



Atletiekvereniging Salland

Secretariaat: Harrie Duteweert Witteveensweg 7, 8111 RP Heeten

Telefoon: (0572) 381956; E-mail secretariaat@avsalland.nl

E-mail: algemeen: info@avsalland.nl

Website www.avsalland.nl

Rabobank: 14 29 67 319

NIEUWSBRIEF

Raalte, september 2009

ACCOMMODATIE

Aangezien de accommodatie nog op zich laat wachten, wordt er wel verder gewerkt. Binnenkort wordt de opdracht verstrekt voor het leveren van de verlichting. Hans Hegeman heeft op dit moment contacten hierover met de Assink Weustink en Carmel college Salland. Wij streven ernaar om eind oktober de verlichting aangelegd te hebben. De werkzaamheden worden op dit moment in kaart gebracht en nader informatie en eventuele hulpverzoeken volgen binnenkort. Wij zullen per email en via de website mensen benaderen die ons kunnen helpen.

RAK

Dinsdag 22 september werden de eerste Kids Clinic's gehouden ter voorbereiding van de RAK (Raalte Atletiek Kampioenschappen) Totaal hebben ong. 100 kinderen zich ingeschreven. Dinsdag werden zo'n 60 kinderen in 4 groepen verdeeld. Elke groep had een onderdeel. Horden, balgooien, verspringen en sprint. 29 sept. en 6 okt. zijn de volgende clinic's. Dinsdag 13 okt. gaan we met de bus naar een echte atletiekbaan in Nijverdal voor de laatste clinic.

Woensdag 21 okt. (herfstvak.) worden de kampioenschappen gehouden op onze locatie bij de Carmel.

's Morgens de onderbouw en 's middags de bovenbouw.

Heeft u zin om te komen kijken of lijkt u het leuk om te helpen. Kom gerust de koffie staat klaar, of mail even naar h.a.hoogewind@home.nl . Wij kunnen nog wel hulp gebruiken.

Voor foto's zie site. www.avsalland.nl

VERSLAG TRIATLON ENSCHEDE

Op zondag zes september was de Rutbeek triatlon in Enschede. Hans, Harold, Joost, Lianne en Lisa, lid van de loopgroep, deden hieraan mee.

Of we er ook klaar voor waren? Iedereen had er in ieder geval getraind. De een wat meer dan ander.

We hebben ook een paar keer met elkaar getraind en Ad (die zelf al meerdere triatlons heeft gelopen) gaf nog een loop-fiets training om de overgang tussen het fietsen en het lopen te oefenen. De handige tips die we van Ad kregen, hebben we natuurlijk toegepast tijdens de triatlon.

De triatlondag

Die zondag gingen Harold en Joost als eerste van start. Zij hadden zich namelijk opgegeven voor de kwart triatlon (1 kilometer zwemmen, 40 kilometer fietsen en 10 kilometer hardlopen) Hans, Lianne en Lisa waren een half uurtje later aan de beurt. Zij deden mee met de achtste triatlon (500 meter zwemmen, 20 kilometer fietsen en 5 kilometer hardlopen)

Eerst zwemmen dus. Het was eerst wel even koud, dat water van het Rutbeek. Maar iedereen heeft het rondje volbracht. Toen fietsen, wat niet bij iedereen even vlekkeloos ging. Een afgefallen fietscomputer, honger en een lekke band later begonnen we aan het laatste onderdeel. We mochten nog even hardlopen, wat we toch al zo graag doen!

Van de loopgroep waren er niet alleen deelnemers naar Enschede, er waren ook supporters mee gekomen! Zij hebben iedereen enthousiast aangemoedigd (bedankt nog!) en foto's gemaakt.

Het was zeker leuk om gedaan te hebben.

Dit verslag is gemaakt door Lisa Reimert.

START TO RUN CLINIC'S

Op 12 september zijn wij gestart met het aanbieden van Start to Run clinic's in samenwerking met Run2day te Deventer.

De opkomst is overweldigend te noemen. Meer dan 50 lopers hebben zich aangemeld. Een week later zijn wij gestart met het aanbieden van clinic's ter voorbereiding op onze eigen "Joop van den Enk" cross op 6 december.

De lopers kunnen kiezen voor een 5 of 10 km training.

Wij hadden verwacht dat hiervoor veel interesse zou zijn, met name uit de groep van Start to Run. Deelname tot nu toe valt enigszins tegen. Voor foto's zie site. www.avsalland.nl

ACTIVITEIT LOOPGROEP 10 JARIG BESTAAN AV SALLAND

Wegens het 2^e lustrum jaar van AV Salland wordt voor elke afdeling van onze vereniging een activiteit georganiseerd. De loopgroep mocht op de trainingsavond van 2 september de spits afbijten. De voor deze avond samengestelde activiteitencommissie had reünieavond gepland met een klokloze tijdloop rond de vijvers van de Drostenkamp, met een afsluitend hapje en een drankje. Er werden voor deze avond ongeveer 80 leden en oud-leden uitgenodigd. Op opkomst voor deze avond viel enig sinds tegen wat de oud-leden betreft. Na ontvangst met kopje koffie en gezamenlijke warming up werd er gestart met de klokloze tijdloop. Voor de start geef je aan hoe lang je over de te lopen afstand denkt te gaan doen. Degene die het dichtst bij zijn/haar vooraf opgegeven tijd zit is de winnaar; dus niet diegene met de snelste tijd! Er werd gelopen zonder horloge. De winnaar van deze tijdloop liep een afstand van 8,7 km en zat maar 1 seconde naast zijn opgeven tijd. De avond werd afgesloten met een hapje en een drankje. Hieronder volgt de eerste 5 plaatsen van de tijdloop.

Plaats	Naam	Afstand	Gelopen tijd	Opgeven tijd	Vershil
1	Paul ten Den	8,7 km	37,01	37,00	0,01
2	Erna Jansen	4,35 km	25,57	26,00	0,03
3	Lianne Haarman	4,35 km	21,33	21,45	0,12
4	Karin Duteweert	5,8 km	31,37	31,50	0,13
5	Albert Brinkhuis	5,8 km	31,45	32,00	0,15
5	Henny Disselhorst	5,8 km	28,15	28,30	0,15

Hierbij wil ik Dorien, Annemieke en Joost hartelijk bedanken voor de organisatie van deze avond.

Bertus Haarman

MEDEDELINGEN

Hans Hegeman draagt binnenkort de ledenadministratie over aan Anja v. Zijl. Naar alle waarschijnlijkheid zal dit ongeveer per 10 oktober het geval zijn. Op dit moment wordt nog de contributie-inning over de periode april 2009 t/m september 2009 verwerkt. Het adres van Anja is:

De Wandelingen 45 8131 WD Wijhe. Tel. 0570 – 524740. anja.van.zijl@planet.nl

Lieke Muller heeft bij AC Tion in Enschede, meegedaan bij de open Gelderse – Overijssels Kampioenschappen.

Bij het onderdeel hoogspringen is ze 4^{de} geworden met 1.54. 1 cm onder haar PR. De winnaar heeft 1.57 cm. gehaald. De nummers 2- 3 net als Lieke 1.54 cm.

Voor verslag zie site. www.avsalland.nl

Ook Lynn van Zijl en Nomi Kramer hadden zich geplaatst voor de landelijke finale van 1K Runaway, georganiseerd door de KNAU in het Olympisch stadion in Amsterdam. 21 meisjes van 9 jaar deden hieraan mee. Lynn is 5^{de} en Nomi 14^{de} geworden. Het was een hele ervaring en een geweldige dag om in zo'n stadion te mogen lopen en zijn. Voor een verslag zie site. www.avsalland.nl

Shraddha Pitmanova en Remco v. Zijl gaan eind okt. de opleiding nieuwe stijl pupillenatletiektrainer 3 in Zwolle volgen. Zij geven nu training aan de jongste pupillen. Het bestuur wenst jullie een goede cursus toe.

AGENDA

- 3 okt. clubkampioenschappen in Ommen
- 21 okt. RAK op het Carmel veld
- 3 en 6 nov. lustrumfeest voor de wandelgroep bij het tennispark Ramele
- 6 dec. 2^{de} crossloop van AV Salland bij het hoftheater zie site www.avsalland.nl
- 6 dec. afsluiting van ons lustrumfeest

De volgende nieuwsbrief verschijnt eind december.