

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,

Beste lezers,

De donkere en gezellige dagen voor en na Kerst zijn aangebroken. Het nieuwe jaar staat te trappelen. Regen, wind en storm maakt het soms moeilijk om te gaan sporten. Gelukkig trotseren velen van ons dit alles, want de trainingen zijn telkens goed bezocht. We hebben een goede Algemene Leden Vergadering gehad waar weer vele trouwe gezichten aanwezig waren. Tijdens de ALV is door de denktank het beleidsplan voor de komende jaren toegelicht, waar een ieder mee akkoord is gegaan. Ik wil nogmaals de denktank in de personen Dirk Jansen, Jan Cornelis, René Hoff en Johan Schuppert bedanken.

Dan nog wat bestuurszaken. Van harte welkom in het bestuur heten we Owe Dantuma. Owe gaat de plaats van Enrico Koenis invullen. Wij zijn heel erg blij met de komst van Owe en we wensen hem dan ook veel succes toe.

Via, via, heb ik vernomen dat de familie Koetsier 40 jaar getrouwd is. Ik wil bij deze namens AV Holten het echtpaar Koetsier feliciteren en hen ook danken voor hun bijdrage als vrijwilligers bij onze vereniging.

Rest mij een ieder fijne feestdagen en een goed, sportief, blessurevrij nieuw jaar toe te wensen!

Met sportieve groet,

Ronald Wissink



Herinneringen Diepe Hel

Op één been kun je niet lopen!

De maandag na de Diepe Hel Holterbergloop had ik weinig zin om naar de training te gaan. De benen voelden nog wat stram. Maar omdat onze trainer Wim Brinks vindt dat 'niets, maar dan ook niets ons kan weerhouden om de trainingsavond te bezoeken', heb ik toch maar de stoute hardloopschoenen aangetrokken. Bij ons clubgebouw 'Athoc' word ik door Gerri Veneklaas Slots en Janny Withaar opgewacht met één klein glaasje met een bodempje kruidenlikeur erin. Zie foto met het luciferdoosje als referentie voor de afmetingen. (Normaliter is een luciferdoosje 7,5 x 5 x 1,5 cm.)



Helemaal begrijpen deed ik het niet. Waarom deze royale traktatie? Maar na afloop begreep ik waarom: of ik alsjeblijft een verhaaltje wilde schrijven over de Diepe Hel Holterbergloop voor de nieuwsbrief. Het glaasje met inhoud zou me milder stemmen en meer inspiratie brengen. Bij deze dan.

Bij aanvang van het trainingsseizoen komt de Diepe Hel Holterbergloop al gauw ter sprake. "Heb je je al opgegeven?" of "Doe jij nog mee?" klinkt het van alle kanten. Toch maar besloten om mee te gaan doen aan de 27^{ste} versie op zaterdag 25 oktober 2014, dit keer vanuit Nijverdal. Het ene jaar organiseert AV Holten dit wonderschone evenement over de Sallandse Heuvelrug, het

andere jaar Athletics uit Nijverdal. De start- en finishlocatie zijn dan ook om het jaar verschillend. Maar het inschrijven lukte niet.... Nog maar eens proberen, nog steeds lukt het niet. Na enig recherchewerk bleek dat ik me een hele poos terug al had ingeschreven en dat blijkbaar alweer vergeten was. De schrijver is de 50 gepasseerd en bij het proces van het ouder worden, wordt alles een beetje minder, met uitzondering van het vergeten volgens mijn buurman.

De dag dat het gebeuren moest naderde al snel. Natuurlijk weer te weinig getraind. Dan maar lekker rustig aan doen en zien waar het schip gaat stranden. Rustig aan betekent voor mij in dit geval een schema van anderhalf uur, dus zo'n vijf minuten en 30 seconden per kilometer.

Op de wedstrijddag is het weer goed. Het zou droog blijven en met een beetje mazzel zou de zon zich zelfs even laten zien. Ook op de temperatuur was weinig aan te merken. Dat zou trouwens ook niet geholpen hebben. De start van de 10 mijl is om half drie. Dat is gunstig denk je dan. Eigenlijk maakt dat helemaal niet uit, want vóór de tijd doe je niets omdat je bang bent om je te bezeren of moe te worden. En zo'n twee à drie uur voor de start mag je nog even wat licht verteerbaar voedsel tot je nemen. Niet teveel, want daar krijg je last van....

Voor de start doe je die dag dus niets en ná de 10 mijl hoef je ook niet te verwachten dat er nog wat uit je handen komt. Starttijd maakt dus eigenlijk niet uit. Tas inpakken en op weg naar de overkant van de berg, op naar Nijverdal. Goed onthouden waar de auto geparkeerd staat, want anders is het straks zoeken en niet vinden.

Het startnummer kon in de parkeergarage, nagenoeg onder de start- en finishlocatie, worden opgehaald. Ook was hier gelegenheid voor omkleden, de warming up en kon overvloedige kleding achtergelaten worden. Dan wordt het tijd om richting de start te gaan, want ik denk niet dat de starter wacht totdat ik er ben. Dan klinkt het startschot en dikke twee minuten later ga ik over de startlijn. Op het moment van passeren van de startlijn zet ik mijn stopwatch op nul, zodat ik mijn kilometertijden kan bijhouden. Ik vind het wel prettig om een beetje een idee te hebben hoe de race verloopt. Met opzet had ik me wat

achter in het startveld opgesteld, om snellere lopers niet voor de voeten te lopen. Er doen zo'n 1350 atleten mee aan deze afstand en dat duurt even voordat die de gang erin hebben. Maar we zijn allemaal voorzien van een chip in ons startnummer, zodat uiteindelijk de netto tijd geregistreerd wordt. Nu proberen om een goed tempo te vinden. Dat valt niet mee. Mijn persoonlijke hazen zijn in geen velden of wegen te zien....

Verder is het nogal druk op de weg en lopen anderen min of meer 'in de weg'. Na één kilometer zie ik dat ik zo'n vijf minuten en 30 seconden nodig heb gehad om hier te komen. Op schema dus. Bij het bezoekerscentrum aangekomen zie ik een delegatie van ons eigen HMV. De Holtense Muziek Vereniging. De trommelaars doen erg hun best om in hogere sferen te komen. Dan gaat het richting Holten over de Toeristenweg. Het eerste gedeelte gaat door het bos. Best wel mooi, alleen jammer dat de bomen het uitzicht belemmeren. Na een kilometer komen we in een mooi open gebied en we hebben nu de tijd om eens rustig om ons heen te kijken.



Om de kilometer staat een bord met de afgelegde afstand. Zo is mooi bij te houden of we nog op schema zitten en dat gaat prima. Aan de rechterkant van de weg staat ene Janny Withaar en vraagt of ik al een borrel heb gehad. Hoezo?

Bij het vier-kilometer-punt is een verzorgingspost ingericht, met water en/of een energiedrankje. Prima geregeld, toch?

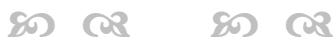
De korhoenders laten zich vandaag niet zien op de grote stille heide. De eerste lopers komen ons alweer tegen. Het is best wel frustrerend om te zien hoe het ook kan. Geheel in gedachten verzonken komen we als vanzelf bij het keerpunt dat op acht kilometer

ligt. Als ik het tempo kan handhaven kom ik onder de één uur en 25 minuten. Gerri Veneklaas Slots komt uit het publiek en sommeert mij om een borreltje te drinken. Anders mag ik niet verder. Ik moet terug naar Nijverdalen dus heb ik het borreltje maar soldaat gemaakt. Wat ze blijkbaar niet weet, is dat je op één been niet lopen kunt. Maar ik krijg voor onderweg nog wel twee stukjes droge worst mee. Het valt niet mee om al hardlopend de droge worst weg te werken, maar uiteindelijk lukt het.

Nu moeten we de 10% helling op naar de kei. Links naast de helling ligt de Diepe Hel, waarnaar deze loop genoemd is. Het valt inderdaad niet mee. Moeizaam gaat het naar boven, voetje voor voetje. Hier staan een aantal accordeonisten het altijd mooie lied 'Brandend zand' van Anneke Grönloh te spelen. Voorbij de kei gaat het nog licht stijgend (vals plat) omhoog en dan is het gelukkig een heel eind licht omlaag. Het gaat nog mooi volgens het schema en vol goede moed steken we de heide over waar Janny nog steeds in de berm staat. Ik meld dat de borrel goed smaakt, maar wel naar een beetje 'meer'. Bij het 12-kilometer-punt is er weer een verzorgingspost, dus hier ook maar een slok water genomen en verder gaat het. Bij het bezoekerscentrum staan de trommelaars van HMV zich nog steeds druk te maken, waaronder onze buurjongen. Jeroen bedankt! Dan gaat het hard naar beneden, maar de laatste kilometer is toch nog lastig. Gelukkig staan er veel mensen aan de kant van de weg en de finishlijn komt steeds dichterbij. Na één uur, 23 minuten en drie seconden ga ik deze lijn over. De knollen op. Ik ben dik tevreden met de tijd en ik hoop dat ook de trainer trots op mij zal zijn. Nu even de herinnering ophalen; twee paar sokken, even een droog shirt aan want het begint wel snel af te koelen. Terugkijkend op een prachtig en goed georganiseerd evenement tukker ik terug naar huis.

Toen ik thuis kwam toch maar even de wereld, via Facebook, laten weten dat je op één been niet kunt lopen. Wellicht komt de hint over bij Janny en Gerri.....

Anton Bronsvoot

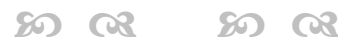


Algemene Leden Vergadering

Op donderdag 6 november 2014 heeft de ALV plaatsgevonden. Hierin is onder andere gesproken voor de toekomst van de vereniging, de introductie en aanschaf van nieuwe clubshirts, opbrengsten uit georganiseerde evenementen, werving jeugdleden, aankondiging over de speciale editie Bevrijdingsloop in 2015, jubilea, financiële zaken en er is afscheid genomen van bestuursleden.

AV Holten is een gezonde vereniging. Het bestuur heeft echter dit jaar afscheid moeten nemen van drie bestuursleden. Gerdien Ophof (secretaresse), Wim Klein Baltink (onderhoud) en Enrico Koenis (jury) waren samen goed voor 32 jaar ervaring. De functies van Gerdien en Enrico zijn gevuld, maar de functie van Wim staat nog open. Het bestuur is dringend op zoek naar iemand die de commissie Onderhoud kan leiden en deel uit wil maken van het bestuur. Voor meer informatie graag contact opnemen met voorzitter Ronald Wissink.

Secretaris



Uitnodiging familiecross

Op zaterdag 10 januari 2014, van 14.00-17.30 uur, organiseert AV Holten de jaarlijkse familiecross en medaille-uitreiking. Een mooie manier om elkaar in het nieuwe jaar te ontmoeten en sportief bezig te zijn.

Een middag met lopen en spelactiviteiten op en rond Meermanskamp. Dus iedereen kan komen en ergens aan meedoen! We sluiten na deze inspanningen af met een winters stampottenbuffet.

Bij dit evenement zijn alle leden van AV Holten mét hun familieleden (ook vrienden, vriendinnen) welkom om gezamenlijk het nieuwe jaar sportief te beginnen. Kom allemaal sportief gekleed en echt (!) iedereen kan meedoen.

We hebben dit jaar uitgezet:

- een klein parcours van ca. 6 kilometer
- een groot parcours van ca. 12 kilometer
- spelactiviteiten in en rond kantine Meermanskamp.

Het globale programma ziet er als volgt uit:

- 14.00 uur:
Verzamelen bij kantine VV Holten (Meermanskamp)
- 14.00-16.00 uur:
Start van de spelactiviteit of het lopen van grote of kleine parcours
- 16.00 uur:
Terug naar de kantine
- 16.30-17.30 uur:
Prijsuitreiking en stampottenbuffet.

Voor deelname aan de maaltijd vragen we een bijdrage van €8,- voor volwassenen en €4,- voor de jeugd. Te betalen op de dag zelf.

Opgave voor de middag kan via e-mail onder vermelding van:

- Voor- en achternaam
- Deelname middagprogramma
 - klein parcours ja/nee
 - groot parcours ja/nee
 - spelactiviteiten ja/nee
- Deelname buffet ja/nee

Graag opgeven vóór maandag 5 januari 2014 bij Rudi Rodijk via rudi@rodijk.org

Namens het bestuur van AV Holten en de organisatie van de familiecross (Netty, Dorien, Maurits en Rudi)



Wim Brinks al 1000 trainingen op zijn naam

Wim verraste 'zijn' maandagavondgroep onlangs met een klein feestje, omdat hij die avond zijn 1000^e(!) training had gegeven. Na de gebruikelijke hardloopsessie trakteerde hij iedereen op heel veel hapjes en drankjes. Wim, die opvallend veel dames in zijn groep heeft, staat bekend om zijn gevarieerde

trainingen. Het is nooit vervelend en altijd gezellig.



Maar gezellig of niet, de trainer kan ook streng zijn. "Buik in en mondje dicht, want als je nog kunt praten kun je ook harder!"

In januari kun je als hardloper zomaar een keer moeten klunen, touwtrekken of een puzzeltocht maken. Tijdens de zomermaanden wil Wim nog wel eens met de groep op verkenning gaan naar de Friezenberg, Beuseberg of Espelo. Of een leuke pepernotenrace en chocoladeletterloop organiseren rond Sinterklaastijd. Ook al valt er niets te vieren; Wim bedenkt altijd wel iets om te vieren. En zijn vrouw Dinie zorgt dan voor de koffie en thee.

Wim Brinks, bedankt voor je fijne trainingen en op naar het volgende feestje!



Uitnodiging Black Watch Trail

In voetsporen Canadese bevrijders

De Atletiekvereniging Holten en de Holtense Wielervereniging vinden dat de 70^e Bevrijdingsdag extra aandacht verdient. Beide verenigingen hebben daarom besloten in mei 2015 het bevrijdingsvuur in Bayeux, Normandië, op te halen om het vervolgens gezamenlijk in estafettevorm naar Holten te brengen. De ruim 800 kilometer lange onderneming draagt de naam 'The Black Watch Trail', genoemd naar het Canadese Black Watch bataljon dat Holten heeft bevrijd. De tocht is geïnspireerd op de laatste periode van het leven van een jonge Canadese soldaat, Maurice Willis Collins. Hij was ingedeeld bij het Black Watch bataljon en kwam in 1944 op de stranden van Normandië aan om ons te bevrijden van de Duitse bezetting. Bij de bevrijding van Holten is hij tijdens gevechten in de Beuseberg gesneuveld. Later is vanuit Canada het logboek van de Black Watch opgestuurd, zodat we een beeld hebben wat onze bevrijders hebben meegemaakt in hun tocht van Normandië naar Holten.

Wat gaan we doen?

De trail in mei 2015 zal zoveel mogelijk de route van de Black Watch proberen te volgen, memorabele plekken bezoeken en stilstaan bij de gebeurtenissen van 70 jaar geleden. Het programma is nog volop in ontwikkeling. Zaterdag 2 mei willen we in de vroege ochtend vanuit Holten naar Normandië vertrekken. 's Avonds om 20.00 uur wordt het bevrijdingsvuur bij het bevrijdingsmonument in Bayeux in ontvangst genomen. Zondagmorgen 3 mei om 09.00 uur gaan we van start. Eerst langs Juno Beach, het landingsstrand van de Black Watch. In estafettevorm, dag en nacht, afwisselend 9 kilometer hardlopen en 72 kilometer fietsen, wordt vanuit Frankrijk koers gezet richting Holten. Het wordt beslist geen luxe tripje. Het krijgt eerder een 'spartaans' karakter.

Wie kan er meedoen?

Een afvaardiging van leden van zowel AV Holten als WV Holten. We hebben minimaal 24 sporters nodig; 12 hardlopers en 12 fietsers. Je moet op 1 mei 2015 18 jaar of

ouder zijn. Ook gaan we ervan uit dat je over een goede gezondheid en conditie beschikt, zodat je de af te leggen afstand gemakkelijk kunt volhouden. Dat betekent dus dat je binnen twee dagen (48 uur) 3x 9 kilometer kunt hardlopen of 3x 72 kilometer kunt fietsen. Een combinatie van lopen en fietsen is niet mogelijk.

Voor deelname aan The Black Watch Trail vragen we een eigen bijdrage van minimaal € 50,- en maximaal € 100,- per persoon afhankelijk van de andere financiële middelen. Dit is een tegemoetkoming in de kosten voor vervoer, overnachting en maaltijden.

In de ochtend van 5 mei, het laatste deel van de route kunnen ook andere leden van beide verenigingen aansluiten. Hierover later meer. Op dinsdag 5 mei om 10.00 uur verwachten we gezamenlijk op Smidsbelt te arriveren om het bevrijdingsvuur te ontsteken.

Aanmelden

Bij deze nieuwsbrief vinden jullie in de bijlage een aanmeldformulier. Heb je interesse om mee te doen aan The Black Watch Trail, dan verzoeken we je het formulier volledig in te vullen en vóór 10 januari 2015 te sturen aan Ingrid van Thiel via ingrid@micesupport.nl.

De werkgroep zal daarna spoedig inventariseren of er voldoende interesse is om de tocht daadwerkelijk te kunnen uitvoeren. Bij overweldigende belangstelling kan het zijn, dat er geloot moet worden.

Wil je alleen op 5 mei meedoen, het laatste deel van de tocht, dan hoef je je nu nog niet aan te melden.

Communicatie

Voor deze gelegenheid is een logo ontworpen. Dit logo is aangeboden door Reclamemakers Holten. Ook zal Reclamemakers in nauwe samenwerking met de werkgroep een website ontwikkelen, waar je straks meer informatie kunt vinden.



Vervolg

Zodra het programma een wat vastere vorm heeft, nodigen we alle deelnemers uit voor een bijeenkomst waar we onze plannen zullen toelichten.



*Werkgroep Black Watch Trail
(Tonnie Ruitkamp, Dini Arfman, Gerrit Nijland, Jan Scheperman, Ingrid van Thiel, Hans Stam, Anton Bronsvort)*



Het interview

Dit keer stellen we de vragen aan Dick Wessels, jeugdtrainer AV Holten:



Wie is Dick Wessels?

Ik ben geboren en getogen in Rijssen. Ik ben 42 jaar, getrouwd, vader van drie dochters waarvan er twee aan atletiek doen. Via hen ben ik ook besmet met het atletiekvirus.

Wat is een sportentertainer?

Een sportentertainer is iemand zoals ik, die trainingen geeft op een vermakende manier

waarbij iedereen plezier beleeft aan de training.

Hoe is het om trainer bij AV Holten te zijn?

Ik ben via Dorien bij AV Holten beland. Het is een leuke vereniging om trainer te zijn. Ik ben blij dat er weer zoveel jeugdathleten zijn.

Ik haal mijn motivatie uit...

iedere week weer atleten te zien die zich verbeteren, volledige inzet tonen en met plezier trainen.

Wat volwassen atleten kunnen leren van kinderen...

is zonder morren enorm veel trainingsarbeid verrichten. Niet klagen, maar doen.

Ik bewonder...

heel veel mensen, maar het meest mijn vrouw. Omdat zij nooit klaagt dat ik bijna elke avond ergens op een atletiekbaan sta.

Hoe ik de toekomst van AV Holten zie...

Rooskleurig! Met nog een stijging van het aantal jeugdathleten. Ook zie ik een aantal talenten lopen die in de toekomst zeker prijzen gaan pakken voor AV Holten.

Over 5 jaar...

hoop ik nog steeds trainer te zijn bij AV Holten. Ik was van plan om te blijven tot mijn 50^{ste}. Want als AV Holten 50 jaar bestaat, hoop ik ook 50 te worden.

Wat niemand van mij verwacht...

is dat ik moet huilen om zielige films met een slechte afloop.

Wat ik nog graag kwijt wil...

Ik wil graag alle atleten die ik training geef, bedanken voor hun inzet. Door hen beleef ik veel plezier aan het geven van trainingen. Om heel eerlijk te zijn, beleef ik bij AV Holten het meeste plezier aan het geven van trainingen.



Eindredactie:

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