

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

### Dag beste medesporters,

Na een heel gezellige, drukbezochte Holterbergcross en de loting van de Triatlon is het weer tijd voor normale sportweken. En er komen weer een heleboel nieuwe zaken op ons af.

Zo starten we bijvoorbeeld op 10 maart met de Triatlon clinics. Deze clinics worden dit maal niet door Meindert Koopman, maar door Hans Kaffener gecoördineerd. Vanuit de AV wil ik Meindert bedanken voor zijn tomeloze en enthousiaste inzet.

Door de grote toestroom en de veranderende leiding hebben wij in goed overleg met elkaar een limiet afgesproken van maximaal 75 deelnemers.

Het volgende dat op de planning staat is de compostactie. Rik en Gerald coördineren dit. Op 19 maart gaan we vóór de training weer compost in zakken scheppen, dus meld je aan!

Tot onze spijt moeten we melden dat we dit jaar geen werpdriekamp organiseren. Door diverse redenen zijn we er niet in geslaagd deze wedstrijd goed voor te bereiden. Een poging om met deze wedstrijd uit te wijken mocht helaas niet baten. Volgend jaar beter.

Dan rest mij nog enkele bestuurlijke mededelingen en vooral dankjes. Zoals jullie waarschijnlijk al mee hebben gekregen, hebben drie bestuursleden tijdens de ALV hun vertrek aangekondigd, te weten Joanne Kloosterboer, Gerdien Ophof en Enrico Koenis. Tijdens de ALV hebben we al afscheid genomen van Joanne Kloosterboer. Joanne is opgevolgd door Tonnie Ruiterkamp. Joanne, nogmaals ontzettend bedankt voor jouw enthousiaste inzet al die jaren!

De volgende waar we afscheid van gaan nemen is Gerdien. Gerdien heeft ons bestuur zo'n 8 jaar lang geholpen. Een ware steun en toeverlaat. Het was dan ook geen gemakkelijke opgave om een opvolger voor

haar te vinden. We hebben veel navraag gedaan. Gelukkig kan ik melden dat we erin geslaagd zijn. Regien Klein Hegeman zal Gerdien opvolgen. Regien zal tijdens de eerst volgende bestuursvergadering zitting nemen. Hierbij wil ik Gerdien alvast bedanken voor al de goede zorgen en de steun die ze mij en dus de vereniging heeft gegeven. En Regien, welkom.

Enrico heeft aangegeven te willen stoppen als er vervanging is geregeld. Helaas is dat tot op heden nog niet helemaal gelukt. Wel zijn er gesprekken gevoerd met een mogelijke opvolger. We houden jullie op de hoogte.

Het wordt wel een beetje afgezaagd, maar aan **Alle Alle vrijwilligers** die zich telkens weer voor ons allen inzetten, bedankt voor jullie hulp!

Ronald Wissink



## Even voorstellen: Tonnie Ruiterkamp

Graag stel ik me aan jullie voor. Ik ben Tonnie Ruiterkamp en zit sinds november 2013 in het bestuur van AV Holten. Ik heb de taken van Joanne Kloosterboer overgenomen en ben dus verantwoordelijk voor de jeugd. En wat een mooie start met de grote groei van het aantal jeugdleden sinds de zomervakantie!

Wat meer over mezelf:

Ik ben getrouwd met Rudie en heb twee kinderen. Rik (12 jaar) en Silke (10 jaar). Ze zitten allebei op voetbal. Silke zit ook al een aantal jaren met veel plezier op de atletiek. Ik werk bij Bureau Control van Saxion. Erg leuk en afwisselend werk.



Wat doe ik voor de jeugd bij AV Holten?

Mijn belangrijkste doel is om, samen met de trainers en commissies, nieuwe jeugdleden te werven en ervoor te zorgen dat de jeugdleden het naar hun zin hebben bij AV Holten. Denk daarbij aan het zorgen voor goede trainingen, informeren over nieuwe ontwikkelingen en wedstrijden, werving via te organiseren clinics, beantwoorden van vragen van (ouders van) jeugdleden en indien nodig actie ondernemen. En natuurlijk ondersteunen bij het organiseren van leuke aanvullende activiteiten voor de jeugd, zoals deelname aan de Reggesurvival, andere 'stoere' activiteiten en een jeugdkamp. Dit kan echter alleen met hulp van ouders en oudere jeugdleden. Het zou heel mooi zijn wanneer we hiervoor een jeugdcommissie kunnen benoemen. Dus wanneer je dit leuk lijkt, meld je bij mij aan!

*Tonnie Ruiterkamp*



## G-atletiek zoekt nieuwe leden

Voor mensen met een verstandelijke beperking biedt AV Holten de mogelijkheid om te sporten bij de G-atleten. Dat kan al vanaf 10 jaar. Deze groep kan nog wel wat nieuwe leden gebruiken! Daarom hebben we een mooie nieuwe flyer gemaakt. Deze flyers delen we o.a. uit bij scholen voor speciaal onderwijs in de omgeving.

Ken jij iemand die interesse heeft? Of weet je een goede plek voor onze flyers? Laat het ons weten.

De G-atleten trainen elke maandagavond van 18.45-19.45 uur. Plezier in bewegen staat voorop. We nodigen geïnteresseerden graag uit kennis te komen maken en een paar keer vrijblijvend mee te doen.

Gedurende de winterperiode vinden de trainingen plaats in de Rietbergzaal aan de Keizersweg. Vanaf april start het veldseizoen en is de groep weer lekker buiten actief.

*Gerdien*

### Plezier in bewegen voor mensen met een verstandelijke beperking



Kom kennismaken met G-atletiek  
elke maandag van 18.45 - 19.45 uur in Holten.



## Holterbergcross 2014

Al jaren (de hoeveelste editie was dit eigenlijk?) wordt door de AV in de maand januari deze cross georganiseerd. Onder fraaie, bijna voorjaarsachtige, weersomstandigheden was onze Holterberg op 18 januari jl. weer het strijdtoneel van een prachtige crossloop. De organisatie kijkt dan ook heel tevreden terug op dit evenement met een grote deelname op vooral de 5 en 10 kilometer. Met name de 5 kilometer trok heel veel deelnemers. Dit lijkt het gevolg te zijn van het feit dat veel mensen de hardloopschoenen aantrekken om een beetje gezond bezig te zijn. En dan is zo'n cross natuurlijk een mooie uitdaging om een keer aan mee te doen.

De vijftallige organisatiecommissie (Egbert, Tonny, Rudie, Ria en Joke) zat aanvankelijk wel een beetje met de handen in het haar. Door de verharding van een aantal zandwegen en de aanleg van nieuwe fietspaden ten behoeve van de bereikbaarheid van de Canadese Begraafplaats was het oude parcours eigenlijk niet meer geschikt om een echte cross te lopen en werd er naarstig op zoek gegaan naar alternatieven. In eerste instantie werd er al geopperd om maar naar de Zuurberg te gaan, want op en om het crosscircuit aldaar kun je ook een mooi en pittig parcours uitzetten. Maar je hebt er natuurlijk wel minder faciliteiten dan wat we op Meermanskamp altijd gewend zijn.

Dan toch eerst nog maar eens kijken of er nog een alternatief parcours te bedenken was met als uitgangspunt dat de startlocatie niet nog verder van Meermanskamp af komt te liggen. Deze afstand wordt soms door de jeugd (of hun ouders) als vrij groot ervaren. Na een aantal fietssessies met een boordcomputer hebben we gemeend een goed alternatief te hebben gevonden voor alle afstanden.

Eerst waren we bang dat de lopers op sommige delen het naastgelegen verharde fietspad zouden kiezen in plaats van de zandweg. Maar door een paar vindingrijke kunstjes van onze parcoursbouwers was hier niet veel voordeel mee te halen en liep iedereen dan ook netjes over de zandwegen.

Dat de afstand van de ronde iets langer was dan 5 kilometer was voor de deelnemers geen enkel probleem. Zo konden ze nog even langer genieten van deze prachtige cross.

Natuurlijk waren er ook wel een paar minpuntjes, maar over het algemeen kregen we leuke en positieve reacties op het nieuwe parcours. Het minpuntje waar de organisatie nog een beetje mee zit, is de opstopping die na de start ontstond toen de meute het (smallere) bospad op moest.



We overwegen nog om volgend jaar het parcours in tegengestelde richting te lopen. Verder is de organisatie van [hetcrosscircuit.nl](http://hetcrosscircuit.nl) achter de schermen bezig om voor volgend jaar te gaan werken met elektronische tijdwaarneming, zodat er met name bij de finish volgend jaar minder vrijwilligers nodig zijn. Want met dit grote aantal deelnemers legt het wel een flinke druk op deze mensen en valt het niet altijd mee om alles foutloos te doen. Hetgeen bij de verwerking van de uitslagen soms weer tot problemen leidt. En zo proberen we er elk jaar weer samen een nog mooiere en betere wedstrijd van te maken.

*Egbert*



## De Holterbergcross door de ogen van een vrijwilliger

Een uur voor de start is de briefing voor de vrijwilligers van de Holterbergcross. Iedereen

heeft al eens eerder geholpen. Routineklus? Toch is er een lichte spanning voelbaar. Ria regelt voor ons allen nog een warme kop thee/koffie en geeft de laatste instructies. Dan de jas aan over onze laagjes kleding die ons tegen kou moeten beschermen. Als laatste nog een geel hesje en dan.... richting parcours. Wij zijn klaar voor de wedstrijd! De startplek toont het werk van de ochtendploeg: dranghekken, linten, finishdoek en geluidsinstallatie. We zoeken ieder onze plek en zorgen dat alles gereed staat voor de start.

De 10 km-lopers drentelen dan al gespannen heen en weer. De start en een spurt naar de eerste bocht, daarna een relatieve rust. Alles klaar voor de eerste passage? Linten over de weg, even een praatje links en rechts, maar ondertussen een wakend oog over het parcours. Geen onverwachte fietsers? Moet de volgende start verlaat worden? De fietsende koffiobar komt langs om ons te voorzien van koffie met koek. Vanaf de 1e passage van 10 km is de rust voorbij. De rest van de middag lopen start-finish-start naadloos in elkaar over en genieten we van al die lopers die bij aankomst lekker onder de modder zitten en dan toch nog roepen: Leuk parcours!

De jongste twee groepen lijken net zo snel te vertrekken als de senioren. Na de eerste bocht zal dat zeker minder worden, maar richting finish wordt er weer hard gesprint. Hopelijk volgend jaar ook meer leden van ons aan deze start.

We zijn zo druk bezig dat we pas achteraf in de kantine horen dat onze leden Mark Muller (1<sup>e</sup>), Dirk Hoekman (2<sup>e</sup>) en Ans Meijerink (3<sup>e</sup>) in de prijzen zijn gevallen. Mooi gedaan! Na de laatst gefinishte loper wordt het snel rustiger in het bos. Nog geen half uur later is het meeste opgeruimd. De hesjes gaan uit. Als gewone wandelaars gaan we naar de kantine, maar volgend jaar zullen we er weer met enthousiasme staan.

*Jan Cornelis*



## Nieuws vanuit de jeugd

In het najaar 2013 hebben we veel nieuwe jeugdleden in de groep 6 t/m 12 jaar gekregen. Dat is fantastisch en we zijn hier erg blij mee. Alle wervingsactiviteiten in 2013 hebben daarmee hun 'vruchten' afgeworpen en we gaan in 2014 hier zeker mee door. Inmiddels hebben we circa 20 jeugdleden in de leeftijd 6 t/m 12 jaar. Gezien het grote leeftijdsverschil en de omvang hebben we de groep per januari 2014 in twee groepen opgedeeld. Er is nu een groep van 6 t/m 8 jaar (training van 17.00 tot 18.00 uur) en een groep van 9 t/m 12 jaar (training van 18.00 tot 19.00 uur). Er kan nu een betere op de leeftijd gerichte training plaatsvinden en dat vinden de kinderen erg prettig. De training vindt elke donderdag plaats onder leiding van Dorien Willems, die enthousiast wordt ondersteund door Guus Uijen en Linde Taselaar. Een interview met Guus en Linde vind je verderop in deze nieuwsbrief.

De training is nu nog in de gymzaal aan de Lageweg, maar vanaf circa maart gaat deze groep weer lekker naar buiten.

Jan Cornelis traint de groep van 13 t/m 17 jaar (ca. 10 jeugdleden). Jan verzorgt vooral een looptraining en, per trainingsavond, een technisch onderdeel. Daarnaast heeft deze groep de mogelijkheid om aanvullend één avond in de week bij AV Rijssen te trainen. Het zou mooi zijn wanneer deze groep ook nog nieuwe leden mag verwelkomen. We gaan beoordelen wat we hiervoor kunnen doen.

De jeugdathleten hebben de mogelijkheid om mee te doen aan wedstrijden. Leuk en gezellig, vooral wanneer je als groep van AV Holten gaat. En je kunt ook nog eens zien wat de training je, naast alle gezelligheid, aan persoonlijke records oplevert. We zullen de jeugdathleten op de hoogte houden van de wedstrijden, die in de regio worden gehouden. Een leuke optie is in ieder geval de medaillewedstrijden. Dat zijn vier wedstrijden die plaatsvinden op zaterdagen: 19 april bij ASV in Eibergen, 28 juni bij Athletics in Nijverdal, 6 september bij AV in Haaksbergen en 27 september bij SISU in Almelo. Na afloop krijg je een herinnering. Daarnaast zijn

natuurlijk de eigen wedstrijden in Holten, zoals de bevrijdingsloop (mei), de run-bike-run (juli), de pupillenwedstrijd (13 september) en de Diepe Hel Holterbergloop (oktober) absolute aanraders.

In 2013 hebben zeven jeugdathleten deelgenomen aan de medailowedstrijden. Een aantal was aanwezig tijdens de familiecross. Zij hebben de herinnering toen onder een groot applaus uitgereikt gekregen. Natuurlijk willen we deze atleten op deze plek ook graag in het zonnetje zetten:



Ciska Herbers:	zilver
Silke Damen:	brons
Mara Burgstede:	vaantje
Isabelle Schipper:	brons
Naomi Schuppert:	brons
Henri Kappert:	brons
Thijs Onderwater:	zilver

Gefeliciteerd met het behaalde resultaat!

*Tonnie Ruiterkamp*



## Herkansing: sportmedisch onderzoek

Dit jaar organiseert AV Holten in samenwerking met het SMA Oost de mogelijkheid om deel te nemen aan een sportmedisch onderzoek, ofwel de sportkeuring.

Het SMA Oost adviseert atleten die intensief sporten en sporters ouder dan 35 jaar om het groot sportmedisch onderzoek (incl. inspannings-fietstest) te ondergaan. Als je intensief, of wat minder, loopt is het aan te bevelen eenmaal per twee jaar aan een dergelijk onderzoek mee te doen.

Kijk voor meer informatie over de sportmedische onderzoeken op de website van SMA Oost [www.smaoostnederland.nl](http://www.smaoostnederland.nl) De zorgverzekeraar vergoedt afhankelijk van je aanvullende verzekering en het soort onderzoek tussen de €50 tot €135 per onderzoek.

Het onderzoek vindt plaats in Deventer. In overleg is het ook mogelijk het onderzoek in Apeldoorn of Enschede plaats te laten vinden. Bij meer dan 6 deelnemers is er tussen de 5 en 10% korting te verkrijgen.

De inschrijffijst ligt in het ATHOC bij het informatiebord.

Bij genoeg inschrijvingen gaan we afspraken maken met SMA Oost, waarna zij starten met het plannen van de onderzoeken.



## Het interview

Ook dit keer een dubbelportret:  
Linde Taselaar en Guus Uijen.



### Wie zijn Linde en Guus?

Ik ben Linde Taselaar, 16 jaar en zit in 4 HAVO op de Waerdenborch. Verder turn ik 3 à 4 keer in de week in Deventer bij SVOD. En ik ben Guus, 14 jaar oud, woon in Holten en zit op de Waerdenborch.

### Waarom ben je lid geworden van de atletiekvereniging?

Guus: "Omdat mijn broer en zus er ook opzaten en ik sinds mijn derde al mee probeerde te lopen op de trainingen van mijn broer en zus."

Linde: "Mijn vader en moeder gaven allebei training. Mijn vader voor de kinderen 12 t/m 18 jaar en mijn moeder alles wat daar onder zat. Ook waren zij zelf goede atleten vroeger. Ze deden allebei 1<sup>e</sup> divisie/eredivisie. Omdat

het altijd best wel druk was, ben ik een paar keer gaan helpen. Aangezien ik het zo leuk vond, doe ik het nu elke week.

### Hoe ben je actief binnen onze vereniging?

Guus: "Ik train zelf bij AV Holten en samen met Linde help ik elke donderdagavond bij de jeugdtrainingen van Dorien Willems."

### Hoe is het om training te geven?

Linde: "Ik vind het heel leuk om training te geven. Ik vind het sowieso altijd leuk om met kinderen bezig te zijn en ik hou heel erg van sport."

Dorien laat weten dat ze heel blij is met deze hulptrainers. "Ik vind het heel knap hoe Linde het aanpakt op deze leeftijd. Hoe ze het ziet. Ze heeft nu al een natuurlijk overwicht. En Guus is vol energie. Hij neemt de kinderen mee in zijn fantasie en 'knalt er doorheen'." De kinderen genieten er zichtbaar van. "Ze zijn allebei héél aardig. En Guus kan héél hard lopen", vullen ze aan.

### Ik haal mijn motivatie uit...

Guus: "Het is leuk om te zien als je de pupillen wat leert, dat ze het na veel oefenen ook kunnen en dat ze dan heel trots op zichzelf zijn." Linde beaamt dat en gaat verder: "Het zien dat de kinderen plezier hebben. Ook vind ik het altijd heel leuk als ze je aan het begin een knuffel geven of als ze het leuk vinden als ze bij jou in een groepje zitten. Vaak heb je ook nieuwe kinderen die aan het begin nog heel verlegen zijn en naarmate de training vordert steeds meer gaan praten."



### Wie bewonder je?

Guus: "Usain Bolt en Haile Gebreselassie".  
Linde: "Ik bewonder de hoofdtrainster Dorien. Ik vind dat zij leuk met de kinderen omgaat en goede lessen voorbereidt."

### Hoe wij de toekomst van AV Holten zien...

Nu er weer veel pupillen zijn, ziet de toekomst er weer goed uit.

### Over 5 jaar...

hoopt Guus dat het aantal junioren en pupillen nog meer is gestegen. En Linde zegt: "Dan zou ik wel graag hoofdtrainster willen zijn!"

### Wat niemand van me weet / verwacht...

Linde: "Dat ik altijd, en nog steeds, op hoog niveau heb geturnd. Maar wel minder dan vroeger aangezien ik toen 7x in de week moest trainen en altijd moe was. Toen heb ik ervoor gekozen een niveau lager te gaan. Nu doe ik 2<sup>o</sup> divisie.

Guus: "Dat ik op drummen zit."

### Wat ik nog graag kwijt wil...

Guus: "Ik hoop dat de atletiekvereniging weer een grote club met veel pupillen, junioren en senioren wordt."

Linde: "Ik heb alles wel verteld...haha..."



## Activiteitenkalender

15-02-2014	Lageveldcross, AV Twenterand, Vriezenveen <a href="http://www.hetcrosscircuit.nl">www.hetcrosscircuit.nl</a>
11-03-2014	Bovenbergcross, AV Goor <a href="http://www.hetcrosscircuit.nl">www.hetcrosscircuit.nl</a>
19...21-03-2014	Compostactie, supportersvereniging ( <a href="mailto:supporters@concepts.nl">supporters@concepts.nl</a> ) / Rik Waanders ( <a href="mailto:rik.jolanda@canaldigitaal.nl">rik.jolanda@canaldigitaal.nl</a> )
05-05-2014	Bevrijdingsloop, AV Holten <a href="http://www.avholten.nl">www.avholten.nl</a>



## Waanzinnige winter sportspektakel

Beste jongens, meisjes, ouders, verzorgers,

Hierbij willen we jullie uitnodigen voor het Waanzinnige Winter Sportspektakel op donderdag 27 februari a.s. in sporthal 't

Mossink. Het belooft een sportieve dag met veel spektakel te worden!

Wat dacht je onder andere van een atletiekcircuit, volleyballen, handballen, curling en reuzeglijbaan, adventurebaan en bungeerun waarop je je helemaal kunt uitleven?

Familie, ouders, verzorgers en vrienden zijn van harte uitgenodigd om te komen kijken bij het spektakel.

Belangrijk om te weten:

- Geef je alvast op via [www.kiessportencultuur.nl](http://www.kiessportencultuur.nl), klik sport aan, overige activiteiten. Op de dag zelf ben je ook van harte welkom maar in verband met veiligheid kunnen we per dagdeel maximaal 250 kinderen toelaten. Als je je vooraf opgeeft dan ben je verzekerd van een plek.
- Groepen 1 t/m 4 kunnen zich vanaf 9.30 uur melden, om 9.45 uur starten de activiteiten. Om 12.30 uur is het afgelopen.
- Groepen 5 t/m 8 kunnen zich vanaf 13.00 uur melden, om 13.15 uur starten de activiteiten.
- Er zal de hele dag iemand aanwezig zijn die EHBO kan verlenen.
- Het is niet toegestaan om met schoenen die ook buiten gedragen worden in de sporthal te komen. Trek daarom gewoon je gym schoenen aan en zorg voor lekker zittende sportkleding.

- Je mag uiteraard zelf wat meenemen om te nuttigen in de kleedkamers. Voor ranja en een appel wordt gezorgd.
- Kosten zijn € 2,-. Die kun je bij de entree van 't Mossink (gepast) betalen.
- Deelname is voor eigen risico. De organisatie houdt zich niet verantwoordelijk voor ongevallen of diefstal.



Ouders, verzorgers, familie, vrienden, mochten jullie nog willen helpen met activiteiten (ochtend/middag/hele dag) meld je dan aan bij [nielskleinbaltink@live.nl](mailto:nielskleinbaltink@live.nl), of [dorienwillems@PCPORijssen.nl](mailto:dorienwillems@PCPORijssen.nl) of via telefoonnummer 06-14185221.

*Dorien Willems &  
Niels Klein Baltink  
Combinatiefunctionaris Sport en Onderwijs*



**Eindredactie:**

Ingrid van Thiel en Gerdien Ophof  
Mail suggesties naar [secretaris@avholten.nl](mailto:secretaris@avholten.nl)