



AKU Nieuwsbrief juni 2023

Algemeen:

Afscheid Maarten



Begin maart hebben we afscheid moeten nemen van Maarten Moraal, een gerenommeerd lid van onze vereniging. In oktober kreeg Maarten het bericht dat hij ongeneeslijk ziek was en 5 maanden later moest hij de ongelijke strijd opgeven. We zullen Maarten missen als persoon, als iemand waar je altijd op kon rekenen, als trouw en gedreven lid van de lopersgroep en als secretaris van het bestuur, een functie die hij meer dan 15 jaar heeft uitgeoefend.

Nieuw baanseizoen

Het nieuwe baanseizoen is onlangs gestart met de eerste instuifwedstrijden en competitiewedstrijden. In de eerste plaats is het heel mooi om te zien dat zoveel jonge AKU-pupillen en – junioren aan deze wedstrijden meedoen en daarnaast zijn de resultaten ook nog eens geweldig.

Heel veel PR's en een groot aantal podiumplaatsen waar we als relatief kleine vereniging heel trots op mogen zijn.

Maar ook op de weg presenteerde AKU zich, met maar liefst 11 lopers aan de start op de Rotterdam Marathon. Het vele trainen in de afgelopen tijd werd beloond met goede prestaties en PR's.

Agenda:

8 juli 2023 **Open dag AKU**



Vacatures Bestuur en Commissies:

Hoewel de algemene maatschappelijke tendens is dat het vinden van vrijwilligers voor kaderfuncties binnen sportverenigingen lastig is, zijn wij er gelukkig in geslaagd om nieuwe mensen te vinden die enthousiast zijn om vacatures of gewenste uitbreiding in bestuur en commissies in te vullen.

In het bestuur hebben 2 bestuursleden aangegeven dat zij hun functie binnen 1 a 2 jaar willen neerleggen en voor hen zijn er al opvolgers gevonden. Tijdens de Algemene Leden Vergadering in maart 2024 zal Ed Janssen worden voorgedragen als penningmeester, opvolger van Hans Mooij. Sven Keltering zal tijdens deze vergadering worden voorgedragen als voorzitter, opvolger van Wim Verlaan. Ed wordt nu al door Hans ingewerkt en Sven zal na de zomer door Wim worden voorbereid op zijn nieuwe functie. De functie van secretaris is nog vacant, dus als er bij iemand belangstelling is dan kan er bij de huidige bestuursleden informatie ingewonnen worden.

Kantinecommissie

Voor de kantinecommissie zijn we nog op zoek naar vrijwilligers. En ook zoeken we mensen die willen helpen met het schoonmaken van ons clubhuis. Sinds de aanbouw wordt deze steeds vaker gebruikt (voor vergaderingen en andere activiteiten). Als je ons wil helpen dan graag contact opnemen met **Wil Voorn**, wvtv52@gmail.com of 06 81579595

In wedstrijdcommissie voor de baanwedstrijden heeft Edwin Heemskerk de functie van Linda als wedstrijdsecretaris overgenomen.

Jeroen van der Lee en Joris Weller zijn bereid gevonden om de Technische Commissie te versterken.

Wedstrijden:

Tijdens de eerste competitiewedstrijden voor pupillen en de CD-junioren hebben de atleten van AKU zich fantastisch gepresenteerd. Niet alleen door in groten getale mee te doen aan de wedstrijden maar ook met mooie resultaten. Bij de pupillen stonden 4 atleten op de hoogste trede van het podium en waren er nog veel meer podiumplekken. Bij de CD-junioren presteerde de D-meisjes uitzonderlijk goed, zij werden eerste met het team en staan landelijk tussen alle grote verenigingen op een prachtige 12e plaats! Daarnaast zijn er ook individueel een aantal podiumplekken behaald. Complimenten voor alle trainers die hun atleten tijdens de wedstrijden geweldig hebben begeleid en hen ook tijdens de trainingen goed hebben voorbereid op de wedstrijden.

Bij de marathon van Rotterdam liepen van de 10 atleten van AKU die over de finish kwamen er 9 een PR. Dit is een prachtig resultaat en een mooie beloning voor de vele trainingsuren. Martijn de Groot presteerde het zelfs om zijn eigen clubrecord te verbeteren, dat staat nu op 2.32.16. Jammer dat de 11e AKU-loper, Remco van Manen, moest uitstappen, achteraf bleek hij met corona in zijn lijf te hebben gelopen. Maar een paar weken later heeft Remco op een mooie manier revanche genomen en de marathon van Leiden uitgelopen.

Bevrijdingsvuurestafette:

In de nacht van 4 op 5 mei werden in Wageningen traditiegetrouw de Bevrijdingsvuurceremonie en de Nationale Bevrijdingsestafette gehouden. Er waren daar zo'n 2.000 lopers van 90 gemeentes aanwezig en van AKU waren er 27 lopers en 3 fietsers die het vuur naar de gemeente Uithoorn zouden brengen. Voor ons Kees Verkerk rond 00.45 uur het vuur in ontvangst nemen. Er werd in 4 groepen gelopen en per groep werd steeds 2 kilometer afgelegd. Het was onderweg prima hardloopleer (circa de 10 graden) zodat er de hele nacht in korte broek en T-shirt gelopen kon worden.

Rond 10 uur kwamen de lopers aan bij het gemeentehuis waar ze werden opgewacht door de burgemeester en circa 100 belangstellenden.



Na een welkomstwoord mocht Hans Mooij het bevrijdingsvuur aan de burgemeester overhandigen die daarmee het vuur als start van de festiviteiten aanstak.

Voor alle aanwezigen stond er een ontbijt klaar in het gemeentehuis.

Kees Verkerk neemt namens AKU het vuur in ontvangst in Wageningen

Trainersdiploma:



Half mei heeft **Ronald Velten** van de lopersgroep het **trainersdiploma BLT3** gehaald. Met behulp van 16 atleten van de lopersgroep heeft hij in Bussum een training gegeven en daarmee aan de vereisten voldaan en zijn diploma in ontvangst mogen nemen. Van harte gefeliciteerd en op naar vele mooie trainersjaren!

Rabo Clubsupport:

Via de Rabobank kregen wij bericht dat zij binnenkort weer gaan starten met Rabo Clubsupport. Hierbij kan er dan weer gestemd worden op je favoriete vereniging. Om te kunnen stemmen moet je wel lid zijn van de Rabobank Regio Schiphol. Wij hopen dat veel leden weer op AKU gaan stemmen omdat het een mooi bedrag op kan leveren voor de club (2022: € 2.450). We zullen laten weten als de actie start en er gestemd kan worden.

Tijdens training van je kind ook sportief bezig zijn:

Bootcamp voor ouders

Jullie brengen als ouders van onze pupillen je kind naar AKU en drie kwartier later ga je hem/haar weer ophalen. Een aantal van jullie blijft kijken of brengt de trainingstijd door in het clubhuis. Je kunt nu bij AKU deze tijd anders invullen!

AKU geeft je nu als ouder de mogelijkheid om op vrijdag tussen 18.00 - 19.00u. tegelijk met je kind sportief bezig te zijn. Een ervaren bootcamptrainer wil binnenkort starten met een bootcampsessie tijdens de vrijdagtraining van 18.05- 18.55u. op een plek buiten de atletiekbaan in de buurt van het clubhuis.

Het is een intensieve intervaltraining: je doorloopt 12 oefenstations van ieder 45 seconden met 15 seconden rust tussen iedere oefening. Na een minuut rust doe je dezelfde sessie nog een keer. Na weer een rust van 1 minuut volgt als afsluiting een korte intensieve sessie van dezelfde 12 oefenstations van ieder 25 seconden met 10seconden rust. De kosten zijn € 5,- per training.

Wat is er leuker om 3 kwartier lekker intensief te sporten tegelijkertijd met de training van je zoon of dochter?

De bootcamp start als minimaal 6 ouders zich hebben aangemeld voor de training. Aanmelden kan bij Wim Verlaan, wim_verlaan@hotmail.com.

Namens Atletiek Klub Uithoorn,
Wim Verlaan, voorzitter

