

## COLOFON:

### Verenigingsblad van ACW

Opgericht op 24 september 1950.

Ereleden: D.Tump - C.Braak – C.Visser –  
P.Spiertz

Post adres: Postbus 116, 1120 AC Landsmeer

Kantine: Sportpark 11, 1121 CA Landsmeer

Postbus 116, 1120 AC Landsmeer

☎ 020 4821690 Internet: [www.acwaterland.nl](http://www.acwaterland.nl)

### Bestuur

*Voorzitter:* Menoes Eising-Geraets

tel 06 11538922

E-mail: [voorzitter@acwaterland.nl](mailto:voorzitter@acwaterland.nl)

*Taak:* PR en externe contacten

*Contactpersoon voor:* gemeente,

*Secretaris:* Mark Essenburg tel 06 41693281

E-mail: [secretaris@acwaterland.nl](mailto: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](mailto:penningmeeste@acwaterland.nl)

*Taak:* financiën

*Plv. voorzitter:* Marieke Pauw tel 06-10852310

e-mail: [marieke2006@live.nl](mailto:marieke2006@live.nl)

*Taak:* vrijwilligersbeleid, vertrouwenspersoon ACW

*Contactpersoon voor:* grote clubactie, starterstraining

*Bestuurslid* Tim Roos tel 06 29733097

e-mail: [jeugd@acwaterland.nl](mailto:jeugd@acwaterland.nl)

*Taak:* baanatletiek / jeugd

*Contactpersoon voor:* technische commissie

### Ledenadministratie

Nico Hemelaar tel 4826506

E-mail: [ledenadm@acwaterland.nl](mailto: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<sup>e</sup>, c.q. 2<sup>e</sup> halfjaar geen contributie betaald hoeft te worden.

**Redactie:** Nico Rijpkema, tel 020 4821920

Bierstalpad 23, 1121 JK Landsmeer

e-mail: [clubblad@acwaterland.nl](mailto:clubblad@acwaterland.nl)

### Uiterste inleverdatum kopij

#### volgens clubkrant:

**Maandag 18 september 2017**

## Inhoudsopgave

### Pagina

1. Colofon
2. Voorwoord
3. Algemeen Clubnieuws
  - ✓ ACW acties afgelopen periode
  - ✓ Grote clubactie
  - ✓ ACW klusdag
  - ✓ Afspraken grensoverschrijdend gedrag
5. Jeugdtribiek
  - ✓ Discuswerpen met Ivo
  - ✓ Midzomernacht voor de junioren
6. Aankondigingen en verslagen
  - ✓ Clubrecord Dennis Kreetz zesuurloop
  - ✓ NK heren in Utrecht
  - ✓ 1<sup>e</sup> competitiedag senioren
  - ✓ 2<sup>e</sup> competitiedag senioren
11. Gezondheidsrubriek
  - ✓ Controleer op teken
12. Atletiek allerlei
  - ✓ Boerenlandroute wielerploeg ACW
14. Training en activiteiten
16. Overzicht commissies en functies ACW

### Van de redactie

Voor velen staat nu pas de vakantie voor de deur, maar de fietsgroep van ACW heeft al een fietsvakantie gehad. Gonny Spits, de organisator en de leidende figuur van de groep, had een leuk verslag van de trip gemaakt voor een kennis (zie blz.12). Ik als redacteur maak ook deel uit van de fietsploeg. Ik kon het daarom niet laten het verslag met kleine aanpassingen geschikt te maken voor ons clubblad. Het verslag van Gonny geeft een goed beeld van de trip: ontberingen, cultuur, genieten van het natuurschoon, sportiviteit en ..... gezelligheid. Veel leesplezier.

Ik hoop dat degene die nu met vakantie gaan of inmiddels zijn vertrokken, dezelfde ingrediënten mee krijgen op vakantie als de fietsploeg. De ontberingen mag je wel thuis laten. Alvast een fijn vakantie gewenst.

Nico



# Voorwoord

Beste ACW-ers,

Inmiddels ben ik drie maanden voorzitter. Dat ACWers van hollen en niet van stilstaan houden is, mij wel duidelijk.

Atleten/hardlopers staan immers bekend als de actievelingen onder de bevolking. Zie verderop in dit nummer zo maar een opsomming van afgelopen periode met activiteiten bij onze club, best wel indrukwekkend!

Onlangs hebben we uiteraard stilgestaan bij de verjaardag van de oprichter van AC Waterland Dick Tump. Gelukkig gaat het weer voorspoedig met zijn gezondheid en heeft hij zijn 90 jarige verjaardag met zijn vrouw en vast ook familie en kennissen kunnen vieren.

Voorspoedig gaat het ook met Marjo Arensman. Na haar heup incident liep zij al opvallend snel achter de rollator door het dorp. Marjo gaf aan duidelijk profijt te hebben van haar sportieve loopbaan; ook de medische hulpverlening viel dit op; tsja atletiek is zo gek nog niet. Dat vind ook Dennis Kreetz. Hij is onze kilometervreter. In 6 uur legde hij maar liefst 66,9 kilometer af hetgeen een clubrecord opleverde!

Binnen het bestuur zijn we gestart met het opstellen van een meerjarig beleidsplan. We brengen op verschillende onderwerpen met trainers en commissies de wensen in kaart. Als gevolg hiervan zijn we bijvoorbeeld een aantal nieuwe

enthousiaste trainers aan het opleiden. Zodat we ook loopgroep één t/m drie op zondagochtend om 9.30 training kunnen aanbieden. Als je dit leest zijn de nieuwe trainers en trainingen al gestart!

Tevens willen we meer aandacht hebben voor onze jeugdleden. Het plan is om dit jaar een crosscompetitie wedstrijd in 't Twiske te organiseren voor alle clubs in onze regio; en we verwachten uiteraard dat een groot deel van onze eigen jeugdleden aan deze cross meedoet. Daarom zorgen we voor een warming-up met crosstraining in het najaar!

Gelukkig hebben we nog een lange zomer voor de boeg waarin we al onze plannen verder kunnen uitdenken en organiseren. We gaan je hier zeker bij betrekken, zodat we met elkaar mooie en belangrijke activiteiten kunnen ontplooiën. Zo leest u verderop in het clubblad over de aanstaande klusdag: meldt je aan! Al is het maar voor een uurtje. Alle beetjes helpen om onze vereniging en onszelf goed in beweging te houden.

Een hele fijne zomer(vakantie) gewenst en vergeet je hardloopschoenen niet in te pakken!

Groet Menoes  
Voorzitter@acwaterland.nl

# Algemeen Clubnieuws

## ACW acties van afgelopen periode:

*Door Menoes*

- Er hebben 8 competitie wedstrijden plaatsgevonden. Onze pupillen, junioren en senioren/masters zijn flink in actie geweest de afgelopen maanden.
- Bijna alle beginnende lopers in de startersgroep hebben de tien trainingen volbracht en zijn inmiddels volwaardig lid van ACW. Welkom allen!
- Ivo Klooster heeft een clinic discusswerpen gegeven. Waar zowel de theorie als de praktijk goed aanbod kwamen. U leest er meer over in dit clubblad.
- De looptrainers hebben een clinic loopscholing en -techniek gevolgd onder leiding van Nils Pennekamp, de houder van het parcoursrecord op de 10km van de Twiske Molenloop.
- De start en finish van de avondvierdaagse vond plaats op onze baan waardoor de kantine weer in bedrijf was.
- ACW heeft een estafette voor de meerkampteams in de sport en feestweek georganiseerd. Onder leiding van Mark Essenburg hebben Niels Cool en oud leden Chiel Arensman en Sander Nieuwenhuizen voor de meerkampteams een geweldig parcours opgebouwd. Dank heren! Tevens vond het buurtvolleybal plaats bij ACW. Hans heeft werkelijk alle supermarkten in de omgeving doen verbazen door zijn merkwaardige inkoopgedrag. Gelukkig heeft hij ook alles weer verkocht.
- De sportraad heeft een bijeenkomst in onze kantine gehouden voor de omwonenden van het oude korfbalveld. Het idee is ontstaan om hier een mountainbike baan voor kinderen en twee beach volleybal velden te realiseren.
- We hebben milieucontrole gehad. Ook dit jaar zijn we er weer goed doorheen gekomen.
- De junioren hebben een geweldig "slaapfestijn" op onze accommodatie gehad met live muziek.
- Twaalf ACWers hebben een reanimatie en AED training gevolgd. Ook vier jeugdleden deden mee. Het is van belang te weten dat de AED bij binnenkomst in de kantine links hangt in een rode etui. We hopen uiteraard dat je nooit de opdracht krijgt de AED te halen.
- Woensdagavond 28 juni hebben de loopgroepen in de duinen bij Bakkum getraind.

## Grote Clubactie!

LET OP Na de zomervakantie komen ze bij u aan de deur!

Vanaf 16 september wordt er weer aan de jeugdatleten gevraagd om loten te verkopen voor ACW. De opbrengst van deze verkoop wordt natuurlijk gebruikt voor iets dat betrekking heeft op de jeugd binnen de club.

Het mooie van de grote clubactie is dat per verkocht lot 80% naar de club gaat. Het lot á €3 levert ACW dus €2,40 op!

Elke jeugdige, die verkoopt, verdient ook per verkocht lot!

Mochten er vragen zijn over de grote clubactie, laat ze horen!

Marieke Pauw  
Marieke2006@live.nl





## **ACW KLUSDAG!**

OP

**ZATERDAG 23 SEPTEMBER  
VAN 9.00 TOT UITERLIJK 17.00**

**HOUD DEZE DAG VRIJ (OF EEN DEEL ERVAN)  
HELP MEE, ALLE HULP KUNNEN WE GEBRUIKEN!**

Degene die vrijwilliger zijn voor onderhoud groen en onderhoud techniek krijgen een mail.

**VOOR VRAGEN:**  
Marieke Pauw

### **Afspraken over Grensoverschrijdend gedrag bij ACW!**

*Door Marieke Pauw*

Er is de laatste jaren veel te doen om ongewenst gedrag in de sportwereld. Daarom is het goed om hier aandacht aan te besteden, ook bij ACW.

Onder ongewenst gedrag vallen diverse vormen van intimidatie en bedreiging, zoals pesten, verbale agressie en seksuele intimidatie.

Ongewenst gedrag is altijd een vorm van intimidatie waarbij de ene partij zich op een destructieve en schadelijke wijze gedraagt ten opzichte van de andere partij.

In het bijzonder daar waar het de omgang van ouderen naar jongeren betreft is er ook sprake van macht en machtsmisbruik.

Het ongewenst gedrag kan plaatsvinden binnen de grenzen van de club (terrein, wedstrijden), maar ook via allerlei communicatiemiddelen als telefoon, internet e.d. Beide situaties kunnen tot een melding leiden.

Er zijn elf gedragsregels opgesteld door de landelijke sportorganisaties waaronder de atletiekunie.

Deze regels zijn op de ACW website gezet; lees deze zorgvuldig.

Binnen ACW zullen we hier regelmatig aandacht aan schenken.

## Jeugdrubriek

### Discuswerpen met Ivo

*Door Noa Smolenaars*

Met een zestal AB-junioren verzamelden we ons dinsdag 13 juni in de kantine van AC Waterland voor een "clinic discuswerpen" van Ivo Klooster. We hadden alle zes al vaker discus geworpen, maar wilde graag nog meer leren van iemand die echt gespecialiseerd is in discuswerpen.



Voordat we de ring in stapten kregen we eerst een filmpje te zien van de Amerikaanse discuswerper John Powell. Hij legde in vier stappen uit hoe je een discus moet werpen. Met elke stap komt er een beweging bij totdat je vanuit stand de hele draai bereikt.

Na deze instructie filmpjes konden we zelf aan de slag. We gingen een voor een de ring in zodat Ivo ons opbouwende feedback kon geven. Naarmate iedereen een paar keer geworpen had en zich bewust was van zijn eigen verbeterpunten, zag je daadwerkelijk dat er vooruitgang geboekt werd. Qua techniek heeft iedereen echt wat bijgeleerd en dat de discussen ook nog verder kwamen, was erg mooi meegenomen.

### Midzomernacht voor de junioren

*Door Britt Brillman*



Vrijdagavond de 23e was er na de spelletjesavond van de pupillen ook een kamp voor de junioren. Om half acht kwam iedereen vol goede moed aan met een tent en slaapzak die vlot werden opgezet. Sommigen hadden geen tent of wisten niet hoe deze opgezet hoorde te worden, maar met elkaar stond er na iets meer dan een uur toch een hele verzameling bond gekleurde tentjes op het middenveld van ACW. Naast de tenten was die middag een grote opblaasbare stormbaan neergezet die ook voor de junioren een groot succes bleek: de avond startte met estafette over de 18-meter lange hindernisbaan! Na vallen en opstaan en een paar lichte brandwonden van het schuren over plastic, werd het tijd voor

een meer gecoördineerd spel, namelijk levend stratego. Na het eerste potje begon het jammer genoeg te regenen waarna wij ons zielig terug trokken in de kantine, maar gelukkig was daar rekening mee gehouden. Met dank aan onze trouwe trainers Peter, Ilya en Tim kwam er een hilarische quiz tot stand waarin wij elkaar allemaal een beetje beter leerde kennen. We sloten de avond af met een kampvuur en nog wat andere grappen, die de volgende morgen vroeg door Peter met een megafoon werden geëvenaard. Gelukkig was tijdens het ontbijt de stemming nog steeds goed en ging iedereen met een lach op zijn gezicht weer naar huis om nog even bij te slapen. Kortom een geslaagd kamp!



## Aankondigingen en verslagen lopen

### ACW-er Dennis Kreetz haalt 66,9 km bij zesuursloop. Clubrecord!

*Door Marcel Kuiper*

Ultraloper Dennis Kreetz uit Oostzaan heeft zaterdag 24 juni een historische race gelopen. Bij een zesuurswedstrijd in de Haarlemmermeer vestigde de laller een clubrecord met maar liefst 66,9 kilometer. Onderstaand lees je zijn verslag.

#### Klokje Rond

De laatste jaren ben ik verslingerd geraakt aan ultralopen. Een kilometertje meer of

minder, daar krijg ik geen vrees (meer) van, 50, 60, 70, 80, 90 of zelfs 100 km, kom maar op. Veters strikken en gaan! Na het vele trainen moet ik mezelf uiteraard eens in de zoveel tijd eens testen in een wedstrijd. Dat was vaak in een prachtige omgeving. Heuvels, bossen en velden. Geen meter vlak. Zwaar maar mooi.

Nu wilde ik eens wat anders proberen: de 6 uursloop van Haarlemmermeer, afgelopen zaterdag. Kijken hoeveel je in 6 uur rennen kan afleggen. Zoveel mogelijk

rondjes van 1900 meter aan elkaar rijgen. En zeg je Haarlemmermeer, dan weet je, zo vlak als een vers gemaaid kunstgrasmatje. Andere koek dan voorheen dus. Eitje? Dacht het niet. Navraag bij wat loopvrienden leerde dat de eentonigheid van dezelfde rondjes vooral mentaal zwaar is. Totaal geen afleiding van mooie uitzichten, kronkelende bospaadjes of kabbelende beekjes. In de plaats daarvan: asfalt en een stukje atletiekbaan. En dat 6 uur lang. U zegt, gekkenwerk. Ik zeg, een heerlijke uitdaging.

Om 10:00 uur was het afgelopen zaterdag zover. Enkelband met chip om en hollen maar. Gevangene van mijn eigen race. De eerste rondjes gingen lekker. Heel lekker zelfs. Mijn tactiek was om het eerste deel van de wedstrijd flink gas te geven (12 km p/u) om vervolgens in het tweede deel een tandje lichter te schakelen en op de automatische piloot door te stampen.

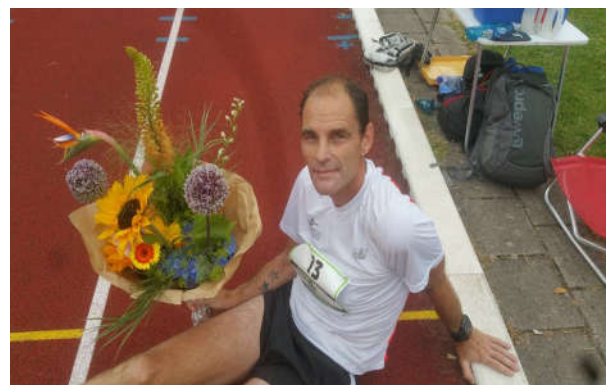
Maar wat bleek na 2 uur lopen? Nog zo fris als een hoentje. Huh? Verbazing. Nou, in dat geval dan maar de tactiek bijstellen. Gaan met die banaan tot je die onvermijdelijke eikel tegenkomt. De man die er eigenlijk altijd is en je vanaf de zijlijn opeens een hand geeft en toeslaat. Ja beste mensen inderdaad, ik heb het over de man met de hamer. Opdringerige nare vent. We zullen zien ventje!



En de race? Na 42 km, marathon, kwam ik door in 3:38 uur. Zou ik van te voren voor hebben getekend. Na 4 uur lopen stond de teller op 46 km. En toen? Ja hoor, daar was hij dan. De hamerman. Een moeilijke uurtje, dat vijfde. Gas terug en een klein stukje wandelen dus. Maar geen paniek, niks aan het handje. Het mocht van mezelf. In mijn kop was ik sterk, misschien wel het belangrijkste bij ultralopen.

Ik was klaar voor het 6e en laatste uur. Nog even alles uit de kast halen. Al moet ik toegeven dat de rondjes me behoorlijk begonnen te vervelen nu. Nog een kwartiertje. Kom op! En dan opeens: de toeter. De 6 uur zitten erop. Lekker wegslechteren is er nog even niet bij. Stokstijf blijven staan is de opdracht. Nou vooruit, liggen mag ook. Waarom? De parcourswachten moeten je exacte afstand opmeten. De mijne is 66,917 km. En dat in 6 uur. Wow, ben ik supertrots op. Er zijn dagen dat ik minder loop. Boven verwachting goed gegaan, vind ik. Weer een grens verlegd. Puur voor mezelf. En nu? Een biertje. Heerlijk!

En voor wat betreft de eentonigheid, die viel uiteindelijk best mee. Al met al een enorme opsteker voor mijn volgende project, de 100 km van Winschoten, 9 september. En hoewel het meeviel, hopelijk geen rondjes. Je zou er horendol van worden!



## NK Atletiek in Utrecht

De ASICS NK Atletiek keren na 12 jaar terug naar Utrecht. Atletiekbaan Maarschalkerweerd is van vrijdag 14 tot en met zondag 16 juli het decor van de ASICS NK Atletiek. De donderdagavond hiervoor, 13 juli, wordt het Vredenburg in het Utrechtse centrum omgetoverd tot polsstok arena: Athletics like never before!

In deze vier dagen strijdt de Nederlandse top maar liefst om 39 nationale titels! Naast de medailles doen de atleten een greep naar de laatste startbewijzen voor de Wereldkampioenschappen Atletiek die van 4 t/m 13 augustus in Londen plaatsvinden. Da beloofd spektakel! Beleef u het met ons mee?

Op [www.nkatletiek.nl](http://www.nkatletiek.nl) is meer informatie te vinden.

*Natuurlijk bent u ook van harte welkom om op 13 juli op het Vredenburg in hartje Utrecht naar het polsstokhoogspringen te komen kijken. De toegang is hier gratis*

### 1e Competitiewedstrijd Senioren

*Door Nicander Kemper*

Op zondag 30 April was de 1e competitiewedstrijd van het zomer seizoen 2017. ACW deed mee met maar liefst 5 debutanten uit de jeugd.

Bij de dames zorgde Lotte Vlek voor de gehele bezetting. Het is dat je niet alle onderdelen alleen mag doen, anders had ze er waarschijnlijk nog wat bijgedaan. Nu koos ze voor hoogspringen en de 200m. Op de van Marco geleende spikes liep dat uitstekend in iets meer dan een halve minuut, oftewel 24km/h. Met een hoogte van 1,50m haalde zij het meeste punten van alle ACWers van de dag en ze komt al aardig in de buurt van het clubrecord dat op 1,62cm staat.

Bij de mannen stond een bijna complete ploeg aan de start. Het was een mooie verdeling van jeugd en ervaring. Op de sprint onderdelen stonden de jonge jongens Jayden (100m) , Lex (200m) en

Yarran (beide) aan de start en Lex sprong een knappe 1,60m hoog.

Op de 400m liepen Diem en Arend, en de dubbele afstand werd bezet door Marco en Nicander. Bij de krachtonderdelen (discus en kogel) waren Ilja en Youri de sterke mannen. Vooral voor Youri knap om voor het eerst met senioren gewicht (2kg discus en 7,25kg kogel) zijn krachten te meten.

Aan het einde van de dag mocht nog de Zweedse estafette gelopen worden (400m, 300, 200m, 100m). Met Nicander, Diem, Jayden en Arend werd het stokje in een prima tijd naar de finish gebracht.

De volgend de competitie wedstrijd is 28 mei in Heerhugowaard en de 3e wedstrijd is een halve thuiswedstrijd, 18 juni bij Atos in Amsterdam Noord.

Uitslagen: <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/vereniging/8255/273/>

### 2e Competitiewedstrijd Senioren

*Door Lotte Vlek*

Mijn zondag begon al vroeg, want om 9:15 ging mijn wekker. Ik logeerde met een vriendin, Jet, die ook mee zou gaan.

Samen sleepte we onszelf uit bed en maakten we ons klaar. Dit ging niet helemaal snel genoeg, want toen Peter



voor de deur stond moesten we nog de konijnen van mijn burens voeren. Wij haastten ons, maar uiteindelijk moesten we zelfs nog wachten op Peter, die met mijn moeder stond te praten. Hierna haalden we Youri op, die als een zwerver langs de weg zat en gingen we op weg.

De eerste onderdelen waren vrij spannend, aangezien een groot deel van de deelnemers er nog niet was. Yarran kwam gelukkig net op tijd aanrennen voor zijn 100 meter en Lex verscheen met een slaperig hoofd bij het hoogspringen. Voor mij was het voorlopig gelukkig alleen maar kijken.

De eerste merkwaardigheid van de dag was bij het speerwerpen. Ik kende Stevens achternaam niet dus ik keek verbaasd op toen hij omgeroepen werd als Steven kan niet dansen (later bleek dat hij Niedenzu heet en dat die man het niet kon uitspreken).

Rond twee uur kwam mijn eerste onderdeel, de 400 meter. Ik had deze nog nooit gedaan en ik zag er behoorlijk tegenop. Vandaar dat ik al een uur van tevoren bezig was met de tijd. Ik wilde op tijd voorbereid zijn: genoeg gegeten hebben, naar de wc gegaan zijn, mijn

## **En ook nog een stukje van Ryan:**

Op achtentwintig mei 2017 zijn wij met zijn allen naar de A.V. Hera geweest om mee te doen aan de competitiewedstrijd. Zelf heb ik verspringen gedaan wat mij heel erg goed beviel. Ik had mooi een PR gesprongen en ik zie het wel zitten om meer met verspringen te doen. Onze Youri heeft zich voor de tweede keer gestort op het kogelstoten, maar daarnaast was hij de eerste in lange tijd die voor A.C. Waterland is gaan hordelopen. Volgens

wedstrijdshirt en spikes aangedaan hebben en ingelopen zijn. Dit alles zorgde ervoor dat ik elke 5 minuten vroeg hoe laat het was. Mensen vonden dit zo irritant dat er uiteindelijk 2 timers gezet werden om mij te laten weten wanneer ik moest gaan inlopen. Uiteindelijk ging het gelukkig goed, al was ik wel helemaal uitgeput.

Mijn tweede onderdeel was een uurtje daarna en was hoogspringen. Dit ging ook best aardig, maar helaas haalde ik niet eens mijn huidige PR. Ik bedacht later dat dit niet heel raar is als je bedenkt dat ik een 400 achter de rug had en dat ik al op de 1,20 begon met inspringen. Maar op dat moment vond ik het wel jammer.

De laatste onderdelen waren voor mij een beetje chaos, want we moesten ons haasten omdat we de trein moesten halen.

Uiteindelijk gingen we met 10 man in een auto (die voor 8 bestemd was) en leek het erop dat we het op 1 minuut niet haalden. Later bleek dat de trein voor ons stond, terwijl wij op het station zaten (hij had vertraging), maar dat wij hem gemist hebben omdat we dat niet door hadden.

Al om al was het een hele gezellige dag, misschien wat chaotisch en 's avonds was ik gesloopt, maar zeker leuk.

Youri was het erg zwaar, maar hij wilt zich er zeker in verbeteren. Vervolgens ging Lex met merkwaardige sprongen over de lat heen. Onze trainer Peter zegt dat hij de nieuwe foetushouding uit had gevonden. Maar naast het hoogspringen ging onze held samen met Steven ook nog de 200 meter doen. Na een iets wat mindere start hebben onze 200 meter kanjers toch nog een mooie tijd neer kunnen zetten. Naast het rennen ging Steven samen met onze

fantastische man Yarran een paar speren werpen. In totaal waren het vier beurten, dus dat nam een groot deel van de wedstrijd in. Steven: "In vergelijking met 72-meter speerwerpemde volwassen mannen, hebben wij het voor ons doen toch behoorlijk goed gedaan?" Samen met Jayden ging Yarran helemaal aan het begin de 100 meter sprint doen. Na wat problemen met aankomst stond Yarran gelijk klaar en schoot hij weg uit de startblokken met Jayden aan zijn zijde. De atletiekwedstrijd vond plaats op een mooie, warme en ook zonnige dag. Dit had niet alleen een verbrande huid als gevolg, maar het had ook invloed op het onderdeel van Minne. Onze snelheidsduivel had tijdens zijn 1500 meter veel moeite met het warme weer,

maar toch had hij goed kunnen presteren. Wij zijn er met zijn allen achter gekomen dat als je heel goed traint je zelfs als amateurs heel ver kan komen. Helemaal op einde van deze wonderbaarlijke competitie gingen vier van onze clubleden nog een 400 meter estafette lopen. Onze snelvoetige vrienden Dimitri, Tim, Yarran en Jayden deden hun uiterste best om zo snel mogelijk deze 400 meter eindstreep te bereiken. Toen we uiteindelijk met z'n allen in de auto gepropt zaten, kwamen we tot de conclusie dat het toch wel een leuke dag was geweest en we waren blij dat we allemaal deel hadden genomen aan deze buitengewoon leuke competitiewedstrijd.

Voor foto's kijk je op onze facebookpagina



Atleet	Hoog	400m	Tot
Lotte Vlek	1,45	1:10,35	2 / 3

Atleet	Hoo g	Kog el	Spe er	Ve r	100 m	4x100 m	200 m	400 m	400m H	1500 m	T o t
Totaal	1 / 1	2 / 2	2 / 2	1 / 2	2 / 2	4 / 4	2 / 2	2 / 2	1 / 1	2 / 2	
Lex Lijmberg	1,55						25,62				2 / 3
Dimitri Kemper						49,96		55,20			2 / 3
Youri Dobber		6,32							1:16,08		2 / 3
Minne Los										4:50,35	1 / 3
Jayden Geldorp					12,90	49,96					2 / 3
Yarran Brunt			33,41		13,04	49,96					3 / 3
Ryan van den Brink		DNS		4,98							2 / 3
Steven Niedenzu			28,13				26,39				2 / 3
Tim Roos						49,96		58,57			2 / 3
Marco Eskes										4:51,67	1 / 3

## Gezondheidsrubriek

### Controleer op teken!

Jaarlijks worden 1 miljoen mensen gebeten door een teek. Teken zitten vooral in hoog schaduwrijk gras en dode bladeren bij bomen en struiken. Dit zijn nu net plekken waar wij atleten vaak doorheen lopen. Als u de teek direct verwijderd (liefst zo snel mogelijk nadat u de teek ontdekt heeft, en binnen 24 uur nadat de beet is ontstaan), dan is de kans dat de teek de bacterie, die de ziekte van

lyme veroorzaakt, op u overdraagt klein. Hoe langer de teek in de huid zit, hoe groter de kans dat de teek de bacterie op u overdraagt.

Advies: Controleer na elke training op teken!

Controleren en verwijderen

- Controleer het hele lichaam van boven naar beneden. Doe dat

nauwkeurig en in een vaste volgorde.

- Besteed extra aandacht aan de volgende plekken:
- hoofd (vooral achter de oren, de randen van het haar en de nek);
- bovenlichaam (vooral oksels, navel, bij vrouwen tussen en onder de borsten);
- armen (vooral elleboogholtes, tussen de vingers);
- onderlichaam (vooral kruis, liezen, bilnaad, bij mannen achter de balzak);
- benen (vooral knieholtes, tussen de tenen, onder de voeten en rond de enkels);
- Hebt u veel lichaamsbehaaring? Overweeg dan om deze regelmatig te verwijderen (scheren).
- Ziet u een teek lopen? Verwijder hem van uw lichaam.
- Heeft een teek zich vastgebeten in uw huid? Verwijder hem dan, bij voorkeur een puntig pincet. Gebruikt u een andere tekenverwijderaar? Lees dan eerst de gebruiksaanwijzing.

Onopgemerkte teken die zich nog niet hebben vastgebeten, spoelt u door het douchen weg. Een teek overleeft in het water. Spoel na het douchen de douche daarom na met heet water.

Meer informatie zie <https://www.thuisarts.nl/tekenbeet/ik-heb-tekenbeet>



## Atletiek allerlei

### Boerenlandroute fietsvakantie wielclub ACWaterland 2017

Door Gonny Spits



Boerenlandroute: boerderij in Markelo behorende bij land(huis)goed Weldam. Beide Rijksmonumenten.

De wielclub ACWaterland heeft wederom een fietsvakantie georganiseerd

in juni. De groep was kleiner dan anders, te weten Gonny Spits, Joke Spits, Nico

Rijkema en Ruud Domburg. Het weer liet deze vakantie zo nu en dan te wensen over: regen en storm! Het was echt een Boerenlandroute door nieuw land (Flevopolder en Noordoostpolder) en oud land (Overijssel en Gelderland). En ook het landschap van de Veluwe was om van te genieten, hoe mooi is Nederland!

### Dag 1 maandag 5 juni

Het was inderdaad heel slecht weer deze vakantie, maar op maandag 5 Juni hadden wij goed weer naar Lelystad. De route door Almere was slingerend door bebouwd gebied waar nog volop wordt gewerkt aan wegen, bedrijfsgebouwen en woningen. Lastig om je weg hier te vinden. Na Almere richting Lelystad reden we door het natuurgebied Oostvaardersplassen, een bosrijkgebied. Konikpaarden hebben we niet gezien, maar wel een slang van tenminste één meter op het fietspad die we ternauwernood konden ontwijken. Ook hebben we een bezoek aan het Natuurpark Lelystad gebracht.

### Dag 2 dinsdag 6 juni

Maar op 6 Juni begon het gedonder met een flinke storm en motregen, dus met ze allen in de waaier richting Schokland waar de voorouders van Nico van moederszijde vandaan kwamen. Aldaar de voormalige haven bezocht en even later geluncht in een zorgboerderij waar we ook een rondleiding kregen.



*Nico bij de haven van Schokland, het eiland van zijn voorouders*

Langs de IJssel richting Hattem hadden we veel zijdelingse wind zodat we schuin op de fiets zaten. Ook moesten we ons goed vasthouden op de veerpont over de IJssel. De 2e overnachting was in Hattem een oud vestingstadje aan de IJssel ook weer bij vrienden op de fiets op 2 verschillende adressen. De mannen sliepen in een oude stadsboerderij op de hooizolder (wel netjes aangepast). Boven de ramen zie je nog de deurtjes waardoor het hooi naar binnen ging. De stal was aan de achterkant. De stadsboerderij staat op de monumentenlijst.



*Stadsboerderij Noordwal Hattem waar de mannen verbleven*

### Dag 3 woensdag 7 juni

7 Juni het zelfde weerbeeld. Ik probeerde mij toch op de omgeving te concentreren en zo zag ik dat onze route langs prachtige op terpen gebouwde boerderijen ging, een waarlijk plaatje om te zien en dan baal je wel als je niet optimaal kunt genieten. Op de Sallandse Heuvelrug was het genieten van de prachtige natuur: bossen, heide, heuvelachtig en onverharde wegen. Uiteindelijk in Markelo aangekomen waar onze gastvrouw een heerlijke maaltijd voor ons bereid had (Pilav of zo) en dan ben je alle misère zo weer vergeten. Ook hier sliepen we in een boerderij, maar nu boven de deel.

Naast de boerderij was een oude gerestaureerde schuur die op de monumentenlijst staat. Hierin heeft de bekende Twentse schilder Jan Broeze, van boeren komaf, gewoond en had hij

zijn atelier. In de schuur is een klein museumpje aan hem gewijd.



*Boerderijschuur waar Jan Broeze woonde en werkte*

#### **Dag 4 donderdag 8 juni**

Op 8 Juni via Deventer, Apeldoorn met wat flinke klimpartijen naar Uddel gefietst, ik hoef je niet te vertellen hoe mooi het daar op de Veluwe is. Wij hadden in Uddel een overnachting op de Soerensesteeg in een blok hut of een soort zomerhuisje heel knus. De volgende ochtend een lekker ontbijtje, daarna tassen inpakken en de fietsen in gereedheid brengen.



*Nico en Ruud brengen de fietsen in orde*

#### **Dag 5 vrijdag 9 juni**

9 Juni beloofd een zware dag te worden. Het weerbericht op de tablet van Nico gaf regen, wind en eventueel onweer aan. Om 9:30 uur toch vertrokken richting Nunspeet. Dat ging allemaal redelijk, maar vanaf Nunspeet naar het Veluwemeer begon het pas goed. De regen kletterde op onze regenkleding neer en met gekromde lichamen begaven wij ons door de grijze massa van water. Maar gelukkig kwamen wij een OASE tegen. Het was een vakantiepark met mooie huisjes erop, maar het belangrijkste was het aanwezige restaurant. De natte regenkleding werd uitgedaan en kon even drogen. Na het kopje koffie en een dosis doorzettingsvermogen vervolgden we onze route via Hierden. Aangekomen in Harderwijk, begon het droog te worden en de regenkleding werd uitgedaan. In een leuk klein restaurantje geluncht en dan op naar Nijkerk onze laatste overnachting (Oude Barneveldseweg). Wederom in een oude boerderij overnacht en sliepen we weer boven de deel.

#### **Dag 6 zaterdag 10 juni**

10 Juni Nijkerk—Landsmeer: He he eindelijk mooi weer en wind mee. Langs het Eemmeer via Bunschoten, Spakenburg en het Gooi naar Landsmeer. Hier aangekomen stond Hennie, de vrouw van Nico, ons met een roos op te wachten. Daarna bij de Chinees gegeten en naar je eigen huisje weer terug. Het was een mooie en gezellige vakantie met een klein beetje afzien. Totaal aantal km 465.750 meter, gemiddeld 77 km per dag.

## **Trainingen en Activiteiten**

### **Overzicht TML, oud papier en inleverdata kopij clubblad**

Data Twiske Molen Loop	<b>2017:</b> 1-10, 5-11, 10-10 <b>2016:</b> 4-2, 4-3	Nico Hemelaar
	<b>2017:</b> 3 <sup>e</sup> zaterdag van de maand oostzijde dorp 4 <sup>e</sup> zaterdag van de maand westzijde dorp Niet in Augustus	Georges Kerssies en René Schaap
Inleverdata kopij clubblad	<b>2017:</b> 18-9,	Nico Rijpkema

<b>leeftijdsindeling Jeugdleden 2017, ingaande november 2016</b>			
<b>Categorie</b>	<b>Geboortejaar</b>	<b>categorie</b>	<b>Geboortejaar</b>
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
Pupillen A	2007/2006	Junioren A	1999/1998

### **Overzicht trainingen loopgroepen en overige activiteiten**

<b>Loop-groep</b>	<b>Snelheid (cooper-test)</b>	<b>Uithouding s- vermogen (in kilometer)</b>	<b>Dinsdag</b>	<b>Woensdag 19:30 20:30 / 21</b>	<b>Donderdag 19:00 20:30</b>	<b>Vrijdag 9:00 10:00</b>	<b>Zondag 9:30 10:30</b>
<b>1</b>	<1900 mtr	6 t/m 8 km		Birgit Wagemaker en Hans de Bos	-		
<b>2</b>	<2100 mtr	6 t/m 15 km		Marcel Kuiper			
<b>3</b>	<2300 mtr	8 t/m 15 km	-	Ton Beekman T 4820590	-	-	
<b>4</b>	<2600 mtr	10 t/m 21 km	-	Jaap Kuiper	-	-	Jaap Kuiper Paul Spiertz T 4822287
<b>5</b>	>2400 mtr	10 t/m 42 km	-	Niels Eering			Paul v. Hal Niels Eering
<b>6</b>	>2400 mtr	10 t/m 42 km	<b>19.00- 20.15</b> Paul v. Hal Niels Eering		Paul v. Hal Niels Eering		
<b>12</b>	n.v.t.	5 t/m 8 km		-			
<b>13</b>	<1900 mtr	5 t/m 10 km	<b>9.00-10.00</b> Henk Mulder T 4825084			Henk Mulder T 4825084	Henk Mulder T 4825084
<b>Cross</b>		10 t/m 12 km				Paul Spiertz T 4822287	
<b>Nordic W</b>			<b>9.00-10.00</b> Toos Goede T 4824402				Toos Goede T 4824402

### **Overzicht trainingen junioren, senioren en categorieën jeugd**

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

## Overzicht commissies en functies ACW

Taakgebied	Coördinator / commissievz.	Tel	e-mail
<b>Bestuur</b>			
Voorzitter	Menoës Eising-Geraets	06 11538922	voorzitter@acwaterland.nl
Secretaris	Mark Essenburg	06 41693281	secretaris@acwaterland.nl
Penningmeester	Cristina Verheij	06 50420840	penningmeester@acwaterland.nl
Baanatletiek	Tim Roos	06 29733097	tim@loon.nl
Vrijwilligersbeleid & vertrouwenspersoon	Marieke Pauw	06-10852310	marieke2006@live.nl
Jeugd	Tim Roos	06 29733097	jeugd@acwaterland.nl
<b>Jeugd &amp; wedstrijd</b>			
Trainingscoördinator	Tim Roos	06 29733097	tim@loon.nl
Clubkampioenschappen	Tim Roos	06 29733097	tim@loon.nl
Ouders met kinderen	Tim Roos	06 29733097	jeugd@acwaterland.nl
Cross loop	Tim Roos	06 29733097	tim@loon.nl
Secr. "uit en thuis"	Vacature	06 41693281	secretaris@acwaterland.nl
<b>Activiteiten Overig</b>			
Ophalen oud papier	René Schaap en Georges Kerssies		oud-papier@acwaterland.nl
Coördinator loopgroepen	Paul Spiertz	020-4822287	paulspiertz@chello.nl
Twiske Molen Loop	Nico Hemelaar	020-4826506	twiskemolenloop.landsmeer@gmail.com
Nordic Walking/ wandelen	Toos Goede	020-4824402	toosgoede@gmail.com
<b>Facilitair Bedrijf</b>			
Onderhoud Groen	Atie Zijlstra	020-4825470	pj-zijlstra@hetnet.nl
Onderhoud Techniek	Chiel van Berkel	020-6337616	chielfenna@hetnet.nl
Kantine	Hans de Bos	075-6844060	kantine@acwaterland.nl
EHBO	Marieke Pauw	06-10852310	marieke2006@live.nl
Schoonmaak	Selma Dag	020-4821020 06 30725277	Selma.dag70@gmail.com
Accommodatie en onderhoud	Henk Mulder	020-4825084 / 06-44112883	henk.an@upcmail.nl
<b>Administratie &amp; Communicatie</b>			
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 en sponsoring	Paul Spiertz	020-4822287	clubblad@acwaterland.nl