

COLOFON:

Verenigingsblad van ACW

Opgericht op 24 september 1950.

Ereleden: D.Tump - C.Braak – C.Visser

Post adres: Postbus 116, 1120 AC Landsmeer

Kantine: Sportpark 11, 1121 CA Landsmeer

Postbus 116, 1120 AC Landsmeer

☎ 020 4821690 Internet: www.acwaterland.nl

Bestuur

Voorzitter: Paul Spiertz tel 020 4822287

E-mail: voorzitter@acwaterland.nl

Taak: PR en externe contacten

Contactpersoon voor: gemeente,

Secretaris: Mark Essenburg tel 06 41693281

E-mail: secretaris@acwaterland.nl

Taak: archief en schriftelijk contact met de gemeente

Contactpersoon voor: baanverhuur, redactie clubblad en onderhoud gebouwen/baan/groen

Penningmeester: Christina Verheij

Tel. 06 50420840

E-mail: penningmeeste@acwaterland.nl

Taak: financiën

Plv. voorzitter: Marieke Pauw tel 06-10852310

e-mail: marieke2006@live.nl

Taak: vrijwilligersbeleid, vertrouwenspersoon ACW

Contactpersoon voor: grote clubactie, starterstraining

Bestuurslid Tim Roos tel 06 29733097

e-mail: jeugd@acwaterland.nl

Taak: baanatletiek / jeugd

Contactpersoon voor: technische commissie

Ledenadministratie

Nico Hemelaar tel 4826506

E-mail: ledenadm@acwaterland.nl Opzeggen lidmaatschap kan 2 keer per jaar vóór 1 mei en 1 november. Vóór deze data opzeggen houdt in dat voor het komende 1^e, c.q. 2^e halfjaar geen contributie betaald hoeft te worden.

Redactie: Nico Rijpkema, tel 020 4821920

Bierstalpad 23, 1121 JK Landsmeer

e-mail: clubblad@acwaterland.nl

**Uiterste inleverdatum kopij
volgende clubkrant:
Maandag 15 mei 2017**

Inhoudsopgave

Pagina

1. Colofon
2. Van de man met de Hamer
3. Algemeen Clubnieuws
 - ✓ Uitnodiging Algemene ledenvergadering
8. Jeugdtribune
 - ✓ Finale Schoolestafette 2016
 - ✓ Crosscompetitie 19 november, 14 januari en 4 februari
 - ✓ Kalender 2017
10. Aankondigingen en verslagen
 - ✓ Twiskemolenlopen 30 oktober, 4 december en 5 februari
 - ✓ Komende Twiskemolenloop
 - ✓ Cross op de Zanddijk
 - ✓ Coopertest 9 november
14. Training en activiteiten
16. Overzicht commissies en functies ACW

Van de redactie

Het clubblad is in december niet verschenen omdat er te weinig kopij was binnengekomen. Het clubblad is in december vervangen door een nieuwsbrief. Deze keer is het clubblad wel goed gevuld onder andere met 3 verslagen van de afgelopen Twiskemolenlopen. Dank aan Selma Dag die er altijd weer een goed verhaal van maakt.

De komende tijd moeten wij ons beraden hoe wij verder gaan met het nieuws van de club. De nieuwsvoorziening verandert in hoog tempo door de digitalisering en de sociale media. Het papieren clubblad wordt hierdoor achterhaald. Het bestuur heeft besloten het clubblad dit jaar nog uit te geven mede ingegeven door onze verplichtingen naar de adverteerders. Mogelijk dat het clubblad dit jaar minder frequent wordt uitgeven en we het actuele nieuws van onze website moeten halen en indien nodig een nieuwsbrief wordt verspreid.

Vooralsnog wens ik jullie veel leesplezier met dit papieren clubblad. Nico



Van de man met de hamer

Beste leden ACW,

We leven alweer in 2017. Op onze nieuwjaarsreceptie hebben we zes nieuwe leden van verdienste (LvV) kunnen benoemen. Zoals bekend heeft het bestuur het standpunt ingenomen dat we graag voordrachten krijgen uit de vereniging. Nico Hemelaar heeft aan ons verzoek voldaan en vanuit de TML commissie vier mensen voorgedragen. Dat zijn Gonny Spits, Malcolm Henderson, Ron v.d. Ven en Hans de Bos. Zij zijn allen al meer dan 10 jaar actief in de TML commissie en doen daarnaast allemaal nog veel andere activiteiten voor de vereniging. Het bestuur heeft deze voordrachten graag overgenomen. Verder is Nico zelf door het bestuur voorgedragen. Nico is ook al meer dan 10 jaar in de TML commissie actief waarvan de laatste 6 jaar als coördinator. Daarnaast was hij natuurlijk de grote kracht achter de 200^{ste} TML in september 2015. Tevens is Nico al jaren ledenadministrateur. Tenslotte is Ilja Rijkema LvV geworden, voorgedragen door de jeugdcommissie. Ilja is al ZEVENTIEN jaar jeugd trainer!

Er is een kleine commissie ingesteld die aan de slag gaat met de voorbereidingen van de e-nieuwsbrief, als vervanger voor ons clubblad. Het bestuur heeft besloten dit jaar nog de clubbladen te blijven uitbrengen en te streven naar een e-nieuwsbrief vanaf januari 2018.

Vandaag (5 febr) heeft de vierde TML van dit seizoen plaatsgevonden en de opkomst was geweldig, mogelijk zelfs wel tegen het maximale kunnen van onze locatie aan. Er

waren 721 deelnemers en daarmee een record voor een reguliere TML. Omdat er regelmatig vraag was naar een medaille heeft de commissie medailles ingekocht en kunnen deze door de deelnemers achteraf aangeschaft worden tegen een kleine vergoeding. Verder is de voorinschrijf termijn verlengd naar zaterdagavond 24.00 uur en dat resulteerde in ruim 500 voorinschrijvingen voor deze loop. Dat levert wel extra werk op, op zaterdag, maar het is op zondag beter behapbaar.

Op woensdag 29 maart vindt de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering plaats. Elders in dit clubblad vinden jullie de uitnodiging en de agenda. We zijn momenteel bezig met de zoektocht naar een nieuwe voorzitter en hopelijk kunnen wij deze (of een duo) presenteren tijdens deze ALV. Ik hoop velen van jullie dan te ontmoeten. De stukken ter voorbereiding liggen vanaf medio maart in de kantine.

Mocht dit mijn laatste hamer zijn dan kijk ik terug op acht geweldige jaren. Wat een warm bad is ACW in mijn ogen. Heel veel sportieve en aardige leden, een groot deel van de leden dat netjes gehoor geeft aan hun "morele verplichting" van enkele dagdelen vrijwilligerswerk en een flinke groep leden die veel meer vrijwilligerswerk doet. Op deze manier houden wij de kosten binnen de perken en de contributie laag. Dank allemaal voor jullie ondersteuning.

Groet, Paul

Algemeen Clubnieuws

AANKONDIGING ALGEMENE LEDENVERGADERING

AC Waterland

Wanneer	: 29 maart 2017
Hoe laat	: 20.15 uur
Waar	: kantine AC Waterland

Agenda Algemene Leden Vergadering

1. Opening
2. Mededelingen & ingekomen post
3. Notulen Algemene Leden Vergadering 2016
4. In 't zonnetje
5. Dick Tump Trofee
6. Jaarverslag secretaris
7. Verslag diverse commissies
8. Verslag kascontrolecommissie
9. Decharge bestuur
10. Financieel jaarverslag 2016 / begroting 2017
11. Verkiezing kascontrolecommissie
12. (her)Benoeming bestuur

Pauze

13. Voornemens 2017
14. Rondvraag
15. Sluiting

Let op: de woensdagavond training begint om 19.00 uur in verband met de Algemene Leden Vergadering

Notulen Algemene Ledenvergadering 2016

Datum: woensdag 30 maart 2016
Aanvang: 20.15 uur
Locatie: kantine ACW
Afwezig: Dick Tump, Lysanne Breebaart, Dick Swalbach, Gonnie Spits, Truus van der Heijden, Joke Spiertz, Trientje Lelie, Malenka van den Berg, Toos Goede (allen met afmelding)

1. Opening

Het is 20.20 uur, een prachtig roodgekleurde ondergaande zon, en voorzitter Paul Spiertz opent de Algemene Ledenvergadering 2016.

2. Mededelingen / ingekomen stukken

Onze oprichter en ereid Dick Tump heeft zich afgemeld. Daarnaast hebben een achttal leden zich vooraf afgemeld en hun volmacht afgegeven. Bestuurslid Lysanne Breebaart is op vakantie.

Marco Roos meldt terecht dat de volgorde in de agenda niet correct is. Besloten wordt om eerst het verslag van de kascontrolecommissie te behandelen, dan decharge bestuur, vervolgens het financieel jaarverslag te bespreken en tenslotte de nieuwe kascontrolecommissie vast te stellen.

3. Notulen Algemene Leden Vergadering 2015

Over de notulen van de Algemene Leden Vergadering 2015 zijn geen bijzonderheden, met de complimenten aan Iris

4. In 't zonnetje / lid van verdienste

Tijdens de nieuwjaarsreceptie zijn de eerste negen leden van verdienste voorgedragen door het bestuur. Het is de bedoeling dat onze leden een medelid kunnen voordragen bij het bestuur om te nomineren als lid van verdienste. Het bestuur zal deze nominatie dan beoordelen. Tim onthult de "wall of fame" waar de foto's van de eerste negen leden van verdienste hangen, naast onze drie ereleden.

Ook dit jaar wil het bestuur weer een lid in het zonnetje zetten. Dit jaar gaan de bloemen naar Nico Hemelaar vanwege zijn enorme inzet bij de organisatie van de 200^e Twiskemolenloop.

5. Dick Tump Trofee

Dit jaar zijn er twee genomineerden voor de Dick Tump Trofee, te weten Anne van Dijk en Jan van Emaus. Anne vanwege haar 3^e plaats bij de Nationale D-Spelen op het onderdeel hoogspringen en Jan vanwege zijn geweldige prestatie op de Marathon (3 uur 17 minuten, en dat op 58 jarige leeftijd). Uiteindelijk is de keuze van het bestuur gevallen op Anne van Dijk.

Anne is niet aanwezig, zij zal volgende week de trofee en een cadeautje uitgereikt krijgen. Jan krijgt een mooie bos bloemen.

6. Jaarverslag secretaris

Peter van de Heijden vraagt om toelichting met betrekking tot de Sportadviesraad. Mark legt in het kort uit wat de Sportadviesraad inhoudt en wat de speerpunten zijn.

Paul meldt nog dat er 16 aanmeldingen zijn voor de starterstraining. Omdat Ton Beekman de training verzorgt, scheelt dat het bestuur veel kosten omdat er geen dure vergoeding voor een externe trainer vergoed hoeft te worden.

7. Jaarverslag diverse commissies

Oud Papier:

Paul dankt Alfred voor het verslag vooral voor de coördinatie van het oud papier ophalen. Het leverde ACW het afgelopen jaar ongeveer € 8.500,00 op. Helaas heeft Alfred aangegeven aan het eind van het jaar te willen stoppen, zodat wij op zoek moeten naar een nieuwe coördinator. Het is van het grootste belang dat er een nieuwe coördinator wordt gevonden. Wanneer de inkomsten van oud papier wegvallen, zal de contributie bij het huidige ledenaantal met ongeveer € 30,00 per persoon verhoogd moeten worden.

Twiskemolenloop:

Het was een gedenkwaardig jaar vanwege de 200^e Twiskemolenloop. Deze werd onder stralende weersomstandigheden gevierd met een estafette door het prachtige Waterland. Er was een tragisch incident omdat een deelnemer tijdens de loop onwel is geworden en een aantal dagen later is overleden. Nico vult aan dat het steeds lastiger wordt om de Twiskemolenloop te organiseren vanwege het soms laat afzeggen van vrijwilligers en aantal vrijwilligers in algemeen. Piet vult aan dat de tijdwaarneming erg goed loopt en dat de samenwerking tussen hem en de DJ bijzonder goed loopt. Het bestuur zal snel een besluit nemen of er een vervolg gegeven wordt aan het experiment met de DJ. Nico meldt dat Gonnie zal soppen in deze commissie.

Ledenadministratie:

Het aantal leden is helaas weer iets gedaald. Dit heeft onder andere te maken met de minieme instroom vanuit de starterstraining. Verder valt het op dat er een grote in- en uitstroom van leden is.

Technische commissie:

Er hebben weer veel sportieve activiteiten plaatsgevonden het afgelopen jaar. Er is overigens nog steeds weinig animo voor jeugdwedstrijden in het algemeen.

Road2Rotterdam:

Vorig jaar was het tweede jaar dat dit werd georganiseerd. Het levert de club € 2.500,00 extra inkomsten op. Paul dankt het hele team en met name Malcolm voor hun vele werk.

Jeugdathletiek:

Opvallend is dat het aantal jeugdleden nagenoeg gelijk is gebleven, de jeugdcommissie probeert deze tendens te keren. Twee commissieleden zijn gestopt, gelukkig is Niels Cool toegetreden. Mede dankzij de inzet van enkele pupillen hebben wij weer een grote opbrengst kunnen genereren bij respectievelijk de Jumbo en de Deen sponsoracties.

Kantinecommissie:

Er zijn enkele kantinemedewerkers bijgekomen. Ondanks dat wij als vereniging geen “derde helft” kennen, hebben wij toch een mooi resultaat van ongeveer € 3.400,00.

Onderhoud gebouwen:

Paul meldt dat onder aanvoering van Hans de Bos onze toiletten inclusief het onder de grond liggende gedeelte zijn vervangen en heel mooi is geworden. Paul dank Hans en zijn team voor hun inzet. Hans krijgt als dank een bos bloemen.

In 2015 bestond onze onderhoudsploeg uit Han, Cees, Wim en Henk. Zij zijn bijna elke donderdag in ons clubgebouw om het spic en span te houden.

Onderhoud Groen:

Tijdens de jaarlijkse onderhoud dag is veel werk verricht. Joost is onze vaste tuinman. Helaas is Atie momenteel geveld door een hernia.

Schoonmaak clubgebouw:

In 2015 heeft de vloer van het clubgebouw een grote onderhoudsbeurt gehad.

Verlag Kascontrolecommissie / Décharge bestuur

De kascontrolecommissie (Malcolm Henderson en Marcel Kuiper) verklaart alle stukken en bescheiden, betrekking hebbende op de exploitatie over de periode 1 januari 2015 tot en met 31 december 2015 en de balans per 1 januari 2016 van Atletiek Club Waterland te Landsmeer, te hebben gecontroleerd en akkoord bevonden. De kascontrolecommissie verzoekt de vergadering om de bestuurder décharge te verlenen voor het gevoerde financiële beleid over de periode 1 januari 2015 tot en met 31 december 2015 hetgeen bij acclamatie gebeurt.

16. Financieel jaarverslag

Iris licht het gevoerde financiële beleid over 2015 toe. Het was geen makkelijke taak aangezien zij halverwege het jaar en nagenoeg zonder voorbereiding de functie penningmeester overnam. Nadat Iris een en ander heeft toegelicht is er gelegenheid voor het stellen van vragen:

Piet: het valt op dat de vergoeding voor trainers een stuk lager is in 2015 ten opzichte van 2014. Hier is niet direct een verklaring voor, behalve dat er een startertraining minder was.

Joke: uit de stukken is niet op te maken hoeveel de verbouwing heeft gekost. Iris licht een en ander toe.

Joke: het valt op dat het saldo “debiteuren” erg hoog. Paul beaamt dit, maar deze actie is begin 2016 geweest en dus niet in de stukken over 2015 zichtbaar is.

Menno: het valt op dat de energiekosten in 2015 een stuk hoger zijn dan in 2014.

Malcolm: kan in het financieel jaarverslag “loopcursussen” en “Road2Rotterdam” gescheiden weergegeven worden? Het bestuur neemt dit in beraad. Het is sowieso raadzaam om grote bedragen te specificeren.

Greet: Waar bestaan de “algemene kosten” uit? Iris licht toe dat dit onder andere te maken heeft met de aankoop van kaarten voor het EK en de aanschaf van boeken over Landsmeer die wij aan leden van verdienste geven als cadeau.

17. Nieuwe kascontrolecommissie

Marcel blijft in de kascontrolecommissie. Ingrid Eegerdink neemt de plaats van Malcolm in en Piet Kelder stelt zich beschikbaar als reserve.

18. (Her)benoeming bestuur

Twee bestuursleden hebben te kennen gegeven om te stoppen met hun activiteiten. Dat zijn Iris en Lysanne.

Paul dank Iris voor haar bijdrage in het bestuur de afgelopen vier jaar en geeft ook Iris een bos bloemen. Het is het bestuur gelukt een vervangster voor Iris te vinden in de persoon van Christien Verheij. Christien zal zichzelf na de pauze voorstellen.

Lysanne is niet aanwezig (vakantie) en wordt ook bedankt door Paul. De bloemen houdt zij tegoed. Omdat er voor Lysanne nog geen nieuw bestuurslid is gevonden bestaat het bestuur komend jaar uit vijf personen.

Paul zou zich in de nabije toekomst graag op andere wijze willen inzetten voor AC Waterland. Marco vraagt Paul of hij dan wil stoppen als voorzitter of doorgaan als voorzitter. Paul meldt de aanwezigen dat hij per 1 april 2017 de voorzittershamer zal neerleggen.

19. Voornemens 2016

Na de pauze stelt Christien Verheij zich voor als nieuwe penningmeester. Christien is de moeder van ons jeugdlid Lizanna Langbroek. Zij heeft vanuit de vergadering een aantal zaken opgepikt waar zij het komend jaar mee aan de slag zal gaan.

In 2016 zal het bestuur zich met name bezig houden met:

12.1: het upgraden van het trainerskorps bij de jeugd, vooral gericht op kwaliteit.

12.2: in april zal de aanloop van het verspringen, hoogspringen en bal/speerwerpen worden vernieuwd. Ook worden de verspringbakken voorzien van nieuw zand.

12.3: enthousiasmeren van jeugdleden voor deelname aan jeugdathletiekwedstrijden.

12.4: opnieuw inkomsten genereren bij sponsoracties (Jumbo / Deen / Grote Clubactie)

12.5: betrokkenheid bij ouders van jeugdleden vergroten door het geven van een informatieavond.

12.6: aanschaf alternatief trainingsmateriaal voor jeugd op basis van "Athletic Champs"

12.7: daling van het ledenaantal tegengaan.

12.8: kasstroom beter in kaart brengen.

12.9: het bestuur stelt voor om de contributie verplicht per automatische incasso te incasseren. Voor leden die dit niet willen zal € 10,00 extra administratiekosten in rekening worden gebracht. Het bestuur hoopt hiermee de contributie sneller en eenvoudiger te incasseren. De aanwezige leden stemmen hiermee in.

20. Rondvraag

Nico: vraagt of de baan vóór de sport- en feestweek opgeknapt is. Dit wordt in april gedaan, ruim op tijd dus.

Marco: geeft als tip om (onderlinge)wedstrijden op trainingsavonden te organiseren, zodat jeugdleden kunnen wennen aan het "wedstrijdelement" van de atletieksport. De jeugdcommissie zal deze tip ter harte nemen.

Malcolm: in de loods die bestemd is voor de Twiskemolenloop ligt vaak ander materiaal. Het verzoek is om dat elders op te slaan.

Alfred: beklagt zich dat er tijdens de vrijwilligersdag van Jumbo (zwerfvuil in het dorp opruimen), slechts één vertegenwoordiger van AC Waterland aanwezig was.

21. Sluiting

Paul sluit de vergadering om 22.45 uur en dankt alle aanwezigen.

Jeugdrubriek

Zeer spannende Finale Schoolestafette 2016

Door Fenna van Berkel

Bij heerlijk rustig herfstweer werd op zondag 4 november alweer voor de zesde keer zeer fanatiek gestreden om de Wisselbokaal van de Schoolestafette. Atletiekclub Waterland stelde zijn baan weer open voor de 20 estafetteteams uit Landsmeer en Den IJp. Ditmaal deden 5 scholen mee in de strijd met allemaal vier complete teams, de Hoeksteen, de Fuik, de Stap, de Montessorischool en de Augustinusschool.

Na elk startschot liepen de atleetjes zo hard als ze konden een ronde op de baan om het estafettestokje door te geven aan de volgende loper, terwijl ze enthousiast werden aangemoedigd door ouders en klasgenootjes.

De woensdagmiddag ervoor vond de atletiekmiddag plaats waarbij de kinderen kennis konden maken met verschillende atletiekonderdelen. Hierbij werden ook de

snelste vier lopers geselecteerd voor de finale. Tijdens de finale liep ieder kind een ronde van 300 meter op de baan, in totaal dus 1200 meter.

Uitslagen

Met slechts één punt verschil wist ditmaal de Augustinusschool de Wisselbokaal te veroveren, werd de Montessorischool tweede en eindigde de Stap op een mooie derde plaats.

Bij de Augustinus viel tweemaal de 1^e prijs, in de categorie jongens midden- én bovenbouw. De Stap verdiende de 1^e prijs voor de meisjes bovenbouw en bij de Montessorischool waren de meisjes middenbouw het snelst.

Alle kinderen gingen naar huis met een mooie medaille. We hopen iedereen volgend jaar weer terug te zien bij dit sportieve evenement.

Cross 19 november 2016 Uithoorn

Door Mark Essenburg

Zaterdag 19 november stond de eerste van drie wedstrijden voor de crosscompetitie op het programma. Het was guur herfstweer. Veel wind en regen, alle ingrediënten voor een cross dus. Vier ACW pupillen hebben de weergoden getrotseerd, en hebben het hartstikke goed gedaan. Voor alle vier de ACW helden was het de eerste keer dat men meedeed aan de cross. Hopelijk doen er volgende keer meer ACW kanjers mee, is wel zo gezellig ook!

Jongens pupillen B:

34^e Tymen van der Meer
41^e Robin Kothe

Meisjes Pupillen C:

34^e Pippa Emmelot

Meisjes pupillen B:

62^e Ilse Bosschieter

Cross 14 januari 2017 Bussum

Door Mark Essenburg

Zaterdag 14 januari was de tweede wedstrijd voor de crosscompetitie. Het had zelfs een beetje gesneeuwd dus het was prachtig rennen door het bos in Bussum. Het was jammer dat er een aantal zich hebben ingeschreven, maar er uiteindelijk niet waren, anders hadden we een mooie grote groep gehad.

Meisjes junioren D:

35e Jayda Essenburg
50e Lizanna Langbroek

Meisjes pupillen A:

35e Joy Kuiper

Jongens pupillen C:

40e Patrick Krikke
49e Robin Kothe
60e Dylan Kuiper

Cross 4 februari 2017 Santpoort

Door Mark Essenburg

Meisjes junioren D:

25e Jayda Essenburg
37e Lizanna Langbroek

Meisjes pupillen A:

27e Joy Kuiper
37e Veerle Cool

Meisjes pupillen B:

40e Ilse Bosschieter

Kalender 2017

Datum	Dag	Activiteit	Waar
<u>FEBRUARI 2017</u>			
4 februari 2017	Zaterdag	Crosscompetitie	Santpoort
5 februari 2017	Zondag	Twiskemolenloop	Baan ACW
<u>MAART 2017</u>			
5 maart 2017	Zondag	Twiskemolenloop	Baan ACW
10 maart 2017	Vrijdag	Werpcompetitie	Baan ACW
18 maart 2017	Zaterdag	Dag van de atletiek	
24 maart 2017	Vrijdag	Nachtspel	Baan ACW
29 maart 2017	Woensdag	Jaarvergadering	Kantine ACW
<u>APRIL 2017</u>			
8 april 2017	Zaterdag	Pupillencompetitie	Nnb
30 april 2017	Zondag	Seniorencompetitie	Nnb
<u>MEI 2017</u>			
6 mei 2017	Zaterdag	C/D juniorencompetitie	Nnb
13 mei 2017	Zaterdag	Pupillencompetitie	Nnb
27 mei 2017	Zaterdag	C/D juniorencompetitie	Nnb
28 mei 2017	Zondag	seniorencompetitie	Nnb
30 mei 2017	Dinsdag	Club promotiedag	Baan ACW

JUNI 2017

10 juni 2017	Zaterdag	C/D juniorencompetitie	Nnb
17 juni 2017	Zaterdag	Pupillencompetitie	Nnb
18 juni 2017	Zondag	seniorencompetitie	Nnb
23 juni 2017	Vrijdag	Midzomernachtavond	Baan ACW

JULI 2017

14 juli 2017	Vrijdag	Ouder-Kind-Wedstrijd	Baan ACW
--------------	---------	----------------------	----------

SEPTEMBER 2017

15 september 2017	Vrijdag	Springcompetitie	Baan ACW
-------------------	---------	------------------	----------

OKTOBER 2017

8 oktober 2017	Zondag	Clubkampioenschappen	Baan ACW
25 oktober 2017	Woensdag	Jeugdestafette voorronde	Nnb
29 oktober 2017	Zondag	Jeugdestafette finale	n nb
29 oktober 2017	Zondag	Start crosstraining	Zanddijk Twiske

Komend jaar zullen wij jullie blijvend informeren over leuke activiteiten die wij zullen organiseren. Hou de mail, de website en het prikbord dus goed in de gaten!

Aankondigingen en verslagen lopen

580 lopers dragen Twiskemolen een warm hart toe

Door Selma Dag

30 oktober 2016.

Sinds 1975 komen er vijf keer per winter honderden hardlopers langs de Twiskemolen, een naam voor deze loop was dus al gauw bedacht. Groot was dan ook de schok toen op 18 oktober jongstleden de kop én wieken van de molen werden afgerukt door een windhoos. De eeuwenoude molen staat er sindsdien zielloos bij. Atletiekclub AC Waterland besloot op de eerstvolgende Twiskemolenloop een inzamelingsactie te houden en het bedrag te verdubbelen. Een grote opkomst was het gevolg.

Ideaal loopweer

Het was deze zondag heerlijk loopweer, 15 graden en weinig wind. Onderweg een klein buitje ter verkoeling. Veel lopers vonden hun weg naar de atletiekbaan van AC Waterland, dat mooi gelegen ligt aan de rand van het Twiske. Ook al wordt deze loop al sinds 1975 georganiseerd, toch zijn er steeds weer lopers voor het eerst. Zij worden verrast door de mooie, autovrije route door het Twiske en dat zo vlakbij

Amsterdam. In deze editie waren zowel de snelste heer op de 16 km (1.05.46), Jurre Slijkerman uit Amsterdam, als de snelste heer op de 21 km (1.19.08), Reinoud van Laan uit Haarlem voor het eerst te gast. De snelste dame op de 21 km (1.40.50), Ria Grondman uit Purmerend, had vorig jaar november al mee gedaan. Ook toen ging zij met de eerste prijs naar huis, de mooie bos bloemen van bloemist Zijlstra.

Inzameling

Terwijl de lopers van start gaan en weer terugkeren, ging ACW-er Rianne bij de toeschouwers langs met de collectebus. "Toen het net gebeurd was zag ik al gauw een foto van de ontloopte molen op WhatsApp. Ik was er door geraakt. Ik weet niet hoeveel geld ik al op heb gehaald vandaag, maar er kan nog meer bij. Er was zelfs iemand uit Lelystad gekomen om te lopen en een donatie te doen".

Ijlpunt

Landsmeerder Martin Jacobs vond het maar een raar gezicht, zo'n ontcopte molen. "Het was altijd een soort ijlpunt, als je de wieken van de molen zag, dan wist je hoever je nog moest. Toen ik er langs kwam heb ik er een fotootje van gemaakt. Er moet snel weer een dak op!"

Donaties zijn welkom op
NL48INGB0001378981 t.n.v. AC

Waterland onder vermelding van 'Steun de Twiskemolen'. AC Waterland verdubbelt de opbrengst en zal op 4 december, bij de volgende Twiskemolenloop, het bedrag aan de gedupeerde molenaar overhandigen.

Foto's en uitslagen zijn te vinden op www.twiskemolenloop.nl

AC Waterland overhandigt cheque aan molenaar Twiskemolen

Door Selma Dag

4 december 2016.

Molenaar Marcel Koop en zijn vrouw Marijke werden deze zondag blij verrast met de mooie donatie van 4100 euro. Tijdens en na de Twiskemolenloop van oktober werd een inzamelingsactie gehouden voor de gedupeerde molenaar. AC Waterland besloot het ingezamelde bedrag te verdubbelen. Voorzitter Paul Spiertz maakte het bedrag bekend en had vanwege de Sinterklaastijd zijn verhaal in dichtvorm gegoten. De molenaar en zijn vrouw waren zichtbaar geraakt "Het is niet alleen het bedrag maar ook de betrokkenheid die ons zo raakt. Het is echt hartverwarmend".

Glissende Meeuwen

De weerberichten gaven aan dat er kans was op een eerste ijsdag en vorst. Menige loper had het er over na de finish, zo ook de 28-jarige Joost Zaunbrecher "Het was glad! Zeker onder de bommenrij, de dauwdruppels bevroren zodra ze het wegdek raakten. Ik heb vooral de kantjes meegepakt". Zaunbrecher komt als eerste over de finish op de 10km. Hij is één van de ongeveer 50 Meeuwen uit Volendam. Volendammer Jan Vlak zet elk winterseizoen een competitie op van 12 wedstrijden. "Er is gezonde competitie onderling. We zijn geen echte vereniging dus er zijn geen regels. Er is eigenlijk maar één regel; je mag iedereen inhalen behalve een Meeuw!" "Ja, want dat kost punten" grinnikt een andere Meeuw,

Simon Mooijer. "Het viel niet mee vandaag, want ik gliste aldoor weg en dat kostte energie."

Gedreven om te winnen

Voor de start van de 3 km. treffen wij de 13-jarige Jelle Bonenkamp uit Landsmeer. Hij kijkt bedenkelijk. "Ik word altijd tweede. Maar vandaag wil ik eerste worden." Na de finish zien wij een breed lachende Jelle terug: "Eerste! Het was zwaar, want ik liep voorop. Eén jongen liep vlak achter mij. Maar op het laatst ben ik van hem weggelopen!"

Gezonde sport

De 79-jarige Marijke Dil loopt nog drie keer per week. Op vrijdags gaat ze altijd naar de duinen. "Ik heb altijd gesport en zolang ik gezond ben blijf ik het doen!" Deze viefde dame doet regelmatig mee aan de Twiskemolenloop, deze keer deed zij de 5 km. "Het was wel glad hoor, dus ik deed voorzichtig". Mevrouw Dil stapte na afloop gewoon lekker op de fiets, terug naar Zaandam.

Voorafgaand aan de start werd één minuut stilte gehouden voor Lau Groeneweg, een ACW-er in hart en nieren. Hij overleed op 88-jarige leeftijd. Lau was nog altijd een graag geziene gast op de club.

De volgende Twiskemolenloop is in het nieuwe jaar, op 5 februari 2017. De inschrijving is reeds geopend.

Foto's en uitslagen zijn te vinden op www.twiskemolenloop.nl

Recordaantal lopers aan de start van Twiskemolenloop

Door Selma Dag

5 februari 2017.

Er leek geen einde te komen aan het aantal lopers dat voorbij kwam nadat het startschot was gegeven. Met 721 lopers aan de start werd een record verbroken. Ruim 270 daarvan pakten de populaire afstand van 10 kilometer.

Parcoursrecord

Weinig wind, droog en fris, dat zijn de ideale weersomstandigheden voor een parcoursrecord. Jeroen Kramer uit Zaandam liep de 5 kilometer, ter voorbereiding op het NK in Schoorl. "Het was werken, maar het is voor mij een P.R." Met een tijd van 16.04 verbrak Jeroen het parcoursrecord. De kleine Stef Dikke (7 jaar) liep ook de 5 kilometer. Het was de eerste keer voor het Atos-lopertje. "Het ging goed, ik vond het niet echt ver. Papa is nog niet binnen".

Winnaars met verhaal

De winnaars op de verschillende afstanden gaan met een mooie bos bloemen naar huis. Achter elke winnaar gaat een verhaal schuil. Zo is de snelste dame op de 5 km, Rosalie Teeuwen (19:47) een paar maanden geleden moeder geworden en is weer begonnen met trainen. De snelste dame op de 10km traint voor triatlon van Amsterdam in juni. "Dit was een mooie nulmeting; de eerste kilometer ging goed en daarna kon ik mijn tempo mooi vlak houden" vertelt Kirsty van der Geest. Jelte Brontsema uit Oostzaan

had al drie jaar niet meer gelopen en besloot vandaag zijn hardloopschoenen weer eens aan te trekken. Jelte kan concluderen dat hij nog best in conditie is want hij kwam als eerste heer over de finish. Robert de Boer uit Volendam traint voor de marathon van Rotterdam. Voorafgaand aan de 21 kilometer was hij uit Purmerend komen lopen, dat is zo'n 13 kilometer. "Dan zijn de benen al vermoeid en dán is het de kunst om het tempo vast te houden. Met een tijd van 1 uur op de 16 km ben ik tevreden. Mijn marathon-P.R. is 2.47 uur, ik wil 'm nu graag in 2.45 uur lopen".

Online inschrijven

Dat een groot aantal lopers op het laatste moment besluit mee te doen is zichtbaar te merken aan de verlengde inschrijfmogelijkheid via internet. De avond voor de loop schreven nog zo'n honderd lopers in. Lopers kunnen sinds kort na afloop een herinneringsmedaille kopen voor 2 euro.

Foto's en uitslagen

Foto's en de complete uitslagen zijn terug te vinden op www.twiskemolenloop.nl De volgende Twiskemolenloop is de laatste van dit seizoen en vindt plaats op zondag 5 maart. Lopers met een passe-partout kunnen bij inlevering een dry fit-herinneringsshirt ophalen. Voorinschrijven kan via www.inschrijven.nl tot de avond voor de loop.

Twiskemolenloop zondag 5 maart. Wordt het lente Wonderland?

We hebben dit seizoen al een paar keer een 'flitswintertje' gehad. Dan is het lekker hardlopen. Wie weet worden we op zondag 5 maart - als de volgende Twiskemolenloop plaatsvindt - wederom verrast met frisse winterkou en een vers laagje sneeuw, waarop het zo heerlijk hardloopt of **een mooie lentedag**. We zullen het zien want maart roert zijn staart.

U kunt die 5e maart weer kiezen uit de volgende afstanden: 21,1 km, 16,1 km, 10

km, 5 km, 3 km en 1,5 km (voor de kleintjes).

Alle routes lopen vooral langs de prachtige oostkant van 't Twiske. En alle afstanden zijn officieel geijkt dus ze kloppen op de meter.

Er is tijdsregistratie met een chip in het startnummer. De precieze tijd verschijnt op het web. En natuurlijk de plaats in het klassement, ook per categorie. Op de

website zien de deelnemers na afloop tevens een finishfilmpje van zichzelf. Volwassenen betalen € 6,50 per loop bij voorinschrijving. Bij na-inschrijving € 8. Voorinschrijven via www.inschrijven.nl.

De start is steeds om de vijf minuten, vanaf 11.00 uur. Te beginnen met de 21,1 km, dan de 16,1 km, et cetera.

Meer informatie over de Twiskemolenlopen vindt u op www.twiskemolenloop.nl



Cross op de Zanddijk voor ACW-ers

Door Marcel Kuiper

Op **zondagochtend 11 december** organiseerden we voor de volwassen ACW-leden weer eens een cross. Op de Zanddijk. Iedereen kon en mocht meedoen: beginner of gevorderd, snel, langzaam, fluwelen stijl, of Gangnam-stijl.

We hielden het ook dit keer lekker simpel. Er was een mooie, maar pittige ronde uitgezet van ruim 1,6 kilometer lang. Die liepen we drie keer, dus totaal zo'n 4,9 kilometer. Geen inschrijving, geen

startnummers, geen gedoe en 't was uiteraard gratis. Wel skreeuwden we bij de finish je tijd door even door. Die vind je onderstaand.

Lekker janboerenfluitjes, dus. Maar wel leuk, zo'n alternatieve training. En ook heul goed voor je kracht, uithoudings_vermogen en coördinatie. Na afloop samen een bakkie thee in de kantine.

Leuk als je erbij was die zondag!

naam	loopgroep	tijd (4,9 km)	Paul	4	27,12
			Wim	4	27,34
Martijn	6	19,01	Cynthia	4	27,4
Ibi	4	22,25	Martin	3	27,45
Alfred	5	22,35	Annelijn	3	28,12
Harry	6	23,35	Alie	4	28,34
Mark	5	23,35	Ellen	3	30,06
Niek	4	24,2	Kim	3	30,2
Judith	4	24,45	Jenneke	3	30,2
Jeroen	4	25,56	Mary	3	30,33
Roel	4	26,16	Lianne	3	31,15
Mandy	4	26,36	Teresa	3	31,15
Peter Jan	4	26,37			

Flinke opkomst Coopertest voor ACW-ers

Door Marcel Kuiper

Op woensdag 9 november vond op de baan van AC Waterland een Coopertest plaats. Met 32 deelnemers hadden we een prima opkomst, vanuit alle groepen.

Een Coopertest betekent 12 minuten hardlopen (op de baan) en kijken hoe ver je komt. Altijd een goeie test om te zien waar je staat, en een prima trainingsvorm. Als je duidelijk beter scoort dan je

groepsgenoten, kun je het een groep hoger gaan proberen. Maar als je juist een stuk minder ver loopt dan je loopmaatjes, zou je (tijdelijk) naar een lagere groep kunnen gaan.

Dank voor de deelname allemaal!

Zie voor de uitslagen www.acwaterland.nl

Trainingen en Activiteiten

Overzicht TML, oud papier en inleverdata kopij clubblad

Data Twiske Molen Loop	2017: 5-3	Nico Hemelaar
	2017: 3 ^e zaterdag van de maand oostzijde dorp 4 ^e zaterdag van de maand westzijde dorp	Georges Kerssies en René Schaap
Inleverdata kopij clubblad	2017: 15 mei	Nico Rijpkema

leeftijdsindeling Jeugdleden 2017, ingaande november 2016

Categorie	Geboortejaar	categorie	Geboortejaar
Mini Pupillen	2010	Junioren D	2005/2004
Pupillen C	2009	Junioren C	2003/2002
Pupillen B	2008	Junioren B	2001/2000
Pupillen A	2007/2006	Junioren A	1999/1998

Overzicht trainingen en overige activiteiten

Loopgroep	Snelheid (cooper-test)	Uithoudingsvermogen (in kilometer)	Dinsdag 09:00 10:00	Woensdag 19:30 20:30 / 21	Donderdag 19:00 20:30	Vrijdag 9:00 10:00	Zondag 9:30 10:30
1	<1900 mtr	6 t/m 8 km		Marcel Kuiper en Hans de Bos	-		
2	<2100 mtr	6 t/m 15 km		vacature			
3	<2300 mtr	8 t/m 15 km	-	Ton Beekman T 4820590	-	-	
4	<2600 mtr	10 t/m 21 km	-	Jaap Kuiper	-	-	Jaap Kuiper Paul Spiertz T 4822287
5	>2400 mtr	10 t/m 42 km	-	Niels Eering			Niels Eering
6	>2400 mtr	10 t/m 42 km	19.00 20.15 Paul v. Hal Niels Eering		Paul v. Hal Niels Eering		Paul v. Hal Niels Eering
12	n.v.t.	5 t/m 8 km		-			
13	<1900 mtr	5 t/m 10 km	Henk Mulder T 4825084			Henk Mulder T 4825084	Henk Mulder T 4825084
Cross		10 t/m 12 km				Paul Spiertz T 4822287	
Nordic W			Toos Goede T 4824402				Toos Goede T 4824402

Overzicht trainingen junioren, senioren en categorieën jeugd

Categorie jeugd	Dag	Tijd	Trainer	Plaats
Mini en C Pupillen	Maandag	18.00 – 19.00	Diem, Tim, en Noa	Baan
	Donderdag	18.00 – 19.00	Britt, Alma en Fien Tim,	Baan
A en B Pupillen	Maandag	19.00 – 20.00	Diem, Tim, Brit, Noa	Baan
	Donderdag	19.00 – 20.00	Alma en Fien Tim,	Baan
C en D Junioren	Dinsdag	19:00 – 20.00	Ilja en Peter	Baan
	Donderdag	19.00 – 20.00	Tim,	Baan
A en B Junioren en Senioren	Maandag	20.00 – 21.00	Diem	Baan (Sprint)
	Dinsdag	20.00 – 21.00	Nicander	MAL (kracht)
	Donderdag	20.00 – 21.00	Marco	MAL (technisch)

Overzicht commissies en functies ACW

Taakgebied	Coördinator / commissievez.	Tel	e-mail
Bestuur			
Voorzitter	Paul Spiertz	020-4822287	voorzitter@acwaterland.nl
Secretaris	Mark Essenburg	06 41693281	secretaris@acwaterland.nl
Penningmeester	Cristina Verheij	06 50420840	penningmeester@acwaterland.nl
Vrijwilligersbeleid & vertrouwenspersoon	Marieke Pauw	06-10852310	marieke2006@live.nl
Jeugd & Baanathletiek	Tim Roos	06 29733097	jeugd@acwaterland.nl
Jeugd & wedstrijd			
Trainingscoördinator	Tim Roos	06 29733097	jeugd@acwaterland.nl
Clubkampioenschappen	Tim Roos	06 29733097	jeugd@acwaterland.nl
Ouders met kinderen	Tim Roos	06 29733097	jeugd@acwaterland.nl
Cross loop	Tim Roos	06 29733097	jeugd@acwaterland.nl
Secr. "uit en thuis"	Mark Essenburg	06 41693281	secretaris@acwaterland.nl
Activiteiten Overig			
Trainingscoördinator	Paul Spiertz	020-4822287	voorzitter@acwaterland.nl
Twiske Molen Loop	Nico Hemelaar	020-4826506	twiskemolenloop.landsmeer@gmail.com
Nordic Walking	Toos Goede	020-4824402	toosgoede@gmail.com
Facilitair Bedrijf			
Onderhoud Groen	Atie Zijlstra	020-4825470	pj-zijlstra@hetnet.nl
Onderhoud Techniek	Chiel van Berkel	020-6337616	chiefenna@hetnet.nl
Kantine	Hans de Bos	075-6844060	kantine@acwaterland.nl
EHBO	Jacobien van Boeijen	020-6335479	j.vanboeijen@online.nl
Schoonmaak	Selma Dag	020-4821020 06 30725277	Selma.dag70@gmail.com
Ophalen oud papier	Georges Kerssies en René Schaap		oud-papier@acwaterland.nl
Administratie & Communicatie			
Ledenadministratie	Nico Hemelaar	020-4826506	ledenadm@acwaterland.nl
Website beheer	Menno Wilmans		menno@wilmans.com
Clubblad redactie	Nico Rijpkema	020-4821920	clubblad@acwaterland.nl
Clubblad productie			clubblad@acwaterland.nl
Sponsoring	Paul Spiertz	020-4822287	voorzitter@acwaterland.nl