

DE START



officieel clubblad

AV ATOS



OKTOBER
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
- Uitslagen verzameld door Louis Vink
- Jury Cursus
- Mentale Training
- Ouder-Kind
- Vertrouwenspersoon
- Kantine rooster november 2015
- Data Clubcrossen



INFO DIVERSE LOPEN

8e Zaanse Schansloop 11-10-2015

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](#).

Zondag 8 november Klaverbladloop Zoetermeer

Beste sportvriend, lieve sportvriendin,

Op zondag 8 november organiseert atletiekvereniging [Ilion](#) uit Zoetermeer, mede dankzij de bijdrage van onze [sponsors](#), de [Klaverbladloop](#).

Naast de 15km wedstrijd en prestatieloop is er een 10km en 5km prestatieloop, en is er de Basisscholenloop van 1000m over de baan.

Je kan direct [inschrijven](#) of ga naar [ilion.nl](#), daar vind je ook alle extra informatie zoals de uiteenzetting van het volledig vernieuwde [parkoers](#).

Eerst zijn de kinderen aan de beurt

We starten om 11 uur met de jongste jeugd over het parkours van 1000m op de atletiekbaan. De kinderen zullen tegelijk ook meedoen aan de scholencompetitie. We hebben vorig jaar de afstand ingekort en dat was duidelijk een schot in de roos, het aantal deelnemers was sterk gegroeid. Het is een mooi gezicht om de kinderen over de (vernieuwde!) atletiekbaan te zien rennen!

Vanaf 11.30 uur zal het startschot knallen voor de volgende groepen lopers:

- 11:30 15 kilometer wedstrijd en prestatie
- 11:40 10 kilometer teamloop en prestatie
- 11:50 5 kilometer prestatie

Gangmakers (op de 15km wedstrijdloop)

De Gangmakers zijn inmiddels een bekend fenomeen bij de Klaverbladloop. Zij zullen je helpen een nieuw persoonlijk record te halen omdat zij vertrekken op een vooraf bepaalde tijd (1:05, 1:10, 1:15, 1:20 en 1:25). De Gangmakers zijn te herkennen aan de Klaverbladballon met daarop de streeftijd, die op de seconde precies (..) gelopen wordt!

Iedereen is vrij bij een Gangmaker van zijn/haar keuze aan te sluiten

Zorgboerderij de Boerderijn is het nieuwe goede doel

Dit jaar zetten wij ons in voor een plaatselijk doel, namelijk de zorgboeren van [De Boerderijn](#) in Zoeterwoude. Dit is een agrarisch bedrijf waar mensen met een zorg- of hulpvraag een passende dagbesteding vinden en/of kunnen meewerken.

De zorgboerderij zal op 8 november op meerdere fronten zijn gezicht laten zien: onder andere met stands en dieren, maar ook een loterij met mooie prijzen. Kinderen die meelopen met de 1000m zijn van deelname verzekerd, verder is het voor iedereen mogelijk loten te kopen.

Genoeg redenen om je weer in te schrijven! Succes met de voorbereiding en we zien je graag aan de start verschijnen op zondag 8 november!

Sportieve groet,
Organisatie Klaverbladloop
ARV Ilion Zoetermeer

11-10-2015 Zaanse Schansloop, Zaandam

MAN, 10 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
29	Ger Kragten	1955	Atos	40:56	14,65 km/u	4:05 min/km
96	Sander Rietveld	1959	Atos	46:40	12,85 km/u	4:40 min/km
107	Aalt Smienk	1963	Atos	47:50	12,54 km/u	4:47 min/km
196	Frank Werkhoven	1959	Atos	54:13	11,06 km/u	5:25 min/km
260	Anne van Zoelen	1966	Atos	1:00:20	9,94 km/u	6:02 min/km

VROUW, 10 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
7	Tanja de Groot	1967	Atos	46:41	12,85 km/u	4:40 min/km
50	Trudy Buijs	1959	Atos	56:45	10,57 km/u	5:40 min/km

11-10-2015 Sterkip Volendam Vestingloop, Edam

M65, 10 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
1	Bert Schalkwijk	1948	Atos	38:40	15,51 km/u	3:52 min/km

11-10-2015 80e Sloterploop, Amsterdam

H45+, 10KM

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
77 Joop Faure	1961	Atos	51:26	51:12	11,71 km/u	5:07 min/km

D35+, 10KM

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
3 Anita Aleva	1977	Atos	45:00	44:45	13,40 km/u	4:28 min/km

04-10-2015 Kaak Kanonsloop, Groen lo

HEREN, KWART MARATHON

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
3 Sander Heesen	1974	Atos	38:10	16,58 km/u	3:37 min/km

04-10-2015 Devil's Trail - Utrechtse Heuvelrug, Doorn

MAN, LUCIFER - 16.66

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
85 Rob Tollenaar	1958	Atos	1:28:59	1:28:38	11,28 km/u	5:19 min/km
219 Frans van Kampenhout	1960	Atos	1:57:43	1:56:41	8,56 km/u	7:00 min/km

27-09-2015 Texel Halve Marathon, Den Burg

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
66 Arjen Lakerveld	1964	Atos	2:00:50	1:57:40	10,75 km/u	5:34 min/km

20-09-2015 31e Dam tot Damloop, Zaandam

MRECR, 5 EM RECREATIE

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
1746	Flip Lobbes	1971	ATOS			55:16 8,73 km/u	6:52 min/km
2032	Adri Groen	1960	ATOS			1:01:34 7,84 km/u	7:39 min/km
2036	Michel Rietkamp	1966	ATOS			1:01:48 7,81 km/u	7:40 min/km

VRECR, 5 EM RECREATIE

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
25	Adriana Iveljic	1991	ATOS		37:08	13,00 km/u	4:36 min/km
562	Henriëtte Odding	1972	Atos		45:50	10,53 km/u	5:41 min/km
1981	Danielle Hansen	1987	ATOS		51:46	9,32 km/u	6:25 min/km

MSEN, 10 EM WEDSTRIJD

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
56	Arnold Berghuizen	1995	Atos	1:02:31		15,44 km/u	3:53 min/km
81	Thomas Bosman	1995	Atos	1:15:44		12,74 km/u	4:42 min/km

M40, 10 EM WEDSTRIJD

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
12	Jan-Willem van Winkel	1971	ATOS	1:01:59		15,57 km/u	3:51 min/km
23	Peter-Paul Langerak	1974	Atos	1:11:16		13,54 km/u	4:25 min/km

M45, 10 EM WEDSTRIJD

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
25	Faycal Ouali	1967	ATOS	1:12:39		13,29 km/u	4:30 min/km

M50, 10 EM WEDSTRIJD

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
14	Faisal Callender	1965	Atos	1:12:47		13,26 km/u	4:31 min/km
17	Gert-Han Konijn	1963	Atos	1:13:24		13,15 km/u	

JURY CURSUS

Jurycursus op heel korte termijn in Amsterdam Oost

Beste leden, ouders,

Onderstaand een oproep om deel te nemen voor een jurycursus atletiek op heel korte afstand van AVAtos! Het is wat laat bekend geworden, maar beste mensen, zonder jury geen wedstrijden. Nu is de kans om op korte afstand van AV Atos een opleiding te volgen om te kunnen jureren bij atletiekwedstrijden.

Geef je op via onderstaande link!

Vanaf vandaag staat de Jurycursus Algemeen bij AV23 op de website van de AU.

Op 9, 16 en 28 november gaat het gebeuren. Momenteel zijn er 14 ouders van AV23 die gaan meedoen.

Daar kunnen dus zeker nog cursisten van jullie bij aansluiten. Ze zijn welkom.

link: <https://atletiekacademie.rfxweb.nl/Default.aspx?pageId=901>

met vr gr

Trudy Buijs

secretaris

MENTALE TRAINING

Geacht bestuur, beste vereniging, hallo secretaris,

Basiscursus Sportpsychologie

Binnenkort start in Amsterdam aan de VU en UvA voor inmiddels de 13^e jaargang de Basiscursus Sportpsychologie. In 6 dinsdagavonden worden de basics van mentale training doorgenomen. Deze cursus is goed toegankelijk voor zowel de actieve sporter als de geïnteresseerde trainer-coach. En dat ook voor een zeer toegankelijk tarief.

Wellicht is hier interesse voor binnen uw vereniging. Kunt u deze informatie met hen delen? Ik voeg de flyer bij.

Zie ook facebook: <https://www.facebook.com/events/119826585041592/>

3 november thema avond Mentale Training op weg naar RIO (vrije toegang)

Op dinsdagavond 3 november spreekt Amsterdams en Olympisch roeier Nicole Beukers over haar mentale weg naar RIO 2016. Deze informatieve en afwisselende avond is vrij toegankelijk voor iedereen. Ook die flyer voeg ik bij.

Hartelijk dank en misschien tot ziens!

Groet,
Lex Duvekot

Sportpsycholoog

www.lexduvekot.nl

OUDER-KIND MODULEN DOOR SKERPE JEUGD

Beste sportvereniging,

Wij zijn Skerpe Jeugd en wij willen dat jonge sporters hun mentale kracht kunnen verhogen, zodat zij zich in de sport goed kunnen ontplooiën. Hiervoor moeten jonge sporters al vroeg mentale vaardigheden ontwikkelen. Dit is niet alleen belangrijk voor een positieve beleving van de sport, maar ook voor de ontwikkeling van vaardigheden die van pas komen tijdens stressvolle situaties op school of later tijdens de maatschappelijke carrière.

Op dit moment zijn wij bezig met een ouder-kind module, dit is een module waarin het sportende kind, samen met zijn ouder(s) werkt aan de mentale ontwikkeling van het kind. Deze module zal drie avonden duren waarop elke avond een verschillend onderwerp behandeld zal worden. De onderwerpen die wij zullen gaan behandelen zijn:

1. Presteren met plezier;
2. Met zelfvertrouwen lukt het beter;
3. Koerst zetten richting jou droom.

De sportpsychologen die deze module zullen begeleiding zijn Wim Keizer en Lex Duvekot. Beide psychologen zijn opgenomen in het register van de vereniging voor SportPsychologie in Nederland (VSPN) en hebben inmiddels al veel individuele sporters en sportteams met succes mentaal begeleidt.

De kosten per koppel zijn €160,-, daarvoor krijgt u drie workshops van twee uur en de eerste drie delen uit de serie 'Mentale vaardigheden voor jonge sporters'.

De komende module zal plaatsvinden op 19 november, 3 december en 7 januari van 17:00 tot 19:00 uur in Aalsmeer (Judoschool Ron van Raaphorst, Weteringstraat 33, Aalsmeer). Wij kunnen dit ouder-kind programma op meerdere locaties en data organiseren. Geef u dus ook op als u niet op deze locatie of data kan, maar wel interesse hebt in dit programma.

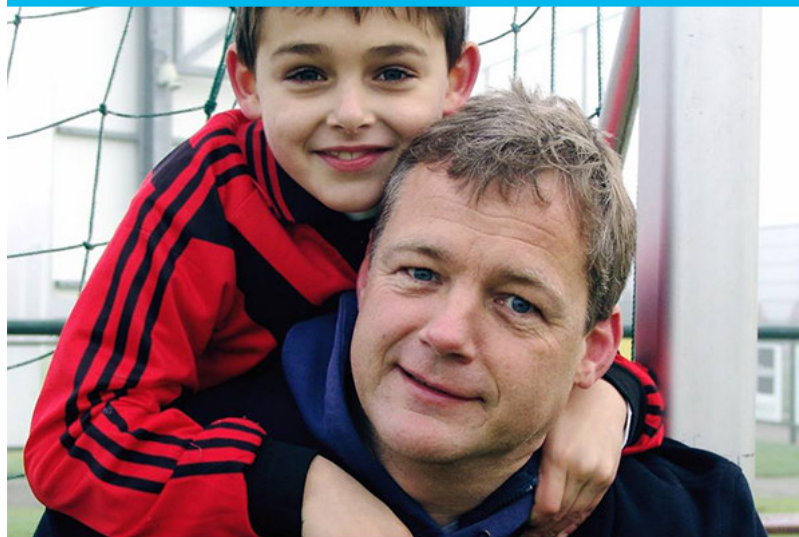
De organisatie van het programma is in handen van Merle Drommel. Zijn er in uw sportvereniging ouders en kinderen die graag samen aan de ontwikkeling van het kind willen werken, of meer informatie willen hebben over de module? Dan kunnen zij mailen Merle@skerpejeugd.nl

Met sportieve groet,

Skерpe Jeugd

Mentale Training voor ouder en kind samen

Vanaf 10 jaar



19 november

3 december

7 januari

17:00 - 19:00 u

3 avonden, 3 thema's:

Presteren met plezier

Met zelfvertrouwen lukt het beter

Koers naar je droom



Skerpe Jeugd
Academie voor mentale ontwikkeling

Door sportpsychologen Wim Keizer en Lex Duvekot
€160,- per koppel

Aanmelden: Merle@skerpejeugd.nl

Judoschool Ron van Raaphorst, Weteringstraat 33, Aalsmeer

VERTROUWENS PERSOON



Beste leden en ouder van jeugdleden,

Het bestuur van AV Atos informeert u graag dat Sandry Meerdink vanaf heden vertrouwenscontactpersoon bij AV Atos is. Hoewel het bestuur er alles aan doet om de goede en open sfeer die bij Atos aanwezig is te borgen en te stimuleren kunnen er zich toch ongewenste situaties voordoen. Als een lid of een ander bij AV Atos betrokken persoon bepaalde gedragingen als ongewenst ervaart of waarneemt kunt u contact opnemen met Sandry. Sandry zal uw melding in vertrouwen behandelen.

Meer informatie: <https://www.av-atos.nl/pages/49/vertrouwenscontactpersoon/>

Met vriendelijke groeten,

Michael Steenbakker

voorzitter AV Atos

KANTINEROOSTER NOVEMBER 2015

Kantinerrooster november 2015

Maandag	2	nov.	18,30 u.	Natalie Nederkoorn
Dinsdag	3	nov.	19,00 u.	Koen van Hal
Woensdag	4	nov.	18,30 u.	?
Donderdag	5	nov.	19,00 u.	Foppe de Vries
Zaterdag	7	nov.	10,00 u.	Henk ter Wal
Maandag	9	nov.	18,30 u.	Nanda Borsch
Dinsdag	10	nov.	Cross	Fien Auee
Woensdag	11	nov.	18,30 u.	Achmed Nait Rami
Donderdag	12	nov.	19,00 u.	Joy Leegwater
Zaterdag	14	nov.	10,00 u.	Angelique Borsch
Maandag	16	nov.	18,30 u.	Jose Smeets
Dinsdag	17	nov.	19,00 u.	Mali v.d. Linden
Woensdag	18	nov.	18,30 u.	?
Donderdag	19	nov.	19,00 u.	Philmar Ehrismann
Zaterdag	21	nov.	10,00 u.	Willemieke Kluijfhout
Maandag	23	nov.	18,30 u.	Maaike Volkers
Dinsdag	24	nov.	19,00 u.	Annemieke v. Bockxmeer
Woensdag	25	nov.	18,30 u.	?
Donderdag	26	nov.	19,00 u.	Rob Stouten

De data voor Clubcrossen 2015/2016 zijn vast gesteld op:



- 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!