JAARGANG 24 | JULI 2014 | CLUBMAGAZINE VAN ATLETIEKVERENIGING HANZESPORT ZUTPHEN

HANZE MARE

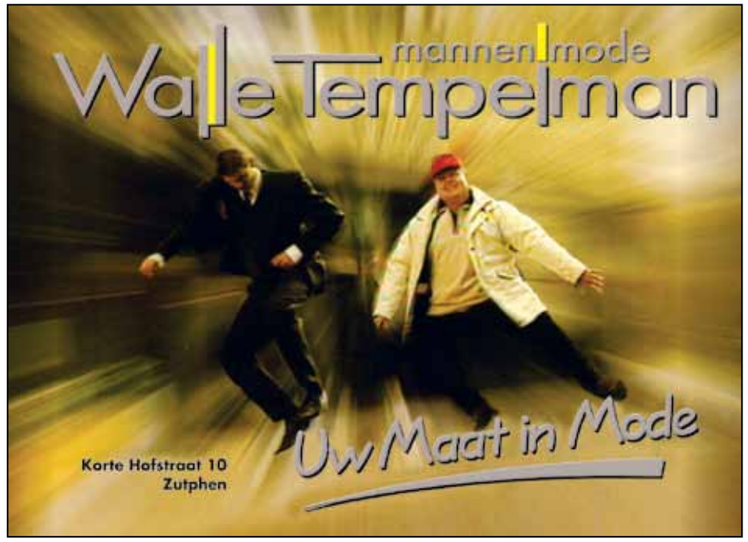
Waarop lopen we eigenlijk?

Samenwerking met andere sportclubs

Andere opzet pupillenwedstrijden

Hidde Bloem, jongens pupillen B, tijdens Intersport Jonker Open Stedenwedstrijd, maart 2014, Omnisport - Apeldoorn
foto: Rob van Campen

Kijk
voor het laatste nieuws op onze website:
www.hanzesport.nl



RUNNING Center
GROENMARKT 25
0575-540997 ZUTPHEN
Uw hardloopspeciaalzaak

Fa. Hans - Bert VELDWIJK
GROOTSTE SPECIAALZAAK VAN NEDERLAND
- Sportprijzen
- Relatiegeschenken
- Promotiekleding
- Borduuratelier
- Glasdecoraties
- Kerstpakketten
- Consumptiemunten
- Graveerinrichting

H.W. Iordensweg 30
7391 KB Twello
Tel. 0571-271593
info@veldwijk.com
wwww.veldwijk.com

de Boekerij
Waar kijken alleen al de moeite waard is !!
- Veel kinder- en jeugdboeken en natuurlijk ook voor volwassenen!
- Houten speelgoed voor klein en groot
- Een prachtige collectie kunstkaarten om te sparen of te sturen

Openingstijden
dinsdag t/m vrijdag 09.00 - 17.30 uur
zaterdag 10.00 - 17.00 uur
Nieuwstad 55 Zutphen Tel. 0575-515212
!!Tot ziens !!

aqua
schoonmaakbedrijf
antonie berger
antonie berger
de nutteler 18
7231 nr Warnsveld
06-54 21 61 87
www.antonieberger.nl
de servicegerichte specialist in schoonmaakonderhoud
zorgt voor een heldere blik vanuit uw clubhuis op de atletiekbaan
vloeronderhoud - glasbewasssing - dakgoten schoonmaken - totaal onderhoud

in deze UITGAVE

4 Redactioneel; nieuwe website
5 Samenwerking met hockeyclub
6 Waarop lopen we eigenlijk?
8 De kuiten van… Astrid Lensink
9 Column: Een open deur
10 Achtkastelenloop
11 City-Hanzeloop
12 Kijkje bij wandelfit
13 Lopersleed: hielspoor
14 Roparun
15 Onze kampioenen
16 Aan de wieg van onze vereniging
18 Andere opzet pupillenwedstrijden
19 Klaar voor de triatlon?
20 Indoor pupillenwedstrijd
21 Kort nieuws
24 Jeugdpagina 'Sprinter'

COLOFON

Hanzemare is een magazine voor leden en externe relaties van Atletiekvereniging Hanzesport en verschijnt tweemaal per jaar. Deze editie heeft een oplage van 570 exemplaren. Overname van artikelen, foto's of illustraties alleen na schriftelijke toestemming van de redactie. Aan de inhoud van dit nummer is veel zorg besteed. De vereniging is echter niet verantwoordelijk voor eventuele onjuistheden.

Redactie
Jeanet Aartsen (eindredacteur), Charlotte Bekken, Rob van Campen (beeldredacteur), Paula Freriks, Monique Robers, Rob Vallentgoed (coördinator).

Aan dit nummer werkten verder mee
Petra van den Berg, Albèr Giezen, Anneke van Jaarsveld, Ab Reurslag, Inge Sipkens

Vormgeving en drukwerkbegeleiding
Marcel Janssen, Janssen|print, Zutphen

Advertentieacquisitie
Jan van den Belt

Redactieadres
Uw reacties, bijdragen en tips graag per mail naar: clubblad@hanzesport.nl.

Kijk voor nieuws, wedstrijden, trainingen, lidmaatschap enz. op www.hanzesport.nl

INFO HANZESPORT

Hanzesport heeft veel te bieden aan wedstrijdatleten en recreatieve sporters, van jong tot oud, van sportief tot fanatiek. De vereniging beschikt over een fraaie accommodatie met een moderne baan en alle faciliteiten voor technische nummers. Er staat een enthousiast team deskundige trainers klaar. Kom gerust eens kijken of meetrainen!

Deventerachterpad 1
7203 AW Zutphen
Telefoon (0575) 514909

Op maandag, woensdag en donderdag van 13 tot 16 uur is er iemand aanwezig op het kantoor van Hanzesport in het clubhuis.

namens de REDACTIE

Ontwikkelingen

Binnen onze vereniging kennen we verschillende communicatiekanalen. De (vernieuwde!) website met veel info en het snelle nieuws, de nieuwsbrief met nieuws, weetjes en oproepen en tot slot Hanzemare met grote lijnen, achtergronden en ontwikkelingen. Ontwikkelingen genoeg, merkten wij binnen de redactie, toen we brainstormden over onderwerpen voor dit nummer.

Zo hangt 'samenwerking' met andere verenigingen in de lucht. Hanzesport verzorgde loopscholingen voor de hockeyclub en er was samenwerking met wielervereniging ETP en DVSDZ rond de triatlon. Dit laatste ging helaas niet door, maar er zijn plannen voor volgend jaar. In zijn column vertelt Albèr Giezen over zijn ervaringen bij de voetbalvereniging AZC. Hoewel daar nog geen sprake is van samenwerking, weet je nooit hoe een balletje kan rollen… Over al deze onderwerpen kunt u lezen in dit clubblad.
Er zijn ook ontwikkelingen rond de wedstrijden van de pupillen. Die worden wellicht anders van opzet. Wij als redactie ontwikkelen ons trouwens ook: op de achterzijde zien jullie de nieuwe jeugdpagina 'Sprinter'.

Naast alle ontwikkelingen vindt u ook een stukje basis in deze Hanzemare. U kunt lezen waar u op loopt en traint (over alle lagen van onze baan) en waar de vereniging ooit begon (in Almen dus). En natuurlijk artikelen over onze eigen wedstrijden, die het heel goed doen!

Wij wensen iedereen een mooie zomer toe. Veel leesplezier!

Jeanet Aartsen, eindredacteur

Nieuwe website Hanzesport

Op 1 februari 2014 is de nieuwe website van Hanzesport van start gegaan. Www.hanzesport.nl heeft een compleet nieuwe vormgeving gekregen. Tevens zijn er meer mogelijkheden voor de diverse groepen toegevoegd.

Na een voorbereiding van ruim een half jaar en een versterking van de webredactie met drie vrijwilligers kon de inhoud van de oude website eindelijk overgezet worden naar de nieuwe. Daarbij was het vooral lastig om de inhoud over te zetten en tegelijk actueel te houden. Dit vereiste een zorgvuldige planning en ook veel uren overtypen van tekst.

Ondanks alle voorbereidingen was er één punt wat niet helemaal gestroomlijnd ging: de website was niet optimaal ingesteld voor alle browsers (bijvoorbeeld Internet Explorer, Chrome, Safari of Opera). Hierdoor zagen sommige bezoekers de nieuwe website als een heel ouderwetse pagina zonder foto's waar bovendien niet alle opties op te zien waren. Als het goed is, is dat nu voor iedereen opgelost. Zo niet, dan is dat meestal snel te verhelpen door op de F5-toets te drukken. Mocht iemand toch nog problemen ervaren of vragen hebben over de nieuwe website dan kan dat altijd door een mail te sturen naar webredactie@hanzesport.nl.
De webredactie bestaat nu uit José Coppes, Sylvie Ducloux, Sebastiaan Smits en Rob Vallentgoed.

SAMEN-WERKING

Het was helemaal top!

Hockeyers volgen loopscholing bij Hanzesport

Haar zoon Wouter stapte twee jaar geleden over van atletiek naar hockey. Hanzesporttrainster Jolanda Jonker keek bij de wedstrijden en zag de looptechniek van de hockeyers. Daar zag ze wel verbeterpunten. Ze kwam in contact met de trainerscoördinatoren van de Mixed Hockey Club Zutphen en er groeide een plan om samen te werken.

Meer aandacht voor looptechniek bleek ook te leven binnen de hockeyvereniging, en breder, ook binnen de hockeybond. Jolanda: 'Er is bij deze teamsport altijd veel aandacht voor stickgebruik, balbeheersing en samenspelen. Dat is ook wel logisch. Maar met een betere looptechniek en een goede loopconditie is nog veel te winnen op het hockeyveld. Dat besef dringt steeds meer door. Grote clubs als bijvoorbeeld Nijmegen hebben looptrainers in dienst. Tijd voor loopscholing is er wel. Hockey kent een winterstop van zo'n 6-8 weken en vanaf half mei tot en met de zomer zijn er geen wedstrijden meer. Een prima tijd om je op het lopen te richten.'

In spelvorm

Bij de hockeyclub trainen de oudere jeugdleden de kinderen. Trainerscoördinatoren maken een trainingsschema en begeleiden deze assistent-trainers. Jolanda gaf daarom eerst een clinic voor de coördinatoren, zodat zij de basistechnieken onder de knie kregen. Later gaf ze – samen met andere trainers – 6 weken lang loopscholing aan de E-jeugd (8-9 jaar). 'Het is bekend dat loopscholing het meest effect heeft als je het jong leert. Deze kinderen nemen hun vaardigheden vervolgens mee de vereniging in.' 140 jeugdleden deden er mee. Op de baan van Hanzesport leerden ze de basis van het hardlopen. 'Er was ook verzet', aldus Jolanda. '"Ik zit op hockey hoor, niet op atletiek", was het commentaar. Maar op een speelse manier ging het goed. Met estafettespelletjes, krachtoefeningen en versnelling in spelvorm vonden de meesten het leuk.'

Beschikbare trainers

Ook de heren 1 van de hockeyclub moesten er aan geloven. Ze kregen van Hanzesporttrainer Dahir Hasan Mao een sprinttraining. Dat gebeurde afgelopen najaar en werd in het voorjaar herhaald. Jolanda: 'Hasan heeft ze flink afgeknepen hoor, maar ze zijn er vol voor gegaan. Onlangs zijn ze kampioen geworden. Wie weet wel door deze extra loopscholing!'
Jolanda zou deze looptrainingen voor de hockeyers wel willen voortzetten: 'Je kunt

> 140 jeugdleden van de hockeyclub kregen loopscholing op onze baan

ook denken aan loopscholing voor korfballers of voetballers. Hanzesport zou bijvoorbeeld in de zomerperiode een combinatieabonnement kunnen aanbieden en deze balsporters op de baan laten trainen. Alles zal echter afhangen van beschikbare trainers.'

Fitter

Tot slot de vraag wat Jolanda met bewegen, cq lopen heeft? Daar is ze eerst even stil van. Maar dan komt ze los: 'Ik heb gewoon wat met bewegen, met motoriek. Als mensen hardlopen zie ik vaak waar het beter kan. Ook blessurepreventie vind ik van belang. Mijn belangrijkste doel is dat mensen plezier hebben in lopen. Het is mooi om te zien wanneer mensen van niet-bewegen naar bewegen komen. Bijvoorbeeld in de Start to Run-trajecten die ik ook wel geef. Bewegen maakt je fitter. Of je nu een recreatieve 5 km loopt of een marathon.'

Tekst: Jeanet Aartsen
Foto's: Erik Jonker

Klaar voor ….

GO!

UITGELICHT

Waarop lopen we eigenlijk?

In dit artikel gaat Petra van den Berg dieper in op het technische deel van onze atletiekbaan. Welke lagen heeft de baan? Waarom is er voor dit type baan gekozen? En hoe zit het met het onderhoud?

Laatst ving ik een deel van een discussie op waarbij de vraag centraal stond of de baan nu banen of lanen heeft? Het meest logisch lijkt dat de atletiekbaan over lanen beschikt. Het zou immers tot spraakverwarring kunnen leiden: in Zutphen hebben we 6 banen, wat zou kunnen impliceren dat we over 6 atletiekbanen beschikken. Ik heb verschillende bronnen erop nageslagen en een eenduidig antwoord is er niet. Beide woorden worden door elkaar gebruikt. Ook in het bestek waarin de aanleg van onze atletiekbaan wordt beschreven, wordt gesproken van banen als onderverdeling van de atletiekbaan.

Van wie is de baan?

De gemeente Zutphen is eigenaar van de sportaccommodaties, en dus ook van de atletiekbaan. Stichting Atletiek Accommodatie Zutphen (SAAZ) heeft het beheer van de atletiekaccommodatie onder haar hoede en draagt huur af aan de gemeente. Atletiekvereniging Hanzesport draagt een groot deel van de contributie van haar leden over aan SAAZ voor het gebruik van de baan en kantine. Formeel gezien is de baan van de gemeente, zorgt SAAZ voor het beheer en zorgen de atleten van Hanzesport dat op de baan wordt gelopen, gesprongen of geworpen. In 2004 is de gemeente Zutphen begonnen met aanbesteding van de accommodatie, waarbij Van Kessel uit Buren de opdracht kreeg. Van Kessel heeft sinds 1976 meer dan 80 atletiekbanen aangelegd. Onze baan is aangelegd in 2005. Toen ik informeerde bij Van Kessel naar de technische aspecten van de atletiekbaan, kwam ik in contact met Bert Kelderman. Deze enthousiaste medewerker voorzag mij naast de technische informatie ook van foto's, de bestektekening en zelfs van een stukje baan.

Broodje baan?

Er zijn verschillende soorten kunststofbanen die elk hun eigen, specifieke kwaliteiten hebben We onderscheiden 3 baantypes:

1. De volkunststofbaan, die bestaat uit een kunststof toplaag en een schokabsorberende laag;
2. Het gespoten systeem, een relatief economische structuur die ijzersterk en waterdoorlatend is;
3. De sandwichbaan. Op deze baan kunnen snelle tijden gelopen worden. Deze baan is bovendien uitermate geschikt voor langeafstandlopers. Onze accommodatie beschikt over deze sandwichbaan. Het dient zowel de atleten die echt trainen op snelheid als de sporters die trainen voor de langere afstanden.

Autobanden, zand, lava en asfalt

De rode baan is een toplaag van nog geen halve centimeter en bestaat uit een tweecomponenten polyurethaan die wordt afgestrooid met synthetische rubberstukjes (EPDM) van 1-3 mm groot. Daaronder ligt een basislaag van 1 centimeter rubbergranulaat, gebonden met 1 component polyurethaan. Rubbergranulaat bestaat uit stukjes gemalen autoband van 1-4 mm.

Als je naar de rode baan kijkt, kun je je bijna niet voorstellen dat daaronder een fundering ligt van 60 centimeter. De onderste laag bestaat uit 37 cm speciaal zand, ook wel M3c genoemd. Dit is volgens de normering zoals die door de NOC*NSF is bepaald. Daaroverheen ligt 15 cm lava. Om te voorkomen dat er blaasjes ontstaan op de kunststof toplaag is gekozen voor een Zeer Open Asfalt-beton (ZOAB) als laag tussen de toplaag en de lava. ZOAB heeft een hoog percentage aan holle ruimte (20%), waardoor eventueel vocht dat onder de kunstlaag komt afgevoerd kan worden. ZOAB wordt op veel snelwegen gebruikt als wegverharding. Het bevat veel meer grove steenslag dan dichte asfalt.
De samenstelling van deze baan zorgt voor een grote schokdemping en veel comfort voor de atleten.

De aanleg van de baan heeft een hele periode in beslag genomen. In september 2005 was het dan zover: de baan kon in gebruik genomen worden.

Onderhoud

De gemeente is eigenaar van de baan en laat het grote onderhoud uitvoeren, zoals de jaarlijkse onderhoudsbeurt van de baan, het verwijderen van onkruid en het maaien van het gras.
Jaarlijks worden de poriën van de baan weer open gespoten met een speciale hogedrukreiniger. Hierdoor kan het water beter worden opgenomen en afgevoerd. Aan de binnenzijde van de baan zit onder de witte rand een afvoergoot voor water en zand. Ook deze wordt jaarlijks schoongemaakt. Daarnaast worden de bladvangers in de afvoergoot leeggegooid. In de herfstperiode moet dit ongeveer elke twee weken gedaan worden. Elke vijf jaar wordt de baan herijkt, zodat ook records erkend kunnen worden. Dat kan alleen bij een goedgekeurde baan. Daarbij hoort natuurlijk ook het controleren van de belijning. Eens in de ongeveer tien jaar zal de toplaag vervangen worden.

Het jobteam van SAAZ doet de dagelijkse klussen, zoals het harken van de kogelstoot bakken, het reinigen van het kunstgras, het leegscheppen van zandvang naast de verspringbakken, het aanvullen van het zand in deze bakken en het aanbrengen van markeringen in het gras ten behoeve van de belijningen. Naast deze dagelijkse klussen controleert het jobteam de atletiekmaterialen.

Als u weer uw rondjes maakt of jij bent bezig met een snelle estafette: denk dan even op hoeveel lagen je loopt!

Tekst: Petra van den Berg
Foto's: archief Gebr. van Kessel, Buren

Voor meer foto's:
zie www.hanzesport.nl/fotoalbum

Dan volgt de officiële opening

Het begin van de aanleg

Eerst de afvoer van water

Ja, we lopen op asfalt!

De toplaag

Het resultaat

DE KUITEN VAN ...

... Astrid Lensink

Ik dacht: dit kan niet… toen ik over de finish kwam

Voorafgaand aan haar training heb ik een afspraak in de kantine van Hanzesport met Astrid Lensink, 17 jaar en derde bij de Nederlandse Jeugdkampioenschappen in Apeldoorn op de 400 meter indoor bij de meisjes junioren B.

Wat vinden je kuiten van het hardlopen, Astrid?
Ze vinden het vermoeiend. Pijnklachten of blessures heb ik er nooit aan. Eigenlijk heb ik helemaal weinig last van pijntjes, maar vermoeid raken ze soms wel. Ik heb wel eens kramp gehad en ooit had ik een scheenbeenvliesontsteking, maar ik kan tevreden zijn over mijn lijf. Om mijn kuiten in conditie te houden doe ik uiteraard calves oefeningen*.

In de sport is plezier het belangrijkste

Hoe ben je met hardlopen begonnen?
Zelf zat ik ooit op scouting en mijn zus op voetbal. We zijn samen eens gaan kijken bij de atletiek. Ik schrok daar van de conditietraining en ben verder gaan kijken. Zo kwam ik bij het zwemmen uit, maar dat was al helemaal niet mijn ding.

Een half jaar later ben ik weer gaan kijken bij de atletiek en ben toen gaan meetrainen met de meisjes C. Ik richtte mij vooral op de sprintafstanden: 60, 80, 100 en 200 meter.
Mijn start was wel erg traag. Bij een wedstrijd ben ik zelfs een keer in mijn startblok blijven zitten, omdat ik het startschot niet meekreeg. Toen de start bij de laatste wedstrijd voor het NK indoor dit jaar weer zo slecht ging, heeft mijn trainer, Martin Oolbekkink, mij geadviseerd om eens een langere afstand te proberen. Toen heb ik mij een dag voor dat de inschrijving van het NK sloot, ook nog voor de 400m ingeschreven.
Bij mijn tweede wedstrijd in 2013 liep ik 62,30 wat goed genoeg was om deel te mogen nemen aan het NK.

Hoe heb je je op het Nederlands Kampioenschap voorbereid?
Eigenlijk niets speciaals. Ik heb heel veel gerust die week en zelfs nog twee dagen vrij genomen van school, om maar geen energie te verliezen. Ik train vier maal per week in Lochem of Zutphen en één maal per week heb ik regiotraining in Apeldoorn. Maar verder doe ik weinig speciaals. Zelfs qua voeding pas ik dat niet echt aan.

Was je zenuwachtig?
Nee, helemaal niet. Ik had namelijk geen verwachtingen van deze wedstrijd. Sommige meisjes waren helemaal in zichzelf gekeerd, maar ik zat gezellig met anderen te kletsen. Ik vind het zelfs wel plezierig wanneer er een beetje spanning op de wedstrijd zit.

En dan sta je aan de start, wat dan?
In de halve finale had ik al een PR gelopen van 60.30. Toen ik in de finale stond was mijn streven een podiumplaats te behalen en om een PR onder de minuut te lopen. Dit lukte, want ik behaalde een derde plaats en liep in een PR van 58.44.

** Calves oefeningen zijn oefeningen voor de kuitspieren.*

Wat ging er door je heen toen je over de finish kwam?
Ik dacht: dit kan helemaal niet, ik heb op deze afstand helemaal niet getraind! Maar na de finish kreeg ik een briefje in mijn handen geduwd, waarop toch echt stond dat ik derde was geworden.

Heb je, na deze mooie derde plaats, nog ambities?
Uiteraard. Graag wil ik op de Nederlandse Kampioenschappen Outdoor zilver halen. De afstand tot de winnares is te groot, maar een tweede plek is mogelijk. In ieder

geval hoop ik er mijn PR flink te verbeteren. Ook zou ik het leuk vinden wanneer anderen mij gaan zien als een geduchte concurrente.

Heb je tot slot nog iets wat je onze lezers zou willen meegeven?
Wat ik zou willen meegeven is de tip aan ouders om hun kinderen te inspireren en te motiveren voor de sport, maar vooral niet te 'pushen'. Dat heeft namelijk geen enkele zin en zorgt er alleen maar voor dat kinderen het plezier in de sport kwijtraken en plezier is toch het belangrijkst. Ouders hebben niet altijd even realistische verwachtingen van de prestaties van hun kinderen en dat is jammer.

Tekst: Albèr Giezen
Foto's: Rob van Campen

COLUMN

Een open deur

Wanneer u dit leest zit ik in de afrondende fase van mijn opleiding sportmassage en -verzorging.

In het kader van deze opleiding liep ik een aantal maanden stage bij de buren van Hanzesport, de voetbalclub AZC. Het was voor mij bijzonder om, vanaf het voetbalveld, onze mooie atletiekbaan en de mensen die er gebruik van maken te mogen aanschouwen, zoals ik zo vaak vanaf de atletiekbaan een blik wierp op de in het blauwwit geklede spelers op het voetbalveld.

Opmerkelijk vind ik dat, hoewel zo dicht bij elkaar gelegen, de twee werelden zo weinig met elkaar te maken lijken te hebben. Ik weet van een aantal Hanzesporters dat ze affiniteit hebben met één van de voetbalverenigingen in de omgeving en van sommige voetballers dat ze affiniteit hebben met Hanzesport, maar van een kruisbestuiving of intensieve samenwerking lijkt geen sprake. Dat op een maandagavond tijdens een training op onze baan een deur in het hek van Hanzesport naar AZC open blijkt te staan, kan een voorteken zijn van samenwerking.

Al snel merk ik in mijn stage dat ik de voetballers, met hun bijna klassieke blessures aan enkels, knieën, hamstrings, liezen en onderrug, toch met een atletiekoog bekijk. Zo ontkom ik er niet aan te kijken naar de warming-up van de spelers, hun loopstijl, hun rompstabiliteit, de opbouw van de trainingen, het gebruik van het materiaal en de cooling down.

Wanneer ik in de cursus leer dat 75% van de blessures te voorkomen is, krijg ik sterk het idee dat veel van de mensen die op de tafel belanden daar wellicht niet zouden hoeven liggen. Uiteraard is het zo dat wanneer je een trap tegen knie of enkel krijgt, je dat niet kunt voorkomen, maar veel kan worden verbeterd door een andere voorbereiding van de voetballers op training en wedstrijd en zorg van het eigen lichaam: waar de meeste atleten na een wedstrijd een stukje uitlopen en rekken en strekken, steekt een groot deel van het voetbalelftal na de wedstrijd een sigaret op, al dan niet met een biertje in de andere hand. Of voetballers voor een verandering hierin warmlopen, betwijfel ik ten zeerste.

Albèr Giezen

‘Het evenement is zeer relaxt verlopen’

Achtkastelenloop 2014

Zondag 2 maart werd traditiegetrouw de Achtkastelenloop gehouden. Er waagde zich opnieuw een record aantal deelnemers aan de 10, 21 of 30 kilometer op deze mooie dag. Maar liefst 1166 lopers liepen door de prachtige, bosrijke omgeving van Vorden.

Mariëlle Mijnten en Johan Damhuis trainen allebei op maandagavond bij Anton Kruiderink, die tijdens de loop de deelnemers aanmoedigde als enthousiaste speaker. Beiden deden mee met de Achtkastelenloop en vertellen er na afloop van een training enthousiast over. Mariëlle: ‘Het is een heel leuke, lokale loop. De route is mooi, de sfeer gezellig en de ambiance gemoedelijk.’ Voor Mariëlle was het de eerste keer dat ze meedeed. Ze liep 10 kilometer. Haar streven was om binnen 55 minuten te finishen. Dat is bijna gelukt! Ze heeft heerlijk gelopen. ‘Vooral de eerste 6 kilometers gingen heel goed’, vertelt ze.
Johan heeft 21 kilometer gelopen. Johan: ‘Ik houd van vergezichten. Als ik in het mooie landschap in de verte de lopers zie, dan geniet ik daarvan.’ Johan is ook te spreken over de gezelligheid en de warme Achterhoekse sfeer: ‘Ik heb altijd leuke contacten en praat met Jan en alleman.’ Johan geeft aan dat Anton hem in de laatste meters stimuleerde tot een sprint naar de finish. Hij verbetert bij de Achtkastelenloop zijn persoonlijke record en finisht in 1 uur en 39 minuten.
Na afloop een stuk fruit was heerlijk, geven Mariëlle en Johan aan; echt een beloning voor de geleverde inspanning!

Volgend jaar tijdslimiet

Het team wegwedstrijden kijkt met tevredenheid terug op de organisatie en het verloop van de Achtkastelenloop. Jan Rood: ‘Het evenement is zeer relaxt verlopen. Het uitzetten van het parcours op de zaterdag voorafgaande aan de loop liep gesmeerd en de inschrijving liep heel soepel. Ook de samenwerking met de nieuwe beheerder van de sporthal verliep goed.’
Het team wil graag een aantal verbeteringen doorvoeren het komende jaar. De belangrijkste wijziging zal zijn dat er een tijdslimiet wordt ingesteld voor de 30 kilometer. Waarschijnlijk zal het parcours van de 30 kilometer op een bepaald tijdstip gesloten worden op het laatste splitsingspunt van de 30 en 21 kilometer.
Jan Rood is vol lof over de inzet van de vrijwilligers: ‘Ook dit jaar hebben ze weer prima werk geleverd. Zodoende hebben ze de lopers een fijne loop bezorgd en ons team de motivatie gegeven om ons weer in te zetten voor de volgende wedstrijd.’

Tekst: Paula Freriks
Foto’s: Theo Janssen

Anton spreekt de lopers moed in

Voor meer foto’s:
zie www.hanzesport.nl/fotoalbum

Het fruit bij de finish

Running Center City Hanzeloop

Opnieuw een record aantal deelnemers

Zondag 22 juni was de 4e editie van de City Hanzeloop. Een record aantal lopers, bijna 1200, deed mee aan de 5 of 10 kilometer. Het aantal deelnemers groeit elk jaar.

Jeugdig enthousiasme!

Koploper van de 5 km

Arbeidsvitaminen onderweg

In 2011 ging de 1e editie van de City Hanzeloop van start met 350 lopers. Ook voor de jeugdloop van 1 kilometer was dit keer veel belangstelling. Met 112 deelnemers is de magische grens van 100 ruim gepasseerd.

Jan Rood kijkt tevreden terug op het evenement: ‘Van diverse lopers hoorde ik de opmerking dat er een heerlijke sfeer was op de markt. Het weer werkte natuurlijk mee. Niet te warm voor de lopers en voor het terras was het ook prima weer. De organisatie is goed verlopen. Dit jaar gingen de deelnemers van de 5 en 10 kilometer voor het eerst gescheiden van start. De spreiding van de drukte is goed bevallen. Daardoor is het mogelijk om nog verder door te groeien in de toekomst.’

Jan Rood is blij met de vrijwilligers en sponsoren die dit evenement mogelijk maken. De samenwerking met de stichting Zutphen Sportief verloopt prima en krijgt volgend jaar een vervolg.

Tekst: Paula Freriks
Foto’s: Rob van Campen

Veel ‘hart’lopers

Finish in zicht

LOOP-
GROEPEN

Oefeningen voor fit wandelen

Wandelen maakt je lijf fit en je hoofd leeg

Op 12 maart startte het nieuwe wandelfitprogramma bij Hanzesport. In twaalf weken werd de basis gelegd wat betreft wandeltechniek en conditie. Hanneke van Hoegee begeleidde dit 12-weekse programma. Op het moment van het interview zit de groep nog midden in het programma.

Hanneke: 'Wandelfit is eigenlijk een startprogramma voor het sportief wandelen. Het gaat om de basisvaardigheden, de juiste houding en het verbeteren van de conditie. De trainingen worden afwisselend op en buiten de baan gegeven. Op de baan worden veel oefeningen gedaan voor de juiste houding en een betere conditie. De oefeningen worden regelmatig in een spelvorm gedaan, om het plezier te vergroten.

Krachtoefeningen

Ook gaat de groep bijvoorbeeld trainen in het Kapse bos. Wandelen wordt ook hier afgewisseld met oefeningen om de deelnemers bewust te maken van hun loophouding en deze te verbeteren. De deelnemers lopen bijvoorbeeld eerst dertig passen normaal en wanneer ze dertig passen teruglopen moeten ze op hun paslengte letten of op de frequentie of de arminzet. Bij het wandelen zijn krachtoefeningen ook erg belangrijk, je krijgt zo sterkere spieren die het wandelen makkelijker maken.'

Op naar de Vierdaagse

De wandelfitgroep is een niet te groot, maar zeer gezellig groepje wandelaars. Tijd om met elkaar te babbelen is er zeker. Is de groep dan alleen maar voor de lol? Nee, zeker niet. Veel mensen uit de groep hebben een doel voor ogen. De één wil zijn algemene conditie verbeteren en de ander wil bijvoorbeeld trainen om uiteindelijk de pelgrimsroute naar Santiago de Compostella te lopen. Het eerste doel is het meedoen aan de Achterhoekse wandelvierdaagse. Deze vierdaagse wordt voor de tiende keer georganiseerd en start vanuit Doetinchem. Elke afstand heeft een route door de mooie Achterhoekse natuur en idyllische dorpjes. De leden van het wandelfitprogramma wandelen dit jaar de afstand van elf kilometer. Hier wordt hard voor getraind. De groep loopt elke week iets langer en ook iets sneller.

Ontspanning door inspanning

Wandelen is sportief, maar ook zeer ontspannend, vindt Hanneke: 'Als je wandelt geniet je van de omgeving en ga je niet piekeren. Je denkt niet na over wat je nog allemaal moet doen als je thuiskomt, maar je maakt je hoofd leeg. Het ontspant je en het is goed voor je conditie. Dat is het fijne aan wandelen.'

Toekomst

Het programma is een succes. De deelnemers hebben plezier in het wandelen in groepsverband. Dan rijst de vraag natuurlijk: Komt er een vervolggroep? Hanneke: 'Volgend jaar wil ik weer zo'n groep starten voor de beginnende wandelaar. De deelnemers van nu kunnen na deze 12 weken doorstromen naar het sportief wandelen op de zaterdagochtend. Hier kunnen ze trainen voor steeds langere afstanden. Deze trainingen zijn intensiever.'

Tekst en foto's: Monique Robers

Oefeningen voor fit wandelen

LOPERSLEED

Hielspoor

Hielspoor is één van de klachten waar je als hardloper mee te maken kunt krijgen. Het ontstaat sluipend en het duurt lang voordat je er weer vanaf bent. Sportfysiotherapeute Inge Sipkens vertelt wat hielspoor inhoudt, hoe het kan worden behandeld en wat je kunt doen om het te voorkomen.

Fig 1. Verkalking onder de hak

Hielspoor is een overbelastingsblessure die bij hardlopers vaak wordt gezien en ontstaat door te veel spanning op de peesplaat die onder de voet loopt. Daardoor wordt er te hard aan de aanhechting getrokken. Die aanhechting is vrij breed en als de peesplaat een beetje wordt verbogen, ontstaat aan één kant veel meer trek op de aanhechting dan aan de andere kant. Het doet denken aan een hangbrug die aan de ene kant

naar links en aan de andere kant naar rechts overhelt. Door die trek ontstaat in sommige gevallen een verkalking van de aanhechting van de peesplaat. Dat is goed te zien op de röntgenfoto (fig.1).

Dat is één vorm van hielspoor. Een andere klacht die ook vaak hielspoor wordt genoemd is Fasciitis plantaris, een ontsteking aan de aanhechting van de peesplaat op de plek waar ook het hielspoor ontstaat (fig. 2).

Fig. 2 Ontsteking onder de hak

Oorzaken

De oorzaken van hielspoor zijn heel divers. Je kunt denken aan overbelasting door trainingsfouten, veel heuveltrainingen, verouderde of slechte hardloopschoenen of schoenen die niet bij je looppatroon passen. Of aan te korte kuitspieren, platvoeten of juist holvoeten, een stugge peesplaat, een strekbeperking in de grote teen (waardoor de afwikkeling verandert) of een te dunne laag vetweefsel onder het bot van de hak. Over het algemeen wordt hielspoor het meest gezien bij lopers van 45 jaar en ouder.

De klacht begint vaak sluipend

De klacht begint vaak sluipend. Je hebt wat last tijdens de warming-up die daarna verdwijnt. Vaak keren de klachten dan na de training terug. Ook heb je vaak klachten bij het opstaan uit bed of bij het opstaan na langer zitten. Geleidelijk aan nemen de klachten toe. Als je geen maatregelen neemt, kunnen de klachten zo verergeren dat trainen niet meer gaat en herstel maanden gaat duren.

Behandeling

De klachten ontstaan dus door een te grote rek met torsie op de peesplaat. De behandeling is er daarom op gericht die rek te verminderen. Bijvoorbeeld door het rekken van de kuitspieren en de peesplaat (voor het laatstgenoemde zijn ook nachtspalken verkrijgbaar). Daarnaast zal een fysiotherapeut kijken naar de beweeglijkheid van voetwortel en middenvoet en naar de grote teen. Als deze niet voldoende kan strekken, kan de peesplaat geïrriteerd raken doordat je op een andere manier gaat hardlopen. Shockwave behandeling laat naast de hierboven genoemde maatregelen vaak goede resultaten zien.

Rekken van de peesplaat

Rekken van de kuitspieren

Wat betreft het hardlopen zal je vaak in eerste instantie rust moeten nemen, je hardloopschoenen en trainingsschema nog eens onder de loep moeten nemen en als je weer gaat beginnen met lopen eerst rustig starten op een zachte ondergrond. Heuveltrainingen zul je voorlopig moeten vermijden. Voorkomen is altijd beter dan genezen: zorg voor een goede warming-up en cooling-down, loop op correcte en niet te oude loopschoenen die rekening houden met een eventuele afwijkende stand van je voeten (soms is een sport-podotherapeutische inlegzool nodig). Bouw je training geleidelijk op en wees voorzichtig met heuveltrainingen. En mocht je lichaamsvetpercentage te hoog zijn, dan zal afvallen er toe bijdragen dat deze blessure minder snel ontstaat.

Tekst en beeld: Inge Sipkens

Roparun voor het eerst door Zutphen!

De Roparun, een ruim 500 kilometer lange estafette van Hamburg en Parijs naar Rotterdam, behoeft nauwelijks nog nadere introductie. Dit jaar komt de Roparun voor het eerst door Zutphen en dat mag natuurlijk niet onopgemerkt blijven.

Tijdens de Roparun legt een team van maximaal 8 lopers plus 2 fietsers de afstand naar Rotterdam af voor het goede doel. Het team 84 De Achterhoekrunners doet alweer voor de zevende keer mee.

Doorkomst Apeldoorn én Zutphen

Vorig jaar deden de Achterhoekrunners op de route Hamburg-Rotterdam de plaats Holten aan. Daar kwamen deelnemers en supporters bij elkaar in een plaatselijk café voor een feestelijke happening. De deelnemers uit Zutphen bedachten dat het fantastisch zou zijn om ook in hun stad een feestelijke doorkomst te organiseren. Ze lieten er geen gras over groeien en dienden in de week na de Roparun 2013 direct een verzoek in bij de organisatie om de route voor 2014 te wijzigen. Niet alleen Zutphen, maar ook Apeldoorn had een verzoek ingediend om de route te wijzigen en de doorkomst van de Roparunners te vieren. Uiteindelijk moesten zowel Apeldoorn als Zutphen hun plannen presenteren voor de organisatie van de Roparun in Schiedam. Het was dus nog wel even spannend of het door zou gaan. Uiteindelijk besloot de organisatie van de Roparun dat zowel Apeldoorn als Zutphen een doorkomst zou mogen organiseren.

Drie partijen

Nadat het verzoek was ingediend, werd er eveneens contact opgenomen met de Stichting Zutphen Sportief. Deze stichting beschikt immers over de nodige contacten en heeft veel kennis in huis voor wat betreft het organiseren van sportieve evenementen. Er was nog een derde partij die graag zag dat de Roparunners door Zutphen zouden komen, namelijk het Hospice Zutphen. De Achterhoekrunners, de Stichting Zutphen Sportief en het Hospice Zutphen zijn om de tafel gaan zitten om de activiteiten rondom de doorkomst van de Roparunners vorm te geven.

Prijs?!

De doorkomst van de Roparunners is op 8 juni en zal naar verwachting plaatsvinden tussen half 9 ‘s avonds en 6 uur ‘s ochtends. Het feest van de doorkomst begint al in Warnsveld. Daar staat de lopers een warm welkom te wachten. Daarna gaan de lopers verder richting de markt in Zutphen. De organisatie wil er nog niet veel over kwijt, maar duidelijk is wel dat het een sfeervol evenement gaat worden, zowel voor de lopers als voor de toeschouwers. De organisatoren proberen zelfs een prijs in de wacht te slepen die door de organisatie van de Roparun wordt toegekend aan de mooiste doorkomst. Dat de route door de omleiding via Zutphen zo’n tien kilometer langer is geworden, wordt voor de lopers hopelijk goed gemaakt door de hartelijke ontvangst in de Hanzestad.
Wie het verloop van de Roparun wil nalezen, kan kijken op de website www.achterhoekrunners.nl.

Tekst: Charlotte Bekken
Foto’s: Rob van Campen

Inmiddels is de Roparun geweest. De doorkomst door Zutphen en Warnsveld was hartelijk te noemen! Hiernaast ziet u een impressie.

Meer foto’s van de doorkomst door Zutphen zijn te zien op: www.oypo.nl/robvancampen

Een deel van de opbrengst van de foto’s wordt gedoneerd aan de Roparun.

Entreeboog bij binnenkomst in Zutphen

Eerst ramen wassen voor beter zicht

Loper ontvangt een speciale medaille

Medailles zijn beperkt houdbaar …

Enthousiast gaan de teams door

Tot volgend jaar?

Onze kampioenen

Prestaties van atleten Hanzesport sinds het verschijnen van de vorige Hanzemare 1e, 2e of 3e plaats op NK, EK of WK

- Mathilde Terleth won op vrijdag 28 juni 2013 de derde prijs op de 400 meter horden met een tijd van 1:04.75 op het NK Atletiek A/B junioren in Eindhoven. Dit hadden we de vorige keer gemist, daarom vermelden we haar prachtige prestatie alsnog.
- Astrid Lensink behaalde een mooie bronzen medaille op de 400 meter bij het NK Indoor Atletiek voor Junioren-AB in het Omnisport te Apeldoorn, 8 en 9 februari 2014.
- Wilma Bos heeft op 16 februari goud gewonnen op de 800 meter op het NK Indoor voor Masters met een tijd van 2:48.47. Ze behaalde brons op de 3000 meter met een tijd van 12:30.71.
- Mariët Voskamp had ook succes op het NK Indoor voor Masters. Ze is 3e geworden met kogelstoten; 11.35 m.
- Mariët Voskamp en Wilma Bos namen allebei deel aan het NK in Utrecht op 15 juni. Mariët werd eerste met speerwerpen met een nieuw Nederlands record (V50) van 37.04 meter. Wilma werd tweede op de 800 meter, met een nieuw clubrecord (V55).
- Maarten Groen haalde bij de Special Olympics Nationale Spelen (13-15 juni) maar liefst drie medailles in zijn categorie: goud bij kogelstoten, zilver bij de 400 m. en brons bij de 1500 m.

Mist u iemand in dit overzicht? Geef het door aan de redactie van de Hanzemare!

De Almense jaren (1966-1968) Andere Tijden Hanzesport

We lopen op een hypermoderne baan en hebben honderden leden van jong tot oud. Maar hoe begon Hanzesport in de tweede helft van de vorige eeuw? En wie stonden er aan de wieg van onze vereniging? Ab Reurslag dook de archieven in en schreef het volgende verhaal.

Terug naar Almen in 1967

De wortels van Atletiekvereniging Hanzesport liggen in Almen, onder aan de brug bij Sportvereniging Almen. Drie loopfanaten, Jaap Faber, Co Schut en Jan Rood gingen trainen bij de voetbalvereniging omdat er geen andere atletiekmogelijkheden meer waren in de regio. Sinds 1930 was er een atletiekafdeling van de Zutphense voetbalclub Be Quick, maar deze was begin zestiger jaren opgeheven. Het klikte goed tussen de voetballers en de hardlopers en op 18 februari 1966 werd de atletiekafdeling van SV Almen opgericht.

Voornamelijk crosslopers

De club begon aanvankelijk klein en telde zo'n 40 leden, voornamelijk crosslopers. SV Almen werd lid van de NCAB, de Nederlands Christelijke Atletiek Bond. Op de laatste cross van de NCAB-crosscompetitie van 1966 moest atleet Wim Hofstee op een parcours rond 'het fraaie sportveldencomplex' van SV Almen Gerard Foppen van de club Climax uit Ede nog voor laten gaan. Beide atleten zouden elkaar in de daaropvolgende jaren nog vaak treffen. Op 25 juni wordt er tijdens de rust van de jaarlijkse voetbalwedstrijd tussen De Graafschap en het Zutphens streekelftal een propagandaloop van 3 kilometer georganiseerd. Hofstee wint met een tijd van 9.52 minuten. Foppen is die dag verhinderd.

Verspringbak gegraven

De Almen-atleten boeken ook buiten Almen successen. Wim Hofstee verslaat Foppen in de stromende regen op de baan van sportpark Reehorst in Ede en verovert het nieuwe 10 kilometer NCAB-record van 33.47 minuten. Ook de andere lopers doen het goed. Zo zijn dat jaar 6 van de 9 prijswinnaars van de avondwedstrijd 'Rond Bathmen's Toren' afkomstig van SV Almen. Ook is de wisselbeker voor de beste vereniging voor SV Almen.
Naast het voetbalveld is inmiddels een verspringbak gegraven zodat er ook ver gesprongen kan worden. Bestuursleden van de NCAB demonstreren op een instructiemiddag de technische nummers discuswerpen, speerwerpen, kogelstoten en de 'rol-hoogsprong'. Op donderdagavond en zaterdag wordt er getraind. Trainer is onder andere de 80-jarige vitale Zutphenaar Nico de Rooy. Hij was eerder trainer van de atletiekafdeling van Be Quick.

In september loopt Hofstee nieuwe NCAB records: in Rotterdam 5 kilometer in 16.21 minuten en in Ede 3 kilometer 9.16 minuten. Enkele atleten doen mee aan de volkscross 'Le Soir' in Brussel en de AVRO-cross in Hilversum, beide grote evenementen. Hierdoor geïnspireerd gaat SV Almen ook een volkscross organiseren, de eerste in Oost-Nederland. Iedereen kan meedoen. Geprobeerd wordt aan de officiële wedstrijd die voor de cross gehouden wordt een internationaal karakter te geven. Er worden contacten gelegd met de Polizei Sport Verein Detmold in Duitsland, die 'de grote sterloper van de Twente-cross', Umo Herder in haar gelederen heeft.

Op 3 december 1966 doen er 100 deelnemers mee aan deze volkscross, die over de kanaalbulten loopt op het terrein van

Voorloper Speculaaspoppenloop in '66

Rijkswaterstaat, achter de betonfabriek van Wesselink. Bij de heren won Hofstee, bij de dames won SV Almen-loopster Hennie Hondeveld. In een stampvolle zaal van café De Aanleg vond de prijsuitreiking plaats. Voorzitter Schut bedankte iedereen hartelijk voor de organisatie, vooral de gebroeders Henk en Jan Rood. Henk Rood schreef een mooi gedicht over de volks-sinterklaas-cross voor het Almense blad Almanak (http://www.svalmen.nl/historie.htm).

Zondagssport

Door de successen willen verschillende lopers zich graag meten in andere wedstrijden buiten de NCAB. Wim Hofstee wordt lid van TION Enschede. Enkele maanden later komt hij terug, wanneer vanuit de NCAB de mogelijkheid geboden wordt om dubbellid te worden van de NCAB en de KNAU. De topatleten grijpen op dat
moment de mogelijkheid aan om wedstrijden op zondag te lopen. Dit levert problemen op in Almen: vanwege de geloofsovertuiging van het merendeel van de Almense bevolking acht het bestuur van SV Almen het niet wenselijk dat er aan zondagssport wordt gedaan
De activiteiten gaan ondertussen door. Op 8 april 1967 is er een bondsveldloop rond Almen. De oude rot Foppen weet nu te winnen, dit keer voor Jan Rood. Op 27 april wordt er een fakkelloop gehouden van gemeentehuis Gorssel naar Almen. In Almen wordt met deze fakkel een groot vuur aangestoken door de voorzitter van de oranjevereniging, om 'uiting te geven aan de vreugde bij de geboorte van de nieuwe prins'. Zijn naam is op dat moment waarschijnlijk nog niet bekend.
Om toch op zondag te kunnen blijven sporten wordt er gekozen voor een fusie met ASV Eibergen. SVA wordt ASV (Achterhoekse Sport Vereniging), Groen-wit wordt rood-wit (dit staat waarschijnlijk los van de gebroeders Rood). De oude afdelingen trainen apart verder en een keer per maand is er een gezamenlijke training op de Lochemse berg. Door de fusie treedt Almen uit de NCAB.

Almense jaren afgesloten

Vanuit Rotterdam verhuist de Nederlandse marathonkampioen Aad Steijlen naar Zutphen en komt ASV versterken. Met het oog op de olympische marathon in Mexico traint hij iedere dag het traject Zutphen-Almen en vice-versa en 's middags doet hij aan intervaltraining. Net als Aad wonen verschillende andere leden van ASV afdeling Almen in en rond Zutphen. Op de eerste jaarvergadering van ASV in café De Aanleg wordt dan ook besloten om op zoek te gaan naar een nieuwe accommodatie in Zutphen. Die accommodatie wordt met behulp van de gemeente Zutphen in de zomer van 1968 gevonden op het voormalige jaarbeursterrein aan de Deventerweg.
Vooral door de grote afstand met Eibergen wordt besloten de fusie met Eibergen op te heffen. Op 1 januari 1969 gaat de vereniging verder onder de nieuwe naam AV Hanzesport. De Almense jaren worden afgesloten. Later pakt SV Almen de draad wel weer op met de jaarlijkse Berkelloop op een zaterdag voor Kerst. AV Hanzesport organiseert jaarlijks nog een sinterklaasloop, nu bij de zevensprong in Joppe. En op de zomertijd-avonden lopen de verschillende loopgroepen van Hanzeport nog graag een rondje Almen, over de Binnenweg, langs de sportvelden van SV Almen en via de Kanaalbulten weer terug naar de Deventerweg.

Tekst: Ab Reurslag, vanaf 1968 vele jaren als voetballer lid van SV Almen, nu als loper van Hanzesport
Foto's: archief Jan Rood

Bondsveldloop in 1967

foto: Atletiekunie

Andere opzet pupillenwedstrijden

Het is een initiatief van de Atletiekunie: pupillenwedstrijden nieuwe stijl. Als het aan de unie ligt moeten de klassieke pupillenwedstrijden plaatsmaken voor zogenaamde Athletics Champs. Met als doel: 'de belangstelling en de aantrekkelijkheid van de pupillenatletiek te vergroten'. Hoe ziet deze nieuwe opzet eruit? En wat zijn de ervaringen? Een stand van zaken.

Om erachter te komen hoe het zit met de pupillenwedstrijden heb ik Anneke van Jaarsveld (coördinator wedstrijdcommissie) en Tosca Lammers (pupillentrainer) uitgenodigd voor een gesprek in onze kantine. Buiten loopt een paashaas, want de Plusgroep heeft haar jaarlijkse paaseierenzoekactie. Terwijl deze 'oudere jongeren' eieren zoeken, praten wij over de opzet van de wedstrijden voor de allerjongsten.

Huidige opzet

Anneke vertelt eerst hoe de huidige wedstrijden in onze regio in elkaar steken: 'Elk seizoen zijn er vier stedenwedstrijden plus een finale. Deze vijf wedstrijden lopen van april tot september. Hanzesport zit in een regio met 15 andere atletiekverenigingen die ook met deze wedstrijden meedoen. In onze regio loopt het goed. We hebben de pupillen leuke wedstrijden te bieden. Onze club telt ongeveer 80 pupillen. Het zijn kinderen van 5 jaar (minipupillen) t/m 11 jaar (A2-pupillen). Zo'n tweederde doet aan de wedstrijden mee.
Een doorsnee wedstrijddag begint om 11.00 uur en eindigt rond 16.00 uur. De kinderen doen per wedstrijd vier onderdelen. Alle onderdelen – en dat zijn 40 m sprint, 600 m, hoog, ver, werpen (bal /kogel) en estafette – komen in een seizoen minimaal twee keer aan bod. Er wordt nauwkeurig gemeten. De pupillen zetten een individuele prestatie neer én er is een puntentelling per vereniging. Het aantal punten bepaalt of een vereniging in de kleine of grote finale komt.'

Athletics Champs

De Atletiekunie is al een aantal jaren bezig om de pupillenwedstrijden anders op te zetten. Het idee erachter is dat pupillenatletiek wel een boost kan gebruiken. Landelijk loopt het niet overal even vlot. Er zijn regio's die helemaal geen pupillenwedstrijden hebben.

Wil je een wedstrijd in spelvorm of wil je prestaties neerzetten?

De unie wil de pupillenatletiek dus aantrekkelijker maken met kortere, actievere wedstrijden. Tosca zet de belangrijkste zaken van de Athletics Champs uiteen: 'De wedstrijden nieuwe stijl duren van 11.00-14.00 uur en de pupillen doen zeven onderdelen op een dag. Teams van 10-12 atleten gaan elke 20 minuten naar een nieuw onderdeel. Daar mogen ze verschillende keren werpen, rennen of springen. De metingen zijn globaal: er wordt afgerond op 10 cm. Vrijwilligers – veelal ouders – begeleiden de groepjes. Er zijn ook nieuwe onderdelen en andere materialen zoals: vortex (soort raket) werpen, een minutenloop (4 of 6 minuten zo ver mogelijk rennen), stoten met een medicinbal en slingeren met een fietsband. Elke wedstrijddag kent een prijsuitreiking voor de beste teams, maar er is geen individueel klassement.'

Medicinbal stoten
foto: Hans van Oostveen

Prestatie of 'sportdag'?

Dit seizoen is een testfase: er zijn twee wedstrijden in de klassieke opzet en twee volgens Athletics Champs. Daarna komt er een evaluatie. Wat valt er op dit moment over te zeggen? In ieder geval dat de meningen verdeeld zijn. Landelijk, maar ook binnen Hanzesport. De wedstrijden 'nieuwe stijl' zijn inderdaad actiever, sneller en compacter. Tegelijk ga je meer richting spel, zijn de metingen minder nauwkeurig/betrouwbaar en heb je geen duidelijke PR's meer.
Neem je wat afstand van de concrete voors en tegens , dan zijn er een aantal vragen te stellen bij deze hele omvorming van de pupillenwedstrijden. Vragen als: Wat beoog je precies met deze wedstrijden? Wil je voor de jongsten een wedstrijd in spelvorm – sommigen noemen deze nieuwe opzet een veredelde sportdag – of laat je kinderen goed focussen, meet je nauwkeurig en laat je ze een prestatie neerzetten? Verder kun je je afvragen: Ervaren de kinderen een lange wedstrijddag, inclusief wachten als storend, of zijn dat meer de ouders? Ook de praktische uitvoerbaarheid is een discussiepunt. Vind je genoeg vrijwilligers/ouders om alles in goede banen te leiden?

Hurkhoog *foto: Paul Peters*

Ervaringen tot nu toe

April jl. zijn in Aalten en Wijchen Athletics Champs gehouden. Er werd door de pupillen en ouders verschillend op gereageerd. Toch is er in grote lijn wel iets over te zeggen. De jongere kinderen vinden het doorgaans wel leuk. De oudere – A-pupillen, en zeker de A2's – willen het preciezer, serieuzer. Zij willen graag hun PR verbeteren. Tosca: 'Je ziet dat terug tijdens een wedstrijd. De jonge kinderen gaan na hun worp of sprong gelijk terug in de rij; de A-pupillen willen wel eerst hun uitslag weten!' Anneke zou de goede elementen uit de opzet van de Athletics Champs willen halen: 'Je kunt een wedstrijddag actiever maken voor de pupillen. Dat is winst. Maar ik zou wel de nauwkeurigheid van de huidige wedstrijden willen bewaren. En bijvoorbeeld wel nieuwe onderdelen als vortex werpen erin houden, maar de meer trainingsachtige onderdelen er weer uit halen.'

Hoe het afloopt? Dat is nu nog niet bekend. Aan het einde van het seizoen komt dus een evaluatie en worden er weer stappen gezet. We houden u op de hoogte!

Tekst: Jeanet Aartsen

Voor meer info zie
www.athleticschamps.nl

Klaar voor de triatlon?

Dit jaar benaderde Hanzesport de Zutphense Wieler- en toervereniging ETP en de Stichting DVSDZ (De Vrije Slag Door Zutphen) met het idee om voor het eerst sinds tien jaar weer een triatlon te organiseren. Het idee viel goed bij ETP en DVSDZ. Een nieuw initiatief was geboren.

De drie sportclubs hadden elke maand overleg en betrokken daarbij ook de Stichting Zutphen Sportief. De organisatie van het evenement verliep goed: elke club organiseerde zijn eigen onderdeel en zorgde voor de nodige vrijwilligers. Na wat aanvangsperikelen rondom de inschrijving leek alles in orde te komen Na verloop van tijd echter bleef het aantal aanmeldingen steken onder het minimale aantal van 50 deelnemers. Het was half mei toen de organisatie zich gedwongen zag een moeilijke beslissing te nemen.

In 2015 waarschijnlijk een 1/8 of 1/16 triatlon

Annuleren

De organisatie realiseerde zich heel goed dat de atleten die zich al hadden ingeschreven, veel tijd en energie in de training hadden gestoken. Nu het aantal deelnemers niet verder leek te stijgen, konden ze niet veel anders dan de triatlon voor dit jaar annuleren. Ze hebben dit tijdig gedaan om de atleten die zich al hadden ingeschreven voor de triatlon in Zutphen de kans te geven zich aan te melden voor de triatlon in Hengelo, die in hetzelfde weekend plaatsvond. Dan hadden de deelnemers ten minste niet voor niets zoveel energie gespendeerd aan de voorbereiding. Maar ook de organisatie had er veel tijd en energie in gestoken. Wat maakte dat het aantal deelnemers beperkt bleef?

De City-Hanzeloop werd onverwacht verschoven tot één week na de geplande triatlon. De week voor de triatlon zou de Roparun door Zutphen komen. Daarnaast was er in het weekend van de triatlon in Zutphen ook in Hengelo een triatlon die inmiddels redelijk bekend is. En dan was er nog de halve marathon van Zwolle die ook op 14 juni plaatsvond. Al met al voor de organisatie voldoende zaken om opnieuw te bekijken.

Frisse moed

Toch hebben ze er nu al zin in om het later dit jaar weer op te gaan pakken. De organisatie gaat met frisse moed opnieuw proberen een triatlon van de grond te krijgen. Ze en gaat ervan uit dat in 2015 de eerste editie gaat plaatsvinden. Waarschijnlijk zal het dan 1/8 en/of een 1/16 triatlon worden. Mogelijk is een kwart triatlon voor veel sporters toch te veel van het goede. Ook wordt de datum opnieuw bekeken. Eigenlijk zegt de organisatie tegen de aankomende triatleten: maak je borst maar nat, want de triatlon komt er aan!

Tekst: Charlotte Bekken

Nationale Indoorwedstrijd voor pupillen

Jaarlijks wordt in het Omnisport in Apeldoorn in de eerste maanden van het jaar een hele serie atletiekwedstrijden georganiseerd. Op zondag 2 maart was het een gezellige drukte tijdens de Nationale Indoorwedstrijd voor pupillen. Ruim 500 pupillen vanuit het hele land kwamen naar Apeldoorn voor een meerkamp.

Feestje
Aan het begin van de dag worden de pupillen boven in het sportcafé opgevangen. Vervolgens gaan de ouders naar de tribune en de kinderen naar de warming-upruimte. Alle kinderen zijn in groepjes ingedeeld. Elk groepje van 10 tot 15 kinderen heeft 2 begeleiders die de pupillen de hele dag begeleiden. De begeleiders maken een echt feestje van de dag door allerlei spelletjes te doen tussen de onderdelen door.

Programma
Op het programma staan 40/60m, 600m, verspringen, hoogspringen en kogelstoten. Dit alles gebeurt tegelijkertijd in de atletiekhal. Er zijn 3 hoogspringmatten, 2 verspringbakken en 3 kogelsectoren op het middenterrein. Op de geplande tijden gaan de groepjes naar de hal om de verschillende atletiekonderdelen af te ronden. Een drukke bedoening en toch loopt alles mooi op schema en gaat alles goed georganiseerd. Je ziet groepjes pupillen de trap op- en aflopen, er wordt gestoten, gesprongen en gelopen. Dit alles wordt begeleid door een groot aantal vrijwilligers. Aan het einde van de wedstrijd worden de kinderen teruggebracht naar de ouders. Ze vertrekken moe en tevreden naar huis.

Enthousiasme
Wil je weten hoe de atleten de dag zelf ervaren hebben? Vraag ze ernaar! Dit jaar hebben 12 pupillen van Hanzesport meegedaan. Vraag het gerust aan Daan, Niels, Mees, Brecht, Yorick, Hidde, Anne, Isis, Louise, Juliet, Fabiënne of Meike en word zelf ook enthousiast. Zij hebben allemaal met veel enthousiasme meegedaan. Als medeorganisator van deze dag zou ik het mooi vinden om volgend jaar 20, 30 of zelfs nog meer pupillen van onze vereniging te kunnen zien sporten in het Omnisport!

Deelnemende verenigingen

Tekst: Anneke van Jaarsveld
Foto's: Rob van Campen

Voor meer foto's: zie
www.oypo.nl/robvancampen

Duosprong?

Jeugd helpt elkaar!

Samen sterk

Huldigingen

Anton Kruiderink en Wim Veldhuis zijn benoemd tot Lid van Verdienste. Al jaren zetten zij zich in voor Hanzesport. Zij zijn de drijvende kracht achter diverse loopgroepen en ook bij vele andere activiteiten zijn zij belangrijke initiators en motivators. Denk aan Run to the Start, de Oliebollenloop en ook hun optreden als speaker bij vele evenementen.

Jolanda Jonker heeft de Henk Haket beker in ontvangst mogen nemen voor haar inzet voor Hanzesport. Jolanda is actief binnen onze vereniging als (assistent) trainer en ook betrokken bij Start to Run. Dankzij Jolanda is de samenwerking met de Mixed Hockey Club Zutphen tot stand gekomen. Zij heeft, samen met de trainers van MHCZ, op de baan van Hanzesport zo'n 140 enthousiaste jeugdleden de basistechniek van het hardlopen bijgebracht.

LAG-lopers bij Marathon R'dam

Op zondag 13 april 2014 hebben Hanzesporters, Kees Koren, Henri ter Hofte, Maarten van Leeningen, Petra van den Berg, Remmelt Mulder en Wilbert Menkveld de marathon van Rotterdam gelopen.
Voor Henri, Remmelt en Kees was het de eerste marathon en voor Petra de 2e. Maarten en Wilbert hebben er al meer gelopen. Petra had pas 4 weken geleden besloten de marathon te lopen aangezien ze het ticket van de geblesseerde Henk Kamphuis kon overnemen.
Uit de tijden hieronder blijkt dat iedereen een prima heeft gelopen. Henri, Kees en Remmelt liepen allemaal een prima eerste Marathon. Maarten wist van tevoren al dat hij bij lange na niet in de buurt van z'n PR zou komen en heeft gewoon stabiel gelopen. Wilbert ging weg zonder eindtijd en bleek uiteindelijk 5 seconden boven zijn PR uit te komen en Petra heeft zelfs ondanks de beperkte training toch een PR gelopen.

Wilbert Menkveld	3:49:18
Maarten van Leeningen	3:49:47
Kees Koren	3:50:27
Henri ter Hofte	3:56:49
Remmelt Mulder	4:06:30
Petra van de Berg	4:11:43

Gezocht: bestuurslid PR & Communicatie

Binnen het bestuur is een vacature voor bestuurslid PR & Communicatie. Deze beschikt bij voorkeur over enige bestuurlijke ervaring, opgedaan in het bedrijfsleven of bij een publieke organisatie. Een theoretische achtergrond op communicatief gebied zou een pré zijn, is echter geen noodzakelijke voorwaarde. Ervaring op het terrein van schriftelijke media, opzet en inhoud van websites en publicitaire acties kunnen een goede basis vormen. Een brede belangstelling en enthousiasme om als medebestuurder in een vrijwilligersorganisatie je talenten in te zetten zijn vanzelfsprekend de belangrijkste uitgangspunten.

Het bestuurslid PR & Communicatie zal zich vooral bezig houden met de volgende onderdelen van de vereniging:
- Beleidsmatige aansturing van het team wat zich bezig houdt met de diverse media.
- Inbreng van ideeën voor deze media (website, clubblad, nieuwsbrief).
- Bestuurlijk aanspreekpunt voor de sponsorcommissie.
- Coördinatie van de contacten met de pers.
- Aansturen van publiciteit rond verenigingsactiviteiten, sportevenementen, etc.
- Aandacht voor de interne communicatie binnen de vereniging.
- Ledenwerving

Tijdsbesteding:
- Ca. 10 keer per jaar deelname aan bestuursoverleg ('s avonds).
- Voorbereidende activiteiten en communicatie gemiddeld 2-3 uur per week.

Geïnteresseerden voor deze vrijwilligersfunctie kunnen zich melden bij een van de bestuursleden. Bij hen kun je ook terecht voor meer informatie.

In memoriam Chris Kleinsmit

Op 5 maart jl. overleed één van onze zeer betrokken vrijwilligers van Hanzesport in de jaren '80/begin '90. Chris was onder meer een tijdlang voorzitter van de toen-tertijd bestaande materiaalcommissie en heeft hiermee heel veel voordeel en goodwill voor de club weten te bewerkstelligen. Ook op andere fronten was Chris zeer actief. Ik denk hierbij o.a. aan oud papier ophalen in de binnenstad met bijbehorende advertentieopbrengsten. Het was als medebestuurslid prettig samenwerken met Chris.
Hij was een man van weinig woorden, maar wat hij te berde bracht, was raak en duidelijk. Hij kreeg hierbij alle steun van echtgenote Nolly, die eveneens lange tijd in het bestuur zat en op uitnemende wijze de ledenadministratie/contributie-inning verzorgde, alsmede voorbereidingen van diverse door Hanzesport georganiseerde loterijen. Chris werd in 1988 samen met Nolly dan ook terecht benoemd tot lid van verdienste.

Wij zullen ons Chris als een aimabele en oprechte clubvriend herinneren en wensen Nolly en kinderen voor de komende tijd alle sterkte toe om dit grote verlies te dragen.

Hans Brinkman

Zet alvast in de agenda

4 oktober Clubdag

Het duurt nog even, maar op zaterdag 4 oktober is de Clubdag. Er is geprobeerd om voor alle leden van Hanzesport een aantrekkelijk programma samen te stellen. Een tipje van de sluier: er zijn verschillende looponderdelen, zoals Zweedse estafette en 1500m en 3000m. Maar ook een paar niet gebruikelijke onderdelen…
Het programma wordt in groepjes van 5- 8 personen afgewerkt, jong en oud, lopers en werpers, alles mag samen. Je hoeft je niet als groep aan te melden. Vanaf 11.30 uur is het aanmelden en groepen indelen, zodat we om 12.00 uur kunnen starten met het eerste onderdeel. We willen deze sportieve dag om 16.00 uur afsluiten met een laatste gezamenlijk onderdeel. Tussendoor is er een lunch voor iedere deelnemer. Inzet van deze clubdag is een sportief programma waarin ruimte is voor ontspanning en een babbel!

2 november Grote Veldloop

De lopers kunnen dit jaar kiezen uit drie afstanden: 1,5 km; 7,5 km en 15 km. De 1,5 km. is speciaal bedoeld voor de jeugd, tot en met 13 jaar.

1 maart 2015 Achtkastelenloop

Met op het programma:
Wok Maxis - 10 km wedstrijd- en recreatieloop
Running Center - 21 km wedstrijd- en recreatieloop
AV Hanzesport - 30 km wedstrijd- en recreatieloop

Antwoord raadsel p. 24: Een weg

advertentie

advertentie

De Brink

Rob van Campen Fotografie
• architectuur • beeldende kunst
• reportages • workshops
www.robvancampenfotografie.nl

Atletiektraining op zaterdagochtend: actie en plezier!

Op zaterdag 7 juni staan er om 9 uur 's morgens 12 kinderen klaar voor de training. Na een tikspel en een paar loopoefeningen overleggen de kinderen met de trainers wat ze vandaag gaan doen.

Er wordt gekozen voor hoogspringen, verspringen, balwerpen en sprinten. Omdat de groep vandaag niet zo groot is, mag iedereen zelf kiezen uit deze vier onderdelen. De kinderen zetten samen met de trainers het materiaal klaar en dan kan de echte atletiek beginnen.

Trainen is leren en oefenen

Tot half 11 is iedereen lekker actief en enthousiast bezig. Sommige kinderen richten zich op het oefenen van één onderdeel. Veel kinderen doen meerdere onderdelen. Ze geven elkaar tips, dus ze leren van elkaar. Natuurlijk geven de twee trainers ook tips: 'Hoe kan je zorgen voor een goede start bij de sprint?' En: 'Hoogspringen, hoe doe je dat?' Dat leer je allemaal tijdens een training. Als de training is afgelopen, worden alle materialen gezamenlijk opgeruimd. Tot slot maakt trainster Tosca de kinderen enthousiast om te gaan kijken bij de FBK-games in Hengelo: 'Misschien kan je daar nog wel handtekeningen scoren!'

Tekst en foto's: Paula Freriks

Vraag aan de kinderen: Wat vind je het leukst aan atletiek?

Stijn: 'Rennen en verspringen.'

Sus: Dat ik mijn energie kwijt kan. Ik vind het leuk om lekker te rennen en ballen te gooien. Ik kan het beste in mijn eentje sporten. Een teamsport, zoals voetbal, dat is niet echt iets voor mij.'

Mees: 'De loopafstanden vind ik het leukst. En wat ik heel leuk vind, is dat ik een gouden medaille heb gewonnen voor alle stedenwedstrijden.'

Michelle: 'Ik vind alles leuk.'

Norya: 'Ik vind rennen het leukste. Dat we vandaag mogen kiezen, dat is ook heel leuk.'

Michelle: 'Ja, dat vind ik ook.'

Raadsel

Wat loopt van Zutphen naar Deventer en beweegt niet?
Antwoord: zie pag. 22

Onze talentjes

Niet alleen lopen

Mop

'Als Sophie een viool krijgt, dan wil ik nieuwe hardloopschoenen', zegt Max. 'Waarom?' vraagt zijn moeder.
Max: 'Omdat ik er dan snel vandoor kan gaan als ze speelt.'