

DE START



officieel clubblad

AV ATOS



FEBRUARI
2016

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
- Atletiek Unie
- Ledenvergadering
- Kantinerooster Februari 2016



INFORMATIE DIVERSE LOPEN

Louis Vinkloop



Louis Vinkloop
Zondag 13 Maart 2016

AVATOS



Spring direct naar

- [Inschrijven](#)
- [Informatie](#)
- [De 1 EM Puberloop](#)
- [De 1 EM Jeugdloop](#)
- [Vorbereidingscursus voor de 5 en 10km](#)
- [Bereikbaarheid](#)
- [Uitslagen vanaf 2004](#)

Onderdeel van	Onze sponsors r0s

INFORMATIE DIVERSE LOPENLOUIS VINKLOOP 2016

Het is al weer de dertiende Louis Vinkloop in 2016 en deze loop maakt deel uit van [Rondje Mokum](#). De jeugdloop over 1 Engelse mijl zit er ook weer in.

De Louis Vinkloop heeft een 10km wedstrijd, een 10km en 5km prestatie-loop en een 1 EM Jeugdloop.

In 2015 waren er bijna 700 atleten aan de start voor een loop onder droge condities met zon. Het waren heerlijke loopomstandigheden. De organisatie hoopt dat er in 2016 nog meer inschrijvingen komen.

De organisatoren kunnen het niet alleen. Wij hebben weer veel vrijwilligers nodig om ook de 2016 versie succesvol te laten verlopen. Aanmelden kan via Pierre Wairata. Contact verloopt via vrijwilligerslouisvinkloop@gmail.com. Of bekijk [de flyer](#) voor meer informatie.

We zien jullie op 13 maart 2016 bij Av-Atos
De organisatie van de Louis Vinkloop.

INFORMATIE DIVERSE LOPEN



De 30 van Amsterdam Noord
Zondag 4 September 2016

AV ATOS



foto Anouk Stilkenboom

Op zondag 4 september organiseert AV Atos voor de 15e keer de 30 van Amsterdam Noord

UITSLAGEN VERZAMELD DOOR LOUIS VINK

14-02-2016 39e Groet uit Schoorl Run, Schoorl

Edo Baart liep hier naar het brons M 45 op het Nederlands Kampioenschap 10 km wat in deze loop was verwerkt.

Bert Schalkwijk won zilver bij de M 65.

Gefeliciteerd Mannen.

M45, NK 10 KM

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
3	Edo Baart	1968	Atos	34:18	34:16	17,50 km/u	3:25 min/km

M65, NK 10 KM

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
2	Bert Schalkwijk	1948	Atos	39:27	39:25	15,22 km/u	3:56 min/km

VSEN, NK 10 KM

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
62	Joy Leegwater	1988	Atos	44:43	44:38	13,44 km/u	4:27 min/km

MSEN, 30 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
124	Sebastiaan Post	1984	Atos	2:42:16	2:39:13	11,30 km/u	5:18 min/km

M35, 30 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
7	Martijn Bakker	1980	Atos	2:00:50	2:00:38	14,92 km/u	4:01 min/km

M40, 30 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
8	Michael Nijland	1972	Atos	2:00:20	2:00:08	14,98 km/u	4:00 min/km

M45, 30 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
209	Bart Bulsing	1969	Atos	3:13:58	2:58:24	10,08 km/u	5:56 min/km

UITSLAGEN VERZAMELD DOOR LOUIS VINK

M50, 30 KILOMETER

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
98 Machiel Vegting		1961 Atos	3:03:45	2:48:10	10,70 km/u	5:36 min/km

M55, 30 KILOMETER

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
59 Wim Krol		1959 Atos	2:57:37	2:50:00	10,58 km/u	5:40 min/km
68 Theo Finkenflugel		1959 Atos	3:02:58	2:47:25	10,75 km/u	5:34 min/km

V35, 30 KILOMETER

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
2 Rosalie Teeuwen		1980 Atos	2:16:09	2:15:57	13,24 km/u	4:31 min/km

V45, 30 KILOMETER

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
49 Ilse Dullens		1967 Atos	3:15:31	3:04:37	9,74 km/u	6:09 min/km

M40, 21 KILOMETER

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
39 Peter-Paul Langerak		1974 Atos	1:37:35	1:37:13	13,02 km/u	4:36 min/km
116 Ferry Noldes		1972 Atos	1:52:53	1:45:38	11,98 km/u	5:00 min/km

M45, 21 KILOMETER

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
81 Martijn Veltenaar		1969 Atos	1:45:40	1:40:03	12,65 km/u	4:44 min/km
274 Anne Van Zoelen		1966 Atos	2:21:33	2:05:58	10,04 km/u	5:58 min/km

M55, 21 KILOMETER

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
3 Sander Rietveld		1959 Atos	1:31:43	1:31:25	13,84 km/u	4:19 min/km
146 Jan Ter Beek		1958 Atos	2:23:28	2:16:01	9,30 km/u	6:26 min/km

V35, 21 KILOMETER

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
11 Roos Buitenhuis		1977 Atos	1:46:07	1:40:31	12,59 km/u	4:45 min/km

V40, 21 KILOMETER

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
45 Monique Lempers		1975 Atos	2:04:09	1:51:07	11,39 km/u	5:16 min/km

V45, 21 KILOMETER

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
84 Loes Goede		1968 Atos	2:19:17	2:06:14	10,02 km/u	5:58 min/km

UITSLAGEN VERZAMELD DOOR LOUIS VINK

V70, 21 KILOMETER

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
1	Jopie Homan-Visser	1941	Atos	2:22:54	2:10:42	9,68 km/u	

07-02-2016 Midwinter Marathon, Apeldoorn

MAN, ASSELRONDE 25KM

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
1132	Wim Krol	1959	Atos	2:15:46	2:14:52	11,12 km/u	5:23 min/km

M3-6, KIDSRUN 1 KM

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
16	Hanske van Houten	2009	Atos	5:35	5:33	10,81 km/u	5:33 min/km

J7-9, KIDSRUN 1 KM

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Bruto	Netto	Snelheid	Tempo
75	Pelle van Houten	2007	Atos	4:45	4:45	12,63 km/u	4:45 min/km

07-02-2016 AVC Strand- & Duinloop, Castricum

MSEN, 8.8KM

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
3	Hasan Tavukcu	1985	Atos	34:44	15,20 km/u	3:56 min/km

M40, 8.8KM

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
1	Rachid Mohammadi	1967	Atos	32:39	16,17 km/u	3:42 min/km

31-01-2016 Runnersworld Beekestijn Cross, Velsen-Zuid

J1518, 3.3 KM AB JUNIO

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
10	Thijs van der Horst	1999	Atos	14:39	13,51 km/u	4:26 min/km

M1518, 3.3 KM AB JUNIO

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
5	Jonne Walstra	2000	Atos	14:07	14,02 km/u	4:16 min/km

M40, 9.3 KM

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
5	Jan-Willem van Winkel	1971	Atos	38:46	14,39 km/u	4:10 min/km

UITSLAGEN VERZAMELD DOOR LOUIS VINK

M55, 9.3 KM

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
11 Peter Zwart	1952	Atos	51:07	10,91 km/u	5:29 min/km

24-01-2016 Runnersworld Zaanlandcross, Zaandam

JAB, 4 KM AB JUNIOREN

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
5 Pieter Hayo van Mourik	1998	Atos	16:39	14,41 km/u	4:09 min/km
7 Thijs	1999	Atos	18:37	12,89 km/u	4:39 min/km

MAB, 4 KM AB JUNIOREN

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
5 Jonne Walstra	2000	Atos	18:12	13,18 km/u	4:33 min/km

MSEN, 8 KM MANNEN+TRI

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
7 Hasan	1985	Atos	31:33	15,21 km/u	3:56 min/km

M40, 8 KM MANNEN+TRI

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
6 Jan-Willem van Winkel	1971	Atos	32:54	14,58 km/u	4:06 min/km

M45, 8 KM MANNEN+TRI

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
2 Rachid Mohammadi	1967	Atos	29:54	16,05 km/u	3:44 min/km
12 Camiel Boxma	1970	Atos	37:03	12,95 km/u	4:37 min/km

M55, 8 KM MANNEN+TRI

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
4 Sander Rietveld	1959	Atos	35:50	13,39 km/u	4:28 min/km

17-01-2016 Annendaalloop, Posterholt

G-V, G-LOOP 1 KM

Plts Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd	Snelheid	Tempo
9 Vera Diamantatos					



Februari Atletiek maand



De NK's op een rijtje

Februari Atletiek maand

De maand februari belooft een mooie te worden voor de atletiek liefhebber. Met bijna ieder weekend een Nederlands Kampioenschap komen vrijwel alle toppers deze maand in actie. Hoogtepunt is natuurlijk het AA Drink NK Indoor Senioren op 27 en 28 februari in Omnisport Apeldoorn, tevens de laatste kwalificatiemogelijkheid voor de WK Indoor van volgende maand in het Amerikaanse Portland.

We zetten de verschillende NK's voor je op een rijtje. En nodigen je van harte uit om de strijd om de titels van dichtbij mee te komen maken. Uiteraard ontvang je als Atletiekunie lid weer korting op de tickets op vertoon van de Atletiekunie ledenpas!

Veelzijdig Valentijnsweekend

Meerkampers en masters in actie

Het hoogtepunt van het komend weekend zijn de NK Indoor Meerkamp in Omnisport Apeldoorn waar veel toppers strijden om de limiet. Blikvangers zijn **Eelco Sintnicolaas** en **Pieter Braun**, die allebei op de tienkamp de limiet voor de Olympische Spelen in Rio de Janeiro op zak hebben. Beiden zullen naast de titel ook mikken op een invitatie voor de WK Indoor in Portland. Tijdens dit weekend zullen zij onder anderen de strijd aangaan met de kersverse AA Drink Talenten **Sybren Blok** en **Menno Vloon**. Dezelfde dagen betwisten de masters hun Nederlandse Kampioenschappen Indoor eveneens in Apeldoorn.

NK Indoor Meerkamp & Masters op 13-14 februari 2016:

Gratis toegankelijk

Wegatleten reizen af naar Schoorl

Op zondag 14 februari reizen de wegatleten af naar Schoorl voor het NK 10 kilometer. De Groet uit Schoorl Run kent altijd een sterk deelnemersveld en dat zal dit jaar niet anders zijn. Vorig jaar gingen de titels naar **Abdi Nageeye** en **Jip Vastenburg**, maar er wordt dit jaar weer een felle strijd om de medailles verwacht.

Meer informatie vind je op de [website](#) van de NK 10 kilometer.

NK Indoor Junioren op 20 en 21 februari

De junioren zijn een week na de meerkampers aan bod voor hun NK Indoor, dat ook plaatsvindt in Omnisport Apeldoorn. Op 48 onderdelen in 4 verschillende categorieën verdelen zij de medailles. Enkele atleten die afgelopen zomer in op het EJK in Eskilstuna acte de présence gaven, zijn ook van de partij, waaronder **Ivar Moinat**, **Koen van der Wijst** en **Marijke Boogerd**.

[Bestel tickets met ledenkorting](#) | NK Indoor Junioren op 20-21 februari 2016:

Dag ticket met korting (op vertoon ledenpas Atletiekunie) | € 8,50

Passe Partout met korting (op vertoon ledenpas Atletiekunie) | € 15,00

Kinderen t/m 12 jaar | gratis

Bestel je ticket online en bespaar € 1,- extra

AA Drink NK Indoor Senioren, climax van de maand februari

In het weekend van 27 en 28 februari is het de beurt aan de senioren, eveneens in Apeldoorn. Voor atleten die hun vizier hebben gericht op de WK Indoor in Portland, is dit tevens de laatste mogelijkheid om aan de limiet te voldoen. De inschrijvingen zijn net gesloten en het is al duidelijk dat er vele nationale en internationale toppers aan de start zullen verschijnen. Zo wordt er een mooie strijd verwacht op de 60 meter horden voor dames, waar meerkampsters **Nadine Visser** en **Nadine Broersen** de strijd aangaan met de specialisten, onder wie AA Drink Talent **Eefje Boons**. Een ander onderdeel om naar uit te kijken is het polsstokhoogspringen voor de dames: kan **Femke Pluim** haar Nederlands Record wederom aanscherpen? En natuurlijk **Sifan Hassan**, die op zondagmiddag aan de start staat van de 800 meter. Het grote klapstuk zal echter de 60 meter worden, waar **Dafne Schippers** in actie komt op de 60 meter. Bij de mannen neemt vrijwel de gehele selectie van de 4x100 meter het tegen elkaar op, inclusief **Churandy Martina**.

[Bestel tickets met ledenkorting](#) | AA Drink NK Indoor Senioren op 27-28 februari 2016:

Dag ticket met korting (op vertoon ledenpas Atletiekunie) | € 8,50

Passe Partout met korting (op vertoon ledenpas Atletiekunie) | € 15,00

Kinderen t/m 12 jaar | gratis

Bestel je ticket online en bespaar € 1,- extra

Start Nieuwsflits - Februari Atletiek maand



LEDENVERGADERING

Laatste Nieuws: Van het bestuur (13-02-2016)

Aan de leden en de ouders van onze jeugdleden

Er is een nieuw bestuur aangetreden. Tijdens de jaarvergadering van 10 februari 2016 is een aantal leden afgetreden, en het nieuwe bestuur gaat het stokje overnemen.

We namen afscheid van de voorzitter, Michael Steenbakker, de penningmeester, Chris Sijbrands en Margreet Peters, algemeen bestuurslid. Veel dank is er voor hun inzet van de afgelopen jaren.

Het nieuwe bestuur bestaat uit Bert Schalkwijk, voorzitter, Trudy Buijs, secretaris en de leden Ger Kragten en Arie Post.

Zoals u leest, het nieuwe bestuur is (nog) niet compleet. Het meest dringend is het zoeken en vinden van een penningmeester. Ook andere bestuursleden zijn nog welkom.

De algemene ledenvergadering heeft ook in grote lijnen de jaarplannen voor 2016 geaccordeerd en de begroting is vastgesteld.

In 2016 wil Atos verder groeien in ledental, maar ook in prestatie. En met de EK 2016 in Amsterdam voor de boeg gaat onze vereniging een aantal activiteiten organiseren die verband houden met de EK-atletiek. Ook bij ons op de baan.

Daarnaast zijn er uiteraard onze gebruikelijke evenementen: de Louis Vinkloop, het ABC-circuit, de jeugdwedstrijden, Rondje Mokum, de 30 van Noord, de Clubrecord Challenge en de clubkampioenschappen.

In heel Amsterdam kunt u meedoen met allerlei EK activiteiten; in het Olympisch stadion, op het Museumplein, op het Buikslotermeerplein en ook bij ons thuis aan de Scheurleerweg. De slogan luidt: Je Kan Het.

Via de website blijft u op de hoogte van alle zaken die voor u van belang zijn.

Het bestuur.

KANTINEROOSTER

Kantineroster februari 2016

Maandag en woensdag: Trudy Buijs 06-24246621

Angelique Borsch 020-4940180

Dinsdag en donderdag: Netty Wildeman 020-6361860

maandag	1 feb.	18,30 u	Natalie Nederkoorn
dinsdag	2 feb.	19,00 u	Rob Stouten
woensdag	3 feb.	18,30 u	Achmed Nait Rrami
donderdag	4 feb.	19,00 u	Foppe de Vries
zaterdag	6 feb.	10,00 u	Mieke Kooij
maandag	8 feb.	18,30 u	Maaike Volkers
dinsdag	9 feb.	19,00 u	Malie v.d. Linden
woensdag	10 feb.	18,30 u	?
donderdag	11 feb.	19,00 u	Faisal Callender
zaterdag	13 feb.	10,00 u	Willemie Kluijfhout
maandag	15 feb.	18,30 u	Nanda Borsch
dinsdag	16 feb.	cross	Fien Auee
woensdag	17 feb.	18,30 u	Arnaud Norg
donderdag	18 feb.	19,00 u	Paul Blankestijn
zaterdag	20 feb.	10,00 u	Henk ter Wal
maandag	22 feb.	18,30 u	Angelique Borsch
dinsdag	23 feb.	19,00 u	Paul Hanser
woensdag	24 feb.	18,30 u	?
donderdag	25 feb.	19,00 u	Jan ter Beek
zaterdag	27 feb.	10,00 u	Sandra Claassen
maandag	29 feb.	18,30 u	?