

## In de nieuwsbrief

Garden Plaza Flora cross

Uitslagen

Veilig op weg met SOS-coin

Taart voor Kees

Herkent u deze nog

Het nieuwe schema

Berenloop

*De cross is een leuke  
onderbreking van de lange  
duurlopen*

Leuke links



**RUNNER'S WORLD**

November 2011

## Veel pr's op Garden Plaza Flora cross

Op zaterdag 5 november organiseerde AV'47 de jaarlijkse Garden Plaza Flora cross. Dit jaar werden de prestatielopers ondergebracht bij de wedstrijdlopers.



Het parcours was dit jaar bijzonder makkelijk, meer een veldloop dan een cross. Door de meesten werd hun tijd dan ook met ruim zes minuten verbeterd. Hoewel de temperatuur vrij warm was en sommige naar een verzorgingspost vroegen. Het was zo gezellig dat een paar dames vergaten te starten en te laat waren bij het startschot.

Spikes waren dit jaar niet nodig.



Bij de heren een grote opkomst, helaas gaven twee lopers het op.

### De uitslag

#### 4500 meter

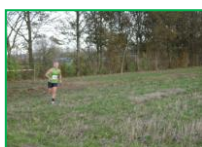
Alexandra	24,22	Astrid	24,28
Rosita	25,59	Petra	27,38

#### 6000 meter

Wim	27,55	Jan Hu	29,31
Wiro	31,51	Nic	36,57

#### 9000 meter

Ruud	40,42	Fred	41,24
Adrie	41,51	Ed N	41,57
Patrick	42,04	Jaco	42,54
Vincent	43,04	Rob	44,21
Bas	44,40	Kees	44,53
Ries	45,04	Jan Hilg	45,33
Joris	45,34	Sjaak	46,07
Jan K	46,58	Richard	49,27
Jan S	50,13		



Zie ook weer de foto's op de website van AV'47

## Uitslagen

Dat het loopseizoen weer is gestart kun je zien aan de vele uitslagen op de diverse lopen

### Halve marathon in Amsterdam

Jan Hilgeman	1:39:51 Pr
Martijn	2:02:38 Pr

### Dam tot Damloop

Bas	1:15:20 Pr
Jan Hilgeman	1:15:20 Pr
Martin	1:19:52
Ronald	1:20:46
Ron van der Laan	1:29:49

### Herfstloop Terschelling over 10km

Bas 2<sup>e</sup> plek 43:03 en een fles kruidenbitter die op maandag gelijk werd geleeagd.



### Zorg&Zekerheid circuit

Op 6 november startte het Zorg&Zekerheidcircuit met een 10km in Mijdrecht. Met dit circuit is het mogelijk als vereniging mee te doen aan een klassement met prijzengeld. Belangrijk voorwaarde is dat je bij de dames en heren op elke afstand twee vertegenwoordigers hebt. Ries wil met een aantal lopers proberen de verenigingsprijs te winnen. Heb je interesse geef je dan op aan [Ries](#) voor één van de afstanden.

Na veel puzzelen lukte het Ries voldoende lopers te charteren.

### De uitslag

#### 5km

Karine van Dam	27:57	Marjoke Pos	28:13
Leon	18:16	Bart	18:16 PR
Jan vdr M	24:54		

#### 10km

Vanessa	39:39		
Mariska Oskam	48:50 Pr met 3 minuten		
Brigitte	58:33		
Willem	42:33	Ferd	49:19
Kurt	52:55	Paul	55:45

#### 10 Engelse Mijlen

Annelies	1:16:56	Jan H	1:16:24
Ries	1:16:26	Clara	1:35:46

**Resultaat AV'47 5 e met 16 punten.**

John Rodenburg NY in 4:09:09

## De nieuwe looproute



Controle tijdens de cross

## Veilig op weg met de SOS-coin

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Je moet er niet aan denken dat tijdens je training iets overkomt. Mocht je onverhoopt iets overkomen, dan is het van levensbelang dat hulpverleners in noodsituaties de juiste behandeling toepassen. De SOScoin biedt uitkomst! Op de SOScoin kun je jouw belangrijke gegevens kwijt, zoals het telefoonnummer van het thuisfront, je bloedgroep, eventuele aandoeningen zoals diabetes of allergieën, kortom alle zaken die een hulpverlener kunnen helpen adequaat te handelen. Deze SOScoin kun je eenvoudig aan je schoenveters bevestigen



De Atletiekunie heeft het veilig en verantwoord (hard)lopen hoog in het vaandel staan. Alleen voor Atletiekunieleden is er een speciale SOScoin voor slechts €9,95 (normale tarief €12,50). Maak bij je bestelling gebruik van de speciale actiecode "Atletiekunie". [Zie KNAU](#)



## Herkent u deze nog

Zoals jullie wel weten ontvangt ieder nieuw lid een intakeformulier. Deze bewaar ik allemaal. Het lijkt mij leuk om in deze rubriek een paar namen te noemen van oud leden. Met de vraag waar zijn zij gebleven? Hier enkele namen;  
*Rien Hakstege*  
*Jeffry van Ham*  
*Jan Blom*

## Taart voor Kees

Zoals jullie weten zijn Sjaak en Kees op de 100 meter elke keer in gevecht wie de snelste is. Helaas voor Kees wint Sjaak meestal. Zo ook de afgelopen clubkampioenschappen. Om Kees er weer boven op te helpen heeft Sjaak deze zeer fraaie taart laten maken. Kijk goed naar het plaatje. Op maandagavond werd deze gezamenlijk genuttigd



## Het nieuwe schema is uit

Het laatste deel van trainingsschema tot de halve marathon van Lintschoten op 17 december is uit.

Met dit laatste schema worden de puntjes op de i gezet. De duurlopen en de programma's op de woensdagavond worden nog iets langer.

Na de halve marathon zijn er twee overgangsweken. In week 2 begint het nieuwe programma en op zaterdag 14 januari de lange duurlopen waaronder die voor de marathon van Rotterdam.

Willen jullie antwoord geven op één van de onderstaande vragen.

1. Ik doe mee met de marathon.
2. Ik weet het nog niet zeker.
3. Ik doe niet mee maar wil wel graag op zaterdag meedoen met de duurlopen.

Wij hebben deze gegevens nodig voor het samenstellen van de diverse groepen. Dus graag zo spoedig mogelijk jullie de keuze aan [Sjaak](#) of [mij](#) mailen.

## Berenloop

Niet zo bekend bij onze loopgroep maar een fenomeen onder lopers is de Berenloop op Terschelling. Hier kan maar een aantal beperkt lopers aan mee doen en staat ook bekend om zijn gezellige feesten en optreden van artiesten Van de loopgroep deden er drie mee  
Martin 1:50:02      Ronald 1:52:26  
Ron van der Laan      2:10:00

Woensdagavond 21 december is de sluitingsavond van 2011 van onze loopgroep waaronder een nieuwe prijs "Master van het jaar 2011" **Ook jouw stem telt mee.**

## Trainers



**Jan**

E-MAIL:

[LOOPGROEP](#)

**Sjaak**



**Nic**

