

DE START



officieel clubblad

AV ATOS



**JULI/AUGUSTUS
2012**

Atletiekvereniging ATOS
Opgericht 1 januari 1969

De Start officieel clubblad van A.V. ATOS.
G.J. Scheurleerweg Sportpark Elzenhagen
Amsterdam Tel: 020- 6370684 K.v.K 530655
Postadres: postbus 36130 1020MC Amsterdam
Internet: www.av-atos.nl
Postbanknummer : 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: Joke Halekor
Bas Westhof

Jeugdcommissie: Trudy Buijs

E-mail: jeugdcommissie@av-atos.nl

Redactie: Arie Brands & René van Schaik.
Loefzijde 17

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:

E-mail: wedsec_jeugd@av-atos.nl

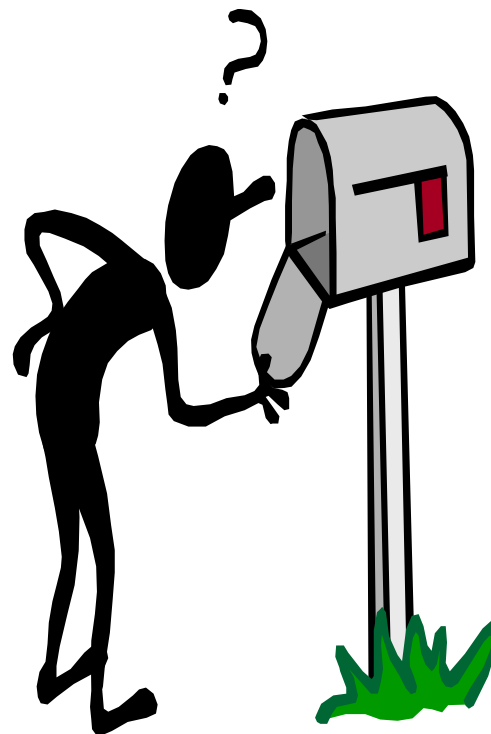
Aangepaste sporters Theo Bank

E-mail: wedstrijd_A-atleten@av-atos.nl

Inhoud deze maand o.a.:

- Van Uw Voorzitter
- Verjaardagen Juli Augustus
- Kantinerooster Juli
- Stelvio Arie Post
- 30 van Amsterdam Noord
- Uitslagen verzameld door Louis Vink
- Pupillencompetitie 1-3-4
- Jeugd AV-Atos
- Trainingsleer 12
- Cairo 1 juli 2012
- Het ATOS zomerfeest
- Ad Leet eindelijk weer
- Special Olympics Den Bosch
- Kamille een plan om bij stil te staan

Volgende kopijdatum
voor het
september nummer:
voor 15 Augustus
a.s.





Van uw voorzitter

Is de zomer al begonnen vragen we ons zo tegen juli 2012 af? Afgaand op de laatste pupillen competitie in wind, kou en regen zou je dat haast niet denken. Meer dan 200 pupillen uit de regio waren op 9 juni naar Atos gekomen om om de 2e wedstrijd van hun competitie af te werken. Prachtig was het weer om te zien hoe de pups zeer veel plezier beleefde aan de atletiek. Dat het voor de organisatie lastig zou worden was duidelijk. Er waren te weinig juryleden . Gelukkig door de inzet van veel behulpzame ouders en de wel aanwezige jury liep de wedstrijd organisatorisch gezien redelijk. Tot overmaat van ramp kon er aan het eind van de dag geen uitslag samengesteld worden en dus geen prijs uitreiking. Helaas! Ik ben er van overtuigd dat we dat bij Atos beter kunnen. Wie durft de uitdaging aan om volgend jaar met een groep mensen een perfecte baanwedstrijd neer te zetten? Mail me.

Dat we het kunnen bewijst de avondwedstrijd voor de A-atleten. Ok, slechts twee onderdelen , maar een leuke wedstrijd met goede prestaties. In nog geen 3 uur was de wedstrijd en de prijsuitreiking en een feit. Vele blije gezichten met goede prestaties en een tevreden organisatie.

De competitie ploegen hebben hun laatste wedstrijd voor dit jaar gedraaid. Geen finale plaats dit jaar. Volgend jaar nieuwe ronde nieuwe kansen.

Binnenkort nemen we afscheid van onze combinatiefunctionarissen Annieke en Stefan. Zij hebben de afgelopen jaar bij de

trainingen en evenementen bij de jeugd ondersteund. Vanaf september zal Atos wederom ondersteuning krijgen voor de jeugd. Een vaste combinatie-functionaris zal met name onze pupillen trainers van dienst zijn. Later meer hierover.

En dan de accommodatie. Wij als bestuur zijn samen met het Stadsdeel de mogelijkheden voor het vernieuwen van onze accommodatie aan het bekijken. Dat wil niet zeggen dat er nu direct een nieuwe baan komt, maar het samenwerking is positief en dat is een goede stap.

De organisatie voor het Atos Zomerfeest is in volle gang. Ik heb een " sneak preview " van het programma gezien en kan u vertellen dat het een leuk feest gaat worden voor jong en oud. Je kunt altijd langs komen. Wil je mee doen aan de BBQ is het noodzakelijk dat je je opgeeft! Vergeet het niet zaterdag 14 juli 2012!

Tot slot hebben we kunnen genieten van mooie wedstrijden bij het NK atletiek in Amsterdam en van geweldige prestaties van de Nederlandse atleten op het EK in Helsinki . Met een prachtig Olympisch toernooi in Londen in het verschiet wens ik jullie een goede vakantie toe.

Michael Steenbakker

Uw voorzitter

DE JARIGEN VAN JULI

2-7-2002	Chayn	van	Westerloo	PUPIL
3-7-1999	Hugo		Botman	JUNIOR
3-7-2000	Angie		Hassan	JUNIOR
4-7-1952	George	van	Midden	JURLID
5-7-1946	Annemieke	van	Bockxmeer	RECREANT
7-7-1967	Rachid		Mohammadi	MASTER
7-7-1931	George		Koehof	LID VAN VERDIENSTE
7-7-1967	Abdelhamid		Mohammadi	MASTER
7-7-1963	Gert-Han		Konijn	MASTER
7-7-1969	Najim		Darabyou	MASTER
10-7-1942	Foppe	de	Vries	RECREANT
12-7-1964	Marcel		Schukking	RECREANT
13-7-1967	Marianne		Volkers	RECREANT
15-7-1958	Sonja		Moelee	JURLID
15-7-1997	Mark		Berghuis	JUNIOR
16-7-1961	Machiel		Vegting	RECREANT
16-7-1975	Priscilla		Moorman	RECREANT
17-7-1998	Rianne		Horning	JUNIOR
17-7-1997	Loudi		Wieringa	JUNIOR
18-7-1993	Dwayne		Monsels	JUNIOR
19-7-2001	Fleur		Baart	PUPIL
19-7-1971	Angelique		Borsch	MASTER
20-7-1962	Mai		Neijens	MASTER
21-7-1970	Marleen		Haakma	MASTER
22-7-2002	Stella		Huikeshoven	PUPIL
23-7-1936	Ben		Zoetigheid	LID VAN VERDIENSTE
24-7-1999	Amae		Chahboun	JUNIOR
24-7-2005	Robyn		Houbiers	PUPIL
25-7-2000	Jim		Dijkman	JUNIOR
26-7-2001	Kiki	van d	Waag	PUPIL
29-7-1936	Henk		Weitering	ERELID
31-7-1960	Brigitte	van d	Geer-Braudorn	RECREANT



DE JARIGEN VAN AUGUSTUS

2-8-1962	Theo	Bank	MASTER
5-8-2000	Jamilla	Benayed	JUNIOR
5-8-1941	Hans	Prins	RECREANT
6-8-2000	Tabi	Weiland	JUNIOR
7-8-1959	Karin	Broersma	RECREANT
8-8-1954	Henk	Moelee	JURLID
8-8-1990	Danny	Velthuis	A-ATLEET
8-8-1996	Nola	Zeegers	JUNIORE
8-8-1944	Henny	IJsselstein	LID VAN VERDIENSTE
9-8-1971	Dennis	Lambalk	MASTER
9-8-1970	Ingrid	Pendavingh	RECREANT
11-8-1960	Ronald	van Kempen	MASTER
12-8-2004	Mirre	Overtoom	PUPIL
13-8-1966	Tjalling	Rekker	MASTER
13-8-1991	Valerie	Dusseldorp	SENIOR
14-8-1999	Ella	Vahle	JUNIOR
15-8-1948	Nettie	Wildeman	RECREANT
16-8-1957	Dirk	Ekkelboom	MASTER
17-8-2000	Timo	Erkens	JUNIOR
20-8-1954	Frank	Schuring	RECREANT
21-8-1967	Mulugeta	Hayelom	MASTER
22-8-1972	Ferry	Noldes	MASTER
23-8-2001	Berber	Siersma	PUPIL
25-8-1980	Kees	Kraakman	RECREANT
26-8-1965	Thea	Scheers	RECREANT
26-8-1998	Mark	Vermeulen	JUNIOR
28-8-1955	Eugenie	de Jong-Hardjop	JURLID
28-8-2004	Charlotte	van de Voort	PUPIL
29-8-1959	Frank	Werkhoven	RECREANT
29-8-1958	Henk	Dekker	MASTER
29-8-1961	Jan	Daatselaar	JURLID
29-8-2005	Bram	Houben	PUPIL
31-8-1947	Chris	Johansen	RECREANT
31-8-1999	Mo	Belkasm	JUNIOR



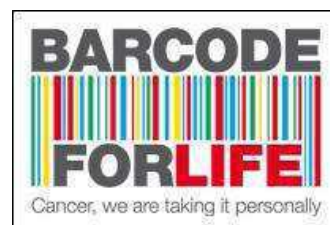


STEUN ARIE - STEUN ARIE - STEUN ARIE - STEUN ARIE - STEUN ARIE - STEUN ARIE - STEUN ARIE

Beste sportvrienden,

Op zaterdag 1 september 2012 ga ik de **Passo dello Stelvio** lopend bedwingen, een klim van 21,1km waarbij 1.533 hoogtemeters overwonnen moeten worden over deze bekende, zware, beruchte, hoge bergpas in Italië van 2758 meter hoog. Recent nog opgenomen in de Giro D'Italia.

Dit sportieve evenement, **Stelvio for Life 2012**, heeft als doel geld in te zamelen voor de stichting Barcode for Life.



Mijn werkgever Inter Access heeft zich verbonden aan deze stichting. Barcode for Life heeft als ambitie dat elke kankerpatiënt in Nederland een individuele behandeling op maat krijgt van zijn of haar specifieke kankersoort. Dit wordt gebaseerd op de DNA-analyse van elk individu.

Hierdoor stijgen de effecten van de behandelingen en worden onnodige bijwerkingen van medicatie zoveel mogelijk voorkomen. Om deze ambitie te realiseren, zamelt Barcode for Life geld in voor het **Center for Personalized Cancer Treatment**, een samenwerkingsverband tussen het UMC Utrecht, Erasmus Medisch Centrum / Daniel den Hoed kliniek en het NKI / Antoni van Leeuwenhoekziekenhuis, dat deze ambitie in praktijk brengt.

Elke deelnemer aan Stelvio for Life verplicht zich om minimaal € 1.533,- sponsorgeld in te zamelen voor de stichting Barcode for life. Dat is dus € 1,- per hoogtemeter!

Wat vraag ik aan jou?

Eigenlijk heel eenvoudig, een vrijwillige bijdrage !!!
(Na de donatie krijg ik bericht van jouw bijdrage)

Hoe doneren ?

Je kunt dit heel makkelijk doen via deze pagina:
<http://stelvioforlife.nl/index.php/doneren/>

Mijn deelnemersnummer: **34**
Mijn deelnemersnaam: **Arie Post**

Bij voorbaat dank en sportieve groet van Arie

BEDANKT BEDANKT BEDANKT
..ook aan iedereen die al gedoneerd heeft..



Beste leden,

De 30 van Amsterdam Noord heeft weer veel vrijwilligers nodig

zaterdag 8 September

- Broodjes smeren
- Start/finish gebied opbouwen
- Uitgifte startnummers
- Parcour uitzetten

En nog veel meer dingen die gedaan moeten worden!

zondag 9 september

- Verkeersregelaars
- Waterposten
- Ondersteuning bij start en finish
- Uitgifte/Verkoop startnummers
- Opruimen
- Parcour controleren

En nog veel meer dingen die gedaan moeten worden!

Inschrijflijsten liggen op de bar.

Voor vragen kunnen jullie terecht bij Ronald, Gonny, Jan, Arie, Sander, Adri of Joke.

Uitslagen verzameld door Louis Vink

Letterenloop te Haarlem 03-06-2012

De letterenloop is in 2007 ontstaan naar een idee van schrijver en hardloper Bram Bakker. Een groot deel van de opbrengst van deze loop komt ten goede van de Stichting Run4Schools. Op diverse basisscholen in een township in Zuid Afrika bieden zij sport en spel aan en hiermee wordt voorkomen dat kinderen op straat belanden.

Op verzoek van Bram Bakker verlenen vele schrijvers en journalisten elk jaar hun medewerking door mee te lopen in de Letterenloop. Ook vele BN'ers verlenen hun medewerking aan dit goede doel waaronder onze eigen Arnoud Beens en Marcel Vos. Start en finish is bij de ijsbaan in Haarlem. Het parcours voert naar Bloemendaal en natuurlijk ook over het beroemde 'Kopje'. Alsof het 'kopje' er niet was snelde Arnoud naar een PR van 36.59 en volgde Marcel Vos in zijn kielzog met 43.23.

Aalten 02-06-2012 10km Gerard Terbroke Memorial.

Rachid Mohammadi en Zarha es Sabber liepen in Aalten de Gerard Terbroke memorialloop over 10km mee. Rachid werd hier bij Masters 1e in de tijd van 32.45. Zahra es Sabbar liep bij de dames een tijd van 47.28.en werd hier 5e mee.

Hoorn Schutz halve marathon, Hoorn 13-05-2012.

Hier liep Arnoud Beens naar een 13e plaats in 1.28.18 bij de mannen 35+ Jorrit Tol werd 14e bij de Senioren op de 10 km in 40.49.

Enschede Halve Marathon 22-04-2012

Ger Schep was ver van huis en liep hier de halve marathon in 2.10.26.

Driemond 10 km Geinloop 21-04-2012

Gert Han Konijn liep hier een 10km in 42.46.en werd hier 8e mee.

Eindhoven De Burgh Karpenrun 10 km 22-06-2012

Rachid Mohammadi Won hier de 10 km bij de mannen 45+ in 32.34. Broer Abdul werd 4e in 35.12.

Friesland Slachtemarathon 16-06-2012.

Aalt Smienk liep deze hele marathon net binnen de 4 uur 3.59.45. Tjalling Rekker liep een tijd van 4.16.49.

Amersfoort 10 km 10-06-2012

Jeroen Grooten liep deze 10 km 36.23.

Monnickendam 10 km waterlandloop 03-06-2012

Elroi van der Linde liep hier een 10 km in 48.31.

Garderen Molen tot Molenloop 10 km 26-05-2012.

Marieke Kruitwagen werd hier 2e in 44.56.

Terneuzen NK Masters 5 km baan Juni 2012

Rachid Mohammadi liep hier naar een 2e plaats bij NK masters 45+ op de 5000 m ,hij won hier zijn zoveelste zilveren medaile,Rachid gfeliciteerd maar volgend keer voor goud dat is weer wat anders.

Louis Vink



Pupillen competitie regio 1-3-4

09-06-2012

Amsterdam-N

org: Atos

	40m	ver	bal	totaal
Meisjes Mini pup				
1 Robyn Houbiers	7.26	1.88	4.65	616

	40m	ver	bal	totaal
Meisjes pup C				
3 Djurelva Kammeron	7.82	2.80	10.98	839
10 Melissa Steenbakker	8.33	2.77	7.70	680
24 Charlotte van de Voort	8.86	1.88	5.53	370
26 Emma van Heusden	10.12	2.06	7.94	313

	40m	ver	bal	
Meisjes pup B				
3 Meinou Janssen	7.53	3.01	16.01	1020

	60m	hoog	bal	
Meisjes pup A1				
1 Afra Jiya	9.04	1.15	29.71	1534
10 Ezinwa Geoffrey	10.51	1.05	10.84	951
17 Manchahat Singih	11.39	0.90	16.42	824
18 Mette Noldes	11.88	0.95	17.21	818
20 Kee van Gerwen	11.53	0.90	11.70	728
23 Stella Huikeshoven	11.66	0.90	10.25	685

	60m	ver	kogel	
Meisjes pup A.2				
11 Merel van Kempen	11.21	2.98	5.12	975

	40m	ver	bal	
Jongens pup C				
5 Joël Mondria	7.78	2.68	20.73	978
11 Stefano Pusceddu	8.12	2.36	13.83	751

	40m	ver	bal	
Jongens pup B				
7 Jesse Brouwer Popkens	7.27	2.69	19.71	1063

	60m	hoog	bal	
Jongens pup A.1				
1 Tomas Plokhotniuk	9.65	1.10	36.50	1465
15 Dennis Patiwael	10.89	0.90	14.62	857
21 Jouad Nait-Rrami	11.40	0.85	14.33	752

	60m	ver	kogel	totaal
Jongens pup A.2				
4 Djurandy Kammeron	9.54	3.69	6.79	1461



Nieuws



Beste ouders en jeugdleden, vanuit de jeugdcommissie willen wij jullie informeren over de activiteiten voor de komende periode. Alles op een rijtje:

Competitiedata:

Derde divisie (senioren)

22 april georganiseerd door ATOS

20 mei SAV Grootebroek
24 juni Almere 81 Almere
23 sept Prom/degr

Junioren B

15 april AV Trias Heiloo
13 mei DEM Beverwijk
16 september finale

Junioren C/D

21 april AAC Amsterdam
26 mei georganiseerd door ATOS

23 juni AV 23 Amsterdam
15 september finale

Pupillen

12 mei AV 23 Amsterdam
9 juni georganiseerd door ATOS
30 juni AAC Amsterdam
15 september finale

LET OP!!

Bij competitiewedstrijden is clubkleding verplicht!!!
Zorg dat je het op tijd op orde hebt!!

Onderlinge competitie

Omdat er meerdere keren gevraagd is naar de onderlinge competitie hebben we besloten toch nog een beperkte competitie te organiseren.

Doel is vooral gezamenlijk deelnemen aan de verschillende onderdelen en er plezier aan beleven.

De competitie zal in twee maandagtrainingen plaatsvinden, te weten **maandag 2 juli** en **maandag 10 september**.

We hopen op mooi weer en veel deelname!

Kom maandag 2 juli wat eerder dan normaal, voor het ophalen van je startnummer! Dan kunnen we op tijd beginnen!

Ouders, we kunnen die avond wel wat handjes gebruiken. Het zou fijn zijn als jullie helpen met jureren of het groepje van je eigen kind wil begeleiden. Laten we er samen een leuke wedstrijd van maken.

Pup. Mini en C	Pup B	Pup A1	Pup A2
Bal Sprint Ver	Kogel Sprint Ver	Kogel Sprint Hoog	Kogel Sprint Hoog

Junior D	Junior C
Kogel Hoog Sprint	Speer Hoog Sprint

Zaterdag 14 juli 2012

Het grote ATOS zomerfeest! Mis het niet! Per mail hebben jullie al een uitnodiging gehad en ook in de kantine liggen aanmeldingsformulieren! Je mag ook mailen naar info@av-atos.nl, dan stuur ik je het formulier wel toe!



Start feest 15.00 uur met leuke spelletjes voor de kinderen, vanaf 18.30 uur start de BBQ met een loterij en vervolgens een superquiz omlijst met lekkere (dans)muziek!

Kom met je trainingsgroep en neem je ouders mee!
Maak het gezellig met elkaar.

Groet namens de jeugdcommissie!



Bedankt!

Via deze weg wil ik het bestuur van Atos en de organisatie van de 30 van Amsterdam Noord bedanken voor de mooie bloemen die ik mocht ontvangen en ook iedereen die op welke wijze dan ook belangstelling heeft getoond tijdens mijn ziekte. Alle belangstelling heeft zeker geholpen bij het herstel. IK ben gelukkig weer thuis en heb al weer een stukje op de baan gelopen. Het volledige herstel kan nog wel een jaartje duren, dus ik zal vooral GEDULD moeten hebben. Nogmaals mijn hartelijke dank en tot op de baan.

Adri de Vries

Beste Atos deelnemers aan de Dam tot Damloop;

Jullie hebben je ingeschreven voor de Dam tot Damloop met start in het ATOS vak. De belangstelling was dit jaar weer groot, maar zoals het er nu naar uitziet kan ik het volgende meedelen:

- - Dat in ieder geval alle atos leden een startnummer kunnen krijgen
- - De tot nu toe ingeschreven niet-leden ook in aanmerking komen voor een startnummer. Dit hangt alleen af of er de komende maand zich nog meer atos leden melden, zij hebben voorrang. Ik heb nu nog ca 10 startnummers over.

Rond 20 juli doe ik de inschrijvingen de deur uit richting Le Champion. Mocht één van jullie toch niet kunnen meedoen, mail dit even naar mij voor die datum!! Je hoeft dan niet de kosten te betalen! Als je mailt, zal ik je bericht pas na 11 juli behandelen. Ik ben namelijk vanaf morgen met vakantie. Als de inschrijvingen de deur uit zijn, bevestig ik dit. Betaling: voor atos leden via een incasso, niet leden krijgen een factuur, maar direct na de definitieve inschrijving.

Tot slot nog het volgende voor de dames. Enkele van jullie hebben een running shirt besteld. Nu heeft gelukkig en eindelijk de organisatie er ook voor gekozen om Dames shirts aan te bieden! Mocht dat aanleiding zijn om je maat te veranderen of juist nu wel een shirt te bestellen, mail dat ook even naar mij ook uiterlijk 18 juli!

Met vriendelijke groet en veel succes met de voorbereiding,

Evert Kranendonk

Atletiek is meer dan hardlopen alleen!

Kogelstoten

Kogelstoten is een sport binnen de atletiek. De bedoeling bij kogelstoten is om de kogel zo ver mogelijk te stoten. De kogelstoter stoot zijn/haar kogel vanuit de ring die aan de voorzijde afgeschermd is door een wit stootblok.

Regels

Tijdens het stoten van de kogel mag men de grond en de balk rondom de ring niet aanraken. Na de stoot moet de werper/werpster de ring in een stabiele positie aan de achterzijde verlaten. De kogel moet bovendien binnen de sector landen. Gaat één van deze punten fout dan is de worp ongeldig en wordt deze niet opgemeten. De ring heeft een diameter van 2,135 meter.

De zwaarte van de kogel hangt af van de leeftijdsklasse en sekse. De gewichten lopen uiteen van 1 kg tot en met 7,257 kilogram (16 Engelse pounds). Men mag de kogel niet werpen, maar de kogel moet vanuit de nek gestoten worden. Net als bij speerwerpen en discuswerpen moet het projectiel binnen de sectorlijnen neerkomen. De sectorhoek bij kogelstoten is groter dan bij speerwerpen: 34.92 graden. De gestoten afstand wordt gemeten tussen de dichtstbijzijnde indruk van de kogel (het '0-punt') en de binnenzijde van het stootblok. Het aantal stoten is afhankelijk van de wedstrijd, meestal mag iedere deelnemer drie keer stoten en de eerste acht deelnemers nog drie keer.

Techniek

De kogel wordt op de vingers in de nek gelegd. Daarna wordt hij weggestoten. Grofweg worden bij dit stoten drie technieken gebruikt:

Standstoot

De kogelstoter staat zijwaarts in de werprichting. Hij buigt enigszins of doet een kleine zijwaartse pas van de werpsector af, en stoot vervolgens in een strek- en draaibeweging. Dit is de klassieke techniek en de techniek voor beginners.

Aanglijden

Deze techniek wordt ook wel de O'Brien-techniek genoemd, omdat deze techniek in de vijftiger jaren door Parry O'Brien is geïntroduceerd, die daarmee het kogelstoten domineerde. De kogelstoter staat met de rug naar de werpsector gekeerd achter in de stootring. Hij buigt sterk voorover, en stoot vervolgens met een glijdende draaipas, waarin de atleet zich ook strekt, naar achteren de kogel de sector in.

Draaitechniek

Deze techniek is in 1976 door Alexander Baryshnikov geïntroduceerd. Ook hier begint de atleet achter in de stootring met de rug naar de werpsector. Hij glijdt echter niet naar de stootrand, maar maakt in de ring anderhalve draai. Zowel draai- als aanglijdtechniek worden tegenwoordig in de wereldtop toegepast. Het lijkt erop dat de keuze van de techniek afhankelijk is van de fysieke kwaliteiten van de atleet. Kortere en zwaardere atleten zouden meer baat hebben bij de draaitechniek.



Trainingsleer (12)

Spiersuithoudingsvermogen

Na slechts twee weken van inactiviteit neemt het spiersuithoudingsvermogen af. Op dit moment is er onvoldoende bewijs om vast te stellen of dit prestatieverlies het gevolg is van veranderingen in de spier of van veranderingen in de cardiovasculaire capaciteit.

Bij ontraining behouden de spieren hun anaërobie prestatiemogelijkheden langer dan hun mogelijkheden voor aërobie prestaties.

Dit verklaart in ieder geval ten dele waarom de prestaties bij sprintonderdelen niet aangetast worden door een maand



inactiviteit. De mogelijkheden voor het presteren op activiteiten van lange duur kunnen significant afnemen door slechts twee weken van ontraining.

Een opmerkelijke verandering in de spier bij ontraining is de verandering in de glycogeeninhoud. Op duur getrainde spieren vergroten hun glycogeenopslag. Het is aangetoond dat vier weken ontraining zorgt voor een afname in spierglycogeen met 40 %.

De spiervezelsamenstelling lijkt niet te veranderen tijdens korte periodes van inactiviteit. Een andere structurele verandering die een mogelijke reden vormt voor de afname van het spiersuithoudingsvermogen voltrekt zich in

de doorbloeding van de spieren. Hoewel niet alle onderzoekers het eens zijn, is er bewijs dat de capillaire toevoer af kan nemen tijdens ontraining.



Dit zou de zuurstofafgifte in de spieren kunnen belemmeren en de oxidatieve mogelijkheden kunnen verlagen.

Snelheid, behendigheid en flexibiliteit

Training produceert minder verbetering in snelheid en behendigheid dan in kracht, vermogen, spiersuithoudingsvermogen, flexibiliteit en cardiorespiratoir uithoudingsvermogen.

Derhalve zijn de verliezen in snelheid en behendigheid die optreden tijdens inactiviteit klein. Ook hier kunnen de topniveaus worden onderhouden met een beperkte hoeveelheid training.

Dit betekent niet dat een sprinter genoeg heeft aan enkele dagen per week training. Succes in wedstrijden hangt niet alleen af van basissnelheid en behendigheid, maar ook van factoren als de juiste

bewegingsvorm, vaardigheid en een goede finish. Er zijn vele trainingsuren per week nodig om de prestatie naar het optimale niveau te brengen. Het grootste deel van deze tijd wordt besteed aan het ontwikkelen van andere eigenschappen dan snelheid en behendigheid. Aan de andere kant wordt de flexibiliteit vrij snel verloren tijdens periodes van inactiviteit. Er moet dus gedurende het hele jaar aan worden gewerkt. Stetchoefeningen zouden deel uit moeten maken van zowel programma's in het seizoen als daarbuiten.

Buiten het wedstrijdseizoen hebben veel sporters de neiging om de flexibiliteit te verwaarlozen, omdat die weer zo snel kan worden hervonden.

Eindelijk mag het weer. . . .

Ad leet

Een dag na mijn verjaardag (11 april) maakte ik een landing op de trottoirtegels, drie portieken voorbij mijn woning. Met een opengereten linkerzijde stond ik met een verkreukeld gezicht op. Naar huis gestrompeld om het daar te verbinden.



Terug de straat op, om daarna toch nog 14 kilometer hard te lopen. Mijn vrouw stond me vanachter het raam met een vraagteken na te kijken. Na een kleine 10 kilometer kwam ik tot mezelf, ik ontwaakte door een snerpemde pijn in mijn rechterscheenbeen. De laatste kilometers werd ik door een medelijdende jonge vrouw achterop haar fiets naar huis gebracht. Het afscheid was hartveroverend, doch onvermijdelijk. De eerste weken heb ik niets kunnen uitrichten. Het chagrijn omarmde mij, om over te kaatsen naar mijn vrouw. “ Ga naar de dokter.” “ Nee, die zegt toch alleen maar dat ik rust moet houden. ” “ Je bent een eigenwijze zak. ” “ Weet ik dat zijn alle sporters.” Het was niet te harden, ik klom op mijn fietsje en reed een rondje Amstel, hé dat ging goed! Langzaam begon ik weer een beetje te leven en mijn vrouw begon te fluiten. Dat was des te meer een reden om weer op de fiets te klauteren. Na een paar dagen te hebben gefietst, begon ik weer langzaam met wat

loopbewegingen. Dat was een fatale fout. Toch maar een doktersadvies. Uitslag: barstje in mijn rechter scheenbeen, daarnaast constateerde de man dat het botvlies van het scheenbeen was ontstoken. 6 weken rust houden en een fikse rekening. Van die zes weken heb ik wat afgeknabbeld tijdens de trainingen ben ik rustig op de baan gaan lopen met mijn scheenbeen ingetapet. Daarna wat lopen over het middenveld, ik kwam totaal tot 40 keer, niet slecht. Langzaam weer begonnen. Op het gras achter het de De Mirandabad. Thuisgekomen had ik plateauzolen gekregen. Ik had wel een paar honden zien lachen, maar ik had er geen acht op geslagen. En kwade buurvrouw zei iets over een nieuw patroon in haar traploper. Van het grasveld langzaam over naar het schelpenpad langs de Amstel. Heerlijk! Het knisperen van de schelpen en een lichte bries die speelde onder mijn neusvleugels. Een aalscholver stond op een paal met zijn vleugels wijd als teken van verwelkoming. Bij de brug van Ouderkerk a/d Amstel aangekomen zag ik dat het kerkschip was verdwenen, alleen de toren stond nog overeind. Voor het eerst van mijn leven deed ik een paar stretchoefeningen, voordat ik weer op huis aanging. Nu is het de tweede week van juni, het gaat zo goed dat ik weer naar Amstelveen kan uitwijken. Via de Parnassusweg draai ik de Stadionweg op richting Churchillaan. Ik moet mezelf blijven voorhouden niet te snel te willen, dat is het moeilijkste.



Het Atos Zomerfeest

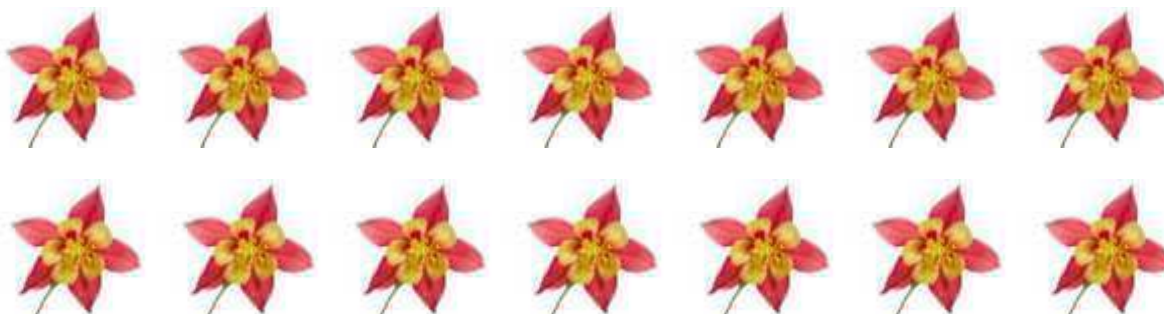


Zaterdag 14 juli 2012

Om 15.00 uur start de wedstrijd met Oudhollandse spelletjes voor de jeugd.

Om 17.00 uur start de wedstrijd met Oudhollandse spelletjes voor volwassenen.

Vanaf 18.30 uur begint de barbecue met een loterij, vervolgd door een super-quiz omlijst met leuke en gezellige (dans)muziek.



Inschrijfformulier Zomerfeest 2012

Inschrijving bestemd voor Atos-leden, partner of Atos jeugd met ouder(s) / begeleider(s).

Naam:

.....	Volwassen/Kind	Barbecue Ja/Nee	Lid Atos Ja/Nee
.....	Volwassen/Kind	Barbecue Ja/Nee	Lid Atos Ja/Nee
.....	Volwassen/Kind	Barbecue Ja/Nee	Lid Atos Ja/Nee
.....	Volwassen/Kind	Barbecue Ja/Nee	Lid Atos Ja/Nee
.....	Volwassen/Kind	Barbecue Ja/Nee	Lid Atos Ja/Nee
.....	Volwassen/Kind	Barbecue Ja/Nee	Lid Atos Ja/Nee

(doorstrepen wat niet van toepassing is)

De kosten voor het deelnemen aan de barbecue zijn € 7,50 voor volwassenen (vanaf 16 jaar) en € 4,00 de jeugd, van 0 t/m 3 jaar is gratis. Voor iedereen hebben we 3 consumptiebonnen. Graag doorgeven als je vegetarisch bent.

U kunt het formulier inleveren en betalen bij

Angelique Borsch, Ed de Jong, Jan Fidler, Arie Post of Ria Post.

De Feestcommissie.

Na de barbecue alleen op het feest komen is natuurlijk ook mogelijk, inschrijving is dan niet noodzakelijk.





Hallo allemaal,

De voorbereidingen van het Zomerfeest van Atos zijn in volle gang. Wij willen jullie vragen als jullie je nog willen aanmelden voor de barbecue om dit voor maandag 9 juli 2012 te doen bij ons. Als wij er niet zijn dan kunnen jullie je aanmelden via mijn algemene e-mailadres minou.worldmail@gmail.com en achteraf betalen of afgeven bij de kantine medewerker.

Voor de jeugd is er van alles te doen die dag. Om 15.00 uur zijn jullie van harte welkom en we beginnen met de Oudhollandse spelletjes voor de kinderen, ook zijn er op het veld nog andere spelletjes te doen en wij hebben een mooie grote springkussen. Er is gratis limonade, popcorn en hotdogs voor de kinderen. Boven in de kantine is er muziek

aanwezig. We hebben ook heel mooi weer besteld.

Rond 17.00 uur kunnen de volwassenen zich wagen aan de Oudhollandse spelletjes. Voor de volwassenen hebben we ook een groot Damspel bord en sumoworstelen, dat wordt lachen met al die leuke spellen. Om 18.30 uur gaan we barbecueën met z'n allen en daarna hebben wij de loterij en natuurlijk muziek van onze eigen DJ Mariska Koerts.

Wij hebben natuurlijk nog vrijwilligers nodig voor bij de spelletjes, het vlees klaarmaken bij de barbecue en in de kantine staan, dus als iemand wilt helpen al is het maar een uurtje geef je dan op bij ons of via de algemene e-mailadres minou.worldmail@gmail.com.

Tot zaterdag 14 juli.

Groet, de Feestcommissie Angelique Borsch, Arie Post, Ria Post, Ed de Jong en Jan Fidder.



Cairo, 1 juli 2012

In mijn klas heb ik het de laatste weken gehad over het heelal. Twee dagen voordat Venus voor de zon langs ging, kwam ik er achter. Op de valreep heb ik de ouders van de bovenbouw gebeld, want die overgang wilden we met eigen ogen zien. Omdat het 's morgens vroeg te zien zou zijn, bleven we op school slapen. Na de gewone schooldag op dinsdag 5 juni, zijn we gaan zwemmen in het zwembad op school en daarna zijn we kijkers gaan maken, want je mag niet direct in de zon kijken. Op internet staan voorbeelden van kijkers die je zelf kunt knutselen. De leerlingen gingen fanatiek aan de slag. In de knutselpauze gingen we naar de supermarkt om ons avondeten en ontbijt te kopen. We hebben overlegd wat er gegeten zou worden. Het werd komkommer- en tomatensalade met pizza en als



ontbijt pannenkoeken. We sliepen in het klaslokaal. Toen de leerlingen sliepen en Olga (juf groep 7/8), Thomas (directeur) en ik net op ons matje lagen, ging het brandalarm af. Vals alarm. Wij baalden, maar geen van de kinderen verroerde zich: ze sliepen heerlijk door het alarm heen. Ze waren wel ruim voor zonsopgang wakker. Zodra de zon zich liet zien, gingen we naar buiten met onze kijkers en stonden we in onze pyjama naar de zon te turen. Venus is erg klein en de zon is erg groot. Ik moet eerlijk bekennen dat ik heel misschien een stipje zag. Door te roepen dat je het zag, maar dat je wel heel goed moest kijken, zijn alle leerlingen in volle overtuiging dat ze de

venusovergang gezien hebben. In ieder geval weten ze nu dat de zon erg groot is. Ze hebben een geweldige ervaring gehad en daar deden we het voor.

Met mijn klas en de Britse parallelklassen, ben ik naar een sterrenwacht geweest: de Kottamia Observatory, anderhalf uur rijden van school in de woestijn. De telescoop was indrukwekkend groot. De leerlingen vroegen of we er niet een voor school konden kopen. Toen hoorden we dat zo'n spiegel 2 miljoen dollar kost. Oei. De sterrenwachtiers lieten de leerlingen door twee kleine telescopen kijken naar Mars en naar Saturnus met zijn ringen. Prachtig om te zien. We merkten hoe snel de aarde draait. Nadat drie leerlingen hadden gekeken, moest de telescoop worden bijgesteld omdat de planeet uit het beeld was verdwenen. We sliepen bij de sterrenwacht onder de blote hemel en keken zo lang mogelijk naar de sterren en de melkweg. Weer een indrukwekkende belevenis.

Twee weken terug in het weekend zijn we met een groep van school naar Moon Beach gegaan, aan de zee vlakbij Ras Sudr. Er stond een goede wind en het water was heerlijk. 's Avonds speelde de schoolband op het strand. Onder de muziek kroop een krab uit het water. Het was gezellig.

De laatste week op school was druk. De eindmusical was leuk en ging boven verwachting goed. De leerlingen kenden hun teksten en de danspasjes, en van kleuter tot groep acht schitterden ze op het podium. Ik werd verrast met een boek vol tekeningen, verhaaltjes en foto's. De leerlingen en de ouders zongen een lied. En voor ik het wist, liep ik een paar dagen later voor het laatst de school uit. Jammer, maar ik kijk uit naar Amsterdam. Ik heb gisteren de sleutel van mijn gehuurde appartement ingeleverd bij mijn huisbaas. Hij vond het jammer dat ik ging. We hadden het nog even over de politiek. Ik ging toch niet weg omdat ik mij onveilig voelde? Nee, hoor, verzekerde ik hem, mijn contract hier liep af. Vandaag heb ik mijn bankrekening afgesloten. Ook weer gedaan. Zo wordt mijn vertrek langzaam onherroepelijk.

Terwijl ik dit typ vliegt er een grijsbruin kevertje tegen mijn beeldscherm. Het lijkt een lieveheersbeestje bedekt met stof. Rood kan ik hem niet noemen. Dat ga ik niet missen: het stof. Maar dat betekent niet dat ik naar regen uit kijk. Op 6 juli vlieg ik naar Amsterdam. Tot ziens op de baan!

Annemee

Special Olympics in Den Bosch 1,2 en 3 juni 2012

Special Olympics is een wereldwijde organisatie waarbij meer dan 180 landen aangesloten zijn.

De wedstrijden van Special Olympics staan open voor sporters met een verstandelijke handicap die ouder zijn dan 8 jaar. Deze wedstrijden worden op internationaal, nationaal, regionaal en lokaal niveau georganiseerd.

De Nationale Spelen worden om het jaar georganiseerd. Op 1, 2 en 3 juni vonden deze Spelen in Den Bosch plaats in 15 verschillende takken van sport, waaronder atletiek.

Dus waren trainers Theo Bank en Gerda Oudendijk met hun pupillen en een aantal

ouders een heel weekend 'onder de pannen' in Brabant.

Zij beleefden daar fantastische dagen.

Zaterdag was het prachtig weer, de zondag regenachtig. Maar dat kon de pret en vooral de prestaties niet drukken!

In totaal zijn er 11 medailles door de ATOS atleten behaald. Helaas kon Colin niet meedoen vanwege een blaas op zijn voet. Onderstaand een overzicht van de mooie prestaties, waarbij elke atleet met minimaal 1 plak huiswaarts keerde.

Gefeliciteerd sporters, trainers en supporters.

De volgende Special Olympics vinden over 2 jaar plaats in Heerenveen en Sneek. IT GEAT ON!!

Naam	Onderdeel	Uitslag	Plaats
Claudia Riksten	100 meter	00:14:53	2e
	400 meter	01:10:62	1e
	verspringen	3.70 m	1e
Sofie van Donselaar	100 meter	00:22:05	2e
	200 meter	00:49:59	2e
	softbalwerpen	11.09 m	3e
Danny Veldhuis	100 meter	00:13:86	3e
	400 meter	01:09:55	3e
	kogelstoten	8.72 m	2e
Ruben Grondhout	100 meter	00:18:15	4e
	400 meter	01:28:09	6e
	softbalwerpen	11.11 m	1e
Sjaak de Boer	100 meter	00:21:56	6e
	400 meter	01:41:29	4e
	softbalwerpen	14.33 m	3 ^e

Kamille een plant om bij stil te staan!

Peter Bartels

(onze atleet met de groene vingers)

Het is je misschien ook opgevallen dat mensen wat met kamille hebben. Dat komt verstond zoals het heet met de jaren en dat is een nogal onbevreedbaar proces.

Vorig jaar, toen ik vanaf het Amsterdamse Bos naar de FloraHolland Aalsmeer voor werk veranderde, vond ik hele velden kamillen bij de bloemenveiling. Ik heb er toen wat van gewonnen en er veel thee van gezet. Ook ben ik gaan zoeken waar 't plantje eigenlijk oorspronkelijk vandaan komt. Het blijkt een soort oeverplant van rivieren dat was de kamille zijn of haar natuurlijke biotoop zoals dat zo mooi heet. Berekenend bij Nijmegen, of ik schatte dat aan de Rijn daar de kans groot hoorde te zijn. Nou ben ik geen rijk man en het duurt vrij lang voor ik ergens achter kom, zo ik al ergens achter kom. Maar afijn ook had ik de Niers gevonden een riviertje (het snelst stromende watertje van Nederland) dat ergens tussen Goch en Gennep Nederland instroomt door een heus Niersdal naar de Maas. Zondag vond ik hele velden kamillen tussen Gennep en Goch, maar voornamelijk bij Gennep. Daar heb ik een doosje kamillebloemen van gewonnen, zoals 't heet. Het is een vrij mooi gebied langs de Niers en ook vruchtbaar. Zag een damhert van de Niers een verzandgebied in lopen. Mooi hoor. Zowel in Gennep als in Goch waren trouwens hardloopwedstrijden.



Bij Gennep een halve marathon en in Goch een vijf – en tien kilometer. Ik was met een OV – fiets vanuit Nijmegen.

Nu een moeilijke overdenking. Al jaren valt mij op, dat er in 't Twiske akkerdistels zijn die 'wit ' eindigen, men weet waarschijnlijk niet waarom maar men vermoedt mineraalgebrek!

Het is mij opgevallen dat de akkerdistels die dit jaar op de velden bij de bloemenveiling bij Aalsmeer die 'wit ' eindigen niet hebben.

Het zijn gezonde helemaal groen geworden akkerdistels.

In 't Twiske zijn de meeste (of heel veel) akkerdistels nog steeds wit eindigend.

Hun spijsvertering (van de planten akkerdistel) is nog verstoord als het ware.

In een boekje over kruiden las ik dat kamille ook werkzaam is tegen kanker, de gedroogde bloementhee helpt

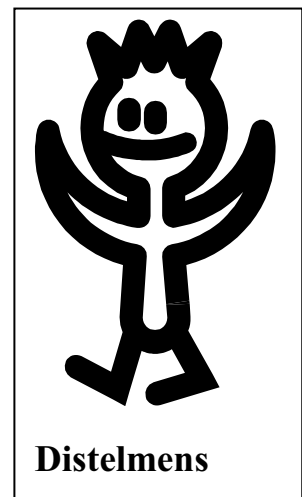
bij slapeloosheid, onrust en hyperactiviteit! Het stabiliseert de spijsvertering ?!

Dus planten zijn eigenlijk net als mensen, lijkt wel, af en toe gewoon.

'te zenuwachtig' om de voedingsstoffen adequaat te verwerken. Ziedaar mijn gedachtegang bij de Alpe d'Huzes, de fietstocht tegen het "kankeren ".

Verder zou ik het Ministerie van Landbouw dus aanraden om kamillezaad in 't Twiske uit te strooien om de akkerdistels aldaar te laten genezen. Ook interessant is dat Nederland een distelgebod kende, maar dat wordt niet meer nageleefd waarschijnlijk.

Over " Giga – hyperactiviteit " gesproken?!



De Hypotheker Beekloop



Jazeker. De Hypotheker.

52e De Hypotheker-Beekloop op woensdag 22 augustus 2012

De Hypotheker-Beekloop, die op 22 augustus voor de 52e keer wordt georganiseerd, is al jaren een “klassieker” voor de regio Eindhoven. Vele lopers weten twee maal per jaar de weg naar het terrein van GGzE locatie de Grote Beek te vinden. Met 1750 deelnemers is de Beekloop, na de halve Marathon van Eindhoven, het grootste loopevenement van de regio Eindhoven.

De loop kan het beste worden omschreven als sfeervol, gezellig en recreatief. De sfeer rondom het evenement wordt versterkt door muziekbands en ook de Eindhovense Regionale Verplegings Omroep (ERVO) zal weer aanwezig zijn. Onze speaker versterkt dit nog eens met zijn enthousiaste commentaar, anekdotes en interviews.

De deelnemers kunnen zoals altijd weer kiezen uit de afstanden 4, 8, 12 of 16 km. De loop gaat over verharde paden over het mooie terrein van de Grote Beek en is geheel verkeersvrij. De start van de 4 en 16 km. is om 19.00 uur en de start van de 8 en 12 km. is om 19.10 uur.

We stellen een aantal aantrekkelijke prijzen ter beschikking. Deze zullen op startnummer worden verloot. Vanaf vrijdag 24 augustus kunt u de winnende nummers inzien bij hardloopspecialzaak Runnersworld aan de Willemstraat 2 (bij de Witte Dame). Indien u een van de gelukkigen bent krijgt u, tegen inlevering van uw startnummer, direct de door u gewonnen prijs mee.

Het aantal deelnemers aan de Beekloop is de laatste jaren spectaculair gestegen en we naderen langzaam onze grenzen. We hebben daarom besloten om een limiet aan te houden van 1750 hardlopers. Inschrijven is alleen nog mogelijk via www.inschrijven.nl. Aarzel niet met inschrijven want vol is vol!

Na-inschrijven op de dag zelf is niet meer mogelijk.

We bieden de voorinschrijvers de mogelijkheid om het startnummer eerder op te halen of thuis te laten sturen. Na de inschrijving via internet krijgt u verdere details hierover via mail toegestuurd. De kosten bedragen voor de 4 km € 5.00 en voor de overige afstanden € 6.00.

Na afloop van de Beekloop is er gelegenheid om onder het genot van een hapje en een drankje nog even gezellig na te praten in de kantine van Eindhoven Atletiek op het Eef Kamerbeek Atletiek Centrum op Sportpark de Hondsheuvels. Iedere deelnemer ontvangt een gratis consumptiebon die alleen geldig is op de wedstrijddag.

Er is een verversingspost met water op het parcours aanwezig.

Er is wel gelegenheid tot omkleden maar geen gelegenheid om te douchen.

Er is een massageteam aanwezig, waar gratis de spieren kunnen worden losgemaakt.

Na afloop van de wedstrijd ontvangt U een herinnering.

Zoals de naam al aangeeft is onze hoofdsponsor (jazeker !) “de Hypotheker”. Verdere sponsors zijn Autobedrijf de

Burgh, Buchrhornen, Copaco, Dolphin, Driessen Honda, Eindhoven Loopstad, Eugene Piters Wijnen, Genneper Parken, GGzE, Hans Schepers Stoffering, Herberg de Mispelhoef, Janssen en Janssen Incasso & Gerechtsdeurwaarders, JB advertising, Joanknecht & Van Zelst, Olijslagers groenten en fruit, Op Noord, Runamine, Runnersplaza, Runnersworld Eindhoven, Santino, Sportbedrijf de Karpen, Sportcentrum Eindhoven Noord, Sportformule, Sportmassage Joop Broeders, Sportmax, Sportplein Eindhoven, Thermen Prinsejagt en Wesselman Accountants en belastingadviseurs.

Wil jij hardlopen en je inzetten voor een goed doel?

Ook bij deze versie van de Hypotheker-Beekloop hebben we weer een goed doel gezocht waarvoor we geld willen in gaan zamelen. De keuze is deze keer gevallen op het Jeugdsportfonds Eindhoven.

Jeugdsportfonds; Ieder een pr.

Slechts zelden loop je solo een pr. In nagenoeg alle gevallen gebeurt dat in de groep en soms met een haas. Om verder te komen hebben we elkaar daarom nodig, eigenlijk een prima vorm van solidariteit. Die solidariteit is ook de basis om kinderen uit gezinnen met onvoldoende financiële armslag toch hun favoriete sport te kunnen laten beoefenen.

Het Jeugdsportfonds Eindhoven heeft een netwerk van intermediairs, zoals mensen uit het onderwijs, huisartsen en jongerenwerkers, die kinderen voordragen om in aanmerking te komen voor een bijdrage uit het fonds. Het Jeugdsportfonds betaalt met die bijdrage de contributie, tot een maximum van 225 euro rechtstreeks aan de vereniging.

Op deze wijze bieden wij kinderen/jongeren van 4 tot 18 jaar een

prima kans op een goede fysieke ontwikkeling en kunnen zij hun sociale vaardigheden zoals het leren verliezen en omgaan met leiding, in team en clubverband verbeteren. Een goede geest in een goed lichaam zagezegd.

In Nederland worden duizenden kinderen op die wijze vooruit geholpen waarvan bijna 600 in Eindhoven.

Het Jeugdsportfonds is CBF (Centraal Bureau Fondsenwerving) gecertificeerd.

Namens de kinderen vragen wij u om een bijdrage en hun pr-vriend te worden. Bij de inschrijving via www.inschrijven.nl kunt u aangeven welk bedrag u wilt doneren.

Namens alle kinderen, hartelijk dank.

www.jeugdsportfonds.nl

Inlichtingen?

Voor inlichtingen kunt U contact opnemen met Joop Broeders; tel. nr. 06-12422389 / e-mail joop.broeders@eindhovenatletiek.nl of Jan Voets; tel. nr. 06-51140599 / e-mail jan.voets@eindhovenatletiek.nl