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 terecht!

De eerste nieuwsbrief van onze hand verscheen drie maanden geleden. Nu is het de hoogste tijd voor de volgende. Bij deze dan. We hopen dat deze nieuwsbrief in een behoefte voorziet. Jullie hebben allen de mogelijkheid om de inhoud te bepalen door ons van kopij te voorzien! Een aantal leden hebben de pen ter hand genomen, waarvoor onze oprechte dank. Ook voor de volgende editie van onze nieuwsbrief geldt: “bezorg ons kopij”.

Nieuwe leden

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

Andy de Jong	woensdag
Betty de Haan	woensdag
Annet Dikkers	maandag
Laura Brinkmans	maandagavond
Fabian van Zelst	pupil C
Joost Paalman	mini pupil
Daniël Podt	pupil C
Beau Peters	mini pupil
Ivan Boesveld	pupil A
Joran Boesveld	pupil A

Oefening baart kunst

Van de voorzitter

Beste sporters,

Nu de temperatuur weer in een rustig tempo uit haar winterslaap komt, kunnen we als vereniging met een tevreden blik terugkijken naar de winterperiode. Met als sportief hoogtepunt de Holterbergcross!! Met een nog ijzige ondergrond gingen velen de strijd aan met deze mooie loop. Mooi was na afloop het commentaar van vele lopers. Enkele lopers vertelden zelfs, dat ze gingen wandelen om maar van de omgeving te genieten. Dank aan de vele vrijwilligers en omwonenden.

Maar ook leuk om te melden is dat de trainingsavonden zeer goed bezocht worden. De maandagavonden waren al gezellig druk, nu ook de woensdagavonden.
Mensen vinden het leuk om sportief bezig te zijn bij onze club. En dat zien we ook in een lichte groei in het ledenaantal. De jeugd heeft zijn weg richting de AV gevonden. Maar ook de trouwe leden wil ik bedanken voor het vertrouwen in de club en ik wens iedereen een sportief jaar toe.

Leo den Hertog

Samenvatting Ledenvergadering 8 november 2016

Op de laatste ledenvergadering van AV Holten zijn diverse onderwerpen behandeld en een aantal daarvan vond het bestuur zo belangrijk dat wij alle leden hiervan op de hoogte willen brengen.

Verhoging contributie
Op dit moment is er geen sluitende begroting, dus de uitgaven zijn hoger dan de inkomsten. Op zich geen ramp omdat wij goede reserves hebben, maar wij willen deze reserves ook grotendeels gaan gebruiken voor een nieuw clubgebouw (AtHoc). Om nu niet verder in te teren op de reserves hebben wij als bestuur een voorstel gedaan op de ledenvergadering om de contributie te verhogen. Zie onderstaande tabel:

	per kwartaal			per jaar
	huidig	wordt	stijging	
	€	€	€	€
Senioren met licentie	29,00	32,50	3,50	130,00
Senioren	24,00	27,50	3,50	110,00
Junioren	19,50	22,00	2,50	88,00
Pupillen	17,00	19,00	2,00	76,00
Ondersteunend	6,25	7,00	0,75	28,00

Dit is de eerste verhoging sinds lange tijd en wanneer je onze contributie vergelijkt met gemiddelde van 18 omringende atletiekverenigingen in Twente, dan lagen deze voor de senioren (zonder licentie) 48% hoger en voor de junioren zelfs 53% hoger. De verhoging van de contributie is daarom ook door de aanwezige leden bijna unaniem aangenomen.

Diepe Hel Holterberg Loop (DHHL)
De succesvolle DHHL georganiseerd door AV Holten en Atletics (Nijverdal) is door de jaren heen steeds groter geworden en ontstijgt qua organisatie en middelen de beide verenigingen. Vooral AV Holten ziet dit dan ook als een risico. Wel beperkt, mede doordat de organisatie van de DHHL in goede handen is en de onderlinge communicatie prima is. Maar samen met Atletics zijn verkennende gesprekken gestart om te kijken of de DHHL niet in een eigen stichting te gieten is. Een stichting die wel nauwe banden blijft houden met de verenigingen en vrijwilligers. De uitkomsten zijn positief en aan de leden is voorgelegd om dit voorjaar te komen met een voorstel hoe zo'n stichting kan worden opgericht met goede uitgangspunten. De leden waren het hier mee eens. Later (voor de zomer) komt een ingelaste ledenvergadering waarin de leden een panklaar voorstel krijgen.

AtHoc (clubgebouw)
Op de ALV van 2015 is dit ook al besproken en daar zijn vooral de wensen verzameld van de aanwezige leden. Een AtHoc-commissie heeft het één en ander uitgezocht van wat mag en wat er mogelijk is. Het is uit de wensen wel duidelijk geworden dat de leden een eigen nieuw gebouw willen op dezelfde plaats. Tijdens de vergadering is het één en ander gepresenteerd en besproken. Bijv. wel of geen douches: in principe niet vanwege de hoge kosten en onderhoud (controles en dergelijke) terwijl de inschatting is dat slechts een enkeling deze gaat gebruiken. De voorkeur gaat verder uit naar een mooi groot overkapt gedeelte en binnenruimtes die gemakkelijk gesplitst en samengevoegd kunnen worden. Een soort van bouwcommissie gaat nu een definitief voorstel maken en offertes opvragen zodat dit besproken kan worden op de ingelaste ledenvergadering voor de zomer. Daarna zijn wij in principe nog mooi op tijd voor de uiterste datum (31-8) van de gemeente om subsidie aan te vragen. Inmiddels zijn gesprekken met de gemeente al gepland samen met Enrico Koenis.

Triathlon eredivisieteam
Step One is gestopt met de sponsoring en begeleiding van het eredivisieteam Step One. In overleg met Meindert Koopman heeft het bestuur van AV Holten een voorstel gedaan aan de ledenvergadering dat dit eredivisieteam voortaan onder onze vereniging door gaat in de eredivisie. Er is inmiddels een andere sponsor in beeld. De leden zijn akkoord gegaan met dit voornemen, met de voorwaarde dat dit niet een te grote financiële belasting gaat worden voor de club.

Eerste training 2017 Maandagavondgroep

“Paardengedachten”:

Op maandagavond ga ik met mijn Ruiter altijd naar Snorrewind. Een heerlijk ontspannen avondje, mijn Ruiter geeft mij opdrachten en ik loop mij daardoor in het zweet.
Nadat ik op maandagavond 9 januari jl. uit mijn paardentaxi was gestapt, stapten wij samen de manegehal binnen.
We waren net goed en wel aan het instappen en inlopen, is er naast ons in de manegehal een herrie!! Daar waren kletsende mensen ook aan het instappen en inlopen, zij droegen allemaal verschillende kleuren kleding, oranje en gele hesjes, fel groene jasjes en vooral rode shirts. Geen enkel mens had een cap op of rijlaarzen aan.
Ik hoorde mijn Ruiter zeggen dat deze mensen een gezellige training voor het hardlopen zouden krijgen. Nou, gezellig leek het mij wel, maar voor een paard is het veel te rumoerig. Mijn Ruiter en ik gingen uit nieuwsgierigheid toch maar even kijken.

Al die mensen sprongen door hoepels, sprongen met touwtjes en zelfs gingen er enkele op de grond liggen, nou ja zeg, ze keken er heel ernstig bij.
Terwijl er weer anderen aan het lachen waren bij een strobaal. Wat er nu aan een strobaal te lachen valt…….. het leek erop alsof ze allemaal als een plank een soort van bruggetje gingen maken: Vreemd volk, dat hardloop volk.
Zo nu en dan klonk er een flinke fluit met een roepstem “Tijd”. Het leek erop dat de man die floot en riep de leider was van het hele spul. Hij had het spul goed onder controle. Mijn Ruiter groette hem nog met: “Hallo Ronald”. Een enkeling stond erbij te kijken. Ene meneer, Wim noemden ze hem, riep ook nog iets van “Kom op”. Nou, uiteindelijk hadden mijn Ruiter en ik het wel gezien en zijn we naar de andere hal gegaan.
Het schijnt overigens dat het principe van mijn Ruiter en mij, hetzelfde is als van die hardlopers: een ontspannen avondje, opdrachten worden uitgevoerd en een ieder loopt zich heerlijk in het zweet. Toen ik allang in de paardentaxi stond, een heerlijke warme paardendeken over mijn bezwete rug kreeg, ging mijn Ruiter nog even naar de kantine, om een kop koffie, thee, iets fris of een pilsje te drinken.
Toen ik thuis op stal gezet werd, vertelde mijn Ruiter, dat er prijzen waren uitgedeeld aan enkele hardlopers. Een prijs voor diegene die zo trouw op maandagavond komen, voor Sissy van Bruggen en voor Gerrit Rensen. Ik vind het een hele prestatie om er altijd te zijn, ik heb zelf nog weleens last van een van mijn 4 benen en moet dan verstek laten gaan.
Er werd ook nog een fles wijn uitgedeeld aan Ans Valster voor de prestaties uit het jaar 2015 vertelde mijn Ruiter. Die wijn had er al een jaar gestaan. Geen haar in mijn manen die er over zou denken om hooi te eten wat er al meer dan een jaar lag, maar okee, “Peerde en Peerdevolk” is natuurlijk weer anders dan “Atletiekvolk”.
Ook was er applaus geweest voor de Interim-trainer, die doet hetzelfde als mijn Ruiter. Het is altijd nog weer een hele klus voor mijn Ruiter om mij de juiste opdrachten te laten doen en om mijn conditie op peil te brengen of te houden. Dat zal de Interim-trainer wellicht

net zo gaan. Een applaus is dan ook zeker op zijn plaats.
Ik kreeg die avond van de 9e januari van mijn Ruiter, een flinke paardenklop en een heerlijke suikerklont: op tijd de teugels strak, op tijd de teugels laten vieren.
Het was een mooie maandagavond.

Bestuursleden gezocht

Het bestuur van AV Holten is op zoek naar een bestuurslid jeugdzaken en een penningmeester.
Tonnie Ruiterkamp heeft de afgelopen 3 jaar met veel plezier de jeugdzaken gecoördineerd maar wil het stokje toch graag overgeven.

Martin Paalman is al gestopt als penningmeester. De taak kan eventueel ook op een andere manier worden ingevuld. Het is mogelijk om alleen de dagelijkse werkzaamheden op je te nemen zonder de bestuursvergaderingen te bezoeken.
Grotere klussen als de begroting en financiële overzichten kunnen door anderen gedaan worden.
Als we alle taken van een penningmeester moeten uitbesteden, zijn daar uiteraard kosten aan verbonden. In dat geval zijn we genoodzaakt de contributie te verhogen.

Belangstellenden voor één van deze functies kunnen zich melden bij Leo den Hertog of Fenny Rietman.

Met sportieve groet,

Fenny Rietman
secretariaat AV Holten

De oude doos

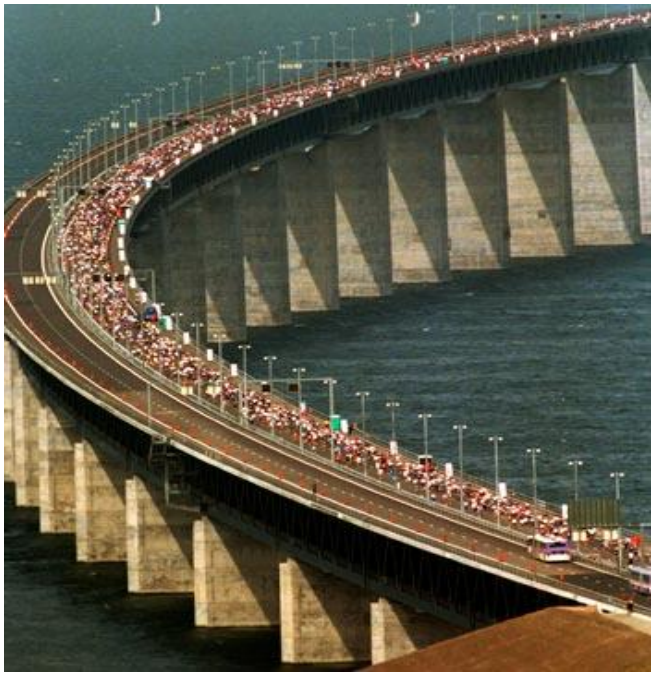
“De oude doos” is een rubriekje waarin we leden vragen om een leuk verhaaltje te schrijven over een bijzonder, grappig, nostalgisch of memorabel moment dat je hebt meegemaakt tijdens een training of wedstrijd. In deze nieuwsbrief vertellen Henny en Gerrit Markvoort wat ze hebben meegemaakt in Denemarken en Zweden.

Broløbet 2000

Wim Brinks had op internet gelezen dat de brug van Kopenhagen naar Malmö over de Øresond geopend zou worden met een halve marathon. Het evenement vond plaats op de tweede pinksterdag, 12 juni 2000. De organisatie was in handen van Jannie Wolters, Janny Withaar, Ineke Leeftink en Henny Markvoort.
Negentien lopers van onze AV hadden zich ingeschreven. Eveneens hadden een aantal medewerkers van Müller Transport zich voor die loop aangemeld. We zijn samen op pad gegaan, Janny Withaar was de verbindende factor.
In totaal deden 93.000 mensen mee aan deze loop.
Alles wat we nodig dachten te hebben, moest mee. Veel limonade en ander vocht, maar ook vlees voor de barbecue, de nasi, de macaroni, snoep en droge worst.
We overnachtten in de grote, houten Bassebjerg-blokhut van de scouting in Nødebo. Ineke Leeftink had dit geregeld via een bevriende familie.
We kwamen aan op zaterdag, de barbecue en het kampvuur gingen aan, dit werd geheel verzorgd door Dik Wolters, Peter Teeselink en Marco van Dijk.
Het vlees was gesponsord door de Encko.
Eerste Pinksterdag hebben we Kopenhagen bekeken. Sightseeing, rondvaartboot, stadswandeling, terrasbezoek en natuurlijk de zeemeermin. ’s Avonds was de voetbalwedstrijd Nederland – Tsjechië (1-0),

gekeken op een groot scherm in het Dorpshuis.
De zenuwen voor de volgende dag begonnen te komen.
Toen werd het maandag, de dag van de loop, want daar ging het immers om. Half zeven eruit, eten, zenuwen in het gareel krijgen, met de auto naar het station in Ballerud, met de trein naar Kopenhagen, te voet naar de bussen, per bus naar de Check-in, wachten in de rij, chips afhalen, te voet naar de start, (in de buurt van het vliegveld) wachten op de start

en toen, om half twaalf was het voor ons eindelijk zo ver. De start!!!! Eerst 4 km tunnel, dan 4 km over het eiland Peberholm en dan de 8 km lange brug hoog over het water. Het spectaculaire deel van de loop. Tenslotte nog 5 km door Malmö.
Prachtig om die lange sliert van lopers van over de hele wereld te zien.



Aan de overkant gekomen was het opnieuw lopen, wachten, lopen, chips inleveren, broodje, drinken, folders, de tas terug zien te vinden en de weg zoeken. Terug naar de bus. Weer achteraan sluiten in de rij. In 8 zeer lange rijen werden we opgesteld en mochten we wachten op de bussen terug naar Kopenhagen. Dan weer lopen naar de volgende bussen en terug naar het station en zo weer thuiskomen in ons tijdelijke onderkomen in Nødebo. Dik had de barbecue weer aan en de laatste spareribs werden gebraden.
Het zat erop en iedereen had het uitgelopen. Er werd nog volop nagepraat en gezucht, de spieren gemasseerd en een lekker drankje genomen. Het is nog steeds een raadsel waar deze drankjes zo snel vandaan kwamen.
Het kampvuur brandde weer. Verschillende sterke verhalen passeerden de revue en onder leiding van Ria Udink dansten we het Zwanenmeer. We konden toen nog niet vermoeden dat dit zou leiden tot een fantastisch optreden tijdens ons 35–jarig jubileum.
De terugreis op dinsdag verliep gesmeerd. Eind van de middag was iedereen weer terug in Holten. Een onvergetelijke ervaring rijker.

Henny en Gerrit Markvoort.

AV Holten Sportdag

Op zaterdagmiddag 14 januari 2017 was een sportdag georganiseerd, maar helaas, helaas is deze AV Sportdag wegens te weinig deelname niet door gegaan.

De organisatie, bestaande uit: Rudi Rodijk, Ursulien Welgraven, Maurits Stoffels tóch bedankt voor jullie inzet!

Belangrijke mededeling:

Donderdagavond 11 mei 2017,

Algemene Ledenvergadering

Aanvang: 20.00 uur

Uit het jeugdhonk

Atletiek 6-9 jaar

Elke donderdagmiddag traint de jongste groep atleten van AV Holten. Een enthousiaste groep van ongeveer 18 kinderen. Ik , Kim Kortlever, heb in september het stokje overgenomen van Dorien en dit bevalt erg goed! Het is een leuke groep enthousiaste, lieve kids die elke training fanatiek zijn en veel vrolijkheid meebrengen. Het leuke aan kinderen is toch wel dat ze altijd ergens vol voor gaan. Binnen de groep heerst een fijne sfeer en kinderen helpen, ondersteunen elkaar waar nodig. Super om te zien!
Elke week worden we ondersteund door Annefleur. En dit is erg fijn. Als bekwaam atlete en gymdocent, bedenkt ze altijd leuke spelletjes en oefeningen. We starten de training altijd met een warming-up d.m.v. een renspelletjes zoals tikkertje. Ook loopscholing komt geregeld terug. Elke week proberen we twee onderdelen te trainen. Alles wordt op spelenderwijs getraind.
Bij de kinderen zijn vooral verspringen en hoogspringen en alle variaties van tikkertje favoriet! De laatste training gingen we verspringen en ging Annefleur op de mat liggen en moesten de kinderen over haar heen springen. Dit was super leuk! Maar het enthousiasme spat er vanaf bij de kinderen! Kinderen zijn erg competitief en willen graag winnen!
Wil je graag een keertje mee komen trainen? Je bent welkom! Je mag 3 keer meetrainen om te kijken of atletiek wat voor je is.

Groetjes Kim Kortlever

Holterbergcross I

Als mede organisator van de "Holterbergcross" schrijf ik dit korte verslag om jullie een indruk te geven van hoe ik dit heb beleefd. Ongeveer 2 maanden voor de wedstrijd komen we voor het eerst bij elkaar. De voorzitter van de commissie, in de persoon van Egbert Veneklaas, heeft dan al enkele sprintjes getrokken om al het papierwerk van vergunningen te regelen met de gemeente. De vergaderingen zijn altijd erg gezellig en daarbij wordt de inwendige mens zeker niet vergeten. Dit is tevens de reden waarom de vergaderingen niet al te kort duren. De commissie is inmiddels behoorlijk ervaren en ieder kent zijn taken. Zelf ben ik verantwoordelijk voor de inschrijvingen en alles wat daar bij komt kijken. Maar in deze digitale wereld, waar de lijsten met competitie lopers en voor-inschrijvingen allemaal digitaal binnen komen, doen wij de namen en nummers nog lekker zelf met de pen op de enveloppen schrijven. Elke envelop wordt voorzien van startnummer met bijbehorende chip, een tie wrap en vier spelden. De dagen voor de crossloop is het in mijn woonkamer dan ook gezellig gevuld met vele mandjes vol enveloppen. Op de dag zelf lekker veel te vroeg aanwezig om alles op tijd klaar te zetten voor de enthousiaste lopers. Ook de vele vrijwilligers komen binnen druppelen om hun vaste plek achter de tafels in te nemen. Dan komen er in een hele korte tijd tientallen atleten tegelijk binnen met maar een doel …… startnummer opspelden en er met elkaar een mooie loop van maken. Elk jaar zie je weer vele bekende gezichten, en er is ook vaak herkenning tussen de lopers zelf. Na wat heen en weer gekeuvel over weersomstandigheden en het parcours, moet er dan echt een keer gelopen worden. Dan is de kantine ook weer in een keer leeg. De lopers keren terug naar de kantine met rode wangen, druipende snot neuzen en een iets ander geurtje, om hun ervaringen met elkaar te delen. Dan is het weer een hele klus om alle chips en startnummers op volgorde te krijgen. Als afsluiting nog even gezellig napraten onder het genot van een biertje en een stuk warme rookworst met mosterd. Het was weer een mooie geslaagde crossloop met vele enthousiaste atleten en vrijwilligers. Tot volgend jaar !!!

Joke en Henriette

Holterbergcross II

Tijdens de uitreiking van de prijzen werd Egbert Veneklaas in het zonnetje gezet omdat hij al 25 (!) jaar lang de stuwende motor is achter de Holterbergcross. Egbert bedankt!

Actiemaand Egbertssport

Het sport seizoen komt geleidelijk aan weer op gang. Ook voor de Atletiekleden hebben wij in de maand april weer een actiemaand gepland, deze loopt vanaf 1 t/m 30 april 2017. Er gaat het een en ander veranderen. De kortingscode verdwijnt. De bestellingen lopen nu via Intersport site.
Op de Webshop egbertssport.nl copy Atletiek komt een link naar een site beheerd door Intersport. Hierop kunt u de bestelling plaatsen zonder te betalen, dat doet u bij ons in de shop waar u ook de 25% korting ontvangt. Als de bestelling binnen is, krijgt u een mail van ons. Wij hopen, dat u allen gebruik maakt van deze actie waarop de aller nieuwste Erima artikelen kunt bestellen. Makkelijker kunnen wij het niet maken, wel moeilijker.

Oproep

Oproep aan alle leden

Op zaterdag 22 april gaan we groot voorjaarsonderhoud plegen aan ons terrein.

Daar hebben we hulp bij nodig van mensen die verstand hebben van elektriciteit, stratenmakers, schilders, handige mensen, onhandige mensen, gezellige mensen, kortom divers pluimage gevraagd!

Meld je aan bij Ronald.wissink@live.nl

LET OP HET WORDT EEN ERG GEZELLIGE KLUS MORGEN. **Start 09.00 uur.**

MIDWINTERMARATHON APELDOORN

Zondag 5 februari 2017: Op naar Apeldoorn! Eerst zullen wij ons even heel kort voorstellen;

Hallo!! Ik ben Laura Brinkmans, ik ben 28 jaar jong en sinds kort woon ik in Goor.
Sinds oktober ben ik lid van de atletiek in Holten en heb ik gemerkt dat deze les eenmaal in de week zeker veel vooruitgang boekt in mijn uithoudingsvermogen en plezier in het lopen, daarnaast heb ik mij ook opgegeven voor de Triathlon in Markelo en in Holten, 1/8 weliswaar. Dit zonder enige ervaring maar mede dankzij het enthousiasme van Inge dat mij over de streep getrokken heeft. Sinds een aantal weken zit ik ook wekelijks op de wielrenfiets en train ik mee op de vrijdagavond met de fietstraining. Ook zwemmen is natuurlijk een onderdeel, en aangezien ik in april start op Landal Twenhaarsveld kan ik die duik bij de buren er uiteraard wel “even” bij aanplakken.
Voordat mijn persoonlijke verhaaltje te lang wordt, geef ik nu snel het woord aan Inge.

Hooi!! Ik ben Inge Welmer, ik ben ook 28 jaar jong en woon in Holten.
Ik train sinds september mee bij de atletiek en zwem, fiets en loop al jaren(niet altijd even fanatiek, haha). Ik train met de zwemtrainingen mee in Markelo en heb me ook weer opgegeven voor de fietstrainingen op vrijdagavond. De triathlon doe ik dit jaar voor de 4e keer en ik doe sinds 2 jaar de OD.

Via de facebookpagina van de marathon stond duidelijk een route aangegeven naar Apeldoorn; erg bijzonder want we zouden vanaf Holten nog zo’n 90 minuten onderweg zijn. Na een uurtje begon het dan ook te

knagen en besloten we toch eens een andere navigatie aan te zetten en kwamen we erachter dat we dus compleet verkeerd gereden waren, gelukkig hadden we ruime tijden aangenomen waardoor het niet direct een probleem zou zijn (vrouwen, blond… tja). Aangekomen in Apeldoorn kregen we er zin in, eerst even een kopje koffie en toen kon het beginnen. Laura liep voor het eerst 8 km en Inge had een nachtdienst gedraaid waardoor haar benen behoorlijk zwaar aanvoelden, maar met elkaar konden we dit gewoon aan.

De organisatie was echt perfect, alles was duidelijk en de sfeer ontzettend gezellig. We hadden ons voorgenomen het mannetje van de 55 minuten te volgen, dan zaten we sowieso goed. Gelukkig waren we deze man na de start al snel voorbij en werd ons

zelfvertrouwen daardoor versterkt!
Runkeeper werd gestart zodat we een goed gemiddeld tempo konden aanhouden en dit ging dan ook perfect. We liepen de gehele route gemiddeld 6.11 km/h en vanaf 6 km gingen we het tempo versnellen, iets te vroeg want bij 7 km werd het even pittig. Even op adem gekomen en daar gingen we, hand in hand sprinten naar de finish! We haalden een tijd van 48.37!! Blij en voldaan haalden we snel AA drink en uiteraard een medaille voor Laura met haar tijd erop, want dit was toch de eerste keer de 8. Hier mag dan ook zeker even een biertje op gedronken worden, en een broodje kroket voor Inge ;-).
Nu we dit verhaaltje schrijven gaan we ook weer lekker een rondje wielrennen met uiteraard onderweg een gebakje, broodje, bitterballen met een pilsje. Zo zie je maar weer, alle mooie dingen kun je delen en zolang je geniet, het sporten combineert met gezellige mensen en een lekker hapje/drankje blijft alles leuk.
Op naar de Triathlon, Proost!

Klacht van de buren, VV Holten:

Bij onze voorzitter zijn klachten binnengekomen over het gebruik van het terrein en de route die genomen word naar Athoc. Het is niet toegestaan zich per fiets binnen de hekken op het terrein te begeven. We zullen dus, als leden van de atletiekvereniging, lopend vanaf de ingang naar ons plekkie moeten gaan. Als echte lopers vinden we dat toch niet erg? Een tweede punt is het binnendoorpaadje over veld 3 van de VV Holten. Er ligt een prachtig tegelpad naar het terrein van de AV; laten we daar dan ook gebruik van maken ook al loop je dan misschien 10 meter meer.

Hartslagmeting-informatieavond 7 maart.

De avond wordt geopend door Ronald Wissink die beide gasten van deze avond, Han Vaalt van Step One en Han Woltering van ON Running, welkom heet.

Als eerste doet Han Wolsing zijn verhaal. Han is vertegenwoordiger bij het bedrijf ON Running, producent van hardloopschoenen. Han is zelf fanatiek hardloper en vierde aardige successen. Op het wereldwijde web is de carrière van Han aardig beschreven.

Het voor de meeste aanwezigen vrij onbekende merk ON Running is van Zwitserse makelij en werd enkele jaren geleden geïntroduceerd als een revolutionaire hardloopschoen. Kenmerkend voor de ON-schoenen is de Cloudtech technologie. Als een echte vertegenwoordiger legt Han de techniek uit en benoemt Han de voordelen van deze technologie.

Cloudtech is het dempend systeem van de ON schoen. Het bestaat uit een aantal op buisjes lijkende rubberen elementen die onder de tussenzool geplaatst zijn. Deze elementen kunnen in diverse richtingen vervormen, dit levert volgens ON de volgende voordelen op: -ON Cloudtech absorbeert op deze manier niet alleen de verticale impact maar ook de horizontale. -ON Cloudtech past zich aan aan het looptempo, wanneer de loper langzamer loopt voelt de schoen zacht en ‘plush’ aan, een sneller looptempo zorgt voor een directer gevoel. -ON Cloudtech dwingt de loper een efficiënter looppatroon aan te nemen, de schoen voelt vlakker waardoor de loper meer op de midvoet landt en daarmee efficiënter loopt. -ON Cloudtech stimuleert de voet- en onderbeenspieren doordat in 3 richtingen vervorming van de schoen optreedt. Han biedt de aanwezigen aan om tijdens het lopen met de hartslagmeter, later op de avond, de schoenen te proberen. Een groot deel van de lopers hebben deze mogelijkheid aangegrepen om deze schoen te testen.

Na Han Wolsing kwam Han Vaalt aan het woord.
Han Vaalt stelt zichzelf eerst voor als de eigenaar van de hardloopspeciaalzaak Step One uit Borne. Podoloog van beroep en als de tijd het toelaat mag hij graag sporten. Vooral duursport. Vele kilometers heeft hij weggetrapt op de mountainbike, maar ook op de weg en de laatste jaren vooral actief in de triathlon.
De deelname in 2005 aan de Crocodile trophy in Australië heeft hemzelf laten inzien dat trainen op hartslag noodzakelijk is. Net zoals velen die in het bezit zijn van een hartslagmeter en GPS meter had Han in die tijd er ook één. En net zoals velen werd er gekeken naar de hartslag maar er werd niets mee gedaan. Er werd vooral hard getraind en vreselijk afgezien. De race ging goed, maar verre van perfect. In de negende etappe sloeg de vermoeidheid toe en bevangen door de hitte toch nog de eindstreep gehaald. De dagen die volgden stonden alleen maar in teken van de etappes uitrijden. Gevolg een driekwart jaar 'sportziek'. Het was gewoon niet leuk meer. Het lijf had teveel geleden. De schade was immens groot.
Han verteld dat hij in 2006 kennis maakt met triathlon grootheid Frank Heldoorn. Frank is 8-voudig Nederlands kampioen lange afstand triathlon. Heeft meerdere Ironmans gewonnen en drie keer in de top tien geëindigd van de Triathlon van Hawaï. Frank weet wat winnen is. Maar hoe doet hij dat? Eigenlijk eenvoudig aldus Frank zelf. Maak elke training die je doet efficiënt, sportspecifiek en gevarieerd. En train vooral niet te hard! Frank begeleide Han naar de Crocodile Trophy van 2007. Deze werd zeer succesvol afgesloten met een negende plek in een zeer sterk, professioneel deelnemersveld van 85 renners.

Realiseer je dat je van trainen slechter wordt. Tijdens de training ontstaat er haarscheurtjes in je spierweefsel. Dit is een normaal proces. In de rust herstelt het weer. Nog mooier! Het lichaam herstelt zich sterker dan het oorspronkelijk was. Weet dus; hoe harder je traint en hoe langer je traint, de spierschade groter is en het herstel langer duurt. Bij onvoldoende herstel zal het lichaam zich uitputten en zal de kans op blessures toenemen.
Sportspecifiek wil zeggen, train wat je doel is. Iedereen begrijpt dat wanneer je gaat roeien je niet vanzelfsprekend harder gaat lopen. Maar velen trainen bijvoorbeeld ook snelheden die ze in de wedstrijd nooit zullen halen.
Train gevarieerd, zorg ervoor dat het lichaam steeds een prikkel krijgt.
Velen hebben te weinig variatie omdat ze een te kleine speelruimte hebben qua hartslaggebied. Zoals de test in Holten ook liet zien, en in Holten is het niet anders dan elders, liepen de meeste atleten na een "duurloopje" van 10 minuten al met een hartslag van rond de 85% ! Hoe zou dat geweest zijn na een duurloop van anderhalf uur? Als de hartslag dan gelijk zou zijn, zou de snelheid beduidend lager zijn!
Gelukkig is de oorzaak ook bekend. Men heeft altijd te hard getraind. Het lichaam weet niet beter dat het bij inspanning direct naar deze hartslag gaat en daarmee ook de snelle suikers verbrand.
Voor iedereen die al boven de 80% van hun eigen maximale hartslag loopt bij een rustig duurloopje van tien minuten is er weinig speelruimte om te variëren. De rustige duurloop, tempoduurloop en de interval gebeurt allemaal binnen een zone van slechts 10%, en in een zone waar de snelle suikers verbrand worden en iedereen daardoor ook snel door zijn brandstof heen is. Een uitgerust lijf heeft tot maximaal vijf kwartier snelle suikers als brandstof op voorraad. Dan staat er volgens velen de man met de hamer. Niet dus. De tank is gewoon leeg.

Gemakshalve verdelen we de hartslag in vijf zones.
Zone 1 is tussen de 50 en 60% van je eigen maximale hartslag. Hartslag is persoonlijk en sportspecifiek. Ga je hardlopen, reken dan ook vanuit je maximale hartslag van hardlopen. Met fietsen, roeien, langlaufen etc. zal de maximale hartslag anders (kunnen) zijn.
Zone 1 is een pure herstelzone.
Zone 2 is tussen de 60 en 70% en wordt gebruikt voor de lange rustige duurlopen.
Zone 3 is tussen de 70 en 80% en deze wordt gebruikt voor de kortere tempoduurlopen.
Zone 4 zit tussen de 80 en 90% en deze is geschikt voor de interval trainingen.
Zone 5 is boven de 90% en verhoogd je maximale prestatie en snelheid.

Trainingen in zone twee en drie vergroten je duurvermogen. Je leert steeds beter te presteren op de vetverbranding. Hoe beter je hierin presteert, des te harder je zult lopen in zone vier en vijf.
Zie het als een auto, een auto met een kleine motor heeft minder vermogen en zal met een hoger toerental, lees brandstof verbruik, op een bepaalde snelheid rijden.
Een auto met een grotere motor, heeft meer vermogen, en zal met een lager toerental, lees brandstof verbruik, op diezelfde snelheid rijden. De grotere auto heeft minder 'schade' na een langere rit dan een kleinere.
Velen zullen in beginsel ervaren dat hardlopen in zone twee en drie lastig is. De snelheid gaat voor velen drastisch omlaag. Dit komt omdat men dit ook nooit getraind heeft. Houd vol en bedenk dat deze trainingen juist waardevol zijn. Zeer rustig trainen zorgt voor een betere en rendabele vetverbranding (je maakt de motor groter), er is minder spierschade en je bent eerder hersteld en dus eerder in staat de volgende training te doen.
Lukt het je nu een rustige duurloop te doen in zone 2 dan is je speelruimte om in te variëren veel groter geworden en je kunt dus veel beter variëren. Wat eerst je speelruimte was tussen de 80 en 90% wordt verruimd tussen de 60 en 90%!

Tip! Zo je de training in gaat moet je er ook weer uit. Hiermee wordt bedoeld; je lichaamsgewicht moet voor en na de training hetzelfde zijn.
Als je traint ga je zweten. Als je zweet dikt je bloed in. Als je bloed indikt moet je hart harder pompen om de gewenste hoeveelheid

zuurstof naar de spieren te brengen. Als je hartslag hoger is train je onnodig in een hoger brandstof verbruik en is je tank eerder leeg. Zorg dus dat je tijdens je training voldoende drinkt. Neem gerust een bidon water/ranja mee naar ’t veld.

Heel veel succes met je trainingen en train efficiënt.

Zijn er vragen of wens je meer informatie dan mag je altijd contact opnemen met Step One, Grotestraat 106 in Borne. Of via mail,

borne@stepone.to

Trainer Wim Brinks stopt na 25 jaar bij AV Holten

Op maandagavond 10 april heeft trainer Wim Brinks na 25 jaar afscheid genomen van zijn maandagavondgroep. Een commissie bestaande uit enkele leden van de maandagavondgroep had een speciale training voorbereid. Maar dan kon natuurlijk niet beginnen voordat Wim nog één keer de warming-up verzorgde. Uiteraard afgesloten met planken.

Daarna moest iedereen in groepjes herinneringen in de vorm van foto's en verhalen ophalen en bij Wim inleveren. Al die herinneringen zijn nu verzameld in een boek. Naast de anekdotes van de gewone trainingen werden ook verhalen over de zomertrainingen op locatie, de volle maan loop en de Midwintermarathon verteld.

Vervolgens was het tijd voor een drankje en een hapje. Wim werd toegesproken door Hannie. Zij heeft uitgerekend dat Wim zijn atleten meer dan 10.000 trainingskilometers heeft laten maken. En dat het Wim maar mooi is gelukt om zoveel vrouwen voor hem te laten lopen! Als aandenken kreeg Wim een miniatuur "AtHoc" met inhoud. Uiteraard waren er bloemen voor Dinie.

Namens het bestuur van AV Holten heeft Ronald zijn waardering uitgesproken. Het pad op Meermanskamp naar AtHoc heet nu officieel het "Wim Brinks pad".
(Stiekem binnendoor over veld 3 is vanaf nu natuurlijk helemaal not done).

Loopagenda

Zomaar enkele loopjes die in het verschiet liggen:

Vr 5 mei 2017	Holten	Bevrijdingsloop
Zo 14 mei 2017	Diepenheim	Kastelenloop
Zo 21 mei 2017	Milsbeek	Ketelwaldtrail
Wo 31 mei 2017	Ommen-Dalfsen	Stationsloop
Vr 30 juni 2017	Holten	Vivera run, 5 en 10 km
Za 1 juli 2017	Holten	Triathlon Holten
Za 14 oktober 2017	De Lutte	Landgoed Twente marathon
Zo 29 oktober 2017	Nijverdal / Holten	Diepe Hel Holterbergloop

Za 22 april 2017	**Holten**	**Grote klusochtend, 9.00 uur Athoc**
Do 11 mei 2017	**Holten**	**Algemene Ledenvergadering, 20.00 uur**

Tot slot

Bedanken we jullie voor de mooie stukjes die zijn aangeleverd. Het resultaat van al deze
enthousiaste schrijfsters en schrijvers is dit keer een prachtig uitgebreide nieuwsbrief.

We wensen allen veel leesplezier en goede paasdagen.

Eindredactie

Wim op den Dries en Anton Bronsvoort

Mail suggesties naar:
secretaris@avholten.nl
wim.lisette@hetnet.nl
antonbronsvoort@gmail.com