

Nieuwsbrief



In dit nummer:

In dit nummer:

- Van het bestuur
- Terugblik marathon Zwolle
- Vooruitblik AV PEC Indoor
- Pupil in het oog
- Vrijwilliger in het zonnetje
- Nieuw: chipsysteem

Redactielid

Lijkt het jou leuk om eens per kwartaal een artikel te schrijven of iemand te interviewen voor de nieuwsbrief? Stuur de redactie dan een mail naar nieuwsbrief@avpec1910.nl



Volgen?

Volg AV PEC 1910 voor het laatste nieuws, foto's en via Twitter of Facebook!



Van de redactie

De lange, lichte zomeravonden hebben plaatsgemaakt voor de donkere wintermaanden. Geen reden om niet te trainen! Op naar een nieuw jaar en nieuwe doelstellingen. Misschien ga je dit jaar trainen voor een marathon of wil je nou eindelijk je PR verbeteren. Of gewoon genieten van lekker trainen met je atletiek- of loopmaatjes.

In deze nieuwsbrief

In deze nieuwsbrief zetten we vrijwilliger Bert de Lange in het zonnetje. De atleten bereiden zich voor op het AV PEC Indoor op 5 januari in Apeldoorn, in deze nieuwsbrief lees je over hun voorbereidingen. Daarnaast onder andere Pupil in het oog, een update van het bestuur en een uitleg over de LAK-competitie.

Redactielid gezocht

Vanuit de redactie deze keer een oproep. Ellen gaat helaas de redactie verlaten. Ze neemt afscheid van de club, en daarmee de redactie. Ze gaat zich meer richten op fietsen en bootcamp. Daarom zoeken we een nieuw enthousiast redactielid! Lijkt het je leuk om eens per kwartaal bij te dragen aan de nieuwsbrief door iemand te interviewen of een stuk te schrijven? We vergaderen eens per kwartaal. Interesse of vragen? Meld je dan bij ons! Stuur een mailtje naar nieuwsbrief@avpec1910.nl.

Fijne feestdagen en een sportief 2013 gewenst!

De redactie

Ellen, Jan Willem, Jeroen en Stefanie



Van het bestuur

In de afgelopen anderhalf jaar hebben jullie gemerkt dat er langzamerhand wat verandert rond de wedstrijdathletiek van AV PEC 1910. We willen terug naar waar deze vereniging thuis hoort en dat is op z'n minst aan de top van Noord en Oost Nederland. We hebben er alles voor in (het Zwolse) huis. Goede faciliteiten, onderwijs dat mee wil werken, een klimaat waarin topsport wil gedijen (zie PEC Zwolle, Landstede volleybal en basketbal, spektakel Zwolse sportverkiezingen) en ook een trainersstaf die er voor kan zorgen dat we een flinke stap voorwaarts maken. Daarnaast proberen we de organisatie rond de atletiek steviger neer te zetten. Met als reden dat de trainers zich kunnen bezighouden met training geven en dat anderen allerlei andere gerelateerde zaken kunnen regelen. Erna Oosterveen en Edith Steenberghe hebben daartoe een flinke aanzet gegeven, die nu verder wordt uitgewerkt. Met Bianca Citteur en de nieuwe hoofdtrainer Ronald Huethorst hebben we vanaf de pupillen tot en met de senioren trainers in huis die over de volle breedte de ins en outs van de atletiek kennen.

Lees verder >>

Pupil in het oog

Minke Nijhuis



Naam: Minke Nijhuis

Leeftijd: 10 jaar

Hoe lang lid van AV PEC

1910: Al ongeveer vier of vijf jaar

Waarom atletiek: en vond het heel leuk!

Leukste onderdeel:

De lange afstand, dat is bij ons 1000 meter

Waarom? Omdat ik het goed kan, ik win altijd!

Leukste wedstrijd? De Stads-hagenrun, toen won ik dik! Ik lag heel ver voor op de tweede loper (Red: 20-10-2012 met een tijd van 2:42 minuut).

Wat wil je later worden:

Atleet



Met oud-meerkamper en verenigingsman Kevin Woldberg als organisatorisch trainerscoördinator, hebben we de perfecte man in huis om de verenigingscultuur te bewaken. Op alle groepen staan nu trainers met de juiste achtergrond, daarnaast worden de pupillentrainers momenteel opgeleid. Kortom; er zit beweging in en dat moet op termijn leiden naar de aanwas van talent. Daartoe is er o.a. een samenwerking afgesloten met het Thomas a Kempis College. Kinderen, ook die niet lid zijn van een vereniging, kunnen deelnemen aan de atletiekklass. dat betekent dat ze tweemaal per week op school trainen onder leiding van Bianca Citteur. Met de trainingen van de vereniging erbij, betekent het dat we meer kwalitatieve trainingssuren kunnen draaien. Dat draait als een trein en zoals het nu lijkt wordt die groep volgend jaar groter. De komende tijd gaan we met Sportservice Zwolle de mogelijkheden verkennen hoe we atletiek onder de schooljeugd beter onder de aandacht kunnen brengen. Zonder brede basis immers geen topatletiek. En zo zijn er nog veel meer mogelijkheden die wel willen verkennen.

Deze veranderingen kosten tijd, af en toe meer dan ons lief is en leveren her en der wat weerstand op. Echter, we moeten in deze veranderende wereld uit een ander vaatje tappen. Atleten en ouders verwachten een kwalitatief goed aanbod voor de contributie die ze betalen. De wensen van atleten en ouders lopen nogal uiteen. Het komend jaar kijken we ook naar de betaalbaarheid van al die wensen. In andere takken van sport en bij verenigingen die al een verdere professionalisering hebben ondergaan, is dat heel normaal. De vereniging als maatschappelijke organisatie die zo goed mogelijk probeert te voldoen aan de wensen van hun leden. AV Prins Hendrik in Vught en turnvereniging Flik Flak in Den Bosch zijn daar prachtige voorbeelden van.

Voor nu zijn jullie op de hoogte. Stroop met ons de mouwen op om AV PEC 1910 weer een vereniging te laten worden met een brede basis voor de wedstrijdathletiek, dan komt de top er vanzelf achteraan.

Ton Markink

Bestuurslid Jeugd- en baanatletiek

Chipsysteem

Sinds oktober van dit jaar worden de tijden tijdens de baanlopen en recreatielopen van PEC geregistreerd door het nieuwe chipregistratiesysteem dat de club heeft aangeschaft. Het systeem geeft niet alleen de eindtijd aan, maar ook de tussentijden per ronde door middel van een vederlichte chip die aan de schoen wordt bevestigd. Het lopen met chips geeft niet alleen de atleet meer inzicht in zijn of haar prestatie, maar zorgt er ook voor dat de organisatie minder vrijwilligers hoeft in te zetten om alles in goede banen te leiden.

De investering in het chipsysteem is tijdens de algemene ledenvergadering goedgekeurd door de club. Het systeem zal in een aantal jaren worden terugverdiend door de inkomsten van de baan- en recreatielopen. Daarnaast wordt er nog onderzocht of het systeem ook gebruikt kan worden tijdens de jaarlijkse Ekiden, waar nu nog ieder jaar een chipsysteem voor wordt gehuurd, en voor het verhuur van het systeem aan andere clubs of evenementen in de regio.

Er is nu tijdens een aantal evenementen gebruik gemaakt van het systeem zonder dat er grote problemen zijn ontstaan. Alle lopers zijn geregistreerd en alle eindtijden zijn vastgelegd. Wel worden er tijdens de baanlopen soms rondetijden niet goed geregistreerd. Gelukkig staan er nog altijd vrijwilligers klaar om met de printerklok voor een back-up te zorgen.

Oproep: vrijwilligers gevraagd voor NK Indoor 5 januari

Op zaterdag 5 januari wordt voor de vijfde keer onze AV PEC 1910– indoor gehouden in Omnisport Apeldoorn! Ieder jaar weer een prachtig evenement waar atleten, toeschouwers én de vele vrijwilligers steeds met plezier op terugkijken. Wil je het ook een keertje meebeleven? Heel graag! We hebben nog veel vrijwilligers nodig. Meld je aan via jury@avpec1910.nl en neem alvast een kijkje op onze [site](#).

Vooruitblik AV PEC Indoor

Elke nieuwsbrief kijken drie leden vooruit op een wedstrijd. Deze keer doen drie junioren mee aan het AV PEC Indoor op 5 januari in Apeldoorn. Hun verwachtingen op het onderdeel waaraan ze deelnemen lees je hieronder. Ook vroegen we de vorige keer naar de verwachtingen van Martin, Herma en Marianne op de hele marathon van Zwolle, die zij alle drie voor de eerste keer zouden lopen. In de rechterkolom lees je hoe het hen verging.

Naam: Robert Overkempe

Leeftijd: 17 jaar, A1-junior

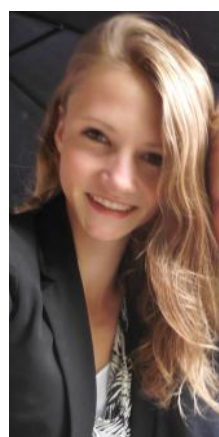
Onderdeel: hoog

Huidig PR: 1.80m

Verwachte prestatie: Ik hoop m'n PR te evenaren.

Ik heb nog maar één keer 1.80m gesprongen, in mei bij de Battle of the B's in Amsterdam.

Vorbereiding: Ik ga de komende weken trainen bij Ben Swienink. De afgelopen maanden heb ik weinig kunnen doen. Bij de clubkampioenschappen ging ik bij polshoog door m'n enkel en daarna kon ik 6 weken niet trainen.



Naam: Marit Redeker

Leeftijd: 16 jaar, B2-junior

Onderdelen: hoog en 60m

Huidig PR op hoog: 1.65m

Verwachte prestatie: Ik wil in ieder geval m'n PR evenaren. Indoor vind ik lastiger dan outdoor. De ondergrond is minder fijn en daardoor is het aanlopen lastiger.

Vorbereiding: Goed trainen. Vooral ook in de hal in Apeldoorn, dan ben je al goed gewend. Ik doe mee aan de regiotraining voor hoog. Dat is ook in Apeldoorn, met trainer Michel Knoppe van Daventria. Ik merk dat m'n aanloop de laatste tijd veel beter is geworden.

Naam: Yannick van der Lucht

Leeftijd: 16 jaar, B2-junior

Onderdelen: ver en 60m

Huidig PR op ver: 5.75m

Verwachte prestatie: Het zou mooi zijn als ik een nieuw PR haal, maar ik ben ook al tevreden als ik over de 5.50m spring. Met de baancircuitwedstrijd in september bij ons op de baan haalde ik 5.75m; daarvoor sprong ik nooit over de 5.50m.

Vorbereiding: Indoor trainen in Apeldoorn. Ik doe nu de sprinttraining bij Jan Plat en Harold van Riessen en ik train bij Ronald Huethorst. De laatste tijd heb ik een beetje last van blessures, dus het is even afwachten hoe het gaat.



Terugblik Marathon Zwolle



Naam: Martin Neimeijer

Leeftijd: 33 jaar

Afstand: 42,195 km

Verwachte eindtijd: Rond de 4 uur

Eindtijd: 3.47.15 uur

"Mijn doel was de marathon uitlopen, het liefst onder de vier uur. En dat is gelukt! Het is me heel erg meegevallen.

Ik was goed getraind dankzij de marathonclinic. Ik ben rustig begonnen en liep samen met een aantal groepsgenoten van de clinic. Na 30 kilometer kon ik versnellen en finishte ik uiteindelijk ruim onder de vier uur. Ik was nog redelijk fris en heb geen moment last gehad van de man met de hamer. Zelfs niet op de Hanzeboog. Wat een ervaring, een eerste marathon uitlopen! Ik ben heel tevreden en heb de dagen erna zelfs geen spierpijn gehad. Ik kijk er met veel plezier op terug."



Naam: Herma Stappenbeld

Leeftijd: 47 jaar

Afstand: 42,195 km

Verwachte eindtijd: geen

Eindtijd: -

"Een week voor de marathon heb ik tijdens de laatste training een blessure opgelopen. Het was alsof ik uit het niets een stomp op mijn kuit kreeg: een spierscheurtje. Ik had nog heel even de hoop

dat het op tijd zou herstellen, maar helaas werd het al snel duidelijk; dit jaar geen marathon voor mij. Na alle voorbereiding wel een erg grote teleurstelling. Inmiddels kan ik gelukkig weer trainen en heb ik deze week voor het eerst voorzichtig een intervaltraining gedaan. En ik heb nog steeds dezelfde wens: een keer een marathon lopen...."



Naam: Marianne Reuvecamp

Leeftijd: 42 jaar

Afstand: 42,195 km

Verwachte eindtijd: Binnen 4.30 uur

Eindtijd: 4.20.31 uur

"Alweer een poosje geleden, maar nog vers in het geheugen. Ik was van plan om net als de duurlopen 6.15 de km te lopen. Toch op het laatst besloten om met het groepje pacers mee te gaan van

4:15. In het stadion was het geweldig, zoveel bekenden van de vereniging en dan het startschot, wauw daar gaan we, eindelijk na al die maanden trainen. De eerste 33 km heb ik genoten, er stonden zoveel bekenden aan de kant en het was super mooi weer. Ook de pacers vind ik een echte aanrader, je hoeft zelf nergens op te letten gewoon lekker lopen. Bij 34km werd ik miselijk doordat ik teveel water en ranja had gedronken. Gelukkig was mijn man Bert daar op de fiets en die had het door, je drinkt veel te veel water, weg met die gordel, paar passen gelopen en hup weer door. Tot 38 km had ik het wel zwaar, maar dan loop je Zwolle in en dat is zo geweldig. Alle stukken zijn bekend terrein, de mensen aan de kant die je er doorheen slepen en dan kom je in je uppie het stadion binnen waar iedereen je toejuicht. Ik vond het super. Van te voren heb ik gezegd, ik wil dit heel graag één keer in m'n leven doen, maar toen ik was gefinished was het eerste wat ik dacht: dit ga ik zeker nog een keer doen! "

“Sport is meer dan alleen sport”

Vrijwilliger in het zonnetje: Bert de Lange

Bert de Lange, langeafstandsloper, heeft de afgelopen tijd de LAK-competitie bijgehouden en nam daarvan september jongstleden afscheid, aan het einde van de competitie van 2011-2012. Door ziekte kon hij helaas niet aanwezig zijn op het LAK-slotfeest en mede daarom willen wij hem hier in het zonnetje zetten met een interview.

Sinds wanneer heb je het LAK-klassement bijgehouden?

“In september 2007 begon ik er mee. Ik nam het stokje over van Eric Kloosterziel, die het LAK een aantal jaren daarvoor op poten had gezet. Het kampioenschap bestaat al meer dan 10 jaar.”

Waarom koos je hier specifiek voor?

“Ik wilde graag wat doen voor AV PEC, maar ik ben niet zo'n vergadertype. Je kunt dit werk gewoon thuis doen en zelf de planning maken.”



Bert de Lange

Is er verder nog ruimte voor eigen inbreng?

“Jazeker, ik heb destijds het aantal loopjes wat teruggebracht, van ca. 40 tot 30. Het werd daardoor een regionale

Is het veel werk?

“Per loopje neemt het ongeveer 20 minuten van je tijd. Bij aanvang van het nieuwe seizoen wordt er een nieuwe planning gemaakt: schema maken en bepalen welke loopjes er in de lijst worden opgenomen en welke niet. Dit vereist uiteraard wat extra tijd.”

Wat is het LAK?

Het LAK staat voor Lange Afstand Kampioenschap, een competitie binnen AV PEC. Van de deelnemers wordt de gemiddelde 5 km-tijd berekend aan de hand van uitslagen op resp. 5, 10, 15 en halve marathon en deze worden bij elkaar opgeteld. De loper met de snelste totaal-tijd is winnaar. De competitie is onderverdeeld in dames- en herencategorieën en kent verschillende leeftijdsgroepen. Voor de precieze spelregels kan worden gezocht op de PEC-website via het tabblad Loopsport. Aan het eind van het seizoen vindt traditiegetrouw het LAK-slotfeest plaats, met daarin de uitreiking van de bekens.

aangelegenheid, terwijl er daarvoor evenementen als de Berenloop en Zevenheuvelenloop in zaten.”

“Je kunt dit werkt gewoon thuis doen en zelf de planning maken.”

jaren toegenomen naar circa 100 personen! Het leuke is dat je via deze activiteit de mensen op termijn ook leert kennen. Ook de slotfeesten waren altijd een hoogtepunt.”

Wat sprong er in de afgelopen 5 jaar voor jou uit?

“Toen ik begon, waren er circa 30 deelnemers en dit is de afgelopen

Heb je nog tips voor je opvolger Aldrich Schmitz du Moulin?

“Zet de competitie zo op, dat je je er zelf in ieder geval prettig bij voelt; je kun het namelijk nooit iedereen helemaal naar de zin maken!”

Foto's LAK-feest vorig jaar

