



### **Atletiekvereniging Salland**

Secretariaat: Harrie Duteweert Witteveensweg 7, 8111 RP Heeten

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

E-mail: algemeen: [info@avsalland.nl](mailto:info@avsalland.nl)

Website [www.avsalland.nl](http://www.avsalland.nl)

Rabobank: 14 29 67 319

---

## **NIEUWSBRIEF**

Raalte, december 2010

### **ACCOMMODATIE**

We hopen dat de Gemeente Raalte dit voorjaar toestemming gaat geven voor de verdere ontwikkeling van Sportpark Ramele, waarin dan een atletiekbaan aangelegd wordt. Een clubgebouw moeten we zelf realiseren. We willen dat graag samen met de CRT en de Raalter Schutterij gaan bouwen, ongeveer op de plaats waar nu de CRT kantine staat op Ramele. We hebben een bouwcommissie ingesteld, waarvan Harrie Duteweert voorzitter is. Verder zitten daarin Frank Middelkoop, Ad Eilert en Harrie Haarman. We hebben als eerste, met hulp van de trainers, een lijstje met voorwaarden/eisen opgeschreven waaraan het clubgebouw zou moeten voldoen. Dit hebben we naast de wensen van de CRT en de Schutterij gelegd. Het doel is een multifunctioneel gebouw neer te zetten, waar deze drie verenigingen gebruik van gaan maken

### **PIETEN GYM**

Dinsdag 30 nov. en woensdag 1 dec. was er de gebruikelijke pietentraining voor de pupillen van AV Salland. De kinderen mochten als zwarte piet op de training komen. De trainers hadden hun lessen speciaal daarvoor aangepast. Ze moesten o.a. op de dakgoot hangen, pakjes bezorgen, springen van ene dak op het andere, enz. Helaas waren de pieten dinsdag, door de drukte niet op komen dagen. Woensdag kwam voor de allerkleinsten sinterklaas en wel 6 pieten om met de les mee te doen. Dit was een hele verrassing en de les liep dan ook een beetje uit. Maar niemand die dat erg vond.

Na afloop van de trainingen was er de prijsuitreiking van de medaillewedstrijden van het afgelopen seizoen. Maar liefst 3 gouden bekertjes waren er voor AV Salland uit te reiken. Namelijk Lynn v. Zijl, Nomi Kramer en Mees Kappert. Maar er waren ook heel veel zilveren en bronzen bekertjes voor een groot gedeelte van alle jeugdathleten. Volgend jaar hopen wij weer dat jullie allemaal weer meedoen, wie weet krijg jij dan ook wel een gouden beker. Een aantal foto's hiervan vind je terug op de website.

### **CROSSLOOP AV SALLAND**

Voor derde maal is op zondag 5 december de Joop van den Enk loop gehouden, onze jaarlijkse crossloop.

Het was wel spannend of de loop kon doorgaan i.v.m. de winterse omstandigheden. 's Ochtends heel vroeg hebben Ad Eilert en Harrie Haarman het parcours verkend en groen licht gegeven.

De opkomst was ronduit goed te noemen. Bijna 380 deelnemers. Inderdaad minder deelnemers dan vorig jaar maar dat heeft ongetwijfeld te maken gehad met de winterse omstandigheden en natuurlijk was ook de Sint jarig.

Voor de kinderen die meededen aan de korte afstanden was er dan ook een leuke surprise. Wij hadden met onze crossloop ook de primeur van het Sallandscrosscircuit namelijk voor het eerst werd gebruik gemaakt van digitale tijdregistratie. D.m.v. een chip in het loopnummer werden de lopers geregistreerd bij het finishen.

Tenslotte waren wij blij en verrast dat een bekende Nederlandse sportman en oud Raaltenaar bij de finish stond; Gerard Nijboer. (18 augustus 1955) is een voormalige Nederlandse marathonloper. Hij kreeg in Nederland grote bekendheid wegens het behalen van olympisch zilver en de Europese titel op de marathon. Verder is hij drievoudig Nederlands kampioen op de 25 km en drievoudig Nederlands kampioen op de marathon. Hij heeft nog altijd het Nederlands record in handen op de 25 km en was lange tijd Nederlands recordhouder op de marathon.

Zijn zoon Jesse heeft aan zijn vader een geweldig voorbeeld en ook zijn prestatie mag er ook zijn hij finishend als tweede bij de 11 kilometer mannen.

Wij kijken zeer tevreden terug en willen nogmaals iedereen bedanken die heeft meegeholpen bij het organiseren van onze eigen crossloop.

## **CLUBKLEDING VOOR DE LOOPGROEP**

Eindelijk is het zover! Vlak voor de zomer is het besluit genomen om met een nieuwe kledinglijn te komen. Samen met Run2Day in Deventer is een leverancier geselecteerd die de kleding gaat leveren.

Het gaat om een unieke kledinglijn die door enkele leden van de club is ontworpen. De kwaliteit van de kleding is vergelijkbaar met andere topmerken zoals Nike of Asics.

Vlak voor de kerst is gestart met het presenteren van de eerste kledingstukken (loopshirt & korte tight) aan de loopgroep. De reacties waren zeer positief.

## **VERSLAG JAT-CURSUS**

Bardo Stok heeft onderstaande verslag gemaakt. Bedankt Bardo voor jouw inbreng.

In november heb ik, samen met nog vier anderen, mee gedaan aan de oriëntatie cursus JAT (jeugd atletiek trainer).

Deze cursus bestond uit drie avonden en werd gegeven bij atletiek vereniging de Gemzen in Heerde, op een echte atletiek baan, met eigen kleedruimte, kantine, kracht honk en materiaalruimte.

De cursus werd gegeven door Harry Post, een zeer gedreven en enthousiaste trainer, vol verhalen en leuke ideeën voor gebruik van eenvoudige materialen en het geven van nuttige tips. Harry heeft ons in vogel vlucht de eerste beginselen aan geleerd van alle atletiek onderdelen.

Eerst de warming up met rek- en strekoefeningen, daarna werden de onderdelen één voor één behandeld in de praktijk.

Het lijkt allemaal zo eenvoudig om te doen, maar er komt nog wel heel wat bij kijken om het zelf uit te voeren, laat staan om het aan kinderen uit te leggen.

Je moet op de een heleboel dingen letten, zoals de juiste houding in de start blokken bij het onderdeel sprint, welk afzet been moet je gebruiken bij hoog- en verspringen en hoe je moet aan lopen, hoe moet je een kogel vasthouden en stoten.

Volgens Harry is een goede voorbereiding ontzettend belangrijk. Je moet ervoor zorgen dat de pupillen geprikkeld worden en laat ze vooral bewegen. Zorg voor gevarieerde oefeningen en ga creatief om met de ruimte en het materiaal.

Het was zeer de moeite waard om aan deze cursus te volgen en ik wil dan ook bij deze de club bedanken voor het aanbod om aan deze cursus mee te mogen doen.

## **LOOPGROEP**

De clinic ter voorbereiding op onze eigen Joop v.d. Enk loop op 5 december heeft 42 lopers op de been gebracht. Karin Duteweert en Jan Jonkman hebben de trainingen verzorgd. Ongeveer 18 lopers heeft daadwerkelijk de loop gelopen. Misschien worden ze ook besmet met het loopvirus en sluiten ze zich aan bij AV Salland voor de verdere begeleiding.

De loopgroep organiseert samen met RCL Liederholthuis op zondag 9 januari 2011 weer een marathon clinic. De eerste lopers van AV Salland hebben zich alweer aangemeld. Deze clinic is bedoeld ter voorbereiding op de Marathon in Rotterdam. 2 weken later wordt er in Enschede een marathon gelopen.

Voor Rotterdam wordt alles geregeld, zoals het vervoer met de bus, ophalen van de startbewijzen en niet te vergeten de pastaparty.

Hiervoor is opgeven te laat, maar in het voorjaar is er misschien een nieuwe kans. Hou de website in de gaten voor eventueel een volgend clinic.

## **GENOMINEERD**

Zoals u misschien wel gehoord of gelezen heeft zijn de gebroeders Haarman, Bertus en Harrie, genomineerd bij de sportverkiezing van de gemeente Raalte.

Zij zijn genomineerd in de categorie "vrijwilligersprijs". Vrijdag 14 januari 2011 wordt bekend gemaakt of ze daadwerkelijk de prijs krijgen. Deze beslissing neemt een vakjury. Vanaf deze plaats feliciteert het bestuur jullie met deze nominatie. Wij zullen met z'n allen duimen.

## **MEDEDELINGEN**

- Vanaf heden is de ledenadministratie overgenomen door Sylvia Wichink. (moeder van Esme Marsman pupil) Wij wensen Sylvia veel succes met deze taak.
- Vanaf heden is ook het wedstrijdsecretariaat overgenomen door Anja v. Zijl. (moeder van Lynn en Roy, pupil, junior) Anja ook veel succes met deze taak.
- Wij willen vanaf deze plaats Anja (ledenadministratie) en Jeroen (wedstrijdsecretariaat) bedanken voor de inzet die ze de afgelopen jaren daarvoor hebben gedaan.
- Denken jullie allemaal aan de flessenactie op zaterdag 8 jan. 2011 in Raalte noord. Kun je niet helpen meld je dan af zie site, of breng de lege statiegeld flessen zoveel mogelijk naar de stand van AV Salland bij C1000 in Raalte noord.
- Eind januari hopen wij u het nieuw lopend vuur te kunnen aanbieden.
- Simone v. d. Belt (moeder van Syb, pupil) neemt de clubkleding van de jeugd voor haar rekening. Deze zal in januari/februari plaats vinden. Voor vragen kunt u bij haar terecht. simone1968@gmail.com
- Onder voorbehoud en bij voldoende deelname geeft Harrie Post zaterdag 12 maart 2011 een technische cursus voor ouders, zodat ze hun kinderen beter kunnen begeleiden op de medaillewedstrijden, in het nieuw seizoen.
- In de vorige nieuwsbrief is melding gemaakt dat er een mededelingen bord zou komen. Edwin Kramer (vader Nomi –Yara pupil) heeft inmiddels een bord. Er wordt naar een mooi plek gezocht in de berging bij het Carmel. Edwin alvast bedankt.

## **AGENDA**

- 2 januari midwintercross Heeten
- zaterdag 8 januari flessen actie in Raalte Noord.
- 8 januari Rabobank Veldloop Heino
- 9 januari JSC Prestatieloop Broekland
- 14 januari bekendmaking vrijwilligersprijs sportgala gemeente Raalte, Bertus en Harrie Haarman
- 15 januari Run2Day Crossloop Ommen
- 23 januari Schalmloop Mariënheem
- 30 januari ten Broeke Crossloop Lemerlerveld
- 6 februari (Kertst)crossloop Nieuw Heeten
- 12 maart Harrie Post cursus (onder voorbehoud)
- 26 maart sponsorloop op het drostenkamp voor de jeugd (onder voorbehoud)
- woensdag 4 mei 2<sup>de</sup> RAK
- 25 juni afsluiting seizoen jeugd

**HET BESTUUR VAN AV SALLAND**

**WENST U EEN GOED EN SPORTIEF 2011 TOE**