

Infoboekje nieuwe L.A.G. leden

1. Voorwoord Chris van den Helder
2. Aanvullend voorwoord Andre Kramer LAG
3. De trainers en trainingen
4. Nieuwjaarsreceptie
5. Woensdagavond ná de training
6. Bevrijdingsloop 4-5 mei
7. MZNC - Amsterdam Marathon - AmstelveenZ LenteMarathon
8. Kerstloop
9. Uitslagen
10. Blessureleed en andere ongemakken
11. Lief- en leedpot
12. Het KeienCollectief

1. Voorwoord

Wij willen door middel van dit infoboekje duidelijk maken waar de LAG zich als groep mee bezighoudt en dat is nogal wat....

Het hoofddoel voor iedereen is het hardlopen, dat staat voorop!

Ook ná de training is het gezellig, met name op de woensdagavond. Met de wisseling der seizoenen zijn er verschillende activiteiten ná de training, welke veelal worden georganiseerd door de leden zelf.

Lees het boekje goed door en doe er je voordeel mee!

Met de groeten van Chris.

2. Aanvullend voorwoord door Andre Kramer LAG- en voormalig bestuurslid

Het bestuur ziet de LAG als een zeer waardevol onderdeel van onze vereniging. Zoeken we in onze vereniging naar een goed evenwicht tussen prestatief en recreatief sporten, de LAG heeft beide in zich. Wekelijks wordt er door leden van de LAG deelgenomen aan wedstrijden en bijna wekelijks wordt er een clubrecord scherper gesteld. Daarnaast biedt de LAG uitgebreide mogelijkheid om in een groep in goede sfeer de conditie op peil te houden. De goede sfeer is kenmerkend voor de LAG en verbindt de leden.

Zonder iemand te kort te willen doen ziet het bestuur de LAG als de ruggengraat van onze vereniging. Daarnaast organiseert de LAG de Kerstloop en participeren leden van de LAG in de organisatie van de MZNC en de AmstelveenZ Marathon. De LAG levert ook steeds een groot aantal vrijwilligers voor de klusdagen, ondersteuning bij de Amsterdam Marathon etc.

Evenementen die bepalend zijn voor de presentatie van onze vereniging in en buiten Amstelveen en die ook een belangrijke bijdrage leveren aan de jaarlijkse begroting.

Concluderend ziet het bestuur dat de LAG een belangrijk onderdeel is van AV Startbaan, waarin de doelstellingen van de vereniging samenkomen. Het bestuur wenst de LAG dan ook een lange en mooie toekomst toe en hoopt te kunnen blijven rekenen op de grote bijdrage die de LAG al jaren levert aan AV Startbaan.

Namens het bestuur,
André Kramer, voormalig bestuurslid en loper bij de LAG

3. De trainers en trainingen van de Lange Afstand Groep (LAG).

De trainers zijn:
Jeroen Erkelens – Jim van Buuren – Yildiz Kurt – Jacqueline Sevenster
(assistent-trainer)

De LAG bestaat uit ruim 100 enthousiaste lopers van verschillend loopniveau en alle leeftijden. Het doel van de training is verschillend, sommigen trainen specifiek voor wedstrijden, maar anderen vooral voor de gezondheid, of gezelligheid, of een combinatie daarvan.

De LAG traint voor afstanden vanaf 10 kilometer. Korter/langer mag natuurlijk altijd!

Er wordt 3x per week getraind:
Maandagavond van 19.00 – 20.15 uur.
Woensdagavond van 19.30 – 21.30 uur
Zondagochtend van 09.00 – 11.00 uur.

Maandagavond wordt **tijdens de zomertijd** getraind rondom de heuvel in het Amsterdamse Bos en **tijdens de wintertijd** op de wielervedstrijden om de sportvelden. Bedoelt als krachttraining.

De woensdagavondtraining is op de rondbaan van AV Startbaan en bestaat uit een uitgebreide warming-up met oefeningen voor het hele lichaam, looptechniek, spelvormen en kerntraining. Bedoelt als intervaltraining.

Op zondagochtend is de start altijd stipt 09.00 uur !!! ☺ op het parkeerterrein bij het clubgebouw van de Poelster (Oude Dorp) en de training is bedoelt als duurtraining. Weer of geen weer... Afhankelijk van het aantal deelnemers en het duurtempo ontstaan er verschillende subgroepen. Maak je geen zorgen om je trainingsniveau of tempo, er is altijd wel een groepje waarbij je aan kunt sluiten. Als het jouw eerste keer is, word je vanzelf meegenomen en op een min of meer vast parcours. De afstand is zo'n 15 km, maar niets is verplicht en inkorten of verlengen van de route kan bij iedere afslag. Voor ieder wat wils dus. Door het vroege tijdstip heb je de hele zondag vóór je. Loop eens mee, je bent van harte welkom.

Startbaanatleten lopen verder regelmatig een wedstrijd. Denk hierbij aan de Dam tot Damloop, hele- en halve marathon van Amsterdam, Egmond, NY Marathon, Parijs, Berlijn, maar ook lokale wedstrijden zoals de Ronde Hoeploop. Voor de grote evenementen in voor- en/of najaar kun je een schema laten maken door de trainers.

De LAG probeert ieder jaar een “gezamenlijk” evenement te organiseren. Afgelopen jaren waren dat o.a. Berenloop Terschelling, Marathon Luxemburg, Visé Marathon (Limburg), halve Marathon Texel en de Edinburgh Marathon. Dan gaan we een weekend gezamenlijk op pad. Voorwaarde is dat er diverse afstanden gelopen kunnen worden.

4. Nieuwjaarsreceptie.

Begin januari gaan we na de training het nieuwe jaar vieren met de groep. Onder het genot van oliebollen en hapjes en natuurlijk een glas Champagne, brengen we een toast uit op elkaar. De trainer kijkt dan terug over het jaar, sportieve en andere gebeurtenissen worden nog even benoemd. De plannen voor het nieuwe jaar komen te voorschijn....om je tijd weer een paar seconden scherper te kunnen stellen.... Kortom genoeg om deze avond niet over te slaan. Altijd leuk!!

5. Woensdagavond ná de training

Op woensdagavond is de bar in het clubhuis geopend voor de leden van de LAG. Ná de training even gezellig napraten over de training, loopjes, blessure etc. Meestal zijn de trainers ook aanwezig en kun je informatie vragen over trainingen en welke loop voor jou het beste zou kunnen zijn.

De bardienst wordt gerund door vrijwilligers van de LAG. Evelien Smitskamp is de verantwoordelijke voor het schema. Zij maakt een planning voor een jaar, waarin iedereen die zich beschikbaar heeft gesteld, wisselend bardienst heeft. Degene die bardienst heeft zorgt voor de pinda's/nootjes e.d. voor op de bar. Wie hier gebruik van maakt, betaald na afloop €1 of €2 voor de nootkosten. Er zijn tegenwoordig ook nog speciale avonden die de moeite waard zijn. Zo heeft Chris bockbieravond en stampotavond ingesteld, met groot succes. Het is lekker en het is gek!! Inclusief Quiz.....

Wil je ook meedraaien in het bardienstschema? Meld je dan aan bij Evelien.
smitskampmd@ziggo.nl

6. Bevrijdingsloop 4-5 mei

In de nacht van 4 op 5 mei vindt jaarlijks de Bevrijdingsfakkelestafetteloop plaats. In 2017 was het voor de 72e keer dat wij de vrijheid vierden en hebben leden van AV Startbaan i.s.m. Amstelveen Oranje voor de 11^e keer het bevrijdingsvuur opgehaald in Wageningen.

Op 4 mei is er eerst om 20.00 uur de dodenherdenking met de kranslegging in Amstelveen, na afloop vertrek naar Wageningen. Voorafgaand aan de estafette is er een ceremonie op het 5 Mei Plein in Wageningen. Tijdens deze ceremonie (00.00 uur) wordt een fakkel aangestoken, waarna de loopgroep het bevrijdingsvuur naar

Amstelveen/AV Startbaan brengt. Omstreeks 09.30 uur ben je dan weer terug in Amstelveen, waar een heerlijke douche en aansluitend een heerlijk ontbijt voor je klaar staat.

Heb je interesse om je medewerking aan dit evenement te verlenen stuur dan een mail naar wshellart@hotmail.com (Wies Schellart)



7. MZNC - Amsterdam Marathon – AmstelveenZ Lentemarathon

Begin 2016 hebben 5 leden van de LAG het initiatief genomen om een marathon te organiseren, wat heeft geresulteerd in de 1^e AmstelveenseZ Marathon op zondag 2 april 2017. Dit was zo'n groot succes dat zij besloten hebben er een 2^e aan toe te voegen en wel op zondag 25 maart 2018. Er zullen er ongetwijfeld nog vele volgen...

Op de langste vrijdagavond van het jaar (rond 21 juni) organiseert AV Startbaan de MidZomerNachtCross (MZNC) in het A'damse Bos. De start is bij de hoofdingang van het bos (zijde Van Nijenrodeweg) en vanaf daar gaat de meute het bos in. In 2014 waren er ruim 2300 finishers. Amsterdam kent slechts twee grotere loopevenementen: Dam-tot-Damloop en de A'dam Marathon.

Bij dit evenement zijn uiteraard zeer veel vrijwilligers nodig, zo rond de 150 man/vrouw. De LAG zorgt al meer dan tien jaar voor de bemensing van het parcours en de waterposten voor de MZNC. Daarnaast spelen we ook nog een rol bij de opbouw van het start/finish terrein, de inschrijving, EHBO, Parkeren enz...

In de weken voorafgaand aan dit evenement zal jou langs diverse kanalen, gevraagd worden je op te geven als vrijwilliger. Opgeven kan bij: Piet van den Berg phberg@xs4all.nl

Daarnaast staat AV Startbaan al jáááááren met een kraam op het 5km punt van de A'dam Marathon. Met water, sportdrink, om de lopers van het nodige vocht te voorzien. Hiervoor hebben we altijd 60/70 medewerkers nodig, ook hier krijg je een oproep voor. Opgeven kan bij: Joke Steensma en Ton Epskamp jokes@xs4all.nl en toploeps@hotmail.com

Wij rekenen op je medewerking! Met een maar: Wil je zelf lopen tijdens deze evenementen? Dan kan dat natuurlijk!

8. De Kerstloop www.kerstloopamstelveen.nl

Deze loop wordt al jaren georganiseerd onder de vlag van RODA'23 en AV Startbaan. De kerstloop vindt meestal plaats op de zondag tussen Kerstmis en Oud en Nieuw, of op 2^e Kerstdag. De vrijwilligers voor het parcours komen van Startbaan (LAG) Marathongroep en de vrijwilligers voor de inschrijving van RODA'23-Conditie. Zo ongeveer in oktober/november beginnen we met het vragen naar je medewerking voor dit evenement.

Het is gezellig en het wordt naar mate de jaren verstrijken steeds drukker. Het aantal deelnemers staat inmiddels op ruim 600 inschrijvingen. Je deelname als vrijwilliger is dus zéér gewenst. Gemiddeld hebben we zo'n 80 vrijwilligers nodig waarvan 50 voor het parcours en het opbouwen.

Het organisatiecomité bestaat uit: John Zitvast - Paul Tijsen – Eric Tijsen – Chris van den Helder – Yildiz Kurt – Cor de Horde – Bert Leffers – Anja Blom

Chris van den Helder organiseert de vrijwilligers van de Marathongroep.



9. Uitslagen

Ieder weekend worden in Nederland, en ver daarbuiten, wedstrijden gelopen door Startbaanatleten. Al deze uitslagen worden bijgehouden op een speciaal daarvoor

ontwikkelde website!

De uitslagen van “Startbaners” kun je vinden via:

1. <http://www.avstartbaan.nl/> > Wedstrijden > Uitslagen > [TO Results](#) of
2. <http://www.av-startbaan.nl/to2/>

Wedstrijd gelopen? Geef het even door aan Piet van den Berg. phberg@xs4all.nl .

Vermeld daarbij de volgende gegevens:

- Naam(+ bij de eerste melding ook je geboortedatum)
- Wedstrijd
- Afstand
- Tijd

10. Blessureleed en andere ongemakken

Maandag- en woensdagavond zijn er inlooppreekuren voor alle leden van de vereniging. Op vaste tijden: maandag van 18.15 – 20.00 uur en woensdag van 19.00 – 20.00 uur is er een fysiotherapeut van Praktijk Troelstralaan aanwezig voor een advies of behandelplan. Dit advies is gratis en vindt plaats in de EHBO-ruimte.

11. Lief- en leedpot

Alle LAG leden lopen wel eens tegen een blessure of ander lichamelijk ongemak aan. Er kan bij zo'n grote groep van alles gebeuren. Leuke en minder leuke gebeurtenissen vinden plaats. Zie of hoor je hier iets over? Geef het dan door aan Paul Tijsen en hij zorgt ervoor dat een passende attentie op het juiste adres komt. Hij bekostigt dit uit de lief- en leedpot. Af en toe wordt er aan iedereen €1,00 gevraagd en kan Paul dit blijven verzorgen. paultijsen@xs4all.nl

12. Het KeienCollectief

Wat is het KeienCollectief? Dit Collectief is ooit bedacht aan de bar in ons clubhuis. De gedachte is, om leden waar iets bijzonders mee is, of iets bijzonders gedaan hebben, een KEI te geven. Het KeienCollectief bepaalt wie in aanmerking komt voor een KEI. Een grote kei is in 21 stukken gehakt. Zo heeft elke kei een eigen vorm. Inmiddels zijn er al 8 uitgedeeld. Nog 13 te gaan.....

Het KeienCollectief bestaat uit: Margot Gorter, Chris van den Helder en Anja Blom

Dit is veel informatie, lees het daarom af en toe eens door, om te kunnen volgen wat er allemaal gebeurt binnen de groep..... uiteindelijk zul je het begrijpen 😊