

**Nieuwsbrief**

**AV Haarlem**

**December 2015**



*Via e-mail ontvangen? Laat het weten via [nieuwsbrief@avhaarlem.nl](mailto:nieuwsbrief@avhaarlem.nl)*

### **Redactioneel**

Na een aantal maanden waarin het clubblad niet verschenen is na het abrupte vertrek van de vorige redacteur, verschijnt er nu een vervanger voor ons clubblad de Wissel. De reden is dat een lid die het gedrukte clubblad wil samenstellen (nog) niet is gevonden. AV Haarlem gaat daarom digitaal met een nieuwsbrief via email Een website ([www.avhaarlem.nl](http://www.avhaarlem.nl)) hebben we al jaren en ook een twitter - (@avhaarlem) en een facebookaccount (avhaarlem). Een nieuwsbrief hadden we nog niet.

Het voordeel van een nieuwsbrief is dat wij deze snel kunnen samenstellen en versturen. Een nadeel is dat je niet iets tastbaars in handen hebt. Wij hopen dat deze nieuwsbrief een volwaardige plaats in onze vereniging zal innemen. Onderaan de nieuwsbrief staat een email adres waarnaar u uw vragen en opmerkingen kunt sturen. Ons streven is 1x per maand een nieuwsbrief te doen verschijnen.

### **Van het bestuur**

Hierbij een kort bericht van het bestuur. De afgelopen maanden is het clubblad niet verschenen. De club is wel gewoon doorgedaan. Uiteraard. De afgelopen maanden zijn er een aantal belangrijke zaken gebeurd. De kantine is opnieuw in gebruik genomen, vergroot en vernieuwd. De baan is van een nieuwe toplaag en belijning voorzien. We hebben onderlinge wedstrijden gehad.

Ook zijn de sprintwedstrijden voor scholieren weer georganiseerd. En natuurlijk is de wintertraining weer begonnen. We mogen als verspringtrainer Rob Schluter verwelkomen. In het verleden was hij zelf bij onze club een uitstekende verspringer. Daarnaast is een nieuwe generatie trainers toegetreden bij de pupillen. Wij noemen hierbij Jason Komen, Siem Prins en Pim Pael. Alle nieuwe trainers, succes!

Verder wensen wij de atleten veel succes met de wintertraining. Een goede wintertraining maakt dat je in het zomerseizoen goede prestaties kan neerzetten.

Tenslotte wensen wij iedereen prettige feestdagen en een een gelukkig 2016.

### **Wedstrijdkalender 2016**

#### **Crosswedstrijden (pupillen, junioren)**

2e wedstrijd, 9 januari 2016: Tempo, Bussum

3e wedstrijd, 6 februari 2016: AAC, Amsterdam

Hou ook de website in de gaten van de cross-coordinator: <http://www.tigch.nl/cross/20152016/index.htm>

## Indoor wedstrijden, wegwedstrijden en loopevenementen

Er staan weer een aantal interessante wedstrijden op stapel. Kijk even op de actuele wedstrijdkalender of er iets van jouw gading bij zit. Lees verder op:

<http://avhaarlem.nl/wedstrijdkalender-2016/>

Atleten van AV Haarlem die mee willen doen aan een wedstrijd, kunnen een e-mail sturen naar de wedstrijdsecretaris, Karin Nilsson. Let hierbij op dat de inschrijving op tijd plaats vindt. Karin Nilsson (konst-nilsson@hotmail.com)

## Wintertraining

Op zondag en woensdag vinden de trainingen plaats op de atletiekbaan in het Pim Mulier sportpark te Haarlem. Op donderdag zijn de trainingen in het Kennemer Sportcenter, IJsbaanpad 4. Rond 1 april zullen we weer overgaan naar het zomerschema.

<b>Zondag</b>		<b>Trainers</b>
Senioren	10:00 – 12:00	Ruud Wielart
Junioren AB	10:00 – 12:00	Niels Ran
Junioren CD	10:00 – 11:30	Bob de Groot Dik de Groot
Pupillen	10:00 – 11:15	Jason Komen Pim Pael Siem Prins
Recreanten	10:00 – 11:15	Ludwien Potveer
Lange-afstandgroep	10:00 – 12:00	Ruud Wielart
<b>Woensdag</b>		<b>Trainers</b>
Senioren	19:00 – 20:45	Ruud Wielart
Junioren AB	19:00 – 20:45	Niels Ran
Werptraining	19:00 – 20:45	Niel Hoogewerf
<b>Donderdag</b>		<b>Trainers</b>
Junioren CD	17:00 – 18:00	Bob de Groot Jurriaan Borst
Pupillen	17:00 – 18:00	Jason Komen Pim Pael

## Nieuws van onze triathlonners

De atleten van IZGS (In Zeer Goede Staat) hebben zeker niet stilgezeten! Een paar wedstrijdverslagen:

### Run Bike Run Clubkampioenschap 12 april 2015

*Melvin Welsink te snel voor de concurrentie!*

Op 12 april vond het jaarlijkse clubkampioen Run-Bike-Run van de IZGS plaats onder zonnige omstandigheden. De winnaar van vorig jaar – Bram Couperus – verdedigde zijn titel niet vanwege

verplichtingen in Rotterdam (zie verslag) Melvin Welsink werd een waardige opvolger. Hij was op alle onderdelen iedereen te snel af! Maarten van Rijn – vorig jaar nog pechvogels met een lekke band – werd tweede en Bauke completeerde het podium met een fraaie derde plaats. Bij de vrouwen, prolongeerde Roos van Velzen haar titel van vorig jaar. Elise Vriend werd tweede. Uitslagen: <http://avhaarlem.nl/run-bike-run-12-april-2015>

## **Marathon Rotterdam**

*You'll Never Walk Alone, door Bram Couperus*

Dit jaar liep mijn voorbereiding voor de marathon in Rotterdam in het honderd. Het doel was om op 12 april 2015 een tijd onder de drie uur neer te zetten. Het noodlot sloeg toe in de vorm van een tweetrapsraket. Door een geïrriteerde bovenbeenspier, lag ik er vier weken uit op het moment dat ik de periode van intensieve training in zou gaan. In plaats daarvan moest ik het doen met rust, dry needling, rek- en strek oefeningen. En juist toen ik weer kon en wilde beginnen om te redden wat er te redden viel, werd ik geveld door de griep. Een week plat, gevolgd door een week uitzielen.

Na veel wikken en wegen, besloot ik vier weken voor de start om deze marathon toch te lopen zonder mij op een tijd te fixeren en gewoon te genieten van het evenement zelf. Na zes weken inactiviteit bestond de voorbereiding uit twee weken opbouw, gevolgd door twee weken stevig trainen, inclusief twee lange duurlopen (respectievelijk 30 en 27 km). Daarna twee weken "actieve rust" met een 17 km wedstrijd (vierde etappe Zestig van Texel).

Mijn startvak is C. Dat ligt helemaal rechts vooraan. Dit komt doordat ik mij maanden geleden – toen ik nog dacht om onder de drie uur te lopen – had opgegeven voor het NK Marathon. Dit heeft nu als voordeel dat ik met mijn neus op het officiële start-gebeuren sta. Achter het draadhek dat het startvak begrenst, drie meter van me vandaan, staat een boom van een kerel selfies staat te maken met enkele vrijwilligers. Ik herken hem: dat is Lee Towers! Wat verderop staat Aboutaleb met ambtsketen. Daarvoor een paar ouderwetse kanonnen die ongetwijfeld zijn bedoeld voor het startschot. Lee Towers lacht en zwaait naar ons en verheft zich even later in een hoogwerker tot een meter of tien boven ons.

In het startvak zelf beginnen de NK-atleten in de laatste minuten voor de start aan hun gelletjes en bidons met sportdrank. Het zindert er van de adrenaline en de zenuwen beginnen het over te nemen. Links en recht plassen lopers tegen de staanders van de startboog aan, anderen gebruiken een drinkbekertje of een leeg sportdrankflesje. Ook ik kan me niet onttrekken. Terwijl Lee Towers boven mij "You'll Never Walk Alone" zingt, pies ik mijn bidon vol. Dan klinkt het startschot.

Het moment dat ik – na enkele kilometers – de eerste keer de Erasmusbrug op loop is een kippenveldmoment. Tijdens de rest van de Marathon word ik gedragen door het enthousiaste publiek. Bij begin van het rondje rond de Kralingse Plas (32km) staan familie en vrienden. Ik lach en zwaai enthousiast naar ze. Op 40km kom ik hier nog een keer langs: dan ben ik nauwelijks nog in staat om te reageren. De laatste twee kilometers zijn erg zwaar. De wind is nu komen opzetten en staat recht van voren. Gelukkig is het publiek meedogenloos en duwt mij na 3 uur en 9 minuten over de finish: een veel scherpere tijd dan ik twee weken daarvoor voor mogelijk had gehouden. Voor een minder had ik ook getekend. Dit evenement had ik niet willen missen!



## **Wegwedstrijden: verslag van het lange afstandsfront**

### **12 september: Winschoten 10x10k estafette**

Verdienstelijk WK debuut lange afstand lopers! Met een mix van ervaring en jong talent heeft AV Haarlem op 12 september deelgenomen aan het WK 100 kilometer. Maar dan wel als 10x10k estafette ploeg. Na een aarzelende start bestormden de Haarlemmers al snel de top-100 en stegen daarna gestaag richting top 50 om uiteindelijk als nummer 32 van 243 teams te eindigen. Totaaltijd 7:59:10. Het was een memorabele dag, passend afgesloten met een gezamenlijk diner in restaurant Greens te Vlagtwedde. Al met al smaakte dit WK naar meer. Aan het debutantenbal werd deelgenomen door: Marco Kok; Marcel Witmer; Ella Komen; John Komen; Gerlies Nap; Frank Peeters; Boudewijn Stapper; Sander Overvest; Vincent Witmond; Daan Oppenhuis. Begeleidingsteam voor fysieke en mentale bijstand: René Ruis (captain), Jeroen en Jana Peeters.

### **11 oktober: Rondom Haarlem Estafeteloop**

Ook in 2015 was er weer een geweldige editie van Rondom Haarlem. Maar liefst vier teams van onze vereniging deden mee, in een wedstrijd die uitdrukkelijk geen wedstrijd mag heten. Team 4 onder leiding van Daan Oppenhuis vloog over het parcours. Met de jonge goden waarvan hij teamcaptain was, kon iedereen een goede tijd lopen. Met 3:29:06 verpulverden ze het clubrecord en kwamen ze op een mooie tweede plek. Daan Oppenhuis zei hierover: "Ik ben trots op dit team, iedereen heeft het maximale eruit gehaald en keihard gelopen." AV Haarlem team 2 en 3 hadden een spannende strijd met elkaar. Onder leiding van teamcaptains René Ruis en Marco Kok werden de teams tot grote hoogten opgezweept. René had van tevoren een parcours verkenning gedaan en talloze foto's gemaakt (met AV Haarlem trui). Marco compenseerde hiervoor door zijn gebruikelijke enthousiasme en door het meenemen van bananen en zakjes met nootjes voor alle teams. Uiteindelijk eindigen ze als 8e en 12e met beide een tijd rond de 3:50:00. Team 1 dat via connecties van Marco uit Amstelveen was komen opdaven liep keurig de goede route. Ze finishten net boven de vier uur.

### **15 november: De Zevenheuvelenloop**

Alweer de 32e editie van deze pittige 15 kilometer loop, met een schitterend parcours en perfecte organisatie. Boudewijn Stapper, John Komen en Marco Kok (toch gestart met blessure – hielspoor) trotseerden de heuvels en de storm om uit te komen op 1:13:45 (Boudewijn), 1:15:56 (John) en 1:25:06 (Marco, maar met die blessure dus hulde!). Gezien de omstandigheden heel verdienstelijke prestaties. Onderweg nog even een stukje om vanwege een omgewaaide boom maar dat mocht de pret niet drukken. Ook mogen we de prestatie van ex-AV Haarlemmer Vincent Witmond, nog altijd graag geziene gastloper (zie verslag Winschoten), niet onvermeld laten: 1:02:59. Klasse.