Nieuwsbrief

juni / juli 2013

Avantri Meerkampen 2013

De Meerkampen zijn weer voorbij en ook onze eigen junioren hebben zich weer van hun beste kant laten zien. De mooie prestaties hebben weer flink wat punten voor de Juniorencup opgeleverd.

Voor de Juniorencup telden dit keer alleen de onderdelen horden, ver, speer, kogel, hoog en de lange afstand mee. Deze onderdelen kwamen bij elke categorie aan bod. In totaal hebben 17 van onze junioren meegedaan aan de Meerkamp en hebben daarmee 51 pr's gehaald voor de Juniorencup.

Avantri kan dus weer heel trots zijn op haar junioren en het belooft nog een spannende Juniorencup te worden. Blijft Tieneke Anna van den Berg aan de top staan of wordt ze in de laatste twee wedstrijden nog ingehaald door Jeroen van Harmelen, Bart van de Born of misschien wel een van de andere junioren?

Tussenstand Juniorencup:

1	Tieneke-Anna van den Berg	70 ptn
2	Jeroen van Harmelen	65 ptn
3	Bart van de Born	62 ptn
4	Feline Molenaar	51 ptn
4	Anne Visser	51 ptn
6	Rowena Spelt	50 ptn
6	Carolien de Pater	50 ptn
8	Julia Hollebrandse	43 ptn
9	Derek de Waal	42 ptn
10	Kevin Dubbeldam	40 ptn
10	Remco Roest	40 ptn

Stoppen is geen optie

Uit Het Kontakt een mooi stukje over Henk de Leeuw den Bouter:

De gouden bondsspeld van de NeVoBo is onderweg naar Schoonhovenaar Henk de Leeuw den Bouter. Door een fout in de aanvraag van het DOS-bestuur kwam die boodschap niet goed over op het bonds-bureau, maar dat wordt hersteld.

Om De Leeuw den Bouter toch te kunnen huldigen, kreeg de Schoonhovenaar tijdens het jubileumfeest de gouden fluit om de nek gehangen. "Daar doe je het niet voor, maar het gebaar is sympathiek", zegt de bescheiden 70-jarige sportman.

Ondanks divers lichamelijke ongemak weerhoudt niets De Leeuw den Bouter ervan om te volleyballen en wedstrijden te fluiten. "Ik ga door tot het gaatje en blijf in training om mijn lichaam te kunnen onderhouden. Het piept en het kraakt af en toe, maar zolang ik het nog verantwoord vind om sport te bedrijven, berg ik mijn spullen nog niet op". Sport staat heel zijn leven al centraal. De Schoonhovense zilversmid was een verdienstelijk turner, sterke tienkamper en modale tennisser. Die combinatie sloot naadloos aan bij zijn grootste passie: volleybal. Het draait in deze zaalsport immers om lenigheid, souplesse en een fijne motoriek. "Sommige keken bewonderend naar mijn lichaam", lacht hij. "Ik had destijds inderdaad een atletisch figuur, maar ik deed er ook alles aan om in optimale conditie diverse sporten te beoefenen".

Successen bij NK-Masters

Tijdens de in Epe gehouden NK-Masters hebben Avantrianen maar liefst vier medailles veroverd. Piet van Wijngaarden veroverde de Nederlandse titel 400 meter bij de Mannen 60 met een nieuw clubrecord. De volgende dag behaalde hij brons bij de 800 meter. Jan Zijderlaan behaalde een derde plaats bij M45 1500 meter en kwam 0,06 seconde tekort om zijn eigen clubrecord te verbeteren. Frans van der Ham behaalde zilver bij het polsstokhoogspringen voor Mannen 55.
Bekijk de tijden cq afstanden, en de resultaten van de overige Avantrianen bij de uitslagen op de website.

Instapcursus jury een korte terugblik

Jan Meerhof blikt terug op de bijeenkomsten van vorige week. Een tiental deelnemers (ik had er wel 20 willen hebben maar alle beetjes helpen). Als je de cursus gemist hebt of nog even wil zien wat ik die avonden verteld heb, dan is hier je kans. Op de site vind je een iets uitgebreide versie van de presentatie, met een link naar het wedstrijdreglement op de site van de Atletiekunie. Dit officiële reglement is nog uitgebreider dan mijn korte presentatie, maar wel lastig leesbaar. Kom maar op met je commentaar.

3e Nazomerloop tijdens het Nazomerfestival

Eind augustus gaat weer het Nazomerfestival van start. Zie voor het volledige programma www.nazomerfestival.info. Een van de eerste activiteiten is de 3e Nazomerloop op 25 augustus. Deze loop heeft de potentie om flink uit te groeien. Graag aandacht voor een aantal wijzigingen. De loop wordt op zondag gehouden. De afstand 15 kilometer is ter ziele en daarvoor in de plaats is een 2,5 km gekomen. Dus jeugdigen onder ons: schrijf je in!

Voor wat betreft het parcours zit het de commissie niet mee. De Lekdijk in westelijke richting is niet te gebruiken. Men is op zoek gegaan naar een nieuw (tijdelijk?) parcours en de commissie is daarin geslaagd. De laatste punten moeten nog op de bekende i worden gezet, maar het wordt een parcours dat in de stad blijft en zal bestaan uit één of meerdere rondjes. Met droog weer kan dat best gezellig worden. We wachten het af.

Let op de starttijden: 12.00u voor de kortste afstand en om 12.30uur starten de deelnemers van de vijf en de tien kilometer.

Interview met…

Jeroen van Harmelen
13 jaar
Vlist
Jongens Junior C1

Hoe lang zit je al op atletiek?
Ik ben begonnen bij de pupillen A1, dus 5 jaar.

Wat is je favoriete onderdeel?
Alle werponderdelen vind ik even leuk, maar als ik er een moet kiezen, dan is dat speerwerpen.

Wat zijn je pr's bij deze onderdelen?
Kogel 10,06m, Discus 24,88m en Speer 33,36m. Bij discus wil het tijdens wedstrijden nog niet lukken, maar tijdens de training werp ik al verder.

Wat doe je verder bij Avantri?
Ik heb gejureerd bij pupillenwedstrijden in Schoonhoven, wat erg leuk is. Ik probeer geen training te missen, want ik wil nog veel leren. Ik voel me thuis op de Stormbaan in Schoonhoven. Het is er gezellig en iedereen is welkom.

Hoe zie jij je toekomst bij Avantri?
Een keer een clubrecord te mogen behalen bij één van de werponderdelen en wat mij erg leuk lijkt, is om te gaan helpen bij het trainen van de pupillen. Verder hoop ik de goede trainers die ik nu heb te mogen houden.

De Juniorencup vind ik een echte uitdaging. Omdat ik ook buiten Schoonhoven wedstrijden doe, maak ik het mezelf wel moeilijker. Als ik een wedstrijd heb die meetelt voor de Juniorencup, dan moet ik over mijn laatst behaalde pr heen. Dat vind ik een geweldige uitdaging en kicken als dat dan toch weer lukt. Je let meer op je mede-atleten waardoor je een soort team, maar ook concurrent bent. Je hoeft niet goed te zijn om atletiek te beoefenen, als je maar tevreden kan zijn met je eigen pr-verbeteringen.

Agenda

9 aug	Utrecht, 5e Run2Day Trackmeeting, U-Track/Phoenix
24 aug	IJsselstein ontmoet Lopik
25 aug	Schoonhoven, 3e Avantri Nazomerloop
30 aug	Utrecht, 6e Run2Day Trackmeeting, U-Track/Phoenix
1 sep	Tilburg, Tilburg Ten Miles
7 sep	Noordeloos, 3e Loop naar de Pomp, av Typhoon
11 sep	Schoonhoven, 3e onderlinge pupillenwedstrijd, Avantri
15 sep	Schoonhoven, Instuifwedstrijd, Avantri
21 sep	Gouda, ZHM CD-Blokmeerkamp, av Gouda
22 sep	Amsterdam, 29e Dam tot Damloop, Le Champion
22 sep	Lekkerkerk, Expert-Mudde Ekiden, av Start
29 sep	Utrecht, ABN AMRO Singelloop