2020, nummer 2

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

Hallo allemaal,
Corona heeft in de afgelopen maanden grote impact gehad op ons leven en op onze ideeën. Het lopen van een nieuw PR, wat eerder nog heel belangrijk was, lijkt nu ineens heel triviaal. Dingen die heel normaal waren zoals een filmpje pakken of een drankje aan de bar, bleken ineens onbereikbaar. Een intense, gekke periode die ik me zeker nog lang zal blijven heugen en die nog lange tijd van invloed zal blijven op ons gedrag. Ook voor ons als vereniging had de pandemie veel impact en leidde onder andere tot het stilleggen van activiteiten. Alle trainingen werden gestopt en de ALV en jubileumfestiviteiten werden uitgesteld. Door Corona leerde ik zelf ook beter relativeren, en zag ik nog beter de waarde van goede gezondheidszorg, inlevende leiders en heldere communicatie.
Inmiddels zijn de trainingen al weer drie weken bezig. Na weken van uitsluitend solo-trainingen kwamen de groepstrainingen voor veel atleten als geroepen. Logischerwijs is niet iedereen op een zelfde manier door de eerste fase van de Corona-periode gekomen. Sommigen hadden moeite om de motivatie te vinden om alleen te trainen en anderen zagen juist kans om meer te trainen in deze periode van thuiswerken. Gelukkig zijn er veel trainingen beschikbaar waardoor iedereen op een passend niveau kan trainen.
Velen van jullie bleken hals reikend te hebben uitgekeken naar de gezelligheid, inspiratie en regelmaat die de groepstrainingen bieden. In de afgelopen weken was de opkomst op de trainingen dan ook groot, en regelmatig moesten groepen gesplitst worden om niet boven de tien deelnemers uit te komen. Ik vind het geweldig om te zien hoe hoog de trainingsopkomst is en hoe groot het enthousiasme is dat jullie uitstralen.
Daarnaast is het geweldig om te zien dat we over voldoende fitte trainers beschikken om al die trainingen te kunnen verzorgen. Velen van jullie hebben op 16 mei ook gehoor gegeven aan de oproep om hartjes te lopen ter ere van ons 50-jarig bestaan. Dit leverde vele leuke, creatieve bijdragen op die via social media gedeeld werden. Aan alles merk ik dat wij ook na 50 jaar nog steeds een enthousiaste, flexibele vereniging zijn die nog jaren voor hardloopplezier zal willen blijven zorgen. Blijf gezond en in beweging, en kom weer lekker trainen wanneer je daar aan toe bent.

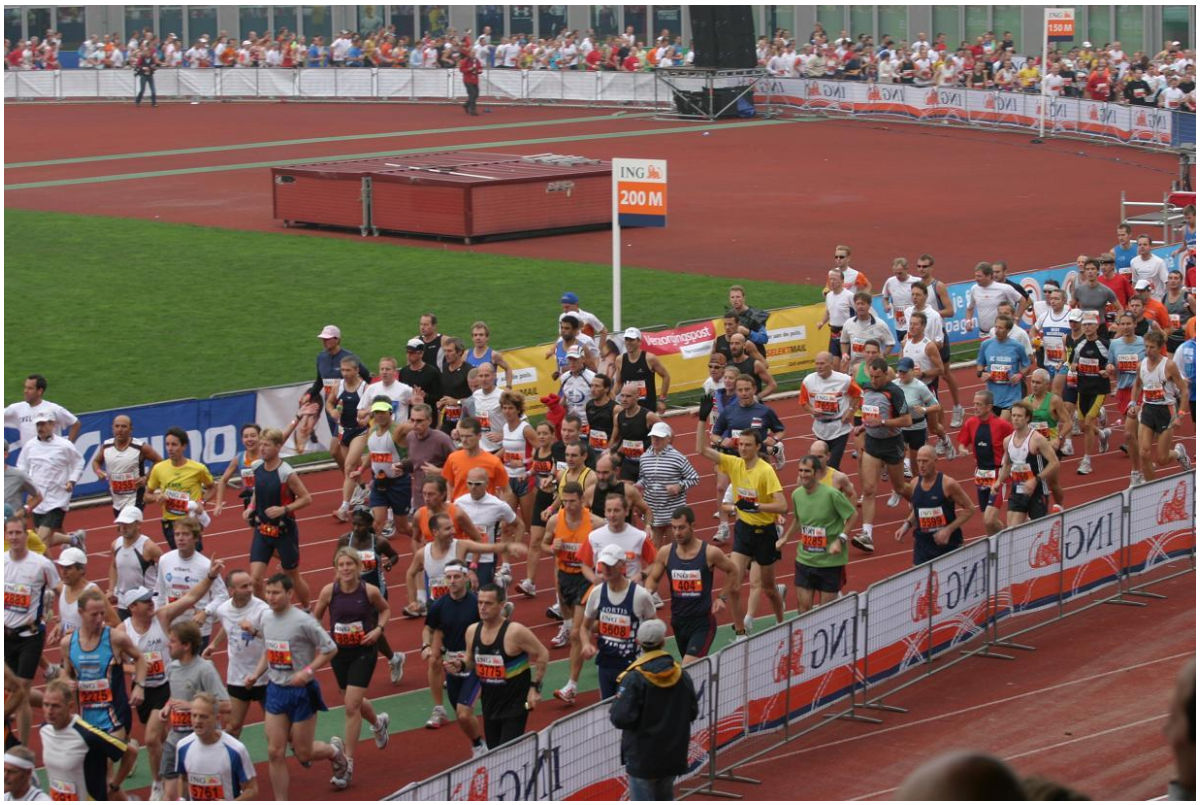
Inhoud:

03 Voorwoord voorzitter
04 Van de redacteur
05 tm 07 Ledenadministratie
08 en 09 50 jaar AV Veluwe
10 Rondje Bussloo
11 Lief en leed
12 tm 14 Corona op Papendal
15 tm 17 Joop Scheltens
18 tm 20 Going to the limit
21 Happig
22 De verdwenen loop
23 Secretaris en advertentie
24 Virtuele 5km
25 Links of rechts?
26 Colofon
02,18, 27 en 28. Sponsors

Corona Rinus Groen

Tot 1 september 2020 geen evenementen sprak premier Rutte, en leeg was mijn agenda. Sterker nog gezamenlijk trainen in groepen was ook uit den boze. 8 weken lang heb ik vrijwel dagelijks met 1 persoon samen getraind en nu het weer mag met in acht neming van de 1,5 regel merk je hoezeer er een stuk sociale contacten opeens op een lager pitje was.

Lopen is slechts een hobby, maar wel iets waar je zeer aan gehecht bent. En ik vraag me dan ook oprecht af of het allemaal ooit weer wordt zoals het was met mega evenementen als de Rotterdam Marathon, Dam tot Dam en noem ze maar op. Liep je al de voorgaande jaren niet ook het risico dat je in die massa wat opliep?



In het Woudhuis hebben we een ronde waar om de 100m streepjes staan, op de cm nauwkeurig geplaatst door Maurice Winterman. Ook een 1,2,3,4 en 5km markering. Nu dacht ik laatst ik ga zelf eens een 3km volle bak lopen. Het was zeer teleurstellend, tegen mezelf lopen is niet mijn ding. De strijd om de seconden is toch anders dan om plaats waarbij de tijd vanzelf meelift.

Titus Mulder heeft bij zijn strandtent De Enk bij Bussloo een loop bedacht waarbij je elke dag tussen 10.00 en 16.00 zelf een 7.5 km kunt lopen rond de plas en in een virtueel klassement wordt opgenomen. Is dat de nieuwe toekomst?

Ik hoop dat in de volgende Spurt toch meer licht in deze grote duisternis kan worden geboden en we weer loopjes op de agenda hebben.

Dat ik niemand persoonlijk ken die Corona heeft gehad of erger nog er aan is overleden maakt mij denk ik ondanks al deze misère een gelukkig mens. Ik hoop jullie allen in goede gezondheid ergens lopend tegen te komen.

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.

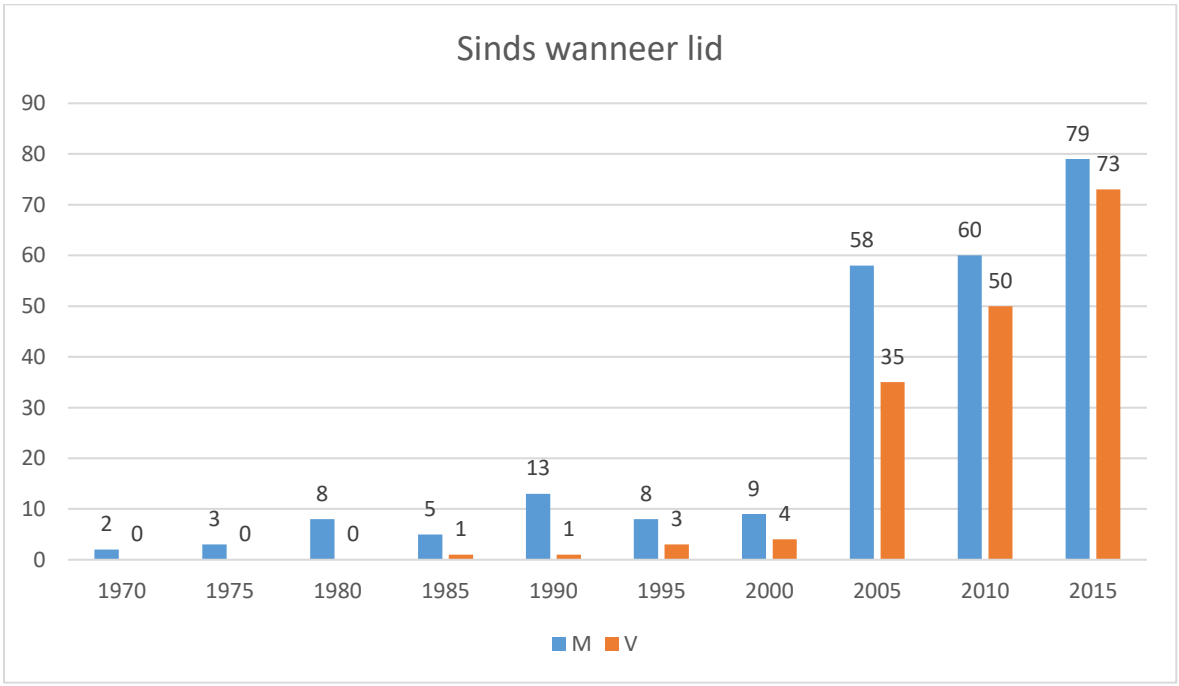
Groetjes,

Frank
Ledenadministrateur AV Veluwe

Op dit moment (28-5) heeft AV Veluwe de volgende aantal leden.

Soort Lid	Man	Vrouw	Totaal
Bondslid	245	167	412
Verenigingslid	3	3	6
Relatielid	10	6	16
	258	**176**	**434**

Deze keer eens gekeken hoelang mensen al lid zijn van onze vereniging.
Dit is gerekend in blokken van 5 jaar.



.

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

M. (Monique) van den Bos	C.A.M. (Chris) Heeregrave	G.W.C. (Chiel) van Tongeren
R. (Ronald) Everts	C.M. (Carin) van Rijssen-Nab	

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

Frank

Nieuwe en vertrekkende leden:
(Periode feb 2020 / apr 2020)

Aanmeldingen:
Manon te Dorsthorst
Nadia Stappenbelt
Ids Hoogland
Dylan Theunissen
Chinouk Stappenbelt
Debbie van Raalte
Annemieke Hesse
Randall de Boer
Daan Hagen

Afmeldingen:
Anja Kool-Borjeson
Marjo Wanders
Karla Griede
Margareth van Duijn
Frank Boere

Michel Klomp

Verjaardagen:
(Periode juni 2020 / aug 2020)

Juni:

Gerald van den Berg	03
Fieneke Slaghek	04
Marianne Burghout	05
Willem de Bruijn	06
Jaap van de Rijt	10
Raoul Swelsen	10
José Kamstra	12
Raymundo van Egmond	14
Yvonne Hafkamp	14
Gerwin Jansonius	15
Heleen Rijnkels	15
Jan Termeulen	16
Ans Drost	16
Ep Winterman	17
Kobus Rouwenhorst	18
Bernadette Nijhuis	18
Tjikke Visser	19
Rian Weelink	19
Jeremy Jr Eilander	20
Dik Musch	22
Elmer Hartkamp	23
Ben van Schijndel	24
Fred Pieëte	24
Leo Brummelkamp	25
John Vlottes	25
Ashley Kluizenaar - van de Leemkolk	27
Kim Kaatman	28
Sylvia Berends	29
Eva Driessen	29
Eduard Bakker	29
Annemieke de Jong-Griever	29
Paul van Alphen	30

Juli:

Mirjam Singel	02
Elske Smulders	04
Titia de Wit	04
Marius Logtenberg	04
Michiel Rutting	07
Hans Maaskant	08
Richard van den Haak	09
Henk Slijkhuis	09
Jan Hollak	11
Norbert Lohschelder	11
Wim Jochems	11
Marita Bekker-Gerretsen	11
Jan Dijkstra	12
Bo van Ginkel	12
Wilco van de Pol	12
Wim Altink	12
Geert van Wijk	15
Ron de Kluizenaar	15
Jolanda van den Brink	15
Tom Balke	16
John van Vegten	17
Marc Franken	17
Iwan van Aken	18
Peter Oosterhaven	18
Sabine van den Hoek	19
Karin Cordia	19
Ronald Bax	20
Jenneken VosselmanBosch Bosch	20
Odette Nordkamp-Derksen	20
Marielle Veenstra-Berends	21
Bert Duursma	24
Bert Kalkema	24
Berry de Wied	25
Tonnie de Winter	25
Silvia Hartkamp - Sloot	25
Joris Overtoom	26
Harry Stens	28
Rimke Musch	30
Frits Stevens	31
Pauly Driessen	31

Augustus:

Anneke Prenger	01
Justyna Pietrzyk	01
Mario Diks	02
Bas Schippers	04
Maria van Driel	05
Erik Heidekamp	05
Aat Kerpershoek	05
Jolanda Schenk	05
Marjo Wanders	07
Ronald Brouwer	08
Michel Manintveld	09
Arno Manschot	10
Evert Schotpoort	10
Freddie Dooijeweerd	11
Wilco Schut	11
Marco Meijerink	12
Anita Westerveld	12
Ellard Schutte	13
Marike Robbers	13
Eddy Gerritsen	14
Gemma Velders	14
Maikel Brouwer	16
Annelies Oud	20
Erik de Vries	20
Mynko Peterink	21
Brenda Bloemendal	21
Elbert Voogt	23
Bert Nijmeijer	25
Jan Hissink	25
Marieke Olthuis	25
Ruth van Amersfoort-Schut	27
Lex Heideman	28
Diana Wolters	28
Peter Veenhuizen	29
Esther Labohm	29
Inge Bokelmann	31
Johan Voorhorst	31
Erica Mulder	31
Wilma van Dronkelaar	31
Harald Wind	31

Beste AV Veluwe leden,

Onze club is jarig en bestaat **50 jaar**. Dit jaar kan ons jubileumfeest op 16 mei helaas niet doorgaan. We prikken volgend jaar een andere datum waarop we alsnog een feestje gaan vieren. Hierbij een woordje van onze voorzitter ter gelegenheid van ons 50 jarig bestaan.

Klik hier om de film te bekijken

We kunnen even niet samen trainen maar we willen deze feestelijke gebeurtenis natuurlijk niet geruisloos voorbij laten gaan. Daarom hebben we een speciaal jubileumshirt laten ontwerpen (Maartje bedankt!).

Wat zou er mooier zijn dan dat we straks in een supermooi shirt weer samen Op Pad kunnen. Het jubileumshirt is gratis voor AV Veluwe leden.

Bestel hier je shirt (kijk hier voor de maten). De maatvoering is hetzelfde als ons clubshirt. Als je twijfelt kun je altijd even passen bij RunX (maar zoek even een rustig moment uit!) Als je je al ingeschreven had voor het jubileumfeest met t-shirt hoef je dat niet opnieuw te doen.

LET OP: Omdat we de shirts laten bedrukken moet je van tevoren bestellen. **Nabestellen is niet mogelijk.** Dus zorg dat je op tijd bent. Je kunt **bestellen tot en met 17 mei**. Details over het op halen van het shirt volgen nog.

Geen feest dus op 16 mei maar we willen **wel wat leuks gaan doen met elkaar**. We willen jullie uitdagen om op 16 mei te gaan hardlopen, fietsen of wandelen in de vorm van een **HART.** Waarom een **HART**? Omdat we AV Veluwe een warm hart toedragen en wij allemaal de liefde voor het hartlopen delen. Dit kan een groot hart zijn of een kleine. Over de weg of in het bos. Daag jezelf uit, laat je fantasie werken en maak er iets leuks van. Alles is goed! Mail je track en eventueel wat onderweg gemaakte foto's naar: avveluwe_50jaar@outlook.com dan maken we er een leuke compilatie van.

Hou vol, blijf gezond en tot snel!

Met sportieve groet, Bestuur en Jubileumcommissie AV Veluwe

CRAFT
CRAFT
AV
VELUWE

CHALLENGE

RONDJE
THERMEN BUSSLOO

DE ENK
Strandhuys

CORONA – PROOF EDITION 2020

- **De uitdaging**
  1 ronde van 7,5 km rondom het meer van Bussloo
- **Individuele tijdloop**
  iedereen loopt individueel zijn/haar ronde
  elke minuut start een deelnemer, dus je bent niet alleen
- **Daag jezelf uit**
  loop de ronde uit, verbeter jouw tijd
  zie jezelf terug in de rangschikking op internet
  niet tevreden, loop dezelfde maand nog een keer
- **Wanneer kan ik starten**
  iedere zaterdag/zondag tussen 10.00 en 16.00 uur
  vanaf 30 mei tot einde corona crisis (30/31mei horen bij juni)
  iedere maand een klassement
  start/finish/inschrijving bij Strandhuys de Enk op Bussloo
- **Kosten**
  5 euro (met medaille 7,5 euro)
  2e of meerdere pogingen in de maand 2,50 euro

www.RONDJETHERMENBUSSLOO.nl

START FINISH
STARTFINISH.NL

middelink
SLAAPMODE

THERMEN BUSSLOO
wellnessresort

VOORSTER NIEUWS

SPORT 2000
your professional sportshop
BUITINK

Lief en Leed

Beste Leden,

Nederland kraakt, steunt en piept. De gezondheid van ons allemaal is in gevaar door het Coronavirus wat rond gaat in de hele wereld en al vele slachtoffers heeft geëist.

Het virus brengt veel risico's met zich mee en raakt ons allemaal. Het is verschrikkelijk wanneer jij of je dierbaren hiermee te maken krijgen op welke manier dan ook. Er zijn daarom drastische maatregelen genomen door de regering om besmetting zoveel mogelijk te voorkomen. We houden ons daar allemaal aan om deze tijd goed door te komen en de maatregelen zo kort mogelijk te houden.

Ons sociale leven heeft een heel andere invulling gekregen en ook het verenigingsleven waarbij we op regelmatige basis samen trainen en hardlopen is tijdelijk gestopt. Zoveel mogelijk thuis blijven en thuiswerken en indien van toepassing ook nog de zorg voor kinderen die niet naar school kunnen. Het is allemaal even wennen, maar gezondheid gaat boven alles.

Wij hopen dat jullie gezond zijn en blijven! Fit blijven kan in deze tijd wel en is ook zeker aan te raden. Doe het echter verstandig en volg de richtlijnen van het RIVM. Lees hier meer over hardlopen tijdens de corona crisis. Ondanks dat we niet samen kunnen trainen, blijf elkaar opzoeken in deze bijzondere periode. Wat zeker kan is elkaar bellen, appen, online meeten of een leuke kaart sturen. (lekker ouderwets)

We hopen dat, als dit alles straks voorbij is, we met z'n allen de trainingen weer kunnen oppakken en plezier mogen beleven tijdens en met het hardlopen. En natuurlijk dat we ons 50 jarig bestaan alsnog met elkaar op feestelijke wijze kunnen vieren op een ander moment.

BLIJF GEZOND, PAS GOED OP JEZELF EN LET OP ELKAAR.

Met sportieve groet, Mede namens het bestuur en TCG, Lief en Leed liefenleed@avveluwe.nl

Corona op Papendal.

Dag AV Veluwe, Esther Labohm en Shayne Rookhuyzen hier. Sportmasseurs voor de afgelopen 4 en 5 jaren op Olympisch trainingscentrum Papendal te Arnhem. Door Rinus waren wij gevraagd om een stukje te schrijven over de impact van corona op ons werk daar.

In het begin toen Covid-19 uitbrak, gingen wij net als de rest van Nederland gewoon door met ons werk. Niet lang nadat het virus ook officieel in ons land neerstreek hoorden wij dat een atleet van volleybal naar huis was gestuurd van Papendal, omdat hij/zij positief zou zijn met het corona virus.

Ondanks dit geval gingen de dagelijkse werkzaamheden en trainingen gewoon nog door op Papendal. Wij begonnen wel op te merken dat er meer meetings waren dan gewoonlijk, de mensen beoordelend op hun gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal begrepen wij dat er iets gaande was. Wij dachten nog niet eens aan de ernst van de corona.

Ineens waren de atleten, coaches en trainers uit Brabant niet meer welkom op Papendal en werden verzocht om thuis te blijven. Brabant werd de ontsmettingshaard van Nederland. Niet lang daarna werden de deuren van Papendal voor iedereen dicht gegooid. Geen trainingen, geen atleten geen massages meer.

Dus een verplichte vakantie van 2 maanden thuis. Sinds 11 mei gaan de deuren langzaam aan weer open, we hebben aangepast via protocol gewerkt. Maar het is uitgestorven in de gangen, geen atleten die staan te wachten, gesloten restaurant. De energie is weg uit het trainingscomplex het is een spookstad die weer tot leven moet komen. Als masseurs hebben wij gelukkig nog een andere locatie Cosmedisch centrum in Heerde, waar wij kunnen masseren bij de ouders van Gerard van Velde (Olympisch Kampioen Goud op de 1000 meter in Salt Lake City 2002) en nu ook in Apeldoorn.

Joop Scheltens Hans Maaskant

Op 10 mei jl. is ons oud lid Joop Scheltens op 82 jarige leeftijd overleden.

Joop is vele jaren actief lid geweest en heeft meerdere taken binnen de vereniging vervuld.
In juni 2016 heeft Joop het lidmaatschap beëindigd vanwege afnemende gezondheid.

In overleg met het bestuur is er een kaart gestuurd naar Joop zijn vrouw Coby en is er door Hans Maaskant een 'in Memoriam geschreven' voor op de site en in de Spurt. (zie onderstaand)

Toen ik in de zomer van 1993 ging meetrainen bij AV Veluwe, viel hij meteen op: een fanatieke hardloper met een dikke bos wit haar. In die tijd kon je alleen maar op dinsdagavond (bos/weg) en woensdagavond (baan) trainen bij AV Veluwe.
Maar elke dinsdagavond was Joop van de partij. Omdat elke dinsdagavond-training werd nabesproken aan de bar van B&O, kwam Joop door weer en wind op de fiets naar het Orderbos. Want bij die nabespreking hoorde een biertje en balletje.
Tijdens die nabesprekingen heb ik meerdere gesprekken gevoerd met Joop. We hadden het over automatisering (zo heette ICT in die tijd), waar we allebei in werkzaam waren. Maar ook over zeilen, Schiermonnikoog (zijn vaste vakantie eiland), bonsai, over het nut van hardlopen en trainen.

De 'barcrew': Joop, Hans, Kobus en Fred. 1

Na een tijdje vertrokken er enkele trainers en werd Joop onze trainer. Hij had ervaring opgedaan bij Trim Apeldoorn. Omdat hij op ongeveer 60-jarige leeftijd liever in de snelste groep liep te scheuren, heb ik het van hem overgenomen zodat hij bij Henk Janssen kon gaan trainen.
Omdat ik weet dat ze samen piano speelden, heb ik Henk gevraagd om ook wat te vertellen
over Joop.
--
Ik leerde Joop kennen toen hij wilde meelopen om wat langere afstanden te lopen, hij zei dat ie alleen maar versnellingen deed van 1 minuut. Hij liep binnen paar weken de langere versnellingen moeiteloos. Zo kwamen we aan de praat over muziek, piano. En hij was net als ik fan van boogie woogie spelen.
We kwamen eens per maand bij elkaar, wat bijzonder was dat hij elke toetsaanslag van dat snelle linkerhandritme noot voor noot uitschreef, ik speelde op gehoor na, hij op zelf genoteerde bladen. We gingen naar boogie woogie muziekoptredens in de buurt, in Dieren en in Epe. Hij had ook vanuit zijn TH-opleiding een boek geschreven over automatisering en daarover vertelde hij ook dinsdagsavonds aan de bar onder genot van wat bitterballen.
--
Joop was een topper in het korte werk. Minuutjes was jarenlang zijn favoriete onderdeel. Hierin was hij voor menigeen niet bij te houden. Joop heeft ook zijn enige marathon gelopen in intervallen.
Joop zei overigens altijd dat hij 2 marathons in één keer had gelopen: "De eerste en de laatste."

Zaten we in de 90er jaren nog weleens met 20 personen aan de bar, van lieverlee dunde de groep uit en bleven we met zijn 4en (Joop, Kobus, Fred en ondergetekende) over. Joop noemde dat de barcrew. Soms keken we samen naar voetbal, waar Joop in eerste instantie niet veel van begreep. “Hard achter een bal aan lopen en ’m dan weer weg schoppen.” Toen Joop eindelijk doorhad dat voetbal op een groen grasveld met een witte bal werd gespeeld, was er een wedstrijd in de sneeuw waar met een oranje bal werd gespeeld en was hij weer terug bij af.
Joop was ook iemand die alles nazocht. Toen hij eens geblesseerd was, kwam hij met een dik medisch boekwerk aanzetten, waarin werkelijk elk spiertje was uitgetekend. Hij had dit gekregen van zijn dochter, die huisarts is. Joop heeft ons laten zien welk spiertje er volgens hem niet naar behoren functioneerde.

In 2015 werd bij hem dementie geconstateerd. Dat was zwaar voor Joop en zijn vrouw Coby. Joop wilde doorzetten en ging door met het lopen samen met zijn blinde loopmaatje in het Paleispark. Eerst begeleidde Joop de blinde man, maar geleidelijk veranderde het volgens Joop in “de blinde leidt de demente”. Omdat Joop steeds verder achteruit ging, kon hij niet meer thuisblijven en werd hij opgenomen in Casa Bonita, waar de barcrew nog meerdere malen per jaar samen kwam.

Hans Maaskant

Vervolg door Rinus Groen

Ik kende Joop al wat langer. Bijgaand zelfs een foto van 1979 waarop hij op de baan loopt tijdens een coopertest. Hij ontkende toen ik hem over de foto vertelde in alle toonaarden dit ooit gedaan te hebben, want wedstrijden in wat voor vorm vond hij maar niets. Vreemd voor iemand die van elke training een wedstrijd maakte 😉 Toen hij de foto zelf zag kon hij niet anders dan bekennen dat hij dit inderdaad was en hij het blijkbaar verdrongen had of dat wellicht daar juist zijn aversie was ontstaan.

In 2010 toen AV Veluwe 40 jaar bestond maakte ik deze foto en stuurde hem toe met de tekst er kan er maar 1 de baas zijn en luisteren zul je. Uiteraard was het vingertje ergens anders voor maar hij vond het prachtig dat ik juist zo'n moment wist vast te leggen.

Puur uit nieuwsgierigheid zocht ik op uitslagen.nl of hij wellicht toch ergens ooit georganiseerd gelopen had en inderdaad in 2006 en 2010 heeft hij in Hoenderloo aan de Hoge Veluwe Loop op de halve marathon in 1.51.53 en 2.02.22, dat laatste dus op 72 jarige leeftijd!!

Af en toe kwam ik Joop nadien op de markt tegen bij de notenkraam en dan klaagde hij dat het lopen erg miste. Ik had links en rechts wel gehoord dat het minder met hem ging maar hij herkende mij wel en wist ook anecdotes te vertellen uit een ver verleden.

1 verhaal in het bijzonder kon hij wel 100 keer vertellen en wil ik u niet onthouden.

Henk Kager had bij een wedstrijd een fles shampo gewonnen en ging zijn haar flink wassen. Kobus Rouwenhorst deed echtersteeds weer een beetje extra shampo op Henk zijn hoofd waardoor het schuimen eeuwig doorging. Sterk spoul momppelde Henk en ging stug door met uitspoelen. 30 jaar later zie ik zulke filmpjes ook op social media en moet dan steeds weer terug denken aan dit amusante moment.

Met Joop verliezen we een markant figuur bovenal heel aardig mens bij de club.

Going to the limit Rinus Groen

Algemeen

Bij de marathon van Etten Leur in 1983 liep Louis Berkhoff 2.27.19. Een tijd die nauwelijks sneller was dan 2 maal zijn halve marathon tijd. Na afloop lag hij op een brancard en hij kon zowat een jaar niet meer hardlopen. Pas na 2 jaar was hij weer een beetje de oude. Mind over matter noemt men dat volgens mij.

Diep gaan

Zelf ben ik in 1 wedstrijd ook heel erg diep gegaan namelijk de halve marathon van Giethoorn in 1988. Ik kon op gepaste afstand Gerard Mentink en Roelof Veld volgen, maar hield ze in zicht en hoop doet leven. Na 15km in iets meer dan 49 minuten was ik echter helemaal leeg maar mij wel bewust dat er iets bijzonders stond te gebeuren, namelijk een halve onder de 1.10. Die laatste 6098m was 1 lange lijdensweg en met een tijd van 1.09.58 lukte het net. Echter daar waar ik gewend was om na afloop een stukje van een km of 5 uit te gaan lopen was elke stap mij er nu 1 te veel. Sterker nog 3 weken lang stond het lopen mij enorm tegen en was ik verschrikkelijk moe.

Anno 2020 denk ik dan aan de mensen die na een marathon 6 weken rust nemen, terwijl ik er soms 4 in 3 weken liep in aardige tijden maar niet onder de felbegeerde 2.30. Als het tijdens zo'n marathon slecht ging aanvaarde ik dat en viel het tempo terug. De mensen die mij dan half dood voorbij kwamen bewonderde ik om hun enorme inzet.

Mindset

Het diep gaan is dus duidelijk een kwestie van je geest die het lichaam dwingt dingen te doen die niet normaal zijn. Nu weet ik dat ik eind 1982 door een auto geschept was en zag dat mijn bovenarm gebroken was en ik alleen maar dacht wat de consequentie was voor mijn tijden. De jaren erna dacht ik wat een idioot was ik en nu denk ik zo denken is een voorwaarde om jezelf zo veel en vaak pijn te kunnen doen. Dat geloop voor de beleving zoals anno nu de trend is heb ik dus nooit gedaan. Bij mij is het altijd de klok en de plaats die een enorme rol speelt in het willen forceren.

Laten we eens aan een paar andere atleten vragen wat zij van dit diep gaan vinden.

Marja Wokke

In 1980 liep ik de CPC loop . Bij de start had ik mij voorgenomen om op 1.15 te eindigen . Gewoon het gevoel dat ik dat makkelijk zou halen . Start schot ging en weg . Wim Verhoorn was mee als trainer begeleider en riep je kunt alles ! Naast mij kwam een Engelsman lopen deze was verbaasd dat een vrouw zooo hard kon lopen . Aangezien ik een horloge had met startknop en over de finish stopknop, had ik geen idee op wat voor tempo ik liep . Maar lekker ging het zeker .

Voor mijn gevoel had ik de avond ervoor te weinig koolhydraten gegeten maar tja het was maar een halve . Rond 12 km riep de Engelsman dat hij het tempo niet bij kon houden . Hmmm jammer . Dus liep ik alleen op het strand . Tja wat gebeurd er nu ik wilde echt naar het snellere groepje toe dus .... hup daar was ik al voorbij . Ik raakte in een soort roes en het ging zo snel ik kon het niet meer beredeneren. Hoorde Wim iets roepen maar geen idee wat . Ineens liep ik weer alleen en zag ik daar de finishlijn al ? Jaaa dus nog sneller en gefinished in 1.13.57 wat een tijd. De Engelsman kwam 5 min later binnen en had moeten overgeven 😀 Laatste drie km heb ik niet bewust meegemaakt zo onwerkelijk was de snelheid

Later bleek het een wereldrecord te zijn .

Cees Kraaijeveld

Cees is natuurlijk een van de bekendste hardlopers van Apeldoorn met een enorm palmares. Het eremetaal is zoveel op de baan indoor en outdoor, op de weg, cross en langeafstand dat het haast gewoonte is geworden.

Het was in 1989 in Grenchen... Zwitserland tijdens een landenwedstrijd over 25 km..met o.a Huub Pragt en Bert van Vlaanderen...5 rondjes.Bij het ingaan van de laatste ronde kwam ik in de nek van Bert.

Om 'm voor te blijven moest je wel doorkachelen en dat deed ik... het waren zware laatste kilometers... maar wel een pr... 1.18.18 en 1 e Nederlander...alles eruit geperst.. 1 van m'n beste wedstrijden.

Happig

Piet Arends

Op Hemelvaartsdag liep ik s morgens heerlijk te rennen door het bosgebied Woudhuis. Op een lang bospad zag ik in de verte iemand lopen met een aangelijnde hond. Nu kom ik wel vaker wandelaars met honden tegen en zeker als ze aangelijnd zijn geen probleem.

Naar mate ik dichterbij kwam ging die hond steeds feller tekeer. Of hij zijn baasje, een lieftallige jonge vrouw, wilde beschermen weet ik niet, maar hij liet nu ook volledig zijn tanden. In het voorbijgaan kon de hond zich losrukken en viel hij mij gelijk aan. Ik dacht dat ik gebeten werd want het deed gelijk ook pijn. Eerst zei ze nog dat haar hond dit niet had gedaan, maar toen ik aangaf dat we een afspraak met een arts zouden maken, was het helemaal gebeurd. Na zelf een minuut slachtoffer te zijn geweest was zij daarna helemaal de weg kwijt. Huilen, trillen. Helemaal overstuur. Nu was het mijn beurt om haar te troosten. Ze heeft mij aangegeven waar zij woont.

Daar ben ik s middags geweest. Ze woont midden in het bos en wie kwam ik als eerste tegen? ..... Die hond. Nu blafte hij ook wel maar niet met de tanden bloot. De dame was gelukkig wat rustiger geworden. Gaf ook gelijk aan dat ze totaal verkeerd gereageerd had met weet ik hoe vaak excuses. Ze was heel bezorgd om mij. Ik heb bij RUN X nieuwe kleding gekocht en die heeft ze ook keurig betaald. Maar de moraal is:

BLIJF ALTIJD ALLERT OP HONDEN. De meeste zijn heel lief maar het blijven dieren.

Orderbosloop

Door de jaren heen is de Orderbosloop in vele vormen en afstanden gehouden. Eind jaren 70 was dit in een veel kleinere loopagenda toch wel de loop waarin de meeste Apeldoorners aan de start stonden. Kwalitatief met een bezetting waar menig wedstrijd jaloers op kon zijn.

Op deze foto uit 1975 herken ik Gerard Drent op kop.

In 1978 van links naar rechts Onno Rigtholt, Wim van Beek, Klaas de Ruiter, Joop Bloem, Albert van Ieperen, Henny Mentink, Rinus Groen. Vlak achter Rinus Groen Henk Kager.

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

Onze wereld veranderd, maar al 50 jaar is AV Veluwe springlevend

Wie had dat gedacht alleen maar thuis werken, studeren en alleen hardlopen.
Gelukkig kon het laatste ondanks alle maatregelen nog wel.
Corona overheerst ons doen en laten en dan hebben we het niet over dat Mexicaanse biertje of die krans om de zon of maan.
De trainingen liggen stil en we missen de gezelligheid met elkaar.
Het 50 jaar jubileum AV Veluwe is uitgesteld tot volgend jaar.
Gelukkig was het de afgelopen tijd mooi hardloop weer dus lekker naar buiten op gepaste wijze op 1.5 meter afstand.
Knap lastig 1.5 meter hoe lang is dat. Twee stokbroden achter elkaar ?
De liefhebbers kennen het uit de kroeg: 1.5 meter bier en dat snapt bijna iedereen.
Gelukkig mogen de trainingen in aangepaste vorm weer beginnen.
Hoe gaat het straks bij hardloopwedstrijden ?
Advies: Als je bij de finishfuik komt zorg dat je 1.5 meter voorligt op je medelopers en maak je breed dan mag niemand je meer passeren.

Martin Helmink

Corien in Coronatijd 5km wedstrijd **Rinus Groen**

Als gat in de markt is er de virtuele wedstrijd gekomen in de tijd dat evenementen verboden zijn. Je geeft je op voor een wedstrijd, loopt hem tegen jezelf en op uitslagen.nl wordt je tijd vanuit je horloge (met GPS gegevens etc.) toegevoegd wanneer je aan de voorwaarden hebt voldaan. Inschrijven kan via https://uitslagen.nl/virtueel/

Corien van der Bijl wilde een 5km lopen in 19.30 op het door Maurice uitgezette parcours in het Woldhuus. Ik fietste mee als tijdwaarnemer en coach terwijl Erwin van Heiningen als haas fungeerde. Op 2km in 7.55 leek er nog geen vuiltje aan de lucht, maar bij 3km in 12.03 was het duidelijk dat het een zware opdracht werd. Moe maar voldaan (toch een beetje teleurgesteld) ging Corien na 5km in het gras zitten. Met 2 Italiaanse dames voor haar 2e van NL en 4e totaal. Met Andrea ook in de top 10 doen we het goed als club.

4	Corien van der Bijl	Apeldoorn		00:20:36
8	Andrea van der Meer	Apeldoorn		00:22:50

Moet je nu LINKS OF RECHTS Lopen op de openbare weg (bron: Veilig Verkeer Nederland)

In de wet (RVV1990) staat in artikel 4 dat voetgangers gebruik maken van het trottoir of voetpad, van het fietspad of het fiets/bromfietspad als een voetpad of trottoir ontbreekt en van de berm of de uiterste zijde van de rijbaan als ook een fietspad of fiets/bromfietspad ontbreekt.

Een ander belangrijk wetsartikel in dit kader is artikel 5 van de Wegenverkeerswet: het is voor een ieder verboden zich zodanig te gedragen dat gevaar op de weg kan worden veroorzaakt of dat het verkeer op de weg wordt gehinderd of kan worden gehinderd.

Ten slotte staat er in de wet (RVV1990, art. 19) dat een bestuurder altijd in staat moet zijn voertuig tot stilstand te brengen binnen de afstand waarover hij de weg kan overzien en waarover deze vrij is.

Vóór invoering van het huidige RVV stond tevens in de wet dat voetgangers buiten de bebouwde kom aan de linker kant van de weg moesten lopen als een voetpad of fietspad ontbrak. Op die manier konden voetgangers het autoverkeer zien naderen, en dat werd veiliger geacht voor voetgangers. Met ingang van 1991 is deze verplichting geschrapt. Voetgangers mogen zelf kiezen aan welke kant van de weg ze lopen. De plaatselijke omstandigheden kunnen namelijk zodanig zijn dat rechts lopen veiliger is dan links lopen.

Het is niet mogelijk aan te geven dat links, dan wel rechts lopen altijd veiliger is. Het wordt in de ogen van Veilig Verkeer Nederland terecht toegestaan dat voetgangers zelf beoordelen wat de veiligste kant van de weg is. Absolute veiligheid is daarbij uiteraard niet te garanderen. Ook in deze situatie zullen alle weggebruikers attent moeten blijven, zodat onveiligheid voorkomen kan worden.

De praktijk leert dat de meeste voetgangers (en trimmers) het prettiger vinden om het 'gevaar' te zien aankomen. Voetgangers zijn onbeschermd en zullen bij aanrijdingen vrijwel altijd het grootste letselrisico lopen. Wie dat risico voor zichzelf wil minimaliseren zal het verkeer willen zien naderen en daarom links willen lopen. Wie rechts loopt wordt altijd van achteren genaderd door ander verkeer. En dat is, in ieder geval gevoelsmatig, aanzienlijk minder prettig.

Veilig Verkeer Nederland raadt trimmers aan gebruik te maken van voetpaden en vrij liggende fietspaden. Drukke wegen zonder vrij liggende voetgangers- of fietsvoorzieningen moeten zoveel mogelijk gemeden worden. Wie gebruik maakt van een vrij liggend fietspad kan het beste met de rijrichting van de fietsers meelopen (rechts). Wie toch gebruik maakt van een weg zonder fiets- of voetpad moet zelf inschatten aan welke kant van de weg het veiligst gelopen kan worden. Daarbij moeten voetgangers en trimmers zich realiseren dat zij geen onveiligheid voor anderen moeten veroorzaken als ze een plaats op de weg kiezen die voor henzelf het veiligst is.

de SPURT

Clubblad van atletiekvereniging Veluwe Apeldoorn
Opgericht maart 1970

45e jaargang nr 2
Juni 2020

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 te Dorsthorst Melanie Hartgers

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
Raymundo van Egmond email
Raymundove@gmail.com

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

wedstrijdsecretariaatavveluwe@outlook.com

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

Lief en leed
Frans Nab
Simone Rietvelt
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 APELDOORN

De speciaalzaak voor de beginnende en gevorderde loper!

one step closer

10% KORTING VOOR LEDEN VAN AV VELUWE

MARKTSTRAAT 1C APELDOORN

RUNX.NL