# Nieuwsbrief

April / mei 2013

## Een Avantri Nieuwsbrief?

**Hier ligt hij dan voor u, de eerste Nieuwsbrief van Atletiek- en Trimvereniging Avantri en zegt u zelf, ziet hij er niet fantastisch uit?**

De Nieuwsbrief is een initiatief van onze leden Xander de Ruiter, Tobias Versteeg en Marillion Zwijnenburg en kunt u zo eens per twee maanden tegemoet zien. Zij en ik hopen u op deze wijze te kunnen infomeren over nieuwtjes in onze vereniging en ook dat u het blad op tafel laat liggen zodat ook uw naaste familieleden, vrienden en bekenden nader kennis kunnen maken met onze vereniging. Buiten deze Nieuwsbrief hebben zij nog meer voor onze vereniging in petto maar daar zult u in de toekomst meer van horen. Naast deze Nieuwsbrief blijft u natuurlijk voor nieuws welkom op onze website www.avantri.nl. Wij als bestuur zijn erg blij met dit initiatief en wensen deze initiatiefnemers veel succes met deze Nieuwsbrief en hun verdere initiatieven en u veel leesplezier.

Met vriendelijke groet,
Ronald Hamaker

## Juniorencup in ere hersteld

**Na drie jaar van afwezigheid zal de Juniorencup dit jaar zijn intrede weer doen bij de juniorengroepen van Avantri. De Juniorencup is een klassement over de wedstrijden die bij Avantri worden gehouden. bb**

Bij dit klassement wordt gekeken naar hoe vaak een atleet zich zelf verbetert. Als de junioren hun eigen prestaties verbeteren kunnen ze punten verdienen. De junior die aan het einde van het seizoen de meeste punten heeft verzameld en zich dus het vaakst heeft verbeterd, wint de fel begeerde Juniorencup. Het reglement van de Juniorencup is op de website te vinden. Ook zal de tussenstand na iedere wedstrijd worden vermeld. In het verleden zijn er zeven jongens en één meisje geweest die de Juniorencup hebben gewonnen. Wie o wie wordt de volgende winnaar van de Juniorencup?

## 1e avondinstuif voor Juniorencup

**Op donderdagavond 16 mei lukte het, ondanks het wisselvallige weer, de afgelaste openingswedstrijd voor de junioren in te halen.**

Met deze wedstrijd is de strijd om de Juniorencup echt van start gegaan. De junioren lieten zich niet uit het veld slaan ondanks de regen die soms viel. Na deze wedstrijd staan er twee meisjes bovenaan in het klassement.

Nog een extra woord van dank voor de ouders en juryleden die deze wedstrijd mogelijk maakten, en zich niets aantrokken van de regen.

## Trainersclinic polsstokhoogspringen

Vrijdag de 17e mei was Avantri gastheer voor een trainersclinic polsstokhoogspringen bestemd voor de jeugd. Tussen alle trainers uit de regio waren er zes Avantri-trainers aanwezig. Ze kregen een goede -op de praktijk gerichte- clinic, gepresenteerd door een zeer gepassioneerde trainer van av Sprint uit Breda. De trainers hebben weer veel ideeën opgedaan voor nieuwe oefenstof. Je ziet het, Avantri blijft op vele gebieden in beweging.

## Rotterdam Marathon = Oliebollenloop

Na de Oliebollenloop is de Rotterdam Marathon hét loopevenement voor Avantri. Op zondag 14 april werd voor de 33-ste keer de Coolsingel bevolkt door duizenden lopers. Daaronder ook weer ruim twintig Avantrianen. Traditiegetrouw worden na de Oliebollenloop de goede voornemens omgezet in strakke trainingsschema's. De fartlek- en intervaltrainingen worden aangevuld met lange duurlopen. De wekelijkse trainingsavonden kunnen zich verheugen op een grote opkomst.

## Trainingsjacks voor VB-groep

Op maandag 6 mei werd de VB-groep in gloednieuwe trainingsjacks gestoken. Namens de sponsor, Rabobank Utrechtse Waarden e.o., was directievoorzitter mevrouw Franca van Winkel hierbij aanwezig. En de leden van de groep waren er zo te zien heel blij mee.

## Interview met...

**Tobias Versteeg**

**19 jaar**

**Schoonhoven**

**Senior**

**Hoe lang zit je al op atletiek?**
Sinds de pupillen C, dus nu 12 jaar.

**Wat is je favoriete onderdeel?**
Ik kan niet kiezen tussen verspringen, 200m en 400m.

**Wat zijn je PR's bij deze onderdelen?**
Op de 200m is mijn PR 23.41 sec, 400m 51.87 sec en verspringen 6,27m.

**Wat doe je verder bij Avantri?**
Op dit moment geeft ik training op maandagavond aan de AB junioren en de senioren, maar ik wil zelf ook weer meer gaan trainen.

**Hoe zie jij je toekomst bij Avantri?**
Op dit moment ben ik niet echt in training. Mijn ambitie is nog wel om onder de 50 seconden te duiken op de 400m.

## Agenda

| | |
|---|---|
| **1 jun** | Alphen ad Rijn, 5-regio ontmoeting, AAV '36 |
| **5 jun** | Schoonhoven, 2e Onderlinge Pupillenwedstrijd, Avantri |
| **14 jun** | Utrecht, 3e Run2Day Trackmeeting, U-Track/Phoenix |
| **14 jun** | Waddinxveen, CD Blokmeerkamp, sc Antilope |
| **15 jun** | Schoonhoven, ZHM Pupillencompetitie, Avantri |
| **21 jun** | Schoonhoven, AV-loop 3000m koppelkoers |
| **22 jun** | Landelijke CD-competitie (3) |
| **28 jun** | Eindhoven, 1e dag NK-Junioren A/B, Atletiekunie |
| **28 jun** | Boskoop, CD Blokmeerkamp, AV '47 |
| **29 jun** | Herwijnen, 12e Lingewaalloop, Typhoon |
| **29 jun** | Eindhoven, 2e dag NK-Junioren A/B, Atletiekunie |
| **29 jun** | Schoonhoven, Kind/Ouderdag, Avantri |
| **30 jun** | Eindhoven, 3e dag NK-Junioren A/B, Atletiekunie |
| **6 jul** | Schoonhoven, 45e Avantri Meerkampen, Avantri |
| **6 jul** | Leiden, ZHM Pupillencompetitie, Leiden Atletiek |
| **7 jul** | Schoonhoven, 45e Avantri Meerkampen, Avantri |
| **29 jun** | Eindhoven, 2e dag NK-Junioren A/B, Atletiekunie |
| **29 jun** | Schoonhoven, Kind/Ouderdag, Avantri |
| **30 jun** | Eindhoven, 3e dag NK-Junioren A/B, Atletiekunie |
| **6 jul** | Schoonhoven, 45e Avantri Meerkampen, Avantri |
| **6 jul** | Leiden, ZHM Pupillencompetitie, Leiden Atletiek |
| **7 jul** | Schoonhoven, 45e Avantri Meerkampen, Avantri |