

DE START



officieel clubblad

AV ATOS



**AUGUSTUS
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
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 van deze maand:

- Informatie diverse lopen
- Finale 6 Competitie
- Uitslagen verzamel door Louis Vink
- Informatie over Jeugdsportfonds
- Bedankje voor de vrijwilligers
- Kantine rooster Oktober 2015



De data voor Clubcrossen 2015/2016 zijn vastgesteld op:

 **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!

Uitnodiging Lichtjesrouterun 2015

Beste hardlo(o)p(st)ers,

Brooks en Runnersworld Eindhoven organiseren dit jaar op donderdag 24 september de zesde editie van de Lichtjesroute Run. Ben jij sportief en vind je het gezellig om met een groepje, onder begeleiding van lopende en fietsende hazen, langs de verlichte ornamenten van de unieke Lichtjesroute te lopen? Meld je dan nu aan via www.inschrijven.nl en kies je run: 8, 12, 14 of een combinatie van 8 en 14 km. Er kan gekozen worden uit de snelheden 8 (alleen bij de kortste afstand), 9, 10 of 11 kilometer per uur. De groepen zullen tegen 20.00 uur vertrekken vanaf het Eef Kamerbeek Atletiekcentrum op Sportpark de Hondsheuvels in Eindhoven De deelnamekosten bedragen € 12,50 inclusief een uniek Lichtjesrouterun 2015 shirt!

Er is een deelnemerslimiet van 350. Schrijf je snel in, want vol is voll!

Zie [deze link](#) voor nieuws met betrekking tot de Lichtjesrouterun 2015.

Met vriendelijke groeten en graag tot op 24 september a.s.!

Joop Broeders

Namens de organisatie van de Lichtjesrouterun 2015

Brooks/Runnersworld



Beste leden,

De Dam tot Damloop is nog maar nauwelijks geweest of de Clubkampioenschappen van Atos dienen zich al weer aan. De jaarlijkse strijd wie de beste atleet van Atos is. Het clubkampioenschap wordt afgesloten met een BBQ.

Het clubkampioenschap staat open voor alle leden van AV ATOS en bestaat voor de pupillen uit een meerkamp en een 600 / 1000 meter. De junioren doen een meerkamp en kunnen zich los inschrijven voor de 3000 meter. Senioren, masters en recreanten kunnen zich opgeven voor losse onderdelen en/of de meerkamp. Recreanten schrijven zich in bij de juiste leeftijdscategorie als senior of master. De wedstrijd start om 11 uur. De meest recente chronoloog verschijnt op <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/chronoloog/1748/> en is op de smartphone op te vragen.

Inschrijven voor de clubkampioenschappen kan online op www.atletiek.nu/wedstrijd/main/1748/ tot **zaterdag 26 september 12:00 uur**

LET OP!

- Alle deelnemers die gebruik maken van de online voorinschrijving worden door de club getrakteerd op een hamburger en een stokje saté van de BBQ.
- Alle pupillen zijn al automatisch ingeschreven, maar kun je echt niet meldt je dan online af of bij de trainer.

Ook zijn er altijd veel vrijwilligers nodig. We moedigen ouders van jeugdleden en leden die niet meedoen aan deze dag te helpen. Bijvoorbeeld met het uitzetten en inhalen van materiaal, helpen bij jureren, in de kantine etc. Uiteraard is de BBQ voor hen ook vrij van kosten. Doe je mee? Meldt je aan bij Pierre Wairata (pierrewairata@hetnet.nl) en/of Ger Kragten (gkragten@wxs.nl).

Hieronder vindt u de procedure om online in te schrijven of eventueel af te melden. Als iedereen hier gebruik van maakt, kunnen we zondag 27 september allemaal lekker ontspannen en op tijd aan het clubkampioenschap beginnen.

Voor atleten

1. Ga naar www.atletiek.nu
2. Klik bovenin de groene balk op "Inschrijven".
3. Klik op "Clubkampioenschappen AV Atos".
4. Klik op "Atleet" (inschrijven als atleet)
5. Selecteer je vereniging en categorie en aan welke losse onderdelen of meerkamp je mee wilt doen. Wanneer je niet aan de hele meerkamp deelneemt (geldt alleen voor senioren, masters en recreanten), alleen bij die onderdelen waar je wel aan deelneemt je pr. of verwachte prestatie invullen.
6. Vul je persoonsgegevens in of login met een bestaand account.
7. Controleer je gegevens.
8. Je ontvangt nu een email met een activatie code, klik op de link in de email.
9. Volg de verdere instructies en rond je inschrijving af!

10. Inschrijving wijzigen of verwijderen? Je hebt per email een login wachtwoord ontvangen, log in op Atletiek.nu met je email adres en dat wachtwoord. In 'Mijn Profiel' kun je je inschrijving bewerken en verwijderen.

Na-inschrijving is mogelijk in de kantine van AV Atos tot een half uur voor aanvang van de meerkamp of een los onderdeel.

Met vriendelijke groeten,

Namens de organisatie van de Clubkampioenschappen

Bert Schalkwijk, Ger Kragten en Jan Willem van Winkel



Beste leden en ouders van jeugdleden,

Op 18 oktober 2015 vindt 40ste TCS Amsterdam Marathon plaats. Ooit door Atos en de andere Amsterdamse atletiek verenigingen bedacht! Atos is nog steeds betrokken bij de organisatie. Ook dit jaar maakt Atos het Olympische Stadion weer helemaal klaar voor de race. Als vrijwilliger wordt u altijd netjes in de kleren gestoken en lunch is geregeld. Maar hebt u ooit van zo dichtbij de top atleten gezien en hen de medailles omgehangen? Die kans heb je als vrijwilliger. Het enige wat je moet doen is een lange dag veel werk verzetten, wat ook geen straf is gezien de goede sfeer. Ook niet onbelangrijk is dat Atos door het leveren van vrijwilligers de clubkas flink speelt!

Geef je dus snel op om te helpen, beleef een leuke dag en spek de clubkas in een.

E-mail: ady.abbring@gmail.com of bel 06-20162309

Met vriendelijke groet,

Ady en Ab Abbring

deze mail is gericht aan 53.000! sportlieden in Nederland en België

International Locket.nl
**WARANDELOOP
TILBURG**
20 - 21 - 22 november
Partners Locket.nl Warandeloop Tilburg

INSCHRIJVING GEOPEND

Van Spaendonck
TILBURG
Brabant Sport NB
nl
Provinciaal

WARANDELOOP.NL

The banner features a large orange diagonal banner with the text 'INSCHRIJVING GEOPEND' (Registration Open). In the background, there is a photo of a runner with a bib number '101' and 'loket.nl' on it. Logos for 'Van Spaendonck', 'TILBURG', 'Brabant Sport NB', and 'Provinciaal' are visible.

"De lol voor ons zit hem in het hele weekeinde"

WARANDELOOP: Toegankelijk voor iedereen

De 57^e editie van de Internationale Locket.nl Warandeloop Tilburg vindt plaats op 20 - 21 - 22 november 2015. In de Oude Warande achter Tilburg University verschijnen 6.000 deelnemers aan de start en verwelkomen we 12.500 bezoekers. De Warandeloop Tilburg wil een evenement neerzetten, waar een breed publiek aan kan deelnemen én van kan genieten. We organiseren lopen van 1 tot 21,1 KM. De recreatieve deelnemers kunnen o.a. kiezen voor de 2 1/2, 5, 10 en 21,1 KM. Alle afstanden worden gelopen op vlakke zeer goed beloopbare paden in het park "Oude Warande."

Warande by Night op vrijdagavond naar maximaal 1.000 personen!
Het draait deze avond om licht, muziek en gezelligheid: een spectaculaire run + afterparty.



8e Zaanse Schansloop

Beste hardloper,

Zondag 11 oktober a.s. organiseert [AV Zaanland](#) de 8e [Zaanse Schansloop](#).

Wat begon als een kleinschalige lokale loop is binnen een paar jaar uitgegroeid tot een populair hardloopevenement.

De Zaanse Schansloop onderscheidt zich van andere loopevenementen door o.a.

- De opbrengst gaat naar een goed doel, voor 2015 is dat [De Voedselbank Zaanstreek](#).
- [Het unieke parcours](#) loopt over [de schitterende Zaanse Schans](#) **en nieuw dit jaar: Ook de finish is midden op de Zaanse Schans.**
- [De tijdregistratie geschiedt elektronisch](#) dmv een startnummer met chip.
- Voor de 10 km loop zijn er hazen voor het lopen van een tijd van: 50 min, 60 min of 70 min.

Niet alleen het parcours is bijzonder, ook de hele entourage is nét even anders dan bij andere loopwedstrijden:

Japanse toeristen moedigen de lopers enthousiast aan, [de drankpost](#) wordt bemand door mensen van de [Prinsenstichting](#) (een instelling voor mensen met een verstandelijke beperking) en voor elke loper is er na afloop een leuke herinnering.

Alle overige informatie en [impressies van de voorgaande edities](#) vind je op de site www.zaanseschansloop.nl.

Het maximum aantal deelnemers is 600, dus schrijf je snel in voor de 5 km of de 10 km via [inschrijven.nl](#)

Voorinschrijving via internet is mogelijk tot en met 8 oktober.

Op de dag zelf kun je vanaf 9:30 uur tot 10:30 uur inschrijven [in de kantine van ZVV Zaandijk](#).

Dit evenement is mede mogelijk gemaakt door [onze sponsors](#).

Op 4 oktober kun je ook nog deelnemen aan een wat kleinschaliger, maar altijd gezellig loopevenement, [de Jagersplasloop](#).

Beste

Op zaterdag 3 oktober 2015 organiseert A.S.A.V. Aquila voor de zesde keer de Science Park Run. Een super gezellige estaffeteloop over een totale afstand van 20km, waarbij vier lopers ieder 5km lopen. Runnersworld Amsterdamse Bos zorgt voor sportieve prijzen en bij studenten fysiotherapie kunnen de lopers na afloop terecht voor een heerlijke massage. Tijdens de Science Park Run draait DJ Saco fijne beats om het beste in de lopers naar boven te halen. We sluiten de dag af met een gezellige borrel in de Oerknal.

Graag nodigen wij jullie uit om een team te vormen en de strijd aan te gaan met de andere teams. Natuurlijk krijgt iedere loper ook een individuele tijd.

Kortom:

Zaterdag 3 oktober 14.00 Science Park Run

Estaffeteloop voor teams van 4 personen, 5km per persoon.

Gezelligheid en sportiviteit.

Kosten: 20 euro (25 bij na-inschrijving)

Inschrijven kan via <http://webshop.usc.uva.nl/nl/content/science-park-run-2015>

Meer informatie: www.asavaquila.nl en www.facebook.com/ScienceParkRun

Met vriendelijke groet,

Maike Bloem

Organisatie SPR 2015

Finale G competitie bij AV Lycurgus op 12 september

Op Zaterdag 12 september vond de laatste wedstrijd voor de G-sporters plaats in Krommenie bij AV Lycurgus.

Het beloofde weer een mooie dag te worden voor de atleten van AV Atos.

In totaal hebben we 8 medailles gewonnen op de volgende onderdelen:

60 meter horde, 400 meter, balwerpen en kogelstoten.

En natuurlijk heeft Claudia weer 3 gouden medailles gewonnen, Zarina heeft 3 bronzen medailles gewonnen en Sjaak 2 bronzen medailles.

De aanmoedigingsprijs ging deze keer naar Zarina voor haar goede prestaties.

Hieronder de resultaten

onderdeel	naam	uitslag	plaats
60 meter horde	Claudia Riksten	12:90	1e
400 meter	Claudia Riksten	1:18:92	1e
	Zarina Alladien	2:14:81	3e
	Sjaak de Boer	1:38:30	3e
Balwerpen	Claudia Riksten	20,10 meter	1e
	Zarina Alladien	11,09 meter	3e
	Sjaak de Boer	13,29 meter	3e
Kogelstoten	Zarina Alladien	4,07 meter	3e
	Sjaak de Boer	3,77 meter	5e

De trainers

Gerda en Theo

06-09-2015 De 30 van Amsterdam Noord, Amsterdam

M35, 30 KM WEDSTRIJD

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
3 Michael Nijland	1972	Atos	1:57:45	1:57:43	15,29 km/u	3:55 min/km

M45, 30 KM WEDSTRIJD

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
8 Arnoud Beens	1970	Atos	2:07:09	2:07:06	14,16 km/u	4:14 min/km
30 Joop Faure	1961	Atos	3:07:00	3:06:56	9,62 km/u	6:13 min/km

V35, 30 KM WEDSTRIJD

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
8 Monique Lempers	1975	Atos	2:52:12	2:51:38	10,48 km/u	5:43 min/km

M35, 15 KM WEDSTRIJD

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
2 Sander Heesen	1974	Atos	57:02	57:01	15,78 km/u	3:48 min/km

M45, 15 KM WEDSTRIJD

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
7 Aalt Smienk	1963	Atos	1:13:38	1:13:33	12,23 km/u	4:54 min/km
8 Frank van Diepenbos	1961	Atos	1:14:31	1:14:31	12,07 km/u	4:58 min/km
9 Arjen Lakerveld	1964	Atos	1:16:53	1:16:43	11,73 km/u	5:06 min/km

M55, 15 KM WEDSTRIJD

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
1 Bert Schalkwijk	1948	Atos	59:29	59:29	15,13 km/u	3:57 min/km
4 Ed de jong	1949	Atos	1:13:13	1:13:10	12,30 km/u	4:52 min/km
8 Wim Krol	1959	Atos	1:24:33	1:24:02	10,71 km/u	5:36 min/km
9 Wil Hansen	1953	Atos	1:24:58	1:24:57	10,59 km/u	5:39 min/km

V35, 15 KM WEDSTRIJD

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
1 Rosalie Teeuwen	1980	Atos	1:00:09	1:00:09	14,96 km/u	4:00 min/km

V45, 15 KM WEDSTRIJD

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
2	Marleen Haakma	1970	Atos	1:07:07	1:07:04	13,41 km/u	4:28 min/km
3	Tanja de Groot	1967	Atos	1:09:29	1:09:27	12,95 km/u	4:37 min/km
7	Sandry Meerdink	1960	Atos	1:23:18	1:23:09	10,82 km/u	5:32 min/km

MRECR, 30 KM PRESTATIE

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
153	Martijn Veltenaar	1969	Atos	2:36:45	2:36:14	11,52 km/u	5:12 min/km
266	Peter Bleeker	1958	Atos	2:57:46	2:56:53	10,17 km/u	5:53 min/km
308	Tonny Kiburg	1966	Atos	3:08:19	3:07:22	9,60 km/u	6:14 min/km

MRECR, 15 KM PRESTATIE

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
16	Mark de Rouw	1968	Atos	1:06:58	1:06:46	13,47 km/u	4:27 min/km
58	Patrick Lof	1973	Atos	1:16:12	1:15:58	11,84 km/u	5:03 min/km
61	Edwin Kardinaal	1970	Atos	1:17:05	1:16:48	11,71 km/u	5:07 min/km
84	Jeroen Dusseldorp	1960	Atos	1:22:07	1:21:57	10,98 km/u	5:27 min/km
104	Ger Schep	1950	Atos	1:28:32	1:28:11	10,20 km/u	5:52 min/km
110	Erik Broekman	1967	Atos	1:32:29	1:31:5		

Groeten Louis Vink

27-08-2015 OOG Edam Kermisloop, Edam

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
45+	1 Rachid Mohammadi	1967	Atos	34:34	17,35 km/u	3:27 min/km

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
65+	1 Bert Schalkwijk	1948	Atos	37:35	15,96 km/u	3:45

Gr Louis Vink

12-08-2015 Groen e Ster Avondloop, Leeuwarden

Plts Naam	GJ Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
1 Jeroen Grooten	Atos	34:39	17,31 km/u	3:27 min/km

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 in2.33.39.

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.

Groeten L.Vink

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

21-06-2015 Zuidas Run, Amsterdam

MAN, 10 EM

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
2	Gaasper Riebroek	Stephan 06	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 Kampenhot		Atos - 10Em	1:32:12	1:30:19	10,69 km/u	5:36 min/km
597	Frans van Kampenhot		Atos - 10Em	1:39:17	1:37:23	9,91 km/u	6:03 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

Groeten Louis Vink

Sporten via het Jeugdportfonds Amsterdam

De zomervakantie is voorbij en het sportseizoen is in volle gang!
Kinderen/Jongeren dienen zich (nog) aan te melden en/ of de contributie moet nog worden geïnd.
Daar waar de financiële situatie van de ouder/ verzorger(s) een probleem is, helpen wij graag.

Voor uitgebreide informatie over onze spelregels verwijzen wij u graag naar
<http://amsterdam.jeugdportfonds.nl>

Mocht u naast deze informatie nog vragen hebben en/of telefonisch/persoonlijk contact wensen,
vernemen wij dat graag.

Wij wensen u veel sportplezier en hopen dat we samen zoveel mogelijk kinderen/ jongeren een eerlijke
sportkans kunnen geven.

Met sportieve groet,

Eugénie Landburg
Coordinator-Officemanager
maandag & dinsdag aanwezig

Jeugdportfonds Amsterdam

M: 06 20 69 98 35

E: eugenie.landburg@jeugdportfonds.nl

<http://amsterdam.jeugdportfonds.nl>

Beste vrijwilligers van de 30 van Amsterdam Noord,

Het is alweer 2 dagen geleden dat de we een zeer geslaagde 30 van Amsterdam Noord hebben mogen organiseren. Namens de organisatie wil ik jullie van harte bedanken voor jullie hulp, zonder jullie hulp kan deze mooie loop niet worden georganiseerd!

Van de deelnemers hebben we vele positieve reacties ontvangen; onderweg, aan de finish, per mail en via social media (kijk op de facebook pagina van “ 30 van Amsterdam Noord”), dit hebben we aan jullie te danken!

Nogmaals dank!

Met vriendelijke groet

Pierre Wairata

Namens de organisatie van de 30 van Amsterdam Noord en AV Atos

PS

Op 27 september 2015 worden de clubkampioenschappen gehouden. Ook hiervoor is hulp nodig!
pierrewairata@hetnet.nl

AV Atos levert ook vrijwilligers voor de Dam tot Damloop en de marathon van Amsterdam. Ben je geïnteresseerd, neem contact op met Albert Abbring: albertabbring@gmail.com

Kantineroster oktober 2015

Dinsdag en donderdag: Netty Wildeman 020-6361862

donderdag	1	oktober	19,00 u.	Tiny Vrouwdeunt
dinsdag	6	oktober	19,00 u.	Faisal Callender
donderdag	8	oktober	19,00 u.	Rinske Wempe
dinsdag	13	oktober	19,00 u.	Valerie Spanjer/Mette
donderdag	15	oktober	19,00 u.	Paul Blankenstijn
dinsdag	20	oktober	19,00 u.	Fien Auee
donderdag	22	oktober	19,00 u.	Ignace Bakker
dinsdag	27	oktober	19,00 u.	Joleen Braams
donderdag	29	oktober	19,00 u.	Jan ter Beek