



# Jaarverslag 2023

## Atletiekvereniging Edam





## Inhoudsopgave

1.	Agenda Algemene Ledenvergadering 2024 .....	4
2.	Woord van de voorzitter (Martinus Ouwehand) .....	5
3.	Notulen van de Algemene Ledenvergadering 2023 .....	7
4.	Woord van de secretaris (Lida Verdonck) .....	15
5.	Facilitaire zaken (Ricardo Aberkrom) .....	18
6.	Algemene Zaken (Anne-Sophie Koning) .....	20
7.	Trainingen (door Peter van Dijk) .....	21
8.	PR commissie (door Jean-Pierre DeMarco).....	22
9.	Jeugdcommissie (door Sharita Oor) .....	24
10.	Sponsorcommissie (door Judith van der Niet) .....	25
11.	De grote Clubactie (door Gerda Kwakman) .....	26
12.	Wandelen (door Manfred Mooyer).....	27
13.	Survivalrun (door Jan Tuijp).....	28
14.	G-team (door Elvira de Boer).....	32
15.	Jaaroverzicht Wedstrijden (door Martinus Ouwehand) .....	39
16.	Recordcommissie (door Martinus Ouwehand) .....	55
17.	Samenstelling commissies per 1-1-2024 .....	58
18.	Ereleden / Leden van verdienste per 1-1-2024.....	59
19.	Colofon .....	60



## I. Agenda Algemene Ledenvergadering 2024

### ALGEMENE LEDENVERGADERING A.V. EDAM

Te houden op vrijdag 23 februari 2024

In het clubgebouw van A.V. EDAM

Burgemeester Versteeghsingel 4 te Edam

**AANVANG 19.30 UUR**

01. Opening
02. Notulen algemene ledenvergadering d.d. 24 maart 2023
03. Ingekomen stukken en mededelingen
04. Jaarverslagen
05. Financieel overzicht 2023  
*(de resultatenrekening en de balans krijgt u op de Algemene Ledenvergadering; evt. eerder op te vragen bij onze penningmeester, penningmeester@avedam.nl)*
06. Rapport van de kascontrole commissie / décharge van de penningmeester
07. Vaststellen begroting 2023
08. Bestuursbeleid + terugblik AV Edam
09. Bestuursverkiezing  
*Aftredend volgens de statuten:*
  - Martinus Ouwehand : Voorzitter (herkiesbaar) \*
  - Marc van der Ende : Penningmeester (herkiesbaar) \**Het bestuur stelt voor (bij stemming)\*:*
  - Anne-Sophie Koning : Algemene Zaken
  - ? : Technische Zaken
  - ? : Wedstrijd Zaken

*\*Tegenkandidaten kunnen zich schriftelijk aanmelden bij de secretaris tot uiterlijk zeven dagen voor aanvang van de Algemene Ledenvergadering.*

10. **Benoeming kascontrolecommissie**
  - Nico Zwarthoed blijft zitten ?
  - Rick Westerdaal blijft zitten ?
  - John van Dijk treedt toe ?*Tijdens de vergadering zal een reserve kandidaat worden aangesteld.*
11. **Wijzigingen in commissies en benoemingen**
12. **AV Edam en de toekomst**
13. **Rondvraag**
14. **Sluiting**

## 2. Woord van de voorzitter (Martinus Ouwehand)

Laat ik maar meteen met de deur in huis vallen, 2023 is niet zo verlopen als we in gedachte hadden. Het bestuur hoopte zich te kunnen richten op het versterken van het kader maar zijn daar door verschillende redenen niet aan toe gekomen. Gelukkig is er wel versterking en ondersteuning van het bestuur gekomen in de persoon van Anne-Sophie Koning die zich in heeft gewerkt in de functie van bestuurslid Algemene Zaken en door Jean-Pierre DeMarco die steeds meer zaken oppakt die het bestuur door capaciteitsgebrek noodgedwongen laat liggen, met name met betrekking tot vereniging overstijgende zaken. Natuurlijk hadden we ook niet gekund zonder Theo Kwakman. Theo had aangegeven na de renovatie van de baan te stoppen met zijn vrijwilligersactiviteiten voor AV Edam. Hij ging ervan uit dat hij vanaf de zomervakantie dan ook klaar zou zijn, maar zoals de meesten wel zullen weten, is de renovatie op dit moment nog steeds niet afgerond en besteedt Theo nog de nodige uren aan het najagen en bijsturen van de gemeente. Hij ontlast het bestuur hier enorm mee en wij zijn hem dan ook zeer dankbaar.

De hulp ten spijt blijven we structureel onderbezet in het bestuur. Ricardo Aberkrom heeft de post Facilitaire Zaken op zich genomen, maar daardoor is de post Technische Zaken (onder andere coördineren en invullen van trainingen) vrij gekomen. Daarnaast staat de post Wedstrijden ook nog open. Deze post heb ik zelf jaren met veel plezier vervuld, maar door het voorzitterschap en veranderde werkomstandigheden kan ik hier geen invulling meer aan geven. Onze hoop is dat we dit jaar weer met een volledig bestuur aan de slag kunnen. Mocht iemand geïnteresseerd zijn in een functie in het bestuur, neem contact met ons op!

Ondanks het gemis aan bestuursleden gaat het dagelijkse leven op de atletiekbaan gewoon door. Peter van Dijk deelt de trainers in en het is hem telkens nog gelukt om de trainingen rond te krijgen, ondanks dat er steeds minder trainers beschikbaar zijn. Onder leiding van Jean-Pierre DeMarco en Petra Lautenschütz is onlangs een campagne gestart om meer jeugd trainers te werven om het trainerscorps weer aan te vullen.

De sponsorcommissie heeft een nieuwe impuls gekregen door het toetreden van Judith van der Niet. Enthousiast loopt ze alle (mogelijke) sponsors af en haalt ze over meer te doen dan ze eerst in gedachte hadden. Zo is er nu een aparte startnummer sponsor voor de OOG Edam Kermisloop en zorgde Judith ervoor dat het startgebied van de kermisloop extra werd versierd door deze sponsor VakGarage Frikkee.

De gehoopte uitbreiding van de survivalrunbaan is gestuit op bezwaren van omwonenden. Op dit moment is een verdere uitbreiding op ons complex dan ook niet mogelijk. Door creatief met trainingstijden om te gaan, kunnen we met de huidige baan nog wel uit de voeten.

### Renovatie

We hoopten dat we na afronding van de renovatie halverwege het jaar konden beschikken over een volwaardige atletiekaccommodatie en we probleemloos trainingen en wedstrijden konden organiseren. De renovatie die begon op 1 april leek zeer voorspoedig te gaan en op de geplande datum van 1 juli 2023 konden we al volop gebruik maken van de baan. Er waren wel wat open puntjes, maar die zouden de weken erna afgehandeld worden, zodat de baan door de Atletiekunie goedgekeurd zou worden.

Helaas vond de Atletiekunie teveel gebreken, werd de baan afgekeurd en werden zelfs bepaalde onderdelen aangemerkt als niet veilig om gebruikt te worden voor trainingen. Dit laatste werd gelukkig snel door de gemeente opgepakt en met enkele kleine maatregelen konden we de baan in ieder geval voor trainingen goed gebruiken. Officiële wedstrijden daarentegen konden niet georganiseerd worden waar vooral de LLC onder te lijden had.

De gemeente heeft ons de garantie gegeven dat de baan in maart van dit jaar goedgekeurd zal zijn, daar houden we ons aan vast want we hebben al twee competitiewedstrijden toegewezen gekregen.



Tijdens de renovatie mocht er geen gebruik gemaakt worden van onze accommodatie. Gelukkig stond de gemeente toe dat we de survivalrunbaan in de namiddag en avond wel konden gebruiken en waren er alternatieve trainingslocaties bij EVC en de sporthal aan de Langemeerstraat. Omdat echter EVC ook met onderhoud van een veld zat, werden onze trainers aangesproken op hun creativiteit en dat hebben zij voorbeeldig gedaan. Diverse locaties in de gemeente werden als trainingsterrein bestempeld waardoor het gevreesde scenario van veel ledenverlies onder de jeugd gelukkig niet bewaarheid werd.



### Vernieuwingen

De lekkende ET unit is kosteloos vervangen door de leverancier, waarbij wij nog wat cosmetische wensen konden doorgeven (groter raam bijvoorbeeld). De enorme regenval van het najaar is een goede test geweest op het waterdicht zijn en de unit is met vlag en wimpel geslaagd.

Tijdens de renovatie zijn ook weer chipplussen in de baan geplaatst. Bij de aanleg van de baan in 2013 waren deze ook aanwezig, maar raakten ze al beschadigd voordat we ze ooit hadden kunnen gebruiken. Nu zijn ze bij de tweede cross getest en blijken ze goed te werken.

AV Edam en een klok is al 40 jaar geen gelukkige combinatie. We hebben al vele klokken gehad, maar om de één of andere reden was er altijd wel wat mee aan de hand. Er is een nieuwe poging gedaan, nu met een digitale klok, en laten we hopen dat de "vloek" nu verbroken is en dat we jaren kunnen genieten van een klok die goed de tijd aan blijft geven.

### Leden aantal gelijk gebleven

Zoals al eerder aangegeven bleven veel leden ons trouw ondanks dat ons complex drie maanden gesloten bleef. Per 1-2-2024 hadden we 660 leden waar dat aantal een jaar eerder 661 was. Het grote aantal nieuwe leden (90 in 2023) geeft echter aan dat er meer dan gebruikelijk werd opgezegd, maar gelukkig wel minder dan we vreesden.

### 3. Notulen van de Algemene Ledenvergadering 2023

#### Algemene Ledenvergadering van AV Edam, gehouden op vrijdag 24 maart 2023 in de kantine van AV Edam te Edam.

Aanwezig: 46 leden

Afwezig met bericht: Linda van Dijk, Theo Mossel en Simone de Vries, Thijs Mossel, Mariet Brockhoff, Mike Bakker, Anna Sier en Monique Rehms,

##### 01. Opening

Voorzitter Martinus Ouwehand opent de vergadering om 20.00 uur en heet alle aanwezigen hartelijk welkom. Martinus neemt de agenda van de vergadering door.

Vervolgens staat Martinus kort stil bij de leden die wij in de periode na de vorige Ledenvergadering zijn verloren. Lody Peeters, Lody was veertig jaar lid van AV Edam en hij was vaste klant bij de dinsdag- en donderdagavond trainingen van Wim Edam. Lody was er altijd, weer of geen weer.

Jaap van Rooijen, hij was lid van verdienste. Jaap heeft in het verleden veel voor de vereniging gedaan. Ook is Jaap penningmeester geweest.

Cees Mooijer, hij is heel lang trainer geweest van de jeugd. Daarnaast was Cees starter en jurylid voor onze vereniging. Bij vele evenementen in die tijd konden wij altijd een beroep doen op zijn medewerking.

Dan is er ook een jarige onder ons, dat is Manfred Mooijer!!

##### 02. Notulen algemene ledenvergadering van 25 maart 2022

Er zijn geen opmerkingen over de notulen van de bijzondere ledenvergadering van 25 maart 2022 en deze worden ongewijzigd goedgekeurd.

##### 03. Ingekomen stukken en mededelingen

Lida meldt dat er geen ingezonden stukken zijn ontvangen.

##### 04. Jaarverslagen

De commissies hebben weer hun best gedaan om uitgebreide en duidelijke jaarverslagen te maken. Er zijn geen vragen of opmerkingen binnengekomen. Martinus vraagt aan de aanwezige leden of er nog opmerkingen zijn over het jaarverslag. Opgemerkt wordt dat het jaarverslag goed leesbaar is en er goed uit zag. Met dank aan René Tol voor aanpassing en het verbeteren van de lay-out.

De doelstellingen voor 2023 komen later tijdens de vergadering aan bod.

##### 05. Financieel overzicht 2022

Martinus nodigt Mark de penningmeester uit om het financieel overzicht te bespreken.

Mark neemt iedereen mee in het resultatenoverzicht van het boekjaar van 2022. Uit de resultatenrekening/opbrengsten valt op dat de contributies zijn gestegen ten opzichte van 2021. Reden hiervoor is dat in 2021 een korting gegeven ivm corona. In 2022 zijn alle normale contributies geïnd. Er is een kleine stijging in de wedstrijdopbrengsten. Daarnaast valt op dat de overige opbrengsten zijn gestegen in verband met het jaarfeest.

Wat betreft de kosten: de afschrijvingen zijn afgenomen, de wedstrijdskosten zijn gestegen. Dit komt door onder andere aanschaf van medailles, bekens en aankoop van startnummers. De huurlasten zijn nu € 32.000, de volledige huur is in 2022 betaald. Het jaarfeest heeft € 11.000 gekost, dit is een extra kostenpost. Met de totale lasten van € 122.000 geeft dit een negatief resultaat van ong € 8.500. Dit heeft voornamelijk betrekking op het jaarfeest dat is georganiseerd.



Dan de balans. In het onroerend goed, inventaris, materialen atletiek en survival is vrijwel niets geïnvesteerd, vandaar de daling.

Voorzieningen lang en kortlopende schulden. Er is een stukje groot onderhoud gepleegd, nl. de drainage onder de Survivalrun baan. De kort lopende schulden zijn gelijk gebleven. Het Eigen Vermogen van einde boekjaar 2022 is € 71.500. Wij kunnen aan alle kortlopende schulden voldoen, het ziet er gunstig uit. Wij moeten wel scherp zijn op de kosten voor volgend jaar. Rick Westerdaal plaatst een opmerking: de feestcommissie heeft veel geld uitgegeven voor het jaarfeest. Misschien is het handig om een reservering te maken voor een komend jaarfeest bijv bij het 80 jarig bestaan. Dat zal in 2025 zijn. Mark gaat voor volgend jaar inderdaad een reservering hiervoor opnemen.

#### **06. Rapport van de Kascontrolecommissie / décharge van de penningmeester**

Klaas Ettema en Theo Kwakman hebben de kascontrolecommissie gevormd. Zij hebben op 17 februari 2023 in het clubgebouw de boekhouding en de jaarrekening van het boekjaar 2022 aan een onderzoek onderworpen. Tijdens het onderzoek heeft de penningmeester in alle openheid duiding gegeven over de gevoerde administratie en de vragen van de kascommissie beantwoord. Er werden geen materiele onregelmatigheden geconstateerd. De door de Kascontrolecommissie aangedragen beperkte aanpassingen zijn doorgevoerd. Het financiële verslag geeft - voor zover de kascontrolecommissie heeft kunnen beoordelen - een correcte weergave van de administratie van 2022. De kascontrolecommissie adviseert de leden van AV Edam dan ook om decharge te verlenen aan het bestuur inzake het gevoerde financiële beleid gedurende het jaar 2022.

Tot slot maakt kascommissie aan Mark en Myrian van de ledenadministratie (de ledenadministratie wordt nog wel eens vergeten) een groot compliment voor hun inspanningen en de resultaten voor de club. Zij verrichten veel werk.

Er wordt decharge verleend.

#### **07. Vaststellen begroting 2023**

De renovatie van de baan wordt een uitdaging voor de cijfers. Hierdoor is de contributie op de begroting iets lager ingeschat dan vorig jaar. Wij verwachten dat er wat leden zullen opzeggen doordat de baan eruit gaat. Verder is Mark voorzichtig zijn met inschatting. De kantine gaat ook dicht tijdens de renovatie. De totale geschatte opbrengst is gesteld op € 83.000, de lasten moeten hier nog af. Er is nog niets bekend of er een korting door de Gemeente zal worden gegeven op de huur. Na inschatting komen wij uit op een klein verlies van € 4.500. Het zal een uitdaging zijn om te proberen de kosten zo beperkt mogelijk te houden. Rick Westerdaal vraagt of er geen compensatie vanuit de gemeente gaat komen. Martinus geeft het woord aan Theo; hij meldt dat wij van de afgelopen 10 jaar alleen het afgelopen de jaar volledige huur hebben betaald. Wij zullen eerst de renovatie afwachten. Nu is van het grootste belang dat er een goede baan ligt na de renovatie, daarna zullen wij het gesprek aangaan wat voor korting wij kunnen krijgen voor het niet kunnen gebruiken van de baan. Los van het feit dat wij geen gebruik kunnen maken van de baan zullen er leden opzeggen. Wij blijven communiceren met de gemeente. Ook als wij zien dat er leden weglopen/opzeggen geven wij dat ook aan. Judith van der Niet vraagt of er een plan komt voor leden die nu stoppen om die actief te benaderen als de baan weer beschikbaar is. Dit lijkt een goed plan om actief deze leden te benaderen. Martinus vraagt of dit even geparkeerd kan worden en komt er later deze vergadering op terug.

#### **08 Bestuursbeleid, terugblik en vooruitzichten AVE**

Terugblik naar doelstellingen van 2022:

Aantrekken jeugdleden. Ledenaantal categorie U10 in 2014 geboren is halvering van aantal leden. Vorig jaar was dit heel extreem. Qua leeftijd zijn zij ook een jaar opgeschoven. U18 is ook zo'n categorie. In 2012/2013 is de baan eruit gegaan. Deze groep zou toen nieuw zijn ingestroomd. In 2013 zijn kinderen die toen 6/7 jaar waren niet lid geworden omdat zij niet op de baan kwamen. Dat zie je nu terug in die categorie. Nu maar hopen dat deze groep junioren nu langzaam wat breder gaat worden.



Het aantal pupillen is iets afgezak, het aantal junioren neemt af. Totaal heeft AVE nu 656 leden. Dir is een vrij constant ledenaantal.

Wedstrijddeelname jeugd verhogen. Is absoluut niet gelukt. Jeugd doet bijna niet meer mee aan wedstrijden. Bijna trekken aan een dood paard. Niet de kinderen zelf, die willen wel, maar de ouders geven niet thuis. Lust om trainen gaat weg omdat zij niet meer met de wedstrijden meedoen. Tijdens wedstrijden zit je een halve of hele dag bij elkaar, dit schept een band en geeft meer plezier.

Kwaliteit van trainingen verbeteren. Dat lijkt niet helemaal goed te gaan. Trainers die actief zijn bij de jeugd loopt steeds meer terug. Dit heeft verschillende oorzaken, ze zijn of te druk met school of ze stoppen ermee. Het aantal Jeugdtrainers wordt ook steeds minder. Er zijn een aantal nieuwe aanmeldingen, maar die moeten eerst nog ingewerkt worden. Op het moment dat er maar één trainer is op een groep van 20 kinderen dan kun je niet aan de kwaliteit werken, je kunt alleen proberen alle kinderen in toom te houden. De groepen zijn te groot voor het aantal trainers. De jongste pupillen krijgen op maandag geen training meer, daar is geen trainers meer voor.

Uitbouwen vrijwilligers groep. Is niet gelukt.

Uitbreiding van Survivalrun baan. Daar zit een beetje schot in. Bart is druk met de Gemeente bezig om plannen te bespreken. Gemeente ziet er heil in maar wij zitten nog met het kostenplaatje. De beach volleybal wilde graag hun velden naar EVC verplaatsen op een veld bij EVC dat zij niet tot weinig meer gebruikten. Dit was min of meer in kunnen en kruiken. Toen kreeg EVC het bericht dat FC Volendam daar ook trainingen zou gaan geven en toen werd dus het verplaatsen van de Beach Volleybal afgeketst.

Beleidsplan en overige documenten herzien.

Bart heeft heel veel tijd gestoken in de wijziging van de statuten. Deze zijn inmiddels goedgekeurd en bij AU ingediend. Er zijn ook nog andere documenten om te updaten maar daar zijn wij niet aan toegekomen.

Reden. Het bestuur is onderbezet begonnen. We waren eerst met 6 maar, er was nog een vacature vacant ivm bestuurslid wedstrijden. Twee bestuursleden zijn ziek geweest waardoor er nog meer onderbezetting ontstond. Klaas is tussentijds afgetreden om hem moverende redenen. Al met al komt het erop neer dat wij alle aandacht nodig hadden om de AV te laten zijn en te laten functioneren wat het was.

Wat is wel gedaan. Alle geplande wedstrijden zijn wel doorgegaan. Het was een hele klus om de bezetting van de juryleden rond te krijgen maar het is wel gelukt. Na 2 jaar Corona is er weer een trainingskamp geweest. Een prachtig jaarfeest heeft er plaatsgevonden waar een deel van het bestuur in de organisatie zat, Er is een trainersuitje geweest.

Drainage onder de survivalrun is gerealiseerd en het werkt goed.

Er zijn uitvoerige gesprekken met Gemeente geweest over uitbreiding van Survivalrun baan. Dit lijkt de positieve kant op te gaan.

De renovatie van de baan is voorbereid. Theo heeft daar de meeste tijd mee kwijt geweest.

## 09. Bestuursverkiezingen

Tussentijds afgetreden:

Klaas Veerman – Facilitaire zaken

Aftredend volgens de statuten:

Lida Verdonck – secretaris

Ricardo Aberkrom – technische zaken

Bart Stijvers – Algemene zaken. Treedt af en stelt zich niet meer beschikbaar



Het bestuur stelt voor bij stemming:

Lida en Ricardo mogen nog een volgende termijn aangaan; bij stemming van de aanwezige leden wordt hiermee ingestemd.

Vacante bestuursposities – Bestuurslid Wedstrijdzaken, Algemene zaken, facilitaire zaken.

\*Er hebben zich bij de secretaris geen tegenkandidaten gemeld.

Klaas wordt naar voren geroepen om toch nog even te bedanken. Dit is al binnen het bestuur gebeurd, maar het bestuur wil hem toch nog een in het zonnetje te zetten na 4,5 jaar lang in het bestuur te hebben gezeten.

Bart word ook naar voren geroepen en hij wordt bedankt voor zijn inzet de afgelopen jaren.

### 10. Benoeming kas controle commissie

- Nico Zwarthoed blijft reglementair zitten
- Theo Kwakman is tussentijds afgetreden

Gevraagd wordt wie wil toetreden tot de kas controlecommissie en wie zich als reserve-kandidaat wil melden. Rick Westerdaal meldt zich aan om toe te treden en John van Dijk meldt zich aan als reserve kandidaat.

### 11. Wijziging in commissies en benoemingen

Er zijn niet echt wijzigingen in de commissies. Maar Jean Pierre de Marco heeft aangegeven niet in het bestuur te willen gaan maar wel om te helpen met een aantal zaken. Martinus gaat nog verder met hem om tafel om te kijken waar hij kan helpen.

Anne-Sophie Koning heeft zich vorige week gemeld en heeft interesse voor een bestuursfunctie. Zij wordt uitgenodigd om de volgende keer bij de bestuursvergadering aanwezig te zijn.

Judith van der Niet wil de sponsorcommissie gaan versterken. Daar hebben wij hard mensen nodig. Er wordt nog nader contact opgenomen met Judith om dit verder vorm te geven.

### Pauze

### 12. Renovatie van de baan

Renovatie van de baan. De planning van de te verrichte werkzaamheden is ontvangen via de aannemer Nootboom. De planning wordt getoond. Eerst was de startdatum 27 maart 2023, maar omdat er nog twee wedstrijden worden gehouden, de Coopertest en de 2.000 m op de baan is de startdatum verplaatst naar donderdag 30 maart 2023. Dan worden er rijplaten gelegd en vervolgens beginnen zij met de renovatie. Het verwijderen van de blauwe toplaag. De betonlaag komt dan tevoorschijn en deze komt vrij te liggen. De verwachting is dat er een flinke laag van de betonlaag afgehaald moet worden, zodat zoveel mogelijk schuimbeton verwijderd wordt. De oorzaak van de kuilen komt door het schuimbeton dat zomaar verdwijnt. De samenstelling die toen gebruikt is bleek niet berekend op grote hoeveelheid water op de baan. Schuimbeton heeft geen functie, misschien voor vering in baan. Dat is de reden. Dit is een onderheide baan. Volgens John van Dijk heeft schuimbeton dan geen functie. De atletiekvelden die destijds zijn aangelegd zijn allemaal met schuimbeton gemaakt. Begin mei komt er een asfalt laag op het schuimbeton. Op dit moment ligt baan rechtstreeks op schuimbeton. Door het aanbrengen van een asfalt laag hopen wij dat er geen verzakkingen meer zullen plaatsvinden. Laag voor laag wordt er geïnspecteerd hoe het schuimbeton eruit ziet. De asfalt laag wordt ongeveer 2 cm en meer schijnt niet nodig te zijn. De planning Nootboom gaat ervan uit dat de asfalt laag snel kan worden aangebracht. De nieuwe toplaag wordt niet meer blauw maar rood. Reden daarvan is dat de blauwe laag aanzienlijk duurder is. Rood is goedkoper vandaar dat de gemeente voor de rode kleur heeft gekozen. Volgens planning die er nu ligt zal opleverdatum aan gemeente 19 juni 2023 zijn. Deze planning gaat uit van een vrij positief scenario en dat het weer constant gunstig zal zijn. We moeten er maar op rekenen dat het niet voor

I juli 2023 wordt opgeleverd, maar misschien dat de werkzaamheden nog tot de zomervakantie gaan duren. Hopelijk krijgen wij een mooie egale baan ervoor terug. De gemeente gaat na oplevering het kunstgras verwijderen en natuurgras inzaaien. De binnencirkel van de discus en kogel kooi worden vervangen. Het inzaaien van natuurgras heeft zijn tijd nodig.

Afspraken gemeente. In eerste instantie was de reactie van aannemer Nooteboom dat het hek op 30 maart 2023 op slot zou gaan en pas weer open als de renovatie afgerond is. Hier is het bestuur niet mee akkoord gegaan. Afspraken: de Atletiekbaan, het bospad en de velden rondom de baan zijn gedurende de gehele periode verboden toegang voor iedereen. Bouwhekken zorgen voor afzetting.

Het is verboden om op werkdagen vòòr 16.00 uur het complex te betreden. Voor 31 maart 2023 geldt een uitzondering en is er toestemming gevraagd om alle kampspullen te mogen ophalen uit de kantine,

Er is toestemming gevraagd voor Theo en Martinus om wel bij de containers te mogen.

Op werkdagen na 16.00 uur en in het weekend is de survival run en het clubgebouw toegankelijk.

Op dit moment ligt de verantwoording voor het afsluiten van het terrein tijdens de werkzaamheden bij de gemeente, ook het toezicht hierop. Verwacht wordt dat de gemeente bouwbeveiliging gaat plaatsen. Kom je op de baan tijdens werktijden dan gaat er een bouwstop op. Eerst zal worden gestopt en dan volgen er gesprekken en als daar iets uitkomt dan gaan ze weer verder. Er zal worden aangegeven aan de poort van de baan dat niemand tijdens werkdagen tot 16.00 de baan mag betreden en eveneens tijdens trainingen dit veelvuldig vermelden. Op het moment dat de aannemer oplevering doet richting gemeente kunnen wij nog niet op de baan. Door middel van een nieuwsbrief de leden op de hoogte houden wordt vanuit de aanwezigen voorgesteld.

De trainingen atletiek op de baan kunnen niet doorgaan.

Het schema voor jeugd dat Peter van Dijk heeft gemaakt wordt getoond. Voor jeugd pupillen en junioren C en D is een splitsing gemaakt tussen Piramide gymzaal en EVC terrein, om en om in Piramide of op EVC terrein. Als warm weer is zal er niet in de Piramide getraind worden maar buiten.

Van EVC is het B-Veld, dit ligt meteen links na binnenkomst, is volledig voor ons ter beschikking, de gehele periode.

De bootcamp gaat op het veld en rondom het veld bij EVC trainen. Ook voor lopen/looptrainingen kan het veld worden gebruikt, de poort is altijd open. Omtrent het benodigde materiaal is er overleg met gemeente of er een berging vanuit gemeente wordt verzorgd, anders wordt er een container gefaciliteerd. Het is niet ideaal om vanuit AV Edam de materialen mee te nemen. EVC stelt het veld kosteloos ter beschikking. De Piramide berekend wel kosten, € 10 per uur. De opgevoerde kosten zullen wij proberen te declareren. Achteraf zullen wij kijken hoeveel het ons heeft gekost. Daar hoort dit ook bij. Wij ontvangen een factuur voor de zaalhuur. De vraag wordt gesteld of er in de Pyramide voor de training ook les wordt gegeven. Bij voorkeur toegang 15 min voordat de training begint en 15 minuten nadat de training is afgelopen. Dit zal worden dor Ricardo worden nagevraagd.

Er is contact geweest met AV Monnickendam en de werptrainingen kunnen daar plaatsvinden. Martinus heeft contact geïnitieerd en Ricardo heeft aanvullende informatie gestuurd, daarna geen contact meer met NEA in Purmerend. Martinus zal nog contact zoeken waarom er geen reactie komt. Het is niet de bedoeling dat er losse atleten naar bijv NEA gaan om daar te gaan trainen.

Maandag is Piramide vanaf 16.00 uur beschikbaar, woensdag vanaf 18.00 uur beschikbaar.

Wat zijn onze verwachtingen. Eigenlijk dat het iets langer gaat duren dan de gemeente aangeeft. Wij verwachten dat de renovatie/afsluiting van de baan leden gaat kosten, en wij vrezen voor jeugd. Nu alle training wel door kunnen gaan hopen wij dat iedereen toch blijft komen naar de trainingen. De ervaring leert dat als jongste jeugd weg blijft zij niet meer terugkeren en een andere sport zoeken. Oudere sporters komen doorgaans wel terug.

De ET Unit blijkt lek te zijn. Op kosten van de fabrikant wordt deze vervangen.



Bij sprintwedstrijden moet er een 50 m lint staan. Theo K heeft geregeld dat er een paaltje komt waar die kabel uitkomt. Dit wordt na de renovatie aangelegd. Vandaag is glasvezel tussen wedstrijdsecretariaat en clubgebouw gelegd. Wij zijn met de gemeente bezig om ledverlichting rond de baan te krijgen. De Gemeente is bezit met verduurzaming van alle sportparken in onze gemeente en een van de mogelijkheden is het aanbrengen van ledverlichting. Gemeente wilde er niet aan bij der AV omdat wij de energiecoach niet uitgenodigd hadden. Daarom kwamen wij niet in aanmerking voor ledverlichting. Vorige week heeft Martinus met de energiecoach gezeten. Het rapport is ontvangen maar het is nog niet gelezen. Rick vraagt om ouders te vragen begrip te hebben voor de renovatie. Misschien is het een idee om een brief te schrijven naar ouders om met positieve insteek te melden dat er een renovatie gaat plaatsvinden en er alternatieve mogelijkheden zijn om te trainen. De leden worden tegemoet gekomen door één maand contributiekorting te geven. Dit gaat voor alle leden gelden.

Theo wordt naar voren geroepen en bedankt voor alle werkzaamheden en tijd die hij heeft gestoken in de baan en de het gehele traject van de renovatie van de baan. Hij krijgt een presentje aangeboden.

### 13. AV Edam en de Toekomst

Meer realistische doelen voor de toekomst. Er is steeds minder betrokkenheid van leden bij de vereniging. Ouders brengen hun kind maar gaan direct weer weg. Ook zijn ouders steeds minder betrokken. De wedstrijddeelname is gering, niet alleen bij jeugd maar ook bij oudere leden. Het aantal trainers neemt af. De kwaliteit van de trainingen staat onder druk.

Ondersteuning komt vaak wel maar iemand wil zich niet van te voren aanmelden of vastleggen. Aangegeven wordt: Bel maar als je iemand hebt.

Wat moeten wij daaraan doen? Eén mogelijkheid is om de wedstrijden te verminderen. Misschien lukt het met minder wedstrijden wel om dan de juryinvulling volledig te krijgen.

Zijn er ideeën bij jullie hoe wij met deze teleurgang van AV Edam moeten omgaan. De vraag aan de aanwezige leden om hierover na te denken. Laat graag weten als je een ingeving of idee(en) hebt. Misschien moeten wij het anders gaan aanpakken.

Een idee van Judith van der Niet: de jeugd van 6 tm 9 geen contributie laten betalen tenzij ouders iets doen bij de vereniging.

Tiny: Bij Phanos bijvoorbeeld moet je twee keer iets van vrijwilligerswerk doen en anders moet je bepaald bedrag betalen als afkoopsom. Dat wordt bij meerdere verenigingen toegepast.

Martinus is hier geen voorstander van, het af te kopen als iemand geen vrijwilligerswerk wil doen. Dat levert wel geld op maar geen extra vrijwilligers, geen extra juryleden en geen sociale binding met de club.

Judith: een samenwerking aan gaan met opleiding zoals het SIOS. In het verleden hebben wij studenten van het SIOS gehad, maar je houdt ze net vast. Na de stageperiode gaan zij weer.

Ook de optie om AVE een Opleidingsbedrijf te maken kwam voorbij.

Anneke: Het idee leeft dat mensen wel aan (loop)wedstrijden willen deelnemen maar vinden 19.00 uur te vroeg. Is het een optie om de wedstrijden om 19.30 uur te laten beginnen? Martinus geeft aan dat dit een idee kan zijn, alleen zijn er wel juryleden nodig.

Rick W: Persoonlijke benadering is belangrijk en dat moet meer gebeuren. Niemand steekt spontaan zijn vinger op. Het bestuur moet nadrukkelijker aanwezig zijn op de baan en leden meer persoonlijk benaderen. Iemand specifiek vragen voor bepaalde dingen, dan gelooft Rick dat er leden zijn die het absoluut willen doen.

Bart geeft aan dat het bestuur hiervoor iedereen nodig heeft om dat te bewerkstelligen. Mensen zijn heel passief. Iedereen moet wat meer met elkaar de discussie aangaan. Dit is niet alleen maar een taak van het bestuur. Dat is niet te doen. Rick weet dat er een gevoel leeft bij heel veel mensen dat zij vinden dat het bestuur niet heel zichtbaar is. Mensen moeten persoonlijk gevraagd worden.

Weer wordt aangegeven dat het bestuur dat er zit onderbezet is en dat deze tijd er nu niet is. Natuurlijk is persoonlijke benadering de beste manier. Louis merkt op dat de samenvatting van de bestuursvergadering op de site erg goed is, dat leden dan weten wat er leeft en wat er speelt. Of dit voortgezet gaat worden. Martinus

geeft aan dat dit inderdaad na iedere vergadering zal worden gedaan. Bart deed dit nu, maar Bart gaat natuurlijk het bestuur verlaten...

### **Doelstelling 2023**

#### Behoud van aantal actieve leden.

Het bestuur en het kader erom heen versterken. Voor nu hebben zich drie personen gemeld die ons willen gaan helpen waarvan één iemand in het bestuur wil plaatsnemen. Het gaat overigens niet alleen om het compleet maken van het bestuur maar ook alle commissies erom heen kunnen zeker ook versterking gebruiken.

Westrijddeelname bij de jeugd verhogen. Eugènie merkt op dat het idee om de competitiewedstrijden te verplichten voor jeugdleden dat ooit is bedacht om dat weer nieuw leven in te blazen. Dit is ook het geval bij andere verenigingen, zoals bij de voetbal en handbal. Een aantal leden zal daardoor misschien niet lid blijven of maar die verlies je misschien toch wel, door gebrek aan motivatie. Het gaat om drie competitiewedstrijden en misschien nog een finale. Martinus geeft aan dat AV Edam vroeger de grootste vereniging was qua deelnemers tijdens een pupillenwedstrijden was en nu de kleinste. Het probleem voor de competitiewedstrijden is dat jeugdtrainers vaak niet beschikbaar zijn op zaterdag en zondag omdat zij werken of studieverplichtingen hebben etc.

Kwaliteit van trainingen samen met rest van bestuur gaan verbeteren. Meer aandacht geven aan kinderen en meer aandacht geven aan hoe er getraind moet worden. Nu is een trainer door de grootte van de groep meer schoolmeester of juf maar zij leren niet echt iets qua techniek of op atletiekonderdelen.

Uitbreiding survivalrun baan. Er is veelvuldig contact met gemeente en het ziet er positief uit. Rick: er is nu een ledenstop op groepen van survival. Heeft dat te maken met beperking van de baan of met het aantal trainers. Als wij uitbreiding hebben gerealiseerd, kunnen wij meer trainers en meer leden aantrekken. Zijn wij dan de eerst komende jaren weer gefaciliteerd? Het plan is om de ruimte achter MOVE veld te gaan gebruiken voor de uitbreiding van de survivalrun baan. Jan en Cees hebben een plan gemaakt voor de uitbreiding. Plan is om met meerdere banen parallel te trainen met dezelfde inrichting. De groepen kun je anders gebruiken en er kunnen meer mensen trainen tegelijkertijd. Gemeente heeft aangegeven dat niet alleen de uitbreiding voor de huidige leden wordt gedaan, maar zij vragen wat wij kunnen doen om meer richting gemeente wat te kunnen betekenen voor toekomstige leden. In het plan is opgenomen hoeveel leden extra kunnen trainen, hoeveel extra trainingsgroepen gefaciliteerd kunnen. Judith van der Niet vraagt zich nog af waarom er wel survivaltrainers klaar staan om training te gaan geven en geen trainers voor de atletiekgroepen. Wat is er anders voor deze trainers. Dit zou in een volgende trainersvergadering opgenomen kunnen worden. Dit zal opgepakt gaan worden, want het is een interessante vraag.

Beleidsplan aanpassen en overige documenten. Hier is nog geen tijd voor geweest. Hopelijk wordt hier tijd voor gevonden als er bestuursleden bij gaan komen.

Start renoveren kleedkamers. Peter van Dijk heeft al aantal tekeningen gemaakt van hoe het eruit zou kunnen komen te zien. Louis geeft aan dat er eerst een bouwcommissie opgericht zou moeten worden om te bekijken wat er (technisch en bouwkundig) mogelijk is. Martinus vindt het een goed idee om een bouwcommissie op te richten. John van Dijk en Louis wachten daar met smart op. Nadat een bouwcommissie is gevormd en bijeen is gekomen kan daarna een tekening/plan gemaakt worden.

Gaan ook proberen een soort klussenteam samen te stellen. Cees Haan pakte het initiatief om klusjes aan te pakken. Mochten mensen zijn die daar interesse in hebben meld je dan aan voor het klussenteam. Het klussenteam zal een mandaat krijgen om klussen op te pakken. Als blijkt dat er behoefte is aan een klusruimte dan moet daar een plek voor worden gevonden.



De openstaande vacatures komen beurtelings voorbij.

Mbt het oppakken van de nieuwsbrief: Cees Beets wil de nieuwsbrief wel versturen maar verzorgt geen input. Het verzoek vanuit de zaal is om de Nieuwsbrief of liever Baanpraat wel weer vaak te gaan verspreiden. Deze hoeft niet lang te zijn maar moet op reguliere basis worden verspreid. Misschien meer combineren met nieuws en social media verspreiding. Daar zijn wij naar op zoek. Hopelijk biedt iemand zich aan om dit op te pakken. Online commissie bevat een hele lijst met namen waarvan niet bekend is of zij nog actief deelnemen. Martinus merkt op dat er personen tussen staan die veel doen, of zo nu en dan iets. Martinus heeft niemand eruit durven halen om niemand tegen de borst te stuiten.

#### **14. Rondvraag**

Judith van der Niet: of er een plan komt om de leden die opzeggen na renovatie actief te benaderen om hen opnieuw lid te laten worden. Sommige willen opzeggen en zich weer aanmelden als de renovatie afgerond is. Dit is misschien veel werk. Er wordt nu ook al door Myrian van de Ledenadministratie altijd naar een reden gevraagd bij opzegging. Als blijkt dat er vele mensen gaan opzeggen dan zal daar actie op worden ondernomen.

Elvira de Boer: het verzoek om de website bij te houden. Veel informatie is echt verouderd. Het blijkt moeilijk om informatie te vinden bijvoorbeeld voor nieuwe G-atleten. Zij kunnen geen contributie vinden, kunnen moeilijk info vinden als het de G-atleten betreft. Martinus reageert hierop dat dit inderdaad door personele onderbezetting dit achterwege is gebleven en vraagt of er iemand in de zaal zit die wil meehelpen de website te onderhouden. Jan Tuijp meldt zich aan en wil helpen de website te onderhouden.

#### **15. Sluiting**

Om 22.10 uur wordt de ledenvergadering afgesloten. De voorzitter bedankt iedereen voor zijn/haar aanwezigheid en inbreng en nodigt iedereen uit voor een hapje en een drankje.

Notulen vastgesteld en goedgekeurd door het bestuur tijdens de bestuursvergadering d.d. 11 mei 2023

#### 4. Woord van de secretaris (Lida Verdonck)

Het jaar 2023 stond voornamelijk in het teken van de renovatie van de baan. Daarover zal ik mij niet geheel uitweiden, dat zal zeker ter sprake komen in dit jaarverslag.

Binnen het bestuur zijn er wijzigingen opgetreden. In de persoon van Anne-Sophie Koning is een nieuw bestuurslid algemene zaken gevonden en Ricardo is van functie gewisseld en momenteel actief als bestuurslid facilitaire zaken. Wij zijn dus nog altijd op zoek naar aanvullende bestuursleden. Martinus heeft aangegeven tijdelijk beschikbaar te zijn als voorzitter en zou graag de functie als bestuurslid technische zaken willen gaan uitvoeren. Mocht iemand geïnteresseerd zijn om de functie voorzitter van Martinus Ouwehand te willen overnemen dan horen wij dat uiteraard heel graag. Ook horen wij graag als er personen zijn die in de verschillende sub-commissies hand en spandiensten wil verrichten. Vele handen maken licht werk.

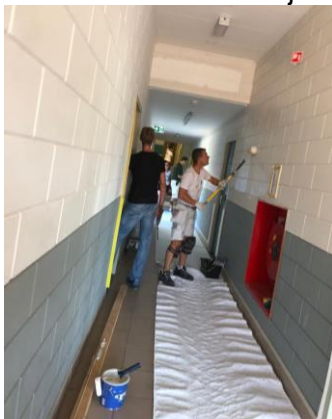
Het bestuur is dit jaar 7 keer bij elkaar gekomen voor een bestuursvergadering. Allerhande lopende zaken werden besproken en opgepakt c.q. opgelost. Ook dit jaar heeft het bestuur in kleinere samenstelling veelvuldig gesprekken gevoerd op allerlei gebieden. Dit om de club zoveel en zo goed mogelijk te (bege)leiden.

#### In Memoriam

Annita Coulthard–Kunst is op 22 september 2023 overleden. Zij was lid en trainde op de dinsdagavond. Tevens was zij vrijwilligster met de wens meer voor onze vereniging te willen gaan doen in de toekomst. Zover heeft het helaas niet mogen komen.

#### Activiteiten AV Doet 24 juni 2023

Tijdens de klussenochtend van AV Doet, op 24 juni 2023 zijn weer vele allerhande klussen opgepakt door weer een behoorlijke groep trouwe vrijwilligers.



Zo werd de gang van het clubgebouw onderhanden genomen en voorzien van nieuwe fris gekleurde verf. Alle picknicktafels kregen een nieuwe laklaag, de plantenbakken werden weer opnieuw gevuld, de goten werden weer leeg gehaald en schoongemaakt, het materiaalhoek opgeruimd, ET Unit schoongemaakt, alle reclameborden lekker schoongemaakt, het onkruid op het terras weer verwijderd en de verschillende groene heggen weer bijgewerkt. Het resultaat was geweldig. Aansluitend werd samen met elkaar onder een eenvoudige lunch nog even nagepraat. We kunnen weer terugkijken op een zeer geslaagde klussenochtend.

Super bedankt iedereen!



### Trainerscorps

In 2023 zijn er helaas geen nieuw gediplomeerde looptrainers te benoemen.

Mochten er meer leden zijn die na het lezen van dit verslag enthousiast zijn geworden en een trainerscursus ook willen gaan volgen laat dit dan weten en geef je naam op bij Ricardo Aberkrom of Peter van Dijk.

### Jurycursus - Opfriscursus

Er heeft in 2023 geen jurycursus of opfriscursus plaatsgevonden. Hopelijk zal dit in 2024 wel plaatsvinden als er een behoorlijk aantal vrijwilligers, ouders of leden zich opgeven om deel te willen nemen aan een jurycursus of opfriscursus.

### Huldiging Kampioenen

Dit jaar waren er natuurlijk ook weer kampioenen die gehuldigd werden na afloop van de Clubkampioenschappen op zondag 1 oktober 2023. Gehuldigd worden Mirjam Aberkrom, Manfred Mooijer, Henk Schilder en Dennis Lambalk. Thomas en Menno Merlijn konden helaas niet bij de huldiging aanwezig zijn.

Mirjam behaalde twee keer goud, een keer bij het discuswerpen en de werp vijfkamp, een keer zilver en een keer brons, beiden bij het onderdeel kogelstoten.

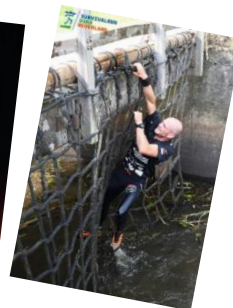
Manfred Mooijer liep op het NK Masters in Harderwijk naar een prachtige gouden medaille op de 400m horden.

Henk Schilder behaalde een bronzen medaille bij het hoogspringen met een hoogte van 1.39 m in februari op het NK Masters in Apeldoorn. In juli 2023 sprong hij 1.37 m en won hij een zilveren medaille bij het hoogspringen in Harderwijk. Ook behaalde hij nog een zilveren medaille op dit NK bij het speerwerpen met een worp van 31,91 m.

Dennis Lambalk behaalde een bronzen medaille op het NK Masters in juli dit jaar in Harderwijk op de 10.000 m in een tijd van 38:14:55.

Thomas Merlijn was niet aanwezig bij de huldiging, maar hij heeft een bronzen medaille behaald op het Open NK LSR 25 km

Menno Merlijn kon ook niet aanwezig zijn bij de huldiging. Hij behaalde een zilveren medaille op het Open NK LSR 25 km.





## **Vele succesvolle acties hebben geresulteerd in mooie bedragen!**

### **Rabo Club Support actie**

AV Edam had zich ook dit jaar aangemeld voor deze actie. De campagne ging op 29 mei 2023 van start en de stemperiode liep van 4 tot en met 26 september 2023. De Rabobank stelde ook dit jaar weer een enorm bedrag van € 1,15 miljoen verdeeld onder 32.199 lokale clubs en verenigingen. Door middel van stemmen kunnen de leden van de Rabobank dan bepalen hoe dit bedrag verdeeld wordt. Doordat veel mensen op onze vereniging weer hebben gestemd, mochten wij een cheque in ontvangst nemen van **€ 2.790,30!**

Iedereen die op ons gestemd heeft en natuurlijk ook de Rabobank: Hartelijk dank voor het stemmen op onze mooie vereniging!

### **De Grote Club Actie**

De Grote Club Actie met een mooie opbrengst van **€ 8.659,20.**

Vele loten werden verkocht en ook werd er weer gekozen voor de nodige trainingspakken en trainingskleding. Ook dit jaar organiseerde Gerda weer de complete voorbereiding, het verstrekken van de QR codes, het bijhouden van alle verkochten loten etc etc. En natuurlijk het coördineren van de diverse uitgezochte kleding. Weer een enorme klus en wij willen Gerda dan ook weer ontzettend bedanken voor haar inzet en het ophalen van dit enorme bedrag. Bedankt Gerda!

In totaal hebben wij met steun van vele leden, ouders en niet te vergeten Gerda Kwakman in samenwerking met de Rabobank en de Grote Clubactie een prachtig bedrag van **€ 11.449,50** opgehaald.

### **VOMAR Klant is Koning Actie**

Wij hebben bij de Vomar via de Klant is Koning app de mogelijkheid om via het kopen van boodschappen 0,5 % van alle gekochte boodschappen te sparen. Iedereen kan via de Vomar app en de clubcode sparen voor onze vereniging. Dit gespaarde bedrag wordt maandelijks op de bankrekening van AV Edam gestort. Waarvoor onze dank aan alle leden die de moeite nemen om via de Vomar App te sparen voor AVE!

## **Op naar weer een bijzonder jaar**

Een jaar waarin de baan weer volledig is hersteld na de grondige renovatie die heeft plaatsgevonden.

Een jaar met vele mooie sportieve hoogtepunten.

Een jaar met hopelijk weer veel nieuwe jeugdleden

en weer een jaar met inzet van onze vele trouwe vrijwilligers.



## 5. Facilitaire zaken (Ricardo Aberkrom)

Uit het winterseizoen van 2022/2023 komend, wisten we dat we qua accommodatie een lastig jaar tegemoet zouden gaan. Afgelopen jaar stond namelijk grotendeels in het teken van de grote renovatie van de baan en alle technische onderdelen op het middenterrein. De meest zichtbare verandering is het feit dat we afscheid hebben genomen van de kleur blauw, dit om de simpele reden van de enorme meerprijs van een afwijkende kleur.



### De renovatie

Wat alom bekend was voor de renovatie was de slechte ondergrond onder het tartan. Bij de aanleg van de blauwe atletiekbaan is door de aannemer/gemeente gekozen om de baan op een laag schuimbeton aan te leggen. Dit was toen der tijd een pilot, waarbij wij tien jaar later wel kunnen zeggen dat het niet succesvol is gebleken. Tien jaar lang hebben atleten in de rondbaan last gehad van kuilvorming met de gevaren van dien. Zodoende is er dit keer niet weer gekozen voor het schuimbeton, maar is er een groot gedeelte van het schuimbeton afgeschaafd er is er gekozen voor een traditionelere ondergrond. In verband met alle werkzaamheden op de baan stonden de atleten ook voor wat aanpassingen. Trainen op de rondbaan was niet meer mogelijk, technische nummers moesten elders hun trainingen afronden en de looptrainingen moesten uitwijken bij EVC of op de weg.

Waarom werd hier dit jaar nou zo streng op toe gezien? Afgelopen tien jaar heeft AV Edam onder leiding van Theo Kwakman veel toezicht gehouden op de eerste en op de huidige renovatie van de baan, dit niet altijd tot groot genoegen van de aannemer. Achter de schermen is er afgelopen tien jaar veel getouwtrek geweest tussen de aannemer, de gemeente en de vereniging. Met deze kennis in het achterhoofd heeft de aannemer gezegd "slot op het hek en geen toegang meer tot na het opleveren". Na bovengenoemde oplevering was het hoofdpijndossier nog niet ten einde. Na de oplevering werd de baan gekeurd door de atletiekunie of de baan veilig, correct en wedstrijd klaar was. Dit was jammer genoeg niet het geval. Bijna alle technische onderdelen en de baan zelf zaten nog afkeurwaardige punten in. Dit wordt tot op heden aangepast en gerepareerd en zal binnenkort herkeurd worden. Met het nieuwe seizoen al weer snel in aantocht is er nog genoeg te doen om de baan wedstrijd klaar te maken.

### Klussenochtend

Halverwege het jaar heb ik de overstap gemaakt van bestuurslid Technische zaken (trainers coördinator) naar bestuurslid Facilitaire zaken. In deze periode hebben we met een grote groep vrijwilligers een klussenochtend georganiseerd. Allerlei kleine klusjes werden deze ochtend gerealiseerd, denk daarbij aan: het verfraaien van het terras, schoonmaken van de sponsorborden, reparaties in en rondom de kantine, en leeghalen van de goten.



Naast deze geweldige groep vrijwilligers die ons op deze ochtend heeft geholpen, hebben we een oproep gedaan vanuit het bestuur om twee groepjes op te richten. Hierbij was het de bedoeling dat er een groepje gevormd zou worden om vrijblijvend kleine klusjes, hand en spandiensten te doen. Het andere groepje zou gevormd worden om sporadisch de grotere klusjes, specialistische klusjes te doen. Op een enkeling na is hier niemand op afgekomen, wat natuurlijk zeer spijtig is om onze baan netjes te houden. Hierbij nogmaals de oproep om je aan te melden voor een van beide groepjes.



### Speerpunten 2024

- Uitbreiden onderhoudsgroepjes
- Nadenken/starten "project kleedkamers"
- Kantine toekomstgericht maken
- Aanpak lichtplan survivalrunbaan

Onder het mom van vele handen maken licht werk, wil ik graag samen met een ieder onze mooie accommodatie verzorgen.



## 6. Algemene Zaken (Anne-Sophie Koning)

### Even voorstellen

Mijn naam is Anne-Sophie Koning. Na de bestuursvergadering van vorig jaar waren er nog veel lege plekken in het bestuur. Toen mijn man Danny bijna een half jaar later aangaf dat dit nog steeds het geval was, bedacht ik dat ik misschien wel een bijdrage zou kunnen leveren. Van kinds af aan ben ik altijd al enthousiast lid geweest van de AV Edam en ik vind dat de vereniging een voltallig bestuur verdient. Dus hier ben ik; in de rol van bestuurslid van algemene zaken. Vanuit deze nieuwe rol wil ik gelijk een oproep doen voor nieuwe bestuursleden. Vele handen maken licht werk!

Sinds november ben ik dus betrokken bij het bestuur. Ik kom uit een AV Edam familie met mijn vader en moeder die graag hardlopen en mijn zussen en ik die lang bij AV Edam hebben getraind. Mijn vader, m'n zus en ik hebben zelf ook nog trainen gegeven o.a. aan de pupillen en het G-team. Het is voor mij nog wennen wat er precies binnen het bestuur van mij verwacht wordt, maar ik hoop het komende jaar een actieve bijdrage te kunnen leveren aan onze mooie sportvereniging.

### Sponsoring

Vanuit het bestuur is er regelmatig contact geweest met de sponsorcommissie die verschillende nieuwe en oude sponsors aan onze club heeft weten te binden en blijven binden. Wij zijn als bestuur heel blij met de inspanningen van de sponsorcommissie en zijn alle sponsors bijzonder dankbaar. In een apart verslag zal de sponsorcommissie hier nog een toelichting op geven.

### Een vooruitblik

Voor 2024 wil het bestuur als een van de speerpunten aan de slag gaan met de kwaliteit van onze trainingen. Het bestuur wil zich inzetten om de spreekwoordelijke lat weer wat hoger te leggen en hiermee hopelijk ook meer jeugd te enthousiasmeren. Dit willen wij doen door bijvoorbeeld clinics/workshops te organiseren voor onze trainers waarin zij extra tips krijgen over techniek, maar bijvoorbeeld ook over lesmethodes.

Zoals u waarschijnlijk weet is de baan op veel punten afgekeurd. We hopen dat de baan binnenkort eindelijk goedgekeurd kan worden en willen dan een feestelijke openingsdag organiseren om dit op een sportieve wijze met elkaar te vieren. Zodra hier meer over bekend is, zullen wij u hierover informeren.

## 7. Trainingen (door Peter van Dijk)

A.V. Edam ontwikkelt zich op het gebied van trainingen steeds meer. Trainingen voor jong en oud, atletiek, survival, bootcamp, wandelen en nog veel meer. We zijn blij dat ons ledenaantal, ondanks de omstandigheden met de renovatie van de baan, nog steeds stabiel blijft. De hoeveelheid jeugdathleten trekt steeds meer aan en onze jeugd blijft in de junioren-leeftijden ook langer lid. Ook in 2024 zullen onze trainers hun beste beentje weer voor zetten! Met de mooie nieuwe trainerspakken moet dat zeker lukken.



Het zomerseizoen komt er alweer bijna aan. Daarmee zullen ook de voorbereidingen voor het wedstrijdseizoen weer getroffen worden. Zodra het weer opknapt, zal er weer meer op de technische onderdelen geoefend worden. Alle atleten worden automatisch ingeschreven voor de OJC's bij A.V. Edam. We gaan dit jaar ook graag weer met alle jeugdgroepen naar de regionale competitiewedstrijden, dus zorg dat de jeugd zich tijdig aanmeldt bij hun trainer!

Wel staan we in 2024 met onze trainingen voor een behoorlijke uitdagingen. We hebben een gezellig, divers en jong trainersteam, maar het nadeel daarvan is dat er wegens schoolroosters trainers uit kunnen vallen. Dat is dit jaar helaas het geval bij meerdere trainers. Daarom zijn we vanaf het nieuwe jaar op zoek naar mensen die willen assisteren of zelf training willen geven. Eén a twee uur in de week helpt ons enorm! Als je meer info wilt, kun je natuurlijk altijd een van onze trainers of de trainerscoördinator aanspreken.



## 8. PR commissie (door Jean-Pierre DeMarco)

Deze bijdrage heeft betrekking op de promotionele activiteiten die ik heb mogen begeleiden in het afgelopen jaar.

### Fit & Vitaalbeurs 50+

In navolging van de eerste Fit & Vitaalbeurs in de Pius X in 2022, was AV Edam ook weer aanwezig op de tweede editie van deze beurs. Plaats van handeling was nu de Multifunctionele Accommodatie (MFA) te Oosthuizen. Ben Bruidegom, Jan Kok, Simone de Vries, Marlies Koster en JP DeMarco bemanden op 22 april 2023 de AV Edam stand. Op de Fit & Vitaalbeurs kunnen geïnteresseerden zich laten informeren over de mogelijkheden binnen onze gemeente om een fit en vitaal leven te leiden. Onze crew was het levende bewijs dat sporten bij onze vereniging goed voor lijf en geest is!

### Atletiek sportdag De Aventurijn

Op 15 september 2023 namen de leerlingen van basisschool voor speciaal onderwijs De Aventurijn bezit van onze baan. Na een warming-up met mascotte Druppie, konden de kids in groepen hun energie kwijt in 11 verschillende atletiek onderdelen. Het enthousiasme en fanatisme spatte er die dag vanaf bij de atleten. En dat werd beloond met een Atletiek diploma! Een pluim ook voor de leraren van die ook hun sportiefste beentje hebben voor gezet. De sportdag is mede georganiseerd door Team Sportservice, Sportkoepel en JOGG (die water en fruit voor de deelnemers leverden).

### Framerunning clinic

Op 22 september 2023 werd er door Framerunning Nederland een clinic gegeven voor iedereen die door (tijdelijke) fysieke beperkingen niet in staat is om (hard) te lopen. Framerunning is de snel groeiende para-atletieksport, waarbij met een driewielig loopframe kan worden (hard-)gelopen. De opkomst was goed en het enthousiasme van de deelnemers was voor de leverancier van de frames Rollick aanleiding om voor de winterperiode een aantal frames in bruikleen achter te laten. Een fantastische geste, waar iedere vrijdagavond door de inmiddels 7 atleten sterke framerunning groep dankbaar gebruik van wordt gemaakt.

### YourTalent Opperdam

Begin oktober 2023 kregen wij de uitnodiging om mee te doen aan het eerste YourTalent KickOff event. Dit event is bedoeld om mensen in de leeftijd van 6 tot 18 jaar en hun ouders op een actieve manier kennis te laten maken met de verschillende sport en hobby verenigingen in onze gemeente. De KickOff werd op 21 oktober 2023 gehouden in De Opperdam. Angéla de Boer en JP DeMarco onthaalden iedereen enthousiast bij de AV Edam Sprinttest-track. Met dank aan Cees Beets, voor het uitlenen van zijn snelheidsmeter, stond de jeugd letterlijk van het begin tot het einde van het event in de rij om de snelste tijd neer te zetten op de 25m sprint.

### YourTalent MFA

Aan het begin van de kerstvakantie, op 23 december 2023, werd de YourTalent KickOff gehouden in de Multifunctionele Accommodatie (MFA) te Oosthuizen. Onder het toezien oog van Angéla de Boer, Marlies Koster en JP DeMarco was de AV Edam Sprinttest-track óók nu weer een groot succes. Ook hier van het begin tot het einde van het event een rij aan enthousiaste en vooral fanatieke sprinters.

### Vooruitzicht 2024

Ook voor 2024 zullen we waar mogelijk AV Edam bij zoveel mogelijk mensen onder de aandacht proberen te brengen. Zo zijn we druk met het nieuw leven inblazen van de Start-to-Run cursus en het van de grond krijgen van RunningBlind. Ook de terugkeer van de atletiek sportdag voor basisscholen staat op de agenda. Op 23 juni 2024 organiseert Stichting Pole Position haar 2<sup>e</sup> Heldendag Atletiek op onze baan. Verder zijn we bezig met een groot éénmalig loopevent voor iedereen.

### Enthousiast geworden?

Lijkt het je leuk om óók AV Edam te promoten bij evenementen en/of te helpen nieuwe activiteiten van de grond te krijgen of heb je ideeën hiervoor, laat het weten aan JP DeMarco.

*Grote dank gaat uit naar René Schilder van Drukkerij Nivo voor het leveren van flyers en posters.*

# WIJ ZOEKEN JOU!

## JEUGDTRAINERS GEZOCHT



**Kom jij ons team versterken?**

**Al vanaf één à twee uurtjes p/w**

**Lekker in de buitenlucht onze jeugd in beweging krijgen!**

**Meer info? mail naar:  
info@avedam.nl**



## 9. Jeugdcommissie (door Sharita Oor)

Diverse jaren worden er naast de trainingen leuke activiteiten gedaan voor pupillen en junioren. Bijvoorbeeld schoen zetten bij A.V. Edam, de pietentrainingen, het kamp, etc. Dit wordt met veel plezier georganiseerd en we zien dat de kinderen deze activiteiten ook leuk vinden. Met deze activiteiten worden alle pupillen en junioren trainingsgroepen samengevoegd, waardoor er meer saamenhorigheid ontstaat binnen de club. De duintrainingen en het jaarlijks terugkomende trainingskamp staan sneller voor de deur dan je denkt. De inschrijving zal binnenkort weer openen, dus houd het goed in de gaten en schrijf je snel in!





## 10. Sponsorcommissie (door Judith van der Niet)

Na de dringende oproep tijdens de Algemene Leden Vergadering van 2023 is Judith van der Niet toegetreden tot de sponsorcommissie. Samen met Melvin Boucher en Linda van Dijk is er dit jaar hard gewerkt aan een groot aantal projecten:

- Een aantal contracten van bordspponsors liep af in 2023. Door de renovatie/sluiting van de baan was er natuurlijk veel minder zichtbaarheid voor de sponsors en hierdoor was het een uitdaging om hen om verlenging te vragen. De sponsorcommissie heeft de brieven/e-mails die gestuurd worden aan bestaande sponsors volledig opgefrist en dit heeft geleid tot een mooi resultaat: 8 verlengingen en slechts 1 afzegging.
- De commissie is daarnaast actief aan de slag gegaan met het werven van nieuwe sponsors. Kras Recycling en Restaurant La Galera hebben vanaf de zomer voor tenminste drie jaar een groot bord met logo langs de baan. Succes Schoonmaak en Strandbad Paviljoen Edam zijn vanaf 1 januari 2024 voor tenminste drie jaar sponsor door middel van een groot bord langs de baan.
- Ook liepen de contracten met onze evenementsponsors dit jaar af. BodyResults blijft de komende drie jaar hoofdsponsor van de Vestingloop en OOG Edam blijft tot en met 2026 naamsponsor van de Kermisloop. Daarnaast is er een overeenkomst getekend met Vakgarage Frikkee; zij zijn tot en met 2026 de officiële sponsor van de startnummers van de Kermisloop.
- Tenslotte is de commissie in contact getreden met Univé; zij hebben een bedrag toegezegd dat gebruikt kan worden voor een eventuele feestelijke opening van onze nieuwe atletiekbaan. Daarnaast hebben zij contact met het G-Team over sponsoring van nieuwe materialen.



Al met al een druk, maar succesvol jaar voor de sponsorcommissie. In 2024 zullen wij verder gaan met het werven van nieuwe sponsors. Heb je een eigen bedrijf en wil je de club steunen? Of werk je voor een bedrijf dat hier interesse in heeft? Neem contact met ons op via [sponsors@avedam.nl](mailto:sponsors@avedam.nl) en wij informeren je graag over de mogelijkheden.

Wij bedanken alle sponsors voor hun trouwe steun!



## II. De grote Clubactie (door Gerda Kwakman)

Onze jeugdleden hebben dit jaar weer geweldig veel loten verkocht, 3608 in totaal. In totaal bracht dit voor de vereniging € 8.659,20 op.

De leden kunnen met hun verkochte loten trainingskleding aanschaffen. Ook kan het gebruikt worden voor ons jeugdtrainingskamp.

Steeds meer wordt er gebruik gemaakt van online verkopen, via een QR code op het boekje of via een verkooplink die via mail/whatsapp verstuurd kan worden.

Dit is voor de organisatie een hele vooruitgang. De loten hoeven dan niet handmatig ingevoerd te worden en kopers hoeven ook niet al hun gegevens op papier door te geven.

Sarah Veerman is dit jaar de winnaar. Zij verkocht maar liefst 120 loten. Manon Verdonck 105, Tess Tol 100 en Lisette Dijkstra 91 (afgeschreven) loten.



## 12. Wandelen (door Manfred Mooyer)

De schoenveters zaten goed vast in 2023 maar de wandelgroep had wel te maken met wat lichamelijke ongemakken van de deelnemers. Verder hadden we op de maandagmiddag nog steeds te maken met oponthoud van de dijkversterking, werkzaamheden aan de Lange Weeren en andere obstakels. Tijdens ons vaste loopje langs de boerderij van Dove Willem werden wij zelfs tijdelijk tegengehouden door filmopnames aldaar. Illusionist Victor Mids reed op een tractor rond voor opnames van Mindfuck die medio maart 2024 worden uitgezonden.



De gemiddelde wandeltijd ligt tussen de 90 minuten en 2 uur voor een zeven tot tiental kilometers afhankelijk van het weer en de algehele conditie van de deelnemers. Daarna nemen we nog een kop koffie om de week door te nemen en de wereldpolitiek. Net als de voorgaande jaren is het toenemende verkeer duidelijk te merken. Auto's, schoolgaande jeugd op de fiets, hondenliefhebbers en diverse Max Verstappen look-a-likes zijn vaak een moment van bedachtzaamheid. Daarom proberen we ook al pratende goed op te letten wat er om ons heen gebeurt en zien we ook vaak mooi natuurverschijnselen als regenbogen, paddenstoelen en diverse vogelsoorten.

Nu de vaste kern wat is uitgedund en we met Henk van Pietje een nieuwe wandelaar hebben is er nog altijd ruimte voor nieuwe aanwas om in 2024 ver buiten de klaphekken te gaan wandelen. Maar het blijft een raar gezicht om naar Middellie te lopen met bordjes Gemeente Edam-Volendam langs de weg. Het motto blijft samen gezond wandelen. Matig intensief en als beloning wat calorieën verbranden. Wat wil je nog meer?





### 13. Survivalrun (door Jan Tuijp)

Als je aan een jaarverslag begint is het altijd weer even het geheugen opfrissen en optakelen wat er allemaal gebeurd is in zo'n afgelopen jaar. Vreemd genoeg ging dat bij dit jaarverslag helemaal van een leien dakje.

Het survivalrun jaar begon dit keer wel gewoon en zoals vanouds in Beltrum, daar waar de moeder der survivalruns plaatsvindt. Terwijl we in Edam nog tot onze enkels in het water stonden, van alle regen die de afgelopen tijd gevallen was, waren Sander Collet en Jeroen Garms in de zonnige Achterhoek het jaar gestart. In zonnige omstandigheden hebben ze een recreatieve middellange afstandsrun volbracht. Naast fanatiekelingen binnen de sport zijn het ook geduchte tegenstanders van elkaar. Waar Sander sinds oktober 2022 alle overwinningen aan elkaar wist te rijgen was het Jeroen die sinds juni 2023 geen overwinning meer weg gaf.

In februari en maart leek het alsof iedereen zijn voornemens voor het nieuwe jaar nog aan het inlossen was. Met 33 en 34 deelnemers vanuit A.V. Edam waren de wedstrijden in Zwolle en Zeist goed bezocht. En dat terwijl Zwolle toch niet direct om de hoek ligt.

Ook op het trainingsveld was de drukte duidelijk te merken. Zowel bij de volwassenen als bij de jeugd startte er in maart een nieuwe lichter met survivalrun. En hoewel dat niveauverschil bij de jeugd best lastig is voor de trainers, merkte Jeroen, Lynn en Remco dat dit verschil ook weer snel kan verdwijnen. Zo waren het eerst de jongens die de training op de zaterdagochtend domineerde en zijn het nu de meiden die in een wedstrijd over 400 meter het hardst kunnen lopen.



Sander

*Collet en Jeanine Groot tijdens het ONK MSR in Kootstertille.*

Maar wat niveau en wedstrijden betreft is er één survivalrun geweest die niemand snel zal vergeten. Al was het maar om de verhalen rondom deze run en de live stream die thuis vanuit de woonkamer te volgen was. In maart stond Kootstertille op het programma. Ditmaal als Open Nederlands Kampioenschappen Middellange Survivalrun (ONK MSR). Een run die erom bekend staat dat het vaker kan vriezen dan dooien. Toch stond er een 10-tal A.V. Edammers klaar aan de start van de Basis- en Middellange Survivalrun.

Met winterse temperaturen, enorm veel blubber en aanhoudende regenbuien werd het toch al zware parcours bijna onbegaanbaar. En mocht je dan alles bijna hebben gehaald dan kwamen er nog een paar verticaal hangende takken die je moest passeren in de eindhindernis. Hoewel Anouk Schilder en Jeanine Groot dit was gelukt heeft Leon van Vlaanderen daar flink staan ploeteren. Na ruim een uur

proberen en wachten met een fleece dekentje en een glas warme chocomel lukte het hem dan toch om zijn bandje over de finish te brengen. Nog steeds petje af voor de lopers die meededen aan deze run! Na een natte winter was het een verademing toen in april en mei de zon goed ging schijnen en er goedkeuring werd gegeven voor het aanleggen van drainage onder de Survivalrunbaan in Edam. Met tientallen vrijwilligers is het gelukt om de nodige geulen te graven en de drain aan te sluiten. En je zult het altijd zien, net toen de drainage eindelijk lag begon er een periode van extreme droogte. Uiteindelijk heeft het weken geduurd voordat we daadwerkelijk wisten of alles naar wens werkte. De grond werd zelfs zo droog dat wespen de gelegenheid zagen om een broedplaats te bouwen in de grond onder het grote daknet. Gelukkig waren er ook maanden waarin de drainage zijn vruchten heeft afgeworpen. Met record hoeveelheden neerslag in de maanden oktober tot en met december zijn we zeer gesteld op de aanleg.

In juni stonden er zeven zonnen aan de hemel. Het seizoen '22/'23 werd afgesloten met een aantal wedstrijden waarbij drinkposten en waterpassages niet misstonden. In Dronten waren het Brenn, David, Liam, Lynn, Mike, Minck, Nick, Sjaak en Tobias die onder begeleiding van Martijn Wulder en Niels Hoogerdijk besloten om iedere waterpassage optimaal te benutten. De warmte en waterpret in combinatie met het afzien zorgde voor een leuke en run voor de kids. De paarse shirts van deze run worden vandaag de dag nog met trots gedragen tijdens de trainingen.

Ook het laatste ONK van dit seizoen kwam voorbij in juni. In Harreveld stond het ONK Lange Survivalrun op het programma, een parcours van 25 km met meer dan 80 hindernissen. Daarnaast was dit ook het weekend waarin een grote hoeveelheid Sahara stof richting Nederland waaide. Met temperaturen van rond de 27°C vertaalde zich dit in een zeer droge mond en voelde het als lopen van drinkpost naar drinkpost. De warmte en droogte weerhielden Menno en Thomas Merlijn er niet van om een podiumplaats te bemachtigen. Met zilver en brons klonk voor hen het Wilhelmus op het Kerkplein in Harreveld.



*De gasttraining bij SVV Grootebroek in de tijdens de zomerstop*

In het eindklassement van het seizoen '22/'23 wist Thomas ook nog een prijs mee te pakken. Zo werd hij derde in het KSR klassement bij de M40+. Verder waren er nog mooie vermeldingen die niet mogen ontbreken. Zo werd Leon van Montfort 5<sup>de</sup> bij de M40+ in het BSR klassement, in hetzelfde klassement werd Nicole Stolp 6<sup>de</sup> bij de D40+ en Bart Stijvers 7<sup>de</sup> bij de M50+ in het BSR klassement en kwam Jeanine Groot uit op de 8<sup>ste</sup> plaats bij de dames in het KSR klassement.



Na de zomerstop stond het nieuwe seizoen voor de deur. Voor een aantal mensen het moment om door te pakken van de BSR naar de KSR of zelfs MSR en LSR (Basis/Korte/Middellange/Lange Survivalrun). Met 13 en 19 deelnemers in Udenhout en Ede was A.V. Edam gelijk weer goed vertegenwoordigd bij de eerste runs.



*Erwin Kok tijdens een lastloop in Dronten en Jeroen Koning aan de start in Ede.*

Het nieuwe seizoen brengt soms ook 'nieuwe' elementen met zich mee. Waar in Dronten de lastloop werd gedaan met een ronde kaas, was het in Ede dat de lopers startten met zaklopen als eerste hindernis. De meningen over het oer-Hollandse kinderspel waren nogal verdeeld, wellicht omdat het voor sommigen al enige tijd geleden was sinds ze dit voor het laatst deden. Naast het zaklopen ging het na deze wedstrijden onder andere over de zwimmersjeuk die werd opgelopen. Inmiddels een bekend souvenir die menig survivalrunner wel eens mee naar huis heeft genomen. De onschuldige en jeukende bultjes duiken vooral in de zomermaanden op en houden nog even aan in de daaropvolgende dagen en trainingen.

Gezien de warmte van het water kwamen deze bultjes verrassend genoeg ook nog terug in oktober en november. Gelukkig had Leon van Vlaanderen hier geen last van tijdens zijn LSR in Leeuwarden. Het was zijn 2<sup>de</sup> Lange Survivalrun van 2023 na de marathon van Rotterdam. Ondanks dat een marathon niet te vergelijken valt met een LSR komen de eindtijden wel aardig overeen. Zo werd Leon over 22km knap 9de bij de M40+ met een eindtijd van 4:09:16 minuten. Een tijd die met de marathon niet geheel zou misstaan. En op de MSR afstand was het Jeanine die met een mooie 4de plaats het podium in zicht had. Wellicht dat we dit in later in het seizoen nog mogen meemaken.

Naast Leeuwarden was er het ONK KSR in Neede. Een heuvelachtige omgeving waarbij een prachtige race ontstond tussen Jan, Menno en Thomas. De drie begonnen in dezelfde startserie en wisten de onderlinge strijd tot en met de eindhindernis spannend te maken. Het leverde Thomas en Menno een 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> plaats op bij de M40+ en zo klonk voor hen wederom het Wilhelmus.

De maanden daarna waren vooral gekenmerkt door de vele regenval. Met name november en december waren een groot waterballet. Met runs in Vollenhove, Adegem, Groningen, Dinxperlo waar je tot minimaal je enkels in het water stond. Gelukkig waren er ook nog goeie omstandigheden en grote

deelname A.V. Edam in Doorn. Met 34 deelnemers waren Doorn en Zeist de best vertegenwoordigde en meest nabij gelegen runs. Met een speciale vermeldingen voor Martine Schilder die 4<sup>de</sup> werd bij de D40+ bij de BSR, Jeanine Groot die weer een 4de plek pakte bij de dames op de MSR en Jan Plat, Jasper Pauw, Margriet Sta van Uitert, Mart Stijvers, Peter Mooijer en Tom van der Spek die hun eerste wedstrijd met bandje uitliepen.

Het was een mooi jaar met sportieve, maar af en toe ook hilarische momenten. Zoals het eerste KSR shirt van Nicole Stolp die leek op een oversized trainingsshirt en het veel te kleine wedstrijdshirt van Jeroen Garms bij de wedstrijd in Steenberg. Ook al zit het halve seizoen er al weer op, laten we hopen dat de tweede helft nog net zo veel te bieden heeft, dat we een sportief en blessurevrij jaar tegemoet gaan en dat er nog een aantal uitdagende hindernissen bij mogen komen.



*Jeroen Garms en Ilona Bond die gezamenlijk 28 Survivalruns liepen in 2023.*

En ik sluit dit jaar verslag graag af met het topje van de adelaarslijst van 2023. Waarbij op een gedeelde 3de plaats Ilona Bond, Jeanine Groot, en Sander Collet staan die het afgelopen jaar 12 runs liepen. Op de tweede plaats staat Joris Pauws met 14 runs. Joris heeft zijn kwalificatie punten gehaald in 2023 om mee te mogen doen in de wedstrijd categorieën. En heeft gelijk doorgepakt om voor het seizoen '23/'24 het KSR eindklassement te kunnen behalen. Maar er is er één die nog meer runs liep dan iedereen in 2023, en dat is Jeroen Garms. Met 16 runs liet Jeroen zien dat je volop kunt genieten van al die honderden hindernissen.



## 14. G-team (door Elvira de Boer)

### Januari

#### **2de Cross Competitie 2023 de AV Edam Nieuwjaarscross op 8 januari 2023**

Zondag 8 januari 2023 werd de AV Edam Nieuwjaarscross gelopen. Deze cross, die door de feestdagen met veel eten en weinig trainen traditioneel als zwaar wordt ervaren, zag vijf van onze toppers aan de start verschijnen. Mikaylo liep in een mooie 5:13 het 950m lange parcours rond en kwam 1 seconde te kort om 2de te worden in zijn leeftijdscategorie. Gert-Jan had er zin in en liep 2850m in een fraaie tijd van 18:57. Op de 3800m was onze Ralf niet te stoppen en liep hij in 18:16 naar een mooie 3de plaats. Maico en Robin liepen de gehele 6650m weer gezamenlijk op. Deze keer was het Maico die Robin net te snel af was in 33:22 vs. 33:33.

### Februari

#### **3de Cross Competitie 2023 de AV Edam Voorjaarscross op 26 februari 2023**

Onder zonnige maar frisse weersomstandigheden werd zondag de 3de en afsluitende van de AV Edam cross competitie verlopen. Aan de start van deze voorjaarscross, verschenen weer de vaste gezichten. In de eerste serie, waarin er verschillende afstanden werden gelopen, starten Gert-Jan, Maico, Ralf, Robin en trainer Niels. Gert-Jan had zich voorgenomen om iets rustiger dan de vorige keer te beginnen en die tactiek betaalde zich uit. Hij liep een solide race en klokte uiteindelijk 15:47 op de 2550m. Ralf liep een goed opgebouwde race, waarin hij de lopers voor hem één voor één inhaalde en een prachtige tijd van 20:52 op de 4250m liet noteren. Het duo Maico en Robin werd deze keer vergezeld door trainer Niels en ronden lang liepen ze samen. Maico moest er, die last van zijn schouder kreeg, als eerste af. Niels en Robin denderden door, waarbij Robin in de laatste ronde versnelde en Niels het nakijken gaf. Robin liep op de 6800m naar een mooie 33:42, Niels finishte vlak daarachter op 33:52 en Maico had het de laatste paar rondjes zwaar, maar kon de schade beperken tot 36:12. Als laatste atleet van ons team stond Mikaylo aan de start voor zijn 850m. Inmiddels door de wol geveerd legde hij alle goed bedoelde adviezen naast zich neer en trok zijn eigen plan. Ook hier was de tactiek: niet te snel starten en langzaam versnellen. Het resultaat was een mooie tijd van 4:30 op de 850m. Jullie hebben allemaal weer super goed gelopen!

### Maart

#### **AV Edam OJC Coopertest op 29 maart 2023**

Woensdagavond vond de laatste wedstrijd op onze blauwe baan plaats. De coopertest stond op het programma. En 7 van onze atleten verschenen aan de start om in 12 minuten zoveel mogelijk meters te lopen. En dat is goed gelukt! Zo liep Mikaylo ijzersterk naar 1990m. Amy kwam op de framerunner tot 1900m (maar heeft alles in de buitenbaan gelopen, dus heeft ze iets meer gelopen). Raff kwam al kletsend en hoofdzakelijk wandelend tot exact 1300m. Wim en Dick liepen steady naar respectievelijke 1745m en 1830m. Lorenzo kwam, ondanks professioneel geklaag over een mindere vorm van de dag, tot een prachtige 2300m. Last but not least, kwam Maico met een enorme eindsprint en oerkreet precies in het eindschot van de 12 minuten over de start finish en complementeerde hij zeven rondjes. Aldus precies 2800m. Allemaal weer super goed gelopen en op een mooie manier afscheid van de blauwe baan kunnen nemen.

### April

#### **Iste G-Competitie 2023 bij AV DEM in Beverwijk**

Met 8 atleten, 2 trainers, begeleiders en ouders was AV Edam vrijdag 21 april 2023 van de partij bij AV DEM in Beverwijk. Onze atleten hebben hun beste beentje voorgezet op het onderdeel balwerpen en keuze onderdelen 100m sprint of 800m cross.





3:07.78 sec.

**Robin Bakker** heeft een mooie afstand van 42.78 m behaald met balwerpen. En met de 800 m cross zette hij een knappe tijd neer van 3:18.42 sec.

**Amy Nguyen** heeft op haar eerste G-Competitie een mooie afstand van 14.89 m behaald met balwerpen. En met de 100m op de Frame Runner zette zij een knappe tijd neer van 21.78 sec.

**Lorenzo de Boer** heeft op zijn eerste G-Competitie een mooie afstand van 26.35 m behaald met balwerpen. En met de 100m zette hij een knappe tijd neer van 16.76 sec, ondanks zijn knieblesure.

**Frank van Zanten** heeft een mooie afstand van 18.76 m behaald met balwerpen. En met de 100 m sprint zette hij een knappe tijd neer van 13.56 sec.

**Antje Beersma** heeft een mooie afstand van 13.92 m behaald met balwerpen. En met de 100 m sprint op de Frame Runner zette zij een knappe tijd neer van 22.87 sec.

We hebben allen een mooie competitie gehad, gedurende de gehele competitie was het lekker droog. Zoals Maico de cross altijd eindigt met een eindsprint volgden nu ook Robin, Mikaylo en Wim in een toffe eindsprint over de finish. Weer een mooie competitie om op terug te kijken.

## Mei

### 2de G-Competitie 2023 bij AV HERA in Heerhugowaard

Met 7 atleten, 2 trainers, en ouders was AV Edam vrijdag 12 mei 2023 van de partij bij AV HERA in Heerhugowaard. Onze atleten hebben hun beste beentje voorgezet op het onderdeel 300 m sprint en een keuze onderdelen kogelstoten of discuswerpen.

**Antje Beersma** heeft met trots mogen stralen bij het kogelstoten waar ze een afstand van 4,46 m heeft gestoten.

**Mikaylo de Boer** heeft de uitleg van JP bij een training discuswerpen goed onthouden, en heeft deze netjes uitgevoerd wat resulteerde in een afstand van 6,56 m.

**Wim Bakels** en **Dick Tol** hadden als keuze onderdeel kogelstoten gekozen. Wim was trots op zijn afstand van 5,55 m. En Dick met zijn afstand van 6,39 m.

**Frank van Zanten** werp met zijn discus een mooie afstand van 16,50 m. En Robin Bakker is trots op zijn werp afstand van 18,91 m met discuswerpen.

**Maico de Boer** stootte een afstand van 6,78 m met kogelstoten. Daar was hij zelf ook erg trots op. **Mikaylo de Boer** heeft in zijn categorie pupillen tot 12 jaar mooi gestreden op de 300 m sprint, heeft zelfs zijn voorganger gepasseerd waardoor hij met een tijd van 1.14.45 sec over de finish kwam. Goed gedaan, en wees trots op jezelf jongen.





Onze twee toppers Robin Bakker en Maico de Boer hebben samen op de 300 m sprint gestreden in hun categorie senioren 18 tot 30 jaar. In de eerste meters was het weer zoals we gewend zijn van die twee stuivertje wisselen, maar met de finish inzicht werd al snel duidelijk dat Robin met een tijd van 0.45.17 sec over de finish ging en Maico volgde met een tijd van 0.47.24 sec over de finish.

Frank Van Zanten categorie 31 tot 40 jaar; Dick Tol en Wim Bakels categorie Master 41 jaar en ouder gingen samen van start op de 300 m sprint. Van onze vereniging kwam Frank met mooie inhaalslag op het einde over de finish met een tijd van 0.46.25 sec. Gevolgd door Dick die gestreden heeft tot het einde om zijn voorganger nog in te halen. Dick komt met een tijd van 0.55.43 sec over de finish. Daarna komt ook Wim over de finish met een tijd van 1.13.93 sec. Wat hebben ze lekker gelopen, wees trots op jezelf mannen. We hebben allen een zonnige competitie gehad.

## Juni

### OPEN NK PARA-ATLETIEK BIJ PRINS HENDRIK TE VUGHT 4 juni 2023

Op zondag 4 juni 2023 ben ik (Elvira) als trainer frame running van AV Edam met André assistent-trainer frame running, Amy atleet framerunner en de toeschouwer Lorenzo naar het Open NK Para-Atletiek bij Prins Hendrik te Vught geweest.

De dag begon, met vroeg uit de veren en in de auto met z'n vieren op weg naar Vught. Waar Amy heeft deelgenomen aan het Side-Event Frame running 100 m en 400 m van het Open NK Para-Atletiek.



Op de 400 m heeft framerunner Amy Nguyen het opgenomen tegen framerunner Ria de Wit van Eindhoven Atletiek en framerunner Emma van der Bent van Prins Hendrik (zonder Frame). Amy kwam in een tijd van 01:30.58 sec over de finish, gevolgd door Ria met een tijd van 01:36.10 sec, gevolgd door Emma met een tijd van 02:33.17 sec.

Op de 100 m heeft framerunner Amy Nguyen het opgenomen tegen framerunner Ria de Wit van Eindhoven Atletiek en framerunner Koen Stoutjesdijk van Prins Hendrik (zonder Frame). Amy kwam in een tijd van 00:20.80 sec over de finish, gevolgd door Ria met een tijd van 00:23.07 sec, gevolgd door Koen met een tijd van 01:18.56 sec.

Wat hebben alle Framerunners goed gelopen, echte toppers. We hebben genoten van de mooie zonnige dag. Het was erg leuk om de andere framerunners te zien en te spreken.

### Op Zaterdag 10 juni 2023 hebben Elvira met André en Amy met Maico van AV Edam deelgenomen aan de 1e editie van de Heroes Run Zwolle ca. 1 KM.

Wij hebben meegedaan om de framerunner te promoten. Maar ook om te laten zien dat sporten en marathon run lopen mogelijk is doormiddel van de framerunner.

Voor atleten die normaal niet tot geen afstanden op eigen kracht kunnen maken, is dat nu wel mogelijk met de framerunner omdat ze nu niet het volledige lichaamsgewicht hoeven te dragen en zo tocht mee kunnen doen. Verder helpt de framerunner om de atleet in staat te stellen zelf in beweging te zijn zonder dat iemand ze moet helpen. Ze bewegen in eigen kracht, wat ook zelfvertrouwen geeft. Maar de framerunner is voor meerdere doelen inzetbaar, denk aan bijvoorbeeld revalidatie, spierkracht en conditie opbouw enz.

Maico heeft voor de 1<sup>ste</sup> keer als begeleider van de framerunner en gelijk de 1<sup>ste</sup> marathon run meegelopen als begeleider van frame runnen. Wat heeft hij dit top gedaan.

Zelf heb ik (Elvira) de run gelopen en ben trots en blij dat André mijn begeleider was tijdens het lopen. Onder begeleiding van Maico heeft onze framerunner Amy haar 1<sup>ste</sup> marathon run gelopen.



Wij zijn lekker van start gegaan, Maico en Amy heb ik even op weg geholpen en we hebben lekker de run gelopen. Maico met Amy aan kop als eerste over de finish. Zij hebben de run gelopen in 00:05.29 sec. Gevolgd door André en mij (Elvira) over de finish. Ik ben trots op onze tijd van 00:06.08 sec. Wij hebben weer een mijlpaal op onze naam staan en daar mogen we trots op zijn.

### Avond 4-daagse 2023 Purmerend van 12 t/m 15 Juni

Al een paar jaar lopen Elvira, Mikaylo, Indira en André de avond 4-daagse in Purmerend. Dit jaar loopt ook Maico mee. Dit is ook een bijzonder jaar want we lopen met de framerunner mee. Dit om de framerunner te Promoten, maar ook in het zicht te krijgen onder de mensen. De organisatie van de avond 4-daagse vond dit een mooi iets en stonden erachter. De organisatie vond het wel even spannend, zijn de routes wel framerunner [rolstoel] proef? Zijn de routes veilig te doorstaan? Zogezegd zo gedaan heeft Elvira onder begeleiding 4x 5km op de framerunner gelopen. We hebben veel plezier gehad, ook veel bekijks gekregen. Veel mensen waren nieuwsgierig wat de framerunner nou voor een fiets was.

**Dag 1:** We hebben een mooie route gelopen, met veel nieuwsgierige blikken en een enkeling die vragen durfde te stellen over de framerunner. Ook mensen vanuit de zorginstellingen vonden het gaaf om te zien en zijn nieuwsgierig naar de framerunner en hopen dat bij hun cliënten zitten die hier in de toekomst misschien ook gebruik van kunnen maken. De route van de 1ste dag is prima te doen. En we sluiten de dag af met een sprintje tussen Maico en Elvira. Jippie!!! Elvira heeft Maico een keer verslagen met een sprintje trekken.



**Dag 2:** Weer een mooie route gelopen, deze is ook goed te doen. Weer veel nieuwsgierige blikken en vragen gehad over de framerunner. Mikaylo laat deze dag ook even zien dat hij een goede Framerunner begeleider is. Trots loopt hij naast Mama. Echt samen met Mama op pad.

**Dag 3:** Deze route is super. Op de framerunner hebben wij terwijl we lopen ook nog mogen promoten en uitleg geven aan mensen die hun honden uitlaten, een Oma op een bankje, en mensen die we voorbijliepen. Ze vonden het heel erg mooi en fijn voor ons dat we dit te mogen doen van de organisatie en hopen dat zo ook weer meer mensen mee komen doen.



**Dag 4:** Petje af voor de organisatie ook deze route is perfect te doen met de Framerunner, alle routes zijn zowel framerun proef als rolstoel proef. Zowel de organisatie als de mensen om ons heen vonden het geweldig dat Elvira met de framerunner alle 4 de dagen heeft uitgelopen en vonden dat een hele prestatie. En ja, we hebben onze wel verdiende medaille binnen. Dit was ook de avond dat het leek alsof iedereen durfde te vragen en informeren over de framerunner. We hebben veel informatie mogen delen over de framerunner, niet alleen aan instellingen, ouders, maar ook kinderen. Het leuke van de kinderen was dat ze veel vragen stelde en deze informatie graag willen doorgeven aan andere in hun buurt. Een toffe opmerking van één van de kinderen: Wat een toffe uitvinding voor mensen die moeilijk kunnen lopen, door deze fiets kunnen ze gewoon zonder last van hun beperking toch meedoen. Geweldig!!!



Dus ons doel is bereikt om het frame runnen onder de aandacht bij de mensen te brengen. Veel mond op mond reclame vindt plaats in Purmerend. En hopelijk ook nieuwe toekomstige atleten voor onze vereniging. Dus avond 4-daagse is goed te doen met de Framerunner, volgend jaar weer??!

### 3de G-competitie AV Edam bij AV Zaanland 16 juni 2023



Bij deze competitie waren de volgende atleten aanwezig: Dick, Wim, Antje, Frank, Lorenzo, Amy, Maico, Robin en Mikaylo. Het was nog even spannend of iedereen vervoer zou hebben naar de competitie. Gelukkig is dit toch allemaal gelukt, ook dankzij een vrijwilliger bij Odion die Dick en Wim naar de G-competitie bracht en JP die ze weer thuisbracht. Deze competitie was even anders dan de andere competities die we hebben gehad. Ik heb deze competitie naast trainer zijn ook een keer gestaan als moeder van Mikaylo. Dus ik heb geen scores bijgehouden van de atleten, dus helaas geen uitslagen in dit verslag. [JP heeft deze eerder gedeeld in onze groepsapp]. Ik ben dankbaar voor alle hulp die ik tijdens deze competitie heb gehad van

de ouders, maar ook van de andere verenigingen die ook onze atleten begeleide naar hun onderdelen. Na het opschrijven van de starttijden voor de onderdelen van de atleten op het startnummer, en opgespeld te zijn. Hebben onze atleten samen zelfstandig hun warming up gedaan. Gedurende de competitie hielden ze zelf de tijd in de gaten voor hun onderdelen, maar ook die van onze andere atleten.

Mikaylo ging van start op de 200m bij de finish kwam hij super trots naar mij toe, Mama het is mij gelukt ik heb iemand durven inhalen. Amy en Antje hebben deelgenomen aan hun onderdeel verspringen, terwijl Frank en Dick startte met hun onderdeel speerwerpen.

Maico en Robin hebben gestreden op de 200m. Amy startte haar 200m met de framerunner, Antje stond bij de finish Amy op te wachten om de framerunner over te pakken. André heeft de framerunner afgesteld op Antje want zij ging van start op de framerunner voor haar 200m. Wat een super oplossing om zo tijd te besparen om toch op tijd te kunnen starten. Ook Wim en Dick hebben hun 200m gelopen, gevolgd door Lorenzo en Frank die hun 200m sprint liepen.

Mikaylo stond klaar voor zijn onderdeel verspringen, ik wilde Mikaylo helpen met zijn aanloopafstand voor het verspringen. Maar Mikaylo zegt op dat moment nee je bent nu Mama, ik kan dit. Ik heb met trots gekeken hoe Mikaylo heeft gesprongen. Ook Robin en Maico hebben gestreden bij het verspringen en Lorenzo sluit de dag af met zijn verspring onderdeel.

### **Atletiek Baanrenovatie:**

Ondanks het dubbele nieuws dat er een tijdje niet op de atletiekbaan getraind kon worden i.v.m. de baanrenovatie. Hebben de G-atleten gebruik mogen maken van de Triade om zo toch te kunnen sporten. We zijn alle Triade dankbaar dat we gebruik hebben mogen maken van hun faciliteiten de gehele periode.

## **Juli**

### **Heldendag XXL van Stichting Pole-Position 1 juli 2023**

Zaterdag waren we met Raff, Robin en Frank bij de Heldendag XXL van Stichting Pole-Position. Naast de diverse atletiekonderdelen, hebben we ook diverse balspellen gedaan. Robin zou eigenlijk niet actief meedoen, maar kon het toch niet laten en blijkt heel goed te presteren in z'n spijkerbroek. Frank heeft met kogelstoten een blijvende indruk achtergelaten door met de kogel een deuk in de muur te stoten. Het was een gezellige en zeer sportieve dag, die werd afgesloten met een heerlijk buffet.

### **Zondag 16 juli G-finale bij AV Atos**

Vandaag heeft AV Edam deelgenomen aan de finale van de G-competitie op de nieuwe locatie van AV Atos. Wederom hebben alle atleten weer gestreden op hun onderdelen tegen de andere verenigingen. Van de 6 onderdelen die werden aangeboden hebben de atleten aan 3 onderdelen naar keuze deelgenomen. De onderdelen waren: 60m horden, 100m sprint, 400m sprint, verspringen, kogelstoten en balwerpen. Na dat alle onderdelen waren afgelopen was er ook nog een ludieke estafette georganiseerd, waar ook onze atleten aan hebben meegedaan.



## **Augustus**

### **OOG Edam Kermisloop 31 augustus 2023**

Op een mooie donderdagavond onder goede weersomstandigheden hebben drie atleten van het G-team de 3 km OOG Edam Kermisloop gelopen Robin, Gert-Jan en Marcel. Waarbij Robin van de drie als 1ste over de finish gekomen is, en het tussen Gert-Jan en Marcel het maar een paar minuten scheelde. Uiteindelijk is Marcel als 2de over de finish gekomen en niet snel daarna ook Gert-Jan. En niet te vergeten Wim die de 10 km liep! Klasse allemaal.

## **September**

### **Frame Running Clinic op 22 september 2023 bij AV Edam**



Tijdens de training van het G-team werd er een frame running clinic gegeven in samenwerking met Frame Running Nederland en framerun trainer Elvira, André en trainer JP. Frame Running Nederland kwam met een zevental frames naar av Edam om de clinic te geven. Onze framerun atleten: Antje Beersma, Diego de Boer, Amy Nguyen, Patrick, Jackie Visser en Julia van Ark hebben zeer genoten van de clinic. Inmiddels zijn ook alle framerun atleten lid geworden bij het G-team.

Wij zijn blij dat we al een langere tijd één frame te leen hebben van Only Friends Amsterdam Noord, maar zoveel atleten op 1 frame is wel creatief wezen om toch alle atleten hun training te geven. Na de Clinic werden wij dan ook heel blij verrast dat Frame Running Nederland wel 6 frames heeft achtergelaten voor onze framerunners. Vanaf nu kunnen alle framerun atleten tegelijk een hele training volgen. En natuurlijk kunnen ook af en toe de andere atleten een framerun training meedraaien om dat ook is mee te maken.



## Oktober

### Clubkampioenschappen bij AV Edam op 1 oktober 2023

Op deze 1ste zondag van oktober hebben onze G-atleten deelgenomen aan de Clubkampioenschappen van AV Edam. Het was een dag met prachtig zomers najaar weer, op de nieuwe baan. Het publiek langs de baan zag een mooie strijd tussen de regulieren atleten en de G-atleten.



## November

### Iste Cross Competitie 2024 de AV Edam Sinterklaascross op 26 november 2023

Onder ideale omstandigheden, want droog & windstil, werd vanmorgen de Sinterklaascross verlopen. Aan de start van de 6km stonden onze lange afstandslopers Maico en Ralf. De heren waren weer aan elkaar gewaagd en bleven in elkaars nabijheid lopen. Uiteindelijk wist Maico met ferme eindsprint deze tweestrijd in zijn voordeel te beslechten. In dezelfde serie liep ook trainer Niels een sterke race. Zou hij voor de marathon aan het trainen zijn? Speciale vermelding verdienen de ouders van Gert-Jan, Evert en Angelique. Zij liepen ook de 6km en waren in een boeiend onderlinge gevecht verwickeld, met uiteindelijk Evert als winnaar.

## December

### Sinterklaas en Pieten training G-team 1 december 2023

Vandaag was het een bijzondere training voor het G-team. Ze hadden een heuse Sinterklaas training en de framerunners een Pieten training. Vandaag reden de framerunners niet op een gewone frame, maar op O-Zo-Snel. En als kers op de taart voor de framerunners reed er zelfs een Piet mee in de training.



Afsluitend aan de Sint en pieten training werden er pakketten van de baan opgehaald en werd er niet 1, 2 maar liefst 5 torens gebouwd waarvan sommige zelfs het plafond raakte. Een super geslaagde training met alle Pieten die aanwezig waren.

## 15. Jaaroverzicht Wedstrijden (door Martinus Ouwehand)

*Dit overzicht loopt van november tot en met oktober, omdat per 1 november de categorie wisselingen plaatsvinden.*

2022

### November

Het nieuwe seizoen werd geopend door de BodyResults Vestingloop. Om de wedstrijddruk voor de organisatie een beetje te spreiden was gekozen om dit jaar deze loop in november te houden. Het weer was zoals gebruikelijk onvoorspelbaar en het parcours moest aangepast worden door bouwwerkzaamheden aan de Baandervesting. **Bouke Bouma** en **Petra Lautenschütz** lieten zich echter niet van de wijs brengen en wonnen de 67<sup>e</sup> editie met overmacht.

Het cross seizoen is in november geopend en veel lopers bezoeken de verschillende crossen in Noord-Holland. **Juliette Schellevis** won het All4Running circuit bij de meisjes t/m 9 jaar, onder andere door een knappe tweede plaats bij de zware Dijkgatsboscross en een eerste plaats bij de SAV cross. **Bouke Bouma** werd beide keren vijfde bij de senioren achter enkele regionale toppers.

Bij de eerste districtscross voor pupillen en junioren in Obdam waren slechts vier deelnemers van AV Edam present. **Youri Schilder** (U12) eindigde op de vierde plaats op slechts drie seconden van de winnaar.

Op ons eigen complex waren de meeuwen present tijdens de Sinterklaascross waar **Margriet Sta van Uiter** verraste met de winst bij de vrouwen.

### December

**Erik Beudeker** is deze maand volop actief in de provincie. Als enige AV Edammer loopt hij op oudejaarsdag de Strand- en Duinloop van Castricum en eindigt op een verdienstelijke derde plaats op de 15 kilometer.

2023

### Januari

Het nieuwe jaar werd bij AV Edam geopend met de nieuwjaarscross. Onder werkelijk prachtige omstandigheden gingen de atleten op verschillende starttijden van start.

De districtscross op het terrein van de camping in Bakkum leverde een top tien notering op voor **Youri Schilder**, **Ellin Rijswijk**, **Fien Klein** en **Jur Bakker**.

**Erwin Bökenkamp** maakt een trip naar het verre Sittard om mee te doen aan een internationaal werptoernooi. Twee indoor clubrecords bij de M50 waren zijn beloning: gewichtwerpen 14,56 mtr en kogelstoten 12,72 mtr.

### Februari

In de maand februari vinden de verschillende Nederlands Kampioenschappen indoor plaats in Apeldoorn. **Mirjam Aberkrom** (V55) haalde zilver bij het kogelstoten (9,92 mtr) en **Henk Schilder** (M60) brons bij het hoogspringen (1,39 mtr).

**Jeroen van het Hof** behaalt met 1,90 mtr. de elfde plaats bij het hoogspringen op het NK voor Senioren.

**Youri Schilder** pakt de tijdens de derde districtscross in Anna Paulowna de derde plaats bij de jongens U12 na een rustige start.

De Groet uit Schoorl run lokt al jaren een aantal lopers naar de Noord-Hollandse kust. Ook dit jaar stonden op diverse afstanden AV Edammers aan de start. **Angéla de Boer** pakte het clubrecord op de 30 km bij de V35 met een tijd van 2:09:24 uur en op het NK 10 km onderdeel waren maar liefst zeven clubgenoten present waarvan **Bouke Bouma** met een nieuw PR van 32:02 min. het beste presteerde.



De Lautenschutz Loop Competitie ging ook deze maand van start met de traditionele 10 km langs de Warderdijk. De Meeuwen zorgde voor een leuk deelnemersveld en **Dick Kwakman (kuki)** en wederom **Angéla de Boer** verbeterden het clubrecord in hun Masters categorie. Angéla was tevens de snelste vrouw en snelste man van de dag was **Bouke Bouma**.

### Maart

**Aike van der Lei** loopt zijn laatste wedstrijden als AV Edammer op het NK indoor voor studenten. Op de 800m (1.59,70 min.) en de 1500m (4.04,54 min.) doet hij dit zeer verdienstelijk. Met ingang van april zal hij voor AAC uitkomen in wedstrijden.

Het is ondertussen tien jaar geleden dat onze accommodatie is opgeleverd, hetgeen inhoudt dat er een grootschalige renovatie moet plaatsvinden. Deze staat gepland van april tot juli, waardoor we de wedstrijd volgorde in de Lautenschutz Loop Competitie zijn gaan wijzigen. De 2000m en 3000m naar voren gehaald in deze maand gehouden. De opkomst voor de 3000m viel ontzettend tegen: slechts 13 deelnemers. Gelukkig liet **Aike van der Lei** zich niet tegenhouden en won hij in een tijd onder de negen minuten. De 2000m werd gelukkig met 31 deelnemers beter bezocht. **Bouke Bouma** finishte met ruime voorsprong als eerste.

**Dennis Lambalk** loopt de Amstelveense lente marathon binnen de magische grens van drie uur.

De laatste wedstrijd op de mooie blauwe baan is de Coopertest van de Onderlinge Jeugd Competitie. De atleten waren verdeeld over drie series en de opvallendste prestatie werd geleverd door **Youri Schilder**. Hij verpulverde het clubrecord bij de jongens U12 en liep een geweldige afstand van 3130 meter!

### April

Onze atletiekbaan is gesloten, dus wedstrijden op de baan kunnen tot de heropening niet meer georganiseerd worden, maar de LLC bevat ook nog twee wegwedstrijden waaronder de tweede 10 km. Deze trok slechts 23 deelnemers waarvan **Johan Smit** de snelste was.

De pupillencompetitie opende dit jaar bij SAV in Grootebroek en ondanks de frisse omstandigheden was er een flinke medailleoogst. Zo greep **Max Bergsma** de winst bij de jongens U8 voor **Lars Wolke**. Juliette Schellevis liep de 1000m onder de 4 minuten.

**Jeroen van het Hof** begon zich voorzichtig te voegen bij de vaderlandse speerwerptop met een clubrecord van 66,81 meter in Hoorn.

De Marathon van Rotterdam staat vaak synoniem voor snelle tijden en dit jaar was dat zeker zo: **Angéla de Boer** verbeterde het bijna 30 jaar oude clubrecord bij de vrouwen met vijf seconden tot 3:07:03 uur. Waar de Mannen U18/U20 hun eerste competitie wedstrijd in Haarlem afwerkten, togen de mannen masters naar Grootebroek voor hun eerste competitiewedstrijd. Om geen blessures te krijgen liepen de oudjes zeer voorzichtig de estafette, maar **Manfred Mooijer** had al eerder op de dag twee clubrecords neergezet (100m en 400m bij de M55). De jongemannen konden gelukkig wederom een volledige ploeg op de been brengen en streden vol enthousiasme met de andere verenigingen. Helaas lukte het niet om bij de U14/U16 junioren ook goed bezette ploegen te krijgen.

### Mei

De Mannen senioren ploeg behaalde in Heiloo een vijfde plaats tijdens de eerste voorronde van hun poule. Tijdens de tweede voorronde twee weken later in Alkmaar eindigden de mannen een plekje hoger, onder andere door 59,23 s. op de 400m horden en ruim 65 meter bij het speerwerpen door **Jeroen van het Hof** en 1,95 meter bij het hoogspringen door **Marnix Kolkman**.



Op de Ter Spekebokaal in Lisse verbeterde **Jeroen van het Hof** dit jaar voor de tweede maal het CR bij het speerwerpen door een worp van 67,31 meter, hetgeen hem een derde plaats opleverde in een sterk deelnemersveld.

Normaliter eindigt de LLC met een 5 kilometer langs de Warderdijk, maar dit jaar was deze loop naar voren geschoven. Met 44 deelnemers waarvan **Bouke Bouma** de snelste was, mochten we niet klagen. Bij de vrouwen stond er wederom geen maat op Mirjam de Boer van SAV.

## Juni

De tweede pupillencompetitie wedstrijd bij AAC leverde twee medailles op voor **Yinthe Smit** bij de meisjes U8 en een knappe 1000m van **Youri Schilder** met winst bij de jongens U12 in 3.40,63 min.

Het Westfries Atletiek Gala wordt door twee AV Edam atleten bezocht. **Bouke Bouma** loopt een goede 1500m (4.09,08 min) en **Jeroen van het Hof** werpt voor de derde maal een clubrecord bij het speerwerpen (67,79 mtr).

Een dag na het WFAG is **Jeroen van het Hof** present op de FBK Games in Hengelo. In het voorprogramma verbetert hij voor de vierde maal het clubrecord bij het speerwerpen. Hij komt tot een grensverleggende 70,28 meter.

Dezelfde dag verbreekt **Henk Schilder** twee clubrecords bij de M65: het speerwerpen (33,69 mtr) en het hoogspringen (1,40 mtr).

De Meiden U14 en U16 konden gelukkig wat meer meiden motiveren om mee te doen bij de derde competitie wedstrijd in Amsterdam bij AV '23. Beide ploegen hadden voldoende deelnemers om ook een estafette ploeg te vormen.

Eind juni kwam het bericht dat de renovatie zo ver was gevorderd dat we weer voorzichtig gebruik mochten maken van de baan. Voor wedstrijden op onze baan was het echter nog te vroeg.

## Juli

Youri Schilder verbetert zijn PR op de 1000 meter tot 3.36,25 min. bij de derde pupillen competitie wedstrijd in Purmerend.

De mannen haalden wederom een vierde plaats bij de derde competitiewedstrijd. In het landelijk klassement kwamen zij tot de 12<sup>e</sup> plaats, waarbij zij slechts zo'n 400 punten te kort kwamen voor de beste acht die naar de promotie/degradatie wedstrijden gingen.

Als **Mirjam Aberkrom** aan het NK Masters meedoet, betekent eigenlijk automatisch wel minimaal één medaille. Dit jaar in Harderwijk waren het er twee: goud bij het discuswerpen en zilver bij het kogelstoten. Ook voor **Henk Schilder** waren er twee medailles weggelegd: zilver bij zowel het speerwerpen als het hoogspringen. **Manfred Mooijer** is net toegetreden tot de M55 klasse en ging met de gouden medaille aan de haal op de 400m horden in een tijd van 1.12,44 min. Hiermee was de medailleoogst nog niet op, want **Dennis Lambalk** greep brons op de 10.000 meter bij de M50 klasse. Een week na het NK liet **Henk Schilder** zien dat er nog meer in het vat zit: Bij AV Nova in Warmenhuizen sprong hij maar liefst 1,45 meter hoog! Hiermee belandde hij op de derde plaats allertijden bij de M65.

Op de sprintdriekamp in Beverwijk noteert **Jur Bakker** drie persoonlijke records: de 100 mtr in 11,82 sec, de 200 mtr in 23,93 sec en de 400 mtr in 55,83 sec.

**Bouke Bouma** loopt tijdens de Trackmeetings in Utrecht een snelle 3000m in 8.38,60 minuten.

Ook in Grootebroek was **Jur Bakker** van de partij, dit keer bij het hoogspringen (1,70 mtr). Hij was nu niet alleen want ook **Petra Lautenschütz** (3000m in 12.14,28 min) en **Sterre Kuipers** (300m in 47,76 sec) lieten zich daar zien.

Zoals bijna ieder jaar was **Manfred Mooijer** van de partij op de EuroGames. Dit jaar werden deze gehouden in het Zwitserse Bern. Het is een vol programma, maar toch koos hij ervoor op vijf



onderdelen te doen: 400m, 400mh, hinkstap, discus en speer. Het hinkstapspringen leverde hem een clubrecord op met 9,50 meter.

### Augustus

**Eline Runderkamp** is zich steeds meer aan het toeleggen op de langere afstanden. Tijdens de Trackmeetings in Utrecht loopt zij de 5000m in 18.30,04 minuten na bij eerdere wedstrijden al de 3000m te hebben gelopen.

Op de laatste dag van augustus stond de Kermisloop op het programma. Dit jaar waren de weergoden ons goed gezind en stond niets in de weg voor een heerlijke avond. Het publiek was rijkelijk aanwezig en zagen **Bouke Bouma** met overmacht de winst grijpen voor **Michiel Oussoren** en **Joost Zaubrecher**. Bij de vrouwen ging de winst naar Jeske van der Pal van AV Zaanland voor **Angéla de Boer** en **Bibi Bond**.

### September

De jaarlijkse C-Spelen bij AAC in Amsterdam wordt gezien als het officiële NK voor C-junioren. Helaas vallen ze dit jaar net tijdens de Edammer kermis, maar voor **Sterre Kuipers** was dat geen probleem. Zij nam deel aan de 800 meter en liep deze in een tijd van 2.45,48 minuten.

De inmiddels traditionele mijl tussen de beide kermissen in, kon vanwege de nog altijd niet goed opgeleverde baan geen doorgang vinden, hetzelfde gold voor de wedstrijden van de OJC.

Jeroen van het Hof laat tijdens het NK teams voor studenten nog even zijn klasse zien aan zijn mede studenten. Hij werpt de speer ruim 64 meter ver en springt 2,00 meter hoog.

Terwijl op 100 meter van haar huis het kermisgeweld is losgebarsten, vertoef Mirjam Aberkrom een dagje in Barendrecht om mee te doen aan het NK werpvijfkamp. Het was een spannende strijd om zilver en brons maar helaas kwam Mirjam dit keer zes puntjes tekort voor een medaille.

Een drietal AV Edammers voltooit de Dam tot Dam loop onder het uur: **Bouke Bouma**, **Robert de Boer (van Puk)** en **Aaïke Bouma**.

Eindelijk was er weer een delegatie van AV Edam aanwezig op het NK estafette. De Mannen U20 hadden zich ingeschreven voor vier onderdelen: 4x100, 4x200, 4x400 en de Zweedse estafette. De 4x100 en 4x400 waren NK onderdelen en daar vielen dan ook echte NK medailles te winnen. Dit gold niet voor de andere estafettes. Dit nam niet weg dat de mannen (**Timo Steinmetz**, **Emiel Joosten**, **Sander Buikman**, **Mitchell Snoek**, **Jur Bakker**, **Sem Vredevoort** en **Jelle Buikman**) in verschillende samenstelling zeer goede prestaties neerzette. Op de 4x200m mochten zij zelfs het podium betreden, hetgeen op de 4x100m net niet gelukt was.

De afsluitende wedstrijd van de LLC was dit jaar een 1500m, waar slechts negen atleten aan deelnamen, mede omdat het geen officiële wedstrijd was vanwege een afgekeurde rondbaan. De afsluitende borrel werd gelukkig iets beter bezocht.

### Oktober

De eerste zondag in oktober was er een met prachtig zomers najaar weer. Op deze dag staan de clubkampioenschappen gepland, en zulk mooi en warm weer hadden we nog nooit meegemaakt tijdens deze wedstrijd. Vooral bij de Mannen Masters was het lastig te voorspellen wie de overwinning zou gaan grijpen, want de gevestigde orde (**Manfred Mooijer** en **Henk Schilder**) hadden concurrentie gekregen van de nieuwbakken master **Danny Groot**. Uiteindelijk bleek Manfred toch ruim te winnen, maar dat kan volgend jaar wel eens anders zijn. Bij de vrouwen U16 was de meerkamp ook zeer spannend en werd beslist met 7 punten verschil tussen **Sarah Smit** en **Sterre Kuipers** in het voordeel van Sarah.

De Amsterdam Marathon en de Vestingloop werden dit jaar op dezelfde dag gehouden. In Amsterdam kwam **Gerie Schilder** in een knappe netto tijd van 3:20 uur over de finish. Bij de Vestingloop was het

wisselvallige weer (regen/geen regen/wel regen) een klein beetje een spelbreker, hoewel de 10 km geheel droog kon worden gelopen. Het parcours was net als vorig jaar verlegd in verband met de sluiting van de Baanderving. **Thijs Mossel** en **Angéla de Boer** grepen de winst, waarbij vooral de tijd van Angéla in het oog sprong: 37:56 minuten!

### NK Medailles winnaars seizoen 2022-2023

#### Goud (Nederlands kampioen)

Mirjam Aberkrom: discuswerpen V55 (31,06 mtr)

Manfred Mooijer: 400m horden M55 (72,44 s.)

#### Zilver

Mirjam Aberkrom: kogelstoten indoor V55 (9,92 mtr)

Mirjam Aberkrom: kogelstoten V55 (10,65 mtr)

Henk Schilder: Hoogspringen M65 (1,37 mtr)

Henk Schilder: Speerwerpen M65 (31,91 mtr)

#### Brons

Henk Schilder: Hoogspringen indoor M60 (1,39 mtr)

Dennis Lambalk: 10.000m M50 (38:14,55 min.)

### Clubkampioenen 2023

Op een ronduit stralende dag vonden op 1 oktober de clubkampioenschappen plaats. Ruim 60 atleten beleefden een leuke dag. De clubkampioenen van 2023 zijn geworden:

categorie	Vrouwen/meisjes	Mannen/jongens
U8	Yinthe Smit	Max Bergsma
U9	Fayline Groot	Björn Visser
U10	Chloé Kuitert	Boris Bergsma
U11	Isabella Groot	Max Knook
U12	Saar Smits	Youri Schilder
U14	Fien Klein	Rowan Jonk
U16	Sarah Smit	---
U18	---	---
U20	Esmee Keizer	Jur Bakker
Senioren	---	Ricardo Aberkrom
Masters	---	Manfred Mooijer
G-pupillen	---	Mikaylo de Boer
G-junioren	---	Gertjan Visser
G-senioren	---	Maico de Boer



### Lautenschütz Loop Competitie 2023

Het programma van de Lautenschütz Loop Competitie moest dit jaar noodgedwongen aangepast worden door de renovatie van de baan. Zo werd de normaalgesproken afsluitende 5 km naar voren gehaald en was dit keer een 1500m op de baan het sluitstuk van de competitie. Helaas kon niet alles doorgang vinden, maar er bleven voldoende wedstrijden over om een klassement op te maken. Zeven van de tien wedstrijden gingen door en de beste vier telden mee voor het klassement.

### Eindstand LLC 2023

Mannen	Mannen 40+	Vrouwen	Vrouwen 40+
1 <sup>e</sup> Bouke Bouma	1 <sup>e</sup> Simon Kroon (M55)	<i>geen deelnemers</i>	1 <sup>e</sup> Mirjam de Boer (V60, SAV)
2 <sup>e</sup> Thijs Mossel	2 <sup>e</sup> Cees Haan (M75)	<i>met voldoende</i>	2 <sup>e</sup> Petra Lautenschütz (V40)
3 <sup>e</sup> Erik Beudeker	3 <sup>e</sup> Johan Smit (M40)	<i>deelname</i>	3 <sup>e</sup> Willeke Kwakman (V55)

### Competitieploegen 2023

AV Edam was dit seizoen net als vorig jaar met vijf ploegen vertegenwoordigd in de landelijke competitie. Helaas haalde ook nu geen enkel team de finale of promotie/degradatiewedstrijden. Bij de pupillencompetitie werden ook geen finaleplaatsen (beste 8 ploegen per categorie) behaald, ook niet door individuele deelnemers. We zagen gelukkig wel meer deelnemers bij de pupillen, hopelijk zet dat door.

### Eindstanden voorrondes:

- Mannen Masters: 52<sup>e</sup> plaats 4.861 punten
- Mannen Senioren: 12<sup>e</sup> plaats (3<sup>e</sup> divisie) 20.332 punten
- Mannen U18/U20: 60<sup>e</sup> plaats 12.807 punten
- Meiden U16: 86<sup>e</sup> plaats 12.150 punten
- Meiden U14: 159<sup>e</sup> plaats 6.958 punten

### Pupillencompetitie eindstand voorrondes:

Categorie	Jongens	Meisjes
U8	9 <sup>e</sup> : 5521 pnt	19 <sup>e</sup> : 1241 pnt
U9	27 <sup>e</sup> : 1168 pnt	13 <sup>e</sup> : 4551 pnt
U10	27 <sup>e</sup> : 3452 pnt	23 <sup>e</sup> : 1915 pnt
U11	19 <sup>e</sup> : 7686 pnt	20 <sup>e</sup> : 5881 pnt
U12	26 <sup>e</sup> : 4539 pnt	24 <sup>e</sup> : 4191 pnt

### OJC 2023

Helaas was het door de renovatie van de baan dit jaar niet mogelijk een complete OJC te organiseren. Er is dan ook geen eindklassement opgemaakt.

## Ranglijsten baanwedstrijden seizoen 2022-2023 (zowel indoor als outdoor)

\* = X<sup>e</sup> van Nederland in de betreffende categorie

### Mannen Senioren tot 35 jaar

60m indoor		
1 <sup>e</sup>	Jeroen van het Hof	7,91

800m indoor		
1 <sup>e</sup>	Aike van der Lei	1.59,70

1500m indoor		
1 <sup>e</sup>	Aike van der Lei	4.04,54

Hoogspringen indoor		
1 <sup>e</sup>	Jeroen van het Hof	1,90

100m		
1 <sup>e</sup>	Marnix Kolkman	11,60
2 <sup>e</sup>	Jeroen van het Hof	12,32
3 <sup>e</sup>	Bouke Bouma	13,45

110m horden (106,7 cm, 10x)		
1 <sup>e</sup>	Marnix Kolkman	15,18
2 <sup>e</sup>	Emiel Joosten (U20)	23,44

200m		
1 <sup>e</sup>	Jeroen van het Hof	24,64

400m		
1 <sup>e</sup>	Jeroen van het Hof	55,32
2 <sup>e</sup>	Bouke Bouma	56,64
3 <sup>e</sup>	Mika van der Lei	57,94
4 <sup>e</sup>	Thijs Mossel	66,14

400m horden (91,4 cm, 10x)		
1 <sup>e</sup>	Jeroen van het Hof	59,28

800m		
1 <sup>e</sup>	Aaïke Bouma	2.06,05
2 <sup>e</sup>	Thijs Mossel	2.25,8
3 <sup>e</sup>	Bouke Bouma	2.27,6

1500m		
1 <sup>e</sup>	Bouke Bouma	4.04,58
2 <sup>e</sup>	Aaïke Bouma	4.20,54
3 <sup>e</sup>	Joost Zaunbrecher	4.29,87
4 <sup>e</sup>	Thijs Mossel	4.38,03
5 <sup>e</sup>	Mika van der Lei	5.12,35

2000m		
1 <sup>e</sup>	Bouke Bouma <sup>7</sup>	5.57,6
2 <sup>e</sup>	Aaïke Bouma	6.12,2
3 <sup>e</sup>	Mika van der Lei	6.47,5
4 <sup>e</sup>	Erik Beudeker	6.52,6
5 <sup>e</sup>	Thijs Mossel	7.18,0

3000m		
1 <sup>e</sup>	Bouke Bouma	8.38,60
2 <sup>e</sup>	Aike van der Lei	8.57,0

5000m		
1 <sup>e</sup>	Bouke Bouma	15.46,14
2 <sup>e</sup>	Thijs Mossel	16.19,77
3 <sup>e</sup>	Joost Zaunbrecher	16.52,37

Coopertest		
1 <sup>e</sup>	Mika van der Lei	3360

Hoogspringen		
1 <sup>e</sup>	Jeroen van het Hof <sup>9</sup>	2,00
2 <sup>e</sup>	Marnix Kolkman	1,95

Verspringen		
1 <sup>e</sup>	Danny Groot	6,13

Hinkstapspringen		
1 <sup>e</sup>	Jeroen van het Hof	12,51

Poolsstokhoogspringen		
1 <sup>e</sup>	Jeroen van het Hof	2,80

Kogelstoten (7.26 kg)		
1 <sup>e</sup>	Ricardo Aberkrom	10,56
2 <sup>e</sup>	Timo Steinmetz	8,78

Discuswerpen (2 kg)		
1 <sup>e</sup>	Ricardo Aberkrom	32,81

Speerwerpen (800g)		
1 <sup>e</sup>	Jeroen van het Hof <sup>5</sup>	70,28
2 <sup>e</sup>	Ricardo Aberkrom	36,40

Kogelslingeren (7.26 kg)		
1 <sup>e</sup>	Ricardo Aberkrom	27,36

Vijfkamp		
1 <sup>e</sup>	Ricardo Aberkrom	894

<b>4 x 100m</b>	<b>47,63</b>	Jur Bakker, Sem Vredevoort, Mitchell Snoek, Danny Groot
<b>4 x 400m</b>	<b>3.58,16</b>	Aaïke Bouma, Bouke Bouma, Jur Bakker, Jeroen van het Hof
<b>Zweedse Estafette</b>	<b>2.17,69</b>	Bouke Bouma, Jeroen van het Hof, Timo Steinmetz, Mitchell Snoek



## Vrouwen Senioren en Masters

Kogelstoten indoor (3 kg)		
1 <sup>e</sup>	Mirjam Aberkrom V55	9,92

1500m		
1 <sup>e</sup>	Petra Lautenschütz V40	5.35,58
2 <sup>e</sup>	Elsa Lautenschütz V55	7.07,21

2000m		
1 <sup>e</sup>	Manon Verdonck <sup>10</sup>	7.23,7
2 <sup>e</sup>	Petra Lautenschütz V40	7.51,8
3 <sup>e</sup>	Dorien Sombroek V55	9.08,4
4 <sup>e</sup>	Willeke Kwakman V55	9.39,4
5 <sup>e</sup>	Elsa Lautenschütz V55	9.42,9

3000m		
1 <sup>e</sup>	Eline Runderkamp	10.34,02
2 <sup>e</sup>	Petra Lautenschütz V40	12.09,7
3 <sup>e</sup>	Elsa Lautenschütz V55	14.54,2

5000m		
1 <sup>e</sup>	Eline Runderkamp	5.04,14

Speerwerpen (600g)		
1 <sup>e</sup>	Femke Guit	30,92
2 <sup>e</sup>	Mirjam Aberkrom V55 500g	19,19

Discuswerpen (1 kg)		
1 <sup>e</sup>	Mirjam Aberkrom V55	31,06

Kogelstoten (3 kg)		
1 <sup>e</sup>	Mirjam Aberkrom V55	10,65

Kogelslingeren (3 kg)		
1 <sup>e</sup>	Mirjam Aberkrom V55	28,91

Gewichtwerpen (7.26kg)		
1 <sup>e</sup>	Mirjam Aberkrom V55	8,51

Werpvijskamp		
1 <sup>e</sup>	Mirjam Aberkrom V55	2726

## Mannen Masters (35 jaar en ouder)

60m indoor		
1 <sup>e</sup>	Henk Schilder M60	9,46

800m indoor		
1 <sup>e</sup>	Dennis Lambalk M50	2.19,09

3000m indoor		
1 <sup>e</sup>	Dennis Lambalk M50	10.28,05

Hoogspringen indoor		
1 <sup>e</sup>	Henk Schilder M60	1,39

Verspringen indoor		
1 <sup>e</sup>	Henk Schilder M60	3,79

Kogelstoten indoor (6 kg)		
1 <sup>e</sup>	Erwin Bökenkamp M50	12,72

Gewichtwerpen ind. (11,34kg)		
1 <sup>e</sup>	Erwin Bökenkamp M50	14,56

100m		
1 <sup>e</sup>	Manfred Mooyer M55	14,64
2 <sup>e</sup>	Henk Schilder M65	15,31

200m		
1 <sup>e</sup>	Danny Groot M35	24,44
2 <sup>e</sup>	Manfred Mooyer M55	28,75
3 <sup>e</sup>	Alex Gaarenstroom M45	29,70
4 <sup>e</sup>	Dennis Lambalk M50	29,79
5 <sup>e</sup>	Henk Schilder M65	33,09

400m		
1 <sup>e</sup>	Manfred Mooyer M55	63,73

400mh (83.8 cm, 10x)		
1 <sup>e</sup>	Manfred Mooyer M55	72,44

800m		
1 <sup>e</sup>	Dennis Lambalk M50	2.16,54
2 <sup>e</sup>	Alex Gaarenstroom M45	2.22,88
3 <sup>e</sup>	Ronald Heijeler M65	3.36,4

1500m		
1 <sup>e</sup>	Dennis Lambalk M50	4.47,20
2 <sup>e</sup>	Alex Gaarenstroom M45	5.00,70
3 <sup>e</sup>	Danny Groot M35	5.23,67
4 <sup>e</sup>	Manfred Mooyer M55	5.24,54
5 <sup>e</sup>	Iwan Lautenschutz M50	6.00,59

2000m		
1 <sup>e</sup>	Johan Smit M40	6.58,0
2 <sup>e</sup>	Simon Kroon M50	7.19,7
3 <sup>e</sup>	Michiel Oussoren M35	7.22,6
4 <sup>e</sup>	Iwan Lautenschutz M50	7.47,5
5 <sup>e</sup>	Toon Visser M35	7.52,3

3000m		
1 <sup>e</sup>	Joost Zaunbrecher M35	9.54,49
2 <sup>e</sup>	Dennis Lambalk M50	10.53,90
3 <sup>e</sup>	Iwan Lautenschutz M50	12.07,9
4 <sup>e</sup>	Jean-Pierre DeMarco M50	13.20,3
5 <sup>e</sup>	Cees Haan M75	15.07,0

5000m		
1 <sup>e</sup>	Michiel Oussoren M35	16.26,31
2 <sup>e</sup>	Joost Zaunbrecher M35	16.44,81
3 <sup>e</sup>	Dennis Lambalk M50	17.53,06

10.000m		
1 <sup>e</sup>	Dennis Lambalk M50	38.14,55

Coopertest		
1 <sup>e</sup>	John Buikman M50	3230
2 <sup>e</sup>	Cees Haan M75	2440

Hoogspringen		
1 <sup>e</sup>	Henk Schilder M65	1,45

Verspringen		
1 <sup>e</sup>	Danny Groot M35	6,43
2 <sup>e</sup>	Manfred Mooyer M55	4,39
3 <sup>e</sup>	Henk Schilder M65	3,90

Hinkstapspringen		
1 <sup>e</sup>	Manfred Mooyer M55	9,50

Discuswerpen (1.5 kg)		
1 <sup>e</sup>	Henk Schilder M60 1kg	31,01
2 <sup>e</sup>	Manfred Mooyer M55	30,09
3 <sup>e</sup>	Martinus Ouwehand M50	27,42
4 <sup>e</sup>	Danny Groot M35 2kg	23,93

Kogelstoten (6 kg)		
1 <sup>e</sup>	Martinus Ouwehand M50	9,51
2 <sup>e</sup>	Manfred Mooyer M55	9,14
3 <sup>e</sup>	Henk Schilder M60 5kg	8,65

Speerwerpen (700g)		
1 <sup>e</sup>	Henk Schilder M65 600g	35,24
2 <sup>e</sup>	Danny Groot M35 800g	34,73
3 <sup>e</sup>	Manfred Mooyer M55	31,60

Kogelslingeren (6 kg)		
1 <sup>e</sup>	Erwin Bökenkamp M50	38,98

Gewichtwerpen (11,34 kg)		
1 <sup>e</sup>	Erwin Bökenkamp M50	14,11

Vijfkamp		
1 <sup>e</sup>	Manfred Mooyer M55	2854
2 <sup>e</sup>	Danny Groot M35	2626
3 <sup>e</sup>	Henk Schilder M65	2414

4 x 100m	59,83	Dennis Lambalk, Martinus Ouwehand, Manfred Mooyer, Alex Gaarenstroom
----------	-------	--



### Mannen U20 (geboren in 2004 of 2005)

100m		
1 <sup>e</sup>	Jur Bakker	11,82
2 <sup>e</sup>	Timo Steinmetz	12,56
3 <sup>e</sup>	Sem Vredevoort	12,63
4 <sup>e</sup>	Mitchell Snoek	13,00

110mh (99.1 cm, 10x)		
1 <sup>e</sup>	Jur Bakker	17,22

200m		
1 <sup>e</sup>	Jur Bakker	23,84
2 <sup>e</sup>	Emiel Joosten	24,65
3 <sup>e</sup>	Sem Vredevoort	25,30
4 <sup>e</sup>	Sander Buikman	25,69
5 <sup>e</sup>	Timo Steinmetz	26,20

400m		
1 <sup>e</sup>	Jur Bakker	55,83
2 <sup>e</sup>	Timo Steinmetz	57,20
3 <sup>e</sup>	Emiel Joosten	57,48

800m		
1 <sup>e</sup>	Sander Buikman	2.20,81
2 <sup>e</sup>	Jelle Buikman	2.24,59

1500m		
1 <sup>e</sup>	Sander Buikman	4.58,72
2 <sup>e</sup>	Jelle Buikman	5.06,80
3 <sup>e</sup>	Jur Bakker	5.10,61
4 <sup>e</sup>	Sem Vredevoort	5.20,56
5 <sup>e</sup>	Emiel Joosten	5.24,41

3000m		
1 <sup>e</sup>	Jelle Buikman	11.16,13

Coopertest		
1 <sup>e</sup>	Jelle Buikman	3240
2 <sup>e</sup>	Emiel Joosten	3080
3 <sup>e</sup>	Mitchell Snoek	2930

Hoogspringen		
1 <sup>e</sup>	Jur Bakker	1,70
1 <sup>e</sup>	Sander Buikman	1,63
3 <sup>e</sup>	Jelle Buikman	1,50

Verspringen		
1 <sup>e</sup>	Jur Bakker	5,95
2 <sup>e</sup>	Emiel Joosten	5,69
3 <sup>e</sup>	Sander Buikman	5,46
4 <sup>e</sup>	Sem Vredevoort	5,41
5 <sup>e</sup>	Jelle Buikman	4,92

Hinkstapspringen		
1 <sup>e</sup>	Jur Bakker	12,02

Kogelstoten (6 kg)		
1 <sup>e</sup>	Timo Steinmetz	9,98
2 <sup>e</sup>	Sem Vredevoort	9,02
3 <sup>e</sup>	Mitchell Snoek	7,02

Discuswerpen (1,75 kg)		
1 <sup>e</sup>	Jur Bakker	33,77
2 <sup>e</sup>	Sem Vredevoort	26,49
3 <sup>e</sup>	Emiel Joosten	19,82
4 <sup>e</sup>	Sander Buikman	19,39
5 <sup>e</sup>	Jelle Buikman	13,56

Speerwerpen (800g)		
1 <sup>e</sup>	Sem Vredevoort	45,78
2 <sup>e</sup>	Jur Bakker	40,47
3 <sup>e</sup>	Emiel Joosten	30,55
4 <sup>e</sup>	Sander Buikman	24,90
5 <sup>e</sup>	Jelle Buikman	15,74

Kogelslingeren (6 kg)		
1 <sup>e</sup>	Sem Vredevoort	21,48

Vijfkamp		
1 <sup>e</sup>	Jur Bakker	2771
2 <sup>e</sup>	Sem Vredevoort	2387
3 <sup>e</sup>	Emiel Joosten	2108
4 <sup>e</sup>	Sander Buikman	2028
5 <sup>e</sup>	Jelle Buikman	1455

<b>4 x 100m</b>	<b>46,80 s.</b>	Timo Steinmetz, Emiel Joosten, Jur Bakker, Sem Vredevoort
<b>4 x 200m</b>	<b>1.39,05 min.</b>	Timo Steinmetz, Emiel Joosten, Jur Bakker, Mitchell Snoek
<b>4 x 400m</b>	<b>3.54,32 min.</b>	Sander Buikman, Emiel Joosten, Jur Bakker, Jelle Buikman
<b>Zweedse Estafette</b>	<b>2.12,54 min.</b>	Sander Buikman, Emiel Joosten, Jur Bakker, Sem Vredevoort

### Vrouwen U20 (geboren in 2004 of 2005)

200m		
1 <sup>e</sup>	Esmee Keizer	34,64

Verspringen		
1 <sup>e</sup>	Esmee Keizer	3,62

Discuswerpen (1 kg)		
1 <sup>e</sup>	Esmee Keizer	33,67

1500m		
1 <sup>e</sup>	Esmee Keizer	8.19,57

Kogelstoten (4 kg)		
1 <sup>e</sup>	Esmee Keizer	9,32

Speerwerpen (600g)		
1 <sup>e</sup>	Esmee Keizer	24,80

Coopertest		
1 <sup>e</sup>	Esmee Keizer	2360



### Mannen en vrouwen U18 (geboren in 2006 of 2007)

Coopertest			2000 m		
1 <sup>e</sup>	Jesse Joosten	2610	1 <sup>e</sup>	Liz Jonk	8.12,5

### Jongens U16 (Geboren in 2008 of 2009)

Coopertest		
1 <sup>e</sup>	Jamie Schilder	2450

### Meiden U16 (Geboren in 2008 of 2009)

80m			800m			Hoogspringen		
1 <sup>e</sup>	Sarah Smit	10,80	1 <sup>e</sup>	Sterre Kuipers	2.39,11	1 <sup>e</sup>	Sarah Smit	1,45
2 <sup>e</sup>	Saar Warger	10,91	2 <sup>e</sup>	Fiene Jonk	2.46,1	<b>Verspringen</b>		
3 <sup>e</sup>	Nora de Rijk	11,82	3 <sup>e</sup>	Louise Laan	3.00,00	1 <sup>e</sup>	Sarah Smit	4,39
4 <sup>e</sup>	Sterre Kuipers	11,89	<b>1000m</b>			2 <sup>e</sup>	Nora de Rijk	4,10
5 <sup>e</sup>	Katja Lautenschutz	12,90	1 <sup>e</sup>	Sterre Kuipers	3.34,31	3 <sup>e</sup>	Sterre Kuipers	3,87
<b>80m horden</b>			2 <sup>e</sup>	Sarah Smit	3.48,14	4 <sup>e</sup>	Louise Laan	3,71
1 <sup>e</sup>	Katja Lautenschutz	16,50	3 <sup>e</sup>	Norah Visser	4.12,50	5 <sup>e</sup>	Norah Visser	3,18
2 <sup>e</sup>	Louise Laan	27,26	4 <sup>e</sup>	Louise Laan	4.21,51	<b>Kogelstoten (3 kg)</b>		
<b>150m</b>			<b>1500m</b>			1 <sup>e</sup>	Sterre Kuipers	8,56
1 <sup>e</sup>	Sarah Smit	20,13	1 <sup>e</sup>	Louise Laan	6.16,06	2 <sup>e</sup>	Katja Lautenschutz	8,50
2 <sup>e</sup>	Saar Warger	20,32	<b>Coopertest</b>			<b>Discuswerpen (1 kg)</b>		
3 <sup>e</sup>	Sterre Kuipers	21,67	1 <sup>e</sup>	Fiene Jonk	2810	1 <sup>e</sup>	Sterre Kuipers	20,39
4 <sup>e</sup>	Louise Laan	24,61	2 <sup>e</sup>	Sarah Smit	2730	2 <sup>e</sup>	Sarah Smit	14,53
5 <sup>e</sup>	Norah Visser	25,03	--	Sterre Kuipers	2730	3 <sup>e</sup>	Norah Visser	14,12
<b>300m</b>			4 <sup>e</sup>	Louise Laan	2710	4 <sup>e</sup>	Louise Laan	13,13
1 <sup>e</sup>	Sterre Kuipers	47,76	5 <sup>e</sup>	Norah Visser	2580	<b>Speerwerpen (500g)</b>		
<b>300m horden</b>						1 <sup>e</sup>	Saar Warger	23,36
1 <sup>e</sup>	Nora de Rijk	56,83				2 <sup>e</sup>	Sarah Smit	16,95
2 <sup>e</sup>	Katja Lautenschutz	62,94				3 <sup>e</sup>	Sterre Kuipers	16,09
						4 <sup>e</sup>	Norah Visser	14,94
						5 <sup>e</sup>	Louise Laan	14,33

<b>4 x 80m</b>	<b>43,04 s.</b>	Sarah Smit, Katja Lautenschutz, Sterre Kuipers, Saar Warger
----------------	-----------------	---



### Jongens U14 (Geboren in 2010 of 2011)

80m		Coopertest		Verspringen			
1 <sup>e</sup>	Wilko Barneveld	13,34	1 <sup>e</sup>	Thijs Bien	2500		
2 <sup>e</sup>	Rowan Jonk	13,37	2 <sup>e</sup>	Finn Diepenhorst	2480		
			3 <sup>e</sup>	Wilko Barneveld	2460		
			4 <sup>e</sup>	Vince Konijn	2410		
			5 <sup>e</sup>	Rowan Jonk	2350		
1000m				Kogelstoten (3 kg)			
1 <sup>e</sup>	Wilko Barneveld	4.12,66			1 <sup>e</sup>	Rowan Jonk	7,45
2 <sup>e</sup>	Rowan Jonk	4.20,85			2 <sup>e</sup>	Wilko Barneveld	4,04
		Hoogspringen					
		1 <sup>e</sup>	Rowan Jonk	1,10			
		2 <sup>e</sup>	Wilko Barneveld	1,05			

### Meiden U14 (Geboren in 2010 of 2011)

60m		Coopertest		Verspringen			
1 <sup>e</sup>	Fien Klein	9,43	1 <sup>e</sup>	Fien Klein	2660		
--	Tamara Lautenschütz	9,43	2 <sup>e</sup>	Liz Hoekstra	2610		
3 <sup>e</sup>	Liz Hoekstra	9,85	3 <sup>e</sup>	Mylène van Riesen	2570		
4 <sup>e</sup>	Mylène van Riesen	10,64	4 <sup>e</sup>	Fenna Karregat	2550		
5 <sup>e</sup>	Amber van der Plaats	10,68	5 <sup>e</sup>	Tamara Lautenschütz	2500		
60m horden		Hoogspringen		Kogelstoten (2 kg)			
1 <sup>e</sup>	Liz Hoekstra	12,45	1 <sup>e</sup>	Liz Hoekstra	1,20		
			--	Amber van der Plaats	1,20		
			--	Tamara Lautenschütz	1,20		
			--	Fien Klein	1,20		
			5 <sup>e</sup>	Mylène van Riesen	1,15		
600m				Speerwerpen (400g)			
1 <sup>e</sup>	Fien Klein	2.04,08			1 <sup>e</sup>	Fenna Karregat	19,08
2 <sup>e</sup>	Fenna Karregat	2.19,04			2 <sup>e</sup>	Tamara Lautenschütz	12,94
1000m							
1 <sup>e</sup>	Fien Klein	3.38,30					
2 <sup>e</sup>	Liz Hoekstra	4.09,95					
3 <sup>e</sup>	Mylène van Riesen	4.14,93					
4 <sup>e</sup>	Tamara Lautenschütz	4.23,98					
5 <sup>e</sup>	Fenna Karregat	4.25,26					

<b>4 x 60m</b>	<b>36,58 s.</b>	Tamara Lautenschütz, Fenna Karregat, Liz Hoekstra, Fien Klein
----------------	-----------------	---

### Jongens UI2 (Geboren in 2012 of 2013)

60m		
1 <sup>e</sup>	Max Knook	9,83
2 <sup>e</sup>	Pepijn van Wanrooij	10,00
3 <sup>e</sup>	Joshua Vos	10,03
4 <sup>e</sup>	Youri Schilder	10,24
5 <sup>e</sup>	Stef Leeftang	10,78

Verspringen		
1 <sup>e</sup>	Youri Schilder	3,59
2 <sup>e</sup>	Max Knook	3,55
3 <sup>e</sup>	Joshua Vos	3,48
4 <sup>e</sup>	Vic Rijswijk	3,20
5 <sup>e</sup>	Wouter ten Hagen	3,15
--	Stef Leeftang	3,15

Balwerpen		
1 <sup>e</sup>	Joshua Vos	25,30
2 <sup>e</sup>	Youri Schilder	23,35
3 <sup>e</sup>	Vic Rijswijk	20,92
4 <sup>e</sup>	Floris Schouten	19,42
5 <sup>e</sup>	Max Knook	18,86

1000m		
1 <sup>e</sup>	Youri Schilder	3.36,25
2 <sup>e</sup>	Stef Leeftang	3.58,74
3 <sup>e</sup>	Pepijn van Wanrooij	4.01,93
4 <sup>e</sup>	Max Knook	4.09,61
5 <sup>e</sup>	Joshua Vos	4.11,65

Hoogspringen		
1 <sup>e</sup>	Max Knook	1,15
2 <sup>e</sup>	Stef Leeftang	1,10
3 <sup>e</sup>	Pepijn van Wanrooij	1,05
4 <sup>e</sup>	Simon Bien	0,95
5 <sup>e</sup>	Wouter ten Hagen	0,90

Kogelstoten		
1 <sup>e</sup>	Youri Schilder	6,30
2 <sup>e</sup>	Vic Rijswijk	6,26
3 <sup>e</sup>	Max Knook	5,92
4 <sup>e</sup>	Stef Leeftang	5,58
5 <sup>e</sup>	Floris Schouten	5,25

Coopertest		
1 <sup>e</sup>	Youri Schilder	3130
1 <sup>e</sup>	Max Knook	2710
3 <sup>e</sup>	Pepijn van Wanrooij	2600
4 <sup>e</sup>	Stef Leeftang	2540
--	Tobias Schultze	2540

<b>4 x 60m</b>	<b>42,19 s.</b>	Simon Bien, Wouter ten Hagen, Max Knook, Fabian Tol
----------------	-----------------	---

### Meiden UI2 (Geboren in 2012 of 2013)

60m		
1 <sup>e</sup>	Isabella Groot	9,42
2 <sup>e</sup>	Juliette Schellevis	10,10
3 <sup>e</sup>	Lisette Dijkstra	10,35
4 <sup>e</sup>	Fiene Borsen	10,53
5 <sup>e</sup>	Dina Hussein	10,67

Coopertest		
1 <sup>e</sup>	Juliette Schellevis	2800
2 <sup>e</sup>	Saar Smits	2640
3 <sup>e</sup>	Evi Voorthuijzen	2540
4 <sup>e</sup>	Golsa Bakhtiar	2470
5 <sup>e</sup>	Lisette Dijkstra	2420

Balwerpen		
1 <sup>e</sup>	Mewael Amanzghi	18,48
2 <sup>e</sup>	Lisette Dijkstra	16,70
3 <sup>e</sup>	Saar Smits	16,64
4 <sup>e</sup>	Fiene Borsen	15,14
5 <sup>e</sup>	Dina Hussein	14,98

1000m		
1 <sup>e</sup>	Juliette Schellevis	3.59,36
2 <sup>e</sup>	Saar Smits	4.11,05
3 <sup>e</sup>	Isabella Groot	4.14,88
4 <sup>e</sup>	Lisette Dijkstra	4.15,74
5 <sup>e</sup>	Mewael Amanzghi	4.27,97

Verspringen		
1 <sup>e</sup>	Lisette Dijkstra	3,79
2 <sup>e</sup>	Saar Smits	3,45
3 <sup>e</sup>	Juliette Schellevis	3,39
4 <sup>e</sup>	Isabella Groot	3,30
5 <sup>e</sup>	Mewael Amanzghi	3,10

Kogelstoten		
1 <sup>e</sup>	Saar Smits	5,35
2 <sup>e</sup>	Isabella Groot	5,16
3 <sup>e</sup>	Fiene Borsen	5,13
4 <sup>e</sup>	Dina Hussein	5,07
5 <sup>e</sup>	Lisette Dijkstra	4,90

Hoogspringen		
1 <sup>e</sup>	Saar Smits	1,15
1 <sup>e</sup>	Isabella Groot	1,05

<b>4 x 60m</b>	<b>42,29 s.</b>	Isabella Groot, Yara Smit, Juliette Schellevis, Lucia Ouwehand
----------------	-----------------	--



### Jongens U10 (Geboren in 2014)

40m		
1 <sup>e</sup>	Nick Leeftang	7,84
2 <sup>e</sup>	Jacob Veerman	8,31
3 <sup>e</sup>	Boris Bergsma	8,38

1000m		
1 <sup>e</sup>	Nick Leeftang	4.19,74
2 <sup>e</sup>	Jacob Veerman	4.36,79
3 <sup>e</sup>	Boris Bergsma	4.53,33

Coopertest		
1 <sup>e</sup>	Floris de Boer	2450
2 <sup>e</sup>	Nick Leeftang	2250
3 <sup>e</sup>	Brandon Tol	2150
4 <sup>e</sup>	Boris Bergsma	2020
5 <sup>e</sup>	Jacob Veerman	1800

Verspringen		
1 <sup>e</sup>	Nick Leeftang	3,08
2 <sup>e</sup>	Boris Bergsma	2,51

Hoogspringen		
1 <sup>e</sup>	Nick Leeftang	0,95
1 <sup>e</sup>	Boris Bergsma	0,95
3 <sup>e</sup>	Jacob Veerman	0,75

Balwerpen		
1 <sup>e</sup>	Nick Leeftang	18,46
2 <sup>e</sup>	Boris Bergsma	11,19

Kogelstoten		
1 <sup>e</sup>	Nick Leeftang	4,71
2 <sup>e</sup>	Boris Bergsma	4,43
3 <sup>e</sup>	Jacob Veerman	4,10

### Meiden U10 (Geboren in 2014)

40m		
1 <sup>e</sup>	Chloé Kuitert	7,53
2 <sup>e</sup>	Esmee Leenders	8,47

1000m		
1 <sup>e</sup>	Chloé Kuitert	4.04,96
2 <sup>e</sup>	Esmee Leenders	4.45,62

Coopertest		
1 <sup>e</sup>	Chloé Kuitert	2310
2 <sup>e</sup>	Esmee Leenders	2230
3 <sup>e</sup>	Mia Helgering	2100

Verspringen		
1 <sup>e</sup>	Chloé Kuitert	2,87

Hoogspringen		
1 <sup>e</sup>	Chloé Kuitert	1,00
2 <sup>e</sup>	Esmee Leenders	0,95

Balwerpen		
1 <sup>e</sup>	Chloé Kuitert	11,23

Kogelstoten		
1 <sup>e</sup>	Chloé Kuitert	4,62
2 <sup>e</sup>	Esmee Leenders	3,02

### Jongens U9 (Geboren in 2015)

40m		
1 <sup>e</sup>	Björn Visser	8,71
2 <sup>e</sup>	Max Bakker	9,95

Coopertest		
1 <sup>e</sup>	Job Karregat	2260
2 <sup>e</sup>	Björn Visser	2150
3 <sup>e</sup>	Max Bakker	1460

Verspringen		
1 <sup>e</sup>	Björn Visser	2,40
2 <sup>e</sup>	Max Bakker	1,47

600m		
1 <sup>e</sup>	Björn Visser	2.38,41
2 <sup>e</sup>	Max Bakker	3.33,72

Balwerpen		
1 <sup>e</sup>	Björn Visser	11,56
2 <sup>e</sup>	Max Bakker	8,27

### Meiden U9 (Geboren in 2015)

40m		
1 <sup>e</sup>	Fayline Groot	7,18
2 <sup>e</sup>	Lexi Knook	7,58
3 <sup>e</sup>	Ellin Rijswijk	8,19
4 <sup>e</sup>	Elyn van der Ploeg	8,33
5 <sup>e</sup>	Fina Buijs	9,15

Coopertest		
1 <sup>e</sup>	Fayline Groot	2500
2 <sup>e</sup>	Lexi Knook	2420
3 <sup>e</sup>	Ellin Rijswijk	2220
4 <sup>e</sup>	Elyn van der Ploeg	2080
5 <sup>e</sup>	Joni Braan	2020

Balwerpen		
1 <sup>e</sup>	Lexi Knook	12,82
2 <sup>e</sup>	Elyn van der Ploeg	9,96
3 <sup>e</sup>	Joni Braan	8,87
4 <sup>e</sup>	Ellin Rijswijk	8,08
5 <sup>e</sup>	Fayline Groot	7,70

600m		
1 <sup>e</sup>	Fayline Groot	2.15,73
2 <sup>e</sup>	Lexi Knook	2.32,08
3 <sup>e</sup>	Joni Braan	2.42,88
4 <sup>e</sup>	Isobel Bailey	2.51,86
5 <sup>e</sup>	Elyn van der Ploeg	2.52,80

Verspringen		
1 <sup>e</sup>	Fayline Groot	3,15
2 <sup>e</sup>	Lexi Knook	2,84
3 <sup>e</sup>	Elyn van der Ploeg	2,50
4 <sup>e</sup>	Ellin Rijswijk	2,33
5 <sup>e</sup>	Joni Braan	2,21

<b>4 x 40m</b>	<b>31,31 s.</b>	Lexi Knook, Fayline Groot, Joni Braan, Yinthe Smit
----------------	-----------------	--



### Jongens U8 (Geboren in 2016 en 2017)

40m			Coopertest			Balwerpen		
1 <sup>e</sup>	Jonas Vermorcken	7,87	1 <sup>e</sup>	Jonas Vermorcken	2230	1 <sup>e</sup>	Lars Wolke	18,93
2 <sup>e</sup>	Max Bergsma	8,07	2 <sup>e</sup>	Finn Vijver	2220	2 <sup>e</sup>	Max Bergsma	17,10
3 <sup>e</sup>	Lars Wolke	8,26	3 <sup>e</sup>	Max Bergsma	2210	3 <sup>e</sup>	Finn Vijver	15,91
4 <sup>e</sup>	Jinte Out	8,45	4 <sup>e</sup>	Lars Wolke	2150	4 <sup>e</sup>	Jez Eeltink	13,33
5 <sup>e</sup>	Finn Vijver	8,50	5 <sup>e</sup>	Jens Braan	2000	5 <sup>e</sup>	Jens Braan	10,42

600m			Verspringen		
1 <sup>e</sup>	Max Bergsma	2.26,79	1 <sup>e</sup>	Max Bergsma	2,75
2 <sup>e</sup>	Jinte Out	2.32,35	2 <sup>e</sup>	Lars Wolke	2,61
3 <sup>e</sup>	Lars Wolke	2.38,33	3 <sup>e</sup>	Jonas Vermorcken	2,48
4 <sup>e</sup>	Finn Vijver	2.38,60	4 <sup>e</sup>	Jinte Out	2,45
5 <sup>e</sup>	Jonas Vermorcken	2.40,19	--	Finn Vijver	2,45

<b>4 x 40m</b>	<b>34,59 s.</b>	Finn Vijver, Jens Braan, Max Bergsma, Lars Wolke
----------------	-----------------	--

### Meiden U8 (Geboren in 2016 en 2017)

40m			Coopertest			Verspringen		
1 <sup>e</sup>	Yinthe Smit	8,12	1 <sup>e</sup>	Jasmijn Simons	1920	1 <sup>e</sup>	Yinthe Smit	2,33
2 <sup>e</sup>	Mila Leenders	9,64	2 <sup>e</sup>	Yinthe Smit	1900	2 <sup>e</sup>	Mila Leenders	1,83
			3 <sup>e</sup>	Carmen Bond	1650			
			4 <sup>e</sup>	Mila Leenders	1430			

600m			Balwerpen		
1 <sup>e</sup>	Yinthe Smit	2.40,89	1 <sup>e</sup>	Yinthe Smit	11,24
2 <sup>e</sup>	Mila Leenders	4.12,73	2 <sup>e</sup>	Mila Leenders	4,34

## 16. Recordcommissie (door Martinus Ouwehand)

2023 was het jaar van de grote renovatie van onze baan. Dit betekende dat we nauwelijks zelf wedstrijden organiseerden en de clubrecords voornamelijk bij wedstrijden buiten Edam gevestigd moesten worden. Een uitzondering daarop vormde de verpulvering van het record op de Coopertest voor de jongens U12 door Yuri Schilder. Op de laatste dag voordat de renovatie van start ging liet hij nog even zijn enorme loopvermogen zien.

Naast de nodige master records mochten we ook twee senioren records noteren: het marathon record bij de vrouwen en het grensverleggende speerwerprecord bij de mannen.

### Gevestigde clubrecords in de periode november 2022 tot en met oktober 2023

#### Pupillen

RECORDS OP DE BAAN					
Categorie	onderdeel	van	naar	door	datum
Jongens U12	Coopertest	2925 mtr.	<b>3130 mtr.</b>	Youri Schilder	29-3-2023

#### Junioren

RECORDS OP DE BAAN					
Categorie	onderdeel	van	naar	door	datum
Mannen U20	Vijfkamp	2531 pnt.	<b>2771 pnt.</b>	Jur Bakker	1-10-2023
Mannen U20	4 x 200m	1.42,00 min.	<b>1.39,05 min.</b>	Emiel Joosten Mitchell Snoek Jur Bakker Timo Steinmetz	24-9-2023
Mannen U20	Zweedse estafette	2.21,96 min.	<b>2.12,54 min.</b>	Emiel Joosten Jur Bakker Sander Buikman Sem Vredevoort	24-9-2023

#### Vrouwen Senioren en Masters

RECORDS OP DE WEG					
Categorie	onderdeel	van	naar	door	datum
Vrouwen	Marathon	3:07:08 u.	<b>3:07:03 u.</b>	Angéla de Boer	16-4-2023
V35	10 km	39:40 min.	<b>38:57 min.</b>	Angéla de Boer	19-2-2023
		38:57 min.	<b>37:56 min.</b>	Angéla de Boer	15-10-2023
V35	15 km	1:02:02 u.	<b>1:01:15 u.</b>	Angéla de Boer	20-11-2022
V35	30 km	2:14:45 u.	<b>2:09:24 u.</b>	Angéla de Boer	12-2-2023
V35	Marathon	3:07:08 u.	<b>3:07:03 u.</b>	Angéla de Boer	16-4-2023
V50-V40	30 km	2:31.09 u.	<b>2:29:06 u.</b>	Gerie Schilder	3-9-2023
V50-V45	Marathon	4:40:14 u.	<b>3:34:18 u.</b>	Gerie Schilder	16-4-2023
		3:34:18 u.	<b>3:32:10 u.</b>	Gerie Schilder	15-10-2023
V55	10 km	45.46 min.	<b>45.08 min.</b>	Angelic Keijzer	31-8-2023
V65	10 km	50.06 min.	<b>48.47 min.</b>	Hilly Jonk	6-11-2022
V65	5 km	---	<b>26.26 min.</b>	Greetje Veerman	16-5-2023



### Vrouwen Senioren en Masters

RECORDS OP DE BAAN					
Categorie	onderdeel	van	naar	door	datum
V40	1500 m	5.41,11 min.	5.35,58 min.	Petra Lautenschütz	29-9-2023

### Mannen Senioren en Masters

RECORDS OP DE WEG					
Categorie	onderdeel	van	naar	door	datum
M50	30 km	2:11.20 u.	<b>2:01:02 u.</b>	Dennis Lambalk	12-2-2023
M70	5 km	23.21 min.	<b>22.22 min.</b>	Dick Kwakman (kuki)	16-5-2023
M70	10 km	47:46 min.	<b>46:21 min.</b>	Dick Kwakman (kuki)	19-2-2023
M70	30 km	---	<b>2:45:57 u.</b>	Dick van Sinderen	12-2-2023
M70-M55	Marathon	4:08:53 u.	<b>3:57:47 u.</b>	Dick van Sinderen	16-4-2023
M75	10 km	53.36 min.	<b>52.05 min.</b>	Cees Haan	6-11-2022
M75	5 km	26.57 min.	<b>25.46 min.</b>	Cees Haan	16-5-2023
RECORDS INDOOR					
Categorie	onderdeel	van	naar	door	datum
M50-M45	800 m	2.21,85 min.	<b>2.19,04 min.</b>	Dennis Lambalk	4-2-2023
M50-M45	3000 m	10.41,12 min.	<b>10.28,05 min.</b>	Dennis Lambalk	4-2-2023
M50	Gewichtwerpen	13,75 mtr.	<b>14,56 mtr.</b>	Erwin Bökenkamp	29-1-2023
M50	Kogelstoten	12,61 mtr.	<b>12,72 mtr.</b>	Erwin Bökenkamp	29-1-2023
M60-M55	60m	---	<b>9,46 s.</b>	Henk Schilder	4-2-2023
M60-M45	Hoogspringen	1,34 mtr.	<b>1,39 mtr.</b>	Henk Schilder	4-2-2023
M60-M55	Verspringen	---	<b>3,79 mtr.</b>	Henk Schilder	4-2-2023
RECORDS OP DE BAAN					
Categorie	onderdeel	van	naar	door	datum
Mannen	Speerwerpen	65,64 mtr.	<b>66,81 mtr.</b>	Jeroen van het Hof	14-4-2023
		66,81 mtr.	<b>67,31 mtr.</b>	Jeroen van het Hof	13-5-2023
		67,31 mtr.	<b>67,79 mtr.</b>	Jeroen van het Hof	3-6-2023
		67,79 mtr.	<b>70,28 mtr.</b>	Jeroen van het Hof	4-6-2023
M35	Verspringen	5,87 mtr.	<b>6,43 mtr.</b>	Danny Groot	1-10-2023
M35	200 m	24,57 s.	<b>24,44 s.</b>	Danny Groot	1-10-2023
M55	100 m	15,12 s.	<b>14,64 s.</b>	Manfred Mooijer	30-4-2023
M55	200 m	29,96 s.	<b>28,75 s.</b>	Manfred Mooijer	1-10-2023
M55	400 m	64,20 s.	<b>63,73 s.</b>	Manfred Mooijer	30-4-2023
M55	400 m horden	---	<b>72,44 s.</b>	Manfred Mooijer	2-7-2023
M55	Hinkstapspringen	---	<b>9,50 mtr.</b>	Manfred Mooijer	27-7-2023
M55	Discuswerpen	28,56 mtr.	<b>29,78 mtr.</b>	Manfred Mooijer	16-4-2023
		29,78 mtr.	<b>30,09 mtr.</b>	Manfred Mooijer	1-10-2023
M55	Speerwerpen	31,45 mtr.	<b>31,59 mtr.</b>	Manfred Mooijer	16-4-2023
		31,59 mtr.	<b>31,60 mtr.</b>	Manfred Mooijer	1-10-2023



### Mannen Senioren en Masters

RECORDS OP DE BAAN					
Categorie	onderdeel	van	naar	door	datum
<b>M55</b>	<b>Vijfkamp</b>	2387 pnt.	<b>2854 pnt.</b>	Manfred Mooijer	1-10-2023
<b>M65</b>	<b>100 m</b>	16,53 s.	<b>15,61 s.</b>	Henk Schilder	11-8-2023
		15,61 s.	<b>15,47 s.</b>	Henk Schilder	1-9-2023
<b>M65</b>	<b>200 m</b>	33,42 s.	<b>33,11 s.</b>	Henk Schilder	1-9-2023
		33,11 s.	<b>33,09 s.</b>	Henk Schilder	1-10-2023
<b>M65-M60</b>	<b>Hoogspringen</b>	1,35 mtr.	<b>1,40 mtr.</b>	Henk Schilder	4-6-2023
<b>M65</b>	<b>Verspringen</b>	3,86 mtr.	<b>3,90 mtr.</b>	Henk Schilder	1-10-2023
<b>M65</b>	<b>Speerwerpen</b>	19,90 mtr.	<b>33,69 mtr.</b>	Henk Schilder	4-6-2023
<b>M65-M60</b>		33,69 mtr.	<b>35,24 mtr.</b>	Henk Schilder	7-7-2023
<b>M65-M60</b>	<b>Vijfkamp</b>	2220 pnt.	<b>2414 pnt.</b>	Henk Schilder	1-10-2023
<b>M75</b>	<b>3000 m</b>	15.27,25 min.	<b>15.07,0 min.</b>	Cees Haan	18-3-2023



## 17. Samenstelling commissies per I-I-2024

### **Bestuur**

Martinus Ouwehand  
Lida Verdonck  
Marc van der Ende  
Ricardo Aberkrom  
Anne-Sophie Koning (wnd)

### **Bestuursraad**

Theo Buijten  
Rick Westerdaal  
Mariet Brockhoff

### **Vertrouwenspersonen**

Hilly Jonk

### **Jury-coördinator**

*vacant*

### **Wedstrijdcommissie**

Martinus Ouwehand  
Cor Edam  
Theo Kwakman  
Petra Lautenschütz-Vink  
Jeroen Lautenschütz

### **Baancommissie**

Louis Zwarthoed  
Cor Edam  
Yoran van Oort  
Melvin Boucher  
Sam Zwarthoed

### **Kascontrole commissie**

Nico Zwarthoed  
Rick Westerdaal  
John van Dijk (reserve)

### **Sponsorcommissie**

Judith van der Niet  
Linda van Dijk  
Melvin Boucher

### **PR Commissie**

Jean-Pierre DeMarco

### **Survivalruncommissie**

Cees Beets  
Jan Tuijp  
Johan Vos

### **Trainerscommissie**

Peter van Dijk  
Jan Tuijp

### **Jeugdcommissie**

Sharita Oor  
Jur Bakker  
Rosy Veerman

### **Social media commissie**

Cees Beets  
Nico Zwarthoed  
Johan Smit  
Ricardo Aberkrom  
Jan Tuijp  
Melanie Lautenschütz  
Martine Schilder  
Monique Plat

### **Nieuwsbriefredactie**

Cees Beets

### **Clubrecordcommissie**

Manfred Mooyer  
Martinus Ouwehand

### **Kantinecommissie**

Dorien Sombroek  
Caroline Klouwer

## 18. Ereleden / Leden van verdienste per 1-1-2024

### Erelid

Stef Baart  
Henk Blom †  
Theo Buijten  
Tiny Dik-Bark  
Jopie de Geus-Palsgraaf †  
Jaap Laan †  
Cees Mooijer †  
Aag Mooijer †  
Thames Tol  
Freek de Vries  
Jaap bij 't Vuur †

### Lid van verdienste

Mirjam Aberkrom  
Jopie Baart - van Vlaanderen  
Martijn Baart  
Wendy Baart  
Cees Beets  
Wil Bouman  
Johan Buijs  
Eugenie Bührs - van Heusden  
Linda van Dijk  
Herman Gorter †  
Gré Gorter - Out  
Peter Kraakman †  
Bram v.d. Kreeke  
Ineke Komen  
Gerda Kwakman  
Theo Kwakman  
Arie Lagerburg †  
Alie Lagerburg  
Thomas de Lange  
Tineke Lamers - Visman  
Evert Lautenschütz †  
Ellen Molenaar  
Manfred Mooijer  
Theo Mossel

Martinus Ouwehand  
Linda Rijswijk  
Lea Remhs  
Monique Remhs  
Diny Reuzenaar - v.d. Velden  
Sjaak Reuzenaar †  
Anita van Rooijen - Buhling †  
Jaap van Rooijen †  
Gerro Roskam  
Gerard-Jan Slegt  
Johana Slegt-Menzo †  
Jan Talsma †  
Jan Tol (Bout)  
Huibje Veerman  
Jan Vlak  
Louis Vink  
Simone de Vries  
Margreeth Werkhoven  
Rick Westerdaal  
Jan Wiarda  
Loes Wiarda  
Jan Zwarthoed (Toetjes)  
Louis Zwarthoed



## 19. Colofon

### Atletiekvereniging Edam

Adres: **Burgemeester Versteeghsingel 4**  
Postcode en plaats: **1135 VT Edam**  
Website: **www.avedam.nl**  
Telefoonnummer: **0299 368304** (alleen tijdens wedstrijden bereikbaar)  
Bankrekeningnummer: **NL38RABO0153375965** (Rabobank)  
Email: **info@avedam.nl**  
Postadres: **Kerkelant 11, 1132 EW Volendam**

### Bestuur per 1-1-2024

Voorzitter	<b>Martinus Ouwehand</b>	voorzitter@avedam.nl
Secretaris	<b>Lida Verdonck</b>	bestuur@avedam.nl
Penningmeester	<b>Marc van der Ende</b>	penningmeester@avedam.nl
Facilitaire zaken	<b>Ricardo Aberkrom</b>	facilitaire_zaken@avedam.nl
Technische zaken	<b>Vacant</b>	technische_zaken@avedam.nl
Wedstrijd zaken	<b>Vacant</b>	wedstrijden@avedam.nl
Algemene zaken	<b>Anne-Sophie Koning</b> (wnd)	algemene_zaken@avedam.nl

### Sponsorcommissie

Judith van der Niet  
sponsoren@avedam.nl

### Club van 100 AV Edam

Mike Bakker  
clubvan100@avedam.nl  
Rabobank NL45RABO0385674058

### Ledenadministratie

Myrian Veerman  
ledenadministratie@avedam.nl

### Nieuwsbriefredactie

Cees Beets  
nieuwsbrief@avedam.nl

### Vertrouwenscontactpersoon

Hilly Jonk-Schokker  
hilly.jonk@avedam.nl  
06-14797690

### Webmaster

Martinus Ouwehand  
webmaster@avedam.nl