

Van het Bestuur...

Op de ALV van 22 april j.l. is het huidige bestuur herkozen voor een tweede periode. Wij willen jullie bij deze bedanken voor het in ons gestelde vertrouwen en wij zullen proberen om dit meer dan waar te maken. Met een onverminderd enthousiasme gaan wij ons tweede bestuursjaar in waarin wij onze aandacht aan een aantal speerpunten willen besteden:

- Communicatie: Extern meer aandacht en interne communicatie verder verbeteren
- Ledenwerving: met een gerichte aanpak willen we het aantal leden verder vergroten.
- Vergroten Wedstrijdgerichtheid met behoud van gezelligheid
- Renovatie interieur clubhuis inclusief Kleedkamers: in 2010 wil het bestuur met een projectcommissie starten.
- Vervullen resterende cruciale vacatures en opvolgingsplanning commissies (belangstellenden kunnen zich melden bij het Bestuur)



In het bijzonder de eerste twee punten lopen al volop: in de afgelopen weken is in de lokale media volop aandacht besteed aan de diverse activiteiten die actieve leden van de Startbaan hebben ontplooid variërend van een succesvolle sponsorloop voor Haïti tot het ophalen van het bevrijdingsvuur door leden van de Lange Afstandsgroep op 4/5 mei. Daarnaast is er een succesvolle 'opstartgroep' voor beginnende lopers gestart met als doel nieuwe leden te verwerven. Ook van de overige punten zullen jullie in de rest van het jaar ongetwijfeld nog genoeg merken.

Tot slot constateren wij dat de Vereniging in deze periode zoals gebruikelijk bruist van de sportieve en gezellige activiteiten. Wij kijken terug op twee zeer geslaagde lustrum activiteiten voor junioren en pupillen, luilakgames, maar ook op een zonnige en drukke Pinkstermeerkamp. Tot de zomer gaat dit met activiteiten als de Midzomer Nacht Cross en competitiewedstrijden onverminderd verder.

Als bestuur wensen wij jullie een sportieve aanloop naar de zomer en vervolgens een goede zomer toe.

Namens het Bestuur,

Hanco Gerritse
Secretaris

Agenda 2010

5 juni	Pupillencompetitie
18 juni	Midzomernachtcross
25 juli	ABCD-junioren instuif met veel lopen
29 augustus	(Polsstok)hoog instuif
25/26 september	NK estafette
9/10 oktober	Clubkampioenschappen baan(weg)
26 december	Kerstloop

Startbaan 35 jaar: Startbaanhelden trotseren weer en wind!

Zondag 2 mei was het zover, we gingen met de BCD-junioren de aap uithangen in het Amsterdamse Bos bij Fun Forest. Weet u nog wat voor het weer het was die zondag? Precies, er kwam de hele dag een vochtige substantie uit de lucht vallen. Toch stonden de meeste kinderen en ouders die zich hadden ingeschreven om 12.45 uur enthousiast te wachten tot we konden beginnen. Heel stoer dat zij alsnog zijn gekomen! Het idee om het klimmen een half uur uit te stellen, het zou om 14.00 uur minder gaan regenen, werd door de meerderheid van de bikkels niet goed gekeurd. Het motto was: je wordt toch wel nat! Dus iedereen kreeg een helm, een gordel en instructie hoe je deze moest dragen. Daarna liepen we naar de parcoursen en wat daar in de bomen hing zag er allemaal heel gaaf uit.



In kleinere groepen kregen we instructie over het gebruik van de karabijnhaken en de kabels. Vanaf een groot platform waren er zeven routes die je kon volgen en zo verspreidden alle atleten en begeleiders zich over het terrein. De foto's geven een indruk van alle mogelijkheden/moeilijkheden die er waren om van boom naar boom te bewegen. Bij de meeste onderdelen was het wel even nadenken: hoe gaan we hier het makkelijkst overheen komen? Sommige onderdelen leken eng, maar waren uiteindelijk alleen maar leuk. Bij het tokkelen werden de nodige angstkreten geslaakt, maar de meesten vonden het vooral erg leuk. Na ongeveer bijna drie uur klimmen in de regen werd het zelfs voor onze startbaanhelden te koud.

Nadat de spullen waren ingeleverd kreeg iedereen wat lekkers te eten en te drinken (helaas niet in een zonnetje op het gras zoals we gehoopt hadden). De meesten gingen, ondanks de regen, met een enthousiaste glimlach naar huis om daar een welverdiende warme douche te nemen. Conclusie: een geslaagde middag! We hopen dat iedereen er net zoveel plezier aan heeft beleefd als wij!

Groetjes, Arvid en Petra



enduro sportz.

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



De Clubhuiscommissie (CluCo) – Wie zijn ze en wat doen ze?

In deze nieuwe rubriek vertellen de mensen 'achter de schermen', ofwel de commissieleden, wie ze zijn en wat ze doen.

Oei, de Cluco is aan de beurt om een stukje te schrijven voor het clubblad. De vrijwilligers van de Cluco gaan zéker zelf niét vertellen wat zij allemaal doen, daarom denk ik dat ik dat maar eens moet gaan doen voor ze. En "ZE" zijn: Lex Koot, Maaïke v. Brederode en Gonneke Swikker.

Zelf heb ik niet zoveel uitgespookt sinds de vorige publicatie, maar ik kan je wel vertellen wat de leden van de Cluco allemaal gepresteerd hebben!! Dat is niet mis. Ik vraag mij wel eens af, of de overige leden van de vereniging zich dit wel realiseren.....

Het gebeurt allemaal, ongeacht wat de vragen inhouden. Ik bedoel dit zonder mensen, die ook het nodige doen, te willen passeren. AV Startbaan is een vereniging en hangt af van wat vrijwilligers (willen) verzetten. Op álle fronten.

Maar nu even terug naar de Cluco, want van deze "drie" weet ik van nabij wat zij allemaal doen. Afgelopen meimaand, waren daar bv. diverse sportdagen van scholen, het Pinksterweekend, feestjes van particulieren/leden, de Bevrijdingsloop met uitgebreid ontbijt en andere activiteiten welke ik nu vast vergeet op te noemen. Nu heb ik het nog maar over één maand en het jaar telt er twaalf.

Hiervoor komt heel wat werk kijken! Iedereen verwacht dat er op tijd eten en drinken klaar staat, dit moet wel georganiseerd (ingekocht) worden. Iedereen moet bedient worden vanachter de bar. Daarvoor moeten er wel mensen/vrijwilligers (naast volledige banen) aanwezig zijn. Iedereen verwacht dat alles de volgende dag weer schoon is en bruikbaar. Het opruim- bijvul- en schoonmaakwerk moet wel ná afloop gerealiseerd worden, want anders wordt het een bende en is de AA-drink, de thee, het bier, of een ijsje niet voorradig, staat niet klaar, of is niet koud. En als zij dit niet doen, moeten wij met polsstokken in de kantine over de afvalbergen springen. Liever niet, toch?

En dit werk doen zij al jaren! HULDE!!! Dat mag wel eens gezegd worden.....vandaar!

Anja Blom

Meer weten over de CluCo? Kijk in het organigram op de website: www.av-startbaan.nl > vereniging > commissies en klik op Clubhuiscommissie.

Simon en Aziz gefinished in de Comrades

Op 30 mei liepen Simon Pols en Aziz Elkardoudi 89 km in Zuid Afrika. The Comrades wordt al vanaf 1921 georganiseerd en is daarmee de oudste ultramarathon. Het aantal deelnemers is enorm, veel buitenlandse lopers maar ook extreem veel Zuid-Afrikaanse deelnemers. Deze loop heeft in Zuid-Afrika enorm veel status. Waar wij als schaatsland onze Elfstedentocht hebben, of beter gezegd hadden, hebben zij hun Comrades. Dit jaar wordt de Comrades downhill gelopen van Pietermaritzburg naar Durban, maar er wordt over getwist of dit een voordeel is. Zie ook www.comrades.com. Azix en Simon hebben deze loodzware 89km volbracht in 10.40.33! Gefeliciteerd!

TO RESULT

- Benieuwd naar je PR's?
- Weten hoe jouw wedstrijdprestaties zich verhouden tot die van anderen?
- Zien hoeveel je vooruit bent gegaan in het afgelopen jaar?
- Gewoon nieuwsgierig naar je uitslagen en naar die van andere Startbaners?

Kijk eens op: www.av-startbaan.nl/TO

Zonder in te loggen kun je de clubrecords en clubkampioenen bekijken, in alle uitslagen van alle Startbaanwedstrijden zoeken en de ranglijsten van dit seizoen of allertijden in te zien. En: je kunt zelfs terug in de tijd met de tijdmachine...

Log in met je licentinummer om je persoonlijke records en al je wedstrijd uitslagen te bekijken en om je voortgang te zien in een mooie grafiek.

Mis je uitslagen? Geef ze dan door aan de Werkgroep Uitslagen. Zij verwerken in principe alle wedstrijden waaraan veel Startbaners meedoen, maar als je zelf een wedstrijd uitzoekt is het handig om dat even apart door te geven. Stuur dan ook meteen een link mee naar de website waar de uitslagen gevonden kunnen worden. Je kunt mailen naar:

Wegwedstrijden: Piet van den Berg, phberg@xs4all.nl
Pupillen: Judith Vinkesteijn, janwillem.koelewijn@wanadoo.nl
CD junioren: Jan Willem Koelewijn, janwillem.koelewijn@wanadoo.nl
ABjun, senioren, masters baan: Johan Nieuwhof johan.ineke@wanadoo.nl



De complete hardloopwinkel
overtoom 345-351
Amsterdam

Pinkstermeerkamp: mooie prestaties op 'camping' AV Startbaan

Afgelopen weekend vond de jaarlijkse Pinkstermeerkamp plaats; het weer was wederom traditioneel schitterend. Velen maakten van de gelegenheid gebruik om te kamperen langs de baan, wat een erg gezellige sfeer opleverde!

Aan deze officiële meerkamp die twee dagen duurde, namen ruim 200 atleten deel. Het niveau was hoog, met onder andere een stevige strijd bij de jongens B die bijvoorbeeld op polsstokhoogspringen werd uitgevochten.

Voor AV Startbaan zelf waren er ook mooie prestaties: bij de jongens junioren D2 werd Brian Smith 3e. Hij won de 1000 meter in 2.54.82, wat tevens een clubrecord en een plek bovenaan de ranglijst voor zijn categorie over 2010 opleverde.

Bij de senioren mannen waren de nummers één en twee aan elkaar gewaagd. Börn Vennema (AAC), oorspronkelijk ingeschreven voor het Nederlands kampioenschap en wegens administratieve redenen niet toegelaten, trok met slechts een verschil van 125 punten aan het langste eind. Joost van het Schip, A-junior van AV Startbaan en deelnemend bij de senioren, hield zich met een 5e plaats goed staande.

Alle winnaars in de diverse categorieën ontvingen van sponsor Top International gloednieuw werpmateriaal: negen mooie speren, twee kogels en een discus.

AV Startbaan, postbus 263, 1180 AG Amstelveen, www.av-startbaan.nl

Atletiekcentrum: Startbaan 1a, 1185 XP Amstelveen, 020-6473373, info@av-startbaan.nl

Wat je niet weet...

Wanneer je er niet op let zie je het niet. Sinds vorig jaar heeft av Startbaan een echte ET-paal. ET staat voor Electronische Tijdwaarneming. Tegenwoordig is de apparatuur om de tijd te meten zo goed, dat op een/tienduizendste seconde nauwkeurig gemeten kan worden. Elke trilling van de camera is dan weer wel verantwoordelijk voor een verstoring van het beeld. Daarom moet de camera zo stabiel mogelijk worden gemonteerd, zodat wanneer een aantal atleten op volle snelheid langs denderen, de opgewekte trillingen geen invloed meer hebben. Toen het bestuur had besloten, dat er een 'state-of-the-art' ET paal moest komen, hebben een aantal vrijwilligers zich georiënteerd, goed rondgekeken en zich laten informeren waar een goede paal aan moet voldoen. In Harderwijk bleek een fabriek te staan waar men palen maakt op specificatie van de klant. Maar hoe krijg je een paal van meer dan 5 meter in Amstelveen zonder er als vereniging al te veel voor te moeten betalen? Dat probleem werd opgelost door een paar vrijwilligers die de paal wel 'even' hebben opgehaald.

Daarna zijn vrijwilligers bezig geweest met het graven van een diep gat, het schoren van de paal en het vullen van het gat met sneldrogend cement. Na een paar uur scheppen en timmeren stond de paal uiteindelijk kaarsrecht overeind en werden de tegels netjes teruggelegd. Dankzij een aantal vrijwilligers kan het ET-team nu haarscherpe tijden registreren en heeft AV Startbaan nu de mogelijkheid om bij bepaalde wedstrijden gebruik te maken van zowel een camera aan de binnenkant van de baan als vanaf de buitenkant.

Denk je na het lezen van dit verhaal van dat zou ik nou ook wel eens willen doen, meld je dan bij iemand van het bestuur. Klussen genoeg en het is ook nog eens leuk om te doen.

Chris Mommenhof, vrijwilliger van het ET-team



Starbaners lopen uitstekend in de marathon van Hoorn!



Caroline pakte met haar clubrecord van 3.38.33 de tweede plaats in haar leeftijdscategorie EN overall bij de dames!

Dave Smith liep een prima marathon in 3.04.54. Dave werd hiermee ook tweede in zijn categorie (M45) en 8e in de totaaluitslag!

Overige Startbaners:
Frans Kraan 3.54.22
Aziz Elkardoudi 4.13.35
Jan Bruine de Bruin 1.53.04 (PR op de halve)

Gefeliciteerd allemaal!

B-meisjes gaan voor landelijke finale!

Zondag 16 mei hebben de B-meiden tijdens de eerste competitieronde in Amsterdam uitstekend gepresteerd. Op dit moment bezetten zij landelijk gezien de derde plaats! Er doen in deze categorie maar liefst 74 ploegen mee.

Het was prima atletiek weer en dat bleek ook wel aan de mooie prestaties die er weer zijn behaald. Vele persoonlijke records zijn gebroken. Mandy heeft zelfs het clubrecord met hoogspringen verbeterd. Met een hoogte van maar liefst 1.65m, heeft zij haar eigen clubrecord verbeterd met 3 centimeter. Met deze mooie prestatie werd zij uiteindelijk gedeeld eerste. In een fraaie drie-pas snelde zij ook nog naar een tweede plaats op de 100m horden in een tijd van 15.79 sec. Lisa, die een half jaar niet heeft getraind, wist een hele snelle tijd op de 100 meter neer te zetten. Vrijwel ongetraind liep zij naar een nieuw persoonlijk record van 12.77 sec. Deze tijd was goed voor de derde plaats. Sophie, die we ook niet zo veel op de atletiekbaan zien, wierp de speer naar een mooi persoonlijk record van 31.99. Met deze worp werd zij tweede.

Ook Suzanne wist wederom haar PR scherper te stellen. Met een sterk gelopen race finishte zij als derde op de 400meter in een mooie tijd van 59.20 sec. Maaïke behaalde met kogelstoten na een goede reeks stoten een fraaie tweede plaats met een nieuw persoonlijk record, ondanks de hinder die zij ondervond van haar rugblessure. Floortje (discus), Layla (100m) en Kristie (kogel) behaalden alle drie ook een PR op hun onderdeel. Alle andere prestaties waren ook van een goed niveau, waardoor op landelijk niveau deze derde plaats behaald kon worden, en er zit misschien nog meer in!

Startbaners in actie op 2e trackmeeting

Nadat Erwin Sneek in de 1e serie op de 800m op een tijd net boven de 2 minuten was blijven steken (2.00.01) maar wel zijn beste seizoenprestatie wist neer te zetten, liep Ronald in de 2e serie een dik PR. Zijn oude toptijd (2.02.98) moest er toch eens aangaan vonden Ronald en zijn trainers, maar om dat waar te maken in een wedstrijd is vaak een stuk lastiger. Gelukkig kwam Ronald in een goede serie te zitten en kon mooi mee met de rest van het veld, op de laatste 200m kwam er nog een versnelling uit waarmee hij op een eindtijd van 1.58.28 uitkwam.

Een paar series later was het de beurt aan Daniel de Looze die met 2.12.23 ook heel dicht zijn beste prestatie wist te benaderen. Kees Ligtenberg liep rond de 2.23 op de 800m maar in de uitslagen is dit vooralsnog niet terug te vinden.

Jon Schouwenaar kwam in actie op de 100m en 200m. De bedoeling was om zodoende meer snelheid te krijgen voor het NK (400m en 400mh). Op de 100m kwam hij uit op 11.96 en op de 200m wist hij 23.81 neer te zetten. Technisch kan er nog het een en ander verbeterd worden, dus Jon zal later in dit seizoen nog wel hardere tijden gaan neerzetten.

Namens de masters van Startbaan kwamen er ook aan aantal atleten in actie. Johan Nieuwhof deed dit namens de mannen en kwam met 1.80m op hoog weer dicht in de buurt van zijn NK vorm. Karin Zwerver (4,28 ver & 30.79 200m) en Anja van Ast, die net zoals bij de laatste competitiewedstrijd weer 4.40m ver sprong, hielden de eer voor de master vrouwen van startbaan hoog.

Bevrijdingsloop 2010

Onze atletiekvereniging heeft dit jaar voor de vierde keer het bevrijdingsvuur vanuit Wageningen naar Amstelveen gebracht. Ik mocht dit jaar voor het eerst deel uitmaken van de groep lopers die in estafettevorm de afstand Wageningen-Amstelveen, 87 km, aflegde.

Op 4 mei hebben we gezamenlijk de dodenherdenking bij het monument aan de Amsterdamseweg bijgewoond waar we ook namens de atletiekvereniging een bloemstuk hebben gelegd. Na een kopje koffie in wijksteunpunt het Pluspunt werden wij door de burgemeester uitgezwaaid. Monter stapten we in twee busjes en reden richting Wageningen. Het complete team bestond uit 11 lopers, 2 fietsers, 2 chauffeurs en de organisator Lex Koot.

In Wageningen verzamelden wij, net als 5000 andere lopers, fietsers en skaters uit heel Nederland in een grote tent. Daar werd omgeroepen wanneer we in de rij konden richting het 5 Mei Plein bij Hotel De Wereld. Op het plein was een officiële herdenking, het aansteken van het bevrijdingsvuur, voordrachten enz. We konden dit, wachtend in de lange rij, op grote schermen langs de weg volgen. Om de tijd te doden brachten Chris en Jos hun zangtalent ten gehore en een drumband/fanfare speelde de sterren van de hemel, vlak voor ons neus. Spontaan stonden er uit ons team dirigenten op. Maar de drumband liet zich niet van de wijs brengen. Hierna passeerden alle teams een voor een om het bevrijdingsvuur in ontvangst te nemen. Frans deed dit voor onze vereniging. Onze tocht naar Amstelveen kon beginnen, het was inmiddels 01.45 uur.

Steeds 2 lopers tegelijk liepen 2 kilometer waarna ze werden afgelost door de volgende 2 lopers. Dit volgens het schema dat met grote zorg door Piet was opgesteld. De fietsers Joke en Cor hebben de hele 87 kilometer aaneen gefietst! De twee busjes met onze chauffeurs Ray en Wil reden steeds de 2 kilometer en gaven daarmee de wisselplaats aan. De achterlichtjes van de busjes waren ons doel om naar toe te lopen, ze werden in de loop van de nacht en volgende ochtend steeds meer gewaardeerd. Een van de busjes was voorzien van lekker eten en drinken. De warme dranken waren favoriet; het was 's nachts slechts 2 graden. Mutsen en handschoenen waren geen overbodige luxe. Het traject was schilderachtig, eerst door mooie dorpjes (Rhenen, Amerongen, Leersum) waar de huizen ruim versierd waren met Nederlandse vlaggetjes, daarna door de pikdonkere bossen bij Doorn. Vervolgens Zeist, waar de dageraad zich alweer meldde, Maarseveen, Breukelen, Baambrugge, Abcoude, Ouderkerk. Mooie landschappen en vooral rust. Het was genieten!

Vanaf het begin van Amstelveen, bij het ziekenhuis, hebben we met de hele groep tegelijk gelopen onder escorte van een motoragent. Om 10.15 uur kwamen we op de atletiekbaan aan. Wat een geweldige ontvangst: We kwamen de hoek om bij het clubhuis en daar stonden wel dertig belangstellenden, waaronder de burgemeester, te applaudisseren. Frans overhandigde het bevrijdingsvuur en na een paar warme woorden ontstak de burgemeester de vuurschaal. Onze voorzitter Rick sprak de groep daarna vol trots toe. Het welkom was hartverwarmend en de hele groep was duidelijk emotioneel geraakt. En het eind was nog niet in zicht: Gonneke en Maaïke hadden voor ons allemaal een heerlijk ontbijt klaarstaan op een prachtig versierde tafel en als extra verrassing was er voor iedere deelnemer een mooie badjas en badhanddoek.

De verspreiding van het bevrijdingsvuur is indrukwekkend en een mooi symbool. Zeker met de teamgeest die er heerste en de goede organisatie van Lex. Het was een geweldige happening!

Lia Breddels



Sportdag 2010

zondag 4 juli

Een gezellige dag voor vrienden en familie
bij Atletiek Vereniging Startbaan

Van +/- 13.00 uur tot +/- 17.00 uur sportdag

Vanaf +/- 17.00 uur barbecue en prijsuitreiking

Kosten inclusief barbecue:

Kinderen tot 12 jaar 5 euro

12 jaar en ouder 12,50 euro

Vorm nu met je familie/ vrienden/ mede
atleten/ collega's een team bestaande uit 6
personen of meer waarvan minstens 2
personen van 16 jaar of ouder

Schrijf je in voor 18 juni met een leuke
/originele teamnaam via het inschrijfformulier
op www.juniorsunited.nl

