

# A.V. Parthenon Nieuwsbrief



FEBRUARI 2012



Nieuwsbrief februari 2012

Atletiekvereniging Parthenon

opgericht 14 september 1948

Aangesloten bij de



**Clubgebouw:** Reeweghal, Sportpark Reeweg  
aan het Halmaheiraplein 35 te Dordrecht

**Postadres:** Dubbeldamseweg Zuid 296,  
3312 KT Dordrecht

**Contactgegevens** op onze website

[www.avparthenon.nl](http://www.avparthenon.nl)

Kijk onder **Informatie** → **Contact**

**Deze nieuwsbrief** verschijnt maandelijks en is bedoeld voor alle leden van Parthenon. Bij Parthenon zijn mogelijkheden voor jeugd- en wedstrijdatletiek, recreatief hardlopen, sportief wandelen en nordic walking.

Het **volgende nummer** van deze nieuwsbrief verschijnt in maart 2012. Kopij kan je uiterlijk 1 maart 2012 sturen naar:

[NieuwsbriefAVParthenon@hotmail.com](mailto:NieuwsbriefAVParthenon@hotmail.com)

**Oude nieuwsbrieven** zijn terug te vinden via deze link:

<http://www.avparthenon.nl/content/view/216/255/>

**Website.** Bezoek ook onze website voor de meest actuele informatie over onze activiteiten:

<http://www.avparthenon.nl>

**Profielpagina.** Leden van Parthenon ontvangen de nieuwsbrief per e-mail. Zorg dat je juiste e-mailadres staat ingevuld in je persoonlijke profiel op het afgeschermd deel van de website om verenigingsberichten te kunnen ontvangen. Je kunt je persoonlijke profiel wijzigen door in te loggen op de website.

## Inhoud van deze nieuwsbrief

	pagina		pagina
Het bestuur	2	<b>WEG EN VELD</b>	<b>8</b>
Van de redactie	3	- wedstrijden december 2011	8
Van de ledenadministratie	4	- wedstrijden januari 2012	8
Even voorstellen: Henk Garama	5	- kalender februari en maart	10
Clubrecords en bestelijsten	6	<b>PARTHENON POWER PUPPIES EN JUNIOREN</b>	<b>11</b>
<b>BAAN EN INDOOR</b>	<b>6</b>	Column Henk Nugteren	12
- indoor wedstrijden december / januari	6	Agenda	14
- NK Masters	7	Trainingstijden	14
- Competities	7	Aanleveren nieuws volgende nieuwsbrief	14



## HET BESTUUR



Frank Bulten  
[frank.bulten@alice.nl](mailto:frank.bulten@alice.nl)  
078-6318682



Erik Groot  
[erikgroot@wanadoo.nl](mailto:erikgroot@wanadoo.nl)  
078-6812010



Jan van Haren  
[janarievanharen@planet.nl](mailto:janarievanharen@planet.nl)  
078-6314169



Henk Garama  
[h.garama1@chello.nl](mailto:h.garama1@chello.nl)  
078-6211962



Henk Rosenquist  
078-6174747

## VAN HET BESTUUR

Er is de afgelopen maanden drie maal vergaderd door het (gedeeltelijk) nieuwe bestuur van AV Parthenon. Afgetreden zijn Marijn de Man en Hans Windgassen. Nieuwe bestuursleden zijn Henk Garama, ook bekend van de zaterdag/woensdag-loopgroep en Henk Rosenquist als nieuwe penningmeester.

Er is o.a. overlegd over:

- het aanvullen van het bestuur ook in de vertegenwoordiging in de Stichting Overdekte Accommodatie Reeweghal (SOAR);
- het verder uitbouwen van het vrijwilligersbeleid;
- het op orde krijgen van de administratie en contributie-inning;
- de voorbereiding van de ALV/jaarvergadering.

### Contributie

Het zal de meeste leden niet ontgaan zijn dat de contributie in de afgelopen tijd onregelmatig werd afgeschreven. Dit komt door nogal wat achterstand in onze kwartaal-inningen. Eind januari 2012 wordt het vierde kwartaal van 2011 geïnd en eind maart het eerste kwartaal van 2012.

We bereiken met deze inhaalslag weer de juiste regelmaat, zoals u dat gewend was. Mocht u over deze inningen nog vragen hebben, neem dan gerust contact op met de penningmeester Henk Rosenquist.

### Vrijwilligerstaken

De lijst met inschrijvingen voor vrijwilligerstaken hangt niet meer in de kantine. Alle leden die nog een keuze moeten maken worden dringend verzocht dat op korte termijn te doen via de website.

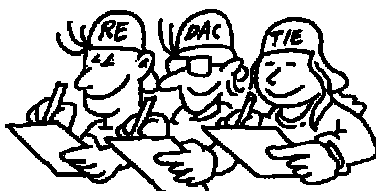
Er zijn nu eenmaal veel taken die nu al uitgevoerd moeten worden (bardienst bijvoorbeeld) en er zijn er ook veel die vooraf gepland moet worden met inzet van vrijwilligers voor een aantal belangrijke evenementen (wedstrijden en recreatielopen). Kortom, wacht niet en geef je snel op!

Jan van Haren



## VAN DE REDACTIE

[door Henk Nugteren]



Joke Torbijn introduceerde bovenstaand plaatje ooit voor deze rubriek. Met een beetje goede wil kun je hier de drie schrijvers Joke, Menno en Henk in herkennen. Joke, voorheen eindredacteur, schrijft nog steeds de stukjes over de baan en indoor atletiek. Menno schrijft stukjes voor de jeugd en doet af en toe een interview. Ik verzorg elke maand de verslagen van de wegwedstrijden en cross en probeer steeds stof voor een column te vinden. Bovendien moet ik op de eerste dagen van de maand alles in een nieuwsbrief format gieten. Dat is best veel werk, maar het mag wat mij betreft nog meer werk worden. Ik bedoel hiermee dat de nieuwsbrief niet beperkt hoeft te blijven tot bijdragen van bovengenoemde drie schrijvers. Het lijkt me niet zo moeilijk bovenstaande tekening uit te breiden over de hele pagina, om daarmee een breed schrijversveld te symboliseren. We horen de laatste tijd weinig meer van groepen als Sportief Wandelen en Nordic Walking en of andere speciale themagroepen. Mochten de nieuwsbrieven niet het gewenste communicatie medium voor deze groepen zijn, zorg er dan voor dat je dit er zelf van maakt door bij te dragen met kopij. Wie geeft zich op voor een vaste rubriek?

Voor u ligt de nieuwsbrief van februari. En daarin zien we weer dat het niet alleen maar kommer en kwel is. Er is een goede trend ingezet door het bestuur. Eindelijk hebben we weer mededelingen vanuit het bestuur. We hopen dat deze lijn de komende maanden wordt doorgezet.

Om de nieuwsbrief wat verder te verluchten zou het fijn zijn als atleten hun ervaringen sturen en daarbij liefst wat foto's. Zie ook de oproep van Menno in de jeugdrubriek. Ik heb nu zo maar wat foto's van de website geplukt, zonder daarbij te kunnen schrijven wat zij precies voorstellen. Iemand met kennis van zaken kan er echt een leuk verslag van maken. Dus waag eens een poging.

**Veel leesplezier**



## VAN DE LEDENADMINISTRATIE

[door Hans Loopik]

### Nieuwe leden (allen per 1 januari 2012)

Julia (J.M.) de Boer	Junior D
Yvette (Y.M.) van Haren	Recreatie loopgroep 1
Aimy (A.) van de Klundert	Mini-Pupil
Willy (W.F.M.) Leferink	Recreatie loopgroep 2
Philip (P.R.H.) Nusteling	A-Pupil
Bernadet (B.G.C.M.) Smal	Recreatie loopgroep 1
Willem (G.W.) Sterk	Senior (overige)
Edwin (E.) de Visser	Recreatie loopgroep Zwijndrecht

### Opzeggingen (per 31 december 2011)

Yvonne (Y.M.J.) Fromm	Master
Willem (W.J.P.) Houg	Master

### Opzeggingen (per 31 maart 2012)

Helène (H.) Kleiberg	Recreatie loopgroep 1
Marijke (M.) Korstanje	Slapend lid
Charlotte (C.M.A.P.) Mol	Recreatie loopgroep 2
Remko (R.) Mol	Recreatie loopgroep 2
Merlijn (M.) Passchier	D-Junior
Jarro (J.) de Pee	Senior
Koen (K.) Schots	A-Junior
Angelo (A.) van der Spek	B-Junior

### Opmerkingen bij de opzeggingen:

- Yvonne zegt op omdat ze gaat verhuizen buiten Dordrecht.
- Ook Willem gaat verhuizen. Hij dankt Ad Markesteijn en Peter Slijkoord voor hun geweldige inzet, training en stimulans.
- Marijke en Koen zeggen op vanwege hun studie, opleiding en werk. Bedankt voor de fijne jaren, veel loopplezier en succes met de vereniging.
- Helène heeft last van vocht en pijn in haar knieën dat door reuma wordt veroorzaakt. Ze vond de trainingen altijd leuk en hoopt wellicht in de toekomst weer hard te kunnen lopen.

*Opzegging van het lidmaatschap kan slechts per kwartaal schriftelijk of per e-mail geschieden aan het adres van de ledenadministratie o.v.v. het onderwerp "Parthenon", voor het einde van ieder kwartaal. Per mail ontvangt u een bevestiging van de opzegging. Ook zal de opzegging worden opgenomen in de eerstvolgende nieuwsbrief onder de rubriek "Van de ledenadministratie".*

*Adres ledenadministratie:  
[Parthenon ledenadm@chello.nl](mailto:Parthenon ledenadm@chello.nl)  
Hans Loopik (tel. 078-6184356)  
Venuslaan 7  
3318 JZ Dordrecht*

*Contributies staan vermeld op onze website. Link:  
<http://www.avparthenon.nl/content/view/196/219/>*



## EVEN VOORSTELLEN: HENK GARAMA

[door Menno Keller]

In het stukje geschreven door het Bestuur is te lezen dat Henk Garama en Henk Rosenquist zijn toegevoegd aan het Bestuur. Deze extra mankracht komt het Bestuur en dus ook de club ten goede! Maar wie zijn deze nieuwe leden eigenlijk? Volgende maand kunt u nader kennis maken met Henk Rosenquist, in deze nieuwsbrief stellen we Henk Garama aan u voor.

Garama, momenteel ongeveer 17 jaar lid van Parthenon, kwam via zijn zoon Nils in aanraking met Parthenon. Garama: 'Ik heb eerst een tijdje op Hercules gezeten. Daar ben ik vervolgens vanaf gegaan, om na het zien sporten van Nils bij Parthenon, lid te worden van onze club'. Peter Slijkoord vroeg Henk of het hem leuk leek om hem wat ondersteuning te geven tijdens zijn looptrainingen. Voordat Henk het wist raakte hij verknocht aan het trainersvak en was hij meteen verkocht. Hij ging zelfs, onder andere samen met Clim Schots, diverse trainerscursussen volgen. In het begin begeleidde hij de trainers, na verloop van tijd gaf Henk zelf training aan de groep. Dit doet hij nog steeds twee keer in de week vol enthousiasme. Henk: 'Ik geef training aan de recreatieve loopgroepen. Het plezier wat zij hierbij uitstralen en het zien dat ieder op zijn eigen niveau steeds een stapje vooruit gaat, zijn voor mij drijfveren om trainingen te verzorgen.' Het sociale aspect is voor Henk van groot belang, tijdens de training staan ontspanning en plezier dan ook voorop. Zelf was Henk ook geen onverdienstelijke loper, met een tijd van 3 uur en 20 minuten op de marathon en een persoonlijk record van 37:20 op de 10 kilometer. 'Maar ik ben geen hoogvlieger, ik loop dan ook puur voor mijn plezier! In totaal heb ik 10 marathons gelopen, waaronder de destijds nog bestaande marathon van Dordrecht.'

Henk is het Bestuur ingestapt om het Bestuur van meer mankracht te voorzien. Hierbij houdt hij zich onder andere bezig met het opzetten van het vrijwilligersbeleid, wat dit jaar van start is gegaan. Het eerste jaar van het vrijwilligersbeleid ziet Henk als een leerjaar, voor zowel de leden als de vrijwilligerscommissie. 'Het is een nieuw iets binnen onze club en dit is wennen.' Er hebben zich nu ongeveer 50 leden aangemeld voor een vrijwilligerstaak. Bij evenementen die Parthenon organiseert, zoals de Dwars door Dordt en de Drechtstedenloop, maar ook voor bardiensten en andere wedstrijden kunnen de leden zich opgeven om taken uit te voeren. Dit dient minimaal één keer per jaar te gebeuren. Daarnaast wil Henk de informatievoorziening van de loopgroepen naar het Bestuur toe beter laten verlopen.

Het jaar 2011 is volgens Henk zowel financieel als qua ledenaantal een moeilijk jaar voor de club geweest. Het jaar 2012 ziet hij echter positief in. Het Bestuur is druk bezig met het maken van een inhaalslag op financieel gebied, in mei hoopt het Bestuur op schema te lopen en de contributie en andere financiële zaken up-to-date te laten verlopen. Henk: 'Aan onze nieuwe penningmeester Henk Rosenquist hebben we op dat gebied een hele goede!'

Kortom, hoopgevende woorden van Henk Garama, die de toekomst van Parthenon met vertrouwen tegemoet ziet.

Op de Parthenon website staat rechts op de navigatiebalk *Vrijwilligersbeleid*  
<http://www.avparthenon.nl/content/section/12/376/>



## CLUBRECORDS EN BESTENLIJSTEN

[door Joke Torbijn]

Alle clubrecords en 10-bestenlijsten staan op onze website en worden regelmatig geactualiseerd. Aanvullingen/wijzigingen graag doorgeven aan onze clubstatistici, e-mailadressen:

[niils\\_garama@hotmail.com](mailto:niils_garama@hotmail.com) (pupillen en junioren C/D)

[joketorbijn@hotmail.com](mailto:joketorbijn@hotmail.com)

(junioren A/B, senioren, masters)

Link naar clubrecords:

<http://www.avparthenon.nl/content/category/6/23/349/>

Link naar 10-bestenlijsten:

<http://www.avparthenon.nl/content/category/6/24/350/>

**Er zijn geen clubrecords gemeld deze maand, maar wel noteerden we**

### Parthenonners in de nationale top 10 van 2011

Ruben Scheurwater	4 <sup>e</sup>	10.000m	MSen	30:14.00	Wageningen, 15-6-2011
Evbako Ogbeide	8 <sup>e</sup>	150m	JC	18,48 sec.	Amersfoort, 25-4-2011
Stan Nispeling	1 <sup>e</sup>	ver	JD	5,37 m	Amsterdam, 4-9-2011
	5 <sup>e</sup>	80m	JD	10,33 sec.	Amsterdam, 4-9-2011
	9 <sup>e</sup>	80 m horden	JD	12,86 sec.	Etten-Leur, 25-6-2011
	9 <sup>e</sup>	7-kamp	JD	3.885 ptn	Dordrecht, 1/2-10-2011

## BAAN EN INDOOR

[door Joke Torbijn]

### Indoorwedstrijden december en januari

In deze nieuwsbrief nog geen verslagen van indoorwedstrijden in onze thuishal, want die zijn er dit seizoen nog niet echt geweest, afgezien van enkele wedstrijdjes polsstokhoogspringen die op initiatief van Arno Tavenier te elfder ure op de kalender werden gezet. Op 18 december sprong een selecte groep junioren en senioren een polsstokwedstrijd, waarbij Sigrid Florusse over de 2,80m ging. Dat was 10 centimeter hoger dan in haar voorlaatste wedstrijd.

Enkele sprinters zwierven weer uit over Nederland en België op zoek naar startmogelijkheden. Jeroen de Borst werkt deze winter aan zijn come back, nadat hij het zomerseizoen aan zich voorbij heeft moeten laten gaan door een knieoperatie. Hij had er op tweede kerstdag een reisje naar Gent voor over om zich te testen op de 60 meter, met als resultaat een tijd van 7,32 sec. Dat kon beter, vond hij. Hij probeerde het daarom nog eens op een avondwedstrijd op 6 januari in Utrecht, waar hij 1/100<sup>e</sup> sneller liep. Op zaterdag 14 januari kwam Jeroen naar de hal van Ilion in Zoetermeer, maar



kreeg daar niet de kans om te laten zien wat hij kon op de 60m, want hij werd wegens een valse start gediskwalificeerd. In de Amsterdamse Ookmeerhal op 22 januari lukte het wel. Hij liep er twee maal een 60 meter en liet 7,17 sec. en 7,20 sec. voor zich klokken. Hij liet daarmee zien weer bijna op zijn oude niveau te zijn. Jeroen heeft een persoonlijk record van 7,10 sec. op de 60m staan.

Sabine Simoiu en Joke Torbijn kwamen op 14 januari net als Jeroen naar Zoetermeer om een 60 meter te lopen en zij schoten niet te vroeg uit de blokken. Sabine bereikte in 8,32 sec. netjes de B-finale bij de vrouwen senioren en Joke brak in 9,38 sec. het baanrecord in haar leeftijdklasse V50. Op 22 januari liep Joke in Amsterdam nog wat sneller: 9,23 sec.

### **Indoorwedstrijd voor junioren 26 februari**

Op zaterdag 26 februari organiseren Parthenon en Hercules een indoorwedstrijd met open inschrijving voor junioren ABCD. Informatie over deze wedstrijd is te vinden in de wedstrijdkalender op onze website: [www.avparthenon.nl](http://www.avparthenon.nl).

### **Inschrijving NK Masters sluit op 12 februari**

Masters van Parthenon, opgelet: op 4 maart 2012 vinden in Omnisport in Apeldoorn de Nederlandse kampioenschappen indoor voor Masters plaats. Inschrijven kan tot en met 12 februari via de website [www.nkindoor.nl](http://www.nkindoor.nl).

### **Competitiewedstrijden masters in Lisse en Amersfoort**

De poule-indeling in de masterscompetitie is door de Atletiekunie bekend gemaakt. De mannen- en de vrouwenploeg van Parthenon zijn ingedeeld in poule 21, wat betekent dat Parthenon voor de competitiewedstrijd op 15 april naar Lisse gaat en op 13 mei naar Amersfoort.

De poule-indelingen voor de overige competities waarin Parthenonploegen staan ingeschreven (C/D-junioren, B-junioren, senioren 3<sup>e</sup> divisie) zijn nog niet bekend.

### **Age grading**

In 2012 zal in de masterscompetitie gewerkt worden met age grading. Kort samengevat: een prestatie wordt door middel van de age-grading-tabel omgerekend. Deze 'nieuwe' prestatie krijgt de puntentelling zoals vastgesteld door de Atletiekunie in de puntentelling voor (neo-) senioren, junioren A/B en veteranen. Hierdoor kunnen deelnemers van alle masterscategorieën tegen elkaar strijden. Bij werponderdelen mag elke deelnemer tevens gebruik maken van het gewicht dat de WMA (World Masters Athletics) heeft voorgeschreven voor zijn of haar categorie.

### **Ploegleiders en contactpersoon competitie**

Ploegleiders in de masterscompetitie zijn ook dit jaar weer Albert Lammers voor de mannenploeg en Joke Torbijn voor de vrouwenploeg. Nils Garama staat bij de Atletiekunie geregistreerd als contactpersoon competitie voor de gehele vereniging.



## WEG EN VELD

*[door Henk Nugteren]*

Met de knallers van oudejaarsavond knallen we ook weer een nieuw hardloopjaar binnen. Met crossen, wegwedstrijden, marathons, kermiskoersen en misschien ook wel berglopen en trails. Maar eerst nog wat restantjes van het afgelopen jaar verwerken in de uitslagen en dan de eerste schermutselingen van 2012. Uiteraard aandacht voor het clubkampioenschap cross, voor het laatst als de Gorzencross gelopen. Voor volgend jaar moeten we naar een nieuwe locatie zoeken. Wie heeft er een briljant idee, als het even kan op het eiland van Dordt?

En: nog steeds zijn uitslagen, foto's, verslagen en andere spannende verhalen welkom bij de redactie op [henkwnugteren@ipact.nl](mailto:henkwnugteren@ipact.nl) of op [NieuwsbriefAVParthenon@hotmail.com](mailto:NieuwsbriefAVParthenon@hotmail.com).

### Wedstrijden in december 2011

Op het bericht in de vorige nieuwsbrief dat we geen uitslagen van de Vlietloop in Maasdam op 17 december hebben kunnen vinden, werden deze me alsnog toegestuurd. Helaas kon ik in de uitslag maar één Parthenonlid vinden. Dat was Harry Gerritse, die op de 5 km beslag legde op de 7<sup>de</sup> plaats in 19:50.

Door het vervroegde uitkomen van de vorige nieuwsbrief hebben we de wedstrijden van het weekend van oud en nieuw daarin niet meer kunnen verslaan. Traditiegetrouw is er in Soest de grote internationale Sylvestercross om op 31 december het oude jaar mee uit te luiden. En elk jaar doet daar ook een grote groep Parthenonners aan mee. Ruben Scheurwater mocht zich dit jaar inschrijven bij de prominenten. Hij werd daar 27<sup>ste</sup> in een sterk internationaal veld, aangevoerd door de Ethiopiër Wolde. Bij de senioren werden Peter Loopik 30<sup>ste</sup> en Lennaert den Hoed 44<sup>ste</sup>. Bij de M35 kwamen achtereenvolgens Michael Raaijmakers (17<sup>de</sup>), Ron Heikoop (31<sup>ste</sup>) en Henrik Barendregt (38<sup>ste</sup>) over de streep. Arend de Jager reikte het hoogst in de rangschikkingen. Hij werd 12<sup>de</sup> bij de M45 en werd gevolgd door Wim Derks, die als 36<sup>ste</sup> finishte. Bij de V35 werd Monique Raaijmakers 13<sup>de</sup>.

### Wedstrijden in januari 2012

Januari zou een echte crossmaand moeten zijn, maar we zagen ook veel deelname bij wegwedstrijden, waaronder al weer veel halve marathons. Maar we beginnen toch met de cross, en wel met ons eigen kampioenschap. Op zaterdag 21 januari trokken we voorlopig voor de laatste keer naar de Gorzen in Ridderkerk. Zoals gezegd, volgend jaar kan er niet meer in Ridderkerk gelopen worden en moet er uitgekeken worden naar een nieuw parcours. Met zo veel buitengebied als Dordrecht heeft moet er toch op het eiland een echte typisch Dordtse cross te organiseren zijn. Waarom moet het zo nodig anders dan Dordts zijn. Maar er moeten wel faciliteiten zijn en toestemming van de rechthebbende op het terrein. Wie een idee heeft mag het zeggen. Maar nu terug naar het kampioenschap van dit jaar. Het had voldoende geregend om er een zwaar parcours van te maken. Toen de jeugd hun competitie had gedraaid en het parcours nog wat extra had omgeploegd was het tijd voor de mannen en de vrouwen. De lucht werd zwaarder en zwaarder, maar het begon pas echt te regenen toen de laatste mannen hun laatste rondje voltooiden.



Op de korte cross, de 4,4 km maakten Arend de Jager en Jurgen van Berkum er een echte wedstrijd van. In de tweede ronde wist Arend te ontsnappen en won overtuigend met bijna 20 seconden voorsprong op Jurgen (16:12 om 16:31). Maarten de Keizer pakte op gepaste afstand in 19:45 het brons. Dick Piket (26:33) en Ronald Jansen (27:57) werden vierde en vijfde.

De dames liepen dezelfde afstand voor hun kampioenschap. Irene Groot kwam hier overtuigend als eerste na 21:36 binnen en werd kampioen bij de MA. Lianneke den Toom werd tweede (27:56). Bij de vrouwen senioren deed winnares Laura Rieck er met 25:55 beduidend langer over dan Irene. Maar zij mag zich wel clubkampioen noemen, met Kyra Willemsen (27:55) als tweede en Maaïke Holzhauer (29:18) als derde. Joline van Zoggel finishte nog tussen Irene en Laura in en werd kampioen bij de vrouwen veteranen (23:29). Hier werd Wilma Kruidenberg tweede in 27:25.

De heren moesten vier rondjes afleggen voor hun 8,8 km. Bij de senioren slechts één deelnemer: Lennaert den Hoed in 37:48. De strijd voorin werd gestreden door drie M35, waarvan Marty de Leij in 32:23 aan het langste eind trok. Maar Erwin van Diemen mocht ook terugzien op een eerste nieuw optreden bij Parthenon door in 33:09 met het zilver naar huis te gaan. Henrik Barendregt (34:44) completeerde het podium.

Bij de M40 was er een onbetwiste winnaar Cor Hamels in 37:31 en een al even onbetwiste tweede plaats voor Niek Al (40:57), die op afstand gevolgd werd door Erik Groot (44:08). Vervolgens finishten Erik Roebroek (47:19), Peter Drent (49:54), Hans Olthoff (53:31) en Nico Koedam (53:42). Henk Nugteren werd bij de M50 kampioen door in de laatste ronde favoriet Harry Gerritse nog te passeren (38:02 om 38:16). Erik van Konijnenburg (42:44) werd derde, Piet Keller (42:57) vierde, Jan van Nes (45:28) vijfde, Hermann Groenevelt (47:38) zesde en Bart van Leeuwen (50:56) zevende. Na afloop was er voldoende erwtensoep, warme worst en koffie om de inmiddels stromende regen te doen vergeten en op een geslaagd clubkampioenschap cross te kunnen terugzien. Tot volgend jaar ergens in Dordt.

Op 7 januari werd er bij vv Wioldrecht wel in Dordt gecrosst. Toen Monique Raaijmakers bij de dames na 6000 m en 27:57 binnenkwam, was Michael al als winnaar bij de heren in 21:08 over de streep gekomen. Ook op 7 januari liep Arie van Heeren de Brabantse Bieschbosloop in Hank en werd daar 13<sup>de</sup> op de 10 km in 41:15.

Op 14 januari was er de klassieke Delta cross door het mooie duingebied van Burgh Haamstede. Een clubje M55 behaalde hier een 6<sup>de</sup> plaats (Jan de Jong), een 8<sup>ste</sup> plaats (Jan Slagter) en een 12<sup>de</sup> plaats (Piet Keller).

Op 28 januari liep Henrik Barendregt in Honselersdijk de Wollebrandcross. Hij werd er 10<sup>de</sup> en deed 29:08 over de 7,1 km door de modder. Naar eigen zeggen was het een leuke cross, met zelfs wat hoogteverschil. De cross gold tevens als Westlands kampioenschap.

Dan de halve marathons, met om te beginnen op 8 januari de klassieke Halve van Egmond. Paul Blokland behaalde hier een heel mooie 22<sup>ste</sup> plaats bij de M35 in een voor dit parcours goede tijd van 1:18:39. Arend de Jager zat daar niet zo gek ver achter en stond met zijn 1:21:37 en 15<sup>de</sup> plaats bij de M45 nog iets hoger in de ranglijst. Joline van Zoggel eindigde met 1:59:04 ook nog binnen de twee uur. Daarna volgden Radjekoemar Ramkisoen (2:07:07) en Joop Groeneweg (2:17:57). Jan van Haren (1:16:45) en Marianne de Bruin (1:31:40) liepen de kwart marathon.

Wat dichterbij, op dezelfde dag, werd in Rockanje ook een halve marathon gelopen. John van Amelsvoort werd hier achtste bij de M40 in 1:37:30. Bart van Leeuwen deed er 2:19:05 over en werd 42<sup>ste</sup> bij de M50. Hermann Groenevelt, M60 liep 2:06:03 en werd 16<sup>de</sup> in zijn categorie. Bij de V50 liepen Annemarie Malschaert en Ans Degen gezamenlijk naar een zesde (2:09:00) en zevende (2:09:02) plaats.



Een week later was er alweer een halve marathon. Nu in Maassluis, waar Harry Gerritse na moeizame laatste kilometers in 1:47:50 finishte als 35<sup>ste</sup> bij de M55.

Ook werd er deze maand al een start gemaakt met het Grote Rivieren loopcircuit. Dit gebeurde in Hoornaar op 21 januari, helaas weer gelijktijdig met ons crosskampioenschap. Er werd in Hoornaar 10 km gelopen en Paul Blokland scoorde een vierde plaats bij de M35 in 34:28. Michael Raaijmakers werd zesde (35:09) en Ron Heikoop elfde (36:20). Bij de M45 werden Wim Derks 20<sup>ste</sup> (43:14) en Arie Pankras 26<sup>ste</sup> (50:40). De mooiste plaats was echter weggelegd voor Monique Raaijmakers, die bij de V35 in 43:13 beslag wist te leggen op de tweede plaats. Nieuw lid Willem Sterk kwam meteen sterk voor de dag door in 37:24 vijfde te worden bij de prestatielopers.

### Wedstrijden in februari en maart

Veel crossen staan er weer op het programma. Maar ook zijn er voldoende wegwedstrijden voor de liefhebbers. Maak zelf een keuze uit de agenda:

#### Februari

4	Alblasserdam	Souburghcross	<a href="http://www.aaa-atletiek.nl">www.aaa-atletiek.nl</a>
4/5	Breda	Mastboscross	<a href="http://www.mastboscross.nl">www.mastboscross.nl</a>
5	Gouda	Groenhovenloop	<a href="http://www.avgouda.nl">www.avgouda.nl</a>
5	Goirle	Goirlecross	<a href="http://www.loopgroepgoirle.nl">www.loopgroepgoirle.nl</a>
5	Apeldoorn	Midwintermarathon	<a href="http://www.midwintermarathon.nl">www.midwintermarathon.nl</a>
11	Oud-Beijerland	Heinenoordtunnelloop	<a href="http://www.avspirit.nl">www.avspirit.nl</a>
12	Hoek van Holland	Strandloop	<a href="http://www.pac-atletiek.nl">www.pac-atletiek.nl</a>
12	Dongen	Atledo cross	<a href="http://www.atledo.nl">www.atledo.nl</a>
12	Zundert	DJA cross	<a href="http://www.dja-zundert.nl">www.dja-zundert.nl</a>
18	Tilburg	Kruikenloop	<a href="http://www.tilburgroadrunners.org">www.tilburgroadrunners.org</a>
18	Bruinisse	Grevelingendam cross	<a href="http://avflakkee.nl">http://avflakkee.nl</a>
19	Bergen op Zoom	Kievitsloop	<a href="http://spado.nl">http://spado.nl</a>
26	Etten Leur	Achillescross	<a href="http://www.arvachilles.nl">www.arvachilles.nl</a>
26	Renesse	Trailrun by the sea	<a href="http://www.sportpromotionzeeland.nl">www.sportpromotionzeeland.nl</a>
26	Waalwijk	Maresiacross	<a href="http://www.tvwaalwijk.nl">www.tvwaalwijk.nl</a>

#### Maart

4	Brielle	Brielse Maas loop	<a href="http://www.vorneatletiek.com">www.vorneatletiek.com</a>
4	Alphen a/d Rijn	20 van Alphen	<a href="http://www.20vanalphen.nl">www.20vanalphen.nl</a>
10	Ameide	5 EM Run	<a href="http://www.avtyphoon.nl">www.avtyphoon.nl</a>
11	Dordrecht	VGZ Halve Marathon	<a href="http://www.dk-av-hercules.nl">www.dk-av-hercules.nl</a>
11	Den Haag	CityPierCity	<a href="http://www.cpcloopdenhaag.nl">www.cpcloopdenhaag.nl</a>
11	Tilburg	30 van Tilburg	<a href="http://www.av-attila.nl">www.av-attila.nl</a>
17	Reeuwijk	Plassenloop	<a href="http://www.reeuwijkse-plassenloop.nl">www.reeuwijkse-plassenloop.nl</a>
18	Oudenbosch	Halderbergeloop	<a href="http://www.avo83.nl">www.avo83.nl</a>
18	Lekkerkerk	Ambitielooop	<a href="http://www.avstart.nl">www.avstart.nl</a>
18	Zuid-Beijerland	De 10 van 10gemeten	
25	Gilze Rijen	Ultraoep	<a href="http://www.delotgenoten.nl">www.delotgenoten.nl</a>
31	Bleiswijk	Lansigerlandloop	<a href="http://dekieviten.nl">http://dekieviten.nl</a>
31	Goes	Oosterscheldeloop	<a href="http://av56.nl">http://av56.nl</a>



## PARTHENON POWER PUPPIES EN JUNIOREN

[door Menno Keller]

In de maanden februari en maart worden er weer diverse activiteiten voor de jeugd georganiseerd. De inschrijfformulieren voor de indoorwedstrijden zijn digitaal ([www.avparthenon.nl](http://www.avparthenon.nl)) te vinden en zijn tijdens de trainingen uitgedeeld. Dit geldt ook voor de Disco voor de D2,C,B- junioren, het bowlen voor de pupillen en het lasergamen. Mochten er nog vragen zijn over deze activiteiten, spreek je trainer aan of vraag het aan Desiree Groot.

11 februari	Bowlen pupillen en lasergamen D-junioren
19 februari	Regio-indoor CB-junioren (in onze eigen hal)
26 februari	Indoor junioren (in onze eigen hal)
10 maart	Lasergamen CB-junioren
24 maart	Regio-indoor pupillen + D-jun (in onze eigen hal)
31 maart	Clubkampioenschappen indoor (in onze eigen hal)

### Gorzencross

De uitslagen en foto's van de derde crosscompetitie in de Gorzen, tevens onze clubkampioenschappen, zijn te vinden op de site. Helaas kon ik zelf niet bij deze wedstrijd aanwezig zijn en heb de prestaties van onze jeugd dus niet waar kunnen nemen. Op momenten als deze merken we als redactie dat we mankracht tekort komen om een leuk wedstrijdverslag te kunnen schrijven over deze doorgaans goed bezochte cross. De redactie roept de jeugdleden en haar ouders dan ook op om zelf met wedstrijdverslagen te komen. Deze kunnen gestuurd worden naar [nieuwsbriefavparthenon@hotmail.com](mailto:nieuwsbriefavparthenon@hotmail.com)





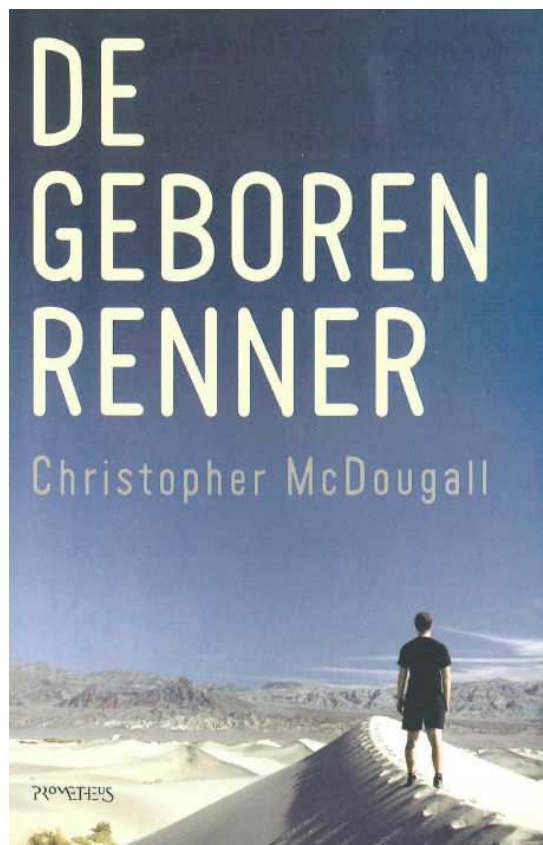
## GEBOREN ALS RENNER

Wie wil er niet geboren worden als renner? En daar hoef je nu juist helemaal niets voor te doen, want we worden allemaal als renner geboren. En dat is maar goed ook, want anders hadden onze voorvaderen het nooit overleefd. In de oertijd werd er elke ochtend een mens wakker in het besef dat hij sneller of slimmer moest rennen dan de snelste leeuw, wilde hij overleven. Een ook sneller moest rennen dan de langzaamste antilope, wilde hij voor zijn gezin een lekker maaltje hebben. Tegenwoordig lijkt dit alleen nog op te gaan voor de leeuw en de antilope. Want nog steeds wordt er elke ochtend in Afrika een antilope wakker die beseft dat hij sneller moet rennen dan de snelste leeuw als hij wil overleven. En evenzo een leeuw die beseft dat hij sneller moet lopen dan de langzaamste antilope als hij niet wil verhongeren. Of je nu leeuw of antilope bent, als de zon opkomt kun je maar beter gaan rennen. En dat geldt nog sterker voor de mens, want de mens stond daar eens tussenin en is uiteindelijk het ultieme rennende zoogdier. "Zo simpel is het. Gewoon je benen bewegen. Want als je denkt dat je niet geboren bent om hard te lopen, ontken je niet alleen de geschiedenis. Je ontkent wie je bent." Ik citeer hier uit het boek *De geboren renner* van Christopher McDougall. Daarin gaat het voornamelijk over ultralopers en trail-lopers. Met Erwin van Diemen terug bij Parthenon dacht ik dat het misschien wel eens leuk zou zijn aandacht aan deze oervorm van hardlopen te besteden. Misschien wil Erwin ons de kneepjes van de echte lange afstand nog wel eens leren.

In het genoemde boek wordt eerst het verhaal verteld van deelname van enkele Tarahumara indianen aan de Leadville Trail 100. Dit is een 100 mijl wedstrijd door de Rocky Mountains, waarover van alles is te vinden op internet, inclusief het heldenverhaal van de indianen. Tot tweemaal toe won een op eigengemaakte sandalen lopende Tarahumara deze wedstrijd. Maar toen had deze Mexicaanse stam genoeg van onze beschaving. Ze trokken zich weer terug in de canyons in het noorden van Mexico, waar ze zo veel mogelijk elk contact met de buitenwereld mijden. En waar ze weer lange afstanden gingen rennen zoals ze dat al eeuwenlang hebben gedaan, als volksvermaak. Op hun eigen primitieve sandalen, met maïspapjes en bonen als belangrijkste voedsel en zonder zich orgieën met maïsbiert te ontfemen.

Enkele jaren geleden trok de auteur de canyons in om meer te weten te komen. Met gevaar voor eigen leven, want inmiddels is de streek onveilig gemaakt door drugsbendes. Ook hij komt nauwelijks in contact met de echte Tarahumara, maar ontmoet wel ene Caballo Blanco, een verlopen Amerikaan die al 20 jaar in de canyons rondloopt. Deze Caballo Blanco organiseert een thuiswedstrijd voor de Tarahumara en Chris gaat er met een handjevol Amerikaanse toppers op af. Wat dan volgt is het verslag van deze wedstrijd.

Maar er zit veel meer in dit boek: hoofdstukken over training, blessures, blootsvoets lopen, de maffia van de loopschoenen industrie en de wetenschap. Veelvuldig komt Lieberman ter sprake, de auteur van het beroemde artikel over blootsvoets lopen, waarover ik ongeveer een jaar geleden schreef (Nieuwsbrief januari 2011). Hij en de evolutiebiologen David Carrier en Dennis



Cover: Christopher McDougall,  
*De geboren renner* (2009)  
Prometheus, ISBN 978 90 446 1828 0



Bramble proberen aan te tonen dat de mens het ultieme rennende zoogdier is. Zeker ten opzichte van de Neanderthalers, die wel slimmer zouden zijn geweest, maar niet konden rennen. De mens zou in staat moeten zijn antilopen rennend te vangen. Volgens het boek werd dit door Louis Liebenberg aangetoond door zo'n jacht mee te maken met nog enkele praktiserende Bosjesmannen in Namibië.

Verder wordt uit de doeken gedaan hoe Nike en andere fabrikanten bewust elke tien maanden de best verkopende schoenen uit de schappen haalt. Niet om de schoen te verbeteren zoals wordt gesuggereerd, maar om de winst te verhogen. Het is de bedoeling de verkoop stevig op te schroeven door hardlopers te verleiden twee, drie of vijf paar tegelijkertijd te kopen, een voorraadje voor het geval hun favoriete modellen uit de handel verdwijnen. Er valt trouwens weinig te verbeteren, want de beste verbetering is *geen schoenen*. Zelfs Nike leek dat toe te geven en stelde zich tot taak als schoenenfabrikant geld te verdienen aan *geen schoenen*. Zo verschenen de nieuwe minimalistische loop pantoffels op de markt, met als nieuw topmodel de Nike Free Run en de Vibram 5Fingers. Met de slogan 'ren blootsvoets', maar nog altijd met een prijskaartje van rond de €100. Runnersworld is nog niet overtuigd, want 5Fingers kon ik er niet vinden. Of is de winst daarop niet voldoende?



*De Vibram 5Fingers*

Na alle spannende verhalen over trail-wedstrijden, het erover fantaseren, virtuele tochten via internet, Grand Tour du Mont Blanc en alle daarvan afgeleide wedstrijden, begint het te kriebelen. Met Erwin erbij en de ervaren trail-lopers Jan-Willem, Paul en José, vroeg ik me af of we niet eens een Dordt trail kunnen opzetten. Op [trail-running.nl](http://trail-running.nl) staan nog maar zes Nederlandse trails, te beginnen met de Trail by the Sea in Renesse deze maand (zie kalender). Op ons eiland zullen we moeten roeien met de riemen die we hebben. Maar met stadshindernissen in de bebouwde kom (Dordtse dom beklimmen, bruggen op en af) en leuke stukken door het buitengebied (Tongplaat, natuurpad langs de Merwede, Floris V pad, Merwelanden, skibaan) valt er best wat van te maken. Al gauw 30 tot 50 km. En genoeg te beleven, er is zelfs een reële kans op wild. En ooit werd ik door een boer met een jachtgeweer achternagezeten over een paadje langs de Dordtse Kil. Wie doen er mee?

[www.trail-running.nl](http://www.trail-running.nl)



*En dit plaatje is echt op ons eiland geschoten.*



## AGENDA

Kijk voor actuele berichtgeving over wedstrijden en activiteiten op [www.avparthenon.nl](http://www.avparthenon.nl)

## VERJAARDAGSKALENDER



Log in op de website van Parthenon en je ziet in de linkerkolom de verjaardags-kalender verschijnen.

## TRAININGSTIJDEN

### Junioren A/B. senioren, masters

Dinsdag 19.00-21.00 uur  
Donderdag 19.00-21.00 uur  
Zondag 10.00-12.00 uur

### Junioren C/D

Zaterdag 11.00-12.30 uur  
Maandag 19.00-20.30 uur  
Woensdag 19.00-20.30 uur

### Pupillen

Zaterdag 10.15-11.15 uur  
Woensdag 18.30-19.30 uur

### Recreatie loopgroepen starters-gevorderden

Zaterdag 10.00-11.00 uur  
Woensdag 18.30-19.30 uur

### Recreatie loopgroep Arie van Heeren

Woensdag 19.45-21.15 uur

### Recreatie loopgroep Zwijndrecht

Zaterdag 9.30-11.00 uur

### Recreatie loopgroep Nordic Walking

Maandag 19.30-20.30 uur  
Woensdag 19.30-20.30 uur

### Recreatie loopgroep Sportief Wandelen

Zaterdag: 10.00-11.00 uur  
Woensdag: 19.30-20.30 uur, bij droog weer wordt er een vrije wandeling gemaakt van 19.30 uur tot ca 20.30 uur (zonder trainer). Verzamelen onder aan de trap bij Parthenon. De laatste woensdag van de maand vertrek vanaf de parkeerplaats aan de Venuslaan eveneens om 19.30 uur.

## AANLEVEREN NIEUWS VOOR DE VOLGENDE PARTHENON NIEUWSBRIEF:

Uiterlijk op 1 maart 2012 op het volgende e-mailadres:  
[NieuwsbriefAVParthenon@hotmail.com](mailto:NieuwsbriefAVParthenon@hotmail.com)

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de eerste week van maart 2012

