

## 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 redactie 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](http://www.avholten.nl) terecht!

De afgelopen jaren is de nieuwsbrief verzorgd door Ingrid van Thiel, met hulp van Gerdien, Regien en Fenny. Net voor de algemene ledenvergadering 2016 heeft Ingrid het redactionele stokje overgedragen aan Anton Bronsvoot en Wim op den Dries. Namens de gehele AV Holten familie bedanken wij Ingrid en haar redactionele team voor hun inzet om er telkens weer een prachtige nieuwsbrief van te maken. Een nieuwsbrief heeft inbreng van alle leden nodig om daadwerkelijk nieuws te kunnen brengen; waarvan akte. Dus schroom niet en bezorg ons kopy.

## Nieuwe leden

We verwelkomen onze nieuwe leden en wensen hun veel (loop)plezier toe:

Pim	Knapen	mini pupil
Rixt de	Wit	pupil B
Nancy	Gerritsen	senior/selectie
Tess	Wansink	pupil C
Daphne	van der Velden	mini pupil
Camilla	Klein Nagelvoort	senior maandag
Daan	Doornweerd	pupil C
Rosa	Nijenhuis	pupil A
Lars	Gorter	junior C
Ans	Lammertink	senior woensdag
Casper	Giard	mini pupil
Joris	Overmeen	pupil A
Joost	Ensink	pupil A
Joris	Luijsterburg	senior woensdag
Jessica	Overmeen	senior maandag
Inge	Welmer	senior maandag
Linda	Tuitert-Kuipers	senior woensdag
Frank	Peters	senior woensdag
Lianne	Jongsma	senior woensdag
Ellen	Pullen	senior woensdag
Ine	Steegink	senior maandag
Ron	Blom	senior woensdag
Adriaan van	Overbeek de Meyer	senior woensdag
Karla	Katers	senior woensdag
Mark	Veneklaas	pupil C



## Van de nieuwe voorzitter

Om onze nieuwe voorzitter, Leo den Hertog, een beetje beter te leren kennen hebben we een aantal AV-leden gevraagd wat ze graag van de nieuwe voorzitter willen weten. Bijgaand Leo's antwoorden op de op hem afgevuurde vragen:

Dag allemaal,

Per november heb ik tijdens de ALV het voorzitterschap van Ronald overgenomen. Na ruim een half jaar op mij ingepraat te

hebben ben ik gezwicht 😊

Mijn naam is Leo den Hertog, ik ben 45 jaar en getrouwd met Elenore. We hebben een prachtige dochter van 7 jaar, genaamd Lyanne. We wonen sinds 12 jaar in Holten. Holten is naast een gezellig dorp met een mooie omgeving ook een sportief dorp. Ik raakte ongeveer 5 jaar geleden besmet met het hardloopvirus, nadat mijn vrouw mij had uitgedaagd mee te doen aan de Diepe hel Holterbergloop. Een pittige wedstrijd vond ik het met nog maar een paar weken trainen in de benen, maar ik had het gehaald en het smaakte naar meer. Vanaf dat moment heb ik aan velen tientallen wedstrijden meegedaan. Verslavend!

Buiten het lopen heb ik nog zwemmen en lezen als hobby's. En ik hou van lekker eten, daar neem ik graag de tijd voor. Gelukkig kan

Elenore goed koken 😊

Maar waarom voorzitterschap?

Ik kom uit het bedrijfsleven en hier heb ik bij diverse groepen het voorzitterschap op mij genomen, omdat ik het leuk vind om doelgericht bezig te zijn. Ondertussen loop ik al meerdere jaren mee bij AV Holten en wil ik graag ook hier mijn steentje bijdragen. Het is een gezonde groeiende vereniging, waar buiten alle persoonlijke ambities, plezier voorop staat. Dit moeten we als bestuur borgen.

Voor deze mooie club wil ik mij graag samen met jullie inzetten.

Een sportieve groet,

Leo den Hertog



## Oefening baart kunst



Volgende oefening (na planking) voor de maandagavondgroep als Wim Brinks weer terug is.



## De oude doos

“De oude doos” is een nieuw rubriekje waarin we leden vragen om een leuk verhaaltje te schrijven over een bijzonder, grappig, nostalgisch of memorabel moment dat je hebt meegemaakt tijdens een training of wedstrijd. In deze nieuwsbrief vertelt Wim Brinks wat ie heeft meegemaakt in Apeldoorn.

### “Nostalgie en realiteit”

De Midwinter Marathon in Apeldoorn heeft jarenlang een enorme aantrekkingskracht uitgeoefend op het hardloopvolk van av Holten. Zo'n 15 jaar lang stond deze geweldige loop op het menu van de dames en heren hardlopers. Met z'n allen verzamelen bij de sporthal, rijden naar Apeldoorn, koffie drinken bij AV 34, inlopen, elkaar zenuwachtig maken, omkleden in de kleedkamers op sportpark Orderbos en dan uiteindelijk de wedstrijd. Tijdens een van de uitstapjes onderstaande gebeurtenis  
In een van de kleedkamers:

### **De ezel .....en de steen.....**

Soms zorgen gebeurtenissen voor alertheid bij getuigen van het gebeurde, maar het is geen wet van Meden en Perzen dat eenieder lering trekt uit hetgeen de getuige meemaakt. Het komt voor dat mensen die mee willen doen aan de Midwinter Marathon in Apeldoorn van deelname af moeten zien omdat een belangrijk hulpstuk ontbreekt in de gereedschapstas.

De gevolgen voor de persoon in kwestie laten zich raden; balen als een stekker en hopen dat het bij deze ene keer blijft.

Je mag ook van getuigen verwachten dat ze alert zijn geworden en in elk geval de uitrusting vooraf grondig te inspecteren. Zo ook onze persoon: voor vertrek de tas drie keer op de kop om er toch maar van verzekerd te zijn dat er niets ontbreekt. De

reis naar Apeldoorn gaat voorspoedig en het gebruikelijke programma wordt afgedraaid inclusief het verheugen op de stampot bij de Nieuwe Zweep en de lekkernijen van bakker Brill.

Echter de geschiedenis herhaalt zich: opnieuw klinkt de oerkreet door de kleedkamer, echter met een lichte nuance: “**wie heeft mijn linker schoen gezien**”.

Ook nu geen bijval, iedereen zwijgt in alle talen of wendt het hoofd af. Nadere inspectie van de tas levert toch een schoen op, echter een tweede **rechter** exemplaar. Goede raad is duur, terug naar Holten en de ontbrekende schoen ophalen is geen optie, de tijd ontbreekt simpelweg.

Uit onverwachte hoek komt er echter toch hulp: iemand van de Lange Afstands Atletiek Club uit Oldenzaal heeft voor de zekerheid, naast zijn wedstrijdschoenen, ook de trainingsschoenen in de tas gepropt. Deze gebruiken mag, echter de maat is wat aan de krappe kant. Niet te lang over nadenken: de schoenen aan en lopen al wat je geleerd is. En het resultaat mag er zijn: een echt pr op de Mini Marathon.

Overigens heeft deze atleet wel vaker een pr neergezet, echter wel op de juiste maat schoenen.

Onlangs nog een prima tijd op de Rotterdam Marathon, de mooiste marathon van Nederland, ook nu op passende schoenen.

Tip voor lopers die hun pr maar niet kunnen verbeteren: *probeer het eens op te krappe schoenen*.

Wim Brinks



## Start to Run

Ik ben al gestart met rennen, zullen jullie ongetwijfeld roepen. En terecht! Maar middels dit artikel willen we jullie laten weten dat ook onze vereniging mee doet met de landelijke actie: "Start to Run". In december maken mensen weer goede voornemens; "ik ga gezonder leven" ; "nu ga ik sporten" .

Ook de komende weken zal dit onderwerp van gesprek zijn op de vele bijeenkomsten. Als lid van de AV Holten kun je de link zijn naar daadwerkelijk actie. Dus indien je hoort van goede voornemens in je netwerk (familie, kennissen, vrienden, burens, collega's....), kom in actie en verwijst door naar:

[www.yakultstarttorun.nl](http://www.yakultstarttorun.nl)

Het geldt voor iedereen die wil starten met rennen en na 7 weken kunnen de deelnemers onafgebroken 3 km hardlopen. Wie wil dat niet?

Zegt het voort!

## De beste start van het nieuwe jaar.

Ook bij jou om de hoek gaan we los met Yakult Start to Run.

Zet jij je eerste stappen op zaterdag 7 januari bij AV Holten?

Onze ervaren trainers, Hans, Jan, Ursulien en Ronald staan om 9.00 uur in de startblokken om jou 6 weken lang te begeleiden met de Start to Run. Terwijl iedereen nog lekker op de kerstmarkt schuifelt, gezellig aan tafel gaat met vrienden en familie of met een dekentje op de bank ploft, zijn Hans, Jan, Ursulien en Ronald al bezig met de voorbereiding van leuke trainingen en het spotten van mooie plekjes in de omgeving. De hardlooptrainers staan te popelen om mensen in het nieuwe jaar te helpen met hun goede voornemens



voor 2017. Oftewel meer bewegen, fitter worden en gezond leven.

Je kunt 2017 niet beter beginnen dan met de Yakult Start to Run. Je gaat werken aan je conditie, je energie en je gezondheid. Succes gegarandeerd, want maar liefst 93% slaagt bij Yakult Start to Run. Het is een verantwoord programma waarbij een professionele trainer jou helpt en begeleidt om het traject van 6 weken vol te houden. Makkelijker dus dan om zelf te gaan hardlopen. Want die trainer én dat gezellige groepje loopmaatjes zijn een goede stok achter de deur. Bovendien een extra stimulans om je goede voornemens te laten slagen. Dus een #goedbeginvan2017. #Eerstestap

Check [yakultstarttorun.nl](http://yakultstarttorun.nl) of [yakultstarttorun@atletiekunie.nl](mailto:yakultstarttorun@atletiekunie.nl)) voor meer info of neem contact op met **Ronald Wissink**, trainer van de AV Holten via telefoonnummer: 06 – 2332 0274

## AV Holten Sportdag

zaterdagmiddag 14 januari 2017

**Beste atleten, familieleden en vrijwilligers,**

Dit jaar doen we het een keertje anders: i.p.v. een crossloop organiseert de AV Holten begin volgend jaar een heuse sportdag voor jong en oud in sporthal 't Mossink.



Ook de G-atleten doen gewoon met ons mee!

Na afloop serveren wij weer het traditionele stampottenbuffet in de sportkantine van V.V. Holten op het Meermanskamp.



Bij dit evenement zijn alle AV-leden mét hun familieleden (ook ouders, vrienden, vriendinnen) en vrijwilligers welkom, om gezamenlijk het nieuwe jaar sportief te beginnen.

**Het exacte programma komt nog, maar  
zet deze middag alvast wel in jullie agenda!**

Rudi Rodijk, Ursulien Welgraven, Maurits Stoffels

## In 2016

Behaalden René Hoff en Ronald Wissink hun trainersdiploma.....

Ontving Ria Heuvelmans een koninklijk lintje.....

Overleed onze sportieve vriend Marinus Baltus.....

Gaf Meindert Koopman een verkorte trainerscursus aan AVHolten- en AVRijssen leden.....

Waren er weer tientallen vrijwilligers actief tijdens de diverse AV-activiteiten.....

Stonden helaas diverse atleten wegens blessures of ziekte een tijdje aan de kant.

## In 2017



## Actief willen zijn als vrijwilliger?

### De AV Holten zoekt juryleden!!

Als betrokken AVHolten-lid kun je nog meer doen! Vooral voor de ouders van onze jeugdleden kun je als jurylid meedraaien met onze eigen wedstrijden (eventueel in de buurt) door een jurycursus te volgen van 4 opeenvolgende zaterdagochtenden (9.30-11.30) vanaf 7 januari in Nijverdal. Meer informatie en opgeven via:

<https://atletiekacademie.rfxweb.nl/Default.aspx?pagelid=901&ctrl=CourseOverview&courseid=801819>

## Loopagenda

Zomaar enkele loopjes die in het verschiet liggen:

Ma 26 december 2016	Nieuw Heeten	Belte kerstcrossloop	2 <sup>de</sup> kerstdag
Zo 8 januari 2017	Deventer	Brink tot Brinkloop	Deventer-Bathmen
<b>Za 21 januari 2017</b>	<b>Holten</b>	<b>Holterbergcross</b>	<b>SNS Crossloopcircuit</b>
4 en 5 februari 2017	Apeldoorn	Midwinter Marathon	
Za 11 februari 2017	Wierden	Valentijncross	SNS Crossloopcircuit
Za 11 maart 2017	Markelo	Bovenbergcross	SNS Crossloopcircuit

## Tot slot

We wensen allen goede kerstdagen, een goed uiteinde en een gelukkig 2017!



## Eindredactie

Wim op den Dries en Anton Bronsvort  
Mail suggesties naar [secretaris@avholten.nl](mailto:secretaris@avholten.nl)