



Van het Bestuur...

Donderdag 27 oktober heeft de halfjaarlijkse Algemene Ledenvergadering (ALV) van onze vereniging plaats gevonden. Traditie getrouw staat de ledenvergadering in oktober in het teken van het vaststellen van de begroting en de contributies voor het komende jaar. Beide voorstellen zijn ongewijzigd goedgekeurd door de ALV. Eerder deze maand hebben alle leden deze voorstellen reeds ontvangen.

Naast een formeel moment t.a.v. de vaststelling van de begroting, is de ALV ook een moment voor het bestuur en de leden om elkaar te informeren en met elkaar in gesprek te gaan. Als bestuur hebben wij gemerkt dat de leden niet altijd weten waar wij als bestuur mee bezig zijn op de ALV hebben daarom hier gericht aandacht aan besteed. Met ingang van dit Clubnieuws zullen wij ook in het Clubnieuws hier meer aandacht aan besteden.

Voor de leden die niet tijdens de ALV aanwezig konden volgt hieronder een korte samenvatting van de belangrijkste bestuursmededelingen:

- **NKE 2011 & Toekomst**
 - Vanuit de Atletiekunie heeft Startbaan een groot compliment gekregen voor de wedstrijd: Strak georganiseerd, goede sfeer en mooie sportieve prestaties. Vooral de 30 teams bij de 10x100m waren een prachtig gezicht.
 - Over de toekomst van het evenement heeft AVS een minder goed bericht ontvangen. In 2012 wordt het NKE opnieuw door AVS georganiseerd maar vanaf 2013 vervalt de NK status van het evenement als onderdeel van de algemene herziening door de Atletiekunie van de NK's. De Atletiekunie wil de estafette NK's onderbrengen in de NK wedstrijden per categorie. Als voornaamste argumenten voor deze verandering wordt de drukke wedstrijdkalender genoemd en het ontbreken van de nationale top.
 - De Atletiekunie ziet echter het belang van onze NK Estafette in en gaat binnenkort met ons in gesprek hoe we dit evenement kunnen behouden in een andere vorm. Basishouding van de Atletiekunie is daarbij constructief. Er zijn hier en daar al ideeën uitgesproken zoals deze wedstrijd als officiële seizoensafsluiter, bijvoorbeeld de Open Nationale Estafettekampioenschappen of wellicht kan er aan buitenlandse deelname gedacht worden vanuit de Amstelveense partnersteden.
- **Nieuwjaarsborrel**
 - 8 januari staat opnieuw de Nieuwjaarsborrel gepland, op deze dag worden speldjes uitgereikt voor 12,5 en 25 jarig lidmaatschap.
 - Ook nodigen wij alle leden uit leden aan te dragen voor LvV of het erelidmaatschap via de commissie, bezet door Erik van Oudenallen en Ingrid van der Eijk of bij het bestuur.
- **Versterken externe contacten**
 - Wij zijn vanuit het bestuur bezig met het versterken van onze externe contacten. Voorbeelden zijn naast de Atletiekunie, het Steenbok Running Team voor onze Middenlange afstandstalenten, Stichting Topsport Amstelveen, er is gesproken met een voedingsdeskundige die wat wil betekenen voor de club, de relatie met de Troelstralaan als fysiopraktijk willen we verbreden en contacten met overige sportclubs uit Amstelveen.
- **Versterken bestuur**
 - We zijn na onze jaarlijkse beleidsdag actief op zoek gegaan naar kandidaten die ons bestuur kunnen versterken. Dit is lopende, wij zullen het naar buiten brengen als er veranderingen hierin zullen plaatsvinden.



- ID-baan
 - De gemeente Amstelveen heeft het voornemen geuit om de ID-baan subsidies af te gaan bouwen. Waarschijnlijk pas effectief in 2013. Afhankelijk van de inhoud van het besluit neemt AVS actie, waarbij een uitgangspunt is dat AVS niet in staat is om zelf de kosten te dragen.
- Financiën
 - Door strakke beleid van alle commissies en de goede samenwerking met Karin van 't Schip als penningmeester wordt het jaar 2011 naar verwachting afgesloten met een positief financieel resultaat.
- Stichting Topsport Amstelveen (STAV) ondersteunt AVS toekomstplannen financieel:
 - vanuit het bestuur is in samenwerking met de Technische Commissie van AVS gesproken met Stichting Topsport Amstelveen over het ondersteunen van talentontwikkeling binnen onze club. Op basis van het geschreven plan heeft de STAV een week geleden onze aanvraag toegekend en wij zullen €15.000 hiervoor ontvangen. Grote dank gaat uit naar Saskia van der Meer, Michiel de Looze, Marjolein Blaauboer, Jeroen van der Meer en Jan Cortjens.

Tot slot is door het bestuur aangekondigd dat er een kernteam gestart wordt in de maand november om een meerjaren investeringsaanpak te ontwikkelen aangezien AVS in de komende paar jaar voor een aantal grote investeringen staat die goed voorbereid moeten worden. De belangrijkste investering is de vervanging van de baan die binnen de komende paar jaar moet plaats vinden.

Van de voortgang in deze investeringsaanpak en de overige punten waar het bestuur mee bezig is zullen wij jullie via de Nieuwsbrief op de hoogte blijven houden.

Namens het Bestuur,
Hanco Gerritse, Secretaris



Kalender 2011

Datum	Wedstrijd
26 december	Kerstloop
	Startbaan en Roda '23

20 November: Sluitingsmiddag voor de pupillen!!

Zondag 20 november is de sluitingsmiddag voor de pupillen. Vergeet je niet in te schrijven op het pupillenbord in de kantine!!

Studentenkorting op de contributie

Als studenten voor 1 december een kopie van hun inschrijfbewijs van dit studiejaar inleveren, krijgen ze volgend jaar korting. Een kopie van een OV-kaart is niet geldig.

Grote Clubactie

Ook dit jaar heeft AV Startbaan weer besloten deel te nemen aan de Grote Clubactie. We hopen net als vorig jaar weer veel geld binnen te halen. Het geld wat dit jaar met de Grote Clubactie wordt verdiend zal besteed worden aan atletiek materiaal. Voor de pupillen is dat bijvoorbeeld:

- Springtouw tjes
- Werpballen voor de kleintjes
- Sprintladders
- Hoepels
- Vortex ballen (bal met staartstuk en geluid)
- Opbergkragen voor materiaal
- Lintjes
- Kleine pilonnen

Online loten kopen tot 16 november

Dit jaar kun je ook online loten kopen voor je club. Wil je loten kopen voor AV Startbaan, ga dan naar deze pagina: <http://www.mijnclubactie.nl/teams/atletiekvereniging-startbaan/>. Koop je loten voor 16 november! Van elk verkocht lot à €3,00 gaat maar liefst €2,40 naar onze atletiekvereniging!



enduro sportz.

Postadres: Postbus 194, 1420 AD Uithoorn
Showroom: Amsterdamseweg 10, 1422 AD Uithoorn
Email: info@endurosportz.nl, telf. 0297-520545



NK Estafette 2011

Op zaterdag 24 en zondag 25 september vonden voor de 12^e keer de Nederlandse kampioenschappen Estafette plaats bij AV Startbaan. Dankzij de inzet van ruim 100 vrijwilligers, het geweldig mooie nazomerweer, en de sportieve prestaties van honderden teams, werd ook deze editie weer een groot succes. Er werden 9 nationale records verbroken, waarvan één ook een nieuw wereldrecord was: de 4 keer 800m bij de vrouwen Masters 60 jaar.

Startbaan behaalde 9 keer het podium. Op zaterdag werden de mannen Masters Nederlands kampioen op de 4 x 100m, de vrouwen Masters werden op hetzelfde onderdeel 3e. De jongens junioren A behaalde zilver op de 4 x 400m. De zondag begon met 2 tweede plaatsen voor de meisjes en jongens junioren A op de Zweedse estafette. Bij de Zweedse estafette lopen 4 lopers respectievelijk 400m, 300m, 200m en 100m. Vervolgens liepen de mannen Masters naar een derde plaats op de 4 x 800m. De vrouwen en de mannen Masters werden tweede op de 4 maal 200m. De meisjes junioren D eindigden aan het eind van de dag nog op een derde plek bij de 4 x 60m. Het Nederlands kampioenschap werd traditioneel afgesloten met de 10 maal 100m estafette. Aan dit onderdeel deden maar liefst 29 ploegen mee, waaronder een team van Sport en Transplantatie. Ook dit jaar werd het Nederlands record uit 1934 niet verbroken.

Foto's zeggen meer dan 1000 woorden. Klik [hier](#) voor de foto's van zaterdag en [hier](#) voor de foto's van zondag. Het verslag van de Atletiekunie vind je [hier](#).



5 november: eerste crosswedstrijd in Uithoorn

Wat is nou eigenlijk een cross? Je gaat ergens heen, krijgt een nummer, je loopt jezelf een beetje warm en dan moet je alweer lopen. Wel even 1000m en iedere keer weer anders, vandaag een stukje gras, heuvels en een stuk achter de heuvel en dan een voetbalveld. Gelukkig daarna weer de baan waar een heleboel ouders en zelfs opa's en oma's staan, gezellig druk. Met veel geklap en iedereen moedigt je aan.

Als eerste mogen de jongste van de pupillen. Zij rennen 600 meter en deden het super goed. Dan mogen de C pupillen; daar staan ook een heleboel fanatieke goede renners. Na de C pups mogen de B pupillen. Iedereen staat netjes te wachten bij de star. Ik stond er even naast. Gauw weg gelopen, wat een geluid! Je ziet iedereen ook gauw wegrennen.

Na de B pupillen komen de A1 pups aan de beurt (mijn groep); het lijkt wel alsof ik zelf moet lopen... Maar nadat ze weg zijn en ik ze de heuvel op en af zie lopen, ren ik naar de finish om aan te moedigen. Zodra ze binnen zijn, staat de volgende groep alweer klaar. De A2's rennen na het startschot hard weg; oei als ze dat maar volhouden.

Moe maar voldaan zijn de pupillen en de uitslagen al weer binnen. Een leuke cross en met trotse trainers (Vera, Robbie, Maaike en Greet) is al weer voorbij, volgende keer weer andere trainers.

Voor sommige de eerste cross maar vast niet de laatste. Op naar de volgende hopelijk met net zo mooi weer maar dat blijft sterren kijken!

Groetjes, Greet
Trainster van de A1 pupillen



De complete hardloopwinkel
overtroom 345-351
Amsterdam

Clubrecords bij Marathon van Amsterdam en Clubkampioenschappen

Tijdens de marathon van Amsterdam is er uitstekend gepresteerd op en langs het parcours. Clarissa van Vlijmen verpulverde haar PR en clubrecord V40 met maar liefst ruim 11 minuten!! Nieuwe record tijd: **3:13:17**. Johan Licht presteerde het om voor de tweede keer in drie weken onder de drie uur te lopen. In Berlijn net geen PR (2.59.35), in Amsterdam nu **2.59.08**. Niet alleen een PR maar ook nieuw clubrecord M45 en M50. Daarnaast sneuvelde nog 4 PR's op de halve en 3 op de hele marathon.

Niet alleen op het parcours maar ook er langs werd gepresteerd. Op o.a de waterposten (5 en 10 km) zijn in totaal 73 vrijwilligers druk in de weer geweest. Met veel enthousiasme werden de lopers verzorgd en aangemoedigd.

Tijdens de clubkampioenschappen raakte Johan ook een clubrecord kwijt: Duk Bekema liep 18:13, 6 seconden sneller dan Johan deed in 2010. Jo Jannink verbeterde zijn 24:25 (2010) ook met 6 seconden naar 24:19. Caroline van Rekum liep 23:07 Hiermee is het clubrecord V50 van Lyda Steenberg 24:02 (2007) uit de boeken.



Finale pupillencompetitie in regenachtig Den Helder

Om kwart over 8 's morgens vertrokken de meeste atleten en de trainers naar Den Helder. Daar aangekomen werden we verwelkomd met een gezellig muziekje en de, toen nog wel aanwezige, zon. Als eerste moesten de pupillen zich verzamelen op het bijveld voor de vlaggenparade. AV Noordkop had dit goed geregeld, er was zelfs een fanfare en marionettenkorps! Nadat het ere rondje achter de vlag was gelopen en de pupillen het applaus van de ouders en fans in ontvangst hadden genomen begon de estafette. Als eerste mochten de JPA2 aan de start verschijnen. Na een wat mindere start kregen de jongens het voor elkaar om als eerste in de serie te finishen. Daarna mochten de meisjes A1, die nipt tweede werden in de serie. Als laatste kwamen de jongens A1 in actie en ook zij wonnen hun serie.

Meisjes mini pupillen - Bij de mini pupillen was er door veel afzeggingen maar 1 pupil in Den Helder. Isabel van den Berg. Zij mocht beginnen met balwerpen, wat niet helemaal naar wens verliep. Daarna liet zij zien heel goed te kunnen sprinten en liep in 7.57 sec de 40 meter, wat de 3de tijd overall was. Ook het verspringen ligt haar wel, met 2.90meter en een nieuw PR werd zij ook daar 3de overall. Na al deze goede prestaties mocht zij de medaille voor de 5de plaats in het individuele klassement ophalen!!

Meisjes pupillen A1 - Marie Visser, Noor Hendriks, Merel Geritsen, Megan de Ruiter en Emma Steen hebben in de regen hun onderdelen goed afgewerkt. Noor en Marie wierpen met balwerpen voor het eerst over de 20 meter 20.58 meter en 20.78 meter. Megan verbeterde haar pr met balwerpen naar 16.42 meter. Emma en Merel mogen tevreden zijn met hun verspring prestaties 2.49 meter en 2.77 meter. Door de regen en de tegenwind vielen de sprint prestaties wat tegen, vonden de meiden zelf. In het klassement werd Marie 14de, Noor 24ste, Megan 30ste, Merel 35ste en Emma 39ste. Met de ploeg werden ze 5de (ze gingen als 8ste de finale in!!)

Jongens pupillen A1 - Assamua'al Saidi Rabah, Scott van Tilburg, Ify Adigida en Joran Kalkwiek mochten met z'n vieren hun best doen om zo hoog mogelijk te eindigen. Met een 7de plek in de voorronde was een plaats tussen de 4de en 8ste plek een mooi streven. Scott bleef als enige van de 4 jongens onder de 10 seconden met de sprint 9.94 sec. Ify wierp zijn bal voor het eerst over de 30 meter, 30.02. Het verspringen ging ook goed en hij sprong daar 3.77 meter. Assamau'al had helaas maar 1 geldige poging bij ver en kwam tot 3.15meter. Joran sprong ook goed en kwam tot 3.39meter. In het klassement werd Ify 13de, scott 14de, Assamau'al 18de en Joran 28ste. Het was heel lang wachten op de uitslag van het klassement. En toen kwam de grootste verrassing van de dag, de jongens hebben met hun goede prestaties de 3de plaats behaald!!!

Jongens pupillen A2 - Onyema Adigida, Milan Weeda, Rens Groot, Bob Visser en Niels Brinkman mochten hoogspringen, kogelstoten en sprinten. Onyema kan pieken op het goede moment. Met kogelstoten begon hij de dag met een PR van 8.99 meter. Maar toen kwam het hoogspringen. Hij liet zich niet afleiden door de regen en het 2 keer onderbreken van de wedstrijd want hij sprong een heel mooi PR en Clubrecord. Hij kwam tot een hoogte van 1.50 meter!! Heel goed gedaan. De andere jongens hebben ook goed gepresteerd. Milan stootte zijn 2kg zware kogel tot 6.72 meter. Rens liep de 60 meter onder de 10 seconden, 9.94 sec. Bob en Niels wisten beide 1.00 meter hoog te springen. In het klassement werd Onyema 2de!!!, Milan 27ste, Rens 32ste, Bob 38ste en Niels 39ste. De ploeg eindigde op de 6de plaats.

Na een lange en vooral natte dag gingen we met een vijfde plek individueel (Isabel), een 2de plek individueel (Onyema), een 3de plek met de ploeg (JPA 1) en een Clubrecord (Onyema, hoogspringen) weer huiswaarts. Volgend jaar de finale toch weer bij droog weer!!



zaterdag 12 november
Sluitingsfeest 2011

Los in het sprookjesbos

19.45 uur zaal open
20.15 uur start prijsuitreiking
20.55 uur vertrek ouders
21.00 uur **PARTY!!!**
23.00 uur einde feest C/D Junioren
01.00 uur einde feest & opruimen

Zorg dat je op tijd komt!

Voorverkoop vanaf 8 oktober
tot 4 november

Voorverkoop: € 3,-
Aan de deur: € 6,-

Kaartjes zijn te koop bij:
Renske, Sander en Lennart

Ben je 16 jaar of ouder, neem legitimatie mee!



Steenbok RunningTeam



Trainingsweekend AKU-, Startbaan- en SRT-atleten geslaagd

De midden- en lange-afstandatleten van AKU, AV Startbaan en het Steenbok RunningTeam hebben van 21 t/m 23 oktober een zeer geslaagd trainingsweekend afgewerkt. In het zonovergoten Noord-Hollandse Egmond werden informatieve presentaties afgewisseld met gedegen duintrainingen.

Op zaterdag werd gestart met een presentatie over het dopingreglement, doping procedures en hoe het er aan toe gaat bij dopingcontroles. Voor alle atleten en niet alleen diegenen die tot de Nederlandse top horen is het belangrijk om hier kennis van te nemen. Iedereen die lid is van een sportbond kan namelijk gecontroleerd worden. Vervolgens werd door Donne Lek en Menno van der Grift van Motion Fysiotherapie een interessante presentatie gegeven over de tijdens het sporten gebruikte energie-systemen van het lichaam en het belang van herstel na de trainingen. Daarna werd het belang van krachttraining en de verschillende typen krachttrainingen uitgelegd. De ochtend werd afgesloten met een leuke duintraining onder leiding van Remi Bouwmeester.

De middag werd gestart met een gesprek/interview met de 'Mystery Guest'. Dit jaar was dat oud topatleet Rob Druppers. Hij was Europees indoorkampioen in 1987 op de 800 meter. De inmiddels 49 jarige Druppers liet enkele van zijn succesvolle races zien, waaronder zijn zilveren race van het WK in Helsinki in 1983. Er werd een spervuur aan vragen op hem afgevuurd en er ontstond een leuk gesprek met legio adviezen voor de atleten. Na deze sessie verzorgde Rob de warmingup die voorafging aan voor elke atleet en duurloop. Op zondag 23 oktober was het opnieuw prachtig weer en werd er zowel smorgens als smiddags een waardevolle duintraining afgewerkt, ditmaal verzorgd door trainer Tom Verdonck.

Ambitieuze plannen Steenbok RunningTeam

Onder grote belangstelling heeft het Steenbok RunningTeam op maandag 17 oktober haar plannen gepresenteerd voor het nieuwe seizoen. Voorafgaand daaraan werden de prestaties van het afgelopen seizoen gememoreerd, de samenstelling van het team voor het nieuwe seizoen bekend gemaakt en de organisatorische ontwikkelingen toegelicht.

Het Steenbok RunningTeam bestaat uit regionale talenten die getraind worden om de top in de nationale atletiek te bereiken. Uit de regio zijn 5 atleten geselecteerd van de AKU, 5 van AV Startbaan en 1 van AV Haarlemmermeer. Deze atleten komen uit Uithoorn (3), 2 uit Mijdrecht, 1 uit Aalsmeer, 1 uit Hoofddorp en 4 uit Amstelveen. Om die top te bereiken wordt er samen gewerkt met een professioneel begeleidingsteam en wordt het team gesteund door Partners als WEA Accountants en Adviseurs, Runnersworld Haarlem en sinds kort zijn daar AH Jos van den Berg en Slagerij Marcel Heemskerk bij gekomen. Dankzij hen kan het team met een professionele aanpak werken aan de stappen die naar de Nederlandse top leiden.

In het seizoen 2010 – 2011 wisten de atleten van het Steenbok RunningTeam 11 NK medailles te bemachtigen, waarvan 1 gouden door Anouk Claessens op de 5 km bij de Nederlandse Studenten Kampioenschappen. Nieuwkomer voor komend seizoen, Sander van der Eijk uit Amstelveen, wist eveneens goud te halen en was de snelste op de 400 meter. AKU atleet Wouter Heinrich werd



afgelopen jaar uitgenodigd om in de nationale A junioren selectie van de Atletiekunie deel te nemen aan interlandwedstrijden. Met genoegen werd geconstateerd dat vele atleten flinke progressie hadden doorgemaakt en dat vele persoonlijke toptijden verder zijn aangescherpt.

Voor seizoen 2011 – 2012 zijn de plannen wederom ambitieus. Het team bestaat nog maar kort en heeft in de 2 jaar dat het nu bezig is een mooie basis neergelegd voor verdere groei. Het komende seizoen zal de organisatie verder geprofessionaliseerd worden met o.a. een krachttrainer en zal de basis versterkt worden op grond waarvan de atleten zich verder kunnen verbeteren.

Slagerij Heemskerk nieuwe Partner Steenbok RunningTeam

Professionaliteit vertaalt zich in kwaliteit en eerlijkheid. Beide aspecten zijn terug te vinden bij zowel het atletiek talententeam Steenbok RunningTeam, waar topprestaties gecreëerd worden op basis van hard trainen zonder extra stimulans door doping, als bij Slagerij Marcel Heemskerk, waar eigen koeien garant staan voor vlees van topkwaliteit. En ook deze koeien kunnen enkel in topconditie komen op basis van goede verzorging, voldoende beweging en zonder laakbare hulpmiddelen.

Deze synergie staat aan de basis van een mooi partnerschap tussen Slagerij Marcel Heemskerk en het Steenbok RunningTeam, vertegenwoordigd door trainer/coach Bert Bouwmeester. De komende jaren gaan zij het partnerschap gebruiken om samen toe te werken naar de Nederlandse top. Dit werd 13 oktober onderstreept middels de ondertekening van het Partnercontract in de worstmakerij van Marcel en Marjoke Heemskerk.

Anouk Claessens levert topprestatie bij halve marathon van Amsterdam

Zondag 16 oktober bevond AKU atlete Anouk Claessens, lid van het Steenbok RunningTeam, zich onder de deelnemers aan de halve marathon van Amsterdam. De weersomstandigheden waren perfect. Zonnig, fris weer, ideale temperatuur en Anouk kende een goede voorbereiding. Dit alles resulteerde in een prachtige 1.21,24 waarmee ze haar persoonlijke toptijd verbeterde met maar liefst 3 minuten en 8 seconden! De komende maanden zal er gewerkt worden aan de voorbereiding voor de NK halve marathon dat in 2012 in maart in Venlo wordt gehouden. Anouk werd met haar tijd 6e in het klassement en wist als 3e Nederlandse de finish te bereiken.

Minder ging het met Marcel Pool. Deze SRT-atleet liep de eerste 5 km heel gemakkelijk in 17.10,0 en de eerste 10 km net boven de 35 min. Maar helaas, ook deze afstand is soms onvoorspelbaar. Na 12 km was de energie uit de spieren verdwenen en Marcel moest genoegen nemen met een teleurstellende tijd van 1.19,12. Genoeg stof tot analyse en evaluatie, zodat de resultaten hiervan verwerkt kunnen worden in de aanloop van de komende wedstrijden.



Steenbok RunningTeam

