



## NIEUWSBRIEF, JAARGANG 53, NR 3

Beste leden,

Alweer de laatste nieuwsbrief van het jaar. En er is sinds de vorige nieuwsbrief weer veel gebeurd: een nieuw bestuur is aangetreden, er zijn diverse initiatieven gestart. Kortom we blikken in deze nieuwsbrief terug en kijken vooruit.



### **Algemene ledenvergadering**

Op dinsdag 14 november vond de jaarlijkse ledenvergadering plaats. De vergadering had een goede opkomst en begon met een lezing van Theo de Rooij, die openhartig vertelde hoe het er in de begin tijd van het professionele wielrennen aan toe ging. Met hilarische anekdotes wist Theo ons ruim een uur te boeien. En....Theo is een van de weinige wielrenners geweest die ook bleef hardlopen. Destijds werd dit heel raar gevonden, tegenwoordig maken meer top wielrenners deze combinatie.

Daarna volgde de jaarrekening en begroting, zoals altijd kundig toegelicht door Tonnie Ruitkamp. In boekjaar 2022- 2023 hebben we een tekort gehad; dit tekort was niet heel ernstig. Begroting voor 2023-2024 werd gepresenteerd en ziet er beter uit. Daarna hebben we afscheid genomen van onze voorzitter Fenny Rietman en Joris Luijsterburg (bestuurslid) en zijn de nieuwe bestuursleden geïnstalleerd: Meindert Koopman wordt de nieuwe voorzitter, Bertus de Boer secretaris en Maria Proos-Fuentes als bestuurslid en zij zal de ledenadministratie overnemen van Janny Withaar, die dit jaren heeft gedaan.

Joke Stevens en Jan Nauta blijven aan als bestuurslid. Hiermee hebben we een voltallig bestuur van 5 personen.

Hans Kaffner en Susan Boode hebben vervolgens nieuwe initiatieven nader toegelicht; zie verderop in deze nieuwsbrief. Ook werden de jubilarissen gehuldigd:

Ria Beldman, Rik Waanders en Cor Overkempe waren alle drie 25 jaar lid.



De avond werd vervolgens afgesloten met een drankje.

### **Winterclinic**

Er is inmiddels al proefgedraaid en programma werkt !

Vanaf januari 2024 gaan we definitief starten in samenwerking met Govit met een winterclinic trail, run en kracht. Een combinatie van krachttraining, looptrainingen en wekelijks de holterberg in voor trailruns. Elke Maandag om 19.15 uur vindt de krachttraining plaats bij Govit in Holten onder leiding van Glenn ten Berge; de looptraining is op woensdag samen met de woensdaggroep en op zaterdagochtend van 8.30 tot 10.00 wordt er trail gerund. Dit programma is bedoeld voor leden maar ook om nieuwe leden aan te trekken. Programma loopt van 6 januari tot 16 maart 2024. Let op, er zijn slechts 16 plekken beschikbaar. Dus mocht je interesse hebben, schrijf je dan snel in via de website van av holten. We zullen binnenkort ook de media gaan gebruiken om dit verder te promoten.

### **Schoonmaakrooster 2024**

In de ledenvergadering is geopperd om alle leden te gaan inplannen voor een schoonmaak van onze accommodatie. Het bestuur vindt dit een goede zaak, maar voegt hier aan toe dat leden die al in commissies/bestuur actief zijn hiervan worden vrijgesteld. Nadere mededelingen volgen.

### **Commissies**

Er zijn reeds een aantal commissies aan het werk binnen de vereniging; denk hierbij aan de onderhoudscommissie, trainingscommissie, kascommissie, zuurbergcross, diepe hel. We willen hier graag wat commissies aan toe voegen om e.e.a. beter te stroomlijnen (denk aan PR/sponsor commissie, activiteiten commissie, jeugdkamp). Het bestuur heeft dit als een van de speerpunten voor 2024 benoemd. We komen hier binnenkort op terug, maar mocht je nu al belangstelling hebben meld je aan bij een de bestuursleden.

### **Contributie**

In de jaarvergadering is de contributie verhoging voor 2024 aangenomen; dit betekent dat de contributie per 1 januari 2024 met 10,- wordt verhoogd en voor jeugdleden met 6,-

## Lopen op latere leeftijd

Een ander initiatief is het starten van een aparte loopgroep



# AV Holten start LOLL-trainingsgroep voor Actieve 60-plussers

De kersverse voorzitter en trainer, Meindert Koopman, en initiatiefnemer Hans Kaffener zijn enthousiast over de nieuwe beweegvorm bij AV Holten. Speciaal voor mensen boven de 60 jaar zal er 18 januari 2024 een looptraining starten: LOLL (Lopen Op Latere Leeftijd). Door te lopen en te bewegen blijf je langer vitaal en fit. Het doel van deze LOLL-training is niet alleen het verbeteren van hardloopvaardigheden, maar vooral het bevorderen en behouden van de fysieke en mentale gezondheid van de deelnemers.

Kijk voor meer info op:  
[avholten.nl](http://avholten.nl)



## Wadlopen

Op 23 september jl hebben een flink aantal av holten leden deelgenomen aan een wadloop tocht. Een hele bijzondere ervaring; het begon eenvoudig met een stuk over drooggevallen wad te lopen maar het werd weldra spannender met het doorkruizen van een vaargeul en daarna een stuk door de modder ploeteren. Erg leuk om zoiets met elkaar te ondernemen. In 2024 gaan we zeker weer zoiets organiseren !



### **Trainer woensdagavond groep**

Helaas heeft Ron Blom aangegeven te stoppen als trainer van de woensdagavond groep. Het bestuur is druk op zoek naar een nieuwe trainer (er wordt oa gekeken naar Rijssen en Nijverdal) maar heeft tot nu toe nog niets opgeleverd. In de periode januari t/m maart zullen Rene Hof en Suzan Boode de trainingen waarnemen.

### **Seizoensafsluiting**

Ook dit keer gaan we de trainingen van 2023 weer op een passende manier afsluiten en wel door een gezamenlijke training met na afloop oliebolletjes en glühwein. Dit gaat plaats vinden op maandag 18 december 20.00

### **Loopagenda:**

- 7 januari 2024 Brink tot brink: 10 km van deventer naar Bathmen
- 13 januari: Zuurbergcross Holten
- 4 februari: midwintermarathon Apeldoorn (8 km, 10 engelse mile, 25 km)
- 10 februari: valentijncross Wierden
- 3 maart: achtkastelenloop vorden (10,21,30 km)
- 9 maart: hessenheem cross Markelo

Eindredactie: Joris Luijsterburg, Jan Nauta

***IEDEREEN EEN GOEDE (SPORTIEVE) VAKANTIE GEWENST !***

