2019, nummer 4

AV VELUWE

SPURT

Clubblad van Atletiekvereniging Veluwe Apeldoorn

Juwelier MAASKANT

Mercatorplein 34 Apeldoorn
055 5215865

Bouwen op zekerheid

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

Aannemingsbedrijf
Draisma bv
Apeldoorn

Panamariboweg 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 Nils van Elzelingen

Op het moment dat ik dit voorwoord schrijf heeft de herfst de touwtjes strak in handen. De straten zijn verlaten, de regen valt gestaag samen met de laatste blaadjes uit de bomen. Maar tijdens het hardlopen voelt dit herfstweer eigenlijk prima. Het is niet koud, en regen en wind zorgen voor stoere omstandigheden waardoor je voelt dat je steeds sterker wordt. Bovendien is de douche na afloop juist op dit soort dagen een extra fijne beloning.
Wat gaat de tijd toch snel, en niet alleen wanneer je probeert een goedr tijd te klokken in een wedstrijd. Maar ook als ik denk aan de atleten die in september begonnen met de beginnerscursus en die ondertussen alweer klaar staan om tijdens de afsluitende training op een parcours van 5 km hun bekwaamheid te tonen. Supergaaf om te zien met hoeveel enthousiasme zij elke week weer op dinsdag en zaterdag fris en fruitig klaarstonden voor alle trainingen en dat het aantal blessures beperkt is gebleven. Ook super leuk dat een groot deel van de groep blijft doortrainen op weg naar de acht van Apeldoorn.
En wat is er aan de hand bij de trainingsgroep van Tonnie? Het lijkt wel alsof deze groep elke week groter en jonger wordt. Dat is toch wel een bijzonder positief effect van onze trainingsgroepen, lopers die elkaar motiveren om mee te trainen en inspireren om grenzen te verleggen.
Nog maar kort geleden zorgde de wedstrijdcommissie voor een mooie en uitdagende route bij de Randerode Cross en voor je weet staan we aan de start bij de afsluitende wedstrijd van het jaar. De Winterwisenttrail. Het is al een mooie traditie geworden om op deze manier sportief afscheid te nemen van het kalenderjaar. Ik kijk er alweer naar uit.
En dan is het dus alweer bijna 2020. Het jaar van de Olympische Spelen in Tokyo, het songfestival in Rotterdam, maar toch bovenal het jaar van ons 50 jarig jubileum. De activiteitencommissie is al druk bezig om een aansprekend en spraakmakend programma samen te stellen. Dus volop leuke, gezellige sportieve evenementen om naar uit te kijken. Hoop jullie daar weer te zien.

Met sportieve groet
Nils

03 Voorwoord voorzitter
04 Van de redacteur
05 en 06 Normandisch avontuur
07 tm 09 Ledenadministratie
10 en 11 Frankfurt Marathon
12 en 13 Polar m430
14 Onder de 2 uur
15 Baanloop AV Veluwe
16 en 17 Jong geleerd
18 Willem de Bruijn 84
19 Han de Lijster
20 Wisenttrail
21 De verdwenen loop
22 Evenementencommissie
23 en 24 Man van staal
25 Kerstkransloop
26 en 27 Zandenplasloop
28 Geen clubrecord Rachel
29 Moe en kortademig
30 Colofon
02,31 en 32. Sponsors

**Op de kaft loop ik samen met Ben de Klos,
de maker van alle kaften door de jaren heen.**

Weer een jaar verder Rinus Groen

Toen ik 19 was en begon met hardlopen had ik nooit gedacht 44 jaar later nog steeds te lopen, je wordt immers op een bepaald moment te oud om dat lichamelijk allemaal voor elkaar te boksen. Natuurlijk kende ik wel echt oude mensen van boven de 40 en zelf boven de 50 die hardliepen, maar die waren op een handje te tellen.

2019 Heerde bij de Sintloop liepen op de 5km 120 lopers van 40 of ouder en 70 jonger dan 40. Op de 10km was de verhouding 66:37. Op de foto loop ik met Roelof Pepping die 72 jaar jong is. Zijn knie staat hem niet toe om veel te trainen, dus loopt hij één keer in de week gewoon en een wedstrijd en heeft zodoende een hoop tijd om het lichaam te laten herstellen.

Ik wens iedereen een heel gezond 2020 toe en geniet zo veel je kunt van alles dat je lichaam je toestaat te doen.

Ons Normandisch Avontuur

Na vorig jaar zomer samen met Tonnie Stouten in Denemarken een superleuke meerdaagse te hebben gelopen ben ik bij thuiskomst gelijk weer op zoek gegaan naar een volgende meerdaagse. Ondanks dat deze lopen schaars zijn vond ik na lang en regelmatig zoeken een duoloop in Frankrijk! Nog leuker om het samen te kunnen doen.
Na een voor ons beiden lange periode van blessureleed hebben we het lopen weer voorzichtig kunnen oppakken en zijn we gelukkig nog op tijd om ons te kunnen voorbereiden op de komende meerdaagse duoloop. Het inschrijven was ietwat ingewikkeld door de taalbarrière maar na de laatste vraag van Gilles van de wedstrijdcommissie " bent u een man of een vrouw?" kwam het helemaal goed en was de inschrijving een feit.
Onderweg naar Normandië reden we door België waar de regen constant met bakken uit de lucht spoot. Regelmatig zag ik daar grote borden aan de kant van de weg staan met de tekst "bedankt voor niets uit de auto te gooien" en plaatsnaamborden met namen als Kontich en Aarselaar. We reden Frankrijk binnen met zijn ontzettend vele tolwegen. Dat was wel even wennen, steeds dat gestop, ticket pakken, slagboom open om een eind verder weer te moeten stoppen, ticket plus creditkaart erin en weer verder naar de volgende stop. Een trip van toch nog 6 uur waarin ik onderweg Tonnie met mijn gebabbel wakker heb weten te houden.

Op de plaats van bestemming aangekomen bij ons gereserveerde hotel stond er niemand op ons te wachten en was het hotel dicht. Het bleek dat wij eerst in het voorportaal moesten betalen bij het daarvoor bestemde apparaat en daarna een code kregen om binnen te komen. Een prima no nonsens hotel! Na een nachtje goed te hebben geslapen zijn we boodschappen gaan doen. Overdag hebben we de prachtige Krijtrotsen die daar niet zover vandaan aan de kust waren bekeken om ons 's middags weer terug in het hotel voor te bereiden op onze topontmoeting met de burgermeester van Yvetot die alle buitenlandse lopers had uitgenodigd voor een welkomstdrankje in de Burgerzaal van het stadhuis. Buiten ons tweeën waren er nog 2 Nederlanders, 5 Belgen en 4 Japanners, Sato, Kei, Hiroshi en Ikuko waar we gelijk een klik mee hadden.

Etape 1 : Jeudi à 9 h, 21 km, Allouville Bellefosse
Etape 2 : Jeudi 17 h 30, 10,6 km, LeTrait
Etape 3 : Vendredi 18 h 15, 13,66 km, Caudebec en Caux Rives en Seine
Etape 4 : Samedi à partir de 9 h, Contre la montre de 6,3 km à Yvetot
Etape 5 : Samedi 15 h 30, 16,5 km, Yvetot champ de foire

Op de eerste wedstrijddag die zonnig en warm was nam Tonnie de eerste etappe,een halve maraton, voor zijn rekening. Hij had op mijn verzoek een short waarvan het elastiek niet zo strak meer zat en een singlet die in feite ietsjes te kort was aangetrokken. Na afloop kon hij het dan achterlaten was de gedachte erbij. Geen naar zweet stinkende kleding in de auto. Iedereen kent dat denk ik wel, een hardloopsetje dat je om 1 of andere reden nooit pakt en dat in de kast blijft liggen. Je pakt altijd het setje dat daar onder ligt. Dus blijft het maar liggen en wordt het elastiek slap. Achteraf gezien bleek het van mij toch niet zo'n goed idee te zijn geweest ☺

In de middag was de beurt aan mij om weer mijn eerste 10 km wedstrijd sinds tijden te gaan lopen. Ik was er klaar voor, ook voor die extra 600 meter! Maar goh wat viel dat tegen zeg, het was erg warm en de op en neer gaande weg was erg slecht onderhouden. Ik wilde ook niet gaan wandelen maar het ging voor geen meter. Ik voelde me in mezelf teleurgesteld maar 's avonds hoorde ik van de andere lopers dat dit de zwaarste etappe was. Direct voelde ik me weer goed en was zelfs een klein beetje trots op mezelf. De volgende dag was het weer de beurt aan Tonnie die de 13,66 km voor de boeg had. Samen met Kei de Japanner liep Tonnie voor zijn doen rustig de etappe uit. De derde en laatste dag alweer was het aan mij om 's morgens te starten met de tijdloop en startte Tonnie tegen de avond op de al weer laatste etappe en nam tegelijkertijd Kei weer mee op sleeptouw. Het was nog steeds erg warm en door al het water dat Tonnie over zich heen gooide werd zijn shirtje langer en langer en was zijn short bijna uit beeld verdwenen. Het regelmatig oprollen van zijn shirtje hielp ook niet echt. Ook zijn short zakte gedurende de wedstrijd steeds meer en meer naar beneden zodat hij die regelmatig moest optrekken om hem niet te verliezen.

Na de laatste etappe was er zoals gebruikelijk een prijsuitreiking die gehouden werd in een sporthal. Wij kwamen in de verste verte niet in aanmerking voor een beker maar werden wel genoemd.
Na deze "plechtigheid" verlieten de winnaars en het aanwezige publiek de hal en bleven wij een beetje met een verlaten gevoel achter. Alvorens ook op te stappen besloten we nog even naar de wedstrijdcommissie toe te gaan om hen te bedanken voor de geweldige organisatie! Dat bleek een goed idee te zijn want we werden gelijk uitgenodigd om met hen pizza te blijven eten. Dat werd een gezellige afsluiting van ons Frans avontuur!
Na nog 1 nachtje slapen in Normandië vertrokken we huiswaarts via den Belg waar we onderweg nog 2 stops op het programma hadden staan namelijk 2 bijzondere scheepsliften bezichtigen.

Nelleke

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 (20-5) heeft AV Veluwe de volgende aantal leden.

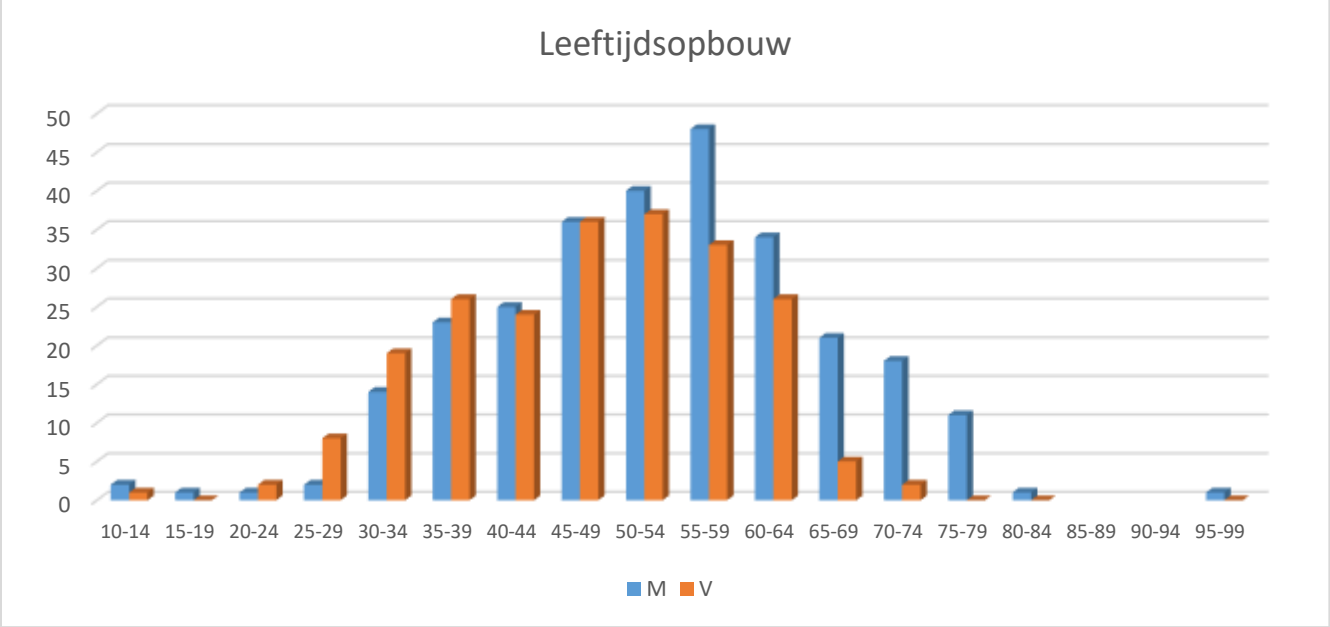
Soort Lid	Man	Vrouw	Totaal
Bondslid	262	188	450
Afgemeld	29	19	48
Verenigingslid	16	31	47
Relatielid	16	6	17
	289	**225**	**514**

Blijven in principe nog tot het eind van het jaar lid.

Stijging van 5,7% t.o.v. vorige Spurt

Op dit moment (23-11) heeft AV Veluwe de volgende leeftijdsopbouw

	10-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-99
M	2	1	1	2	14	23	25	36	40	48	34	21	18	11	1			1
V	1	0	2	8	19	26	24	36	37	33	26	5	2	0	0			0



Gemiddelde leeftijd:	50,8	jaar
Man:	53,3	jaar
Vrouw:	47,7	jaar

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

M. (Monique) van den Bos	T. (Theo) Makkink	C. (Cees) Tiemens
R. (Ronald) Everts	C.M. (Carin) van Rijssen-Nab	G.W.C. (Chiel) van Tongeren
C.A.M. (Chris) Heeregrave	A.M.H. (Monique) Staal	

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

Alvast bedankt en iedereen prettige feestdagen gewenst en veel loopplezier in 2020.

Frank

Nieuwe en vertrekkende leden:

(Periode aug 2019 / okt 2019)

Aanmeldingen:	**Afmeldingen:**
Diana Wolters	Martijn van Eck
Peter van Ravenswaaij	Michel van Driel
Ineke Middelhoek	Bram van der Linde
Anne Marie de Kleuver	Janke Wassink
Marije Blankvoort	Miriam van Broekhuizen
Diana Wolters	Jacco Logtenberg
Peter van Ravenswaaij	Dineke Kremer
Ineke Middelhoek	Niek Greven
	Richard Denissen
	Onno Dik
	Ellen Greveling
	Michel Maters
	Frans van Melsen
	Ilse Pol
	Linda Vloedbeld
	Ruben Robbers
	Martin Blom
	Ton van der Cruijsen
	Gradus Buitenhuis
	Wilma Groen

Verjaardagen:
(Periode dec 2019 / feb 2020)

December:

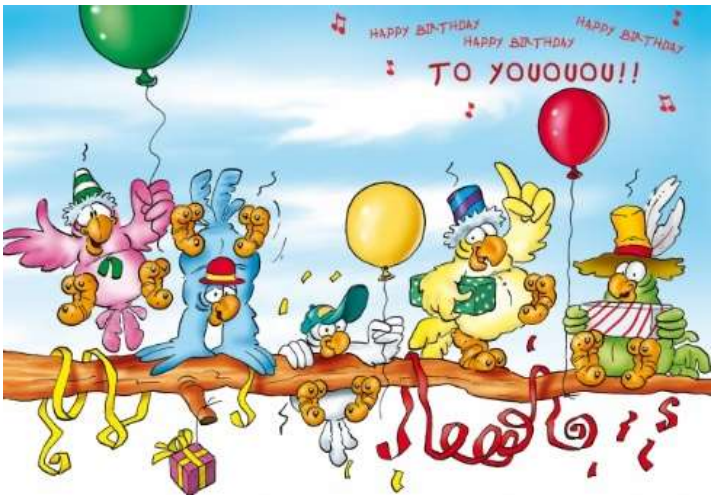
Hans Wichers Schreur	1
Dilek Dogan-Sahin	1
Ernst-Jan de Winter	2
Rianne Klein Hulse	2
Hanneke Schreuder	3
Lenie Kers - Bloemink	3
Nemi van der Reest	9
Oscar Minderman	9
Bert Nijkamp	10
Rob Detert Oude Weme	11
Heidi Rorije	11
Debbie van Raalte	11
Kirsten Kramer	12
Onno Dik	14
Wim Mulder	15
Luc Tack	16
Brigit Volkers	16
Mike Lap	16
Martin Blom	17
Dineke Kremer	17
Marije Scholten	18
Leon Barten	18
Manon te Dorsthorst	19
Nadia Stappenbelt	19
Alex Lethen	20
Pieter Dijksterhuis	20
Ingrid Rook	21
Ruud Harleman	21
Hans Evers	22
Iris Sielias	22
Jan Kers	23
Carolien van der Klauw	24
Marcel Kremer	25
Wendy van Tongeren	25
Jeroen Woudenberg	26
Linda Koldenhof	27
Dylan Theunissen	27
Jolanda van de Burg	28
Anja van Boekel - van der Schaaf	28

Januari:

Wilbert Pannekoek	3
Annelies Wester	4
Jeremy Eilander	6
Edward Veenstra	6
Jan de Graaf	7
Sandra van den Berg	7
Maarten Weber	7
Dick Scheffers	8
Hans Groen	8
Evert Hilberink	9
Jodien Hoetink	10
Marjolijn Engelen-Degen	11
Niek Greven	12
Hetty Ketting Olivier	13
Carin van Rijssen-Nab	13
Aline Hol	14
Gina Nieuwenhuis	16
Nitish Raj	18
Dick Elzenga	21
Frank Boere	22
Jos Fasen	24
Anneke de Loos-Luik	24
Cees Tiemens	25
Bram van der Linde	25
Chiel van Tongeren	26
Jan Kuiper	27
Johnny Jansen	28
Wouter van Arendonk	28
Ali Sarica	29
Francis Janson	30
Dick Koster	30
Nanna de Vos	30
Frank Jansen	31
Manda Alosery	31
Ben Polman	31

Februari:

29+A78:C101	2
Diny Kok	2
Sven Haveman	5
Ton Smit	6
Harold Peterman	7
Madeleine van Dam	9
Marco Modderkolk	10
Henk Janssen	11
Astrid Leerkes	12
Marieke Marsman	12
Ella van der Nat	12
Bas de Kluizenaar	13
Gert van Dam	13
Wiebe Okkema	14
Berend Manintveld	14
Gini den Exter	16
Johan Weitenberg	16
Ben Bilderbeek	16
Francis van der Weijden	16
Ronald Bosman	18
Hans Alosery	19
Bastiaan Schaap	20
Wilma van Dorth	21
Margareth van Duijn	22
Frank Oomen	22
Frits Brentjens	23
Annemieke Stout-Kamp	23
Margreet Verhoeff	23
Sharon Janssen	24
Gabor Spaans	24
Jan van de Esschert	25
Dennis Homan	25
Pauline de Bruin	25
Wendy Detert Oude Weme	27
Eugenio van Mierlo	27
Franz Wensing	28
Elsbeth Floor	28
Gerda Stevens-Nijveld	29



Stedentrip met marathon

Na 2 jaar achtereenvolgende jaren mee te hebben gedaan aan de marathon van Amsterdam was ik dit najaar toe aan iets nieuws. De motivatie om hard te trainen voor een marathon was ook deze keer weer absoluut aanwezig, maar ik had ook duidelijk behoefte aan een evenement dat me zou kunnen verrassen. Na een korte speurtocht op internet kwam Frankfurt als nieuw marathondoel bovendrijven. Een nog onbekende stad, een marathon tijdens de herfstvakantie, een overdekte finish in een bruisende " Festhalle" en slechts drie uur rijden van huis, wat wil je nog meer?

Op donderdagochtend pakten Jenny en ik de auto in. Ik nam ruim voldoende hardloopschoenen en loopkleding mee zodat ik op alle weersomstandigheden zou zijn voorbereid. Bovendien namen we onze fietsen mee, zodat we de stad op een relaxte manier zouden kunnen verkennen. Wat werd het een geweldige trip.

We hadden de beschikking over een ruim appartement met uitzicht op de Main. Op en rondom deze grote rivier was er van alles te zien en het weer was geweldig, lekker zonnig en geen wind. Aan beide kanten van de rivier zijn ruime fiets-en wandelpaden waar alle locals en toeristen zich prima vermaakten. In de stad hangt een enorm ontspannen sfeer en er is veel te doen. En tijdens de trainingsrondjes had ik een prachtig uitzicht op de rivier, het financiële hart en het hoofdkwartier van de ECB. Indrukwekkend om te zien. Van de hoogste 14 gebouwen in Duitsland staan er liefst 13 in Frankfurt, hieraan dankt het haar bijnaam Mainhatten.

Op de zaterdag voorafgaand aan de Marathon deed Jenny mee aan een superleuk georganiseerde wedstrijd waaraan veel internationale toeristen en vooral een indrukwekkend aantal Aziatische kinderen meedeed. Die waren hier vast niet alleen voor de Frankfurt Marathon. Rondom de wedstrijden en bij de Expo was alles strak geregeld. Geweldig om te zien hoe snel iedereen z'n startnummer kon ophalen, kledingtassen kon afgeven en terugkrijgen en ook een drankje bestellen

verliep moeiteloos. Zoiets heb ik nog niet eerder meegemaakt. Maar dan nu de wedstrijd…

Ik heb al veel marathons gelopen, en elke wedstrijd heeft zijn eigen verhaal. Ik had bedacht om van Frankfurt mijn eerste marathon te maken waarin de man met de hamer mij niet zou kunnen vinden. Gedurende 10 weken heb ik mijn schema zo goed mogelijk gevolgd, en ook meer dan ooit op mijn voeding gelet. Ik heb veel rustige kilometers gelopen en vooral veel nadruk gelegd op het lopen met een lage hartslag. In het schema was toenemend aandacht voor snelheidstrainingen op marathontempo. Dit schema heeft voor mij fantastisch gewerkt. Ik merkte in de aanloop naar Frankfurt al dat ik steeds sterker werd, dat ik de intervaltrainingen op de baan gemakkelijk kon volhouden maar vooral ook dat ik bovengemiddeld snel herstelde van de trainingen.

Gesterkt door het inzicht dat lopen op hartslag in plaats van op tijd mij zoveel vooruitgang had gebracht, besloot ik voor het eerst ook tijdens de marathon op hartslag te lopen. Mijn doel was, ook deze keer weer, het lopen van een nieuw PR, maar in de eerste 30 kilometer wilde ik uitsluitend letten op de inspanning die ik moest leveren. Uit een inspanningstest die ik in Papendal heb gedaan was mijn optimale hartslag berekend. Ik besloot dat ik hier in de eerste 30 kilometer niet overheen zou gaan en pas daarna, als ik de kracht nog zou hebben, zou ik volle bak in de aanval gaan op een nieuwe toptijd. Om een lang verhaal kort te maken: zo is het ook gegaan. Ik heb me 30 kilometer lang een beetje ingehouden en in het laatste stuk heb ik geprobeerd wat te versnellen. 5 kilometer voor de finish had ik 30 seconden speling op mijn PR en pas toen ik de Festhalle binnenkwam wist ik dat het zou gaan lukken. Ik genoot volop van de keiharde muziek, energieke chearleaders en de aanmoedigingen van de tribunes. Het was me gelukt: een nieuw PR en de man met de hamer ben ik die dag inderdaad niet tegengekomen. Met veel plezier kijk ik terug op een heerlijk lang weekend in deze gave stad. Op naar de volgende Marathon, de basis voor een mooi nieuw schema heb ik al klaar liggen...

POLAR M430 Rinus Groen

De Polar M430 is, net als zijn voorganger de M400 een prima sporthorloge. De M430 bevat enkele uitbreidingen hierop, waarvan de optische hartslagmeter het belangrijkste is. De hartslagmeter blijkt onder water ook prima te werken en is daarmee goed bruikbaar voor zwemtraining. De M430 geeft via je persoonlijke Polar trainingssite (flow.polar.com) toegang tot al je trainingsgegevens plus een gepersonaliseerde en adaptieve trainingsbegeleiding.

De belangrijkste veranderingen ten opzichte van de M400 op een rij:

+/-	Feature
++	Optische hartslagmeter (via 6 LED sensor aan de pols)
++	Nieuw is (naast al bestaande functionaliteit zoals Smart notifications, activity tracking) de Polar Sleep Plus ™ een grote vernieuwing, met geavanceerde analyse en meting van je slaappatroon (zie ook https:///www.polar.com/en/sleep-plus)
+/-	Trilfunctie bij notificaties, maar geen geluidssignalen. Sommige lopers willen liever geluidssignalen maar uiteraard laat trilfunctie zich uitstekend combineren met eventuele muziek die je speelt
+	Een zwem mode: de optische hartslagmeting werkt prima, tijdens zwemmen worden overigens geen afstanden gemeten
+	Een 'fitness test' die een VO2max schatting doet via hartslagmeting. Vijf minuten heel stil zitten/liggen en de test is gedaan. Bijkomend voordeel: zo'n test heel snel te doen omdat je geen borstband nodig hebt!
+	Een goede batterij (8 trainingsuren). Batterij opladen gaat via een nieuw type connector welke beter tegen corrosie bestand zou moeten zijn dan de M400. Geen problemen hiermee tegengekomen.
+	Een low power mode tot 30 uur. Tijdens die 30 uur wordt continu hartslag gemeten maar wordt slechts om de 60 seconden GPS bepaling gedaan. Geschikt voor lange hikes of lange fietstochten. Low power is low accuracy. Er is ook medium en high accuracy.
+	Gemakkelijke interface met smartphone (draadloos), ook voor software updates.
+	Betere accelerometer, zodat ook binnen, op loopband, afstanden kunnen worden gemeten
+	Betere polsband. Lichter en flexibeler.
-/+	In tegenstelling tot enkele vergelijkbare horloges is er geen 24/7 heart rate monitoring. Dergelijke monitoring is nuttig om herstel (bijvoorbeeld via laagste nachtelijke hartslag) te kunnen meten. Deze functionaliteit wordt later dit jaar wel verwacht. Overigens is het uiteraard mogelijk om in energiespaarmodus een nachtelijke sessie te meten en zodoende toch achter die herstelcurve te komen
++	Pluspunt van deze nieuwe generatie sporthorloges is uiteraard dat de software vaak ge-update wordt en dan verbeteringen en/of nieuwe features bevat. Je horloge wordt steeds beter!

De M430 in de praktijk
Ik heb de M430 nu al ruim vier maanden gebruikt bij hardlopen.

Mijn ervaringen:
Afstanden, GPS metingen waren prima. De M430 stopt met tijdelijk met monitoren als je stil staat, wat fijn is (want horloges die dan doorgaan met meten, meten dan vaak wat extra, niet gelopen afstand). Tijdens hardlopen wordt het actuele tempo vrij nauwkeurig aangegeven, maar zoals bij alle GPS horloges beïnvloeden hoge bebladerde bomen of hoge gebouwen dit soort metingen enigszins. Optische hartslagmeting: heel fijn dat ik die vervelende borstband niet meer nodig heb. De optische meter doet het goed, maar soms heb ik hele hoge waarden terwijl k door gewoon aan mijn nekslagader te voelen kan voelen dat dit niet juist is. De M430 dient strak gedragen te worden. Heel soms is er in de hartslaggrafiek een verstoring te zien maar die duurt dan maar kort.
Overigens is het wel mogelijk om bij de M430 een borstband te gebruiken (type Polar H7 of Polar H10). Algemeen: de M430 werkt qua bediening vergelijkbaar met o.a. de M400 en de V800 en is zit m.i. logisch en intuïtief in elkaar. Ook nieuwe functie kon ik probleemloos vinden zonder de handleiding erbij te hoeven pakken.

Hartslagmeting, intensiteitsgebieden
De M430-functionaliteit omvat geen lactaat- of drempelmetingen. Maar de meeste serieuze lopers weten hun drempelhartslag wel.
Er zijn vijf zones op het horloge in te stellen. De default waarden staan m.i. vrij grofmazig. Zone 1 staat bijvoorbeeld op 49-59% van de hartslag. Gelukkig zijn de zonegrenzen gemakkelijk aan te passen en te personaliseren als je dat wilt. Bijvoorbeeld via www.trainingpeaks.com zijn persoonlijke waarden te berekenen. Ik gebruik:
– Zone 1: minder dan 85% van drempel (bijvoorbeeld drempel 154, dan minder dan 131)
– Zone 2: 85 tot 89% (131-138)
– Zone 3: 90 tot 94% (139-146)
– Zone 4: 95 tot 99% (147-154)
– Zone 5: 100+ % (154+)

De Polar M430: Een compleet sporthorloge
Al met al is de M430 een perfect sporthorloge dat vooral op hardlopers gericht is. Een prima GPS functie, een zéér accurate en vooral gemakkelijke optische hartslagmeter. Lange levensduur van batterij, activity tracking, fitness indicatie, geavanceerde slaapanalyse etc.
Imponerend vind ik de goede trainingsbegeleiding via de ‘flow’ site waarbij het inzien van trainingsresultaten en fitheid, maar vooral het kunnen genereren van een gepersonaliseerd schema, doorslaggevend kunnen zijn bij de beslissing tot aanschaf.

Voor de M430 gebruikte ik de M400. Deze ging kapot doordat het micro usb contactje beschadigd was. De M430 heeft een veel robuustere usb aansluiting waardoor beschadiging niet meer voor zal komen.

Marathon onder de 2 uur

In Wenen werd op 12 oktober 2019 geschiedenis geschreven door Eliud Kipchoge door de marathon binnen de 2 uur te lopen; 1.59.40. In de media vond men er van alles van en werd de prestaties soms gebagatelliseerd. Maar iedereen die wel eens 100m in 17 seconden heeft gelopen moet toegeven dat met wat voor voeding, hazen, schoenen of wat dan ook dat tempo 42.195m lang lopen verschrikkelijk hard is.

En echt stilletjes is zijn opkomst als loper ook niet geweest. In 2003 verraste hij bij de wereldkampioenschappen vriend en vijand door als junior de allergrootsten van die tijd; Keninesa Bekele en Hicham El Guerrouj op de 5000m in een fabelachtige 12.52.79 te verslaan. Niets hield hem tegen, zelfs niet El Guerrouj die hem in een ultieme poging hem te verslaan bij de arm greep. En hij deed dat ook nog met een fabelachtige eindsprint van achteruit tegen deze mannen wiens eindsprint juist hun sterkste wapen was.

Kijk voor het filmverslag https://www.facebook.com/mukurima/videos/10157054121909160/

- 2013: 1 marathon van Hamburg - 2:05.30
- 2013: 2 marathon van Berlijn - 2:04.05
- 2014: 1 marathon van Rotterdam - 2:05.00
- 2014: 1 marathon van Chicago - 2:04.11
- 2015: 1 marathon van Londen - 2:04.42
- 2015: 1 marathon van Berlijn - 2:04.00
- 2016: 1 marathon van Londen - 2:03.05
- 2016: 1 OS - 2:08.44
- 2017: 1 marathon van Berlijn - 2:03.32
- 2018: 1 marathon van Londen - 2:04.17
- 2018: 1 marathon van Berlijn - 2:01.39 (WR)
- 2019: 1 marathon van Londen - 2:02.37

Baanloop AV Veluwe

Na de wat rommelige versie van de baanloop eind 2018 was het dit jaar een glad geheel. Hulde aan de wedstrijdcommissie. Dat de regen met bakken uit de lucht kwam mocht de pret niet drukken en iedereen ging tevreden naar huis.

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

"onder Uw vleugels rusten wij"

JOHAN DE LIJSTER

Han

* Zaandam,
2 augustus 1942

† Apeldoorn,
21 september 2019

Trienette de Lijster - van Zaane

Nicole en Martin, Ruben & Sander

Joop en Rieneke, Guus

De uitvaart vindt plaats op zaterdag 28 september 2019 in de Julianakerk, Deventerstraat 91, 7322 JL Apeldoorn.

Ontvangst en condoleren is tussen 11.45 en 12.45 uur. De afscheidsdienst begint om 13.00 uur.

Daarna begraven we Han op de Natuurbegraafplaats, Alverschotenseweg 50, 7346 AL Hoog Soeren.

We stellen het op prijs als u een losse, onverpakte bloem meeneemt.

Correspondentieadres:
Distelvlinderlaan 9, 7323 RK Apeldoorn

Met nr 14 in 1985 Hanzeloop

Willem de Bruijn 84

Wie tekent er niet voor 84 jaar en nog steeds hardlopen.

De Wisentwintertrail is een recreatieve trail om het jaar sportief af te sluiten op 31/12.

Wat heeft de Wisentwintertrail wel:
- Prachtige parcoursen (!) : bijna 100% onverhard, trappen en ander
- Klimwerk, veel smalle paadjes
- 3 afstanden: 8,5 - 16 - 23 km– -
- volop parkeerruimte
- Een lekkere kop soep bij de finish
- Een sportkantine om na afloop nog even na te praten
- Iedere afstand bestaat uit één grote ronde, uitstekend bewegwijzerd
- volop kleed- en douchegelegenheid

Wat heeft de Wisentwintertrail niet:
– geen verzorging onderweg
– geen uitslag of prijsuitreiking (wel tijdwaarneming)
– geen herinnering

Starttijden:
23km 10.00 uur 16km 11.00 uur 8,5km 11.30 uur
Alle afstanden starten bij csv Apeldoorn, sportpark Orderbos

Kosten: Alle afstanden €8

Inschrijven: Inschrijven kan hier. Bij annulering volgt geen resitutie van inschrijfgeld.

Verder nog makkelijk:
– besluit je later, of zelfs tijdens de trail, toch een andere afstand te lopen? Geen probleem
– startnummer later doorgeven aan iemand anders? Geen probleem

Routeomschrijving:
Route **8,5** kilometer
Het zwaartepunt zit in de eerste drie kilometers: direct na het verlaten van het sportpark wacht een zestal beklimmingen (met onder andere de Kleiberg, de Topberg en de trappen richting de scouting). Pas na de sprong over de Orderbeek is er tijd voor herstel. Hierna via een singletrail, een mooi ruggetje en een venijnig klimmetje opnieuw richting de Orderbeek, welke we nu oversteken via een aantal trappen. Na een lange singletrail volgt ruim 500m erg vals plat. Hier maakt de lange afstand een extra lusje (met een lange afdaling en een nog langere klim). De beide korte afstanden gaan direct rechtdoor, op weg naar het volgende stuk vals plat omhoog. De laatste kilometer herbergt nog het nodige vermaak: mountainbike tracks, korte klimmen en mul zand. De finish is trap af.

Route **16** kilometer
Na de eerste zeven kilometer van de korte afstand, maken we een extra lus richting Park Berg en Bos. Ruim twee kilometer louter singletrail (vaak erg nat !) brengt ons aan de achterzijde van Hapskamp. Via nog wat singletrailslingers gaan we daar steil naar beneden en nog steiler omhoog. Na wederom een singletrail bereiken we vlot een benenbrekende afdaling. De langste afstand gaat hier naar links. Wij gaan naar rechts. Na een tweetal relatief eenvoudige kilometers (die echter zeker niet vlak zijn), wacht de slotkilometer met het nodige vermaak.

Route **23** kilometer
De langste afstand maakt in Park Berg en Bos een extra lus. In deze lus achtereenvolgens een mooie singletrail, drie keer veel vals plat (in de omgeving van De Apenheul), de trappen naar het plateau van de uitkijktoren, even uitpuffen langs de zwijnen en een mooie track tussen de rododendrons.

De verdwenen loop 10EM AV Veluwe

Wat later de Runners Worldloop is geworden en nu de RunXloop was vroeger eerst een 10EM wedstrijd van De Maten naar Klarenbeek en via het kanaal terug naar De Maten (lees Groen Wit). Later werd deze loop een loop over 3 ronden die startte en finishde op de Kuipersdijk. Het was altijd bloedheet eind augustus waarna het een jaar later na een echte extreem tropische editie naar 10km werd ingekort.

AV Veluwe zoekt jou!

Afgelopen jaren zijn er diverse activiteiten georganiseerd vanuit de Activiteiten commissie. Onder andere de kick-bike tours, diverse keren AV Veluwe op Pad, mind-full running en survival clinic. Voor volgend jaar zijn we alweer volop aan het nadenken over leuke en verrassende activiteiten! Door vertrek van Rimke uit de commissie zijn we op zoek naar een enthousiast lid die de activiteitencommissie wil komen versterken! Heb je zin om leuke activiteiten te bedenken, uit te werken en te organiseren dan ben je van harte welkom. Bij interesse of meer informatie, stuur voor 15 november even een mailtje naar leden@avveluwe.nl

We zien je reactie tegemoet!

De AV Veluwe activiteitencommissie

Frank Vervoort, Karin Cordia, Lia van der Meulen, Arno Manschot

PETER, YOU ARE AN IRONMAN

Zo'n 120 km zwom hij afgelopen zomerseizoen in zwembad Looermark als vreemde eend in de bijt in zijn wetsuit. Ook was hij regelmatig te vinden in de Schipbeek tussen de Veerbrug (Marsdijk) en de stuw aan het Schoolderpad.

En het zwemmen was slechts één onderdeel dat getraind moest worden voor de Ironman Italië op zaterdag 21 september in Cervia, Emilia-Romagna. Samen met een gerenommeerde triatlontrainer werd ruim 10 maanden geleden nauwkeurig een pad uitgestippeld om dit doel te bereiken.

In gezelschap van supporters Gerben Pinkert en Kasper Hanewinkel stapte Peter Bakker donderdag 19 september goed getraind en vol goede moed op het vliegtuig naar Bologna.
De Ironman triatlon bestaat uit 3,8 km zwemmen, 180 km fietsen en vervolgens het lopen van een hele marathon (42,195 km). Zonder pauze, aan één stuk door.

Zaterdag beloofde wat betreft weersomstandigheden een hele aangename sportdag te worden en de watertemperatuur van de Adriatische zee was ongeveer net zoals het vertrouwde zwembad in Looermark, dus toen om 7.45 uur het startschot klonk dook Peter dan ook vol vertrouwen het blauwe water in.

Het zwemmen was zwaar vanwege de golfslag en heel ver vooruit kijken waar naartoe gezwommen moest worden bleek niet mogelijk en oriënteren bleek dus moeizaam. Maar alle trainingen kwamen er uitstekend uit en na ruim een uur en 5 minuten was Peter weer aan land, rennend over een lange mat naar zijn fiets, luid aangemoedigd door Kasper en Gerben.

Het tweede onderdeel was 180 km fietsen. Dat doet Peter op een speciale tijdritfiets met een speciale tijdrithelm en de fietsschoenen worden tijdens het fietsen pas aangetrokken, om zodoende zoveel mogelijk tijd te winnen.

Het Italiaanse landschap in die regio is onverwacht vlak, maar de westenwind was wat krachtiger dan voorzien én gehoopt. Bovendien zat er bij het plaatsje Bertinoro een flinke klim in met een stijgingspercentage van 15-18% waarop niet gerekend was. Een onderbreking voor een stabiel fietstempo, maar ook wel weer een aangename afwisseling tijdens de ruim 5 uur in de moeilijke houding op de tijdritfiets.

Tijdens het fietsen is het zorg om jezelf goed te verzorgen met vooral sportdrank en water om relatief goed voorbereid te beginnen aan het laatste onderdeel, de marathon waar Peter na ongeveer 5,5 uur begon.

Traditioneel is hardlopen zijn beste onderdeel, maar tijdens een voorbereidingswedstrijd (Ironman Spanje op 14 juli) kwam de man met de hamer juist héél vroeg op dit onderdeel. De laatste helft van die wedstrijd werd vooral een mentale strijd om door te zetten. Met die les in het achterhoofd begon Peter aan de afsluitende 42 km in een stabiel tempo van 12 km/uur. Ook hier stonden Gerben en Kasper met de Nederlandse/Battum-vlag luid aan te moedigen en tevens voorzagen ze Peter van eten (Bifi-worstje !) en drinken.

Ongeveer op het 33 km punt kreeg Peter in de gaten dat hij een aantrekkelijke eindtijd binnen handbereik had, maar op dat moment afstevende op een tijd nét voorbij dat ultieme streven; een eindtijd bínnen de 10 uur.
In hetzelfde tempo blijven doorlopen zou resulteren in een eindtijd van 10.03-10.04 uur en dat zou voor altijd een beetje pijn blijven doen. Maar aanzetten om het tempo te verhogen zou nú flink pijn doen en zou bovendien riskant zijn; de man met de hamer ligt nog altijd op de loer. Op 8 km voor het einde werd het de dood of de gladiolen; AANZETTEN.

En dat ging boven verwachting gemakkelijk én goed want de snelheid werd opgevoerd naar ruim 15 km per uur en per kilometer werd op deze manier een minuut teruggenomen. Op 4 km voor het einde kwam de mentale opluchting dat een tijd onder de 10 uur zou gaan lukken.
Met hun laatste vocale krachten moedigden Kasper en Gerben de laatste meters nog aan en Peter finishte uiteindelijk (met de begeleidende woorden van de speaker; PETER, YOU ARE AN IRONMAN) in **9.55.09 uur.** De afsluitende marathon werd afgelegd in 3.20 uur, wat zelfs de 4^{e} looptijd was van de 50+ leeftijdsgroep.

streven naar deze tijd was nooit het doel van deze onderneming die ruim 10 maanden geleden begon, maar is nu wel een hele fijne kers op de taart. De bijbehorende spierpijn is minder aangenaam, maar in tegenstelling tot de ervaring, van voorbijgaande aard.

De Kerstkransloop is inmiddels een traditie geworden binnen AV Veluwe. Aan het einde van het jaar nog een ‘ontspannen’ duurloop met je loopmaatjes vanaf het Leesten.

Na die tijd staat uiteraard de chocolademelk met slagroom met kerstkransjes en kerststol weer voor iedereen klaar!

Mocht je anderen mee willen nemen en kennis willen laten maken met de vereniging, dan zijn zij natuurlijk van harte welkom.

Net als voorgaande jaren starten we weer bij het Leesten.

Je kunt je inschrijven voor 5 verschillende niveau groepen. Voor iedere loper is een geschikte groep. De vaste trainers van de zaterdag zullen de groepen begeleiden.

Alles op een rij
Wanneer?

Zaterdag 14 december 9 uur (i.v.m. een groepsfoto graag uiterlijk 8.55 uur aanwezig)

De groepen zullen rond 10.30 uur weer terug zijn.

Waar?
Kiosk het Leesten
Hoenderloseweg 191, Ugchelen

Parkeren kan bij de kiosk

Kosten: € 3,00 (incl. consumptie Kiosk en lekkernijen) graag gepast betalen !!

Kleedgelegenheden: Toilet is aanwezig, douchen is niet mogelijk

Graag aanmelden via deze link (uiterlijk 10 dec)

Zandenplasloop

Sinds Henk Mentink AV’34 verliet als trainer was de dominantie op de langeafstand verdwenen en schoot zijn nieuwe initiatief, loopgroep 2000, als een paddenstoel uit de grond. In Nunspeet is jaarlijks de Zandenplasloop door hem georganiseerd. En ook dit jaar was er weer veel AV Veluwe blauw te zien. Het is niet alleen een prachtig parcours, maar door de sterke deelname worden er ook elk jaar veel mooie tijden gelopen.

Henk Mentink die vroeger gewend was overal op kop te lopen doet dit nu op de fiets.

Geen clubrecord Rachel de Weerd

In Nijmegen bij de 7Heuvelenloop werd het wereldrecord vrouwen verbeterd. En dat dan ook niet zo'n klein beetje. Letesenbet Gidey stond vol vertrouwen aan de start. Ze begon direct in een pittig tempo van 3.00 min. per kilometer.

Op de Zevenheuvelenweg voerde ze het tempo nog iets op en de tiende kilometer ging zelfs in 2.44 min. Met een doorkomst van 29.44 op 10 kilometer leek een nieuw wereldrecord in de maak. De 21-jarige Ethiopische kende geen verval en denderde met drie laatste kilometers in 2.50 min. naar de finish. Haar tijd van 44.20 betekent een verbetering van maar liefst 1.17 min. van de oude besttijd.

Rachel de Weerd kwam een luttele 36 seconden te kort op de tijd van Annette Voets die in 2004 het clubrecord vrouwen 45 op de 15km stevig neerzette op 1.00.06.

In 2015 snelde Rachel al een keer naar 1.01.47 als snelste tijd ooit bij de vrouwen 40, nu dus 1.00.42 bij de vrouwen 45.

Als pleister op de wond wel 1e totaal bij de V45. Klasse.

1 kilometer	4:07 (4:07)
2 kilometer	8:07 (4:00)
3 kilometer	12:17 (4:10)
4 kilometer	16:26 (4:09)
5 kilometer	20:42 (4:16)
6 kilometer	24:46 (4:04)
7 kilometer	28:49 (4:03)
8 kilometer	33:02 (4:13)
9 kilometer	37:11 (4:09)
10 kilometer	40:59 (3:48)
11 kilometer	45:14 (4:15)
12 kilometer	49:17 (4:03)
13 kilometer	53:08 (3:51)
14 kilometer	56:54 (3:46)
Nettotijd	**1:00:42**

Moe en kortademig

In 2015 bleef ik na een flinke griep steeds heel erg moe en kortademig. De dokter legde me uit dat na een griep je batterij leeg is en die weer moet opladen. Na 3,5 maand werd longembolie geconstateerd door Bernard te Boekhorst, SMA Nederland.

Sindsdien loop ik met vragen rond; hoe veel zijn mijn longen en hart beschadigd hierdoor. Eind augustus kreeg ik weer kortademigheid en een moe gevoel, maar alleen bij wedstrijden, waar ik dan ook steevast ging wandelen of uitstapte. Bij het clubkampioenschap 5000m ontlokte dat bij Tonnie Stouten zelfs de opmerking, je gaat vooruit want je stapt nu pas bij 1800m uit.

Toch maar weer eens naar de dokter. Net als de vorige keer kon er niets raars worden gevonden. Op mijn aandringen toch maar bloedprikken voor de D-dimeer waarde. Diezelfde avond lag ik op spoedeisende hulp. De waarde hoorde onder de 500 te zijn en was 4600.

Sinds 2015 is er het nodige veranderd. Toen moest je bij jezelf injecties geven en steeds naar de trombosedienst. Nu krijg je direct tabletjes, maar dat dan wel levenslang. Iemand die 2 keer longembolie heeft gehad heeft 100% kans dat hij het weer krijgt.

Toen ik vrijdag uit het ziekenhuis mocht dacht ik zal ik vanavond gewoon rustig mee lopen met de Asselse mijl. Maar niet gedaan.

Net als de vorige keer trainen met mate (max HF 130). Maar dan komen de loopjes waar je al jaren aan meedoet en begint het te kriebelen. Weet je wat ik ga bij de Dalliloop gewoon lekker joggen hield ik mezelf voor.

Dat lukte iets meer dan een kilometer (waarin ik ook nog moest stoppen om mijn veter vast te maken), maar toen kreeg ik Gert Mulder in het vizier. Weg waren alle goede voornemens en hup de zweep erover. Net onder de 24 minuten en een lekker gevoel omdat ik Gerrit gepakt had.

de SPURT

Clubblad van atletiekvereniging Veluwe Apeldoorn
Opgericht maart 1970

44e jaargang nr 4
December 2019

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

PersPR
prpers@avveluwe.nl
Manon ter Dorsthorst

Cover
Ben de Klos

Ereleden
Ep Winterman
Henk Kager
Henk Baakman †

Bestuur

Voorzitter
Nils van Elzelingen
voorzitter@avveluwe.nl

Algemeen lid
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 Koops email
vrijwilligers@avveluwe.nl

Wedstrijdcommissie
Hans van Driel
Gini den Exter
Eddy Burghout
Marita Bekker
Ben Koops
Dik Musch

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
Gini den Exter
Dik Musch

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

RUNX

MARKTSTRAAT 1C APELDOORN 055 5222407

Een NIEUWE NAAM, maar verder dezelfde winkel, met vertrouwde gezichten, service en adviezen. We blijven de hardloopspeciaalzaak voor zowel de beginnende als de gevorderde loper. Je kunt bij ons terecht voor een loopanalyse, waardoor je van start gaat met de juiste schoenen. Belangrijk, want alleen zo kun je optimaal genieten van het lopen en voorkom je blessures.

Naast een uitgebreide collectie trainingshardloopschoenen, ook voor kinderen, hebben we een grote collectie allround, cross en speciaal spikes, wedstrijdschoenen, trailschoenen en (trail)accessoires.

We hebben de nieuwste collecties, maar ook voor een aanbieding kun je bij ons terecht.
Leden van AV Veluwe ontvangen 10% korting (uitgezonderd acties en aanbiedingen).