

DE START



officieel clubblad

AV ATOS

Atletiekvereniging ATOS
Opgericht 1 januari 1969

MEI
2015

De Start officieel clubblad van A.V. ATOS.
G.J. Scheurleerweg Sport park Elzenhagen
Amsterdam Tel: 020- 6370684 K.v.K 530655
Post adres: post bus 36130 1020MC Amsterdam
Internet : www.av-atos.nl
Post banknummer : 4510123

Dagelijks bestuur:

Voorzitter: Michael Steenbakker
E-mail: voorzitter@av-atos.nl

Penningmeester: Chris Sybrands.
E-mail: penningmeester@av-atos.nl

Secretaris: Trudy Buijs.
E-mail: secretariaat@av-atos.nl

Overig bestuur: Margreet Peeters, Ger Kragten, Arie Post er
Ivo van Leeuwen

Jeugdcommissie: Trudy Buijs
E-mail: jeugdcommissie@av-atos.nl

Redactie: Arie Brands en Ed de Jong
E-mail: redactie@av-atos.nl

Wedstrijd Secretariaten:

Wegwedstrijden: Ronald van Kempen
E-Mail: wegwedstrijden@av-atos.nl

Thuiswedstrijden: Machiel Vegting
E-Mail: wedstrijdsecretariaat@av-atos.nl

Uitwedstrijden: Tanja de Groot / Sander Rietveld
Sen/ Jun/ A.B.
E-mail: wedsec_senioren@av-atos.nl

Uitwedstrijden: Joost van der Stelt
Junior en-pupillen
E-mail: wedsec_jeugd@av-atos.nl

Aangepaste sporters: Theo Bank
E-mail: wedstrijd_A-atleten@av-atos.nl

Inhoud deze maand:

- Uitslagen
- Info diverse lopen
- Data Clubcross
- Verjaardagen
- Kantine rooster



19-04-2015 Enschede Marathon, Enschede

M40, HALVE MARATHON

Plts	Naam	GJ	Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
61	Ferry Noldes	1972	Atos	1:42:44	1:41:39	12,45 km/u	4:49 min/km

19-04-2015 Hoogeveense Cascaderun, Hoogeveen

V35, 5 ENGELSE MIJL

Plts	Naam	GJ	Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
333	Diane Kleine	1972	Atos	1:18:11	46:01	10,48 km/u	5:43 min/km

26-04-2015 Kivo 10 Engelse Mijl, Edam

M60+, 10 EM WEDSTRIJD

Plts	Naam	GJ	Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
1	Bert Schalkwijk	1948	Atos	1:02:51	1:02:50	15,36 km/u	3:54 min/km

10 EM TRIMLOOP

Plts	Naam	GJ	Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
32	Anne van Zoelen	1966	Atos	1:36:06	1:35:57	10,06 km/u	5:57 min/km

03-05-2015 78e Jagersplasloop, Zaandam

M10K, 10KM RECREATIE

Plts	Naam	GJ	Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
4	Arnoud Beens	1970	Atos	37:30	16,00 km/u	3:45 min/km

13-05-2015 Alkmaar City Run by night, Alkmaar

VRECR, 10 KM RECREATIE

Plts	Naam	GJ	Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
23	Joy Leegwater	1988	Atos	55:19	43:38	13,75 km/u	4:21 min/km

Bronzen plak Bert Schalkwijk (19-05-2015)

Leiden NK halve Marathon 17-05-2015

In Leiden vond dit jaar de NK halve marathon plaats. Bij de M65 behaalde Bert Schalkwijk een 3e plaats in 1.22.37. Mooie tijd, van harte gefeliciteerd met deze prestatie Bert!

Er werden ook andere afstanden gelopen waaronder de 10 kilometer. Peter Paul Langerak deed hier 42.50 over.

Op vrijdagavond 22 mei heeft de 2^e competitiewedstrijd van de A atleten plaatsgevonden.

Dit keer op de mooiste baan van Nederland nl. bij AV Atos onze eigen club.

De opkomst was weer groots, 68 deelnemers.

Hieronder de prestaties van onze atleten

naam	onderdeel	prestatie	plaats
Ruben Gronthoud	200 meter	34,8	3e
	kogelstoten	4,39 meter	7e
Sjaak de Boer	200 meter	48,3	7e
	kogelstoten	4,51 meter	6e
Claudia Riksten	200 meter	31,6	1e
	kogelstoten	5,34 meter	1e

Ook het ludieke onderdeel (piepjeslopen) was goed georganiseerd en werd door iedereen goed volgehouden.

Verder nog mijn dank naar de organisatie voor de mooie prijzen die er te verdienen waren en het goede verloop van de wedstrijd en natuurlijk voor de T-shirts voor de deelnemers.

Theo en Gerda

31-05-2015 Eiberrun, Eibergen

M35, 5 ENGELSE MIJLE

Plts Naam	GJ	Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
2 Sander Heesen	1974	Atos	29:11	29:10	16,55 km/u	3:37 min/km

31-05-2015 The Royal Ten, Den Haag

M45, 10 km KNAU WEDSTRIJD

Plts Naam	GJ	Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
2 Rachid Mohammadi	1967	Atos	33:44	33:43	17,79 km/u	3:22 min/km

31-05-2015 75e Run2Day Pim Mulierloop, Santpoort-Noord

MRECR, 16.1 KILOMETER

Plts Naam	GJ	Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
36 Peter Zwart	1952	Atos	1:20:47	11,95 km/u	5:01 min/km



21e Gaasperplasrun

14 juni 2015

Beste atleet,

Over precies een maand is het weer zo ver: de 21e editie van de Gaasperplasrun.

In het verleden heb je meegedaan aan de Gaasperplasrun in Amsterdam Zuidoost en we nodigen je ook nu graag weer uit om mee te doen aan de trimloop van 10, 5, 2 of 1 km. Ook sturen we dit bericht naar collega atletiekverenigingen, met het verzoek de Gaasperplasrun onder de leden aan te kondigen.

De Gaasperplasrun vindt jaarlijks plaats en maakt onderdeel uit van [Rondje Mokum](#). Rondje Mokum bestaat uit een zevental loopevenementen per jaar in en rond Amsterdam.

In 2015 wordt de Gaasperplasrun gehouden op zondag 14 juni. De start is op de blauwe atletiekbaan in het Bijlmersportpark.

Je bent van harte welkom en natuurlijk bij de overige lopen van Rondje Mokum! Klik [hier](#) om je in te schrijven voor de Gaasperplasrun.

De Gaasperplasrun wordt mede mogelijk gemaakt door Run2Day, Asics, Bel's Sportprijzen, Campanille en Boerderij Langerlust.

Namens de organisatie van de [Gaasperplasrun](#)

Beste Leden, vrijwilligers,

Bij deze wil ik Rondje Mokum onder uw aandacht brengen.

Over twee weken, op zondag 14 juni 2015, is het weer zover: AV Feniks organiseert de Gaasperplasrun, ook deze keer weer onderdeel van het Rondje Mokum. U kunt zich nog [aanmelden](#).

Om deze run mogelijk te maken is de inzet van vrijwilligers onmisbaar. Zonder hen is dit evenement niet mogelijk. Veel vrijwilligers hebben zich al aangemeld om te helpen, maar wij zijn nog op zoek naar vrijwilligers die langs de route zouden willen staan om de lopers aan te moedigen en ze de goede kant op te wijzen.

Wij bieden een leuke, gezellige en sportieve dag in een prettige sfeer, en voor de vrijwilligers zijn er consumptiebonnen. U kunt zich als vrijwilliger aanmelden via: petra.rondhuis@gmail.com. Geef daarbij aub uw volledige naam en telefoonnummer op.

Met vriendelijke dank, en tot ziens op 14 juni,

namens het Gaasperplasrun-organisatieteam

De overige data van Rondje Mokum zijn:

- 14 juni 2015 [Gaasperplasrun \(Zuid-Oost\)](#) organisatie door [AV Feniks](#)
- 11 oktober 2015 [Sloterplasloop \(Nieuw-West\)](#) organisatie door [AAC](#)
- 25 oktober 2015 [Middenmeerloop \(Oost/Watergraafsmeer\)](#) organisatie door [AV'23](#)
- 8 november 2015 [Stadionloop \(Olympisch Stadion, Zuid\)](#) organisatie door [Phanos](#)

Splendid Senior Games

Op zondag 21 juni vindt in het Olympisch Stadion voor de eerste maal de Splendid Senior Day plaats. Op <http://splendid seniorgames.nl/> vind je meer informatie over dit evenement. Phanos organiseert het atletiekonderdeel.

In 2016 vinden de Splendid Senior Games plaats: een evenement waar sport, cultuur en wetenschap elkaar treffen in het Olympisch Stadion, Amsterdam. In de aanloop naar dit evenement wordt dit jaar de Splendid Senior Day georganiseerd op zondag 21 juni. Op deze dag wordt duidelijk waar de Splendid Senior Games voor staan, op alle gebieden.

Op sportgebied willen we onder andere atleten in actie laten komen en ze uitdagen om het eerste Nederlandse Splendid Senior Record neer te zetten. Op de onderdelen 100 m sprint en de 1500 m wordt er gestreden om de titel in leeftijdscategorieën vanaf 60 jaar.

Wij zijn op zoek naar atleten die zich hiervoor willen opgeven en het tijdens de Splendid Senior Day op 21 juni tegen elkaar op willen nemen om een record te vestigen.

Daarnaast zijn we, in samenwerking met Leyden Academy, ook op zoek naar een 70+ atleet die de uitdaging wil aangaan om het op te nemen tegen een jongere in het verouderingspak.

Kijk op <https://www.youtube.com/watch?v=tVV8HIC2fPY> voor een impressie van het verouderingspak (vanaf 2.28 min).

Aanmelden kan bij verenigingsmanager@phanos.org; het inschrijfgeld bedraagt 5 euro per deelnemer.

Sportieve groet,

Het team van de Splendid Senior Games

Wieringermeer Trail

AV Wieringermeer heeft de organisatie van de Wieringermeer Trail overgenomen van de groep enthousiastelingen uit Hoorn die een eerste aanzet tot deze Trail hebben gegeven.

De Wieringermeer Trail staat voor zondag 28 juni op het programma. Over een parkoer van ± 17 km zullen de deelnemers het uiterste van zich moeten vragen. Door de organisatie wordt een afwisselend parkoer in het Dijkgat-, Robbenoordbos en Wierholt uitgezet. De Trail runners gaan hier over mountainbike paden, gras, en dijk. Door het zeer geaccentueerde parkoer zorgt het voor veel afwisseling, tempo veranderingen en een ware slijtageslag. Trail running neemt toe in populariteit en kenmerkt zich door de grote mate van zelf support. Zo moeten de deelnemers zelf zorgen voor verzorging onderweg. Door de toenemende populariteit is er een limiet gesteld wat betreft het aantal deelnemers. Inschrijven kan nog via inschrijven.nl. Wanneer de limiet bereikt is, wordt de inschrijving automatisch gesloten.

Inschrijving:

Deelname uitsluitend mogelijk door middel van voorinschrijving op www.inschrijven.nl

Start is om 12.00 uur op de grote parkeerplaats aan de Noorderdijkweg te Wieringerwerf. (Bekend van de Dijkgatboscross).

Uitslag:

Tijdregistratie geschied handmatig, uitslag wordt verwerkt via het programma wegwed en is in te zien op www.uitslagen.nl

Er zijn prijzen voor de eerste 10 aankomende heren en voor de eerste 5 aankomende dames. Verder zal er voor elke deelnemer een herinnering zijn. De prijsuitreiking vindt plaats zodra de eerst aankomende bekend zijn. Deze worden echter niet nagestuurd.

Verzorging:

Er zijn geen verzorgingsposten langs de route. Deelnemers dienen zich zelf te voorzien van drinken en voeding. Er is de mogelijkheid om een eigen met naam / startnummer voorziene bidon etc. af te geven welke door de organisatie halverwege de route op een tafel zal worden neergezet. Deelnemers dienen deze zelf te pakken.

Ten behoeve van de deelnemers zal de organisatie een grote tent plaatsen. Er is echter geen kleed- en douche gelegenheid. Wel is er de mogelijkheid om na afloop te douchen in het clubgebouw van AV Wieringermeer. (Tamsmalaan, Wieringerwerf)

Kleding / persoonlijke spullen kunnen worden neergezet bij de start / finish locatie; dit echter wel op eigen risico en verantwoording.

De data voor het Clubkampioenschap 2015 en de Clubcrossen 2015/2016 zijn vast gesteld op:

Clubkampioenschappen

- Zondag 27 september.



Clubcrossen:

- Maandag 9 (jeugd) en dinsdag 10 (senioren / veteranen) november.
- Maandag 14 (jeugd) en dinsdag 15 (senioren / veteranen) december.
- Maandag 18 (jeugd) en dinsdag 19 (senioren / veteranen) januari 2016.
- Maandag 15 (jeugd) en dinsdag 16 (senioren / veteranen) februari 2016



Zet deze dagen in je agenda!

Verjaardagen mei 2015

1-5-1971	Jan-Willem van Winkel	Senioren/Masters
3-5-1950	Derk Jan van Duren	Recreanten
4-5-1947	Hans de Groot	Recreanten
4-5-2007	Merlijn Neerlaar	Pupillen C
4-5-1996	Tristan Smart	Junioren A
5-5-1994	Sanne Goedkoop	Senioren/Masters
5-5-1978	Geranne Lautenbach	Recreanten
5-5-1976	Elsie van der Molen	Recreanten
6-5-1981	Jorrit Tol	Senioren/Masters
7-5-1972	Ivo Talsma	Recreanten
8-5-1995	Thomas Bosman	Senioren/Masters
8-5-2002	Dennis Patiwael	Junioren D
11-5-1941	Albert Abbring	Overigen
14-5-1971	Joleen Braams	Recreanten
14-5-2007	Alyssa Koobs	Pupillen C
14-5-1975	Annemee Siersma	Recreanten
16-5-1962	Philmar Ehrismann	Recreanten
18-5-1978	Nermin Avdic	Recreanten
19-5-1951	Paul de Graaff	Recreanten
20-5-1969	Bart Bulsing	Recreanten
20-5-1969	Valerie Spanjer	Recreanten
20-5-1965	Nicolet Westendorp	Dam tot Dam Cursus
22-5-2007	Yoav Arel	Pupillen C
22-5-1959	Egbert Mulder	Recreanten
23-5-1975	Bjorn Schipper	Recreanten
24-5-1953	Rina Stout	Overigen
25-5-1969	Eric Thijssen	Recreanten
25-5-1970	Joost van der Wegen	Recreanten
27-5-1971	Simone van der Graaf	Recreanten
27-5-2002	Lukas Jannink	Junioren D
28-5-2003	Kai Onabiyi	Junioren D
30-5-2001	Isa Winkelaar	Junioren C
31-5-1977	Lianne Leijzer	Dam tot Dam Cursus
31-5-1956	Anton Pot	Overigen

Kantineroster juni 2015

Maandag en woensdag: Trudy Buijs 06-24246621

Angelique Borsch 020-4940180

Dinsdag en donderdag: Netty Wildeman 020-6361860

Maandag	1	juni	18,30 u.	Cecilia Huijsman
Dinsdag	2	juni	19,00 u.	Faisal Callender
Woensdag	3	juni	18,30 u.	
Donderdag	4	juni	19,00 u.	Jopie Homan
Zaterdag	6	juni	10,00 u.	Susan Randall
Maandag	8	juni	18,30 u.	Angelique Borsch
Dinsdag	9	juni	19,00 u.	Tiny Vrouwdeunt
Woensdag	10	juni	18,30 u.	
Donderdag	11	juni	19,00 u.	Valerie Spanjer/Mette
Zaterdag	13	juni	10,00 u.	Martin Jansen
Maandag	15	juni	18,30 u.	Natalie Nederkoorn
Dinsdag	16	juni	19,00 u.	Wil Zonneveld
Woensdag	17	juni	18,30 u.	Henk ter Wal
Donderdag	18	juni	19,00 u.	Wanja Bischof
Zaterdag	20	juni	10,00 u.	Saskia Molendy
Maandag	22	juni	18,30 u.	Maaïke Volkers
Dinsdag	23	juni	19,00 u.	Paul Blankestijn
Woensdag	24	juni	18,30 u.	Achmed Nait Rrhami
Donderdag	25	juni	19,00 u.	Aalt Smienk
Zaterdag	27	juni	10,00 u.	Willemie Kluifhout
Dinsdag	30	juni	19,00 u.	Jan ter Beek