgehaald (5000 kg!).

Iedereen die trouw zijn oud papier meebrengt hartelijk dank!! Het levert de vereniging een aardig centje op.

Voor de mensen die het nog niet weten:

U kunt altijd het oud papier in de groene bak zetten.

Hoe meer hoe beter! U komt makkelijk van uw oude papier af en de vereniging is er blij mee.

Piet de Jong

Langzamer maar beter,

Een artikel uit Runnersworld februari 2005 over de eeuwige jeugd sluit nadeloos aan bij het idee van de Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC) om het eindklassement AAV'36 clubkampioenschappen 5, 10 en 20 km anders te bepalen.

"Langzamer, maar beter

Beter worden terwijl u langzamer wordt, mag dan niet logisch klinken, maar het is mogelijk als u gebruik maakt van de leeftijdscorrectietabellen van de WAVA (World Association of Veteran Athlectics). Deze tabellen geven voor elke leeftijd de "perfecte" tijden weer, gebaseerd op alle bekende prestaties. Ook geven ze de mathematische afwijking per leeftijdscategorie aan. Bijvoorbeeld, een senior heeft als waarde 1,0000 voor een 10 kilometer, voor een 40-jarigen is dit 0,9679, voor een 50 jarige 0,8980 en zo verder.

Door uw tijd te delen door de voor u relevante waarde, krijgt u een naar leeftijd gecorrigeerde prestatie. Een 10 kilometer in 50,00 minuten voor een man van 50 jaar, staat gelijk aan een tijd van 44,54 van een senior.

De leeftijd waarop de achteruitgang in prestaties begint, wordt bij mannen geschat op 36 jaar. Dit is echter een zeer algemene regel waarbij persoonlijke omstandigheden niet meegewogen zijn. Hoe dan ook: het verval is tamelijk constant tot ongeveer 60-jarige leeftijd. Daarna gaat het hard. Voor vrouwen geldt dat laatste zelfs in heviger mate."

Bron: Runner's world februari 2005

Al jaren "worstelt" het WOC met "Wie wordt de clubkampioen per afstand". Het ene jaar per leeftijdscategorie, waarbij dan oneerbiedig voor enkele klassen: "Meedoen is staat gelijk aan clubkampioen". Het andere jaar moeten minimaal x aantal deelnemers per klasse zijn anders worden klassen samengevoegd. Hierbij moet dan een respectable zestiger of zeventiger het opnemen tegen een jeudige vijftiger.

Op de website van Howard Grubb <http://www.howardgrubb.co.uk/athletics/runcalc.html> zijn vele leeftijdscorrectiefactoren beschreven. Met <http://www.howardgrubb.co.uk/athletics/data/runcalc.xls> heb je een Excel-sheet met alle factoren vanaf 8 t/m 100 jaar. Waarbij voor de 5km de 5K gebruiken en en niet de rw5K (=snelwandelen).

Hoe is het klassement van de clubkampioenschappen 5, 10 en 20 km van afgelopen jaar na berekening met de leeftijdscorrectiefactor:

5 kilometer

mannen senioren/veteranen

Pl.	Naam	leeftijd	gelopen tijd	correctie	gecorr. tijd	gecorr. pl.
1	Hans Wubben	41	16.29	0,9624	15.52	1
2	Erik v/d Hoeven	22	19.10	1	19.11	2
3	Arjen Siebel	35	19.56	0,9963	19.52	6
4	Leon Ippel	36	20.35	0,9895	20.23	7
5	Kees Willemsen	37	22.00	0,9827	21.38	9
6	Jan de Jong	48	22.48	0,9281	21.10	8
7	Cees Berg	57	23.40	0,857	19.47	5
8	Wouter Schoemaker	26	23.18	1	23.18	10
9	Tinus de Horde	63	23.54	0,8193	19.35	3
10	Bert de Wit	61	23.59	0,8193	19.39	4

10 kilometer

mannen senioren/veteranen

Pl.	Naam	leeftijd	gelopen tijd	correctie	gecorr. tijd	gecorr. pl.
1	Erik v/d Hoeven	22	37.38	1	37.38	2
2	Joep de Cock		40.54	1	40.54	11
3	Ruud van Maurik	40	40.58	0,9679	39.40	8
4	Fokke Heida	45	41.40	0,9333	38.54	6
5	Arnold van Varik	44	41.54	0,9679	40.34	9
6	Eric Sarelse	43	42.30	0,9679	40.43	10
7	Ad Heesbeen	55	42.23	0,8616	36.32	1
8	Roland Bakker	42	43.13	0,9679	41.50	14
9	Piet Rietdijk	52	43.44	0,898	39.17	7
10	Leon Ippel	36	44.20	0,9953	43.50	19
11	Lau van Hof	57	44.52	0,8616	38.40	4
12	Dick Streng	49	45.28	0,9051	41.10	12
13	Hans Roos	46	45.46	0,9333	42.43	16
14	Kees Willemsen	37	46.33	0,9884	46.10	20
15	Wim Debets	52	46.51	0,898	42.50	15
16	Bert de Wit	61	47.80	0,8236	38.50	5
17	Arie van Klaveren	53	47.46	0,898	42.54	17
18	Dick Muns	56	48.18	0,8616	41.37	13
19	Robert v/d Knijff	40	48.29	0,9679	46.56	21
20	Cees Berg	57	50.18	0,8616	43.21	18
21	Rink Slappendel	72	51.53	0,7403	38.25	3
22	Harald Buijs	32	54.34	1	54.35	22

20 kilometer

mannen senioren/veteranen

Pl.	Naam	leeftijd	gelopen tijd	correctie	gecorr. tijd	gecorr. pl.
1	Ruud van Maurik	40	1.25.53	0,9745	1.23.42	5
2	Peter v/d Berg	48	1.26.10	0,9398	1.20.51	2
3	Ad Heesbeen	55	1.28.27	0,8679	1.16.46	1
4	Arnold van Varik	44	1.29.9	0,9745	1.26.53	7
5	Fokke Heida	45	1.29.20	0,9398	1.23.58	6
6	Martien Kooijman	42	1.29.33	0,9745	1.27.16	8
7	Arthur Bosua	55	1.34.12	0,8679	1.21.46	3
8	Eric Sarelse	43	1.37.10	0,9745	1.34.42	11
9	Wim Debets	52	1.38.37	0,9044	1.29.12	9
10	Bert de Wit	61	1.39.48	0,8298	1.22.49	4
11	Jan de Jong	48	1.43.55	0,9398	1.37.40	12
12	Robbert v/d Knijff	40	1.44.20	0,9745	1.41.23	13
13	Frits Gebhardt	56	1.46.11	0,8679	1.32.10	10

10 kilometer

vrouwen senioren/veteranen

Pl.	Naam	leeftijd	gelopen tijd	correctie	gecorr. tijd	gecorr. pl.
1	Marleen Blanken	36	44.50	0,9896	43.38	1
2	Merce Costa	46	51.20	0,9192	46.55	2
3	Jo v/d Keur	38	51.41	0,9741	50.21	5
4	Anneke van Tol	43	52.70	0,9585	49.58	3
5	Nicolette van Egmond	39	54.35	0,9663	52.45	6
6	Corine Kruijsen	40	56.19	0,9585	53.59	9
7	Ilona van Rheenen	53	57.20	0,8792	50.90	4
8	Liesbeth Rollingswier	48	57.31	0,9192	52.53	7
9	Narda van Zeijl	46	57.32	0,9192	52.54	8
10	Carla Vrolijk	41	58.19	0,9585	55.54	10

Maar de actualiteit is zeer snel: leeftijdsgrens voor de mannen masters is verlaagd:

Mannen nu ook vanaf 35 al Master

(04-08-2005) De IAAF heeft het leeftijdsverschil tussen mannen en vrouwen veteranen gelijkgetrokken. Net als bij de vrouwen zijn mannen met ingang van 1 januari al vanaf hun 35ste verjaardag Masters. De WMA vindt dat er dus over twee weken bij de wereldkampioenschappen officiële medailles worden uitgereikt in de M35-M39 leeftijdsklasse.

*Voor meer informatie kijk op: www.world-masters-athletics.org/index.php
en www.iaaf.org*

Indien deze leeftijdsgrens door de KNAU per 1 januari 2006 overgenomen zal worden zal dit ook een aanpassing worden voor de clubkampioenschappen 10 en 20 km. Moeten die jongelui nog harder lopen.

Jan de Jong

(VER)KRAMPEN DOOR SPORT

door: M. van der Werve, sportarts

Spijkramp is weinig onderzocht en nog steeds niet volledig begrepen. Sommige sporters hebben sneller krampklachten dan anderen. Ook bij niet-sporters is kramp een veel voorkomend verschijnsel en wordt vaak gezien als nachtelijke krampen en / of bij zwangeren. Hierbij wordt als oorzaak voor de kramp vooral gedacht aan een verhoogde prikkelbaarheid van de spierzenuwen en hormonale veranderingen.

Mogelijke oorzakelijke factoren tijdens of na sport zijn: verzuring of zuurstoftekort van de spieren, verminderde energievoorraad in de spieren, overstimulatie van de spierzenuwen, plotse afkoeling, medicijnen (maar ook supplementen als creatine) of ontregeling van de mineralen en biochemie in de spier, zoals bijvoorbeeld door zweeten en/ of uitdroging.

Vaak zijn er meerdere oorzaken tegelijk aanwezig. Bewezen is dat uitputting van de spier een groot effect heeft op het optreden van kramp. Spijvermoeidheid en uitputting zijn bij sporters dan ook de meest voorkomende oorzaken.

Kramp kan in principe in elke spier ontstaan en de meest bekende zijn de kuiten, scheenspieren, voeten en onderarmspieren. Bij kramp is de spier continu aangespannen en niet vrijwillig te ontspannen. Meestal kan door rekken de spier weer tot ontspanning worden gebracht. In de spieren zitten rekgevoelige sensoren, die door de rek een ander signaal doorgeven aan het zenuwstelsel, waardoor de vicieuze cirkel van de kramp wordt onderbroken.

Kuitkramp is vooral voor de minder lenige sporters een straf. Als je niet lenig genoeg bent, kan je ook met een handdoek de voet naar je toe trekken en op die manier (geleidelijk en niet verend) de kuitspier oprekken. Tijdens of na kramp ontstaat geen blijvende schade in de spieren, hoe pijnlijk de kramp ook is geweest. Een bloeditstorting of zwelling na een periode van 'kramp' is niet mogelijk en duidt op een andere oorzaak zoals, een zweepslag of spierscheur! Rekken kan hierbij zelfs een averechts effect hebben en de opgetreden beschadiging verergeren. Gevaarlijk kan het zijn, indien kramp in of onder (koud!) water optreedt. Hierdoor is verdrinking mogelijk, ook bij goede zwemmers.

Het voorkómen van kramp is voor sporters dan ook belangrijk. Al is er nog weinig wetenschappelijk onderbouwd bewijs hoe kramp is te voorkomen. Voldoende vochtinname, bij duursporten samen met energie (koolhydraten) en eventueel een geringe hoeveelheid zout (mineralen), maakt de kans op kramp kleiner. Verwarming van de spieren door een warming-up (niet door wrijfmiddelen of balsem!) en warm houden door beschermende kleding kan tevens het risico verkleinen. Zorg voor een goede cooling-down na het sporten, zodat de aanhoudende bloedcirculatie de vermoeide spier na de inspanning nog kan voorzien van zuurstof en brandstoffen en afvalproducten kan verwijderen.

Wees fysiek en mentaal voorbereid op de te leveren prestatie en hoe fitter en beter door de voorbereiding, hoe langer het duurt voordat de kramp kan toeslaan. Hoe beter de techniek van de beweging, hoe minder spiercontrole nodig is en hoe efficiënter wordt bewogen. Vaak kan een trainingsprogramma voor de regelmatig getroffen spier belastbaarheid fors verbeteren.

Indien training averechts werkt is verdere evaluatie aan te raden. Zeldzame oorzaken voor kramp bij sporters is bijvoorbeeld een doorbloedingstoornis zoals bij een afknelling van een slagader of een compartimentsyndroom. Op latere leeftijd kan kramp ook door verkalking van slagaders worden veroorzaakt (etalagebenen). Slik nooit zelfstandig magnesium- of calcium- supplementen, vanwege gevaar op overdosering en mogelijk gevaarlijke bijwerkingen.

Verkramp niet: sporten en aanspannen van de spieren zorgt voor ontspanning!

Heeft u vragen of sportmedische onderwerpen voor clubblad artikelen, dan kunt u deze achterlaten op het e-mail adres van de sportgeneeskundige afdeling van het Rijnland Ziekenhuis, sportgeneeskunde@rijnland.nl.

C/D JUNIOREN PAGINA

Wedstrijden

Zoals in de vorige Spirit al was vermeld, hebben alleen de meisjes C de gebiedsfinale gehaald. Op 18 juni jl. was deze gebiedsfinale in Rotterdam. Jammer genoeg heeft niemand hier een stukje over geschreven, waardoor er niet meer informatie is over deze wedstrijd dan de prestaties. Deze zijn te vinden op de AAV-site.

Helaas kwamen de meiden net 21 punten te kort om zich te plaatsen voor de uiteindelijke finale.

Loopwedstrijden

Op vrijdag 24 juni was de Spartaan estafette in Lisse. Van elk team moest elke atleet 5.1 km hardlopen. Er waren 3 categorieën, namelijk: dames, mannen (gemengde teams telde ook mee bij de mannen) en bedrijventeams.

Simone en Jip leek het wel wat om deze estafette te lopen, maar zochten nog 2 maatjes. Heike had wel gewild, maar kon niet. Uiteindelijk zijn er 2 D junioren van AV47 benaderd. Maureen Koster en Merel Steenbergen lopen ook vaak lange afstandswedstrijden en Simone en Jip komen hen dan ook vaker tegen. Na een telefoontje richting Boskoop was er een combinatieteam ontstaan.

Op vrijdag was het lekker warm 32° C. De vader van Maureen Koster is met elke loopster meegefietsd en af en toe een plens water toegediend. Nadat Simone en Merel gelopen hadden liep de AAV36/AV47 combinatie op de eerste plaats bij de dames. Jip startte als derde loopster en moest net 1 team voor laten gaan. Als eindloopster liep Maureen en zij finishte 20 seconden achter het tweede team.

Het was loodzwaar en bloedheet, Merel moest met natte handdoeken en ijskompresen afgekoeld worden. Maar volgend jaar willen ze toch weer mee lopen.

Blokmeerkamp AV40 in Delft.

Jarmilla, Heike, Michelle, Karin, Cees en Jip deden mee aan de blokmeerkamp in Delft. Zowel op zaterdag als op zondag werden de onderdelen afgewikkeld. In totaal voor de C-junioren 7 onderdelen en voor de D-junior 6 onderdelen.

Op zaterdag waren er opmerkelijke prestaties: Cees, alweer een nieuw PR op hoog, namelijk 1.65 m. en Jarmilla vloog deze keer over 1.45m heen. De 150 m sprint bij de C meisjes werd in elke serie gewonnen door iemand van AAV 36. Jarmilla liep als tijdsnelste in 19.8 seconde en Michelle kon haar eigen benen niet meer volgen maar was zo slim om na de finish te vallen.

Op zondag was Cees maar thuis gebleven, zijn favoriete onderdeel was al geweest en met zo'n prestatie heb je de hele zondag nodig om na te genieten.

Heike sprong weer ver, geen PR maar wel weer 4.89 m. Jip stootte een meter verder dan haar PR met de kogel en wel naar 9.70. Karin wierp van alle AAV-meiden met de speer het verst.

Aan het eind van dit weekend stond Heike als tweede en Jarmilla als derde op het huldingblok. Michelle was uiteindelijk 7e. Karin telde niet mee in het klassement omdat ze niet de hele zaterdag aanwezig kon zijn en voor Cees gold dit voor de zondag. Jip eindigde als 9e bij de D-junioren.

Fout in de CD-pagina

In de vorige Spirit stonden 9 pagina's met nieuws en informatie over de CD-junioren, als je éénmaal begint met schrijven blijkt er veel te vertellen. In mijn enthousiasme gaat er helaas dan wel eens iets mis. Zo ook in de vorige Spirit.

In het stukje over de Regiowedstrijd in Terneuzen stond dat Jasper, D-junior, derde werd op de 1000 meter. Dit was allemaal goed, alleen zijn achternaam was helemaal mis. Jasper heet van der Meel en niet Geel zoals in de Spirit stond vermeld. Gelukkig meldde Jasper mij dit via de mail zodat ik het in deze Spirit kan rechtzetten.

Jasper van der Meel behaalde dus de 3e plaats bij de D-junioren op de 1000 meter.

Ik hoor graag van jullie als er iets op de CD-pagina's staat dat niet juist is, dan kan ik het aanpassen.

Agenda loopwedstrijden

Enkele mogelijkheden voor loopwedstrijden na de vakantie, om weer kilometers in de benen te krijgen:

29 augustus:	Meijeloop (2 en 6,5 km) in Bodegraven
4 september:	Vlietloop (2,5 en 5 km) in Leiden
11 september:	Molenloop (2,5 en 5 km) in Voorburg
17/18 september:	NK-estafette in Amstelveen
20 september:	Jaarmarktestafette in Alphen a/d Rijn
2 oktober:	Sloterplasloop (2,5 en 5 km) in Amsterdam
2 oktober:	Langs de Gouwe loop (5 km) in Waddinxveen

Informatie over deze wedstrijden zijn te vinden op de loopkalender van www.atletiek.nl

Onderdelen wedstrijden

In het boekje staan een aantal wedstrijden de komende maanden, hieronder volgen nog enkele wedstrijden in de regio:

4 september:	de D-spelen in Amsterdam
14 september:	instuifavond bij Leiden Atletiek

Trainers-info

Martin zal zijn opleiding tot Marinier in Limburg gaan volgen en heeft hierdoor geen tijd meer om training te geven. Martin heeft donderdag 11 augustus de laatste training aan de CD's gegeven. We wensen Martin veel succes met deze zware opleiding en hopelijk zien we hem af en toe nog eens op de baan.

Leonie heeft aangegeven dat ze niet meer elke week training kan geven omdat ze veel projecten zal gaan doen voor haar opleiding.

Door het vertrek van Martin en het minder aanwezig zijn van Leonie wordt de spoeling van CD-trainers dun. We willen hierbij een oproep doen aan ouders, vrienden, familie, kennissen!

Heeft u zelf atletiek beoefend of misschien doet u dit nog steeds en vindt u het leuk om uw kennis en ervaring over te dragen aan CD-junioren, dan nodigen wij u hierbij uit om contact op te nemen met Coen van Stralen. Het is niet nodig dat u 2 keer in de week training geeft. Minder en met een andere frequentie kan ook.

Hopelijk kunnen we op deze wijze met meer trainers de CD's op een hoger plan brengen.

Interview C/D Junioren

Leonie wilde graag dat Thomas Pijper geïnterviewd zou worden, hier komen de antwoorden van Thomas:

Thomas Pijper, C-Junior

Wanneer ben je bij AAV'36 begonnen?

Pas anderhalf jaar geleden.

Waarom atletiek?

Ik ben eigenlijk een keer met Heike en Michiel meegegaan en vond het wel leuk.

Waar zit je op school en in welke klas zit je?

Ik zit op het Groene Hart in 3 VMBO-T.

Wat is je favoriete onderdeel en wat is hier je prestatie?

Hoogspringen, ik spring 1.70 meter.

Zijn er nog meer onderdelen die je leuk vindt?

Sprinten maar niet over horden.

Hoe vind je de trainingen?

Ik vind de trainingen leuk, maar er zou meer gespecialiseerd mogen worden met een extra training.

Heb je ook andere sporten gedaan of doe je ook nog andere sporten?

Nee, ik heb nooit eerder gesport. Ik zit op de scouting bij de "waternichten".

Doen er thuis nog meer mensen aan sport?

Mijn zus doet aan voetbal bij ARC en zit in Dames 1.

Vind je nog andere sporten leuk?

Ja, voetbal.

Lees je over atletiek of kijk je er naar?

Ik kijk op televisie naar sport en nu natuurlijk naar het WK atletiek.

Wat vind je van de vereniging AAV?

Ik weet eigenlijk niet zoveel van de vereniging af.

Vind je dat er dingen bij AAV anders zouden kunnen?

Nee, gaat volgens mij allemaal wel goed zo.

Wie zouden we voor de volgende spirit moeten interviewen?

Jasper de Lange.

Welke vraag moeten wij van jou aan Jasper stellen?

Waarom hij op atletiek ging.

Tijdens deze vakantieperiode zijn de trainingen in de afgelopen weken aangepast en zijn er geen wedstrijden geweest. In de volgende Spirit zal weer meer te melden zijn.

Nineke de Graaff

ncdegraaff@wanadoo.nl

0172-426818/0621572418

10e VGZ Loopsportdag 8 oktober 2005 te Nijmegen

Op zaterdag 8 oktober 2005 wordt voor de tiende maal de VGZ Loopsportdag gehouden. Op deze jaarlijkse ontmoetingsdag worden ontwikkelingen binnen de loopsport uitgedragen met het motto: 'gezond en veilig lopen bij de atletiekvereniging'.

Dit jaar vindt de dag voor het eerst plaats in Nijmegen, bij het Universitair Sportcentrum van de Radboud Universiteit Nijmegen.

De VGZ Loopsportdag is bestemd voor iedereen die bij de ondersteuning van de loopsport en sportief wandelen betrokken is, zoals looptrainers, trainers sportief wandelen en nordic walking, recreatiebegeleiders, sportmedische verzorgers, sponsors en pers. De VGZ Loopsportdag is een ideale gelegenheid om actuele informatie over loopsportgerichte activiteiten te verkrijgen. Zo zal het KNAU activiteitenplan Loopsport 'Beter in Beweging' door bestuurslid Henk Stevens bij zijn welkomstwoord worden uitgedragen.

Zie voor meer info en inschrijfformulier: www.knau.nl/loopsport/VGZLoopsportdag2005/

Clubkampioenschappen 2005

Het duurt nog ongeveer 1 maand, maar dan zullen weer de clubkampioenschappen plaatsvinden. Voor de pupillen zijn er weer op twee avonden een meerkampje en een lange afstand.

Vanaf de junioren wordt er een vijfkamp georganiseerd. Alle onderdelen voor dit jaar zijn bekend en kunnen via www.aav36.nl worden opgevraagd. Inschrijven voor de junioren, senioren en masters is inmiddels ook mogelijk in de kantine.

Gebroken? Maar er is niets gebeurd...

door A.F.C.C. de Kort, sportarts

We hebben het allemaal wel eens van nabij meegemaakt, iemand met een botbreuk als gevolg van een ongeval. Velen hebben het zelf aan den lijve ondervonden. Een ongeluk zit in een klein hoekje. Je valt van de fiets en breekt het sleutelbeen. Je komt verkeerd neer uit een sprong en breekt de enkel. Zo zijn er vele voorbeelden te geven. Meestal wordt op de Eerste Hulp gips aangemeten en kan na een periode van 4-6 weken, eventueel gevolgd door een periode van revalidatie, de sportbeoefening worden hervat. Soms is zelfs helemaal geen gips nodig en is rust afdoende. Soms is de breuk zodanig dat een operatie (eventueel gevolgd door gips) noodzakelijk is.

Wat veel minder bekend is, is dat je ook een botbreuk kunt oplopen als gevolg van overbelasting, het zogenaamde vermoeidheidsbreukje. De meest bekende is de marsfractuur, een breukje van één der middenvoetsbeentjes bij militairen als gevolg van het lange marcheren met volle bepakking. Ook in relatie met sporten komen regelmatig vermoeidheidsbreukjes voor, waarschijnlijk veel vaker dan we denken.

Naast de mate van belasting is het ontstaan onder andere afhankelijk van geslacht, type sport, lichaamsbouw, materiaal (bijvoorbeeld oud loopschoeisel) en een voorgeschiedenis van vermoeidheidsbreukjes en blessures.

Vrouwen zijn drie tot vier keer vaker aangedaan dan mannen. Dit komt door het vaker voorkomen van een verminderde botdichtheid, wat weer te maken kan hebben met stoornissen in het eetgedrag (te laag vetpercentage) en de menstruatiecyclus. Vooral hardlopen is een provocerende sport. Meer dan de helft van de vermoeidheidsbreukjes wordt door hardlopen veroorzaakt. Het vermoeidheidsbreukje van het scheenbeen steekt hierbij de kroon. Ze kunnen echter bij vrijwel alle sporten voorkomen, op de meest uiteenlopende locaties. Enkele andere voorbeelden zijn de gebroken rib (roeiers) en de gebroken ruggenwervel (m.n. bij sporten met veel strekkende activiteiten, zoals bijvoorbeeld turnen). Probleem is dat vermoeidheidsbreukjes vaak niet als zodanig worden onderkend. Dit heeft alles te maken met het klachtenbeeld, dat sterk lijkt op dat van een "normale" overbelastingblessure, zoals bijvoorbeeld een peesoverbelasting. Vaak beginnen klachten na de sportbeoefening, om vervolgens steeds vaker tijdens het sporten op te treden. Slechts in een enkel geval ontstaat een vermoeidheidsbreukje acuut tijdens de sportbeoefening (zonder noemenswaardige aanleiding) en kan er zelfs een krakende sensatie worden gehoord of gevoeld. Ook zijn vermoeidheidsbreukjes vaak niet op normale röntgenfoto's zichtbaar en is aanvullend onderzoek (in eerste instantie een botscan) noodzakelijk om de diagnose met zekerheid te stellen.

Gelukkig gaan de meeste vermoeidheidsbreukjes over door aanpassing van de belasting, aanschaf van nieuw materiaal (bijvoorbeeld nieuwe loopschoenen) en het doen van specifieke oefeningen. In een aantal gevallen echter zijn, net als bij de "normale" botbreuken, aanvullende behandelvormen (gips, brace, operatie, enzovoort) noodzakelijk om tot volledig herstel te komen. Raadpleeg bij chronische klachten uw huisarts of sportarts.

Heeft u vragen of sportmedische onderwerpen voor clubbladartikelen, dan kunt u deze achterlaten op het e-mail adres van de sportgeneeskundige afdeling van het Rijnland Ziekenhuis, sportgeneeskunde@rijnland.nl.

Pupillenverhalen deel 15

De kopij van de vorige SPIRIT moest bijna gelijktijdig met het Tussensprintje nr 30 worden ingeleverd zodat in deze SPIRIT eindelijk de wedstrijden die geweest zijn aan bod komen.

Trainers.

Kort nadat Lotte Kors als trainster bij de mini / C pupillen is gekomen hebben nog een drietal junioren gevraagd om training te mogen geven aan pupillen. Anne Verhoeff, Maaïke Heijmink en Tjeerd Bruijn welkom bij de pupillengroep.

Terugblik

28 mei 2e ZHM pupillenwedstrijd AAV'36 Alphen aan den Rijn

Voor de wedstrijdorganisatie een drukke wedstrijd met 277 pupillen die meededen aan verschillende onderdelen. Om 10.00 begonnen 130 mini, C en B pupillen aan de 40 m sprint, verspringen, kogelstoten gevolgd door hoogspringen,

balwerpen en balstoten. Als afsluiting voor deze groepen een 600 en 1000 meter. Bij de JB pupillen verbeterde Steven Eleonora van AV de Kieviten uit Bleiswijk het baan record 40 m sprint naar 6,3 sec.

Ondanks het grote aantal deelnemers en strak chronoloog liep de wedstrijd maar 30 minuten uit, maar rond 13.00 stonden alweer ruim 140 A pupillen te trappelen voor hun wedstrijd van 60 sprint, ver, hoog, kogel en balwerpen. Bij de MA1 een baanrecord door Rosalin Kuiper bij het hoogspringen met 1,25 m.

Als afsluiting voor de A pupillen een 4x60 m estafette. Probeer maar eens 34 teams in de juiste banen te houden. Vooral de ploegen bestaande uit diverse verenigingen (combi ploegen) hadden het moeilijk. De JA1 en MA1 van ARV Ilion vestigden een baanrecord. Dit was voor hen niet zo moeilijk omdat deze 4 x 60 m nog niet op de AAV'36 baan was gelopen.



Opvallende resultaten:

Tim (J mini) 2,65 m verspringen (1e); Thomas (JC) 40m in 7,0 sec (1e) en 1,00 m hoogspringen (2e)

De 4x60m estafette: MA1 Jennifer, Melanie, Maxime, Lieke 3e in 41,3 sec; De JA1 Djovi, Arnaud, Menno, Remon 2e plts in 37,3 sec. De MA2 werden 4e (37,8), 6e (39,5) en 9e (41,8) en de JA2 4e (37,8), 5e (38,1) en 8e (40,1)

De 600m: Thomas (JC) 2e in 2,20,7 min;

De 1000m: Bij de MB pupTalitha 1e in 3,50,7 min en Willemijn 2e in 3,57,4 min

81 foto's op www.aav36.nl - interactief - foto's

4 juni 5-regio ontmoeting Terneuzen.

Elk jaar organiseren de regio's Dordrecht, West-Brabant, Zeeland, Rijnmond en Zuid Holland Midden een "onderlinge" wedstrijd voor pupillen en CD junioren. Afwisselend wordt deze wedstrijd in een andere regio gehouden. Dit jaar werd de wedstrijd bij AV Scheldesport in Terneuzen gehouden. Een hele reis vanuit Alphen met onderweg veel regen en 2 uur Jantje Smit door de luidsprekers. (maar ook 2 uur terug).



De wedstrijd begon met wat regen maar klaarde snel op met flinke zonneshijn. Aan de knoppen van de ET zaten bekende AAV'ers (Patty en Wouter). Elke regio had zo zijn / haar gekleurde T-shirts. Zeeland in blauw, West Brabant geel, Rijnmond in het groen, Dordrecht rood en Zuid Holland Midden in oranje. Niet moeilijk om te zien welke regio nr 1 werd bij de sprint, lange afstand en estafettes. Vooral het laatste onderdeel de pendelestafette was een groot spektakel die door de regio Zuid Holland Midden werd gewonnen.

In totaal 75 deelnemers uit de regio Zuid Holland Midden waren goed voor een tweede plaats (763 pnt) achter de regio Rijnmond (812 pnt), maar voor regio West

Brabant (729 pnt) en dat was een grote verrassing. Ook zorgde Zeeland (569 pnt) voor vreugde om een keertje niet als laatste te eindigen, dit jaar was dat Dordrecht (540 pnt)

225 foto's op www.aav36.nl - interactief - foto's

Namens AAV'36 deden de pupillen Thomas Jochem, Milan Bardelmeijer (JC pup); Dagmar Smid (MC pup); Tycho Smit (JB pup) Talitha Tuinebreijer (MB pup); Michelle de Prie (MA2 pup) mee aan een meerkamp en estafette.

De D junioren Jasper van Meel (1000m), Kyra Haverkate (60m, kogel), Jessica de Jong (kogel), Jip Veelenturf (1000m) en de C junioren Thomas Pijper (hoog), Cees Barnhard (hoog), Jennifer Wiering (kogel, hoog), Jarmilla van Stralen (80m, kogel), Karin van Gent (discus), Michelle Captien (ver), Heike Egberts (ver, 600m), Simone Regtvoort (600m) en Suzanne van Leeuwen (600m).

11 juni 3e ZHM pupillen AV Gouda

Een zelfde soort wedstrijd als in Alphen op 28 mei met voor de pupillen alleen de andere meerkamp onderdelen. De mini, C en B pupillen hadden nu een 4x40 m estafette en de A pupillen een lange afstand.

Opvallende resultaten:

Dagmar (MC) 2e plts met 4,57m balstoten, Thomas (JC) een 1e plts snel in 7,2 sec 40m en 5,12 m balstoten. Remon (JA1) 8,19 m kogelstoten, Patricia (MA2) 9,0 sec op de 60 m., Malotte (MA2) samen met vier anderen 1e bij hoogspringen 1,25m, Michel Scholten kwam met 1,25m bij het hoogspringen goed mee.



De 4 x 40 m estafettes : J mini Niels, Jesse, Lars en Raoul werden 2e in 35,4 sec.; de JC pup. een 2e Frank, Joey, Milan, Thomas in 29,9 sec en Victor, Vincent, Milan, Thomas 3e gedeelde plaats 30,3 sec. De MB pup. Jolanda, Dagmar (MC), Meake en Talitha kwamen als 5e binnen in een tijd van 29,9 sec. De JB pup Remco, Mark vd L. Ivo, Tycho snelden in 28,2 sec naar een 2e plaats, terwijl Kevin, Robin, Timo en Remond in 30,3 sec 5e werden.

Bij de 1000m werden Jennifer 1e (3,52,2 min) en Maxime 2e (3.57,5 min), bij de JA2 werd Jeff 2e in een tijd van 3,33,4 min

90 foto's op www.aav36.nl - interactief - foto's

19 juni KNAU Jeugd Atletiekdag Dordrecht

Nadat vier jaar de Nationale Jeugd Atletiekdag voor pupillen, CD junioren en atleten met een beperking in het Olympisch Stadion werd gehouden, was de opzet van dit jaar anders. Niet meer een regio ploeg maar pupillen en atleten met een beperking konden in teams van vier deelnemers inschrijven, niet noodzakelijk van 1 vereniging. De locatie dit jaar was in Dordrecht. Onder een stralende zon, warm weer deden 97 teams mee aan 10 onderdelen: Sprint, kogelstoten, verspringen, 4x 200m estafette, hindernisbaan over een luchtkussen in de hal allerlei fun in atleticonderdelen buiten op de atletiekbaan maar ook in de fraaie indoorhal gelegen naast de atletiekbaan met een hele mooie gerestaureerde tribune.

Vanuit AAV'36 deden de volgende pupillenteams mee:

- JA2 Jochem Oorschot, Yorick Noomen, Nils Nieuwenkamp en Jeff van As;
- JA1 Remon van Nieuwenhuizen, Thomas van Klaveren, Jasper Verschuur en Arnaud Veldman
- MB Talitha Tuinebreijer, Willemijn Veldman, Jolanda Vinkhuyzen, Annika Barbiers;
- JB Robin Kamerman, Lorentz van den Helder, Kevin Vroege, Tiemen van Daalen (SC Antilope)
- JC Milan Bardelmijer, Dagmar Smid, Thomas Jochem, Wessel van Kooten (SC Antilope);

Er waren twee prijsuitreikingen:

Op grond van Prestatie:

1. De Lieveheersbeestjes (DK&AV Hercules)
2. De Goden (DK&AV Hercules)
3. De Zwarte Panters (AAV 36 JB pupillen)

Op grond van een vragenlijst:

1. Sportcheeta's (Sparta Den Haag)
2. De Sprinters (Sparta Den Haag)
3. A- pupillen (AAV 36 JA1 pupillen)

Hieronder nog 2 stukjes uit de ogen van Kevin en Lorenz

Kevin

We waren al enkele weken bezig met de voorbereidingen van de jeugdathletiekdag: vlaggetjes, hoofdbandjes, shirtjes en een spandoek maken en een yell verzinnen. We hadden een groepje met Robin, Kevin, Lorenz en nog 1 jongen uit Waddinxveen: Tiemen. We noemden ons de zwarte panters. Eindelijk was het dan zo ver! Op de dag kwamen er ook een heleboel bekende atleten, waar we handtekeningen van kregen. Verder moesten wij 10 verschillende dingen doen: verspringen, kogelstoten en nog wat andere leuke onderdelen. Er was ook een luchtkussen waar we een wedstrijd tussen de teams deden. Erg leuk! En er waren enkele hindernisbanen. Ook moesten we een prijsvraag invullen. We mochten ook met ons team een rondje lopen, om ons te presenteren. We deelden de hele tijd vlaggetjes uit en werden daarom erg aangemoedigd. Voor de presentatie kregen wij de 3e prijs! En er waren wel 100 teams! Volgend jaar willen we wel weer mee doen, want het is erg leuk, maar dan is het heel ver weg, namelijk in Assen!

Lorenz

De jeugdathletiekdag was erg leuk. Het spannendste vond ik de hindernisbaan. Je moest eerst door een soort gat heen, dan moest je omhoog. daarna moest je naar beneden rennen, dan over een balk en tenslotte onder een zeil door kruipen. Dat moest je samen met je team het snelste doen. Helaas waren we niet het snelste, maar het was die dag ook wel erg warm, nl. zo'n 30 graden. En dan met zwarte kleding aan: zwarte broek, zwart tshirt en zwarte hoofdband. Ons team heette namelijk de zwarte panters. Dat leverde ons de 3e prijs op voor de beste presentatie. Misschien doe ik volgend jaar weer mee.

Volgend jaar wordt de Nationale Jeugd Atletiekdag in Assen gehouden.

25 en 26 juni Pupillenkamp

Na een stormachtige vrijdagnacht met veel regen en onweer die volgde op een zeer tropische vrijdag (> 30 graden) begon op een heerlijk afgekoelde zonnige zaterdag 25 juni het 21e pupillenkamp.

Op de nog droge vrijdagavond werden heel veel tenten en de grote tent voor de mini en C pupillen op het middenterrein en bijveldje opgezet. Het terrein en de kantine werd versierd en de leiding had er zin in.

Zaterdagmorgen vroeg verzamelden 116 pupillen en 50 man / vrouw leiding voor de kantine. De zwemspullen en fiets sleutels werden ingeleverd, de tenten vol gestouwd met kleding en snoepgoed. Het pupillenkamp kon beginnen. Het thema voor dit jaar was:

Kom je buitenspelen? Kom je buitenspelen?

Terwijl de spelleiding op 13 locaties rond de Cooperbaan hun materiaal voor het gek ganzenbord gereed maakte werden 10 groepen gemaakt. Elke groep kreeg een kleur T-shirt zodat het makkelijk te onthouden was in welke groep je zat. De keukenploeg, fotograven, kamp en spelleiding kregen een soort rozekleur. Na het maken van een groepsfoto werd het eerste spelonderdeel opgezocht.

Wat waren zoal de spelonderdelen:

lopen over vloten ,Pim Pam Pet, touwhangen, vliegend tapijt over 50 meter, voorwerpen in jute zak raden, een toren van pilonnen bouwen, met ballon aan de enkel het bos in, vortexbal werpen, ei op hockystick lopen, blik werpen, ballon op blazen totdat deze kapot gaat, estafette over hindernisparcours, skilatten (4 per lat) lopen, bekertje water estafette, midget golf, kruiwagen parcours, pedlo's, kegelen ,funrol lopen, skippytrein, steltlopen, hockystick/bal parcours, sjoelen, korfballen. Als het spel binnen een bepaalde tijd is gedaan dan verdiende de groep een munt. Wie de meeste munten heeft was winnaar.



Aan het einde van de middag twister voor de leiding. Na een heerlijke barbecue een rustig spel: Levend Quedo. Langs de Cooperbaan zaten een 15 tal figuranten grotendeels in hele mooie indianenkledij. Elke figurant had een eigen verhaal en de kinderen moesten raden wie het kruidenbultje van de medicijnman heeft gestolen? Wie was de dader.

Terug op de baan wat drinken, muziek en voetbal kijken op de TV! Het Nederlands elftal onder de 20 jaar moest voetballen. Na 120 minuten voetbal met zenuwslopende penalty's die de Nederlanders uiteindelijk verloren. Buiten werd het al donker en de mini en C pupillen kregen een voorleesverhaal in hun grote slaaptent. De A/B pupillen werden na een spannend verhaal het donker ingestuurd voor een Spooktocht. Per groepje met een kaarsje over de Cooperbaan en paardenpaden. Onderweg door lakens heen en langs spoken en bizarre geluiden. De vraag was wie was er banger: de kinderen of de leiding.

Na aankomst op de baan zocht een ieder zijn / haar bed op. Een tent (5-6 meiden) bleven lang wakker, maar om 05.30 lag een ieder lekker te slapen.

Door het grote aantal ouders die een oogje-in-het-zeil wilden houden kon de leiding genieten van een aantal uren slaap.

Zondagmorgen heel vroeg 06.00 werd iedereen wakker gemaakt. Na een broodje en wat drinken op de fiets naar het zwembad de Hoorn. Een heel langgerekt lint van fietsers door het dorp naar het zwembad waar Alice ons op stond te wachten.

Heeeeerlijk wakker (en schoon) worden in warm, bubbelend en borrelend water. Maar ja na een seconde zitten al 10 jongens op de nek dus gauw wat terug doen. Na een uurtje luieren, glijen van de glijbaan, mee laten drijven met snelstromend water, draaikolk in en uit dan helaas was het uur om, aankleden!

Na wat drinken weer in een lange optocht op de fiets naar de baan. Onderweg veel verbaasde gezichten van vroege zondagmorgen gangers. Waar komen al die kinderen vandaan.....!

Op de baan aangekomen was er een tweede ronde broodjes eten. Voor velen was 06.30 te vroeg om te eten en door het zwemmen kreeg je weer honger.

Het volgende spel stond al klaar: Triviant. Onder de warme zon waren ongeveer 80 verschillende spelletjes uitgezet. Doormiddel van dobbelstenen kon je naar een volgend onderdeel. Wie kon er zoeveel mogelijk spelletjes doen. Halverwege het spel was er tijd om te eten: tosti kaas of ham/kaas.

Als afsluiting van het pupillenkamp de traditionele groepsfoto's. Rond 15.00 konden de pupillen door hun ouders worden opgehaald.

Met dank aan:

Sip Linting (vloten), Ger van der Wel (aanhangwagen), Jessica en moeder van Donk (de hele mooie indianenkleding), Alice de Groot (toezichthouder zwembad). Alle ouders die een oogje-in-het-zeil hadden gehouden tijdens de nacht en die mee hebben geholpen met het opzetten van de tenten, Lia de Bruijn (inkopen keuken), niet te vergeten de keukenploeg Corrie en Jose voor in de inwendige mens en alle spel en groepsleiding want zonder hun inzet was er geen kamp.

Tijdens het pupillenkamp hebben de fotograafen (oa. Gerdien en Renske) ongeveer 538 foto's gemaakt die allemaal op de website staan: www.aav36.nl - interactief - foto's. Wil je de originele foto (ongeveer 1 MB ipv 70 kb van de website) stuur dan een mailtje naar pupillen@aav36.nl

De kampeiding Linda, Martijn, Anne, Henk en Jan

De zomervakantie is voorbij en wat kan je de komende maanden tot 1 november doen:

27 augustus 4e ZHM pupillenwedstrijd

ARV Ilion is de organiserende vereniging en als laatste onderdeel is voor elke categorie een 6 minutenloop: Wie loopt het verst in 6 minuten. Na afloop van deze wedstrijd zijn diverse prijs-uitreikingen: de 6 minutenloop, het beste punten klassement over 4 wedstrijden en het aanmoedigingsklassement (wie verbetert zijn / haar prestatie het beste tijdens deze competitie) Het chronoloog is bekend. Vraag het aan de begeleid(st)er of kijk op www.arvilion.nl

De onderdelen:

mini	40 m - ver - balstoten - 6 minuten loop
C pup	40 m - hoog - balwerp - 6 minuten loop
B pup	40 m - ver - kogel - 6 minuten loop
A1 pup	60 m - hoog - balw - 6 minuten loop
A2 pup	60 m - ver - kogel - 6 minuten loop

Ps. Er is sprake van een wegomleiding naar de atletiekbaan. Volg de info op www.arvilion.nl

10 september 3e onderlinge wedstrijd

Probeer de prestaties van de vorige onderlinge wedstrijden te verbeteren. Als je deze verbetert krijg je 6 punten, bij gelijke prestatie 4 punten en is deze minder dan 2 punten. Om in aanmerking te komen voor dit klassement moet je wel aan 2 onderlinge wedstrijden mee hebben gedaan. De prijsuitreiking is op de 1e avond van de clubkampioenschappen (maandag 26 september).

De onderlinge begint om 10.00 vanaf 09.30 kan je jouw startnummer ophalen.

17 september NK estafette Amstelveen

Het weekend van 17 en 18 september staat in het teken van de estafettes. Iedereen weet onderhand wel (als je tenminste gekeken heb naar de WK atletiek te Helsinki) dat de wissels bij het estafette niet altijd even makkelijk gaan. In dit weekend doen alle categorieën hun eigen estafette. Voor de pupillen is dat een 4x40m of een 4x60m met een eventuele speciale pupillenestafette. De vier lopers van deze estafette zijn dan een C, B, A1 en A2 pupil. Opgeven via het inschrijfstrookje.

Info: www.lenalofs.freeler.nl/estafette/NKEframe.html en www.avstartbaan.nl/4xveel/home.asp

En natuurlijk bij jouw begeleid(st)er.

20 september Jaarmarktestafette

Dit jaar voor de 26e keer de Jaarmarktestafette maar weer een ander parcours. De start, wisselvak en finish voor een estafetteploeg van 5 lopers is nu op het Rijnplein. Via de Julianastraat, Swaenswijckbrug (zucht), Raadhuisstraat en Alphense brug weer terug naar het Rijnplein.

De pupillen doen mee in de categorie jeugd tot 12 jaar, de start voor deze categorie is om 18.30.

Opgeven via inschrijfstrookje. Info: www.jaarmarkt.org.

Clubkampioenschappen voor pupillen 26 en 28 september 2005

De onderdelen zijn:

mini pupillen	40 meter, Verspringen, Balwerpen, 600 meter
C pupillen	40 meter, Verspringen, Balwerpen, 600 meter
B pupillen	40 meter, Verspringen, Kogelstoten, 1000 meter
A1 pupillen	60 meter, Hoogspringen, Balwerpen, 1000 meter
A2 pupillen	60 meter, Hoogspringen, Balwerpen, 1000 meter

Het chronoloog is:

Maandag 26 september 2005

Loopnummers:

18.00	60m	MA1	18.00	Balwerpen	M C/mini
18.10	60m	MA2	18.00	Verspringen	J C/mini
18.20	40m	M C/mini	18.15	Hoogspringen	MA1
18.30	40m	J C/mini	18.30	Balwerpen	MA2
18.50	1000 m	MB	18.40	Verspringen	M C/mini
19.00	1000 m	JB	18.50	Balwerpen	J C/mini
19.10	1000 m	JA1	19.00	Balwerpen	MA1
19.20	1000 m	JA2	19.15	Hoogspringen	MA2

Na afloop prijsuitreiking onderlinge wedstrijden 2005

Woensdag 28 september 2005

Loopnummers:

18.00	60 m	JA1	18.00	Verspringen	MB
18.10	60 m	JA2	18.10	Hoogspringen	JA1
18.20	40 m	JB	18.20	Balwerpen	JA2
18.30	40 m	MB	18.30	Verspringen	JB
18.40	600 m	MC/JC *	18.40	Kogelstoten	MB
18.50	600 m	Mmini/Jmini	19.00	Hoogspringen	JA2
19.00	1000 m	MA1	19.00	Balwerpen	JA1
19.10	1000 m	MA2	19.10	Kogelstoten	JB

* bij voldoende deelname apart.

Na afloop prijsuitreiking clubkampioenschappen 2005 voor de meerkamp en lange afstand.

Let op:

Alle tijden zijn richttijden. Als het uitkomt qua jury (helpende ouders) dan worden onderdelen direct gedaan als de vorige groep met dat onderdeel klaar is.

Op tijd aanwezig zijn !! (20 minuten voor het eerste onderdeel)

Startnummers zijn voor beide avonden, niet in de was doen.....

8 oktober Joop Tournierbokaal en 109e Zegerplasloop

Joop Tournierbokaal

Deze wedstrijd genoemd naar hun succesvolle atleet Joop Tournier is één van de laatste (baan) pupillenwedstrijden van dit zomerseizoen. Dus een goede gelegenheid om er flink tegenaan te gaan. Opgeven via het inschrijfstrookje en niet via de website van Rotterdam Atletiek.

Info www.ra.nl - wedstrijden bij RA

Heb je geen tijd of zin om naar Rotterdam te gaan dan kan je ook op de AAV'36 atletiekbaan meedoen aan de 109e Bahlmann Zegerplasloop. Op de atletiekbaan een 400 of 1500 meter. Voor de odueren een 5, 10, 15 en 20 km. De start van de 400m is om 13.30. Opgeven en het betalen van inschrijfgeld € 1,00 voor een 400 / 1500 m in de kantine van AAV'36

Info: www.zegerplasloop.aav36.nl

Tot slot: De Puntentelling van de prestaties

Als je voor de eerste keer een prestatiekaart in handen heb gehad zie je dat alle prestaties omgerekend zijn naar punten. Leuk denk je en je weet, wie de meeste punten heeft in een meerkamp (met of zonder een lang afstand) is de winnaar.

Bij een volgende keer probeer je erachter te komen welke logica of formule zit nu achter die omrekening van prestatie naar punten maar helemaal begrijpen doe je niet. Logisch ook als je de formules ziet en met welke waarden en constanten gewerkt wordt. Hoe iemand dit bedacht heeft.....

Op de website www.knau.nl - wedstrijdathletiek - reglementen - formules en constanten staan tabellen voor diverse categorieën.

Alle prestaties worden in een database ingevoerd. Op de website www.zhm.aav36.nl kan je prestaties van jezelf maar ook van andere pupillen uit de regio Zuid Holland Midden bekijken. Ook kan je de prestaties van junioren, senioren, veteranen en wegatleten bekijken.

Groet

Jan

Nico de Bruijn beste strandloper

Op 11 augustus is Nico de Bruijn 1e geworden op de 8 kilometer, categorie M40+, in de Tiger Balm Strandloopserie.

Dit is een serie van 10 lopen op het strand bij Noordwijk. Voor het eindklassement tellen de 6 beste uitslagen. Nico heeft bij de 9 keer dat hij meedeed, 7 keer gewonnen en is tweemaal tweede geworden. Bij de vrouwen 40+ op de 4 kilometer is Lia de Bruijn op de 3e plaats in het eindklassement geëindigd.

De totale uitslagen en foto's zijn te vinden op: <http://strandlopen.novovolleybal.com>

Foto's Pupillenkamp 2005



Trainingstijden zomerseizoen 2005

<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>	<i>Onderdelen/Locatie</i>	<i>Trainers</i>
Baanatletiek			
juniores AB / senioren / veteranen			
dinsdag en donderdag	19:30 - 21:00	technische onderdelen lange sprint werpnummers mila	Johan Ger Milco VACANT
maandag	19:30 - 21:00	krachttraining	Milco
vrijdag	19:00 - 20:30	alle	Mara
juniores C			
dinsdag	19:15 - 20:30	atletiekbaan	Patrick, Ton, Leonie, Coen, Yolanda
donderdag	19:15 - 20:30		
juniores D			
dinsdag	18:30 - 19:45	atletiekbaan	Jasper, Niels
donderdag	18:30 - 19:45		
Pupillen A2 (jongens)			
maandag	19:00 - 20:00	atletiekbaan	Linda, Bastiaan, Anne, Maaïke
woensdag	19:00 - 20:00		
Pupillen A2 (meisjes)			
maandag	19:00 - 20:00	atletiekbaan	Robert, Amanda
donderdag	19:00 - 20:00	atletiekbaan	Renske, Amanda
Pupillen A1 (jongens)			
maandag	18:00 - 19:00	atletiekbaan	Linda, Bastiaan, Anne
woensdag	18:00 - 19:00	atletiekbaan	
Pupillen A1 (meisjes)			
maandag	18:00 - 19:00	atletiekbaan	Robert, Amanda
donderdag	18:00 - 19:00	atletiekbaan	Renske, Amanda
Pupillen B (jongens en meisjes)			
maandag	18:00 - 19:00	atletiekbaan	Jan, Vicky (jongens)
woensdag	18:00 - 19:00	atletiekbaan	Martijn, Joeri, Maaïke (meisjes)
Pupillen C/mini (jongens en meisjes)			
maandag	18:00 - 19:00	atletiekbaan	Mikki, Anne, Lotte, Tjeerd
woensdag	18:00 - 19:00	atletiekbaan	
Loop- en trimgroepen			
Roadrunners			
maandag en woensdag	19:30 - 21:00	alle groepen	Arnold, Jos, Gerard, Chrik, Peter
donderdag	19:00 - 20:15	krachttraining	Jos
zaterdag	9:00 - 10:30	duurtraining	Henny
Trimgroepen			
maandag	19:00 - 20:00		Thea, Diny
maandag	19:00 - 20:00	Sportief wandelen	Thea, Diny
donderdag	9:00 - 10:00		
donderdag	9:00 - 10:00	Sportief wandelen	Thea, Diny
donderdag	11:00 - 12:00	Sportief wandelen	Thea, Diny
zaterdag	8:00 - 9:30		Riet Volkers
G-groep			
woensdag	19:00 - 20:00		Rina, Wim, Sonja, Ed

Commissies

Trainers

Dagelijks Bestuur

<u>Voorzitter</u>		
John Wassenaar	(0172) 495257	voorzitter@aaav36.nl
<u>Secretaris</u>		
Niels Smit		secretaris@aaav36.nl
<u>Penningsmeester</u>		
Peter Mulder	(0172) 574224	penningmeester@aaav36.nl

Technische zaken**Vacant**P.R./Sponsoring

Vacant pr@aaav36.nl

Algemene zaken

Wim Verkade (0172) 474177 wpverkade@hetnet.nl

Technische commissie (tc@aaav36.nl)Voorzitter**Vacant**Algemeen lid

Martijn Bouterse (0172) 445957 martijnbouterse@freeler.nl

Trainingscoördinator pupillen

Jan de Jong (0172) 434379 pupillen@aaav36.nl

Trainingscoördinator baanatletiek**Vacant**Trainingscoördinator weg/recreatie

Gerard Rewijk (0172) 474886 gwrewijk@xs4all.nl

Wedstrijd organisatie commissieVoorzitter

Wouter Schoemaker (0172) 417909 woc@aaav36.nl

Thuiswedstrijden

Harrie Lutke Veldhuis (0172) 422038 ws@aaav36.nl

Uitwedstrijden

Gerard Boere (0172) 477247 wsuit@aaav36.nl

Jurycoördinatie

Sigrid & John Wassenaar (0172) 495257 juco@aaav36.nl

Baancommissaris

Piet de Jong (0172) 430752 theaenpietdejong@hetnet.nl

Pupillencoördinator

Jan de Jong (0172) 434379 pupillen@aaav36.nl

Zegerplasloop

Marielle van Leeuwen (0172) 584899 zegerplasloop@aaav36.nl

20 van AlphenVoorzitter

Cees van Veen (interim) (0172) 474985 c.vanveen@sportspectrum-alphen.nl

Secretaris

Brigit Verduin brigitt_ver@hotmail.com

Penningsmeester

Nanne van Eijk kruideijk@freeler.nl

3 Molenloop

Hans Kempen (0172) 425009 hanskempen@wanadoo.nl

Medische begeleiding

Sandra Volkerijk (0172) 416630

Jan Vet (0172) 472020

Danielle Koomen

Kantinecommissie

Lia de Bruijn (0172) 438337 liadebruijn@casema.nl

Ledenadministratie

Robert v/d Hooren (0172) 240599 ledenadministratie@aaav36.nl

Sterkenburg 20 2402 RB Alphen aan den Rijn

Opzeggingsen alleen schriftelijk of per email uiterlijk 1 maand voor aanvang van het nieuwe kwartaal

Spiritredactie

Martijn Mooi, Marc Raps, Ruud Harinck

kopij-adres (0172) 475054 spirit@aaav36.nl

Raafstraat 146 2406 EG Alphen aan den Rijn

Internet

AAV '36 www.aaav36.nl webmaster@aaav36.nl

Zegerplasloop www.zegerplasloop.aaav36.nl

20 van Alphen www.20vanalphen.nl webmaster@20vanalphen.nl

Post-adres AAV '36

Postbus 2201 2400 CE Alphen aan den Rijn

Roadrunners

Arnold Hoornweg	(0172) 434693	wegdijk@wanadoo.nl
Jos Broersen	(0172) 494239	jos_broersen@hotmail.com
Chrik v/d Boom	(0172) 443784	vandenboom@planet.nl
Gerard Rewijk	(0172) 474886	gerardrewijk@hotmail.com
Peter Verveld	(0172) 444290	peter.verveld@wanadoo.nl
Henny Claessen	(0172) 430595	henny.claessen@freeler.nl

Trimgroepen

Thea de Jong	(0172) 430752	theaenpietdejong@hetnet.nl
Diny Tol	(0172) 494895	dinytol@casema.nl
Rein Verkade	(0172) 432067	

Senioren/junioren AB

Johan in 't Veld	(079) 3314971	dap.veld@planet.nl
Ger Egberts	(0172) 435315	g.t.c._egberts@planet.nl
Milco Braak	(0172) 445922	milcobraak@hotmail.com
Mara Verduin	(0172) 436830	maraverduin@hotmail.com

Junioren C/D (cdjunioren@aaav36.nl)

Patrick v/d Graaf	(0172) 498980	patrickvdgraaf@xs4all.nl
Coen van Stralen	(0172) 493413	jocojash1@wanadoo.nl
Yolanda Captein	(0172) 495039	captein20@wanadoo.nl
Ton Veelenturf	(0172) 426818	tveelenturf@wanadoo.nl
Leonie van de Heijden	06 - 24970643	lm_vanderheijden@hotmail.com
Jasper de Lange (ass)	(0172) 476722	jasperdelange@gmail.com
Niels Lourens (stagair)	(0172) 434040	nilus007@hotmail.com

G-Groep (Ggroep@aaav36.nl)

Rina v.d Stouwe (coord.)	(0172) 476606	
Wim v.d. Berg	(071) 5018929	
Sonja de Rijk	(0172) 417322	
Ed Schenk	(0172) 445859	

Pupillen (pupillen@aaav36.nl)Jongens A1 en jongens A2

Linda Schoemaker	06 - 15206508	linda81@zonnet.nl
Bastiaan Kors	(0172) 470685	bastiaankors@hotmail.com
Anne Verhoeff	(0172) 438945	anneverhoeff@hotmail.com
Maaïke Heijmink	(0172) 439122	maaikeheijmink@gmail.com

Meisjes A1 en meisjes A2

Robert v/d Knijff	(0172) 474684	robertjack@hetnet.nl
Renske Rijswijk	(0172) 477644	renskesanne@zonnet.nl
Amanda Blom	(0172) 434730	x_ikbenlief_x@hotmail.com

Jongens en meisjes B

Jan de Jong	(0172) 434379	jan.en.sonja@wanadoo.nl
Martijn Mooi	(0172) 475054	martijn.mooi@wanadoo.nl
Joeri van Egmond	(0172) 441404	joerive@gmail.com
Vicky Kaland	(0172) 443375	vicky@kaland.nl
Maaïke Heijmink	(0172) 439122	maaikeheijmink@gmail.com

Jongens en meisjes C/mini

Mikki Wassenaar	(0172) 495257	mikkwassenaar@xs4all.nl
Anne Breek	(0172) 431259	breekanne@hotmail.com
Lotte Kors	(0172) 470685	lotte_kors@hotmail.com
Tjeerd Bruijn	(0172) 433358	tjeerdbruijn@hotmail.com

Begeleiders

Junioren B/C/D

Jose Olsthoorn (0172) 474028 jomar@casema.nl

Jongens pupillen A2

Esther van As (0172) 476536 rejvanas@hetnet.nl

Jongens pupillen A1

John van Klaveren (0172) 470655 jvklaveren@wanadoo.nl

Meisjes pupillen A2

Nineke de Graaff (0172) 426818 ncdegraaff@wanadoo.nl

Meisjes pupillen A1

VACANT

Jongens pupillen B

Joyce de Wit (0172) 574235 jc.wit@hccnet.nl

Meisjes pupillen B

Corrie Tuinebreijer (0172) 424543 a.tuinebreijer@12move.nl

Jongens en meisjes pupillen C/mini

IJsbrand Bardelmeijer (0172) 426255 alphys@zonnet.nl