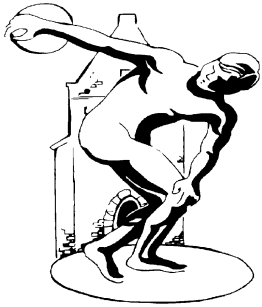


28^{ste} jaargang, nummer 1 – Maart 2010



DISCUS

Discus, periodiek van Atletiekvereniging Iphitos, verschijnt 4x per jaar.

28^e jaargang, nummer 1, maart 2010.

Redactie

Leo van den Broek
Ilona Lensen

Aan dit nummer werkten verder mee: Nicole Beernink, Chris Bodewes, Leo van den Broek, Merlenn van Nieuwkuijk, Frans Nijhuis en Anny Vaneker, Bert Voerman en Frans Wijlens

De artikelen geven niet noodzakelijkerwijs het standpunt van de redactie weer.

Bestuur en commissies AV-Iphitos

Dagelijks bestuur

Hans Damhuis, voorzitter
Chris Bodewes, secretaris
Merlenn van Nieuwkuijk, penningmeester

Het volledige overzicht staat op de laatste bladzijden.

Website

www.av-iphitos.nl

INHOUD

Algemeen

Iphitos heeft zijn eerste ere-lid. De winter was koud en lang met vele afgelaste wedstrijden. De zomer komt er aan. De zomertrainingen zijn alweer gepland. In de jaarvergadering is teruggeblikt op 2009 en vooruit gekeken in 2010.

2. Van de redactie
3. Eerste erelid van AV-Iphitos
4. Trainingsinformatie zomer 2010
7. Verslag jaarvergadering AV-Iphitos 2010
12. Wedstrijdlicenties 2009/2010

Loopgroep

In deze barre winter hebben Iphitossers toch kans gezien om deel te nemen aan diverse –niet afgelaste- wedstrijden. Kiezen blijft moeilijk, ook op zondagmorgen tussen lopen en in bed blijven. Kies je voor het laatste dan mis je wel wat.

13. De loopgroepreporter
16. Ideeën voor de zondagochtend
18. Egmond heeft zijn glans verloren

Atletiek

Thomas blijft goed presteren ondanks onze krakkemikkige accommodatie.

20. Goede prestaties Thomas Scheffer op NK indoor atletiek

En verder

De commissie Lief en Leed ziet fitheid bevorderen en te ontspannen door inspanning als de belangrijkste redenen om hard te lopen, te wanden of om aan atletiek te doen. Door blessures, ziekte of ander leed is niet iedereen in staat om zijn geliefde sport te beoefenen.

21. Recreantengroep
21. Wedstrijdbriefjes
22. Lief en leed
23. Bestuur en commissies

Van de redactie

In juli 2008 overleden 2 lopers en raakten 9 lopers gewond in de Zugspitzlauf in Duitsland. De Zugspitzlauf start in het dal en gaat de berg op. Meestal is het op de berg kouder dan in het dal. In juli 2008 waren de temperatuursverschillen extreem. Nabestaanden en slachtoffers van deze bergloop dienden schadeclaims in. De rechter veroordeelde de organisator tot het betalen van €13.500,- per ingediende schadeclaim. De organisator ging in beroep en werd vrijgesproken.

De rechter benadrukte de eigen verantwoordelijkheid van de lopers. Zij hadden moeten weten dat het weer bovenop de berg sterk kan verschillen van dat bij de start in het dal. De lopers namen bewust risico's door deel te nemen aan deze bergloop.

De rechter deed nog een opmerkelijke uitspraak. Hij vond dat zowel de lopers als de organisator niet alleen aan het lopen hadden moeten denken, maar ook hun hersens hadden moeten gebruiken. Beiden dragen hun eigen verantwoordelijkheid.

Na de uitspraak had niemand een gelukkig gevoel, maar wel iets om goed over na te denken.

De winter was streng en lang. Vele wedstrijden werden afgelast, ook in onze regio. De lopers waren niet altijd gelukkig met deze afgelastingen. Het blijkt steeds weer dat het moeilijk is voor zowel de organisatoren als de lopers om de juiste keuzes te maken.

Gelukkig is de winter voorbij. Hopelijk krijgen we een heerlijke warme zomer, maar niet te heet want dan is de kans groot dat er opnieuw wedstrijden worden afgelast.

In deze Discus staan verhalen over afgelaste wedstrijden, ervaringen met sporten in winterse omstandigheden, het zomer-trainingsprogramma en andere zaken.

De redactie wenst jullie veel leesplezier.

Leo van den Broek

Kopij voor de volgende Discus

Stuur je bijdrage, een verslag, een verhaal o.i.d. voor de volgende Discus naar Ilona Lenssen. Bij voorkeur per e-mail. Ilonaenriekus@kpnplanet.nl

De sluitingsdatum is 7 juni 2010.



Harde feiten

Het oog is bestand tegen een snelheid van ongeveer 10 kilometer per uur. Ga je harder, dan protesteert het en beschermt het zich door te gaan tranen. Geen wonder dus dat bijvoorbeeld wielrenners, schaatsers en skiërs altijd beschermende sportbrillen dragen. Sprinters gaan op de schaats zo'n 50 kilometer per uur en skiërs racen met snelheden van ver boven de 100 kilometer per uur naar beneden. Wielrenners halen in de afdaling ook gemakkelijk snelheden van 75 kilometer per uur. Draagt Marti ten Kate daarom zowel in de zomer als in de winter een donkere sportbril?

Eerste erelid van AV-Iphitos



Henni Suthof is sinds 1982 actief voor Iphitos. Zijn langdurige en intensieve inzet voor de vereniging wordt door iedereen enorm gewaardeerd. Het bestuur heeft daarom besloten hem, en dat is de eerste keer in het bestaan van de vereniging, tot ere-lid te benoemen. De ledenvergadering ondersteunt dit besluit van harte.



Siberische wijsheid

Bij de start van de marathon in Omsk, een stad in Siberië, Rusland, was het -29 graden celsius. Verstokte Siberianen kijken daar niet van op. Voor hen geldt de Siberische wijsheid:

- 100 km is geen afstand,
- 100 jaar is geen leeftijd'
- 100 roebel is geen geld'
- bij -40 graden celsius is het niet koud en
- wodka van minder dan 40% alcohol is geen wodka.

Bron: Spiridon

Noot van de redactie: Na hoeveel glazen wodka geldt deze wijsheid?

Trainingsinformatie zomer 2010

TRAININGEN met ingang van dinsdag 6 april 2010

Afdeling BAAN: Smalmaatstraat

TRAINERS

Pupillen A+B+C	maandag	17.00 - 18.00 uur	Rick Bouwhuis en Hinke Spanjer
	woensdag	18.00 - 19.00 uur	
Junioren C+D	maandag	18.00 - 19.00 uur	Ruud Vaneker en Rick Bouwhuis
	donderdag	18.00 - 19.00 uur	
Senioren en A+B junioren	maandag	19.00 - 20.30 uur	vacant Mark Dikken
	donderdag	19.00 - 20.30 uur	
Veteranen en Recreanten	in overleg ook gymzaal Keizerskroon maandag	21.00-22.00 uur	Bert Voerman

Leeftijdsindeling

	<u>geboren in</u>		<u>geboren in</u>
Mini's	2003	Junioren D	1998 / 1997
Pupillen C	2002	Junioren C	1996 / 1995
Pupillen B	2001	Junioren B	1994 / 1993
Pupillen A	2000 / 2001	Junioren A	1992 / 1991

Senioren	1990 en eerder
Masters mannen	1975 en eerder
Masters vrouwen	1975 en eerder

<i>Trainers baan</i>					
Naam	Adres	Postcode	Woonplaats	Telefoon	e-mail
Rick Bouwhuis	Ellermansweg 2	7586RP	Overdinkel	5388035	rickbhs@hotmail.com
Mark Dikken	Het Egbertink 20	7582DE	Losser	5383424	m.dikken@ziggo.nl
Hinke Spanjer	Marcellinuslaan 13	7581DH	Losser	5384104	hinke_spanjer@hotmail.com
Ruud Vaneker	De Klomp 5	7582HR	Losser	5387410	rudi_vaneker@hotmail.com
Bert Voerman	Lijsterbesstraat 71	7581XV	Losser	5383334	b.voerman@hetnet.nl

Belangrijke baanwedstrijden

Competitie heren

25 april 2010 Dronten

9 mei 2010 Almelo

6 juni 2010 Nijmegen

Medaillewedstrijden voor pupillen en junioren c en d

1e 10 april 2010

2e 12 juni 2010

3e 4 september 2010

4e 25 september 2010

Belangrijke baanwedstrijden (vervolg)*Medaillewedstrijden voor AB-junioren*

2 juli 2010 Enschede

Gelders-Overijsselse kampioenschappen Individueel Junioren CD

5 juni 2010 ??? (Plaats onbekend)

Twentse pupillenmeerkampen voor alle groepen

17 april 2010 Enschede

Opmerking: De overige baanwedstrijden staan in het gele boekje.**Leden van de loopgroep**

Doe ook eens mee aan een avondwedstrijd op de baan, bijvoorbeeld 3.000 en 5.000 meter. Er zijn nog genoeg clubrecords te verbeteren.

Leuke baanwedstrijden zijn:

- de Johan Knaapgames in Hengelo op 5 mei 2010 en
- de baanwedstrijd in Hengelo op 17 juni 2010.

Afdeling LOOPGROEP: Vertrek clubhuis Smalmaatstraat

Senioren alle groepen	dinsdag	19.30 – 21.00 uur	Coördinatoren
	donderdag ¹⁾	19.30 - 21.00 uur	Groep1: Leo van den Broek en Peter Beernink Groep 2: Teddy Godschalk en Frans Nijhuis Groep 3: Frans Wijlens en Hans Holle Invaltrainer: Riekus Lensen Coördinatoren
	zondag	09.00 – 10.30 uur	
junioren	woensdag	19.00 - 20.00 uur	Frans Wijlens

<i>Trainer sloopgroep</i>					
Naam	Adres	Postcode	Woonplaats	Telefoon	e-mail
Peter Beernink	Arkelstein 42	7581 RL	Losser	5388366	beerninknp@hetnet.nl
Leo van den Broek	Lutterstraat 72c	7581BW	Losser	5386269	lvandenbroek@planet.nl
Teddy Godschalk	Het Adelsgoor 15	7582HP	Losser	5386005	teddy.godschalk@hetnet.nl
Hans Holle	Gronausestraat 439	7585PD	Glane	5385959	gjholl@planet.nl
<u>Riekus Lensen</u>	<u>Sweelinckstraat 6</u>	<u>7582EA</u>	<u>Losser</u>	5387887	lonaen.riekus@kpnplanet.nl
Frans Nijhuis	Gronausestraat 433	7585PD	Glane	5387264	f.nijhuis4@kpnplanet.nl
Frans Wijlens	Chopinstraat 27	7582EH	Losser	5386676	frans.wijlens@home.nl

The Rocks – Iphitoshouse tijdens marathon van Enschede

Ook dit jaar is café The Rocks in de Hofstraat weer voor ons geopend. Dit betekent o.a.:

- eigen kleedgelegenheid
- bewaking van tassen en kleding
- gratis koffie en thee

Maar boven alles een supergezellige dag in ons eigen IPHITOSHOUSE voor alle lopers op de hele en halve marathon, 4 mijl enz. Partners, kinderen, opa's en oma's en kleinkinderen zijn welkom.

Het café met het prachtige terras ligt aan de route.

Atleten, maak gebruik van deze unieke gelegenheid.

En voor de goede orde, ook onze vrienden van Loopgroep De Lutte worden weer uitgenodigd.

Afdeling SPORTIEF WANDELEN

maandag	15.30 - 16.30 uur	Henni Suthof
maandag	19.00 - 20.00 uur	Frans Nijhuis

Vertrek Losserhof (P3) of clubhuis Smalmaatstraat (in overleg met trainers)

<i>Trainers wandelgroep</i>					
Naam	Adres	Postcode	Woonplaats	Telefoon	e-mail
Frans Nijhuis	Gronausestraat 433	7585PD	Glane	5387264	f.nijhuis4@kpnplanet.nl
Henni Suthof	Irisstraat 13	7581TZ	Losser	5385589	hl.suthof@home.nl

Bert Voerman

Sneeuwlopen

De winter is lang. De wegen zijn verijsd, prutterig van de sneeuw of glad. Dat loopt niet lekker. Sommige lopers lopen helemaal niet meer. Ze gaan naar de sportschool.

Is het dan zo fijn in de sportschool? Je wordt er keihard geconfronteerd met de absurditeit van het leven.

Je roeit je het snot voor de ogen, maar je mist alles wat roeien leuk maakt: de geur van het water, het geluid van golfjes tegen de boeg, de wind om je kop en de natuur die langs je heen trekt.

Je klimt je rot op een klimapparaat, maar je komt nooit boven.

Je fietst een paar kilometer, maar er zit niet eens een bel op je fiets en er kan niemand achterop.

En dan de loopband. Er is geen wind tegen, het is niet koud en glad, je hebt geen last van uitlaatgassen en de ondergrond is licht verend. Dat klinkt aardig ideaal voor een eindje lopen. Maar waarom is het dan veel moeilijker vol te houden dan buiten op de weg of in het bos, waar je wel wind tegen hebt, je vingers eraf vriezen, de auto's langs je heen stinken en het asfalt en de bevroren bospaden niet meegeven? Vier kilometer op de loopband voelt als tien in het wild. Dat komt waarschijnlijk door de complete nutteloosheid van de bezigheid. Niet dat buiten lopen nu per se nuttig is, maar je komt tenminste nog ergens, je ziet nog eens wat.

Sneeuw of geen sneeuw, ga lopen in de buitenlucht. Het gaat langzamer, het is wat glibberig, maar het gaat. Je komt dampend thuis en gaat voldaan onder de douche. Heerlijk. Maar deze rotwinter heeft nu wel lang genoeg geduurd.



Verslag jaarvergadering AV-Iphitos 2010

Woensdag 10 februari 2010, 20.00 uur,
locatie: zalen Heijdemann, Smalmaatstraat 55, Losser.

1. Opening

Aanwezig zijn 22 leden en 7 bestuursleden.

2. Vaststellen van agenda

Vergadering gaat akkoord.

3. Vaststelling notulen jaarvergadering 2009

Vergadering gaat akkoord.

4. Jaarverslag bestuur

Zoals gebruikelijk vergaderde het bestuur maandelijks. Daarbij kregen alle lopende zaken uiteraard de aandacht. Het belangrijkste onderdeel van het bestuurlijk overleg was ook het afgelopen jaar de nieuwe accommodatie.

5. Jaarverslag WOC, Frans Wijlens

Het aantal leden is van 10 naar 9 gegaan want we hebben onder dankzegging voor bewezen diensten afscheid genomen van René Kroes. Door omstandigheden thuis was hij zo vaak verhinderd dat het geen werkzame situatie was om als volwaardig WOC lid te fungeren.

We hebben afgelopen jaar 7x vergaderd waarin alle wedstrijden zijn geregeld.

De verandering zit in het feit dat de Twentsche Cross Competitie is opgehouden te bestaan.

Daarmee werd onze Kerstcross weer gedevalueerd tot een "gewone" wedstrijd. Het WOC heeft dat ondervangen door de wedstrijd als het 1^o Twentsch Cross Kampioenschap te bombarderen. De voorbereidingstijd was erg kort en misschien wel daardoor viel de deelname wat tegen. Vooral de omliggende bevriende buurverenigingen lieten het massaal afweten. Een aansluitende mailcorrespondentie heeft nogal wat kwaad bloed gezet, maar dat komt wel weer goed en heeft misschien wel geresulteerd in een prikkel voor een volgende wedstrijd.

We zien dat het WOC soms andere zaken behandelt welke meer specifiek voor de loopgroep zijn. Voorbeelden zijn de kleding en uitstapjes.

6. Jaarverslag jeugdbestuur, Rick Bouwhuis

Rick geeft een kort overzicht van de bijzondere activiteiten:

- het jeugdkamp was zeer succesvol, de bedoeling is dit elke 2 jaar te herhalen
- voor de pupillen was er een sinterklaasviering, ook dit was een geslaagd evenement

7. Jaarverslag redactie Discus, Leo van den Broek

1. Inleiding

Het gaat goed met de Discus, maar het is goed om eens kritisch te kijken naar de Discus in relatie tot onze vernieuwde website en de toenemende digitalisering in de maatschappij. Eerst wat cijfermateriaal over 2009.

2. Cijfermateriaal

Verslagen, artikelen en aankondigingen					
		Bijdragen		Bladzijden	
		Aantal	%	Aantal	%
Loopgroep	Verslagen 10 ¹⁾	15 ¹⁾	60	46 ¹⁾	73 ²⁾
	Artikelen 2				
	Aankondigingen 3				
Atletiek	Verslagen	6	24	12	19 ²⁾
Sportief wandelen	Verslagen	1	4	1	2 ²⁾
Algemeen	Verslagen 1	3	12	4	6
	Artikelen 2				
Totaal		25	100	63	100

¹⁾ 4 verslagen komen van de loopgroepreporter. Deze beslaan 27 van de 46 bladzijden.

²⁾ De verslagen en artikelen in de rubriek Algemeen zijn niet interessant. Als die worden weggelaten dan wordt de verdeling in bladzijden:

loopgroep: 78%
 atletiek: 20%
 sportief wandelen 2%

Vaste rubrieken					
		Bijdragen		Bladzijden	
		Aantal	%	Aantal	%
Inhoudsopgave		4	11	4	9
Van de redactie		4	11	4	9
Van de voorzitter		4	11	4	9
Jaarvergadering		2	6	7	16
Aankondiging zomer-/wintertrainingen		2	6	4	9
Lief en leed + bedankjes		7	21	5	12
Estafettestukjes		8	23	8	18
Bestuur en commissies		4	11	8	18
Totaal		35	100	44	100

Bladvulling:

De hieronder vermelde bladvulling is verwerkt in het totaal aantal bladzijden.

Wedstrijdbriefjes: 4 bladzijden;
 lezertjes: 27 stuks

3. Analyse van het cijfermateriaal

1. De Discus is voornamelijk een blad voor lopers (78% van het aantal bladzijden, exclusief de vaste rubrieken).
2. De loopgroepreporter schrijft 27 van de 46 bladzijden voor de loopgroep. Dit is 59%. In de loop van de verslagperiode zet de loopgroepreporter gedeelten van de verslagen op de website. Het moment is afhankelijk van de betreffende gebeurtenis. De verslagen op de website zijn actueel, die in de Discus niet, maar zijn wel uitgebreider. Dit geldt ook voor een aantal van de overige verslagen in de Discus.
3. Twee van de zes atletiekverslagen zijn uitslagen van wedstrijden waaraan meestal al een tijd geleden aan is deelgenomen. Eén verslag is een fotoverslag. De afdrukkwaliteit van de Discus is niet geschikt voor het afdrucken van foto's (slechte weergave). De andere twee verslagen komen van het jeugdbestuur.

4. De vaste rubrieken beslaan 41% van het totaal aantal bladzijden. Diverse rubrieken staan op de website.

4. *De verdere voortgang (werkgroep Discus)*

Naar aanleiding van dit verslag wordt tijdens de ledenvergadering afgesproken dat een werkgroep bestaande uit André v.d. Veer, Herman Vredegoor en Leo van den Broek de positie van de Discus gaat onderzoeken in 2010. In het onderzoek zal worden gekeken naar:

1. de inhoud van de Discus (wat is wel en wat is niet geschikt in relatie tot onze website);
2. het aantal keren per jaar dat de Discus moet verschijnen, bijvoorbeeld de huidige 4x of minder;
3. het al of niet integreren van de Discus in de website waardoor de Discus ophoudt te bestaan.

Uitdrukkelijk dient daarbij rekening te worden gehouden met leden die niet over een computer c.q. internetverbinding beschikken of die om andere redenen geen gebruik maken van informatie via website of mail.

De werkgroep brengt verslag uit aan het bestuur. Het bestuur vraagt aan de ledenvergadering een mandaat om op basis van de resultaten uit de werkgroep, besluiten te mogen nemen over (de wijze van) voortzetting van de Discus in relatie met informatie via website of bijvoorbeeld een digitale nieuwsbrief. De vergadering gaat daarmee akkoord.

8. Jaarverslag trainers, Bert Voerman

1. *Sportief wandelen*

Deze afdeling binnen onze vereniging wordt geleid door Henni Suthof en Frans Nijhuis.

2. *Loopgroep*

In de loopgroep heeft een uitbreiding plaatsgevonden van het aantal trainers. Peter Beernink en Riekus Lensen hebben met succes de cursus loopgroeptrainer, niveau 3 doorlopen en verzorgen inmiddels trainingen in onze vereniging. Verder werd in 2009 training gegeven door Frans Wijlens, Frans Nijhuis, Teddy Godschalk, Leo van den Broek en Hans Holle. Ondergetekende moest helaas afhaken als gevolg van een blessure.

3. *Baanatletiek*

Senioren en junioren ABC zijn het afgelopen jaar getraind door Mark Dikken. De junioren D en de oudste pupillengroepen door Ruud Vaneker en Rick Bouwhuis, terwijl de jongste leden in het 1^e halfjaar door Birgit Benscheldt en Melanie de Vries zijn getraind en in het 2^e halfjaar door Rick Bouwhuis en Hinke Spanjer.

Op de zaterdagochtend, gedurende het winterseizoen, werden de trainingen geleid door Frans Wijlens met assistentie van Kevin Lensen en Tomas Scheffer.

Dat het met onze baanafdeling steeds een beetje beter gaat, blijkt wel uit het feit dat we in 2009, met wisselend succes, weer hebben deelgenomen aan de atletiekcompetities. Succes vooral voor de jongens D. Zij drongen door tot de districtfinale en behaalden een prachtige 3^e plaats.

Tomas Scheffer werpt inmiddels de speer en de discus over de 40 meter. Op de training moet hij zich dan iets inhouden want, en dat is bekend, ons veld is niet veel groter.

Ook voor de jongens D geldt: uitmuntend presteren op de 4x80 meter (3^e plek bij onk), maar optimaal trainen op dit onderdeel is nagenoeg onmogelijk. Met andere woorden, het lijkt wel dat wij op alle fronten weer langzaam beter gaan presteren terwijl de baan niet langzaam maar steeds sneller achteruit gaat.

Hoe goed gaan al onze atleten dan worden met een nieuwe baan.

4. *Veteranenafdeling*

Langs deze weg wil ik Henni bedanken voor het leiden van dit maandagavondclubje binnen onze vereniging. Door mijn blessure heeft hij deze afdeling tijdelijk overgenomen.

Tot slot bedank ik alle trainers van AV Iphitos voor hun inzet in 2009 en wens Rick Bouwhuis het allerbeste toe om het diploma pupillentrainer te halen. Hij is namelijk aan deze cursus begonnen.

9. Jaarverslag loopgroep, Frans Wijlens

Het ledenaantal zit voorzichtig in de lift. Het trainingsbezoek daarentegen is niet echt gestegen, al is de dinsdagavond nu wel ingeburgerd. We hebben twee nieuwbakken gediplomeerde trainers in de persoon van Peter Beernink en Riekus Lensen. Beide heren zijn ook meteen volop ingezet bij het opzetten van een nieuwe trainingsgroep. Dit lijkt een mooi succes te worden en de clinic eindigt met de Drielandenloop en hopelijk kunnen we daarna weer nieuwe leden tegemoet zien.

Verder is er een nieuwe indeling gemaakt van de trainers voor de diverse groepen.

Veel vaste onderdelen waren weer te noteren die ook dit jaar weer opgepakt worden zoals: de vuurloop, het trainingskamp en vele wedstrijden zoals de Dam tot Damloop, de Enschede marathon en ook buitenlandse wedstrijden. Hoogtepunten: het mooie clubrecord van Jeroen Loskamp gelopen in de New York marathon waarmee hij Gerard van der Woning na 20 jaar van de kop van de ranglijst verdreef. Verder was de Jungfrau marathon gelopen door Leo van den Broek een bijzondere ervaring. Als laatste mag Nelly van den Broek genoemd worden die haar eigen clubrecord op de halve marathon in de categorie Dames 60+ na 7 jaar weer verbeterde en voor het eerst onder de 2 uur liep.

Lief en Leed werkt nog steeds uitstekend; wel wordt de vrijwillige bijdrage anders geregeld.

Het bevalt de leden prima dat we in het winterseizoen onze trainingen weer vanaf het Wak beginnen, zeker in deze winter met alle loopongemakken op loopgebied.

Vorig jaar hebben we voor de tweede keer samen getraind met Dyonisos, OLC '93 en Loopgroep De Lutte en dit keer was de startplaats het Arboretum in De Lutte. Ook dit jaar wordt dit weer opgepakt, ditmaal in door Dyonisos in Denekamp.

Hans bedankt alle vertegenwoordigers voor hun inbreng.

10. Jaarverslag penningmeester

Merlenn geeft een toelichting op de jaarresultaten die een gunstig resultaat laten zien. De vergadering gaat akkoord met de gepresenteerde gegevens.

De Discus als deel van de verenigingsactiviteiten zijn in de jaarcijfers meegenomen.

11. Verslag kascommissie

De kascommissie (Bert Voerman en Peter Beernink) brengt schriftelijk verslag uit en stelt voor de penningmeester decharge te verlenen. De vergadering gaat hiermee akkoord.

Hans legt uit dat Henni afgelopen jaar zijn werkzaamheden als penningmeester heeft neergelegd en dat het bestuur Merlenn van Nieuwkuijk bereid heeft gevonden deze taak over te nemen en daarmee als lid van het bestuur functioneert; de vergadering stemt hier mee in. Henni blijft wel lid van het bestuur.

12. Verkiezing kascommissielid

Hans bedankt de kascommissie voor haar werkzaamheden; Ben Loskamp volgt Peter Beernink op als lid van de kascommissie.

13. Afscheid kaderleden

- Birgit Benscheldt heeft haar kaderactiviteiten gestaakt; vanwege haar aanwezigheid elders zal het bestuur haar later bedanken voor haar inzet.

- Henni Suthof is sinds 1982 actief voor Iphitos, zijn langdurige en intensieve inzet voor de vereniging wordt door iedereen enorm gewaardeerd. Het bestuur heeft daarom besloten hem, en dat is de eerste keer in het bestaan van de vereniging, tot ere-lid te benoemen. De ledenvergadering ondersteunt dit besluit van harte.

14. Verkiezing bestuursleden

De bestuursleden blijven op hun post; de vergadering stemt hier mee in. Zie ook agendapunt 11.

15. Vaststellen van de begroting

De begroting voor 2010 is akkoord.

16. Vaststellen van de contributie + inschrijfgeld

- Deze blijven in 2010 ongewijzigd (besluit ledenvergadering 2009). Pas als er binnen afzienbare tijd daadwerkelijk sprake is van een nieuwe accommodatie, zal hier opnieuw naar gekeken worden.
- Het bestuur stelt voor dat alle nieuwe leden via automatische incasso hun contributies e.d. betalen; in alle situaties waarbij op andere wijze wordt betaald zullen administratiekosten ad €5,- per jaar in rekening worden gebracht. De vergadering stemt in met dit voorstel.

17. Stand van zaken accommodaties

Hans geeft in chronologische volgorde de ontwikkelingen in het afgelopen jaar weer.

- mei 2009: bij de begrotingsbehandeling in de gemeenteraad blijft het budget voor de Stg. MAN ad €583.000 gehandhaafd,
- in de begrotingsbehandeling 2010 in november vorig jaar geldt hetzelfde,
- 3 november 2009 wordt de bestemmingsplanwijziging door de raad goedgekeurd; de bezwarenprocedure loopt tot medio februari 2010,
- het bestemmingsplan en de uitvoering daarvan zijn door het college losgekoppeld,
- de aktes voor wat betreft erfpacht en recht van opstal zijn in concept gereed,
- ook de subsidiebeschikking en de akte voor het recht van opstal liggen in de wachtkamer,
- vóór 1 maart 2010 zal een aanvraag worden gedaan in het kader van de subsidieregeling "leader". De doelen zijn daarmee een vollediger inrichting in fase 2-3 te kunnen realiseren, de eigen bijdrage van de Stg. MAN te verlagen en wellicht een mogelijk lagere bijdrage van de gemeente in de investeringskosten mogelijk te maken,
- de Stg. MAN zal de publiciteit blijven zoeken om de feiten juist weer te kunnen geven,
- de denktank is door de stichting geïnformeerd via 2 brieven; het recent verschenen advies is teleurstellend en geeft inhoudelijk soms onjuiste informatie, het advies is opschorten van de planuitvoering en een optie om een verplaatsing op het sportpark Brilmansdennen te overwegen.

18. Rondvraag en sluiting

Clubtenuue

Vanuit de WOC wordt verzocht om een aanpassing van het clubtenuue: een zwarte broek in plaats van het huidige blauw, dit in samenhang met de goede verkrijgbaarheid van zwarte kleding en minder snel zichtbaar vuil. Constatering is dat hiervoor een aanpassing van de statuten en toestemming van de Atletiekunie nodig zijn. Enige discussie in de vergadering volgt waarna de voorzitter de vergadering verzoekt dit onderwerp bij het bestuur neer te leggen en haar mandaat te geven hier een besluit over te nemen. De vergadering gaat hiermee akkoord.

Sportverkiezingen

De afgelopen keer had Iphitos 3 nominaties bij de junioren en 1 voor een vrijwilliger. Genomineerd als sportvrouw: Pam Scholten en als sporttalenten: David Lensen en Tessa Beernink.

Sportvrijwilliger: Henni Suthof. De persprijs is ook daadwerkelijk verkregen, de overige nominaties zijn niet verzilverd. Deze persprijs ging naar het echtpaar Nelly en Leo van den Broek vanwege hun gezamenlijke sportprestaties.

Discussie over de Discus

Rick Bouwhuis stelt voor aandacht te besteden aan mailinformatie of een elektronische nieuwsbrief binnen de discussie over de Discus.

Hans sluit de vergadering om circa 21.30 uur

Chris Bodewes, secretaris

Wedstrijdlicenties 2009/2010

Voor de leden die een wedstrijdlicentie bij de Atletiekunie hebben: binnenkort worden de wedstrijdlicenties voor het jaar 2009 en 2010 samen via een automatische incasso afgeschreven van je rekening. De wedstrijdlicenties voor het jaar 2009 zijn afgelopen jaar per abuis niet afgeschreven. Onze excuses hiervoor.

De kosten voor de wedstrijdlicenties 2010 bedragen:

wedstrijdlicentie pupillen €6,90

wedstrijdlicentie junioren €12,30

wedstrijdlicentie senioren/masters €19,70

Merlenn van Nieuwkuijk

Penningmeester Iphitos

De loopgroepreporter

Oei, daar was ie weer: de jaarwisseling. Het is of we de millenniumwisseling nog maar net achter ons hebben en nu al weer 2010. Dus nog de allerbeste wensen voor 2010. En dat nieuwe jaar begon nogal onstuimig in alle facetten van het leven. Wat dacht u van die allesverwoestende aardbeving in Haïti, je kunt je haast niet voorstellen welk een leed zich daar heeft afgespeeld en nog steeds afspeelt.

En het leed dichterbij huis, zeg maar gerust in de nabijheid, waarbij Joke Holle het ongelijke gevecht tegen kanker moest staken. Hans, Elmar en Fanny moeten verder zonder hun maatje en moeder. De uitvaartplechtigheid in het crematorium in Enschede was waardig, emotioneel en getuigde van veel moed van Hans en de kinderen. Veel leden van Iphitos hebben Hans en de kinderen persoonlijk kracht en sterkte gewenst om dit verdriet te verwerken en dat is goed.

Dan natuurlijk nog de bijzonder winterse omstandigheden die de periode half december tot eind februari kenmerkte. Menigeen begint zich dan af te vragen waar die klimatologen het toch vandaan halen dat de aarde steeds meer opwarmt. Maar ja, één zo'n winter verandert de tendens in een grafiek nog niet. De prachtig besneeuwde landschappen zorgden wel voor prachtige looptochten op de zondagmorgen. We mochten er veel van meemaken deze winter. De verhalen van enkele prachtige tochten kwamen op de website, want daar is die toch voor. Elders in dit blad nog een mooie bijdrage van Nicole Beernink over weer een mooie route in de Lutterse bergen met ons onderkomen bij Gerard Visschedijk. Gerard's 'schuur' dient als vertrekpunt en ook als onderkomen voor de door de lopers zeer gewaardeerde derde helft.

En we zitten voor het tweede achtereenvolgende jaar volop in het carnaval. De prins, bij Iphitos in een kaderfunctie voor de advertenties, de gemalin van de prins als trouwe loopgroepster evenals de gemalin van de adjudant. We hebben het dan natuurlijk over Herman en Fini Vollenbroek en Corry Knol.

Weinig nieuws van het loopfront omdat er weinig wedstrijden waren.

De Nieuwjaarsloop van Avanti, afgelast. De Nieuwjaarscross van ASV, afgelast. De Hulsbeekcross van LAAC, afgelast. Zelfs onze 3^e Dinkelloop moest door de gladde winterse omstandigheden worden afgelast. Welke wedstrijden er wel doorgingen waren de Wooldereslopen, maar ook daar was het meer een duurloop dan een wedstrijd.

Snertloop in De Lutte

De dag voor de wedstrijd past het weer zich moeiteloos aan, het is namelijk snertweer! Gelukkig voor Loopgroep De Lutte is het op de morgen van 6 december 2009 mooi helder weer en geeft de buienradar aan dat er slechts een enkel klein buitje onderweg is. Waar vorig jaar de 1000 deelnemers net niet werd gehaald, was dit jaar een enorme toeloop van deelnemers te bewonderen. En dat de organisatie daar in de persoon van voorzitter Jeroen Bosch natuurlijk enorm mee in zijn nopjes was, kon men op de site lezen.

Dan onze club? Ik denk dat in al die jaren Snertloop de deelname vanuit Iphitos nog nooit zo groot is geweest en dat is een prettige constatering. Ook mooi te zien was het feit dat onze deelname van 30 personen over alle trainingsgroepen was verdeeld. En liepen we dan nog een beetje mee voor de prijzen? Ook dat aspect was goed te noemen met twee eerste plaatsen op het podium. Allebei van het vrouwelijke geslacht. Bij Iphitos is dit dus het sterkste geslacht. Thessa Beernink was de sterkste bij de meisjes tot en met 12 jaar over 2,4 km in 10:28 minuten. Ze kon daarmee de

hoogste podiumplaats bezetten. Anny Vaneker deed dat op de 9,6 km bij de dames 50+ in een tijd van 48:15 minuten, maar zij mocht niet op het podium staan, zie verderop in het verhaal. Een paar mannen was ook erg dicht bij ereplaatsen. Jeroen Loskamp op de 9,6 km bij de M40 en Riekus Lensen in dezelfde klasse op de 5,3 km bleven op een vierde plaats steken. Een plaats hoger had trouwens geen verschil gemaakt, want in tegenstelling tot andere jaren waren de prijzen in de leeftijdsklassen afgeschaft. Dat verbaasde wel een beetje want daarmee was de Snertloop toch een voorbeeld voor andere clubs. Je ziet het tegenwoordig bij meer wedstrijden: hoe groter het deelnemersveld hoe minder prijzen er weggegeven worden. Wat dat betreft lijkt het wel of wij het bij Iphitos helemaal verkeerd doen. Veel prijzen maar wel veel minder deelnemers. Één van de deelnemers kenmerkte het succes van de Snertloop: gewoon gezellig! En daar proberen we als Iphitos toch ook al jaren aan te voldoen zowel bij de Dinkellopen (zie het navolgende verslag) als bij de Drielandenloop. Voor de uitslagen verwijs ik jullie naar de site van LG de Lutte: www.loopgroep.nl .

2^e Dinkelloop (Kerstcross) om de titel Twentsch Cross Kampioen op 13 dec. 2009

Zeven crosskampioenen verbonden aan het Iphitos nest. Dit zijn van oud naar jong; Jeroen Loskamp M40 – Caimin Stevens Msen – David Lensen JC – Thessa Beernink MD – Tristan Loskamp JpB – Sterre van Nieuwkuijk (zoon van Merlinn en Marthijn) JpC en Lieke Visser (dochter van Peter) MpC.

Verder nog podiumplaatsen voor Herman ten Broeke 3^e M60 – Riekus Lensen 2^e M40 – Margot Heerink D45 – Sandra Teunissen D35 – Damian Lange (zoon van Willy) 2^e JD - Natascha Fedder 2^e MD - Koen Snippert JpA en Brandon Lange (zoon van Willy) 2^e JpB.

Dan nog de fantastische strijd op de trimafstand van 7,5 km waarbij Tasos Tzinoudis nog net Rick Bouwhuis voor wist te blijven. Een hele lijst aan eremetaal voor onze club, waarbij de vraag zich dan aandient: waren wij zo goed? Dat ook natuurlijk, maar het was ook een feit dat er eigenlijk wel gerekend was op meer deelnemers. Op de één of andere manier weten we de gevoelige snaar bij collega hardlopers nog niet te raken, ondanks het feit dat alles uit de kast wordt gehaald om er een geweldige wedstrijd van te maken. Geef de oplossing maar. Ook de bevriende buurverenigingen lieten het massaal afweten. Hierover is nog wel gesproken met de voorzitters van de verenigingen. De evaluatie achteraf leverde geen kant en klare oplossingen, maar wel is al bekend dat Iphitos volgend jaar weer met frisse moed dit mooie evenement oppakt. Gelukkig maar!

Mizuno Winter Step One Loop

Mooie prestaties op de halve marathon! Het is zaterdag 19 december en op het programma staat Mizuno Winter Step One Loop 2009. Daar waar menigeen lekker met een beker warme chocolade voor de kachel zat, togen Anny Vaneker, Cindy Knol en Marieke van den Berg die middag naar Borne om daar een halve marathon te lopen. In de auto gezeten, met ook Herbert Veger en Rudi van der Walle van loopgroep De Lutte, liet de thermometer een temperatuur van - 8°C zien, en dat is koud in Nederland! Waar zijn we aan begonnen?!

Na het inschrijven snel naar een warme kleedkamer. Handschoenen op de verwarming en dan bedenken wat aan te doen. Wel of niet een jasje, nog een shirtje of juist niet. Pet op of pet af, de gebruikelijke twijfels bij hardlopers.....

Dan niet te lang inlopen, want het is echt heel erg koud, brrrrr.... Om 2 uur klinkt het startschot. De eerste 5 kilometer gezamenlijk richting Azelo. Hier aangekomen ontstonden er 2 groepjes. Cindy en Rudi vormden een duo en Anny en Marieke struinden samen verder.

Het was een prachtig parcours door Azelo, Bornerbroek en het Twickel, dat er goed bijlag op een paar verraderlijke gladde stukken na. Een vriendelijk zonnetje begeleidde ons hierbij. Gelukkig geen valpartijen, dus alles ging goed. Zo ook de tijden want na 1.42.55 uur kwamen Cindy en Rudi over de finish, met voor Cindy een 7^e plaats in het damesklassement. Marieke en Anny passeerden

de finish in een tijd van 1.51.40 uur, goed voor een 17^e en 18^e plaats. Voor Marieke betekende dit wel een mooie nieuwe PR. De horloges met GPS lieten trouwens een afstand zien van bijna 21.4 km, waarbij in het oog moet worden gehouden dat de afstand met de GPS gemeten vaak juist korter is dan de werkelijke afstand. Terugrekenend naar 21.1 kwamen Cindy en Rudi over in 1.41 uur en Anny en Marieke in de door hen vooraf gehoopte streeftijd van 1.50 uur. Allemaal meer dan tevreden, helemaal gezien de omstandigheden. Hoewel de loopster met de PR een dag later wel kampte met enorme spierpijn, Had ze dit er graag voor over? Haar relaas stond ook op de website

Woolderesloop 1 + 2 + 3 2010 van MPM

Vanwege de gladheid geen deelnemers vanuit onze club op de eerste twee wedstrijden. Als de omstandigheden beter zijn op de derde loop van 21 februari verwacht je een enorme toestroom van lopers, die of de eerste en/of de tweede loop hebben gemist. Het was dan ook een vreemde constatering dat dit beslist niet het geval was en er nauwelijks meer mensen waren dan op de eerste twee wedstrijden. Voor de onzen zit er dus geen eindklassement meer in, omdat de vereiste drie lopen niet meer gehaald kunnen worden.

Lopers van Iphitos opgelet: Tweede Paasdag wordt een bijzondere dag met de 13e THG Drielandenloop

Ons motto blijft 'voor elk wat wils'. Net als vorig jaar en de jaren daarvoor, stellen we alles in het werk om er weer een promotie voor de loopsport van te maken. Als om 12:00 uur de diehards van de 25 km weer op pad gaan om hun grote ronde te lopen, is de Drielandenloop weer begonnen. Ook dit jaar weer pacersgroepen op de 15 en 25 kilometer, een 10 km wedstrijd en een bedrijvenloop. Hierbij nog een oproep aan onze leden: Zij die lopen kunnen niet helpen, maar zij die niet lopen zijn zeer welkom om de organisatie een handje te helpen. Meld je aan bij je trainer.

Het voorjaar komt er weer aan met diverse mooie wedstrijden in de buurt,

Dus kijk op de loopkalender of in de Tubantia waar alle aankondigingen staan. Achtereenvolgens komen weer voorbij de Haaksbergse Mijlenloop, de G-D loop van Loopgroep De Lutte, onze eigen Drielandenloop, de Halve van Hengelo en op 25 april de Enschedemarathon.

Voor die laatste wedstrijd heeft Bert Voerman weer gezorgd dat we toegang tot café Rocks hebben voor het omkleden, maar vooral voor de verdiende borrel naderhand.

Je mist in dit rijtje voor het eerst de Hoge Lage Torenloop van de studenten van Kronos. Deze mooie wedstrijd is geschrapt. Waarschijnlijk vanwege de hoge kosten voor het vervoer van de lopers bij deze kop-staart wedstrijd. Jammer maar helaas!

Uw razende reporter



Door de bocht

Wie in een training of wedstrijd veel draait en keert, zal bij elke bocht snelheid verliezen en dat kan in een strak schema behoorlijk oplopen. Met een goede tip van Ryan Hall, de snelste Amerikaanse marathonloper van het moment, beperk je het verlies. Hall: Neem na elke bocht acht kortere passen, zodat je weer snel op tempo ben. Deze truc is ook goed toe te passen aan het begin van hellingen.

Egmond heeft zijn glans verloren

Nelly en ik hadden ons verheugd op een HM in Egmond aan Zee. Een wedstrijd in echt winters weer over het strand en door de duinen. De halve marathon van Egmond staat bekend om zijn winterse omstandigheden, maar de laatste jaren was daar geen sprake van. Ik heb slechts één keer over gedeeltelijk besneeuwde en gladde paden gelopen. Alle andere keren was het droog weer. Het kon wel koud zijn, zoals vorig jaar. Maar dit jaar zou alles anders worden. De tijden van vroeger zouden herleven met sneeuw en ijs en een gevoelstemperatuur tot ver beneden het vriespunt.

Eén of twee dagen voor ons vertrek ontvingen we een mailtje waarin stond dat er niet gelopen kon worden in het duingebied. Te glad en daardoor te gevaarlijk. Er werd over een alternatieve route nagedacht. Dat was de eerste tegenvaller. Zou het dan slechts een straten-HM worden?

Toen we vrijdag incheckten in het hotel hoorden we dat veel mensen hadden geannuleerd. We kwamen ook een vrouw tegen die ons zei dat we onze borst maar nat moesten maken voor zondag want het zou een heel zware wedstrijd worden. De alternatieve route zou over het strand gaan. Er zou ongeveer 1,5 km door het dorp worden gelopen en de rest over het strand. Dus toch een bijzondere wedstrijd.

We maakten een strandwandeling en zagen dat we zelfs tot dicht onder de duinen goed konden lopen. Het strand was bevroren en gedeeltelijk met sneeuw bedekt.

Zaterdagmorgen lazen we dat de mountain-bike-run was afgelast, maar de HM nog niet. We gingen naar het strand voor een korte training. Vier lagen kleding, een muts op en twee paar handschoenen aan. Eerst met de wind in de rug en na het keerpunt met wind tegen. Zo zou het ook gaan in de wedstrijd. Met de wind mee hadden we het warm maar tegen de wind was een ander verhaal. De wind was koud, maar de vele kleding die we aan hadden, bood een goede bescherming. Bijna aan het eindpunt zei een vrouw tegen me of ik trainde voor zondag. Mijn antwoord was uiteraard: ja. Ze zei dat de HM was afgelast en vroeg of ze een foto van me mocht maken en of ik een teleurgesteld gezicht wilde trekken. Het deed met denken aan ramptoerisme. Ik deed me best. Even later kwam Nelly aan lopen en zette ze ons samen op de foto.

Terug in het hotel hoorden we dat de organisatie een persconferentie aan het geven was. Nelly liep door naar de kamer en ik naar de persconferentie. Die was zojuist afgelopen, maar ik hoorde dat inderdaad de HM was afgelast omdat er geen ambulances beschikbaar waren. Niemand in het hotel kon het echt begrijpen. Iedereen was verbaasd. De weersomstandigheden in Egmond waren niet zo slecht.

's-Avonds presenteerde Wilfried de Jong, de bekende TV presentator, het boek Zandloper van Abdelkader Benali. Hierin staat de halve marathon van Egmond centraal. Wilfried was met de auto uit Rotterdam gekomen. Daar was het heel slecht weer en ook de wegen waren slecht begaanbaar. Hoe dichterbij Egmond kwam, hoe beter het weer werd. De organisatoren hadden zich teruggetrokken in hun huizen op één vrouw na. Dat was de vrouw die vrijdag ons vertelde over de alternatieve route. Wilfried legde haar het vuur aan de schenen, maar ze bleef heel vriendelijk en zei op elke vraag dat de wedstrijd was afgelast omdat er geen ambulances beschikbaar waren. Watjes zijn het; allemaal watjes!!! Door hun beslissing heeft de HM veel van zijn glans verloren. Barre tochten behoren nu tot het verleden in Egmond.

Spontaan vormden zich groepjes om zondag toch te gaan lopen. Het twitteren had zijn werk gedaan. Om 10.00 uur zou een snelle groep vanuit het hotel vertrekken en om 12.00 uur een recreatieve groep vanaf de Boulevard. Wij besloten om ons eigen plan te trekken.

Op zondag begonnen wij om ongeveer 11.30 uur aan onze loop op het strand. We zouden beiden in ons eigen tempo lopen, maar wat was er met het strand gebeurd? Tot aan de waterlijn lag stuifsnieuw en de harde grond was verdwenen. Het zand was mul, waarschijnlijk omdat de temperatuur iets boven het vriespunt lag. We liepen richting Bakkum. Er waren wel honderden lopers, in groepjes of alleen, vechtend tegen de natuurelementen.



Ik zag de Hoogovens opdoemen uit de nevel en lopers het duin op gaan. Bovenop het duin zag ik het restaurant Strand 10 staan, dus was ik bij Bakkum. Bij de ingang van het Noord Hollands Duinreservaat zag ik dat alles was besneeuwd en er stonden geen voetsporen in de sneeuw. Ik draaide om en ging over het strand terug naar Egmond. Nu met de wind tegen. Het waaide harder dan gisteren. De wind was scherp en regen en natte sneeuw prikten in mijn ogen. Gelukkig had ik vaseline op mijn gezicht. Ik kwam bij Egmond en Nelly had ik onderweg niet gezien. Ik twijfelde even of ik zou stoppen en Nelly zou voorstellen om chocolademelk met slagroom en rum te gaan drinken of door te lopen. Ik koos voor het laatste. In de verte zag ik een oranje stip. Dat zou mijn keerpunt worden, dacht ik, maar stip was een jasje en het oranje jasje bewoog voorwaarts. Toen ik dichtbij was ging het door de knieën, pakte een fototoestel uit de zak en maakte een foto van een loper die ik zojuist had gepasseerd.

Na 18,4 km op mijn Garmin keerde ik om en kreeg de wind in de rug. Ik werd als het ware opgetild en danste door het mulle zand. De laatste kilometers werden een feest. Ik passeerde een blauw jasje met een grijze muts en een grote grijze snor. Die was mij op de heenweg gepasseerd. Ik zag hem ploeteren. Met enig leedvermaak dacht ik: je hebt je krachten verkeerd verdeeld, en huppelde verder.

Terug in Egmond had ik 22,5 km gelopen. Het was geen wedstrijd en ik kreeg geen tastbare herinnering, maar ik had wel een heerlijk gevoel. Ik liep rustig uit naar het hotel en sloot uiteraard af met rekken en strekken.

Op de hotelkamer lagen 2 T-shirts van de Egmond HM 2010. Nelly had ze gekocht. Ze waren in de aanbieding, dus toch nog een tastbare herinnering.

Nelly had 10 km gelopen en was eveneens tevreden. Twee weken geleden was ze op haar stuitje gevallen.

Maandag checkten we uit en sloten dit mooie weekend af met een strandwandeling. Nelly wilde nog wel uren wandelen, maar ik dacht aan de rit terug naar Lossler.

Leo van den Broek



Boedha is mijn trouwste supporter

Spiritualiteit heeft te maken met zaken die de geest betreffen. Sport is een overwegend lichamelijke activiteit. Toch zijn deze begrippen nauw met elkaar verbonden. Een citaat van een loper:

Wanneer het tijdens een wedstrijd zwaar wordt, probeer ik door een combinatie van meditatie en gecontroleerde ademhaling de pijn te verzachten.

Goede prestatie Thomas Scheffer op NK indoor atletiek

Zondag 28 februari was voor Thomas Scheffer de dag dat het moest gebeuren in de hal van Omnisport Apeldoorn op het NK atletiek voor junioren.

Thomas komt uit in de junioren B klasse en bewees landelijk uitstekend mee te kunnen. Van de 18 deelnemers op het onderdeel kogelstoten wist hij op een mooie 7^e plaats beslag te leggen. Zijn PR wist hij spectaculair te verbeteren van 12,65 meter naar 13,53 meter.

Als Thomas het hele jaar over goede trainingsfaciliteiten zou beschikken dan zou de landelijke top beslist tot zijn mogelijkheden behoren.



© Colopix.be

Smoezen om in een eerder startvak te mogen starten

1. Ik wil alleen even oversteken naar de andere kant van de straat.
2. Anders haal ik mijn vliegtuig niet (Deelnemer had kopie van de middagvlucht naar New York)
3. Mijn vrouw staat op bevallen, dus wil ik wat eerder starten.
4. Ik kom net uit dit vak, maar moest even naar de WC.
5. Ik loop niet mee, maar wil alleen even mijn vriendin succes wensen.
6. Als ik niet op tijd start dan mis ik het happy hour.
7. Ik heb avonddienst.
8. Ik wil graag tegelijk met mijn vrienden finishen die in het startvak hierachter staan.
9. Mijn collega heeft mijn startnummer en staat al in dit vak.
10. I'm sorry. I don't speak Dutch. Do you speak English?
Was sagen Sie?

De recreantengroep

De recreantengroep van AV Iphitos is eind jaren 80 ontstaan vanuit de verschillende kaderafdelingen: bestuur, redactie en TC, het huidige WOC. Nog steeds trainen we iedere maandagavond van 21.00 uur tot 22.00 uur, destijds aan de Braakstraat maar nu in de nieuwe hal "Havezate" bij de Keizerskroon. Deze accommodatie biedt veel meer mogelijkheden en is daardoor een enorme verbetering. Om meer mogelijkheden bij de diverse spelvormen te hebben, kunnen we nog wel nieuwe sporters gebruiken. Het uurtje sporten bestaat meestal uit een warming-up met wat grond oefeningen en een spel als badminton, basketbal, hockey, volleybal en dergelijke.

Mensen die belangstelling hebben om met ons mee te sporten, we denken hierbij ook aan de ouders van onze pupillen en junioren, zijn van harte welkom. Iphitosleden kunnen altijd zonder enige verplichting meedoen.

Mocht je interesse hebben om met ons mee te doen, neem dan gerust contact op met: Bert Voerman, telf.053-5383334, Henni Suthof telf. 053-5385589 of Hans Damhuis telf.053-5362040

Je kunt zonder enige verplichting enkele weken met ons mee trainen en je bent verzekerd via de Atletiekunie.

Henni Suthof

Wedstrijdbriefje AV IPHITOS	
Invullen bij deelname aan een wedstrijd	
Inleveren uiterlijk 14 dagen voor aanvang van de wedstrijd bij het wedstrijdsecretariaat: Joke Kalter Chopinstraat 25 7582 EG LOSSER	
Ik doe mee opaan De wedstrijd te.....	
Naam	: _____
Adres	: _____
Categorie	: _____
Lidno. KNAU:	_____
Geb. Datum	: _____ 19 _____
Onderdelen	: _____
Mijn ouders rijden: Ja / Nee en hebben plaatsen over	
Wedstrijddatum:	_____
Plaats	: _____
Naam	: _____
Adres	: _____
Vertrektijd uur vanaf het clubhuis	

Wedstrijdbriefje AV IPHITOS	
Invullen bij deelname aan een wedstrijd	
Inleveren uiterlijk 14 dagen voor aanvang van de wedstrijd bij het wedstrijdsecretariaat: Joke Kalter Chopinstraat 25 7582 EG LOSSER	
Ik doe mee opaan De wedstrijd te.....	
Naam	: _____
Adres	: _____
Categorie	: _____
Lidno. KNAU:	_____
Geb. Datum	: _____ 19 _____
Onderdelen	: _____
Mijn ouders rijden: Ja / Nee en hebben plaatsen over	
Wedstrijddatum:	_____
Plaats	: _____
Naam	: _____
Adres	: _____
Vertrektijd uur vanaf het clubhuis	

Lief en leed

Leden van Iphitos zijn mensen die zo hun eigen reden hebben om de atletiek-, loop- of wandelsport te beoefenen. Belangrijke redenen zullen zijn: fitheid bevorderen en te ontspannen door inspanning. Het is dubbel om leden te bezoeken die de loop- en wandelsport niet meer kunnen beoefenen vanwege ziekte of blessure. Elke keer weer hoor je bij bezoek van een ziek of geblesseerd lid dat een bijkomende klacht is: de alledaagse spanning niet kwijt te kunnen raken.

De afgelopen 3 maanden heeft Lief en Leed aandacht besteed aan de volgende mensen:

Dinsdag 26 januari is Joke Holle overleden in het bijzijn van Hans en de kinderen Fanny en Elmar. Niet onverwacht maar wel een groot gemis voor de naaste familieleden. Voor Hans en de kinderen is hierna het moment gekomen om met dit verlies het leven verder te leven. Het zal zeker niet gemakkelijk zijn, maar wij hopen voor hen dat het een beetje gaat lukken.

Henk van Oijen heeft al enige tijd A.L.S. Een aandoening die bij de meesten bekend zal zijn. Een progressieve ziekte waarbij de zenuwen het steeds meer opgeven om de spieren aan te sturen. Spreken lukt helemaal niet meer, maar ook andere spierfuncties worden gaandeweg minder. Op 3 maart ondergaat (voor de lezer: onderging) Henk een operatie voor een middenrif pacing om de ademhaling te ondersteunen. De weg die Henk samen met zijn gezin te gaan heeft, is er één waar je liever niet bij stil wilt staan en wat het allemaal in houdt. Maar het is goed om in de beslommering van het alledaagse leven toch eens even stil te staan wat deze ziekte inhoudt voor de mens die er mee te maken heeft.

Ilona en Riekus Lensen zijn samen de ziekenboeg ingestapt. Riekus met rugklachten en Ilona heeft opnieuw een infectieziekte waarvan de herkomst niet duidelijk is, maar de klachten zijn des te duidelijker voor Ilona. En dat nog wel voor iemand die zo onmisbaar is in de organisatie van vele evenementen voor Iphitos. We hopen dat het snel beter met ze gaat.

We zijn met de wandelgroep samen wezen kraamschutten bij Sandra Weustink. Zij is bevallen van een mooie dochter met de naam Nika. Sandra en Roy hadden reeds twee kinderen. We wensen hun veel geluk met hun kinderen in de toekomst namens lief en leed.

We hebben bij Melani Van Dijk een bloemetje bezorgd. Melani is al langere tijd geblesseerd aan haar voet, waardoor ze niet meer met de groep kon wandelen. Ze is nu bezig met speciale zooltjes die voor haar zijn gemaakt, zodat ze weer op kleine schaal kan beginnen met wandelen. We wensen haar veel sterkte toe en hopen dat ze binnen kort weer met de groep mee kan lopen.

Frans Nijhuis en Anny Vaneker



Racisme vermoeit het hart

Hoe zonniger, onbezorgder, socialer en milder je bent en hoe meer je beweegt, hoe groter de kans dat je in alle opzichten fit en gezond blijft. Doemdenken, piekeren, eenzaamheid, racisme en haatdragendheid zijn funest. Vooral de bloedvaten rond het hart raken er doodmoe van. Aldus de Britse arts-onderzoeker Malcolm Kendrick in zijn boek *De Cholesterolhype*.

Bestuur en commissies (Atletiekvereniging Iphitos, aangesloten bij de Atletiekunie)

versie 15-11-2009

Functie	Naam	Adres	Woonplaats	Telefoon	e-mail
Bestuur					
Voorzitter	Hans Damhuis	Het Boerrigter 2	7582 DA Losser	5362040	hans.damhuis@planet.nl
Secretaris	Chris Bodewes	Het Boerrigter 15	7582 DD Losser	5381882	cbodewes@home.nl
Penningmeester	Merlin van Nieuwkuijk	Allemansweg 25	7582 HJ Losser	5382736	m.vannieuwkuijk@home.nl
Lid	Henni Suthof	Irisstraat 13	7581 TZ Losser	5385589	hl.suthof@home.nl
Lid	Bé Wever	Het Boerrigter 102	7582 DC Losser	5384589	wever.b@hetnet.nl
Lid	Andre van de Veer	Willibrordlaan 38	7581 DT Losser	5383192	andre@paxchristioverdinkel.nl
Lid	Herman Vredegoor	Riesmankamp 15	7524 EE Enschede	4343666	vredegoor.h@kpnplanet.nl
Stichting MAN (namens Iphitos)					
	Hans Damhuis	Het Boerrigter 2	7582 DA Losser	5362040	hans.damhuis@planet.nl
	Marcel Hesselink	Hogeweg 139	7582 CC Losser	5381873	mhesselink@hetnet.n
Redactiecommissie Discus					
Eindredactie	Leo van de Broek	Lutterstraat 72c	7581 BW Losser	5386269	lvandenbroek@planet.nl
Redactie/Inleveren kopij	Ilona Lensen	Sweelinckstraat 6	7582 EA Losser	5387887	ilonaenriekus@kpnplanet.nl
Bezorging	Herman ten Broeke	Richterstraat 15	7582 BV Losser	5382678	j.ten.broeke@hetnet.nl
Advertenties	Herman Vollenbroek	Dorpergaarden 33	7582 HV Losser	mobiel: 06 235 930 75	herman@hollandsigns.nl
Advertenties	Corry Knol	Zweermanstraat 45	7582 AM Losser	5383991	
Jeugdcommissie					
Contactpersoon	vacant				
Archivaris	Mark Vlutters	Dorpergaarden 43	7582 HV Losser	5360455	
Penningmeester	Sjoerd Geissler	Het Bentman 15	7582 DL Losser	5387263	sjoerd15@hotmail.com
Lid	Loes Heerink	Bredenhorst 19	7581 RM Losser	5381544	
Lid	Ruud Vaneker	De Klomp 5	7582 HR Losser	5387410	
Lid	Rick Bouwhuis	Ellermansweg 2	7586 RP Overdinkel	5388035	
Lid	Kevin Lensen	Sweelinckstraat 6	7582 EA Losser	5387887	
Lid	Thomas Scheffer	Hogeboekelweg 54	7582 PR Losser	5361546	
Website					
Webmaster	Jack Scholtens	Heidehof 54	7581 VJ Losser	5385756	webmaster@av-iphitos.nl jack.scholtens@hetnet.nl

Functie	Naam	Adres	Woonplaats	Telefoon	e-mail
Wedstrijd Organisatie Commissie voor de Drielandenloop en Dinkelcrossen (WOC)					
Voorzitter	Frans Wijlens	Chopinstraat 27	7582 EH Losser	5386676	frans.wijlens@home.nl
Secretaris	Hans Holle	Gronausestr. 439	7585 PD Glane	5385959	gjholle@planet.nl
Jury coördinatie	Hennie Scheffer	Hogeboekelweg 54	7582 PR Losser	5361546	
Penningmeester	Ilona Lensen	Sweelinckstraat 6	7582 EA Losser	5387887	ilonaenriekus@kpnplanet.nl
Lid	Henry Kok	Gronausestr. 395	7585 PD Glane	5385209	
Lid	Frans Nijhuis	Gronausestr. 433	7585 PD Glane	5387264	f.nijhuis4@kpnplanet.nl
Lid	Nicole Beernink	Arkelstein 22	7581 RL Losser	5388366	beerninknp@hetnet.nl
Lid	Riekus Lensen	Sweelinckstraat 6	7582 EA Losser	5387887	ilonaenriekus@kpnplanet.nl
Lid	Rene Kroes	Noordhoekhegstraat. 65	7521 GC Enschede	mobiel: 06-22933179	
Lid	Erwin Suthof	Sweelinckstraat 24	7582 EA Losser	5382476	
Trainers					
Coördinator/Baan/ Loopgroep	Bert Voerman	Lijsterbesstraat 71	7581 XV Losser	5383334	b.voerman@hetnet.nl
Baan	Rick Bouwhuis	Ellermansweg 2	7586 RP Overdinkel	5388035	rickbhs@hotmail.com
Baan	Mark Dikken	Het Egbertink 20	7582 DE Losser	5383424	M.Dikken@oldenzaal.nl
Baan	Ruud Vaneker	De Klomp 5	7582 HR Losser	5387410	rudi_vaneker@hotmail.com
Baan/ Loopgroep/ Praktijkbegeleider	Frans Wijlens	Chopinstraat 27	7582 EH Losser	5386676	frans.wijlens@home.nl
Loopgroep/ Praktijkbegeleider	Leo van den Broek	Lutterstraat 72c	7581 BW Losser	5386269	lvandenbroek@planet.nl
Loopgroep	Teddy Godschalk	Het Adelsgoor 15	7582 HP Losser	5386005	teddy.godschalk@hetnet.nl
Loopgroep	Riekus Lensen	Sweelinckstraat 6	7582 EA Losser	5387887	ilonaenriekus@kpnplanet.nl
Loopgroep	Peter Beernink	Arkelstein 42	7581 RL Losser	5388366	beerninknp@hetnet.nl
Loopgroep	Hans Holle	Gronausestr. 439	7585 PD Glane	5385959	gjholle@planet.nl
Loopgroep/Wandelgroep	Frans Nijhuis	Gronausestr. 433	7585 PD Glane	5387264	f.nijhuis4@kpnplanet.nl
Wandelgroep	Henni Suthof	Irisstraat 13	7581 TZ Losser	5385589	hl.suthof@home.nl
Overig					
Wedstrijdsecretariaat	Joke Kalter	Chopinstraat 25	7582 EG Losser	5386094	t.kalter@alice.nl
Ledenadministratie	Ans Nijhuis	Molenstraat 60	7581 BR Losser		nijhuis.jg@home.nl
Materiaalbeheerder	Johan Nijhuis				
Kleding	Yvonne Barelds	Marcellinuslaan 20	7581 DG Losser	5381145	y_barelds@hotmail.com

Geef wijzigingen en aanvullingen door aan onze secretaris via de mail: cbodewes@home.nl