

# DE START



officieel clubblad

# AV ATOS



JUNI-JULI  
2015

Atletiekvereniging ATOS  
Opgericht 1 januari 1969

**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](http://www.av-atos.nl)  
Post banknummer : 4510123

**Dagelijks bestuur:**

Voorzitter: Michael Steenbakker  
**E-mail:** [voorzitter@av-atos.nl](mailto:voorzitter@av-atos.nl)

Penningmeester: Chris Sybrands.  
**E-mail:** [penningmeester@av-atos.nl](mailto:penningmeester@av-atos.nl)

Secretaris: Trudy Buijs.  
**E-mail:** [secretariaat@av-atos.nl](mailto:secretariaat@av-atos.nl)

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

Jeugdcommissie: Trudy Buijs  
**E-mail:** [jeugdcommissie@av-atos.nl](mailto:jeugdcommissie@av-atos.nl)

Redactie: Arie Brands en Ed de Jong  
**E-mail:** [redactie@av-atos.nl](mailto:redactie@av-atos.nl)

**Wedstrijd Secretariaten:**

Wegwedstrijden: Ronald van Kempen  
**E-Mail:** [wegwedstrijden@av-atos.nl](mailto:wegwedstrijden@av-atos.nl)

Thuiswedstrijden: Machiel Vegting  
**E-Mail:** [wedstrijdsecretariaat@av-atos.nl](mailto:wedstrijdsecretariaat@av-atos.nl)

Uitwedstrijden: Tanja de Groot / Sander Rietveld  
Sen/ Jun/ A.B.  
**E-mail:** [wedsec\\_senioren@av-atos.nl](mailto:wedsec_senioren@av-atos.nl)

Uitwedstrijden: Joost van der Stelt  
Junior en-pupillen  
**E-mail:** [wedsec\\_jeugd@av-atos.nl](mailto:wedsec_jeugd@av-atos.nl)

Aangepaste sporters: Theo Bank  
**E-mail:** [wedstrijd\\_A-atleten@av-atos.nl](mailto:wedstrijd_A-atleten@av-atos.nl)

**INHOUD VAN DEZE MAAND:**

- Informatie diverse lopen
- Uitslagen verzameld door Louis Vink
- Reminder EK Atletiek
- Werkzaamheden Clubgebouw
- Afscheid Sander Heesen
- Kantine rooster Augustus

Volgende kopij dat um  
voor het April-  
nummer 2014: voor 7  
april a.s.



## Amsterdams baancircuit

Vrijdag 12 juni organiseert AV Feniks de tweede wedstrijd van het Amsterdams Baancircuit. Een gezellige en sportieve wedstrijd in tropische sferen rond de blauwe baan in Amsterdam Zuid-Oost.

vanaf 20:30: 100m, 1500m, 400m, ver en speer.

Inschrijving en actuele chronoloog zie [www.atletiek.nu](http://www.atletiek.nu)

info over klassement en reglement zie [amsterdamatletiek.nl/ baancircuit/](http://amsterdamatletiek.nl/baancircuit/)



Beste atleten,

Zin een leuke atletiekwedstrijd in Amsterdam? Ga dan as vrijdagavond naar AV '23. Daar is een wedstrijd in de reeks van het Amsterdams Baancircuit (ABC). Schrijf je dus snel in als mee wilt doen! Zie informatie hieronder en natuurlijk ook op de site van AV '23 ([www.av23.nl](http://www.av23.nl)). Meer informatie over het circuit je op de [website voor de ABC](#).

Noteer vast in de agenda **volgende wedstrijd bij Atos op 28 augustus 2015.**

Met vriendelijke groeten,

Michael Steenbakker

### **Informatie Amsterdams Baancircuit bij AV '23 Amsterdam-Oost**

Semi-instuifwedstrijd op de AV23-baan met onderdelen voor pupillen, junioren en senioren (incl. masters), met aan het eind van het ABC een klassement inclusief prijzen:

- voor A1-pupillen: 60m, 60m horden, verspringen, vortex werpen en 4 minuten meters maken.
- voor A2-pupillen: hoogspringen, kogelstoten, verspringen, vortex werpen en 4 minuten meters maken.
- voor AB-junioren, senioren en masters:

- hoogspringen
- kogelstoten
- 100m
- 200m
- 800m
- voor senioren een speed-driekamp van 100m, kogelstoten en hoogspringen
- coopertest (12 minuten meters maken, geen onderdeel van het circuit).

Inschrijven kan vanaf NU t/m 30/6 via [atletiek.nu](http://atletiek.nu) (wedstrijdlicentie vereist, behalve voor de Coopertest).

## HOSPITAALBROEDERS

Op 18 oktober 2015 gaat er weer een team van HOSPITAALBROEDERS de TCS Amsterdam Marathon lopen (8 of 21 km). Samen halen we geld op om 25 verpleegkunde studenten in Sierra Leone de kans te geven hun studie te volgen en een bijdrage te leveren aan de gezondheidszorg in Sierra Leone. Het team gaat dus niet alleen een sportieve uitdaging aan, maar ook een fondsenwervende. Wij zijn momenteel lopers aan het werven voor het team en kunnen uw steun daarbij goed gebruiken.

Zie de link [www.hospitaalbroeders.nl/marathon](http://www.hospitaalbroeders.nl/marathon)



Zondag 4 oktober organiseert  
AV Wieringermeer  
weer de  
Agriport A7 Halve Marathon  
ook weer met kortere afstanden.



# UITSLAGEN

AV Edam onderlinge competitie.

Bij Baanwedstrijden in Edam liep **Bert Schalkwijk** als 65+

op 16-04-2015 een 3000m in 11.04.02.

op 12-05-2015 een 2000m in 6.59.46.

op 22-05-2015 een 800m in 2.33.39.

op 26-05-2015 een 10 km op de weg in 38.27

op 12 Juni een Engelse Mijl 5.37.35.

Op 2 Juli liep hij een 1000m in 3.13.65.

## 31-05-2015 Eiberrun, Eibergen

### M35, 5 ENGELSE MIJLE

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

## 14-06-2015 Gaasperplasrun, Amsterdam Zuidoost

### V35+, 10 KM TRIM VOLW

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
2	Marleen Haakma	1970	Atos	43:11	43:06	13,92 km/u	4:18 min/km
5	Anita Aleva	1977	Atos	45:27	45:10	13,28 km/u	4:31 min/km
10	Monique Lempers	1975	Atos	48:19	48:08	12,46 km/u	4:48 min/km

### M45+, 10 KM TRIM VOLW

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
6	Faisal Callender	1965	Atos	40:50	40:46	14,71 km/u	4:04 min/km
23	Martijn Veltenaar	1969	Atos	44:35	44:18	13,54 km/u	4:25 min/km
43	Joop Faure	1961	Atos	50:07	50:02	11,99 km/u	5:00 min/km

## 21-06-2015 Zuidas Run, Amsterdam

### MAN, 10 EM

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
Gaasper206	Stephan Riebroek		Atos - 10Em	1:16:55	1:16:11	12,67 km/u	4:44 min/km
281	Étienne Horn		Atos - 10Em	1:19:11	1:18:27	12,30 km/u	4:52 min/km
544	Michel Molijn		Atos - 10Em	1:32:12	1:30:18	10,69 km/u	5:36 min/km
545	Frans van Kampenhout		Atos - 10Em	1:32:12	1:30:19	10,69 km/u	5:36 min/km
597	Frans van Kampenhout		Atos - 10Em	1:39:17	1:37:23	9,91 km/u	6:03 min/km

## 23-06-2015 Intersport Dijk tot Damloop, Edam

### M45, 10 KM WEDSTRIJD

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
1	Edo Baart	1968	Atos	32:15	18,60 km/u	3:13 min/km

## Verslag 3<sup>e</sup> competitiewedstrijd A-atleten bij AV Dem 26-06-2015

Onder zeer goede weersomstandigheden heeft de 3<sup>e</sup> competitiewedstrijd bij AV Dem te Beverwijk plaatsgevonden. Ongeveer 80 atleten hebben hieraan meegedaan.

Met 6 medailles hebben onze atleten weer een prachtig resultaat behaald

Naam	onderdeel	uitslag	plaats
Claudia Riksten	balwerpen	19,36 meter	1e
	1km cross	3.58:05	1e
Zarina Aladien	balwerpen	16,61 meter	2e
	100 meter	25,1 seconden	1e
Sjaak de Boer	balwerpen	19,91 meter	3e
	100 meter	22,8 seconden	4e
Ruben Gronthoud	balwerpen	11,93 meter	6e
	1km cross	3.59:01	1e

En als extra werd er weer een aanmoedigingsprijs uitgereikt.

Deze keer was Sjaak de gelukkige

Theo en Gerda



AMSTERDAM  
2016



Beste Atos'ers,

Via deze weg wil ik jullie informeren over de laatste stand van zaken rondom het Europees Kampioenschap Atletiek 2016. Over minder dan een jaar vindt dit evenement al plaats (van 6 tot en met 10 juli 2016 in het Olympisch Stadion).

Wil je tijdens dit evenement vrijwilliger worden? Meld je dan aan via [www.amsterdam2016.org/vrijwilligers](http://www.amsterdam2016.org/vrijwilligers) Er worden in totaal 1.750 vrijwilligers gezocht en de aanmelding loopt storm. Van vrijwilligers wordt verwacht dat ze gedurende het evenement elke dag één dagdeel aanwezig zijn. Als dank krijg je onder andere 2 vrijskaartjes per persoon om een sessie op de tribune te bekijken. De wervingsperiode voor vrijwilligers loopt van juli t/m december 2015.

Wil je met een groep (van minimaal 25) Atossers tegelijk naar het EK? Kijk dan hier voor meer informatie: <http://www.amsterdam2016.org/kaartverkoop-voor-atletiekverenigingen>

Deze actie is geldig tot 1 oktober 2015. Vanaf december 2015 zullen dagkaarten verkocht gaan worden. In mei/juni 2016 is het mogelijk om kaarten voor losse sessies te kopen.

Tot slot: tijdens het EK zal op zondag 10 juli 2016 een 10 km georganiseerd worden waar iedereen aan kan meedoen! Meer informatie volgt, maar houd de datum alvast vrij 😊.

Met vriendelijke groet,

Jeroen Grooten

(bel of mail voor vragen: 06-29626266 of [jeroen.grooten@gmail.com](mailto:jeroen.grooten@gmail.com))





## **Werkzaamheden**

Vanaf 16/17 juli 2015 worden er voor het Atos Clubgebouw werkzaamheden verricht. Het gras voor het Clubgebouw zal worden vervangen voor betonplaten. Na deze werkzaamheden is deze plek geschikt voor een aantal pick-nick tafels. Houdt u aub rekening met deze werkzaamheden.

## **ABC Instuif bij Atos**

Op 28 augustus 2015 is op 2e de Atos Athletics instuif onderdeel van het Amsterdams Baan Circuit (ABC). Diverse atletiek onderdelen en een Coopertest. Traditioneel is er tijdens en na afloop een BBQ. [Lees meer.](#)

## **Flame Games Amsterdam verenigingsactie**

Met korting naar de Flame Games in het Olympisch Stadion? [Lees verder hoe.](#)

## **De 1000 van het Noorderpark**

Stichting Doras organiseert op 26 juli 2015 "De 1000 van het Noorderpark". Steun deze actie en loop zoveel mogelijk rondjes. [Lees verder.](#)

Met vriendelijke groeten,

Het Bestuur van AV Atos

Hallo allemaal,

Tuurlijk, ik heb er zelf voor gekozen om te verhuizen. Ook veel zijn in, heel veel zin. Maar het betekent ook dingen achterlaten. Zoals Atos. En dat is jammer en niet zo leuk.

Vanavond de laatste training gehad. Mooi afscheidsprogramma van 10 x 400 m. Wat wil je nog meer.

Bij deze dank voor de vele trainingsuren, de gezelligheid, het gezelschap, de Louis Vinkenzwaai, de psychologische oorlogsvoering (Ger), de trainingsweekenden, de wedstrijden, de trainers, en vooral het loopplezier. Wellicht tot in de toekomst bij één of andere loop.

Ik wens jullie allemaal nog goede loopkilometers met veel plezier toe.

Groeten,

Sander Heesen

## **Kantineroster augustus 2015**

**Netty Wildeman 020-6361860**

<b>dinsdag</b>	<b>4</b>	<b>aug.</b>	<b>Tiny Vrouwdeunt</b>
<b>donderdag</b>	<b>6</b>	<b>aug.</b>	<b>Paul Blankestijn</b>
<b>dinsdag</b>	<b>11</b>	<b>aug.</b>	<b>Danielle de Groot</b>
<b>donderdag</b>	<b>13</b>	<b>aug.</b>	<b>Rinske Wempe</b>
<b>dinsdag</b>	<b>18</b>	<b>aug,</b>	<b>Faisal Callender</b>
<b>donderdag</b>	<b>20</b>	<b>aug,</b>	<b>Valerie Spanjer/Mette</b>
<b>dinsdag</b>	<b>25</b>	<b>aug,</b>	<b>Loes Bakker</b>
<b>donderdag</b>	<b>27</b>	<b>aug,</b>	<b>Jan ter Beek</b>