2018, nummer 1

AV VELUWE

SPURT

Clubblad van Atlethiekvereniging Veluwe Apeldoorn

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 Hertenhorst!

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

FLEUROP INTERFLORA

Met een breed assortiment aan bloemen, planten, potterie, 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

Van de voorzitter Erik Wiersma

Het voorwoord voor de Spurt die gedrukt gaat worden voelt toch altijd net weer even anders. Dat is niet alleen omdat die gedrukt wordt maar ook omdat deze Spurt altijd gerelateerd is aan de Algemene Leden Vergadering (ALV). Deze keer wordt de ALV op 21 maart gehouden en ik hoop weer velen van jullie daar te ontmoeten. Niet alleen om over de toekomst van de club te praten maar ook om achteraf nog gezellig wat te drinken.

We hebben het afgelopen jaar al een aantal nieuwe ontwikkelingen gezien en zullen hier komend jaar mee door gaan. Ook zijn we met een groep bezig geweest om na te denken over de verdere toekomst van de club. Tijdens de ALV willen we jullie hier graag over bijpraten en horen we graag jullie reacties.

Om vast een tipje van de sluier op te lichten, hebben we onder andere gekeken hoe we onze trainingen naar een nog hoger niveau kunnen krijgen. We hebben daar heel goede ideeën over zodat een ieder van beginnende loper, naar een gevorderde loper tot een wedstrijdloper ieder voor zich een perfecte samenstelling van zijn trainingen kan kiezen. Dit doen we door onder andere door meer trainers op een hoger niveau op te leiden. Melanie en Lia zijn de eerste twee trainers van deze nieuwe lichting trainers.

Ik wil op deze plek ook nog graag een oproep doen aan jullie om vast gaan na te denken over ons 50 jarig jubileum. We zijn hard op zoek naar mensen die mee willen helpen om ons jubileum onvergetelijk te maken door leuke activiteiten te organiseren. Stuur me een mailtje of spreek me tijdens een training aan dan gaan we hiermee aan de slag.

Veel loopplezier de komende maanden en hopelijk tot ziens op de ALV

Start 5 en 10 km en halve marathon Najaarsloop bij AV Cialfo in Epe op 04-11-2017 (foto: Gerhard Stegeman)

Inhoud:

03 Voorwoord
04 Van de redacteur
05 tm 07 Ledenadministratie
09 Werkzaamheden wed com
10 Vrijwilligers
11 Jaarverslag
12 en 13 Notulen
14 Leestencross
15 Baanloop
16. Agenda ALV
17 en 18 Northern Light Run
19 NK 10km weg Schoorl
20 Nieuwjaarsreceptie
21 De verdwenen loop
23 Wat een weekeinde
24 Beginnersgroep
25 Kroondomeintrail
26 en 27 Midwinter Marathon
28 NK Indoor Masters
29 No men race
30 Colofon
02, 08, 22, 31 en 32. Sponsors

2018 Rinus Groen

De jaren verstrijken en we worden maar ouder. Dat ouder worden gaat gepaard met mankementen en het verdwijnen van bekenden. Ep Winterman is zo'n bekende die langzaam uit het clubbeeld wil verdwijnen. Ik ging bij hem op bezoek en kwam met hele pakken oude Spurts, uitslagen, krantenknipsels en wat diens meer zei thuis (zeer tot onvrede van mijn vrouw). Ik ga het dan digitaliseren en hoop dat het vereeuwigd is.

Er komt ook weer een nieuw clubtenue. Ik ben benieuwd hoe het er uit ziet. Vroeger was het een kwestie van moeten; had je geen correct clubtenue werd je gediskwalificeerd. Ik ben er in al die jaren met 1 waarschuwing door de heer Dukker vanaf gekomen, regels zijn belangrijker dan de sport zullen we maar zeggen. Toch had dat wel wat zo'n clubtenue twee groene strepen voor me gaven me altijd wat extra energie.

Jammer genoeg heeft de atletiekunie de teugels enorm laten vieren, zoveel zelfs dat bij Veteranen Nederland massaal leden weggaan. De noodzaak voor een wedstrijdlicentie is compleet verdwenen bij de wegwedstrijden en de toegevoegde waarde van aansluiten bij een vereniging ontgaat de meeste mensen dan ook. Gelukkig hebben we een brainstormcommissie die gaat nadenken over hoe wel meerwaarde te kunnen bieden.

Mooie foto trouwens. Ziet u het wiel van de fietser die snel zijn fiets aan de kant heeft gegooid om een drankje aan te geven of een foto te maken. De foto zelf is niet van de fietser, maar van Jos van Iersel. Die op een keukentrapje van iedereen foto's maakte en he deze toestuurde met het verzoek om 3 gulden over te maken aan hem per foto.

Ik wens iedereen een heel gezond 2018 toe en geniet zo veel je kunt van alles dat je lichaam je toestaat te doen.

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@avveluwe.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 (19-2) heeft AV Veluwe het volgende aantal leden

Soort Lid	Man	Vrouw	Totaal
Bondslid	247	181	428
Afgemeld	1	5	6
Verenigingslid	6	5	11
Relatielid	9	5	14
	262	**191**	**453**

Blijven nog tot het eind van het jaar lid.

Graag zou ik in contact willen komen met de volgende leden (i.v.m. controleren contact- en persoonsgegevens):

P. (Paul) van Alphen
M. (Monique) van den Bos
J. (Jeremy) Eilander
R. (Ronald) Everts
C.A.M. (Chris) Heeregrave
T. (Theo) Makkink
J. (John) van Midden
H.J. (Henk) Nijman
C.M. (Carin) van Rijssen-Nab
H. (Henk) Slijkhuis
A.M.H. (Monique) Staal
C. (Cees) Tiemens
G.W.C. (Chiel) van Tongeren
R.C.W. (Ron) Yanse

Dus mocht je hierboven genoemd staan stuur mij even een mail (leden@avveluwe.nl) dan kunnen we de gegevens even controleren.

Alvast bedankt.

Frank

Nieuwe en vertrekkende leden:

(Periode nov 2017 / jan 2018)

Aanmeldingen:
Oscar Dros
Dilek Sahin
Henk van der Does
Amy Besselink
Marius Logtenberg
Henk Kerkdijk
Jesper Francke
Monnica Stijner
Geert Krist

Afmeldingen:
Beanca Huisman-Reinders
Ella Lobregt - van Buuren
Corinne Cantor
Gerdina Loeve
Annemiek Baak
Paul Kok
Marianka van Sint Annaland
Wilma Meulenbeek
Joan Lentink
Gerdina Loeve
Ineke Koldenhof
Nienke de Vries
Lucette Garritsen-Hessels
Claudia Wendersteyt
Jeroen Boersma
Roelina Nijmeijer
Maartje Le Goff
Gea Hoving
Mireille Brons
Peter van Neijhof
Inge Meijerink
Klaasje Staal

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 mrt 2018 / mei 2018)

Maart:

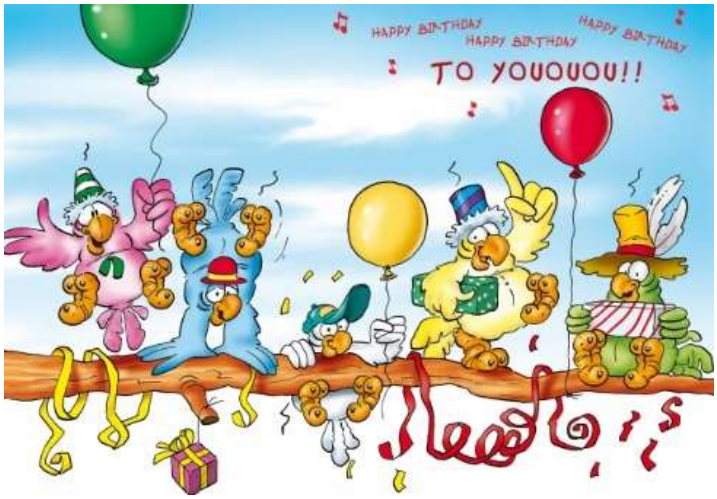
Jeroen Lamfers	1
Janneke Niessen	1
Sylvia van Opijnen	1
Frans Buitenhuis	2
Arno Buitenhuis	3
Anneke Visser	5
Marieke Jochems	7
Wilbert Besseling	8
Truus van der Meulen	9
Bas de Roos	10
Willy-Els van Vliet	12
Petra Koster	12
Lia van der Meulen	12
Erwin Berghuis	12
Miriam Geerdes-Gazzah	16
Clarisse Roekevis	16
Jan van Ommen	17
Jan Mulder	18
Ronald Derksen	18
Dennis van Lohuizen	19
Wilma Groen	19
Tamara Slief	19
Marjan van de Kraats	20
Judith Volker-Stegeman	20
Frans van Melsen	20
Reinarda Meijerink	21
Tine Bijl	22
Ronald Everts	23
Rachel de Weerd	23
Marco Betman	24
JanHendrik Wolters	24
Peter Bakker	24
Fred van Essen	25
Susanne Leunk	26
Marjan Denkers	26
Cees Weeda	29
Gert ter Buurkes	29
Monique van den Bos	30
Bert Steenman	31

April:

Henry Weessies	2
Jelmer van Leeningen	3
Nanik Schumacher	4
Simone Rietvelt	4
Antoinette van der Geer	4
Chris Willems	5
Ton van der Cruijsen	6
Peter Bosch	7
Nils Weessies	7
Roel Engelen	7
Jolanda van der Bles - Blankennagel	7
Rinus Groen	9
Marcel Mars	10
Ronald Huiskamp	10
John van Midden	11
Tineke Regterschot	11
Jaap van Katwijk	12
Otto Mengelberg	12
Rene de Jonge	12
Bob de Vries	13
Tinus Kleverwal	14
Erik Geerdes	15
Henk van der Schaaf	15
Amy Besselink	15
Ellen Wijnhout	16
Fred Laan	16
Mariette van Marrewijk	21
Rob Petersen	21
Ruud Frieling	22
Henry Huttinga	22
Helene Geers	23
Martijn Langenbach	26
Angela Messink	26
Frans Nab	27
Frank de Graeff	29
Edith Stromberg	30

Mei:

Gerda Beeuwkes	1
Jesper Francke	1
Marcel Cantor	2
Raoul Huisman	3
Walter Stouten	3
Alie Kraal-Adema	3
Henk Kager	4
Hajni Potopeanu	5
Simone Middelveld	5
Melanie Hartgers - Tjapkes	6
Riëtte Modderkolk	6
Lidy Kerkhof Jonkman	6
Ben Koops	6
Geert Krist	7
Ruben Arends	7
Jan Dobbe	10
Brenda Scholten	11
Hubert von Berg	12
Tim van Heumen	12
Geert Dekker	12
Ralph de Gooijer	13
Marcia Schut	14
Ans Musters - van Gurp	17
Lindsey Markus	17
Roland Besselink	18
Marjan Vermeer	19
Erik Wiersma	19
Anja Kool-Borjeson	21
Trees Stens	22
Michel Brenninkmeijer	25
Ed van der Zwaan	26
Eddy Wulfsen	26
Hans Marsman	27
Miriam van Broekhuizen	27
Janke Wassink	29
Ali van Veen	29
Sylvia Maassen	30
Marjet Amptmeijer	30



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 genoegen 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 hardloopkleding 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!

Mijn werkzaamheden in de WedCom Cees Weeda

Leestencross

De voorbereiding startte al op vrijdagavond 2 februari en had ik mij voorgenomen vooruit te kijken naar het weekeinde van de Leestencross 2018.
Voor mij een belangrijk evenement omdat ik deze voor de 1e keer op eigen benen, dus zonder specialist Harry Stens (HS), zou doen. Gelukkig heeft hij aangeboden vanachter de coulissen mee te kijken.
Het begon al goed omdat, na controle, op zowel 'Inschrijvingen.nl als Uitslagen.nl (aankondiging evenementen)' geen vermelding van de cross te zien was. Wat gaat er mis! Een mail naar HS met de vraag wat heb ik verzuimd, gelukkig reageerde hij snel met de oplossing wat te doen.
Een mail naar de web host gaf de oplossing even de uiterste inschrijfdatum aanpassen en het was opgelost. Maar er was meer printer die moest zorgen voor het printen van de labels deed het niet, dit bleek vaker voor te komen. Ook dit probleem is, na overleg met HS, de dag na het weekeinde verholpen maar wel een punt van zorg. Ik ga eens informeren naar de mogelijkheden voor een nieuw apparaat.

Om maar gelijk het verhaal van het verloop van de Leestencross zelf af te maken wil ik dit graag met jullie delen.
Vooraf is er het nodige te regelen, zeker voor mij omdat het (nog) geen routine is.
De registratie-matten en startnummers moeten worden opgehaald (bij Sportlead Facilites).
Nadat de voor-inschrijving is gesloten worden de geselecteerde startnummers gekoppeld aan de chipcodes lijkt simpel maar ik moet uitzoeken welke startnummers voorhanden zijn. Dit heeft te maken met het feit dat ik moet inschatten hoeveel deelnemers starten op elke afstand hierdoor zijn er geen volledige series.
Voorbeeld bij een volledige serie van 1 t/m 500:

Afstand in km	Startnummer	Startnummer rest
5	1 t/m 100	100 t/m 200
10	201 t/m 275	275 t/m 400
15	401 t/m 450	451 t/m 500

De restnummers zijn beschikbaar voor de na-inschrijvers, maar wanneer deze niet (of niet allemaal) gebruikt worden blijven er startnummers over. De vraag is dan kan ik die (onvolledige) serie nog gebruiken.
Vervolgens worden:

- voor de voorinschrijvers labels geprint met naam en startnummer
- op de enveloppen geplakt
- de enveloppen gevuld met de:
    - startnummers
    - chips
    - tie wraps
- de enveloppen op alfabetische volgorde gelegd

Op de dag zelf worden de enveloppen afgegeven op het wedstrijdsecretariaat en afgesproken welke startnummers worden afgegeven voor de na-inschrijvingen.

De laptops voor de invoer van gegevens worden geïnstalleerd en de registratie matten geplaatst waarna wordt getest of alles werkt.

Na afloop worden de gegevens die door de matten zijn geregistreerd en op een geheugenstick zijn opgeslagen gekopieerd naar één van de laptops.
De gegevens worden verwerkt in 'Uitslagen.nl' dit programma zorgt ervoor dat na enkele controles wordt gepubliceerd.
De controles zijn noodzakelijk om fouten eruit te halen, bijvoorbeeld iemand schrijft in voor de 10 km en loopt de 5 km of andersom dit kunnen we corrigeren in de uitslag.
Na publicatie nog correcties worden uitgevoerd, indien bij in- of na inschrijving invoerfouten zijn gemaakt.

Vrijwilligers Vrijwilligers coördinator: Ben Koops.

Wat is AV Veluwe zonder Vrijwilligers. Ik durf te stellen dat AV Veluwe dan helemaal niet bestond. Want de hele vereniging bestaat uit Vrijwilligers. Of je nu het bestuur, de trainers, de wedstrijdcommissie of het webteam hebt, het zijn allemaal Vrijwilligers. Ik denk zelfs dat de meesten leden ook vrijwillig gaan trainen bij de club.

Sinds begin 2016 hou ik mij binnen de vereniging bezig met de Vrijwilligers. Niet zo zeer met de permanente Vrijwilligers, zo noem ik maar de leden die wat langer op 1 plek zitten (zie de opsomming hierboven), maar wel de Vrijwilligers welke nodig zijn op de dag van het loopevenement, de wedstrijden, van onze club. Bewust schrijf ik Vrijwilliger met een hoofdletter, want ze zijn ons allen heel dierbaar. We hebben per wedstrijd soms een behoorlijk aantal Vrijwilligers nodig om alles in goede banen te leiden. Bij voorbeeld bij het secretariaat, waar de voor- en na-inschrijvingen moeten worden verwerkt. Bij de Start en Finish, waar we ook wel wat extra handjes kunnen gebruiken. En dan op het parkoers, waar de route altijd prima is aangegeven maar op sommige plekken toch extra menselijke aanwijzingen nodig zijn. De waterposten, om de lopers een bekertje water of sportdrank te geven. Dan heb je ook nog de voorfietser, de achterfietser en de fotograaf. Allemaal Vrijwilligers die op de wedstrijd dag in touw zijn.

Een speciale groep van Vrijwilligers wil ik hier toch extra benoemen om dat daaraan een tekort dreigt te onstaan. Dat zijn de Parkeerwachten en de Verkeersregelaars. Deze Vrijwilligers staan op de openbare weg en moeten, ook ivm de verzekering, gecertificeerd zijn. Dat kost je wat jaarlijks tijd. Je moet enige korte e-learning modules doorlopen en je bent weer geschikt bevonden om op de openbare weg op te treden.

Tot slot, we hebben ook nog vacatures. Deze kun je vinden op de website. Wil je ook een keer helpen, of wil je meer informatie over een vacature, meld je dan aan op het mailadres: Vrijwilligers@AVVeluwe.nl.

De vereniging is je, bij voorbaat al, zeer dankbaar.

"Als elke Vrijwilliger een ster kreeg, werd het nooit meer donker."

Jaarverslag secretaris AV Veluwe 2017 Martin Helmink

Alweer een jaar voorbij een prachtig hardloopjaar. AV Veluwe timmert aan de weg. Hoe kan de vereniging nieuwe activiteiten aanbieden ? Wat wil de hardloper momenteel vandaag de dag ?

Hardlopen alleen is niet genoeg. De training moet uitdagend zijn, nieuwe trainingsvormen komen aanbod en natuurlijk het sociale aspect is niet onbelangrijk.

De Brainstormcommissie heeft zich hierin verdiept. Trainen op een andere locaties als gebruikelijk, het organiseren van clinics en het organiseren van een barbecue zijn voorbeelden hiervan.

Ook is de vernieuwde atletiekbaan van AV 34 weer beschikbaar voor baantrainingen.

Hulde ook aan de jubilarissen, 25 of 40 jaar lid van AV Veluwe dat is niet niks. Zij zijn onderscheiden met een fraai gegraveerde medaille.

Ook een compliment aan alle vrijwilligers die het mogelijk maken wedstrijden te organiseren en trainingen te geven.

Dit jaar zijn de clubkampioenschappen gehouden, een competitie over diverse AV Veluwe wedstrijden: de Leestencross, de Runnerswordloop en de Baanloop.

Tonnie Stouten en Nelleke Evers mogen zich dit jaar de clubkampioenen noemen.

Verder mooie prestaties door **Raechel de Weerd**, Ton Smit en wederom Tonnie Stouten. Deze mogen zich Nederlands kampioen in hun leeftijdsklasse noemen op respectievelijk: indoor 800 en de 3000 m , op de ½ marathon en de 10 KM en indoor 1500 en de 3000 m op de 10 KM.

Dit is een fraai resultaat om trots op te zijn.

Nog maar enkele jaren te gaan en in 2020 bestaat AV Veluwe 50 jaar, een jubileum waar nu al over nagedacht wordt. Wat en hoe is nog een verrassing.

Alle lopers veel succes in het aankomende jaar.

Notulen ALV AV Veluwe 22-03-2017

Aanwezig: 48 clubleden inclusief het gehele bestuur. Afwezig met kennisgeving: Tonnie Stouten, Nelleke Evers, Gerald v/d Berg, Marita Bekker, Ben Bilderbeek, John Benjamins. Erik Wiersma opent de vergadering en de agenda wordt vastgesteld.
Er zijn geen binnen gekomen stukken.

De notulen ALV AV Veluwe 23-03-2016 worden doorgenomen.

Er komt een vraag hoe het staat met de lopende acties: nieuwe ontwikkelingen, PR, trainingen. Deze acties zijn lopende via de Brainstormcommissie en moeten nog verder uitgerold worden.

De vraag komt of het inschrijfgeld voor nieuwe leden 15 euro is ingevoerd. De uitleg hierover staat op de website AV Veluwe.

De penningmeester en het bestuur zijn decharge verleend door de vergadering ALV 2016, het bestuur was niet benoemd in de notulen ALV 2016.

De vraag komt hoe het staat met de vrijwilligerswerving. Ben Koops regelt dit en heeft met succes al ongeveer 120 vrijwilligers gevonden die inzetbaar zijn bij AV Veluwe activiteiten.

De penningmeester Marleen Otten presenteert de begroting.
De kosten van trainerszaken en PR zijn iets omhoog gegaan. De opbrengsten zijn ook gestegen door verhoging van de contributie in 2016.
De opbrengsten van wedstrijden zijn gedaald, omdat de opbrengsten van de Wisenttrail nu apart vermeld staan.
De kosten van de indoortraining in Omnisport zijn flink gedaald, omdat deze training in samenwerking met Gert Jan Liefers gehouden is.
De balans en het resultaat is doorgenomen, hierover zijn geen vragen.

De kascontrole commissie Luc Tack en Tinus Kleverwal hebben controle gedaan bij de penningmeester.
Alles was duidelijk, overzichtelijk en in orde bevonden. Opmerking was om de waarde van de blauwe bonnen, die voor de trainers beschikbaar zijn als reservering op de balans te vermelden volgend jaar.
De penningmeester en het bestuur wordt decharge verleend door de vergadering.

Tinus gaat nog een jaar door in de kascontrolecommissie, Luc neemt afscheid. Jan Kuiper meldt zich aan als nieuw lid voor de kascontrolecommissie.

Op de begroting 2017 is een extra post onvoorzien opgenomen, dit was tot nu toe nog niet het geval. De club van 100 en de Wisenttrail begrote opbrengsten staan onder de post reserveringen.
Dit vraagt om uitleg. Deze opbrengsten worden gereserveerd voor nieuwe ontwikkelingen.

Er wordt opgemerkt dat dit beter gecommuniceerd moet worden naar de club van 100 leden. Dit gaat alsnog z.s.m. gebeuren.

De huurkosten van de atletiekbaan kunnen nog lager uitvallen als de atletiekbaan in Epe gehuurd wordt, omdat dit goedkoper is. Dit is afhankelijk van de tijdsduur dat deze baan gehuurd wordt.

De contributie wordt vastgesteld. Deze zal € 75 blijven en niet verhoogd worden. Arjan Kiers doet verslag vanuit de wedstrijdcommissie.

Harry en Trees Stens stoppen binnen de wedstrijdcommissie. Cees Weeda heeft zich aangemeld als nieuw lid.
Er is nog plaats voor een nieuw lid.

Bij de clubkampioenschappen nieuwe stijl is er in het vervolg ook een prijs voor de winnaar per afstand, dit was nu alleen voor de winnaar overall.
Er zijn nieuwe verkeersregelaars nodig.
Er is een calamiteitenplan geschreven dat gebruikt wordt tijdens wedstrijden. Dit is kenbaar gemaakt aan het bestuur. Er zal een vaste wedstrijdleider bij elke wedstrijd aanwezig zijn.

Arno Manschot doet verslag vanuit de TCG
De beginnerscursus bestaat momenteel uit 3 groepen. Er moeten nieuwe trainers opgeleid worden met het oog op de toekomst. Er zal aandacht moeten blijven zijn voor goede doorstroming van beginners naar andere trainingsgroepen. Trainen voor een doel kan het bezoek van de trainingen verhogen.
Er zal meer contact tussen bestuur en TCG plaats vinden. Een keer per maand wordt er een bestuursvergadering bijgewoond.
De trainers zullen meer reclame gaan maken voor deelname aan AV Veluwe wedstrijden aan de eigen leden.

René de Jonge doet verslag vanuit de Wisenttrail organisatie.
De huidige aanpak heeft veel succes. Het aantal deelnemers is goed en de parcoursen zijn erg mooi. Dit jaar komt er ook een korte afstand 10 KM. Deze is meer laagdrempelig voor veel deelnemers.
De overige afstanden worden 18, 33 en 54 KM.

Er zullen ook weer trainingslopen gehouden worden op verschillende locaties. Het tempo zal ongeveer 10 KM per uur zijn en de tijdsduur zal rond de twee uur liggen. De kosten zijn € 2 voor niet leden en voor AV Veluwe leden gratis. Opgemerkt wordt dat de tijden lastig te vinden zijn op de website. Hieraan wordt gewerkt.

Erik Wiersma doet verslag vanuit de Brainstormcommissie
De Brainstormcommissie bestaat uit Lia v/d Meulen, Rimke Musch, Frank Vervoort, René de Jonge en vanuit het bestuur Erik Wiersma. Het doel van de Brainstormcommissie is het volgen van nieuwe ontwikkelingen in het lopen. Zijn nieuwe vormen van hardlopen wenselijk binnen het trainingsaanbod van AV Veluwe ? Gedacht wordt aan trailrunning, bootcamp, etc.
Trainen op andere locaties kan nieuwe impulsen geven.
Moet er op termijn een jeugdbeleid ontwikkeld worden ? Nu wordt de jeugd doorverwezen naar AV34. Het ledenbestand vergrijst. Met deze zaken en andere ontwikkelingen is de Brainstormcommissie zoal bezig.

Martin Helmink presenteert het jaarverslag van de secretaris
AV Veluwe heeft een constant ledenaantal van rond de 500 leden.
De kracht van de vereniging is gezelligheid, laagdrempeligheid en training aanbieden op elk niveau. Het inspelen op nieuwe trends bijvoorbeeld trailrunning is ingang gezet, denk aan de Wisenttrail.
Het veranderen van de opzet van de clubkampioenschappen om meer variatie te verkrijgen. Het financieel gezond zijn op langere termijn.
Het aanbieden van diversie trainingen zowel op de atletiekbaan als daar buiten. Het meedoen van wedstrijden op regionaal en nationaal niveau. Het behouden van de eigen clubidentiteit.
De Visie voor 2017 is gelijk gebleven. Hardlopers binden aan de vereniging.
Nog steeds is 70 % van de hardlopers geen lid van een vereniging. Hier liggen nog kansen.

Vacatures
Er is nog een vacature: PR medewerker media. Hier is nog niemand voor gevonden. Contacten met de pers onderhouden zijn de werkzaamheden.
AV Veluwe herkenbaar maken naar de buitenwereld.

Bestuurswisselingen
Elbert Voogt stopt als algemeen bestuurslid namens de wedstrijdcommissie. Elbert heeft ongeveer 21 jaar bestuurlijke functies vervuld en wordt bedankt door het bestuur.
Martin Helmink is aftredend secretaris en wordt herkozen voor een 2e termijn.
Er is nog plaats voor een afgevaardigde TCG en wedstrijdcommissie in het bestuur

Rondvraag
Bouw bedrijf Derksen is niet in de advertentie bijlage in de Spurt gekomen . Dit zal beter gecontroleerd worden voor de publicatie van de Spurt.
Hoe staat het met de aanvang van werkzaamheden atletiekbaan AV34 ?
Vermoedelijk zullen deze begin mei gaan plaats vinden. Er is vertraging ontstaan door mogelijk archeologische vondsten.
AV Veluwe heeft contact met AV34 hierover.
Wanneer wordt de vrijwilliger van het jaar bekend gemaakt ?
Deze gebeurtenis zal op een ander moment plaats vinden. Dit zal gecombineerd worden met de waardering van de leden die een jubileum aantal jaren lid zijn van AV Veluwe.
Het bestuur wordt bedankt en Erik Wiersma sluit de vergadering.

Leestencross 2018

Het was weer een prachtig weekend en dus goed toeven op de hei en in het bos. Door op de 5 en 10 als eerste te finishen maakten de broertjes Wiggermans er gelijk een familiefeestje van.

Top favoriet voor zijn zoveelste clubkampioenschap Tonnie Stouten ontbrak helaas wegens een hardnekkige blessure. Ook Nelleke Evers ontbrak, waardoor nu al zeker is dat er een wisseling van de wacht gaat plaatsvinden.

Coopertest / Baanloop

Woensdag 16 mei 2018

Lopen is leuk. Overal en altijd. Maar toch schrikt het lopen van een wedstrijdje op de baan af. Want ja, dat is toch alleen voor hele snelle? Van die fanaten? Nee dus, niet nodig. Bij een baanloop georganiseerd door atletiekvereniging AV Veluwe uit Apeldoorn hoeft niemand zich zorgen te maken. Echt iedereen die kan lopen kan meedoen. Sterker nog dit wordt aangemoedigd, want de ervaring leert dat hoe meer lopers mee doen, hoe gezelliger zo'n baanwedstrijdje wordt.

Kosten
Voor alle afstanden geldt hetzelfde bedrag, namelijk €3 euro. Voor leden van AV Veluwe gratis!

Inschrijven
Inschrijven kan op de wedstrijddag vanaf 18.45 uur. Geen pinmogelijkheid, dus neem voldoende contanten mee. **Gepast betalen!**

Starttijden

19.00 uur Coopertest
19.30 uur 1500m
20.00 uur 5000m

Locatie en kleedruimte
Atletiekbaan Orderbos Apeldoorn. Douche en kleedgelegenheid aanwezig. EHBO ook aanwezig.

Routebeschrijving
Rijdende op de A1 neemt u afslag 19 Hoenderloo. Vanaf de autobaan gaat u richting Apeldoorn. (Europaweg). Rechtdoor tot aan de verkeerslichten, daar gaat u linksaf (Laan van Spitsbergen). Rechtdoor en na de verkeerslichten de eerste weg links (Sportlaan) Deze volgt u en u neemt de tweede weg rechts. U bent nu in sportpark Orderbos. U vervolgt de rondweg en na een paar honderd meter heeft u aan de linkerkant de atletiekbaan.

Agenda Algemene Ledenvergadering AV Veluwe 21-03-2018

Het bestuur nodigt alle leden uit voor de jaarlijkse ALV
van AV Veluwe.
Deze vindt plaats op:

Woensdag 21 maart om 20.30 uur in het clubhuis van CSV Apeldoorn.

1) Opening en vaststelling agenda
2) Binnen gekomen stukken.
3) Bespreking van de notulen ALV 22-03-2017
4) Presentatie acties: wedstrijdcommissie,TCG , Brainstormcommissie en Wisenttrail organisatie
5) Presentatie visie AV Veluwe door het bestuur.
6) Financieel jaarverslag, begroting en rapportage kascommissie
7) Presentatie nieuwe clubkleding **(foto de kleding uit 1974)**
8) Jaarverslag secretaris
9) Bestuurswisselingen
10) Rondvraag
11) Sluiting

De financiële stukken kunnen 2 weken voor de vergadering worden op gevraagd bij de penningmeester: penningmeester@avveluwe.nl

The Northern Lights

Nelleke Evers

Ik werd door Rinus Groen benaderd met de vraag of ik een stukje wilde schrijven over mijn loopavontuur in Tromsø. In eerste instantie denk je "gatvre geen zin in" maar toen dacht ik aan de periode dat ik zelf de Spurt samenstelde en hoe moeilijk het was om leden die wat bijzonders hadden gelopen zover te krijgen om er een verhaaltje voor het clubblad over te willen schrijven.
Om naar een loopevenement in het buitenland te willen gaan zijn de hardloopbeurzen voorafgaande aan een grote wedstrijd de plek om te scoren. Vaak vind je daar flyers van over de grens. Zo vond ik op de beurs in Amsterdam de flyer voor Salzburg en op de beurs in Salzburg vond ik weer de flyer voor een duoloop in Geneve die ik inmiddels al samen met Tonnie Stouten gelopen heb. Op de beurs in Geneve werd mij de flyer van Tromsø in de handen gedruktIk loop graag in het buitenland omdat ik dan gelijk weer een ander stukje van de wereld kan ontdekken. Zo heb ik al op vele plekken over de hele wereld gelopen. Te beginnen in Amerika waar ik op vakantie kennis maakte met de super goed georganiseerde Rock 'n' Roll series. Uitbundige loopjes met verkleedpartijen, een muziekbandje om de paar kilometer en overvloedig eten na afloop, soms zelfs met bier als hersteldrank! Heb je 1 keer meegelopen dan krijg je automatisch bericht van hun volgende evenement. Zo heb ik daar om maar een paar plaatsen te noemen de halve maraton gelopen in Nashville, Dallas, Eugene, Austin en New York. Het fenomeen Rock`n' Roll series waaide in 2013 over naar Europa waar ik de eerste van de serie in Nice heb gelopen. Waanzinnig leuk, het startschot werd gegeven met een confettiekanon! Later liep ik er nog eentje in Dublin. Ik kan zo nog heel wat blaadjes vullen maar Rinus vroeg expliciet naar Tromsø.

De dag van vertrek naar Tromsø was spannend, gaat het wel of niet door! Er was namelijk code oranje afgegeven, harde wind en ook nog eens sneeuw! In Nederland zijn we in tegenstelling tot Noorwegen niets gewend. Gelukkig waren we op tijd van huis gegaan want het werd inderdaad chaos. Treinen werden zonder aankondiging geannuleerd. Na 3 keer overstappen en lang wachten, eindelijk Schiphol bereikt waar we weer moesten wachten omdat het vliegtuig naar Oslo een uur vertraging had.

Na een dag in Oslo doorgebracht te hebben waar we 's avonds een spannende ijshockeywedstrijd bijwoonden gingen we de volgende ochtend weer naar het vliegveld om onze reis voort te zetten naar ons uiteindelijke doel Tromsø! Na anderhalf uur vliegen zag je vanuit het vliegtuig Tromsø al als een grote donkere wolk met allemaal lichtjes erin liggen. Overal in de bomen en boven de weg zag je lichtjes, ik weet niet of die ter ere van de wedstrijd waren opgehangen of dat dat nog een overblijfsel van de Kerst was. In Tromsø werd het tegen 11 uur 's ochtends niet echt lichter dan een schemering en vanaf 2 uur was het alweer aardedonker. De wedstrijd die de dag erop om 3 uur startte was dus in het pikkedonker! Heel apart, weer eens wat anders. Alle 900 lopers hadden een wel heel groot uitgevallen startnummer en een reflectiearmband gekregen die je gedurende de wedstrijd moest dragen. In Nederland had ik uit voorzorg de organisatie gemaild met de vraag of het parcours sneeuwvrij zou zijn in verband met het meebrengen van de juiste loopschoenen. Zij schreven mij direct terug dat trailschoenen of eventueel spikes aangeraden werden. Achteraf gezien best wel een beetje dom van mij want ik heb in Tromsø geen stukje asfalt gezien, alles was wit! De loop startte in de hoofdstraat en vrijwel direct daarna liep je omhoog het stadje uit het donker in. Prachtig al die in de sneeuw gestoken kaarsen langs de weg die jou de weg wezen en jouw schaduw op de aangetrapte sneeuwweg wierpen. Het glooiende parcours liep om en om omhoog en naar beneden wat lekker

lopen was. Het keerpunt bij de 5 kilometer was wel even schrikken, ik zakte tot aan mijn knieën weg in de sneeuw wat wel wat adrenaline verhogend werkte. Toch wilde ik me niet het snot voor de ogen lopen maar eens een keer genieten van deze sprookjesachtige omgeving. bij de finish kreeg ik een zilveren, bedrukt en een mooie medaille met een afbeelding van het noorderlicht boven Tromsø erop omgehangen. Op het plein naast de hoofdstraat stond een grote tipi met daarin een kampvuur waaraan de lopers zich konden opwarmen.
Het eigenlijke doel van mijn reis het Noorderlicht te mogen aanschouwen was helaas niet gelukt. De hemel moet daar helder voor zijn en wij kregen alleen maar bakken met sneeuw. Dan maar de tipi in om mijn koude ledematen op te warmen aan het weldadige kampvuur!

NK 10km weg Schoorl

Terwijl er gestreden werd voor het clubkampioenschap tijdens de Leestencross was in Schoorl het NK 10km op de weg bezig. Ton Smit was onze vaandeldrager aldaar en met verve want hij won de titel bij de mannen van 65 tot 70. En dat betekent nu al dat hij volgend jaar weer zijn zoveelste sportpenning van Apeldoorn op kan halen. Helemaal zonder slag of stoot ging de overwinning niet want pas in de laatste 600meter wist hij zijn naaste belager er af te gooien.

Nieuwjaarsreceptie 2018

Woensdag 10 januari jl. was er de nieuwjaarsreceptie wederom bij CSV.
Vanaf 20:30 uur was een ieder welkom geheten.
Naast het volledige bestuur,
de ‘power girls’ (5 op een rij) was er goed gehoor aangegeven.

Zo’n kleine 60 leden hadden de weg naar het sportcomplex gevonden.
Handen werden geschud, beste wensen zijn uitgesproken, En een nieuwjaarstoespraak van de voorzitter.

Zo werd het een gezellige avond waar natuurlijk een hapje en een drankje niet mochten ontbreken.

De verdwenen loop; de 24 uurs estafette

Wanneer je het op landelijk bekende Apeldoornse lopen die verdwenen zijn dan is de 24-uurs zeker in de top 3. Van heinde en verre kwamen mensen om een lang weekend in het Mheenpark te bivakkeren. Maar ook binnen Apeldoorn zelf leefde dit evenement gigantisch. Naast keihard lopen was het ook een groot circus met veel trommels en ratels langs de kant.

Zowel AV Veluwe als AV 34 kwamen in topbezetting aan de start. En jammer genoeg heeft AV 34 het record.

bouwbedrijf
DERKSEN

Eerbeekseweg 10
7371 CG Loenen o/d Veluwe
M 06 - 30 18 94 22
T 055 - 360 07 03
info@bouwbedrijfderksen.nl
www.bouwbedrijfderksen.nl

VOOR AL UW NIEUWBOUW, VERBOUW EN ONDERHOUDSWERKZAAMHEDEN

Onze organisatie kenmerkt zich door haar open communicatie, klantgerichte aanpak en vakmanschap. Dankzij onze jarenlange ervaring, kunnen wij u goed helpen met de uitwerking van uw verbouw en nieuwbouwplannen. Wij adviseren u over de technische en praktische mogelijkheden, zodat u de juiste beslissingen kunt nemen. En indien nodig kunnen wij voor u ook tekenwerk, constructieberekeningen en een omgevingsvergunning regelen.

Interesse? Bel vrijblijvend met Marcel Derksen op 06 – 301 89 422

WIJ ZORGEN DAT U TEVREDEN BENT OVER ONS WERK

bouwbedrijf
DERKSEN

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.

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

R TV STEGEMAN

Wat een weekeinde Cees Weeda

NK Indoor

Het is zaterdag 3 februari en ik had mij, na overleg met Rinus en uiteraard Thea (mijn vrouw), opgegeven voor de 800 meter. Wat heb ik er te zoeken dacht ik nog, maar het zijn slechts 4 rondjes dus waarover maak mij zorgen tenslotte heeft Rob van den Berg (masseur) mij al een tijdje blessurevrij gehouden.
Het doel was de medaillelimiet (2.46) te halen en toch ook (sorry Cees) de tijd van de Kraaij (2.41) te verbeteren. Zou het mogelijk zijn? Mijn trainingsmaatjes waaronder Cees Kraaijeveld, Jan Hollak en in het bijzonder Erwin van Heiningen (waarmee ik de laatste tijd vele tempotrainingen heb gedaan) hebben mij ervan overtuigd dat die limiet halen mogelijk is.

Goud met tegenstanders als Wim Threels en Cees Meijer wordt erg lastig ‘te sterk en te ervaren’. Hoewel de wonderen zijn de wereld nog niet uit. Als ‘underdog’ starten is geen straf en geeft minder druk. Na de 1e ronde liep ik al op een te overbruggen achterstand van Cees Meijer. Wim was echt enkele maten te groot. Ik liep mijn tempo en het lukte mij de kloof tussen Cees en mij teniet te doen. Met nog 100 meter te gaan riep Erwin vanaf de zijkant en nu doortrekken maar ik twijfelde en twijfel is een slechte raadgever. Ik besloot erachter te blijven tot 50 meter maar natuurlijk was dat te laat, want ook Cees laat zich een zilveren plak niet afnemen.
Tevreden met ‘brons’ en nog tevredener met de tijd 2.34 was het wachten op de prijsuitreiking. Wat een desillusie als je dan te horen krijgt dat je gediskwalificeerd bent. Cees Meijer was ook teleurgesteld tenslotte is er strijd geleverd waarna hij besloot een scheidsrechter te zoeken en aan te spreken.

Met deze man ben ik naar de video-referee gegaan om te kijken of het echt zo was.
Doordat ik geen ervaring heb en startte in baan 5 vroeg ik op de valreep vóór de start aan Cees waar het moment lag waarop ik naar binnen mocht, waarop hij antwoordde let op de pionnen.
Het startschot klonk en weg waren we, op het punt van binnenkomen na ongeveer 50/60 meter raakte ik uit balans door de snelheid en dreigde te vroeg van mijn baan te raken. Dat was te zien op de video, de video-ref moest echt inzoomen om vast te stellen dat ik niet over, niet op maar tegen de lijn aanzat en ook dat mag niet. Regels zijn regels, maar ik ben tevreden met de tijd.

CB 8 van Apeldoorn
4 februari een nieuwe dag zonder ambities, gewoon lekker lopen dus geen wedstrijd- maar trainingsschoentjes. Tijdens het inlopen tref ik een bekende; Hans Bronsink. Ik vroeg wat hij wilde lopen en hij antwoordde <32’. Ach zei ik, ik loop met je mee op en zie wel waar het schip strandt. Hij had een startnummer voor het wedstrijd vak en ik voor vak A, maar gewoon samen inlopen en starten in het wedstrijd vak. Tot 4 km hebben we samengelopen maar voor Hans ging het iets te hard waarop hij besloot zijn eigen tempo te lopen. Het ging lekker tot ik op de laatste kilometer werd ingehaald door een oude bekende. Ronald de Bruin de week ervoor nog gezien in Oeken waar hij veel sneller was. Dat was dus een verrassing dus probeer ik erbij te blijven, helaas hij ging te hard voor mij. Toch tevreden over de gelopen tijd 31.06.

Beginnersgroep geslaagd!

In september zijn we gestart met een groep beginners die helemaal op nul begonnen met hardlopen. De een had nog nooit gelopen, de ander ging na blessures het lopen weer op pakken. Ze hebben doorgetraind tot de acht van Apeldoorn onder begeleiding van Berry, Claudia en Marjan. Er zijn in de loop van de trainingsweken ook andere leden aangehaakt. Leuk om zoveel enthousiasme te zien en samen naar een doel te trainen. Ze mogen trots zijn op wat ze behaald hebben. De meesten gaan zeker door, dus je komt ze vast en zeker bij een training tegen.

Juwelier MAASKANT

Mercatorplein 34 Apeldoorn
055 5215865

Kroondomeintrail

Zaterdag 9 juni 2018

Op 9 juni 2018 organiseerd de wedstrijdcommissie van AV Veluwe voor de vierde 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 pacours in de categorie middelzwaar tot zwaar.
Er kan gekozen worden uit drie afstanden namelijk: 7,3km, 14,7km of 29,4km. Anders dan bij een trail gewend is lopen de atleten die voor de langste afstand kiezen 2 rondes van 14.7km. Okay dat is even wennen, maar de ronde is dit dubbel en dwars waard. Ook geldt er een tijdslimiet voor de langste afstand. De atleten die langer dan 2.35 uur over de eerste 22 km lopen worden uit de wedstrijd genomen. Deze maatregel hebben wij moeten nemen omdat wij maar een beperkte tijd van het Kroondomein gebruik mogen maken. Verder hebben wij om de ongeveer 7 km een verfrissingpost gepland.

Pas op: de deelname is beperkt. Er is namelijk maar plaats voor 225 atleten. **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 is alleen mogelijk inschrijven.nl . Inschrijven kan tot het maximale aantal deelnemers is gehaald. Er is **GEEN** na-inschrijving.

Locatie
De start en finish is bij het Wildrooster aan de Wieselseweg, Wenum-Wiesel. Zie routebeschrijving onderaan deze pagina. Geen douche en kleedgelegenheid aanwezig. EHBO wel aanwezig.

Midwinter 2018

Ook dit jaar was de Midwinter Marathon weer een mega evenement in Apeldoorn. Veel deelnemers van AV Veluwe tussen de ca 13.000 deelnemers. Met op de 8km in de voorste gelederen het AV Veluwe blauw.

Ook dit jaar was het bovenal een feest. De kou kon daarbij geen spelbreker zijn.

NK Indoor Masters

Elk jaar is het NK Indoor Masters in Apeldoorn. Wanneer je ouder bent dan 35 mag je meedoen aan de diverse afstanden en technische nummers. Bij veel deelname wordt er een selectie gemaakt op behaalde resultaten. Omdat het in Apeldoorn en de gemiddelde leeftijd zo is dat 90% van onze leden master is zou je een grote delegatie verwachten, helaas waren er dit jaar dus maar 2 deelnemers in het blauw.

Wel een beetje begrijpelijk was AV34 kiest er voor om in dit zelfde weekend de Midwinter marathon te houden. Ook een evenement dat erg leeft bij onze leden, die toch veelal een geschiedenis op een afstand hebben en die jaarlijks proberen voort te zetten.

In ***Wat een weekend*** het verhaal van de eerste, Cees Weeda, die helaas gediskwalificeerd werd. Rachel de Weerd was de ander.

Zij had zich voor 3 afstanden opgegeven, de 800m,1500m en de 3000m. Zij was ook enige deelneemster inde klasse V40 en daardoor automatisch eerste.

Op de 3000m ging ze brutaal met de koploopster mee en moest dat na 1 kilometer vreselijk bekopen. De rest van de afstand was een lijdensweg en ze toonde karakter door toch door te lopen. Hierdoor gewaarschuwd liep ze de 800m wat regelmatiger en kwam dan ook “normaal” over de finsih. Bij de 1500 op dag 3 ging ze in het spoor van de vrouw die vlak achter haar was op de 800m maar wel heel hard was ingelopen op de laatste ronde. Hierdoor liep ze een mooie vlakke race met een goede tijd van 5.22.

De beelden spreken voor zich.

In 2019 zou het toch mooi zijn als er een grote groep in ons blauw op veel nummers aan de start zou komen. Trainers motiveer je mensen, want het is een prachtig evenement in ons eigen Omnisport.

No Men Race Zondag 15 april 2018

Een vrouwenprestatieloop over asfalt- en zandwegen in een bosrijke omgeving. Onze vaste speaker Henk Borgmeijer, staat weer aan de start om deze gezellige loop van vakkundig commentaar te voorzien. Tja mannen: deze wedstrijd is alleen voor vrouwen bedoeld. Niks ten nadele van jullie heren. Jullie komen de dames toch wel aanmoedigen?

Starttijden

11.00 5 kilometer (1 ronde)
11.00 10 kilometer (2 rondes)

Locatie, parcours en kleedruimte
De start en finish is op het terrein van De Hertenhorst (Kaapbergweg 45 te Beekbergen). Zie routebeschrijving onderaan deze pagina. EHBO, douche en kleedgelegenheid aanwezig. Voor kinderen en familie is er voldoende vertier en gemak op het terrein aanwezig. Klik hiervoor een parcourskaartje

Inschrijven
Je kan alleen voorinschrijven via inschrijven.nlof kijk onderaan deze pagina. Voorinschrijven is mogelijk tm 11 april 2018. Via een automatische incasso wordt het inschrijfgeld van je rekeningnummer afgeschreven. Na-inschrijven is mogelijk op de wedstrijddag vanaf 10.00 uur. Geen pinmogelijkheid, neem dus voldoende contanten mee. **Gepast betalen!**

Kosten

Voorinschrijving	5km €6,50	10km €7,50
Na-inschrijving	Beide afstanden €10	

Na inlevering van je startnummer ontvang je een flesje drinken

Ophalen startnummer
Het startnummer kun je vanaf 9.30uur tot 10.45 uur ophalen bij het inschrijfbureau op de wedstrijddag zelf.

Drank na afloop en onderweg
Voor de loopsters van de tien kilometer is er onderweg een drankpost ingericht. Na de finish is er voor alle loopsters (zowel van de 5 als de 10 kilometer) sportdrank en water.

de SPURT

Clubblad van atletiekvereniging Veluwe Apeldoorn
Opgericht maart 1970

43e jaargang nr 1
Maart 2018

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
clubrecords@avveluwe.nl

Web site
www.avveluwe.nl
webmaster@avveluwe.nl

Ledenadministratie
Frank Vervoort
leden@avveluwe.nl

Pers PR (vacature)
prpers@avveluwe.nl

Cover
Ben de Klos

Ereleden
Ep Winterman
Henk Kager
Henk Baakman †

Bestuur

Voorzitter
Erik Wiersma
voorzitter@avveluwe.nl

Algemeen lid
Vacant
Vacant

Secretaris
Martin Helmink
secretaris@avveluwe.nl

Penningmeester
Marleen Otten
penningmeester@avveluwe.nl
NL55INGB0003151045
t.n.v. penningmeester AV Veluwe

Trainers-coördinatiegroep
Arno Manschot
(secretaris)
tcg-secretaris@avveluwe.nl
Aat Kerpershoek, Nemi van der Reest, Tonnie Stouten

Inschrijvingen
wedstrijden@avveluwe.nl

Vertrouwens Contact Persoon
Simone Middelveld
055-5787759
Vertrouwenspersoon-vrouw@avveluwe.nl
Dik Musch vertrouwenspersoon-man@avveluwe.nl

Vrijwilligers coördinator AV Veluwe Ben Koop email vrijwilligers@avveluwe.nl

Wedstrijdcommissie
Arjan Kiers
Ron de Kluizenaar
Hans van Driel
Karin van Driel
Herman Mol
Eddy Burghout
Cees Weeda

Irma Kleverwal
Ben Koops

wedstrijdsecretariaatavveluwe@outlook.com

Parcours
Hans van Driel
h.driel73@chello.nl
055 5223016 Herman Mol

Lief en leed Frans Nab en Marike Robbers
liefenleed@avveluwe.nl

Materiaalbeheer
Vacant

Fa. Hans - Bert VELDWIJK

PENNEN SPECIALIST

Grootste speciaalzaak van Nederland

Tel: 0571-271593
info@veldwijk.com
veldwijk.com
webshop: sportprijzen.com

Waar persoonlijk advies nog normaal is...

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

APELDOORN
Vlijtseweg 210
Tel. 055-522 19 77

Voortman keukens
Gewoon heel veel meer!
40 JAAR

SieMatic STUDIO'S IN RIJSSEN ELST EN APELDOORN
EIGEN MONTAGE DIENST
kookklaar opgeleverd
40 JAAR GARANTIE
5 JAAR GARANTIE

www.voortmankeukens.nl

Wij staan te springen

om U te helpen!

RW RUNNERS WORLD

www.runnersworldapeldoorn.nl

Marktstraat 1C 7311 LH Apeldoorn 055 5222407