

Nieuwsbrief



In dit nummer:

In dit nummer:

- Van het bestuur
- Pupil in het oog
- Alles over hardloopschoenen
- Vier PEC'ers halen startersdiploma
- Terugblik AV PEC Indoor
- Vooruitblik Ekiden
- Vrijwilliger in het

Redactielid gezocht

Lijkt het jou leuk om eens per kwartaal een artikel te schrijven of iemand te interviewen voor de nieuwsbrief? Stuur de redactie dan een mail naar

nieuwsbrief@avpec1910.nl

GEZOCHT

Volgen?

Volg AV PEC 1910 voor het laatste nieuws, foto's en via Twitter of Facebook!



Op naar de lente

Een fijn seizoen breekt weer aan. Hopelijk laten de temperaturen gauw de korte broeken en t-shirts toe en kunnen de handschoenen terug de kast in. De dagen worden langer, en dat motiveert je misschien om weer fanatieker aan je doelen te werken! Of gewoon lekker genieten van het sporten.

Hier ligt weer een nieuwe editie van de nieuwsbrief voor je. In deze nieuwsbrief lees je de resultaten van Robert, Yannick en Marit van de AV PEC indoor begin januari en kijken we naar de wedstrijdverwachtingen van teams die begin april meedoen aan de jaarlijkse Ekiden van de club. Alles over verschillende soorten hardloopschoenen. In de rubriek Vrijwilliger in het zonnetje spraken we met Peter van Polen en Wim Koetsier over de kantine.

Veel leesplezier!

Groeten,
Jan Willem, Jeroen, Marja en Stefanie



Van het bestuur: Materiaalberging vernieuwd

Alle gebruikers / bezoekers van de baan kennen wel de materiaalberging nabij de finishlijn op de atletiekbaan. De berging is van belang omdat er allerlei voor technische atletiek belangrijke materialen in worden opgeslagen na gebruik op de baan. Het gaat dan om kogels, speren, horden et cetera.

Waar we als AV PEC 1910 mee te maken kregen was dat de berging de laatste jaren een oud en tochtig hok is geworden en dat er ook nog eens lekkage optrad. Een complicerende factor was bovendien dat het oude dak bestond uit asbesthoudende platen. Deze zouden een gezondheidsprobleem kunnen vormen als de platen stuk zouden gaan. Daarom is tijdens de Algemene ledenvergadering van 2012 besloten een budget van ruim € 10.000,—beschikbaar te stellen voor de verbetering van de materiaalberging.

Na overleg is besloten via een aannemingsbedrijf de klus aan te pakken. Dat is gelukt binnen het afgesproken budget. Sinds eind maart is de verbeterde materiaalberging weer in gebruik. Wel moest in zelfwerkzaamheid de berging voor aanvang van de klus uitgegraven en na het gereed komen ervan weer ingeruimd worden. Een hele klus. Henk vd Worp, Martin Simons, Flip Mix, Gerrit Vrijburg en Jan van Riesen hebben hier veel tijd in gestoken.

Enfin, de verbeterde materiaalberging kan weer heel veel jaren veilig mee.

Lody Scheve

Pupil in het oog

Jorrit Elgersma



Naam: Jorrit Elgersma

Leeftijd: 10 jaar

Hoe lang lid van AV PEC

1910: Ongeveer 2,5 jaar

Leukste onderdeel: Sprint

Waarom? Ik ben niet echt een duurloper.

Wat wil je later worden:

Ik wil later boten ontwerpen, het liefst van die hele grote luxe jachten.



Hardloopschoenen

Wat is er te vertellen over hardloopschoenen? Heel veel. In dit verhaal vertelt Roel-Jan Heeringa, lid van de vereniging en werkzaam bij Runnersworld, over de verschillen tussen schoenen voor duurtraining, intervaltraining en wedstrijd. Ook legt hij de term 'heel drop' uit. Geen idee wat dat is? Lees dan gauw verder.

De trainingsschoen

Elke hardloper heeft wel een paar zogeheten trainingsschoenen, aangepast op loopstijl, gewicht, inlegzool etc. Dit is de basis. Hierop kan je verantwoord je kilometers maken voor bijvoorbeeld een halve marathon etc. Een trainingsschoen is in verhouding een wat zwaardere schoen die veel opvangt voor de loper ten aanzien van demping en ondersteuning voor bijvoorbeeld het zogeheten anti-proneren. De meesten onder ons doen hier alles op: van een duurloop tot een 5km wedstrijd en alles wat daar tussen zit. Er zijn echter ook nog andere schoenen die voor specifiekere doeleinden zijn te gebruiken.



Voorbeeld standaard trainingsschoen: Brooks Glycerin

De wedstrijdtrainingsschoen

Deze schoen is wat lichter dan de trainingsschoen, wat inhoudt dat hij minder demping/ ondersteuning geeft, dus je moet zelf wat meer doen. De wedstrijdtrainingsschoen geeft wel weer meer terug aan grondgevoel voor de loper, is over het algemeen soepeler dan de trainingsschoen, wat het draagcomfort weer vergroot. Deze schoen is door zijn lagere gewicht wel minder duurzaam dan de trainingsschoen ten aanzien van het aantal maakbare kilometers. Wedstrijdtrainingsschoenen worden over het algemeen gebruikt voor intervaltrainingen, bos-trainingen en wedstrijden vanaf 5km tot een marathon of meer.



Voorbeeld wedstrijd trainingsschoen: Asics DS Trainer

De wedstrijdschoen

Deze schoen is de lichtste variant die er is, wat inhoudt dat hij eigenlijk geen ondersteuning/ demping geeft. Vandaar dat deze schoenen voor de hardloper het meest belastend zijn. Met deze schoenen krijg je bijna het gevoel dat je geen schoenen aanhebt, dat je op je blote voeten loopt als het ware. Doordat de schoenen zo dun en soepel zijn zitten ze wel heerlijk. Qua duurzaamheid kan je op dit soort schoenen het minst aantal kilometers lopen. Wedstrijdschoenen worden over het algemeen gedragen, zoals de naam eigenlijk al aangeeft, tijdens wedstrijden van 5km tot maximaal een halve marathon.



Voorbeeld wedstrijdschoen: Saucony Fastwitch

Heel drop

Heel drop is het hoogteverschil tussen de hak en de voorvoet van een schoen. Waarom dit item los behandelen? Er zijn op dit moment ontwikkelingen gaande in de hardloopwereld ten aanzien van dit onderdeel van de schoen. Het gaat erom dat jarenlang het hoogteverschil tussen hak en voorvoet 12mm is geweest en dat dit op dit moment door een aantal gerenommeerde merken teruggebracht wordt tot 8mm. Dit heeft tot gevolg dat je minder heftig op je hak landt, waardoor de impact van de landing veel minder belastend wordt en er ook minder anti-pronatie voorkomt. Dit komt doordat je eerder vlak/stabiel op je schoen staat. Ook vermindert de impact van de landing doordat je de landing niet meer opvangt met een gestrekt been maar met een meer gebogen been.



New Balance 1080—schoen met drop 8mm

Voordelen

Voor de hardlopers die dat al jaren doen met een zogeheten haklanding, vergt de manier van hardlopen met een schoen met minder hoogteverschil wel enige gewenning. Dat komt doordat de spieren in de kuiten op een andere manier belast worden. Verdere voordelen van deze schoenen zijn dat ze minder wegen dan eerdere typen trainingsschoenen en ook soepeler zijn omdat de voet meer ruimte krijgt om zelf te bewegen. Wat het draagcomfort ten goede komt. Een ander voordeel van deze schoenen is dat je reactiever gaat lopen. Hiermee wordt bedoeld dat je minder lang grondcontact hebt, wat weer minder energie kost.

Ik hoop dat er door dit stuk wat meer inzicht is ontstaan ten aanzien van verschillende soorten schoenen en hun functionaliteiten.

Roel Jan Heeringa

Vier PEC'ers halen startersdiploma

Vier ervaren juryleden hebben er in februari een diploma bijgehaald. Ingrid de Groot, Pieter van der Lucht, Jan van Veluwen en Jacques Overeem deden namelijk de starterscursus. Dat betekende twee avonden zwoegen op de theorie en oefenen in het wegschieten van echte atleten op een ijskoude baan.

Bij het starten komt heel wat kijken. Denk bijvoorbeeld aan: waar bewaar je het pistool als er even geen loopnummers zijn, hoe zorg je ervoor dat je rust uitstraalt naar de atleten, hoe te handelen bij een al te kordate startcommissaris, wat te doen met een uitdagende of verontwaardigde atleet, hoe te reageren als pupillen komen vragen of ze even mogen schieten, hoe verzorg je het pistool, hoe laad je het, enz, enz. Dit alles onder de bezielende leiding van Rob de Jong (uiterst links op de foto).



Vooruitblik Ekiden

Hoe gingen de prestaties van drie junioren tijdens het AV PEC Indoor op 5 januari in Apeldoorn? En hoe bereiden de teams die aan de jaarlijkse Ekiden meedoen zich voor op de wedstrijd? Je leest het hieronder. Drie verschillende teams (stratenteam, prestatieteam en junioren wedstrijdteam) vertellen hun persoonlijke of gezamenlijke voorbereiding voor zondag 7 april.

Terugblik AV PEC Indoor

Naam: Marit Redeker

Leeftijd: 16 jaar, B2-junior

Onderdelen: hoog

Gehoopte prestatie: 1.65m

Geleverde prestatie: 1.65m

"Ik wilde graag m'n p.r. evenaren en dat is gelukt. Daar was ik wel blij mee. Verder weet ik er al niet meer zoveel van. In februari deed ik mee aan het NK junioren en daar sprong ik 1.69 m, 4 cm boven m'n p.r. Ik was superblij, het was heel spannend en uiteindelijk werd ik tweede. Straks weer buiten op de baan is m'n eerste doel om opnieuw 1.69m te halen."



Naam: Robert Overkempe

Leeftijd: 17 jaar, A1-junior

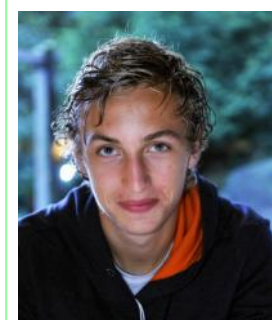
Onderdeel: hoog

Gehoopte prestatie: 1.80m

Geleverde prestatie:

1.70m

"M'n voorbereiding was niet al te best en in de week voor de wedstrijd was ik ziek. Op Oudejaarsavond lag ik al om twee uur in bed, dat zegt genoeg. Ik was er niet blij mee. In februari deed ik mee aan het NK. De dag ervoor was ik terug gekomen van wintersport. Ik had daarom niet al te hoge verwachtingen, ook al niet omdat het in januari niet zo goed ging. Toch sprong ik bij het NK 1.75 m, daar was ik wel blij mee."



Naam: Yannick van der Lucht

Leeftijd: 16 jaar, B2-junior

Onderdelen: ver

Gehoopte prestatie: Over de 5.50m

Geleverde prestatie: 5.30m

"Ik hoopte dat ik weer in de buurt van m'n p.r. zou komen (5.75m), maar dat is niet gelukt. Ik was niet tevreden. Het kwam denk ik om-

dat ik vooraf niet goed getraind had op ver; ik was de techniek wat kwijt. Binnenkort begin ik buiten op de baan weer met trainen op ver en dan ga ik weer meedoen aan de baancircuitwedstrijden en hoop ik weer verder te komen."

Naam team: Meanderhof 1 en 2

PEC-leden: Jan Willem Davidse loopt in beide teams, verder geen leden.

Leeftijd: Van 15 tot 50

Verwachte eindtijd:

Team 1: sneller dan 3.30uur

Team 2: uitlopen is hoofddoel

PR: Het teamrecord staat op 3.34.51uur



Vorbereiding: Per persoon sterk wisselend. Jan Willem Davidse traint 5 tot 7 keer per week, terwijl anderen 2 keer per week lopen. Sommigen zijn net begonnen met hardlopen en worden dan onder-

gebracht in team 2. In team 1 zitten lopers die bijvoorbeeld in het voetbal actief zijn, een ander lid wist vorig jaar de 5 kilometer zonder enige training te volbrengen, in minder dan 25 minuten. Team 1 is prestatiegericht en probeert minimaal de bronzen plak uit 2012 te prolongeren, terwijl bij team 2 meedoen en gezelligheid het hoofddoel is.

Team: The ministry of Silly Walks

Naam: Dieudonné Kartouw

Leeftijd: 32 jaar

Afstand: 5 KM

Verwachte eindtijd: rond de 19 minuten

Huidig PR: 18:48

Team PR: 2:46:06

Verwachte eindtijd: <2:45:00

Categorie: Recreanten

Verwachting/vorbereiding wedstrijd: Op zondag

7 april loop ik de 5 km op de Ekiden die PEC organi-

seert. Hier zullen we als team 'The ministry of Silly

Walks' proberen onze prestatie van vorig jaar te evenaren en een beker mee te nemen. Meedoen aan de Ekiden is al een feest op zich, honderden hardlopers op en om de baan. De laatste weken heb ik voornamelijk getraind om de snelheid weer wat te verhogen. Door het lopen in teamverband komt er nog een extra stuk motivatie bij. Hierdoor hoop ik net iets meer te kunnen geven en misschien wel de 19 minuten grens sinds lange tijd weer te doorbreken, dat zou fantastisch zijn. Maar bovenal gaan we weer voor een gezellige en sportieve dag.



Naam team: Mila Juniorenteam PEC, wedstrijd-team

PEC-gehalte teamleden: Dat is bijzonder hoog! Iedereen is lid van PEC, 5 wedstrijdleden alleen Joël Plantinga is studentenlid en wedstrijdlid bij Isala.

Globale leeftijd deelnemers: Haha..hierbij val ikzelf behoort-

lijk uit de toon met mijn 47 jaar! De overige 'deelnemers' zijn tussen de 15 en 20 jaar, oftewel een erg jong team!

Eventueel eerder gestelde PR: Nou lastig te zeggen, voor 2 jaar terug liepen we in een bijna geheel andere opstelling 2.48.30, nu moet het beduidend sneller kunnen gaan.

Verwachte eindtijd: 2.31.00 uur. We gaan voor een podiumplek!

Gemiddelde voorbereiding: Die zal bijzonder goed zijn! Onlangs zijn we nog op trainingsweekend geweest in het mooie Garderen waar we flink wat arbeid hebben verricht, 5 á 6 keer trainen in een kleine 3 dagen is niet misselijk natuurlijk. Verder trainen de teamleden zo rond de 5 keer in de week, en er is van de winter door iedereen goed getraind zonder dat er veel blessures zijn geweest dus dat belooft wat!

Het reilen en zeilen binnen het clubhuis

Vrijwilligers in het zonnetje: Peter van Polen en Wim Koetsier

Deze keer is het de beurt aan twee personen: Peter van Polen en Wim Koetsier. Zij maken deel uit van de kantinecommissie. Peter van Polen is in 2005 begonnen met hardlopen in de pré-clinic van AV PEC voor de halve marathon van Zwolle en is inmiddels looptrainer bij de recreanten. Wim Koetsier begon in 2007 met hardlopen bij de recreanten en traint sinds twee jaar bij Eric Kloosterziel.

Wat is de kantinecommissie?

'We noemen de commissie ook wel de clubhuiscommissie, dat klinkt wat gezelliger. De commissie regelt het reilen en zeilen binnen het clubhuis. We doelen dan bijvoorbeeld op het maken van roosters voor de bardiensten tijdens evenementen en op trainingsavonden, het inkopen van consumptieartikelen, maar we zijn ook bezig ideeën te ontwikkelen t.a.v. de inrichting. Dit gaat in samenspraak met het bestuur. Zo is onlangs de snoepautomaat verwijderd, omdat daar veel te weinig gebruik van werd gemaakt. Ook zorgen we voor bijvoorbeeld kerstversiering.'

Bestaat deze commissie al lang?

'Al vanaf het moment dat er clubhuis bij AV PEC bestaat, is er ook een vorm van beheer voor geweest. Hoe het begonnen is weten we niet precies, maar op een bepaald moment heeft de familie Van der Worp een groot aandeel in het beheer gehad. Daarna is er een kantinecommissie in het leven geroepen, met Marianne Reuvekamp, Willem Ophof en Hans Kippers. Na een aantal jaren hebben anderen het overgenomen, onder wie wijzelf.'

Hoeveel tijd ben je eraan kwijt?

'We vergaderen normaal gesproken één keer per twee maanden. In verband met belangrijke evenementen, zoals

de Ekiden, wordt er vaker vergaderd. Er gaat met name nogal wat tijd zitten in de inkoop en bevoorrading. Al met al ben je er gemiddeld een dagdeel per maand aan kwijt.'

Wat zijn jullie doelen op de korte termijn?

'In samenspraak met het bestuur zijn we onder andere bezig met een nieuwe aankleding van het clubhuis. Enige tijd geleden zijn er een nieuwe stamtafel en houten bankjes met kussentjes geplaatst. Ook willen we de prijzenkast verplaatsen en beter tot zijn recht laten komen. Verder is het de bedoeling dat er van prominente leden uit het verleden een foto in het clubhuis komt te hangen. Uiteraard willen we er ook voor zorgen dat de bardiensten blijven floreren.'

“De commissie regelt het reilen en zeilen binnen het clubhuis.”

Is er nog behoefte aan versterking?

'We hebben op dit moment 7 commissieleden. Wim stopt er binnenkort mee en stapt over naar een ander commissie. Maar zes leden zijn eigenlijk voldoende. Een uitzondering vormt de jaarlijkse grote schoonmaak, die we ook organiseren: daar kunnen niet genoeg mensen op af komen!'



Peter van Polen en Wim Koetsier