

Nieuwsbrief



In dit nummer:

In dit nummer:

- Atletiekvereniging met ambities
- Aalandenloop
- Pupil in het oog
- Terugblik Midwintermarathon
- Competitie, wat en voor wie is het?
- Vrijwilliger in het zonnetje

Volgen?

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



Van de redactie

De zomer is in zicht! Weer lange lichte dagen waarin je lekker kunt trainen. Deze editie geeft een inkijkje in de baanatletiek. We hebben namelijk twee enthousiaste baanatletiekleden gevonden die de redactie waarschijnlijk komen versterken, Sacha en Femke. Zo is er in de redactie een betere verdeling tussen hardlopers en baanatleten.

Verder deze nieuwsbrief een korte samenvatting van het beleidsplan van de vereniging, 16 mei de Aalandenloop en vrijwilliger in het zonnetje Geert Brettschneider.

Veel leesplezier!

Groeten,
Bert, Jeroen, Marja en Stefanie



Beleidsplan 2014-2018

Atletiekvereniging met ambities

In het afgelopen jaar heeft het bestuur enkele inspiratieavonden gehouden, waarbij is gebrainstormd en gediscussieerd over de toekomst van de vereniging. De resultaten daarvan zijn verwerkt in een notitie voor het beleidsplan 2014-2018. Bestuurslid Ton Markink lichtte deze notitie toe tijdens de algemene ledenvergadering in maart.

Vooraanstaande vereniging zijn

Het gaat om de vraag wat AV PEC1910 moet doen om een vooraanstaande atletiekvereniging te zijn in de regio en hoe ze moet aansluiten op de ontwikkelingen in de sport en in de maatschappij.

Het beleidsplan gaat uit van vier doelen:

- Een regionaal prominente rol spelen met de wedstrijd- en prestatie-atletiek;
- Een belangrijke plek innemen in de recreatieve loopsport;
- Sponsors en subsidies aantrekken, door als vereniging samen te werken met andere (maatschappelijke) organisaties en eventueel bedrijfsleven;
- Onderzoeken of er kansen zijn de club uit te bouwen tot een regionaal expertise centrum op het gebied van coördinatie- en conditietraining.

Professionalisering

Dit alles kan waarschijnlijk niet met uitsluitend vrijwilligers. Er zal een vorm van professionalisering nodig zijn. Het beleidsplan noemt daarvoor twee mogelijkheden: De eerste is een soort

Pupil in het oog

Tessa Harbrink



Naam: Tessa Harbrink

Leeftijd: 9 jaar

Hoe lang lid van AV PEC

1910: Ik denk al bijna 3 jaar

Leukste onderdeel: Verspringen

Waarom? Ik vind het leuk om in het zand te landen na een sprong

Wat wil je later worden: Atlete

franchiseformule. Daarbij ontstaat een mogelijkheid voor leden of wellicht externe partijen om tegen een reële vergoeding activiteiten te organiseren, onder de vlag van de vereniging. De andere variant is het aanstellen van een (betaalde) kracht, die als een verenigingsmanager gaat werken, onder aansturing van het bestuur. Uiteraard worden beide mogelijkheden nader onderzocht en worden de kaders vastgesteld.

Hoe concreet verder?

In de ledenvergadering is de notitie met instemming ontvangen. Voor het vervolg worden rond de vier genoemde doelen commissies geformeerd, die de doelen omzetten in acties. Aan elke commissie wordt een bestuurslid gekoppeld. Voor de zomer zullen de commissie een eerste versie van de acties klaar hebben. Deze zullen breed in de club worden bekend gemaakt.

Het beleidsplan is te vinden op de [website van AV PEC](#).

Nieuwe wedstrijd in de Aalanden

Zwolle krijgt dit jaar een nieuw hardloopevenement: de Aalandenloop. Op vrijdag 16 mei vindt de eerste editie plaats. Deze wedstrijd is een gezamenlijk initiatief van wijkcentrum De Bolder en AV PEC 1910.

Het idee voor deze wedstrijd komt van Frank Reuvecamp, PEC-lid en medewerker van wijkcentrum De Bolder. "Het wijkcentrum wilde nieuwe activiteiten organiseren en voor PEC is het een mooie aanvulling op de recreatielopen die we in het winterseizoen elke laatste zondag van de maand organiseren."

De Aalandenloop lijkt aan te slaan. Anderhalve maand voor de start zijn er al meer dan 400 deelnemers aangemeld voor de 5 en 10 kilometer. In totaal is er plaats voor 600 deelnemers. De voorinschrijving sluit op 10 mei of eerder, als de limiet is bereikt. Vol is vol!



Gezellige vrijdagavondwedstrijd

De wedstrijd begint met een kidsrun om 19.00 uur in het winkelcentrum van de Aalanden. Om 19.30 is het de beurt aan de 5 en 10 km-lopers. De start en finish van deze afstanden liggen op het schoolplein van het Meander College. Het belooft een gezellige vrijdagavondwedstrijd te worden. De muziek is goed verzorgd – onder andere met de Meander Big Band. Publiek is natuurlijk van harte welkom om alle lopers aan te moedigen.

Meehelpen als vrijwilliger?

Wil je niet lopen en toch betrokken zijn bij dit nieuwe loopfeest? Dan kun je ook meedoen met de organisatie. De organisatie kan nog goed vrijwilligers gebruiken. Meer informatie is te vinden op www.aalandenloop.nl, of via info@aalandenloop.nl.

Competitie, wat en voor wie is het?

En een vooruitblik op komend seizoen!

Pec telt vele hardlopers, maar ook vele baanatleten. Waar hardlopen en baanatletiek samen komen, is natuurlijk op de middenlange afstand, bijvoorbeeld de 800m, 1500m, 3km of 5km op de baan. Aangezien wij (Femke en Sacha) zelf niet de meest fanatieke hardlopers zijn, hebben we ervoor gekozen om iets anders te introduceren, waar ook zeker hardlopers zich kunnen laten zien, de competitie. Competitie is ook de enige wedstrijdvorm waarin atleten samen één doel hebben, in plaats van dat zij individueel een wedstrijd doen.

Al vanaf de pupillen (6 tot 11 jaar) zijn er competitiewedstrijden, verder voor de junioren D (12/13 jaar), C (14/15 jaar), B (16/17 jaar) en A (18/19jaar) en voor de senioren dames en heren (20 jaar en ouder). Het is de bedoeling dat er één team gevormd wordt van atleten die elk individueel één of meerdere onderdelen afwerken. Daarnaast is er altijd een estafette waarin vier lopers het stokje doorgeven. Alle punten die op de verschillende onderdelen worden behaald, worden bij elkaar opgeteld, en zo komt er een teamprestatie tot stand. De onderdelen die worden afgewerkt verschillen per categorie, dus voor junioren is dit anders dan voor bijvoorbeeld senioren. Per divisie waarin het team is geplaatst. Opeenvolgend is dit de 3^e, 2^e, en 1^e divisie. Vervolgens is de NK teams wedstrijd het hoogst haalbare. Ook kunnen de onderdelen verschillen per wedstrijd. En dit kan verschillen voor jongens en meisjes en voor mannen en vrouwen.

De senioren doen drie wedstrijden in één seizoen, waarna eventueel een promotie of degradatie wedstrijd kan volgen. Junioren A en B draaien twee wedstrijden in een seizoen, wanneer zij tot de besten behoren, volgt een NK teams wedstrijd. De C en D junioren hebben twee wedstrijden, vervolgens kunnen zij door naar een gebiedsfinale en daaruit kan nog een landelijke finale volgen. Uiteindelijk komt het er wel op neer dat in alle wedstrijden wordt gesprint (bijv. 100m of 200m.), gesprongen (bijv. hoogspringen, verspringen, polstokspringen), geworpen (kogelstoten, speerwerpen of discuswerpen) en hardgelopen (bijv. 800m, 1500m, 3km of 5km). Wij zullen twee teams van av pec introduceren.

Jongens junioren A en B

De eerste ploeg die we uitlichten, zijn de jongens junioren A en B. Vorig jaar hadden de jongens geen ploeg voor de junioren A, maar wel voor de junioren B. Helaas kwamen de junioren B vorig jaar atleten te kort om een hoge klassering te halen. Het is voor dit jaar nog even afwachten of er een jongens B team, een jongens A team of misschien wel beide komt. De teams moeten wel goed gevuld zijn natuurlijk. Het



Het damesteam dat vorig jaar promoveerde in Zwolle.

is ook mogelijk om een jongens A team te maken waarbij jongens B meedoen. Komend seizoen hebben de jongens een goede ploeg klaarstaan en goede atleten die samen wat moois neer kunnen zetten. De data van de B competitie zijn: 11 mei en 15 juni. De eventuele finale zal plaatsvinden op 21 september. De data van de A competitie zijn: 18 mei (bij ons op de baan) en 22 juni. Ook bij deze ploeg is NK teams op 7 september mogelijk.

Dames senioren

Dan is er ook een dames senioren ploeg, die vorig jaar goede zaken heeft gedaan door te promoveren van de 2^e divisie naar de 1^e divisie. Het gaat een lastige klus worden om in deze divisie te blijven, maar de dames hebben een mooi team om dit te proberen. Het is een kwestie van iedereen zo goed mogelijk verdelen over alle onderdelen en zorgen dat we op ieder onderdeel punten kunnen pakken. De data van de vrouwen competitie zijn: 4 mei, 25 mei en 29 juni (waarvan de 3^e wedstrijd bij av pec op de baan zal plaatsvinden!). Dan is er 14 september nog een promotie/degradatie wedstrijd. Deze wedstrijd wordt alleen gedaan wanneer deze ploeg bij de laatste 2 of eerste 2 eindigt. Alle teams hebben er weer ontzettend veel zin in en we gaan er wat moois van maken met z'n allen.



Femke (links) en Sacha (rechts) na de FBK games met top-kogelstoter Reese Hoffa.

Femke Oude Ophuis • 25 jaar • woonplaats Zwolle • Beroep: Docent lichamelijke opvoeding bij de Capellenborg te Wijhe • Lid sinds: Eind 2012, vorige club MPM te Hengelo • Trainingsgroep: Meerkampgroep. Altijd meerkamp gedaan, i.v.m. werk nu alleen favoriete en leuke onderdelen. • Favoriete onderdeel: Speerwerpen

Sacha Popping • 23 jaar • Woonplaats: Zwolle • Beroep: Hogeschooldocent bij de opleiding verpleegkunde van Windesheim Flevoland • Lid sinds: Zomer 2011, vorige club av Cialfo te Epe • Trainingsgroep: Meerkampgroep. Meetrainen om sterker te worden voor de werponderdelen. • Favoriete onderdeel: Discuswerpen

Terugblik

Midwintermarathon Apeldoorn

Zondag 2 februari liepen Joop, Hellen en Peter verschillende afstanden van de Midwintermarathon in Apeldoorn. Lees hieronder hoe het hen verging.

Naam: Joop Sattler

Leeftijd: 61

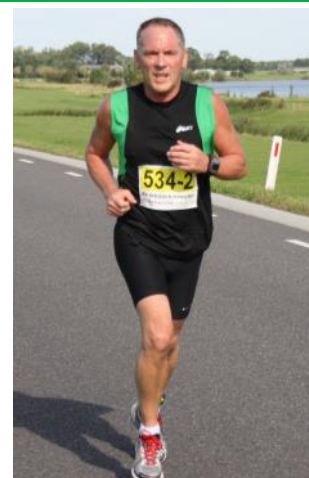
Afstand: 18.5 km

PR: 1:45:49

Verwachte eindtijd: 1:40:... Uur

Eindtijd: 1:47:06

"Ik heb de Midwintermarathon gelopen met een zware verkoudheid. Hierdoor heb ik helaas heb ik mijn streeftijd niet gehaald. Maar ondanks dat kijk ik er weer met veel plezier op terug. Volgend jaar weer een een uitdaging te gaan."



Naam: Hellen de Vries

Leeftijd: 34

Afstand: 27.5

PR: 1:59

Verwachte eindtijd: 1 uur 52

Eindtijd: 1:54:28

"We hebben een hele tijd in een groepje gelopen, totdat deze op ongeveer 15 km gingen versnellen en ik eigenlijk alleen kwam te lopen. Na ongeveer 22 km begonnen mijn benen toch wel pijn te doen, maar ondanks dat kon ik het tempo aardig volhouden. Ik heb de gehele wedstrijd op tweede positie gelopen, de derde dame niet in het zicht en dacht daarom ook niet te hoeven gaan versnellen. Helaas heeft die dame op het laatst behoorlijk ingelopen en ging er op de laatste 300 meter compleet overheen. Ik heb nog een poging gedaan om het laatste stuk te sprinten, maar mijn benen liepen compleet vol, helaas dus niet gelukt om mijn tweede plaats te behouden. Toch ben ik super tevreden met mijn uiteindelijke eindtijd, ruim 5 minuten sneller dan vorig jaar."

Naam: Peter Jansen

Leeftijd: 60 jaar

Afstand: 27,5 km

Verwachte eindtijd: 2.16

"Begin februari was het dan zover! Een eerste test om te kijken hoe ik ervoor sta voor de marathon van Barcelona. De bedoeling was om deze 27 km in marathontempo te lopen. Het was lekker loopweer en we waren al op tijd bij het parcours. Zoals vanouds was alles weer goed geregeld, met als nieuwtje kluisjes bij de start/finish. Ideaal! Je kunt een droog shirtje aantrekken en je hersteldrank heb je bij de hand. Na de start kwam ik al direct in mijn goede ritme en liet me niet van de wijs brengen door enkele "keutels" aan het begin van het parcours. Het laatste stuk van het parcours, daar waar je alleen maar naar beneden loopt, dáár moest het gebeuren! Meestal lukt het wel iemand te vinden die jouw tempo loopt. Deze keer was dit niet het geval, hoefde ook niet, want ik wilde "op horloge"lopen: snelheid en vooral de hartslag goed in de gaten houden. Alles ging perfect: in de afdaling kon ik nog wat versnellen, wat resulteerde in tijd van 2.15.26 met een gemiddelde snelheid van 12,1km/uur, precies waar ik op gehoopt had. Verwachte eindtijd van de marathon is dan rond de 3.30 uur Eerste test goed doorstaan! Inmiddels zit de marathon van Barcelona erop. Tot 34 km was alles onder controle. Ik liep nog op een schema van 3.30 uur. Helaas ben ik op 34 km gevallen (vermoeidheid?) en na het opnemen van de schade kon ik niet goed meer in mijn ritme komen. Resultaat; 3.35.09. Ook de andere 3 Pec 'ers haalden, "met persoonlijke resultaten" de finish. Met dank aan Titus Mulder, onze trainer, die ook in Barcelona aanwezig was. Hij liep bij 30 km een paar km mee, gaf tijden door en sprak moed in: geweldig bedankt!"



Vrijwilliger in het zonnetje

Geert Brettschneider

Wie kent hem niet? De krasse vrijwilliger met fiets, die altijd bij de bult staat tijdens de winterse baanloopjes? Eentje die zelfs een naar hem vernoemde wedstrijdloop heeft? Maak kennis met Geert Brettschneider.

Midden jaren 60 van de vorige eeuw, kwam Geert Brettschneider met zijn vrouw en kinderen vanuit Hengelo naar Zwolle. Zijn werk als personeelsfunctionaris bij de IJsselcentrale Harculo bracht hem hierheen. Zijn vrouw Corrie leerde hij kennen bij de Hengelose zwemvereniging, waar hij penningmeester was. Zij was er actief als baan-zwemster en poloster.



Via zijn zoon Victor, die lid werd van AV PEC 1910 begon Geert zijn carrière als vrijwilliger bij de club. Hij gaf in Hengelo al zwemonderwijs, waarvoor hij bevoegd was door zijn schoolmeestersopleiding voor lichamelijke opvoeding. Oorspronkelijk gaf hij vooral gymnastiek- en turnlessen.

Bij AV PEC raakte hij betrokken bij de jurering tijdens wedstrijden. Daarom volgde

hij een jurycursus. Zijn hart lag bij het polsstokhoogspringen, en dat werd zijn specialisatie als jurylid. Van lieverlee werd ook de looptraining opgepakt. Vooral de trainingen die hij gaf aan een dames trimgroep in Hattem bij de Leemcule staan Geert nog scherp op het netvlies. Met enkele loopsters uit die tijd bestaat nog steeds een goed contact.

Glimmende ogen

Zijn ogen gaan nog altijd glimmen als hij vertelt over de jaarlijkse loop om op 4/5 mei het bevrijdingsvuur uit Wageningen

“Ik kan het dan niet laten om even een rondje over de baan te fietsen. Heel voorzichtig hoor.”

op te halen. Vroeger fietste hij mee, later zat hij in het begeleidingsbusje. Toen de kleinkinderen nog klein waren, liepen zij ook mee met de Eindejaars Oliebollen oopjes.

Naast alle vrijwilligerstaken die hij door de lange jaren heen voor onze club heeft vervuld, was hij ook nog als penningmeester betrokken bij de Zwolse kanovereniging, bij het Zwols Stedelijk museum en nog een aantal andere organisaties. In de zomer valt hij af en toe in als toezichthouder in het Zwolse Buitenbad.

Nog steeds betrokken

Ondanks zijn hoge leeftijd (inmiddels 98) voelt Geert zich nog steeds erg betrokken bij onze club. Op zijn fietsrondes, gaat hij altijd bij de club langs. Staat het hek open dan gaat hij naar binnen om met de aanwezige vrijwilligers en sporters een babbelte te maken. “Ik kan het dan niet laten om even een rondje over de baan te fietsen. Heel voorzichtig hoor.”

Op 30 maart jl was hij ook weer bij zijn “eigen Geert Brettschneiderloop” als verkeersregelaar aanwezig. Als dank voor zijn jarenlange inzet, werd hij tijdens de wedstrijd mooi in de bloemetjes gezet.



Foto: www.janburgman.nl

De redactie heeft van meerdere leden gehoord dat ze vooral moeten denken aan de enthousiaste inzet van Geert tijdens de recreatielopen. Daarnaast kwam hij bij het ophalen van het bevrijdingsvuur de lopers altijd tegemoet fietsen om ze daarna al zingend richting Zwolle te vergezellen.