december 2010 nummer 4

SPURT

clubblad van Atletiekvereniging Veluwe Apeldoorn

de èchte ® groenteman!

RONALD EN BARBARA DERKSEN

Dorpstraat 20,

BEEKBERGEN

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!

Party Service Apeldoorn

Meesters met smaak

Complete catering zonder zorgen!

Party Service Apeldoorn

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

Van de voorzitter

Brrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrr
Het is Sint Maarten 2010. De wind giert om het huis. Regen en hagelbuien teisteren het land. Er wordt gewaarschuwd voor windstoten van 100 km per uur. Er is een sleepboot gezonken bij Hoek van Holland. De veerboten naar Vlieland en Terschelling zijn uit de vaart genomen. Gelukkig hoef ik er vanavond niet uit. Er is ook geen kind langs geweest vanavond voor **Sint Maarten**. Veel te koud en te nat. Gelijk hebben ze. Het is echt Midwintermarathonweer. Leuk Scrabblewoord.

Op zaterdagochtend zijn er al voorbereidingslopen voor de diverse afstanden. Ze starten natuurlijk bij csv Apeldoorn. Zie daarvoor onze website. Zelf liep ik de hele MM in 2009. Koud dat het was. Nat en tot op het bot verkleumd over de finish. Daarna even een droge deken. Helaas moest je die 200 meter verderop al weer afgeven. Ja, het is crisistijd.

Het bestuur wenst u allen fijne feestdagen toe en we zien elkaar tijdens de Nieuwjaarsreceptie, woensdag 9 januari 2011, vanaf 20.30 bij CSV Apeldoorn.

Veel leesplezier!
Rene van Vliet

Inhoud:

01. Sponsors
02. Voorwoord voorzitter
03. Redacteur
04 en 05. De knok
06. Nab Hoge Veluwe loop
07. Ome Joop
08, 09 en 10. Veel Liefers
11. Sponsors
12.Renco´s voeten
13. Kennismakingsestafette
14. Krakend en gesplinterd hout
15 en 16. Sponsors
17. Adam kleurt blauw
18, 19 en 20 Zeeuwse kustmarathon
21. Fiona´s stukje
22 en 23. Stoffige clubrecords
24. De 50 van Assen
25. Kalender 2011
26. Uit de oude doos
27. Afslanken
28. Berenloop
29. Colofon en 30. Sponsors

Welke foto is het engst?

Plaatjes vullen de gaatjes Rinus Groen

Hoe krijg je zo´n Spurt vol wanneer geen mens (sorry Seran en Fiona jullie zijn kanjers) iets aanlevert? Je bedenkt zelf iets en laat een ander het maken. Als het te klein is plak je er een paar leuke foto's bij en klaar is de Spurt.

Ep en Eric leveren ook trouw aan, maar vaak te groot. Voor mij is het dan de kunst om te strepen zonder de inhoud geweld aan te doen. Van kilometer maak ik km, eerste wordt 1e, mijn dochter Ivana wordt Ivana etc. etc. Leuk werk, net een kruiswoordpuzzel of een sudoku. Op loopkrant.nl schrijf ik ook wel eens iets; het moet kort zijn, grappig en als het in strijd is met de foto is dat het ultieme.

Het houdt me bovendien jong al dat geSpurt. Soms verdient een plaatje een verhaal zoals de blote voeten van Renco. Voor mij blijft het belangrijkste dat mensen me zeggen dat ze het leuk, mooi, grappig vonden en de Spurt niet weggooien. Dus **bewaren** dit exemplaar.

Overigens was ik in de vorige Spurt in de marathonlijst Cees Bosselaar vergeten die samen met Bert Willems de marathon van Mallorca had gelopen in respectievelijk 4.03.44 en 4.14.12. Cees, foto rechtsboven, is een man van de klok zoals iedereen kan zien.

Net als de naam Liefers kom je zijn achternaam trouwens nog wel eens tegen in de uitslagen. Wie weet is hij de volgende Spurt het haasje. Blijf lachen is het devies.

“De knok”.

Toen onze waarde hoofdredacteur mij de vraag stelde of ik (**Seran Nijkamp, op foto links samen met Ronald Besselink)** een verhaaltje wilde schrijven over “de knok” keek ik hem even vragend aan. Daarnaast moet ik bekennen dat ik als eerste dacht aan een eventuele confrontatie die geweest zou kunnen zijn tussen lopers van 2 verschillende verenigingen. Gelukkig bleek dit niet het geval en bleek het om een andere knok te gaan.

Iedereen kent het wel; je staat op uit de bank, je bukt voorover, draait je om, trekt aan je vingerkootje of strekt je eens goed uit en voor je het door had hoorde je een knakkend geluid in een van je gewrichten. Door sommigen dus ook wel “de knok” genoemd”. Wat is dit geluid nu eigenlijk, hoe kan dit?

Elk gewricht in het menselijk lichaam dat wordt omgeven door een kapsel en gevuld is met synoviale vloeistof (verreweg de meeste gewrichten van het lichaam) kunnen voor “de knok” zorgen. Bij de zogenaamde manipulatie wordt een manuele druk van gecontroleerde kracht uitgeoefend op een specifiek bot, waardoor het betrokken gewricht bewogen wordt. Deze vorm van manipulatie gebeurt binnen de normale grenzen van het gewricht, zonder de anatomische grenzen te overschrijden. Het is gekenmerkt door een hoge snelheid en een lage amplitude. Het knakkend geluid (cavitatie) dat vaak voorkomt bij een manipulatie, komt dus niet van de botten, maar ontstaat doordat een gasbelletje plopt. Dit is een heel normaal fysiologisch effect.

De effecten van een manipulatie (het kraken) zijn vaak direct merkbaar. De functie van het gewricht verbetert, de beweging loopt makkelijker en in sommige gevallen is er direct minder pijn. Er kleven uiteraard ook wel bijwerkingen en risico’s aan een manipulatie. In de nek regio zijn deze het meeste en lopen uiteen van duizeligheid, hoofdpijn en tot in het ergste geval een beroerte. Dit zal even schrikken zijn voor sommigen. Maar gelukkig is aangetoond dat alledaagse activiteiten hetzelfde risico hebben. Denk aan achterom kijken bij autorijden, de telefoon tussen oor en schouder klemmen, in de wasbak bij de kapper zitten, of **het plafond (foto rechts) schilderen**. Het risico is dus zeer klein.

Hopelijk is het een duidelijk verhaal geworden, voor verdere vragen verwijs ik naar de manueel therapeut (de kraker). Tot slot nog een aantal vragen van onze Rinus met antwoord.

1. Is het schadelijk wanneer je vaak gekraakt wordt? (komt er speling in je gewrichten)
Zoals omschreven kleven er aan een manipulatie bijwerkingen en (zeer kleine) risico’s. Het kan een zeer

effectieve behandel methode zijn bij bepaalde indicaties. Maar het is wel de vraag of het nog zin heeft als je week in, week uit gemanipuleerd wordt. In principe willen we natuurlijk de situatie creëren waarin het lichaam niet meer gemanipuleerd hoeft te worden door gerichte (kracht) trainingen.

2. Wat vind je persoonlijk als fysio (niet als sales manager bij RW) van de Herzog sokken?
Een mooi middel voor mensen met problemen waarvoor de compressie kousen worden geïndiceerd. Te denken valt aan onder andere scheenbeen-, kuit- en achillespeesklachten. Het kan zeker een ondersteunende werking hebben in deze situaties door herstel te bevorderen of de belasting op weefsels te verminderen.

3. De gemiddelde leeftijd van de lopers stijgt jaarlijks en er komen vrijwel geen jongeren bij. Denk je dat de loopsport uitsterft?
Nee, dat denk ik niet. Volgens mij zit het sporten over het algemeen in Nederland redelijk in de lift. Ook in de loopwereld neemt het aantal lopers volgens mij nog altijd toe. Er zal altijd wel een golfbeweging blijven denk ik.

4. Na 1000km zijn je schoenen aan vervanging toe is mijn vuistregel. Na hoeveel kilometers is je lichaam aan vervanging toe?
Dit is een vraag waarop geen eenduidig antwoord gegeven kan worden. Dit is uiteraard afhankelijk van zo ontzettend veel factoren. Denk alleen al aan de manier van trainen, de frequentie van trainen en het luisteren naar het lichaam en de verzorging hiervan. Daarnaast zijn er natuurlijk ook ontzettend veel individuele fysieke verschillen in het menselijk lichaam en de eventuele beperkingen hieraan.

5. Tijdens een marathon wordt een mens gemiddeld 1 cm kleiner, zijn wervels zakken in. 's-nachts wordt je weer langer. Wanneer je een hernia hebt gehad dus maar niet een marathon lopen?
Ook hier is geen eenduidig antwoord mogelijk. Maar, de ene hernia is zeker niet de andere, gelukkig wordt ook niet elke hernia zomaar meer geopereerd zoals vroeger. Van een hernia kun je goed herstellen en terugkeer naar volledige sporthervatting is gelukkig absoluut niet uitzonderlijk.

Seran Nijkamp, Fysiotherapeut, manueel therapeut in opleiding.

De in het begin zo geprezen redacteur heeft enige plaatjes ter opvrolijking van dit vanouds serieuze stuk kennisoverdracht van Seran op internet gezocht. De foto links vond ik bij kleiner worden. Mocht iemand enige gelijkenis zien met een clublid dan is dat echt pure toeval en beslist niet kleinerend (overigens wel leuk woord in dit verband) bedoelt.

Rinus Groen, scribent en woordenkunstenaar uit inrichting

Hoge Veluwe loop 2010

Geschreven door Frans Nab

Zonovergoten was het 10 oktober, de dag van de Hoge Veluwe Loop. Na een toch wel pittige afstand vanaf de parkeerplaats naar het hoofdterrein was het daar aangekomen een drukte van jewelste. Het mooie weer was een uitnodiging voor velen om met het hele gezin te komen. Kinderen werden vermaakt door theater en spelmogelijkheden. Om 13:45 uur viel het startschot voor de halve marathon. Het mooie parcours door en langs het bos, de heide, de grasvelden en de zandvlakten geeft *cachet* aan deze loop.

Grote bewondering

Diverse lopers van AV Veluwe waren hier aanwezig voor de 5, 10 kilometer of halve marathon. Ik heb grote bewondering voor Joop Scheltens. Onze atleet van 73 jaar jong, die toch maar weer de ruim 21 kilometer heeft gelopen (*foto rechts*). Voor mij was het weer een mooie 'loop' met een nettotijd van 1:53:06. Met wat stramme spieren keerden we aan het eind van de dag dan ook tevreden huiswaarts.

Tijd voor een groepsfoto

Zie foto hieronder

Geknield voor: Jolanda Schenk, Liesel Feldkamp en Sonja Kerkdijk

Staand achter: Frans Nab, Iwan van Aken en Jan Dijkstra

Ome Joop

Joop Scheltens heeft zijn laatste halve marathon gelopen (zegt hij) tijdens de halve van de Hoge Veluwe. Bijgaand de foto gemaakt door Frans Nab. Er liepen nogal wat AVV mensen mee! Onderstaand het verslag van Joop.

Het lopen ging wel goed (=geen problemen) maar de tijd was 2.02.02. Ik vond dat wel een afgang, maar gelukkig kun je dan even gaan rekenen: Op mijn leeftijd mag je 5% per jaar inleveren. 4 jaar geleden was het 111 minuten en dat had in 2 jaar al 122 minuten mogen zijn (111 +5% + 5% = 122) dus ik heb maar 2.5 % per jaar ingeleverd, toch? Dat klinkt weer beter.

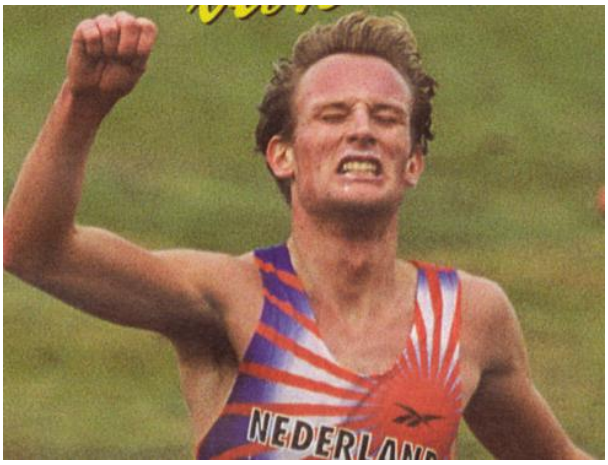
Mijn dochter en schoonzoon moesten een kwartiertje wachten bij de finish, maar die tijd hebben ze gebruikt om de speaker in te lichten over mijn startnummer en leeftijd! Nou zeg ik werd door hem bijna naar binnen gejuicht: Daar komt ie, Joop Scheltens, 73 dat is derde plaats in zijn leeftijdscategorie! Mooi hé als een vader zijn dochter omhelsd bij de finish! Etc. etc.

Het was dan wel mijn laatste halve, maar toch een heel bijzondere. Waarom de laatste? Ik vond het teveel afzien. De eerste 15 km liep ik nog 11 km/h, de laatste 6 nog maar 9!

P.S.
Je hebt helemaal gelijk Rinus, ik doe nooit aan loopjes mee, maar één keer per jaar overkomt het me toch. Dit keer op uitnodiging van mijn dochter en schoonzoon!

Naschrift redactie. Bij ieder oudje vraag ik of ze nog foto's hebben van lang vervlogen looptijden. Joop wist te vertellen dat hij nooit ergens aan meedeed en derhalve ook geen foto's had. Toch kom ik in vrijwel alle plakboeken van anderen foto's van hem tegen. Zelfs eind 70-er jaren en ja hij was toen ook al grijs. En dat ene loopje per jaar was vorig jaar het clubkampioenschap 5000m op de baan en de 15km in Nijmegen. Joop zijn bijnaam is Pinoccio.

Veel Liefers Rinus Groen



In Apeldoorn en omstreken is de laatste 35 jaar een naam toch wel erg vaak aanwezig geweest in de uitslagen: Liefers. Niet zo moeilijk wanneer er 6 stuks van zijn en ook nog een keer allemaal heel goed tot excellent **(foto rechtsboven GJ als Europees crosskampioen)** kunnen hardlopen. Gert Jan behoeft natuurlijk niet veel introductie, maar broerlief Arnoud en pa Wim en moeder Marjon kunnen ook bogen op een behoorlijk palmares. Dan heb je nog Henk en Jan Liefers, geen familie van Wim maar wel neven van elkaar. Ook deze mannen liepen akelig hard.

Bij een loopje in de Maten werd ik ingehaald door een nog kleinere dwerg die hijgde als een meisje maar wel bij me wegliep. Ook de scalp van zijn vader ging aan zijn gordel. Dat was het moment waarop ik **de vader van** werd, in plaats van hij **de zoon van**, weet Wim te vertellen.

Wim heeft met Henk menig uurtje besteedt om uit te dokteren of ze toch niet op de een of ander manier verwant waren, maar helaas.

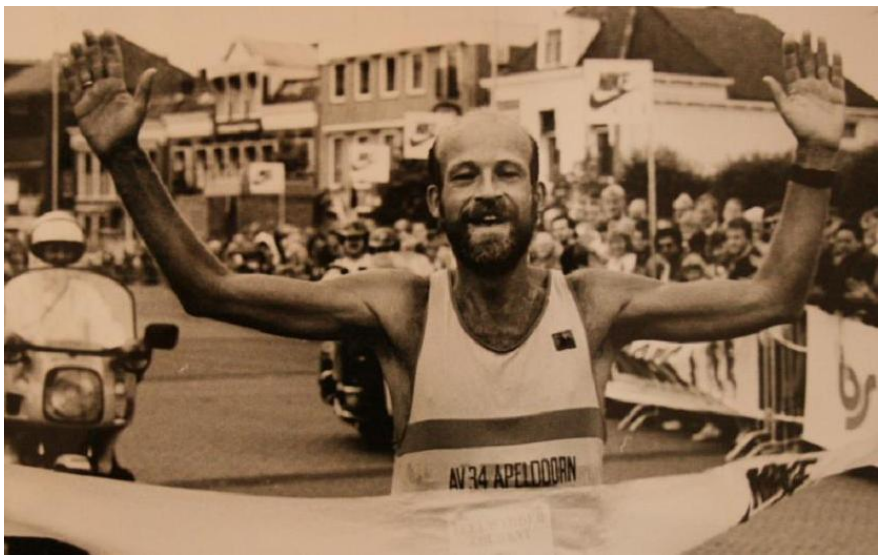
Jan, Wim en Henk; de oudere Liefers ken ik als loper hoofdzakelijk met baard.

Henk met name had een enorme rode baard. Toen deze er af was bleef er een klein hoofdje over waardoor de meeste kennissen hem geeneens meer herkenden. Mensen met rood haar schijnen nogal opvliegend te zijn en daaraan kon je zien dat Henk zijn haar echt niet verfde. Politie, houthakkers, organisatoren etc. etc. allemaal zijn ze door ervaring achter Henk zijn karakter gekomen. Niet dat Henk een nare vent is, maar je moest hem niet tegen de rode haren in strijken. Ooit werd hij gediskwalificeerd omdat hij een boom aan de verkeerde kant passeerde tijdens het NK cross. Henk is ook de man met het flesje **(zie foto midden van de pagina)** tijdens de 24 uurs, onvergetelijk.

Zo explosief als Henk was, zo rustig was Jan **(foto linksonder)**. Tegen het saaie af. Ook toen hij in zijn broek poepte tijdens de marathon van Maassluis nam hij dit gelaten op. Zoiets van die vrouw die per abuis valium van de doktersassistente had gekregen tegen diarree. Hoe is het nu mevrouw? Belde de dokter bezorgd. Ach dokter, ik zit helemaal onder de poep maar ik voel me geweldig.

Wil je een topatleet worden kies dan zorgvuldig je ouders met de juiste genetische waarden stond er in de het katern Wetenschap van de Volkskrant. De wil om te presteren moet er eerst zijn en dan pas is het talent van belang. De kinderen van Haile worden overal met de auto heen gebracht en hebben alles wat hun hartje begeerd. Waarom zou iemand zich dan suf gaan trainen?

Eten was nooit een probleem in huize Liefers, ze waren allemaal makkelijke en goede eters. (vooral aardappelen, groente, vlees) Gegeten werd gewoon wat de pot schafte. Alleen bij de marathonvoorbereiding van pa de laatste week (koolhydraatarm en koohydraatrijk) werd het menu nog weleens aangepast. (koolhydraatarm= 2,5 dag alleen groente en melkprodukten; daarna 3 dagen stapelen (normale porties per dag)



Arnoud Liefers werd het lopen met de paplepel ingegoten. Met een loopgekke vader, moeder en broer ging hij zelf ook snel kijken bij een atletiekvereniging. Toch moet gezegd worden dat hij niet altijd even serieus bezig was. Hij weet nog goed dat hij liever met de beestjes in het bos bezig was dan op te letten dat hij het podium op moest om een derde plaats op de cross te verbronzen.

Hij werd voor het eerst serieus met atletiek na indoorwedstrijd in Zwolle (IJsselhallen) waarbij hij zich met gemak plaatste voor de finale 400 meter (hij was wel kappot). Vervolgens kwam Betty Hofmeijer naar hem toe om aan te geven dat het misschien wel verstandig was om gericht te gaan trainen op dit onderdeel. Zodoende is hij zich gaan richten op de 400 meter. Hier is hij in de loop van de jaren een aantal keer Nederlands junioren kampioen geweest en heeft met het EK onder de 23 te Amsterdam met het 4x400 team kunnen deelnemen.

In de "schaduw" staan van zijn broer heeft hem als persoon uiteindelijk alleen maar sterker gemaakt. Hij zegt hierover: *Je moet altijd uitgaan van je eigen kracht waarbij de prestaties van een ander geen invloed op heeft. Het is super wat Gert-Jan heeft bereikt als atleet maar voor mij is hij mijn broer waar ik vooral trots op ben. Ik zie hem ook niet als sporter maar als broer.*

Wat hem vooral is bijgebleven zijn de trainingsstages met Betty en de internationale wedstrijden voor de clubteams (av34). Waar als team in een vol stadion (tribune) na een zinderende 4x400 de derde plaats werd gepakt en zij vervolgens een mooie blote billen moon naar het publiek gaven, super tijd was dit. Sowieso was het een erg mooie tijd om met een team van vrienden een competitie wedstrijd te bezoeken, erg gezellig. Dit zijn wel de zaken die atletiek voor Arnoud de mooiste sport maken.

En ook nu nog blijf hij volop genieten van het recreatief hardlopen, een heerlijke uitlaadklep. Hij kan er erg van genieten als hij met zijn hardloop maten, de nieuwste Liefers (zijn vrouw Carolien) en de hond (Kuri) op pad gaat. Ook in zijn beroep als fysiotherapeut kan Arnoud het lopen niet loslaten. Hier heeft hij van zijn hobby zijn beroep gemaakt!

Pa houdt naast lopen ook van snorren en baarden getuige de vele gezichten op de foto´s.

De service die vroeger zo gewoon was...

Stegeman
Bekend om de service

Schuttersweg 88 - Apeldoorn. Tel. 055 - 355 21 87 www.stegeman-apeldoorn.nl

● audio- en ● videospecialist ● was- en droogmachines ● elektrische apparaten
● eigen technische dienst ● vrijdag koopavond

BANG & OLUFSEN B&O AEG GRUNDIG Miele PHILIPS SONY

Bouwen op zekerheid

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

Aannemingsbedrijf
Draisma bv
Apeldoorn

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

GEKAM Trading bv

EEN WERELD AAN RELATIEGESCHENKEN

- relatiegeschenken
- kerstpakketten
- sportprijzen en andere wedstrijdherinneringen

Uw contactpersoon: Eddie Gerritsen

Arnhemseweg 38
7331 BI Apeldoorn

Postbus 8
7300 AA Apeldoorn

Tel. 055 - 542 42 33
Fax 055 - 534 79 38

Internet: www.gekam-trading.nl
Email: info@gekam-trading.nl

Renco´s voeten Rinus Groen

Tijdens het bekijken van de mooie plaatjes gemaakt door Wim Derksen kwam ik toch wel een heel bijzonder plaatje tegen van Renco Hateboer.

Eerst moest ik even denken aan Alex Hagelsteens die in Egmond aan Zee, bij het verlaten van het strand iemand had staan die hem hielp zijn spikes om te wisselen voor wegschoentjes om zodoende op beide ondergrondtypes het optimale schoeisel te dragen.

Maar nee, niets van dat alles Renco liep op blote voeten met zijn schoenen in zijn hand. Dan maar bij de bron navraag doen. Renco voelde zich niet heel lekker van te voren en toen hij ook nog branderige voeten kreeg had hij zijn schoenen uit gedaan.

De keuze tussen branderig en wellicht helemaal kapot had mij voor branderig doen kiezen, maar ja ieder zijn meug.

Uiteraard een groot geluk was dat hij geen branderige billen of zo had gekregen.

Op de foto zie ik nergens sokken. Dat deze ook een functie hebben is inmiddels ook bij Renco bekend. Ook heeft hij nu veel eelt onder zijn voeten en zijn schoenen overbodig geworden.

Kennismakingsestafette Ashley van de Leemkolk

1. **Waarom ben je bij AV Veluwe gaan hardlopen en wat spreekt je vooral aan bij AV Veluwe?**

Na jaren te hebben gelopen bij AV'34 ben ik in 2004/2005 gestopt met atletiek. Blessures en gebrek aan motivatie waren voor mij de reden om te stoppen met hardlopen.
Toch begon het een aantal jaren later weer te kriebelen wanneer ik mensen zag hardlopen. Ik heb de stoflaag van mijn schoenen afgeveegd en ben toen zelf weer rondjes gaan lopen in de buurt.
Toen ik later van Seran hoorde dat AV Veluwe erg gezellig was en ik er maar een keertje moest gaan kijken heb ik zijn advies maar gevolgd. En nu train ik al sinds september 2009 bij AV Veluwe. Een super gezellige vereniging waar iedereen kan deelnemen, hoe snel je ook bent.

2. **Wat doe je in het dagelijks leven?**

Ik ben laatste jaars studente aan de Pabo in Arnhem. Ik hoop na mijn studie een baan te vinden zodat ik echt als juf Ashley aan de slag kan.
Naast mijn studie werk ik als groepsleidster bij het Hietveld in Beekbergen, een instelling voor licht verstandelijk gehandicapten met een zware gedragsstoornis.

3. **Wat is je beste sportprestatie en wat is je doel?**

In mijn jongere jaren, toen ik 12/13 was, ben ik tijdens de nationale c-spelen op het podium geeindigd op de 1000 meter en mocht ik meedoen aan een interland met het Nederlandse team. Dat was echt een super gave ervaring.
Mijn doel voor nu is een 10 km te gaan lopen rond de 45 min, daar zou ik voor nu erg tevreden mee zijn! Daarna zie ik wel verder.

4. **Wat voor andere hobby's heb je naast het hardlopen?**

Natuurlijk heb ik ook andere hobby's behalve hardlopen. Ik ga regelmatig naar wedstrijden van Ajax waar ik de longen uit mijn lijf schreeuw en daarnaast ga ik naar hardstyle feesten waar ik stokdoof van word.

5. **De vraag voor Ashley:**

Welke sport zou je beoefenen als je niet aan atletiek zou doen en waarom?
Nou, ik heb jaren niets aan atletiek gedaan en in die jaren heb ik ook bijna niets aan sport gedaan. Teamsport is niet mijn ding, daar ben ik maar niet aan begonnen. Wel heb ik fitness geprobeerd, maar dat vond ik helemaal verschikkelijk. Al die zwetende mensen in zo'n muf hok. Geef mij mijn loopschoenen maar!

Ik geef de pen door aan Jan Wenmaekers. Vraag voor Jan: Waarom is dat Limburgse bier nou zo bijzonder?

Krakend en gesplinterd hout

Twee woorden: hout - spijker

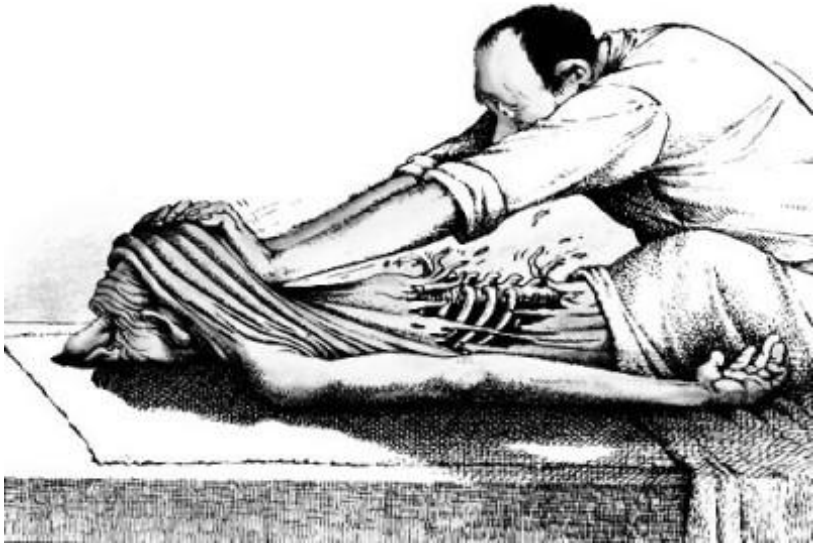
Geschreven door Fiona Markus

Sinds zondag 7 november verloopt alles even iets minder soepel. Fysiek en mentaal zat ik voor dit weekend nog lekker in mijn vel. Zelfs helemaal klaar voor een lekkere moddercross te Harderwijk volgende week. Had zelfs dit weekend al zin, maar moet geduldig afwachten. Weken geleden namelijk afgesproken om nu eens de club te steunen door als vrijwilliger mee te helpen bij de waterpost tijdens De Randerodecross. Vlak voor de start heb ik als een kleine aap een boom opgezocht. Niet voor het lozen van het interne overschot, maar om de meest mooie foto's te schieten. In het voorbijgaan had slechts een enkeling mij in het vizier ondanks mijn felgele outfit. Daarna was het rondes lang de koude waterspetters ontwijken en de tijden van de top-3 lopers van de willekeurige afstanden noteren. Veel blije lopers gezien.

Na bijna twee uur was het ineens over en uit: iedereen was binnen en het parcours werd afgebroken. In een rustig tempo ging ik van start. De rood-wit-linten wikkelde ik simpelweg om mijn arm. De paaltjes in de grond was een heel ander verhaal. Achteraf kan ik je vertellen dat het beter was geweest om net als Rico van Leeuwen vandaag een cursus te volgen of het over te laten aan de reguliere parcourskrachten. Echter wilde ik alle krachten als vrijwilliger deze middag inzetten en toen gebeurde het. Na slechts twee paaltjes merkte ik al dat het minder makkelijk is als het in werkelijkheid lijkt. Ik liet het dus bij twee stuks, maar de onderrug voelde wel al wat stijf. Toen ik even later mijn tas wilde oppakken was het stil, maar ik wilde het wel uitschreeuwen..AUUU!!!

De rug maakte een rare beweging en zat direct op slot. De spieren in de onderrug spande zich direct aan en ik was direct zo stijf als een plank. Je moet natuurlijk geen spijkers op laag water zoeken of de spijker op de kop slaan..of weet ik veel welke uitdrukking hanteren. De enige uitdrukking die op mijn gezicht verscheen was die van pijn, teleurstelling en boosheid. Waarom? Waarom nu? Het enige waar ik me nu op verheug is de massage van de fysiotherapeut. Heb dan ook het meest bekende plaatje in massageland bij de hand genomen, want oh wat lijkt het me dat lekker zeg! Tot die tijd is het vooral afzien en veel ontspanning zoeken.

Zoals je zult begrijpen is mijn respect voor de wedstrijdcommissie na dit weekend alleen nog maar meer gegroeid. Wat een warm onthaal tijdens de Randerodecross! Op naar de Leestencross op zondag 13 Februari.



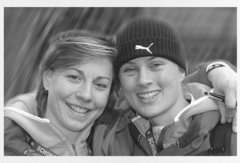
FLEUROP INTERFLORA

BLOEMBINDERIJ „De Eeuwige Lente"

STATIONSSTRAAT 190 7311 MJ APELDOORN TEL 055 5212078

Al 60 jaar een vertrouwd adres

SCHERP KOERSEN
OP RESULTAAT



Uniechemie hoofdsponsor van dames Olympisch Bobslee team UC dames bobsleeteam Kamphuis voor Vancouver 2010.

NOC*NSF
Esmé Kamphuis heeft een HP status van het NOC*NSF

UC BOBTEAM KAMPHUIS VANCOUVER 2010
UNIECHEMIE

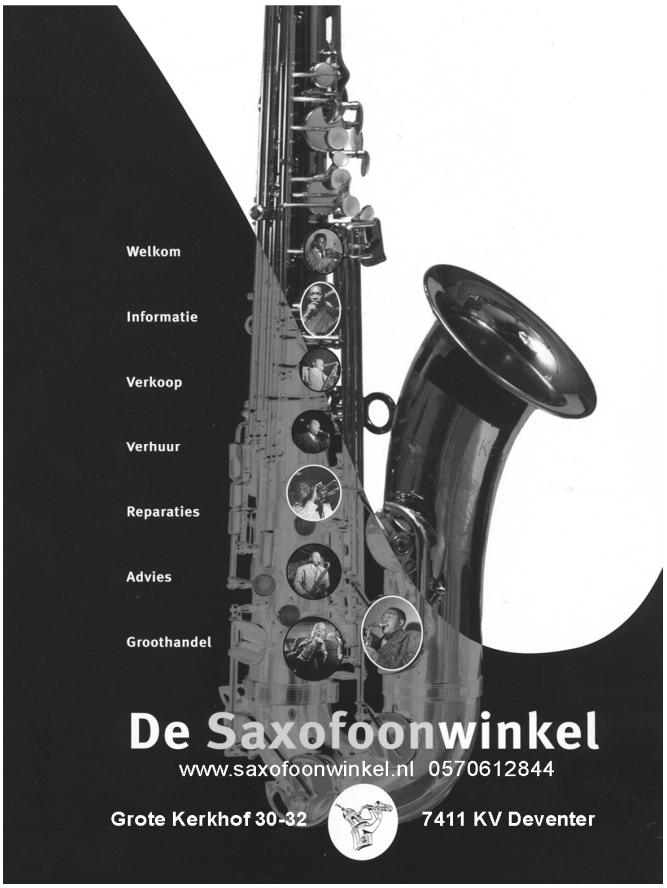
Uniechemie geeft advies over energiebesparing in de koeltechniek. Dit begint met systeemverbetering, hoog rendement-apparaten en integratie van koel- en verwarmingsprocessen. Zaken waar kennis en kunde voor nodig zijn. Componenten voor NH3, CO2, R410A en de brandbare koelgassen. Dat zijn compressoren van Bitzer en koelers en warmtewisselaars van WTT, Onda, Alfa Laval-Helpman, Cabero en Friga-Bohn. Nieuw zijn de regelaars van Hansen. Uniechemie zelf biedt daarnaast een uitgebreid programma koelgassen, dat bevat naast de traditionele koelgassen R134a, R404A, R407C, R410A en R507 nu ook NH3, R723 (NH3/DME), CO2, R290, R600a en de ISCEON® 9 series, de drop-in voor R22. Natuurlijk is er ook gerecycled R22 want Uniechemie is vergunninghouder voor het terugnemen van gebruikte koelgassen.

UNIECHEMIE B.V.
a member of BEIJER REF

Bezoekadres Aruba 21, 7332 BJ Apeldoorn **Verzendadres** Postbus 426, 7300 AK Apeldoorn Telefoon (055) 533 45 29 Fax (055) 533 37 29 E-mail sales@uniechemie.nl Internet www.uniechemie.nl
Leverancier van AC&R, Alre-IT, Bitzer, Bristol, Cabero, CF20, Danfoss, Dixell, DK, Friga-Bohn, Hansa, Hansen, IBP-banninger, Johnson Controls, Kaiflex, KLEA, KMP, l'Unité Hermétique, Murco, Parker, Alfa Laval, Pekasol, REFCO, Rectorseal, Refflex, Henry, Ritchie, Serto, Siemens, TIF, WTT, Pressko, Yaskawa.

Juwelier MAASKANT

Mercatorplein 34 Apeldoorn
055 5215865



IN-BEWEGING

Massages en personal trainingen

Massagepraktijk:
In-Beweging

Grada Boschker
Korenstraat 120
7311 LP Apeldoorn

Voor meer informatie:

06 28330132
www.in-beweging.eu
info@in-beweging.eu

Massages ter voorkoming van spierklachten,
Massages voor ontspanning,

Personal training; om dat eruit te halen wat erin zit!!!

Adam kleurt Veluwe-blauw!

Geschreven door Rico van Leeuwen

Zondag 17 oktober. Ik ben met een aantal lopers en supporters samen afgereisd naar het Amsterdamse hardloopspektakel. Voor mij de eerste keer in Adam en mijn tweede halve. Ofwel: hoe gaat het parkeren? Boetes zijn immers de hoogste van Nederland. En hoe gaat het met het ophalen van het startnummer? Een heleboel vragen waar ik vandaag hopelijk een antwoord op krijg.

Met Erik, Berry, Claudia, Ronald, Mariah en natuurlijk de partners en kids op weg naar een steeds zonniger wordend Adam. Daar hebben we bij toeval een "date" met Simone Middelveld in het startvak. Pacer/ haas Erik, Berry en Mariah gaan voor 1.50. Wij voor een tijd tussen 2.10 - 2.20. Na mijn eerste halve marathon in een veel te warm Enschede (2.37) ben ik benieuwd wat *I LOVE Adam* mij brengt. Na de gezamenlijke warming-up zijn Ronald, Claudia en Simone vanwege een sanitaire stop helaas achtergebleven en kom ik een tijdje alleen te lopen. Voor mijn gevoel gaat het lopen lange tijd best wel aardig.

Drie kilometer voor het einde, net voor het Vondelpark, gaat mijn knie plots wat opspelen. Bij het betreden van het startvak was er namelijk wat sensatie met ziekenauto's en dito ambulance-motoren waarbij ik me verstapte op een stoeprand. Hopelijk geen langdurig leed opgelopen door deze actie. Wat een volk staat langs de kant om je over de finish te helpen. Diegenen *die-er-ook-ook-wel-eens-gelopen-hebben* herkennen het wel: voordat je het stadion binnenkomt zie je het zwart staan van de mensen. Als je de puf nog hebt tenminste om dit te zien. Ik ben dan nog steeds zó gek om af en toe een dansje van enthousiasme te doen. Zeker als blijkt dat ik mijn snelste tijd weer met "slechts" 27 minuten verbeterd hebt Het was 2.37, nu 2.10. Je kunt je wel voorstellen dat die paar seconden voor het vreugdedansje het wel waard waren. MIJN dag kan niet meer stuk. Voor mij is deze eerste halve marathon Amsterdam een geweldige en bovenal gezellige opsteker. Op naar de 2.00!

De Zeeuwse Kustmarathon Eric Baten

Als geboren Vlissinger en marathonliefhebber stond er 1 marathon hoog op m'n verlanglijstje en 2/10/10 was het dan eindelijk zover, de dag van de Zeeuwse Kustmarathon. Samen met mijn broer Martin en Geert ga ik er vandaag voor.

Nu hebben de Zeeuwen niet de makkelijkste route uitgezocht. Het parcours voert van Burgh Haamstede op Schouwen-Duiveland naar Zoutelande op Walcheren. Hierdoor drukt de wind vaak een zware stempel op het verloop, aangezien die hier 9 van de 10 keer tegen is. Daarom werden de weersberichten de dagen tevoren al angstvallig in de gaten gehouden. De nationale en regionale weergoeroes voorspelden niet veel goeds met verwachtingen van regen en windkrachten tot 5 vanuit het gebruikelijke Z/W.

Na een zeer goed ontbijt inclusief natuurlijk de Zeeuwse bolus stuurden we de auto richting Zoutelande. In Zoutelande aangekomen zien we de vlaggen strak aan de masten staan en als we de dijk oplopen en de witte koppen op de zee zien schuimen, zijn er geen woorden nodig om elkaar te begrijpen… dat wordt zwaar vandaag. Pluspunt is wel dat het hoog water is; tegen de tijd dat wij later op de dag het strand opgaan, zal het eb worden.

We lopen naar de gereedstaande bussen waarmee we deels langs de route richting startplaats worden gebracht. Onderweg lijkt het toch wel mee te gaan vallen, het klaart op en de wind lijkt af te nemen. In Burgh voor het omkleden nog even bij de wedstrijdcommissie langs om te vragen of het mogelijk is vooraan te starten. Dat is geen enkel probleem daar doen ze hier niet zo moeilijk over..

.

Ik heb me voorgenomen na de start bij de 1e groep aan te sluiten en daarin zolang mogelijk mee te lopen. Normaliter ben ik geen snelle starter, dus dat wordt goed opletten en niets forceren. Maar het lukt, na 5 kilometer zijn er 2 lopers 20 seconden los en ik bevind me in de groep daarachter. De groep bestaat uit 10 tot 15 man met daarbij de lokale favoriet, Sébastien Schletterer. Hij heeft de vorige twee edities gewonnen en heeft zijn zinnen gezet op een derde op rij.

Na de eerste strandpassage tussen kilometer 4 en 6 draaien we de Oosterscheldekering op richting Neeltje Jans en ondanks de tegenwind ligt het tempo vrij hoog. De groep is inmiddels uitgedund tot 6 man met achterin een opvallend makkelijk lopende onbekende Noord Afrikaan, die volgens zijn startnummer luistert naar de oer-Hollandse naam Pieter…

Zelf probeer ik me wat te verbergen, maar op een gegeven moment word ik toch naar de kop gemaand middels een vriendelijk duwtje in de rug. Vooruit lopen nog steeds de twee koplopers als we na ruim 10km inmiddels Neeltje Jans zijn gepasseerd en beginnen aan het 2e deel van de Stormvloedkering. Na 15km krijg ik moeite met het hoge tempo en niet lang daarna moet ik dan ook lossen. Van te voren had ik gehoopt tot na de Veerse Dam bij te kunnen blijven, maar helaas kom ik iets vroeger alleen te zitten. De groep neemt afstand en ik word ingehaald door de Belgische loper Marc Papanikitas die al eerder was gelost. Hij had last van z'n teen omdat hij op een steen had getrapt, 'ik heb zo'n pijn in mijn teen, het lijkt wel of ie is gebroken' vang ik op als hij me passeert.

Ik kan helaas niet bij hem aanpikken en ben de 9e in de wedstrijd als ik onze toeschouwers tussen het hartstochtelijke publiek ontwaar. Melanie moedigt me nog een keer extra aan, voordat ik bij Vrouwenpolder tussen de haag mensen door het strand op moet. Na 1,5km strand passeer ik de halve in 1:19:39, ik loop slecht en kan geen lekker ritme vinden op het strand tegen de wind in. Voor me zie ik de Belg langzaam kleiner worden, de rest van de groep is al uit het zicht verdwenen en gevoelens van 'wat doe ik hier', 'deze nooit weer' en 'dit lijkt nergens meer op' spelen elkaar de bal toe in mijn gedachten.

Na ruim 5km ploeteren zie ik eindelijk de strandtent, waar ik het strand af mag, opdoemen. Alleen nog het mulle zand door om op de verharde overgang te komen, ook hier aangemoedigd door een enthousiaste schare publiek. Ben blij dat ik van het strand af ben, maar de blijdschap is maar van korte duur als ik er achter kom wat de volgende gang op het Zeeuwse menu is. Vanaf hier volgt de route - via een mooi natuurgebied - ruim 12km over de duinen, slechts onderbroken door de vlakke boulevard van Domburg. Hier zie ik 1 van de koplopers van het 1e uur van de race langs de kant staan en 3km verderop is het nummer 2 die moet passen…duidelijk te rap van start gegaan. Dit betekent wel dat ik inmiddels op de 7e stek loop.

Klim na klim, trap op trap af, er lijkt geen eind aan te komen, met als bijkomstigheid dat het volgende dorp altijd van verre zichtbaar is, maar nooit snel naderbij komt. Ook hier op de route is er de ondersteuning van het publiek met op km 29 zelfs een 'coach, die een prachtige maar onbegrijpelijke formule op z'n bord heeft staan en me toeroept dat ik op schema 2:48 zit.

Kort na km 35 wandelt het volgende slachtoffer van de snelle start en ik klim weer een positie. Niet lang daarna krijg ik weer een doelwit in zicht. Hij heeft er nog wel gang in, maar de echte snelheid is eruit, het duurt dan ook niet lang voordat ik er langs ben en de 5de plek van hem overneem. Tussen km 38 en 39 leiden een serie trappen naar het hoogste punt op de route, gelukkig kan het hierna alleen maar makkelijker worden, toch?

Niet dus! Na deze top volgen nog 2 klimpartijen en de kraan met vlaggen die de finish markeert, is ook al weer veel te ver van te voren in zicht. Voor we er zijn, eerst nog even een km strand waar de cadans, of wat daarvan nog over is, wordt onderbroken door rijen paalhoofden die alleen maar zijdelings wandelend kunnen worden gepasseerd.

Onderaan de trap, voordat ik de dijk bij Zoutelande op ga, nog een 'coach', die op professioneel ogende manier in licht voorovergebogen houding d.m.v. het ophouden van twee handen met 8 opgestoken vingers doorgeeft dat het nog 800m tot de finish is. Dan eindelijk, onder begeleiding van doedelzakmuziek, de laatste trap op. Na vriendelijke dank mijnerzijds volgt een extra toegift. De finish ligt links onder aan de dijk in het centrum; helaas moet ik eerst nog een paar 100m over deze dijk voordat ik het dorp in mag. Beneden aangekomen krijg ik een Zeeuws vlaggetje in de handen gedrukt en ik draai de finishstrook op. Onder luid gejuich van het publiek word ik binnengepraat door de speaker, 'Eric Baten uit Apeldoorn, buitenprovinciaal…. Apeldoorn, de parel van de Veluwe'.

Om het af te leren, zullen we maar denken, hebben ze op de finish nog een vrachtje zand neergekiept en na een ferme hand en welgemeende felicitaties van Lein Lievense, de organisator van dit loopfeest, passeer ik vermoeid de meet; blie da'k er bin zoals ze dat hier zeggen. Uiteindelijk is Pieter, alias Nourreddine Athamna uit Algerije eerste geworden in 2:33:50, een verbetering van het parcoursrecord met bijna 7 minuten. Hij wordt kort daarna gevolgd door Sébastien Schletterer in 2:35:16 en Jos op 't Hoog is de nummer drie in 2:47:34.

Zelf ben ik zeer tevreden met mijn eindtijd van 2:50:03. Goed voor de 5e plaats overall. Met recht, 'de mooiste en zwaarste marathon van Nederland'.

Ledenmutaties

Nieuw lid: Dennis Put, Carina Evertse, Wim van Bussel, Jenneken Bosch, Shelley van Beek, Bianca Hofman, Arno Walhout, Jan van de Esschert, Gerda de Jong, Mark Goertz, Marielle Kemper, Fred Schat, Tom Steenbruggen, Toos Dekkers, Wendy Wilemsen, Karin Seydel, Floor Lieshout, Kristiaan Bax, Annemarie Maas, Henk van der Schaaf, Eleonora Luijcks, Chiel van Tongeren

Opzegging: Emile Zwiers, Rene Dingemans, Linda Siebeling, Rosan Gortwordt,Monique Bijsterbosch, Annemarie Maas, Karen Nijhof, Micheline Tasseron, Liz Millenaar, Eddy Dijksman, Margriet en Bertus Klomps, Eddy van IJzendoorn, Ton Peerdeboom, Edwin de Wit, Hendrik Plakke, Marley Luitjes, Eduard Sipman, Janneke Bloemendaal, Arnold Vreugdenhil, Willy Testerink, Jolanda Putto, Eduard Sipman, Ellen Zoontjes, Chris Veenendaal, Bernadette Mendel, Margit de Graaf, Tim Vermeulen, Ellen Pruijt, Eliza Bonder, Lotte Wijngaard, Anna de Kruijff, Edith Sprinkelman

Paars lingerieset plus

Twee woorden: pimpelpaars – in

Geschreven door Fiona Markus

Al een paar maanden daag ik iedereen in mijn omgeving uit door mij als opdracht twee willekeurige woorden mee te geven tijdens één van mijn vele trainingen. Dit geeft me voldoende inspiratie om even later spontaan een verhaal in elkaar te flanzen. Rinus Groen, de man van de plaatjes, stuurde mij in dit geval natuurlijk een foto om het mentale brein een oppepper te geven met hieronder het resultaat. Mocht jij me ook willen inspireren voor de eerstvolgende Spurt? Stuur me dan jouw twee woorden naar webmaster@avveluwe.nl.

“Sporten en bewegen is wat mij betreft alleen maar leuk. Zeker nu ik geen moeite meer heb bij het uitzoeken van gepaste kledij in de winkel. In het begin van mijn sportcarrière was het uren zoeken en drentelen in en langs kledingrekken om een prettig zittende broek te vinden. Natuurlijk begon ik bij de dames, maar daar liep ik al snel niet meer heen doordat ik merkte dat maatje 44 echt de kleinste maat was in de rekken. Grote bovenbenen als formaat bowlingballen krijg je echt niet in een maatje 44. Dan maar met enig gezucht naar de herenafdeling. Lange broeken en vooral saaie broeken kreeg ik in mijn handen. Geen sportbroeken met leuke blauwe of roze strepen. Nee, puur zwart en gifgrijs. En als je er dan eentje had, dan waren ze weer veel te lang. In die tijd waren felle kleuren misschien wel hip en door mij gewenst, maar gelukkig voor mijn mede-omgeving kon ik die nog niet aan. Stel je voor mij in een pimpelpaarse trainingsbroek. Geen gezicht natuurlijk. Toch blijf ik het stoer vinden. Gelukkig ben ik ook nu met enkele kledingmaten kleiner nog steeds jaloers op die stoere pakkies, maar echt durven doe ik het niet. Alle hippe dingen en kleding die nu 'in' zijn, zijn eigenlijk allang weer uit. Letterlijk achter de feiten aanlopen noem ik dat.

Deze week misschien toch maar eens dat knalroze shirt of knalblauw broekje uitproberen. Loop ik misschien des te harder doordat ik alle billenknijpers moet ontwijken. Tja, ook dat ben ik natuurlijk niet gewend en wens ik ook niet over me af te roepen. Weg met die vieze mannetjes! Ik trap driftig van me af zodat ze vliegensvlug zelf 'violetblauw'zijn. Misschien voor mezelf en voor de medelopers gewoon iets veiliger houden door het aantrekken van een kleurig lingeriesetje? Hoe doen mannen dat toch? Lopen die ook op hun tenen bij het selecteren van hun kledingoutfit of zal het hun een worst zijn? Een pet achterstevoren op de kop en 'sneaky' je onderbroek onder je wedstrijdbroekje showen is voor de dames al snel stoer genoeg! Wat hebben die mannen het toch makkelijk!”

Wie A zegt moet ook B zeggen….. Arjen Castelein

“Gezocht: cijferfreak”, dat was vrij vertaald de oproep van René om iemand te vinden die de clubrecords en jaarranglijsten zou willen bijhouden. Ik had - op dat moment al een tijdje geblesseerd - wel wat tijd over en dacht: “waarom niet?”. Inmiddels weet ik dat ik toch niet zó veel tijd over had, maar ja wie A zegt. ….

Allereerst ben ik uitslagen gaan verzamelen van de website, van René, Rinus, Ep, Nelleke, Maurice, etc. Daarna waren de clubrecords aan de beurt, maar waar moest ik beginnen? Aannemen dat alles klopt en van daaruit verder gaan? Nee, dat ligt niet in m’n aard. Dan toch maar eens kijken of ik de geboortedata kon koppelen aan de clubrecords dan kon ik in ieder geval checken of de diverse klasses klopten. Dus toen maar aangeklopt bij Berry en het ledenbestand opgevraagd. Als snel bleek dat we weliswaar veel leden hebben, maar zo mogelijk nog meer oud-leden, waarvan geen geboortedata meer bekend is. Gelukkig bood Ep hulp: “ik heb nog wel wat Spurts, daar vind je vast wel wat in”. Daar kwamen de dozen, maar ja wie A zegt….

Al snel vond ik al grasduinend in Spurts en oude uitslagenbestanden diverse onjuistheden en mogelijke discussiepunten, een opsomming:

- Leeftijden blijken niet altijd te kloppen met de klasse, het betreft hier o.a. een paar records van Josefien Mulder.
- M35 is een categorie die pas sinds 2006 bestaat. AV Veluwe heeft ooit ervoor gekozen om in deze klasse alleen clubrecords te erkennen van na die datum. De Atletiekunie erkent ook nationale records in die klasse van voor 2006.
- Downgrading, er staan identieke records in meerdere klasses. Zo heeft Henk Kager op de 15km een clubrecord staan van 1:17:30 in de M70 en M75. In werkelijkheid was hij toen al 80(!) en verder blijkt die tijd ruim 8 minuten onder het Nederlands record M80 te liggen. Wat bleek, Henk wilde niemand tot last zijn om als laatste binnen te komen, dus startte hij gewoon een kwartiertje eerder.
- Gewone uitslagen die clubrecords bleken, maar nooit als zodanig “geclaimed” zijn. Bescheiden loopsters uit deze categorie zijn bijvoorbeeld Ans Dijkstra en Annette Voets.
- Tijden die niet kloppen, **Wim Zegers** liep bijvoorbeeld geen 2:16:53 op de marathon, maar 2:16:35. Waarschijnlijk ooit een typefoutje, maar zo waren er meer.
- Parcoursen die te kort zijn. “Loenen” is hiervoor een aantal jaren berucht geweest.
- Onjuiste datum van clubrecord, vaak maar een dag verschil, maar toch.
- Incourante onderdelen, bijvoorbeeld 150m op de baan.

Behalve de zekere fouten was het voor mij – en dus waarschijnlijk ook voor veel anderen - vooral onduidelijk door het ontbreken van transparante regels, dus heb ik de stoute schoenen aan getrokken en een concept clubrecord reglement opgesteld, want ja wie A zegt….

Vervolgens heb ik een afspraak gemaakt met René om met geheel met het bestuur door te spreken. Ik dacht met een half uurtje wel weer buiten te staan, maar nee, we hebben een hele avond gediscussieerd, maar het resultaat mocht er wezen. We zouden er weliswaar allemaal nog een nachtje over slapen, maar er was ineens een clubrecord reglement, er was een besluit over welke afstanden we gaan hanteren en ik wist waar ik me aan moest houden bij het herijken van clubrecord lijst. De hoofdregel is: we volgen zo veel mogelijk de Atletiekunie.

Een paar van de wijzigingen die van kracht worden wil ik hier graag toelichten, voor het volledige reglement verwijs ik naar de website.

Downgraden, doen we niet meer. Het is dus niet meer mogelijk om als krasse 45 plusser een record te lopen in de masterklasse 45 en 40. Wel zal het vanaf nu zo zijn dat de snelste tijd op een afstand overall (dus over alle leeftijdsklasses) altijd ook een seniorenrecord is. Dus een junior of een master kan ook een seniorenrecord lopen. Bij de vrouwen betekent dit dat Annette ineens een flink aantal VSEN records op haar naam krijgt, identiek aan de werkwijze van de Atletiekunie.

We gaan vanaf heden records alleen nog erkennen indien ze gelopen zijn op officieel gemeten parcoursen of parcoursen die boven elke verdenking staan. Een voorbeeld: de halve bij de marathon van Amsterdam is niet officieel gemeten, maar om die nou niet te erkennen zou wat ver gaan. Besloten is echter – op een enkel overduidelijk te kort parcours na – dit niet historisch te corrigeren. Met name over dit onderwerp zal ik bij twijfel altijd overleg hebben **met Maurice "parcoursmeter" Winterman (foto onder)** en Elbert Voogt, wij drieën zijn door onze voorzitter gebombardeerd tot clubrecord commissie.

De M35 klasse zal niet meer exclusief voorbehouden zijn aan resultaten van na 2006. Grootste slachtoffer van deze wijziging is **Ronald Derksen (foto linksboven waarop hij uw redacteur in een bepaalde richting probeert te drukken**). Was geen eenvoudig besluit, maar ja wie A zegt….

Bij junioren zullen alleen nog records erkend worden tot en met de halve marathon, ook zullen we de junioren alleen nog maar verdelen in jongens en meisjes. Er zullen alleen nog loopnummers bijgehouden worden, dus geen kogelstoten, speerwerpen ed. meer.

Dit alles maakt dat de clubrecordlijst er vanaf vandaag op 107 punten anders uitziet dan gisteren. Aangezien het zoveel mutaties ineens zijn, staat er nu een lijst op de website met oude records met daarnaast de nieuwe records en een toelichting. Uit deze lijst blijkt ook dat er nog een flink aantal records vacant zijn, zeker indoor, dus hier liggen voor ieder van jullie nog kansen!

Ondanks de pogingen om alle mogelijke zorgvuldigheid te betrachten, sluit ik niet uit dat er een geen fout gemaakt is. Vandaar dat opmerkingen, suggesties, opbouwende kritiek, van harte welkom zijn.

Wie A zegt moet tenslotte ook B zeggen…..

Dé 50 van Assen, wat een geweldige dag

Joyce Faulhaber

“Hé, Joyce. Loop je zondag 4 juli mee in ons estafetteteam tijdens Dé 50 van Assen? We lopen met 5 personen samen 50 kilometer. Ieder twee rondjes van 5 kilometer.”

Altijd leuk, schrijf mij maar in. Dan komt de informatie via Paula en Jan binnen. Mijn complimenten hiervoor. Eens kijken wie er allemaal mee doen. Dan zie ik de indicatietijden. Opeens ben ik niet meer zo enthousiast. Over een rondje van 5 kilometer wordt 18 minuten gedaan. Daar doe ik 30 minuten over. Wat doe ik daar eigenlijk! Als ik op de site lees dat het motto "Just Fun" is zijn er geen twijfels meer.

Met vier estafetteteams en drie individuele wedstrijdlopers reizen we af naar Assen. Eén van de individuele wedstrijdlopers, Tonnie Stouten (M40+) heeft zich ten doel gesteld om binnen 3:20 uur te finishen. Het huidige clubrecord in deze categorie staat hier momenteel op 3:25 uur. Wat zou het een spektakel wezen om hem binnen te halen binnen de beoogde tijd. Hans van Driel van het estafetteteam “Veluwe Maximaal” loopt in verband met een blessure niet mee, maar zal die dag wel aanwezig zijn en vervangen worden door Lex Frentz. Op het laatste moment kregen de “Veluwe Hazen” te maken met een uitvaller. Gelukkig was Jan Wenmaekers zo sportief om zijn plaats in te nemen. Top Jan!

Als ons thuishonk, de tent van Runnersworld, eindelijk staat, komt er een gevoel van AV Veluwe-trots naar boven. De ontspannen sfeer en al het Veluwe–blauw om me heen. Het zonnetje die ons tegemoet schijnt. Alle ingrediënten voor een Run-, Sun- en Fundag zijn aanwezig. Om 10:00 uur gaat de wedstrijd onder luid gejoel van start. Het deelnemersveld is gemengd, van slank tot minder slank en van jong tot oud. Gelukkig niet allemaal van die snelle jongens. De wissel met de tijdtransponder van de estafetteteams gaat ook goed. Geen blessures aan de onze kant.

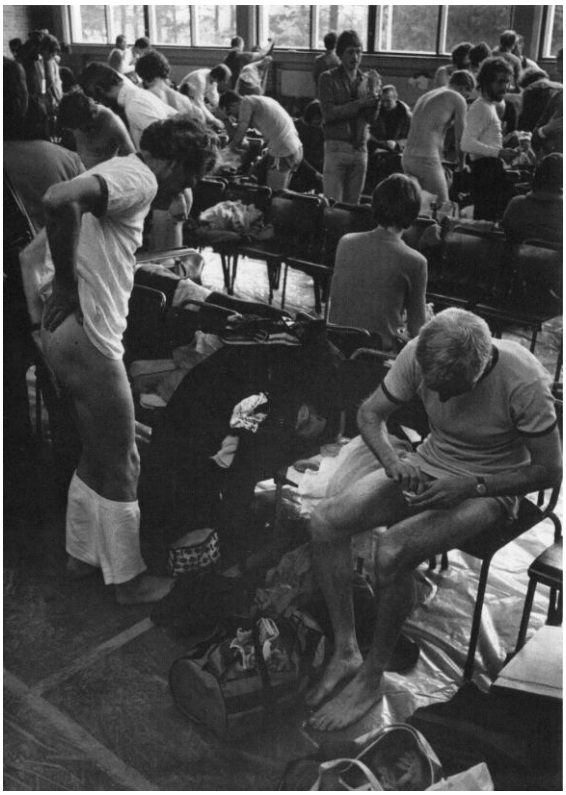
Dan gaat de wedstrijdbel. Al het Veluwe-blauw rent richting baan om Tonnie aan te moedigen, die zijn laatste ronde gaat lopen. Het moet gaan lukken. Hij staat nu op 2:55 uur. Als Tonnie op 3:15 uur binnenkomt (de doelstelling was 3:20 uur) is iedereen door het dolle. Wat een prestatie en dat met deze hitte. Als onze laatste dame van het estafetteteam binnenkomt klinkt er wederom een luid gejuich. Wanneer de hele club moe maar voldaan bij elkaar zit worden we door AV Veluwe verrast met appelgebak en koffie. Onze dank hiervoor.De prijsuitreiking volgt met onze Tonnie op het podium. Bij verrassing mag AV Veluwe nog een prijs in ontvangst nemen, namelijk een enorme wisselbeker. We zijn uitgeroepen tot het sportiefste team. Nadat iedereen met de beker op de foto is gezet sluiten we af met een pannenkoek, die er als koek in gaat.

Terugkijkend op deze dag: het was echt geweldig. Medelopers en supporters bedankt voor alle aanmoedigingen en gezelligheid. De initiatiefnemers Paula en Jan nogmaals bedankt voor het schieten van de vele leuke foto’s en het organiseren hiervan. Het was geweldig. Volgend jaar ben ik weer van de partij. Als je nog twijfelt om volgend jaar eventueel mee te doen, laat je niet leiden door de tijd die je gaat lopen of iets anders, maar geniet van Run, Sun en Fun.

Kalender 2011

zondag	13 februari 2011	Leestencross
zondag	10 april 2011	NOMEN RACE
woensdag	20 april 2011	Coopertest en baantrimloop
vrijdag	10 juni t/m maandag 13 juni 2011	Profict Hardloop-4-daagse
zaterdag	18 juni 2011	Midzomeravond Run
zaterdag	13 augustus 2011	Runnersworldloop 10 kilometer
Clubkampioenschappen Nog nader te bepalen datum		
vrijdag	2 september 2011	Kroondomeinloop
woensdag	7 september 2011	Coopertesten en baantrimloop 3000 meter
zondag	6 november 2011	Randerodecross

Verwennerij Ep Winterman



Regelmatig loop ik binnen bij “Runnersworld” in Apeldoorn. Soms ontaardt dit in gesprekken over vroeger. Rondkijkend door de winkel denk ik vaak dat hardlopen er niet gemakkelijker op geworden is. Het loopspullen assortiment is dusdanig groot geworden dat je er bijna een studie van kan maken.

Vroeger was het maken van een keuze veel simpeler dan nu. In 1972 waren er maar 3 merken hardloopschoenen. Deze schoenen werden veelal verkocht uit aanhangwagentjes bij de wedstrijden Ook werd je op straat nog wel eens nageroepen “Ze hebben hem al”. Er waren auto’s die probeerden je met de buitenspiegel te raken. De maatschappij moest wennen aan de 1e “runningboom”. De “nieuwe” lopers kregen blessures en kwamen dan op de tafel bij een sportmasseur gedreven. Ik kwam ik terecht bij masseur Weij een “bekende” in de voetbal wereld en wielrennerij, maar had zelf ook de marathon gelopen. Hij kon prachtig vertellen en had ook spullen om je te verzorgen. Zo leerde je snel. In de winter was het voor nieuwe lopers zoeken naar spullen om warm te blijven. Daar voor werd vooral gekeken en geluisterd naar de weinige oude rotten die je in de kleedkamers leerde kennen. De wedstrijden werden ‘s winters gewoon gelopen in een kantoenen kort broekje en shirtje , met eronder een extra katoenen T shirt eventueel met lange mouwen. Als deze nat werden van het zweet moest je hard doorlopen om het niet koud te krijgen. Er bestonden nog geen tights. “Twiets” heb ik ooit een lid horen zeggen. Er waren lopers die een lange onderbroek (ik heb ze gezien in legergroen) of een gebreide schaatsmaillots droegen onder hun korte loopbroek. Het meest werd echter gesmeerd met van alles en nog wat. Populair was in de begin jaren ’70 de groene Zwitserse olie, die vreselijk stonk , Midalgan, dat het bloed naar de huid haalde en vuurrode benen veroorzaakte. Uit de wielrennerij herinner ik me nog drie soorten Musclor. Alles had zo zijn eigen geur. Zeg maar stank. Je kon niet lang in de kleedkamers Dit met de geuren van het aangrenzende toilet maakten een misselijkmakend mengsel. Naast de smeersels had vaseline zijn eigen belangrijke functie.

Tepels werden ingesmeerd om “door” lopen tegen te gaan. Daarnaast moesten de ballen en de bilnaad gedaan worden om te voorkomen dat je de volgende dag enigszins vreemd liep. Door het moderne materiaal tegenwoordig is dit een stuk verbeterd. Hoewel er toen nog erg weinig vrouwen liepen zullen ook zij ongetwijfeld hun ongemakken hebben gekend.

Voeding was een ander probleem. Hoe moest je voorkomen dat tijdens een lange afstand niet plotseling de struiken of een tuin in moest. Van te voren naar het toilet lukte niet altijd. Veel marathonlopers hadden in de half jaren 70 een sportdrank genaamd Hycal. Het werd bij wielrennen gebruikt en moest vooraf worden besteld in de apotheek. Je nam dit mierzoete stroperige goedje een uur van voren. De eerste 25 km had je dan een bankje in je maag liggen, maar als die weg was kon je de rest van de wedstrijd met regelmatig een paar slokjes thee prima verder. Tegenwoordig zijn hiervoor diverse spullen zoals gels te koop . Ik begon dit stukje rondkijkend bij Runnersworld en ik eindig er ook mee. Ik zie functionele shirts, lange en korte tights, gigantisch veel schoenen met en zonder correcties, de drankjes en gels en ik denk : **Wat een verwennerij**.

AFSLANKEN is LEUK .NL

Marijke -22 kilo in 15 wk

Verantwoord afvallen
6-9 kilo in 4 weken

* Wetenschappelijk bewezen
* Professionele begeleiding
* Geen Hongergevoel of Jo-Jo effect
* Eiwit dieet
* Behoud spiermassa
* Bloeddruk verlagend
* *GRATIS parkeren*
* Gegarandeerd SUCCESS !!
* Presentaties bij U thuis of
* op het werk
* Gratis consult
* *INTRODUCTIE KIT*

OPENING ZATERDAG 25 SEPTEMBER A.S.
Debussylaan 41 7333 DB APELDOORN
Afslanken: **06 - 1398.6066** **of** Salon: **06 - 2224.0459**

AVALION .NL *Beauty Salon*

Huidverbetering
voor Hem en Haar

LaBiocome GERMANY

Proefbehandeling MESO therapy (naaldloos)
slechts 75,= **(norm. 120,=)**

AURIEGE PARIS

Introductie
Behandeling

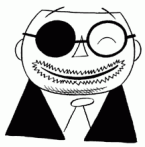
U bent 75 minuten onze Gast !

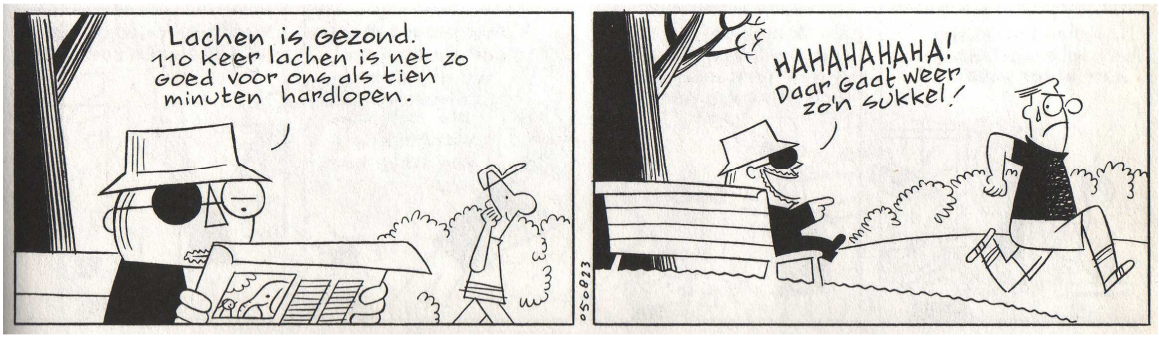
Oppervlakte en Diepte reiniging
Epileren wenkbrauwen
Gelaats-, hals- en nekmassage
Masker voor uw type huid
Oog, Lip en Dag/ Nachtverzorging
plus evt. lichte make-up

Tijdelijk 29,95 (ipv. 49,50)

Tijdelijk 49,95 (norm. 92,75)

Sigmund





PETER DE WIT

Berenlopers op herhaling

Geschreven door Frans Nab

In navolging op 2009 jaar zijn we weer met een groep hardlopers en aanhang de Berenloop op Terschelling gaan doen.De vooruitzichten waren niet al te best met regen, wind en kou, maar dat kun je verwachten in het najaar op de eilanden.Het regende bij vertrek uit Apeldoorn. Gaandeweg werd het steeds beter en aangekomen in Harlingen scheen er zelfs en flauw zonnetje.Om kwart over één lag de “Midsland” onder ‘stoom’ en vertrokken we voor een 2 uur durende reis over de prachtige Waddenzee naar Terschelling.

Geralda, Trees, Linda, Jolanda, Roelina, Jannie, Nemi, Theo, Jan D, Bert, Vincent, Hessel, Jaring, Iwan, Frans, Olga, Harry, Marian, Jan de G, Johan, Bea (willekeurige volgorde)

In West stonden de fietsen gereed en konden we naar het voor ons bekende appartementsgebouw in Midsland. De appartementen werden verdeeld met en zonder sauna (en stapelbed). ’s avond gegeten ofwel buiten de deur of zelf koken in het appartement. Zaterdag gewandeld over het strand, gewinkeld in West-Terschelling of gefietst naar de Boschplaat en natuurlijk door de prachtige duinen.Het avondeten bestond uit pasta voor de nodige koolhydraten. De drankjes werden beperkt (zou moeten) tot water, fris, en .... Zondagmorgen was het wederom droog en lichtbewolkt. Na het gezamenlijk nuttigen van een kop koffie en het maken van een groepsfoto vertrokken we met de hele club richting West-Terschelling. Het krioelde daar natuurlijk van de hardlopers die om 12:00 uur weggetoeterd werden voor de 14e berenloop. De hele marathon vertrok een half uurtje later. Het was prima weer om te lopen met weinig wind en een zonnetje. Onderweg natuurlijk veel beren(poten), muziek, juichende familieleden, eilandbewoners en goed verzorgde drankposten met (warm) water, sponzen, banaan en sportdrank. De drie kilometer over het strand met de wind in de rug waren zelfs warm. Het strand was goed begaanbaar (eb) maar de strandafgang en –opgang blijft lastig. Mul zand haalt je uit je ritme. De Longway (6km) terug naar West-Terschelling is een pittig stukje vals plat met hier en daar een heuveltje. De laatste kilometer ging door het dorp met veel publiek en gejuich. Aan het eind de rode loper met de finish. Sommigen waren echt op en hadden wat rust, bouillon of een schouder nodig.

Gezamenlijk terug naar het appartement voor een verkwikkende douche of een saunabezoek. Aansluitend de afterparty in één van de appartementen met een hapje en een drankje. ‘s avonds met het hele gezelschap gedineerd in het “Wapen van Terschelling” te Midsland. ’s Maandags de boot terug naar huis om de draad van het gewone leven weer op te pakken. Wat blijft zijn de herinneringen verpakt in een mooie berenloop rugtas met medaille en de vele foto’s die zijn gemaakt. Of er een 3e berenloop voor ons komt? Wie zal het zeggen, de meningen zijn verdeeld maar zeg nooit, nooit.

Reacties van het reisgezelschap

Actief ontspannend uitdagend, leuk om met sportieve mensen samen te zijn, gezellig, mooi, heerlijk, snel voorbij, super gelopen, weekend van de verkeerde keuzes, heel tevreden 5 min en 2 sec sneller, gewoon gezellig, 2e keer valt altijd tegen, mooi weer, gekregen wat we verdient hebben.

d e S P U R T

Clubblad van atletiekvereniging Veluwe Apeldoorn
Opgericht maart 1970

35e jaargang nr 4
December 2010

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 volgende Spurt verschijnt
februari 2011.
Sluitingsdatum kopij
15 januari 2011.
Graag digitaal aanleveren in word

Redactie / vormgeving
Rinus Groen
055-3668763
rin.groen@planet.nl

Druk
FELUA-GROEP Apeldoorn
Oplage 500

Verspreiding
Hans Maaskant
j.maaskant@chello.nl
tel 055 5431774

Website
www.avveluwe.nl

Webmaster / Nieuwsbrief
Clubrecords
Fiona Markus
webmaster@avveluwe.nl

Pers
Wendy Detert
prpers@avveluwe.nl

Bestuur
Voorzitter
René van Vliet
voorzitter@avveluwe.nl
tel 055 5422932

Secretaris (interim)
Elbert Voogt
secretaris@avveluwe.nl
elbertvoogt@hotmail.com

Penningmeester
Marianne van der Veen
penningmeester@avveluwe.nl
giro 3151045
t.n.v. penningmeester AV Veluwe

Trainingscoördinator
Erik Geerdes
trainingscoordinator@avveluwe.nl

Trainerscoördinatiegroep
Richard van den Haak
rvdhaak@planet.nl
tel 055 3121710
Erik Geerdes en Marjan Vermeer

Beginnersgroepcoördinatie en ledenadministratie
Berry de Wied
Socratesstraat 25
7323PA Apeldoorn
beginners@avveluwe.nl
Leden@avveluwe.nl

Vertrouwenspersoon
Hilly Panjer (foto rechts onder)
vertrouwenspersoon@avveluwe.nl
tel 055 5340327
Mauvestraat 185
7312 LZ Apeldoorn

Lief en leed
Hilly Panjer en Frans Nab
tel 055 5340327
liefenleed@avveluwe.nl

Wedstrijdcommissie

Inschrijvingen
Tonny van den Brink
wedstrijden@avveluwe.nl
tel 055 3667419
Annelies Brouwer

Materiaalbeheer
Lex vd Brink sr

Renco Hateboer
renco@hatenboer.org

Vrijwilligers
Annette Voets
annette.voets@planet.nl
tel 055 3602279

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

Hardloop4daagse
info@hardloop4daagse.nl
Martin Helmink
Hans van Driel

Ereleden
Henk Kager, Henk Baakman †

Flyers, advertenties, Cover
Nelleke Evers
nelleke.evers@zonnet.nl

Fa. Hans - Bert VELDWIJK

PENNEN SPECIALIST

GROOTSTE SPECIAALZAAK VAN NEDERLAND
IMPORTEUR EN FABRIKANT VAN SPORTPRIJZEN

- Sportprijzen
- Relatiegeschenken
- Promotiekleding
- Graveerinrichting
- Consumptiemunten
- Borduuratelier
- Glasdecoraties
- Kerstpakketten

H.W. Iordensweg 30 7391 KB Twello Tel.: 0571-271593 Fax: 0571-271836
www.veldwijktwello.nl / info@veldwijk.com

OPENINGSTIJDEN
Ma. 09.00-18.00 uur Di. t/m Do. 09.00-20.00 uur Vr. 09.00-21.00 uur Za. 09.00-16.00 uur

RUNNING SCHOENEN
RUNNING KLEDING
FIETSKLEDING
SKEELERS & SKATES
SCHAATSEN
ACCESSOIRES

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

UW RUNNINGSPECIALIST

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

van Benthem Sport

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

Ander logo

Onveranderde service

RW RUNNERS WORLD

www.runnersworldapeldoorn.nl

Marktstraat 1C 7311 LH Apeldoorn 055 5222407