

Nieuwsbrief AV Holten

Om alle leden op de hoogte te houden van wat er zoal in onze club gebeurt, is er deze digitale nieuwsbrief van de AV Holten. Bestuur en pr coördinator streven ernaar om de nieuwsbrief met regelmaat te laten verschijnen. Om tussentijds goed op de hoogte te blijven, kun je altijd op www.avholten.nl terecht!

Van de voorzitter,

Oh, wat een heerlijk voorjaar hebben we gehad!

De Bevrijdingsloop liep als een trein met allemaal enthousiaste kinderen en volwassenen. Bij de volwassenen hadden we dit keer zelfs buitenlandse winnaars uit Duitsland en Marokko. De weersomstandigheden waren prima. Voor de kinderen was er na afloop een ijsje. Onderstaand een impressie van de prijsuitreiking bij de G-atleten.



En nu maar hopen dat de zomer ook zo mooi gaat worden.

De triatlon staat weer voor de deur. Vele triatleten en aankomende triatleten hebben erg genoten van onze clinics. Triatleten wees niet bezorgd. We komen na de zomervakantie met de clinics voor de Diepe Hel Holterbergloop, dus je kunt gewoon opnieuw

meedoen. Na een 1/8 triatlon sport je tussen de 1:15 en de 1:45 uur. Dan kun je ook 5 of 10 mijl lopen. Hoe geweldig zou dit zijn!



Triatlonclinics 2014

De loop- en fietsclinics zijn nog in volle gang tijdens het schrijven van deze nieuwsbrief. Veel enthousiaste deelnemers meldden zich ook dit jaar massaal aan om gebruik te maken van de kennis van onze trainers. Het bestuur moest deze keer voor het eerst een maximaal aantal plaatsen vaststellen. Elk jaar groeit het enthousiasme voor de clinics. Als beginnend triatleet, maar ook als gevorderde wacht je na de lotingsavond met smart op een mail van AV Holten. De triatlonclinics; daar moet je bij zijn! Reacties als 'mooi een stok achter de deur' en 'fijn dat je helemaal wordt klaargestoomd' komen vaak voorbij. Tijdens de clinics leer je veel en voorzien de trainers je van allerlei informatie. De loophouding, conditieverbetering, het voorkomen van blessures, maar ook je eigen grenzen verleggen. En dan, na een paar maanden hard werken merk je dat je op triatlonniveau zit. Dat is al een topprestatie op zich. Daarnaast leer je ook nog eens andere sportievelingen kennen. Samen bouw je snel een band op en lijkt het zwoegen minder zwaar. Volgend jaar staan de triatlonclinics

natuurlijk weer op de agenda. Voor de liefhebbers staat vanaf midden augustus de Diepe Hele loopclinic op het programma. Je kan je nu al via www.avholten.nl hiervoor opgeven.

Regien



Regien stelt zich voor

Wie heeft toch vanaf februari 2014 de secretariële werkzaamheden van Gerdien Ophof overgenomen? Een aantal van jullie kennen mij misschien van de triatlonclinics, school of gewoon uit het dorp en een aantal heeft nog geen enkel idee wie de nieuwe secretaresse van AV Holten is.



Ik ben Regien Klein Hegeman, geboren in Friesland, getogen in Enter en na een paar jaar verblijf in Israël neergestreken in Holten waar mijn roots liggen. Ik woon al 18 jaar in het dorp samen met mijn drie kinderen Noah (13), Saar (10) en Itamar (6). Saar en Itamar zijn fanatieke voetballers en Noah volgt

theaterlessen aan de theaterschool Spoenk in Rijssen. Ikzelf ben sinds vorig jaar besmet geraakt met het triatlonvirus. Naast AV Holten ben ik ook vrijwillig werkzaam bij de Stichting Triathlon Holten als mede blokhoofd persteam. Dat betekent dat ik samen met iemand een team van zes man aanstuur dat nieuwsberichten schrijft voor en tijdens het grote evenement. En schrijven is wat ik het liefst doe. Ik schrijf wekelijks interviews voor Weekblad West Twente en sinds kort ook af en toe voor Tubantia.

Dit was een klein tipje van de sluier. Ik hoop jullie binnenkort ook persoonlijk te ontmoeten op de atletiekbaan tijdens een training op maandag- of woensdagavond. Alvast een hele fijne vakantie!

Regien



Reggesurvival

Zaterdag 14 juni was het zover, de Reggesurvival in Nijverdal. AV Holten had drie jeugdgroepen aan de start, de Modderbiggen (7 t/m 9 jaar), de Modderkeunen (10 t/m 12 jaar) en de Keunelopers (ouder dan 13 jaar). Alle kinderen en natuurlijk ook de begeleidende ouders en trainster hadden er ontzettend veel zin in. En terecht, want het was prachtig. Een mooi parcours met 33 hindernissen en super weer. We hebben alleen maar blije gezichten gezien.



Bij de start was iedereen nog lekker schoon, maar bij hindernis 4 kwam het eerste glibberige modderpad. De schoenen en benen waren in een mum van tijd zwart.

Daarna door een duiker onder de weg door en ook de rest was zwart. En dat was natuurlijk de bedoeling! De kinderen boden de ouders, die als supporters ook flink hun best moesten doen om bij te blijven, onderweg steeds een omhelzing aan, maar om één of andere reden hadden de ouders dit liever niet. Gelukkig waren de laatste hindernissen in de Regge. Het water was lekker warm en iedereen kwam er ietwat schoner uit.

Daarna snel door naar de finish, waar een tankwagen vol warm water voor de douches klaar stond. Na een lange douche, schone kleren aan en een lekker broodje survivalhamburger. Dat ging er wel in na zo'n inspanning. Volgend jaar doen we weer mee!



Tonnie



”Lopen is feesten!”

‘Tien jaar Woza loopgroep’ moest gevierd worden..! Tien jaar geleden was de eerste Start-to-run waaruit de Tilburgse Woza loopgroep is ontstaan. Dit jubileum was de reden dat we met 22 mensen de vertrouwde trainingsgrond van de Oude Warande in Tilburg voor een weekeinde verruilden voor de Holterberg. Onder het motto van onze trainer: “Lopen is feesten!”

Op vrijdagavond was er na de reis vanuit Brabant een warm welkom op een prachtige gastenboerderij. Na de eerste avond met de trefwoorden bier, whiskey en olijfolie hebben we dagen daarop genoten van een goed verzorgd weekend en de prachtige omgeving. Op zaterdagochtend stond een leuke loopclinic door de trainers van AV Holten op het programma; een technische training over

pasafstand en –frequentie. De snelle lopers werden getrakteerd op een al even mooie training met een heeele diepe kuil... We hebben na de inspanning nog genoten van een heerlijk goed verzorgd pannenkoekenbuffet en een rondleiding in het plaatselijk natuurmuseum met een bijzondere historie.



Na een goed ontbijt trokken we op zondagochtend voor een duurloop de natuur in. Weer onder begeleiding van de trainers van AV Holten die het gebied op hun duimpje kennen wat een mooie route en prachtige uitzichten opleverden. Het was heerlijk lopen in het bos en heidegebied met als letterlijk en figuurlijk hoogtepunt de Holterberg. Die was voor de meesten toch net iets hoger dan van onderaan ingeschat, maar de beloning is het waard!

Kortom: we hebben een geweldig jubileumweekend gehad, met dank aan AV Holten voor de organisatie!

*Woza loopgroep, Tilburg
[in het kader van www.bewegeninholten.nl]*



Het interview

Dit keer stellen we de vragen aan Maarten van Minnen:

Wie is Maarten van Minnen?

Ik ben 53 jaar, geboren in Utrecht en getogen in de omgeving van De Bilt / Bilthoven. Ik woon samen met Nicolette die in het basis-onderwijs werkt. We hebben drie zoons die alle drie het huis uit zijn en aan de Universiteit studeren. Ik werk als manager in de Jeugdzorg voor de 24 uren-zorg, dagbehandeling en pleegzorg. Hiervoor heb ik lang in de Kinder- en Jeugdpsychiatrie gewerkt. Dat was ook de reden dat we in 1996 verhuisd zijn uit De Bilt naar Almelo. Mijn hobby is toch wel sport,



atletiek en basketbal in het bijzonder. Ik ben fanatiek loper en trainer voor de Roparun met de 'almelopers'. Ik hou van koken, tuinieren,

kamperen op de Waddeneilanden en lui zijn. Ik drink graag droge witte wijn met gerookte zalm erbij. Daar kun je mij wel wakker voor maken.

Hoe ben je actief binnen onze vereniging?

Hans Kaffener en ik zijn jarenlang collega's geweest en ook Hans Uijen trof ik regelmatig bij de atletiekwedstrijden van onze zoons. Zij vroegen of ik bij AV Holten trainer wilde worden. Dat is nu denk ik bijna vijf jaar geleden. Na een paar weken vroeg ik de groep of ze wilden aangeven of er dingen anders moesten. Het antwoord was: "Dat merk je vanzelf, want dan blijven ze weg."

Hoe is het om trainer bij AV Holten te zijn? En wat zijn de verschillen met Almelo?

Ik heb een fantastische groep atleten die wel wat stugger zijn dan in Almelo. Ze komen om lekker te trainen en verder geen poeha er omheen. De omgeving leent zich voor zeer gevarieerde trainingen. In Holten mis ik de

kantine om effe koffie te drinken. Iets wat in Almelo wel kan.

Mijn gouden hardlooptip is...

...om je hartslagmeter en horloges e.d. thuis te laten. Ga puur op je gevoel lopen en gebruik al je zintuigen. Lopen moet vooral leuk zijn, anders kun je beter iets anders gaan doen wat je leuk vindt.

Ik haal mijn motivatie uit...

...de gretigheid van atleten, het enthousiasme, de humor van de groep en ook wel de progressie die lopers maken. Het is een uitdaging om elke training anders vorm te geven.

Ik bewonder...

...heel veel mensen. Vooral mijn zoons die alle drie hun mastertitel gaan halen. En de twee jongsten die regionaal wel met de atletiektop mee kunnen. En nog veel meer mensen die ik niet allemaal noem.

Hoe ik de toekomst van AV Holten zie...

...positief. Ik ben blij dat het andere park niet is doorgedaan. Ik verwacht dat mijn groep groter wordt door de blijvende aanwas vanuit de DHHL en triatlon training en dan vooral dames. Ik heb zorgen over de jeugdafdeling. Ik hoop dat deze blijft bestaan!

Over 5 jaar...

...ben ik bijna 59 en hoop ik nog zelf te kunnen trainen en training te kunnen geven. Ik laat mij graag verrassen door de toekomst en plan niet al teveel vooruit.

Wat niemand van mij verwacht...

...is dat ik ook heel stil kan zijn en een paar uur mijn mond kan houden.

Wat ik nog graag kwijt wil...

...is dat ik het erg naar mijn zin heb bij AV Holten en dat ik de hoop heb dat de atleten er ook zin in blijven houden.



Eindredactie:

Ingrid van Thiel en Regien Klein Hegeman
Mail suggesties naar secretaris@avholten.nl