

JAARVERSLAG



Ereleden: Nico Klappe †, Kas Klappe †, Sannie Roossink, Henk Bremer, Reinier Krediet, Anneke van Dijk, Hennie Bottenberg en Piet Bottenberg †.

Leden van verdienste: Piet ten Klooster, Arend Stempher, Gerda Schilder, René Hup, Jan Westendorp, Harm Prins, Jan van den Berg, José Schilder, Rudy Schilder, Jeroen van Veen, Carel Diekerhof, Maarten Papegaaij en Theo van Mierlo.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord van Joke Lorist en Jacqueline Rustidge	2
Overzicht ledenadministratie 2024	3
Terugblik 2024	4
Bestuurssamenstelling Verantwoordelijkheden	9
Verslag ledenvergadering 2024	10
Financieel verslag Alle cijfers van 2024	16
Terugblik per categorie Verhalen van de trainingsgroepen	23
Records 2024 Om je pijlen op te richten in 2025	39

Contact



Adresgegevens atletiekbaan en kantine:

Sportpark Hagenbroek Hilbert van Dijkstraat 7, 8264 PC Kampen

Ledenadministratie: ledenadministratie@avisala96.nl

Bestuur: bestuur@avisala96.nl

Penningmeester: penningmeester@avisala96.nl

VOORWOORD

Van de voorzitter:

Het jaar 2024 ligt alweer een paar weken achter ons op het moment dat ik dit typ. We hebben samen weer ons best gedaan om een mooi jaaroverzicht te maken wat we tijdens de ALV op 9 april zullen bespreken.

Van de vicevoorzitter:

En toen bedacht de voorzitter dat het misschien wel leuk zou zijn als de vicevoorzitter ook een bijdrage zou leveren aan het voorwoord voor het jaarverslag. Dit bedacht ze met een reden. Tijdens de ALV op 9 april sluit ik namelijk een periode van 12 jaar bestuurslidmaatschap af. Het is mooi geweest. In 2013 kwam ik in het bestuur en nu, anno 2025, neem ik afscheid. Vier termijnen heb ik me met veel plezier ingezet voor de club. Mijn club, zo voelt AV Isala'96 voor mij. Want wie had kunnen bedenken toen ik in 1988 lid werd van toen nog RK DOS, dat ik na 37 jaar nog steeds lid zou zijn. Eerst als atleet, later als atleet én vrijwilliger. De stap om toe te treden tot het bestuur van onze mooie vereniging was een logische: mijn sport bracht mij veel, en dan komt er een moment dat het tijd is om terug te geven. Dat teruggeven heb ik onder andere als lid van het bestuur gedaan en ik blijf het doen als trainer van de maandag jeugd/jongeren loopgroep. En ik ben nog niet uit 'gevreijwilligd'. Ik kan vast verklappen dat ik binnenkort ook achter de bar te vinden zal zijn als lid van de kantinecommissie. Samen met een heleboel vrijwilligers zijn we de mogelijk-makers van de club. Dit begint een beetje op een pleidooi voor vrijwilligers te lijken. Dit is zeker niet de insteek van mijn 'van de vicevoorzitter voorwoord', er is gewoon een tijd van komen en een tijd van gaan. Ik ga uit het bestuur, maar ik ga zeker niet weg. Enne....extra handjes zijn altijd welkom! Ik wens je veel leesplezier. Het verslag is namelijk de moeite waard om te lezen. Met liefde gedaan!

Sportieve groet,
Jacqueline Rustidge, vicevoorzitter

En, vooruitlopend op de ledenvergadering waar we het "live" zullen doen: vanaf deze plek wil ik, ook namens de rest van het bestuur, Jacqueline alvast hartelijk bedanken voor haar jarenlange inzet. Fijn om jou erbij te hebben, en nog fijner dat je je voorlopig nog op meerdere vlakken voor ons cluppie blijft inzetten! Het ga je goed!

Joke Lorist-Klappe, voorzitter

Socials

AV Isala'96 online

-  Avisala96.nl
-  Facebook.com/avisala96
-  X.com/avisala96
-  Instagram.com/avisala96

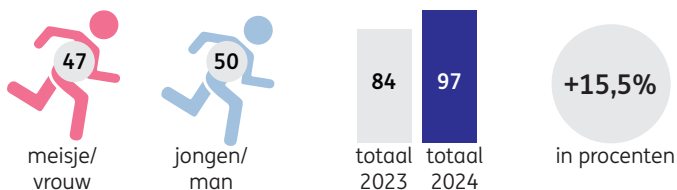
-  Linkedin.com/avisala96
-  Youtube.com/avisala96
-  Avisala96

Samenstelling en ontwerp jaarverslag: Robert Teune
Fotografie jaarverslag: Gerda Kiekebosch en Sofie Endeman

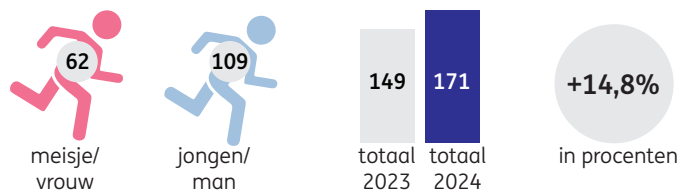


LEDEN OVERZICHT

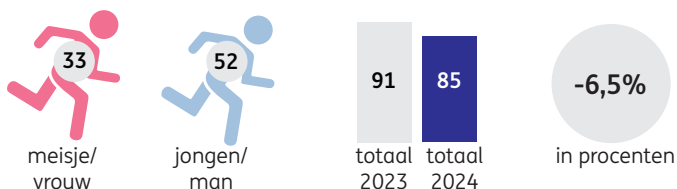
Pupillen



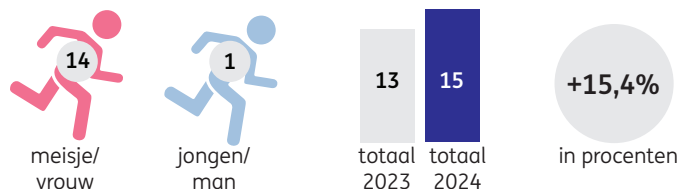
Recreanten (Inc. juryleden)



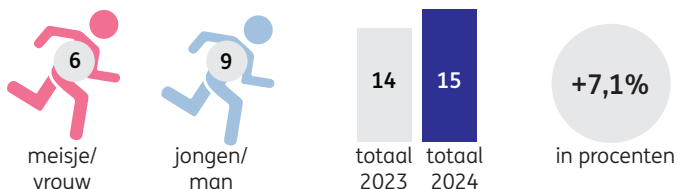
Junioren



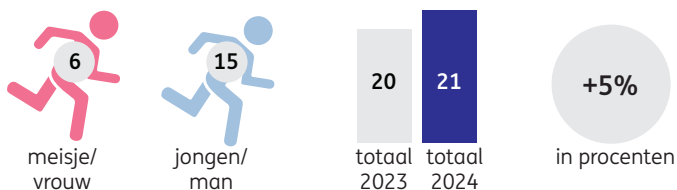
Wandelaars



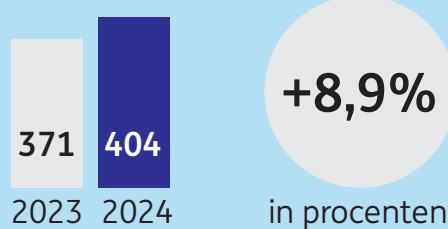
Senioren



Masters



Totaal



Toelichting:

De contributie is met ingang van 1 januari 2025:

Contributie per maand

Pupillen	€ 13,75
Junioren	€ 13,75
Senioren / Masters	€ 17,00
Recreanten	€ 17,00
Wandelaars	€ 13,00
Inschrijfgeld (eenmalig)	€ 10,00
Wedstrijdlicentie per jaar	
(alleen voor Senioren en Masters)	€ 28,85





Terugblik van het bestuur:

Een goed gevuld atletiekjaar ligt weer achter ons. We benoemen de belangrijkste gebeurtenissen van 2024 per maand. We proberen hierbij een zo volledig mogelijk overzicht te geven, maar lopen daarbij het risico om iets te vergeten. Bij voorbaat excuses daarvoor. Daarnaast heeft elke (trainings)groep zoals gewoonlijk ook een eigen verslag aangeleverd wat verderop te lezen is. Veel leesplezier!

Januari:

We kijken nog even terug op een mooie Kerstcross en Oudejaarsloop, en werpen alvast een blik vooruit naar het nieuwe jaar. Als bestuur beginnen we met de voorbereidingen voor de ALV en de organisatie van de NedAir 2Bruggenloop is al in volle gang. Hiervoor begint in januari een clinic met een mooie groep deelnemers. Op 13 januari gaat een aantal Isala-crossers naar Harderwijk voor de 3e wedstrijd in de IJsseldelta Crosscompetitie.

Op 17 januari is er weer een baanloop voor onze eigen wintercompetitie. Verder wordt er natuurlijk volop getraind voor de indoorwedstrijden. Bij de eerste wedstrijd op 27 januari in Apeldoorn behaalt hoogspringer Lars Hansman een 2e plaats met een PR van 1.86m. De trainingen op de baan zijn helaas deze winter vaak erg nat. Hierdoor besluiten we om vanaf het volgend winterseizoen weer binnen te gaan trainen met de pupillen.



Februari:

Op 4 februari wint Jacqueline Rustidge in haar categorie de Asselronde (25 km) in Apeldoorn, waar Isala met 10 deelnemers op de verschillende afstanden is vertegenwoordigd. Voor degenen die meer van crossen houden wordt op 10 februari de IJsseldelta Crosscompetitie afgesloten op de Renderklippen bij Heerde. Hier zijn vele podiumplekken voor Isala'96 en worden de volgende jeugdleden kampioen in hun categorie: Renske van der Steege, Bram van den Berg, Loueann Huijsmans, Kjeld van Esch en Noud Kanis.

En verder is februari natuurlijk zoals altijd de maand van de indoorkampioenschappen in het Omnisport in Apeldoorn. Op 4 februari is er meteen een gouden plak voor Isala: Jeroen van Veen wint bij de Masters 35+ de 60mH. Een week later zijn de mannen en vrouwen U18 aan de beurt. Naëll, Hugo en Lars scherpen hier hun PR's aan op de verschillende onderdelen. Naëll en Gejanne komen op 17 en 18 februari in actie bij het NK voor senioren op resp. 800m en 60mH. Het laatste weekend van februari is voor de C/D junioren, U14 en U16. Hier is Isala goed vertegenwoordigd met maar liefst 18 deelnemers. Hier worden PR's behaald door Noud (800m), William (60mH), Nathan (hoog), Bram (kogel), Julynn (60m en 300m) en Anouk (60mH en ver). In maart is het aan de pupillen.

Maart:

Op zaterdag 2 maart wordt onze eigen wintercompetitie afgesloten op de "bult" bij de KWC. Clubkampioenen van deze winter zijn:

Lizzy Zoetebier (mU8), Renske van der Steege (mU9), Tijs Hamberg (jU9), Wysanne Palland (mU10), Timo Eenkhoorn (jU10), Lize Bottenberg (mU12), Tiem de Munnik (jU12), Loueann Huijsmans (mU14), Sem Eenkhoorn (jU14), Sofie Wezeman (mU16), Noud Kanis (jU16), Naëll Huijsmans (mU18), Josse Kampen (jU18), Olaf Langeslag (jU20), Alwin Penninkhof (mannen) en Jacqueline Rustidge (vrouwen).

In hetzelfde weekend reizen 10 pupillen af naar het Omnisport voor de Nationale Pupillen Indoor wedstrijd om zich van hun beste kant te laten zien.



Wie weet staan deze talenten over een paar jaar op het podium!

Op de maandagavonden in maart is er in de kantine en op de baan een groep enthousiaste ouders/trainers bezig met de jurycursus van de Atletiekunie, onder leiding van Rudy Schilder, geassisteerd door Gerda en Erjan. Op 25 maart ontvangen de 7 nieuwe juryleden hun diploma, mooi op tijd om de komende maanden mee te helpen bij de baanwedstrijden. We zijn er blij mee!

April:

We beginnen de maand op woensdag 3 april met een goed bezochte ALV. Het verslag hiervan is verderop lezen.

Op 6 april is het tijd voor de 5e editie van de steeds populairder wordende NedAir 2Bruggen loop. Op deze warmste editie ooit staan maar liefst 2.400 deelnemers aan de start voor de verschillende afstanden. Vele vrijwilligers helpen mee om er weer een prachtig

evenement van te maken. Winnaars voor Isala zijn Lize Bottenberg (kidsrun U9), Loueann Huijsmans (kidsrun U12) en Sofie Wezeman (scholieren 5km).

Op 17 april is de atletiekbaan voller dan ooit: De Siebrand Bevrijdingsloop zorgt voor een record aantal deelnemers, waarbij weer veel Isala-atleten op het podium staan en zo de punten voor hun school binnenslepen. De Kamper Mijl wordt gewonnen door Olaf Langeslag en Naëll Huijsmans.

Eind april krijgen we helaas minder goed nieuws: vice voorzitter, trainster en atlete Jacqueline Rustidge verkeert in kritieke toestand en ligt in een ziekenhuis in Ierland. Ze is onwel geworden na het finishen van de Connemara marathon en na een lange reanimatie naar het ziekenhuis gebracht. De eerste dagen zijn enorm spannend: het is afwachten of, en hoe Jacqueline hier uit komt. We worden door zoon Karsten op de hoogte gehouden en krijgen gelukkig na een aantal dagen te horen dat het de goede kant op lijkt te gaan. Na bijna 3 weken mag ze naar Nederland om verder te herstellen en daarna gaat het heel snel! Wonder boven wonder is Jacqueline inmiddels weer volledig hersteld en heeft ze ruim een half jaar later alweer haar eerste halve marathon gelopen!

Op 30 april krijgen we het verdrietige bericht dat onze top-werp-master Tiny Hellendoorn is overleden. Tiny was al lange tijd ziek en kon niet meer beter worden. Ze was een voorbeeld voor vele werpers, zowel binnen onze club als nationaal en zelfs internationaal, waarbij ze vele prijzen in de wacht wist te slepen. Een paar jaar geleden zorgde ze er, samen met Greet, voor dat er een dames master competitieploeg werd opgericht. En met succes: De Isala-masters werden 2e van Nederland!



Mei:

In de nacht van 4 op 5 mei haalt een groep Isala-atleten in Wageningen het bevrijdingsvuur op. Deze brengen ze in estafettevorm terug naar Kampen waar Burgemeester De Rouwe het vuur op de baan in ontvangst neemt. Een week later gaat er een aantal leden samen naar Limburg, voor de Koning van Spanje Trail-run; een mooi weekend, voor herhaling vatbaar. Intussen is het baanseizoen in volle gang en ook bij Isala worden er weer wedstrijden georganiseerd. Op 15 mei is er een avondwedstrijd met verschillende werp- spring en looponderdelen. Er komen ruim 100 deelnemers op af en worden weer vele PR's verbeterd.

Op zaterdag 25 mei is de baan gevuld met bijna 200 junioren uit de regio. Zij komen punten scoren op de medaillewedstrijd bij Isala. Noud en Julynn halen hier beide de hoogste score bij de meerkamp in hun categorie. De pupillen van Isala reizen op deze dag af naar Harderwijk voor hun medaillewedstrijd. Mads Dekker wordt hier eerste bij de jU8. In dit weekend wordt Mark Jonker 2e bij het speerwerpen op het NK masters. helpen bij de baanwedstrijden. We zijn er blij mee!

Juni:

Een goed gevulde maand, met voor elk wat wils: De pupillen beginnen met een Athletics Champs wedstrijd in Zwolle. Markus Vergunst wint de meerkamp bij de A-pupillen. Drie weken later, bij de pupillen-medaillewedstrijd op eigen baan (met maar liefst 229 deelnemers!) wordt hij weer 1e in zijn categorie.

De tweede Isala-avondwedstrijd op 5 juni wordt iets minder goed bezocht dan de eerste, maar er worden wel weer veel mooie prestaties geleverd en PR's verbeterd.

Op 14 juni is het tijd voor de Special Olympics, waar onze VB-groep eens in de twee jaar aan meedoet. Dit jaar gaan zij naar Brabant, waar alle Isala atleten één of meerdere medailles halen. Wijnold wint 2x goud en 1x zilver. Symon en Nathan behalen beide 2x goud, Anco gaat met 1x goud naar huis en Cheyenne haalt 2x zilver en 1x brons.

In dit weekend vindt ook het NK U18 en U20 plaats in Utrecht, Lars wint zilver op hink-stap-sprong en Hugo brons op de 400mH.

En in dit weekend gaan maar liefst 30 Isala'96 junioren met een bus op pad naar de Mini

Olympiade in partnerstad Pápa, Hongarije. Naast dat het weekend supergezellig is, wordt er ook nog goed gepresteerd. Op ieder podium staat een atleet uit Kampen; Julynn, Arne, Jonah, Lobke, Sofie, Loueann, Sem, Anouk, Suleen, William, Koen, Daniël en Jurren nemen allemaal eremetaal mee naar huis.



Op 20 juni wordt er weer de jaarlijkse Run Bike Run georganiseerd, een leuk, laagdrempelig evenement, wat zoals altijd gezamenlijk wordt afgesloten met taart.

En dan wordt eind juni voor onze senioren de landelijke competitie afgesloten. De damesploeg komt dit jaar uit in de tweede divisie. Ondanks dat het team enigszins gehavend is, weten ze zich te handhaven en komen in 2025 wederom uit in de 2e divisie. De herenploeg komt uit in de 3e divisie en mist helaas op enkele punten na de promotie-degradatie wedstrijd, zodat zij het komend jaar in de 3e divisie blijven. Bij de laatste wedstrijd weet Lars Hansman nog even het Kamper record hoog-springen (1.95m) van opa Reinier te evenaren.

Juli:

De vakantieperiode breekt aan, maar eerst is er op zaterdag 6 juli voor de pupillen nog een Athletics Champs wedstrijd in Heerde terwijl de junioren op deze dag naar Zwolle mogen voor de medaillewedstrijd. Hugo Visser haalt hier de meeste punten bij de meerkamp in zijn categorie (U18).

Een week later is het tijd voor de nodige ontspanning en gezelligheid: Alle jeugdleden mogen in het weekend van 12 juli naar Hattem voor het AV Isala'96 Kampweekend. Spelletjes in het bos, marshmallows in het kampvuur en een eerste editie van "Kamp Venus". Bijna 100 Isala kids en jongeren hadden hier een fantastisch weekend, voor herhaling vatbaar.

Augustus:

Na de vakantie is er eind augustus weer de traditionele Prutloop. Ruim 200 deelnemers lopen dwars door de weilanden en sloten vanaf de Buitenbroeksweg terug naar de baan om zich vervolgens, na een douche onder de brandspuit, samen op de taarten te storten. Succes en plezier gegarandeerd.



In het laatste weekend van augustus laat Hugo Visser zien dat de aanmoedigingsprijs die hij in april kreeg het waard was: Bij de Keistad meerkamp in Amersfoort wordt hij 1e in zijn categorie (U18) en zet een nieuw Kamper record puntenaantal neer.

September:

Begin september wordt de landelijke pupillen-competitie afgesloten. Onze pupillen vertrekken op 7 september naar Epe voor de laatste wedstrijd. In poule B wordt het Isala-team 2e, in poule C wordt een 3e plek behaald en in poule F zorgt Isala voor een 2e en 3e plek.

Het laatste weekend van september is traditiegetrouw het weekend van de Clubkampioenschappen. Dit jaar moet de WOC vanwege de vele regen besluiten om de wedstrijden op vrijdagavond niet door te laten gaan. De baan is te nat, en het blijft nog een tijd regenen, helaas. Maar gelukkig kan zaterdag toch het grootste deel van het programma doorgaan, waarbij het tussen de buien door steeds mooier wordt. Uiteindelijk kunnen de kampioenen op een zonnig podium worden

gehuldigd. Deze atleten mogen zich AV Isala'96 Clubkampioen 2024 noemen:

Jonne Siebrand en Robert Teune (senioren)
Naëll Huijsmans en Hugo Visser (U18/U20)
Jullynn Huijsmans en Noud Kanis (U16)
Lise van den Belt en Senn Diender (U14)
Lize Bottenberg en Markus Vergunst (U12)
Wende Prinsen en Timo Eenkhoorn (U10)
Vajèn Prikken en Mika Vrieling (U9)
Bo Dekker en Mads Dekker (U8)
Cheyenne Hoekman en Symon Stuij (specials)

Intussen heeft het Framerunnen bij onze club een vliegende start gemaakt! Maar liefst 7 enthousiastelingen lopen vanaf deze maand op woensdagavond tussen 19 en 20u hun rondjes op de baan in een driewielig frame. Mooi om te zien hoe deze dames samen plezier hebben in het bewegen, de een nog fanatieker dan de ander.



Oktober:

Op donderdag 3 oktober wordt de uitgestelde wedstrijd gelopen om het Clubkampioenschap 5km op de baan. De winnaars zijn Henk-Jan Dorgelo en Naëll Huijsmans. Vanaf nu gaan we ons allemaal voorbereiden op het winterseizoen: de crossen, baanlopen en indoorwedstrijden staan weer op de kalender. Verder zijn de oudste pupillen en jongste junioren deze maand druk bezig met de Grote Clubactie. Hier doen we nu alweer een paar jaar succesvol aan mee. Met de opbrengst wordt in het voorjaar een speciale clinic geregeld met een top-atleet.

Eind oktober is een aantal trainers, bestuursleden en kantine medewerkers aanwezig bij de reanimatie training in de kantine. We vinden het belangrijk dat er voldoende mensen bij de club zijn die kunnen reanimeren en weten hoe de AED werkt.

November:

Een aantal lopers gaat het eerste weekend naar Terschelling, waar gekozen kan worden voor een 10km of een halve of hele marathon. Een leuk evenement met veel gezelligheid en mooie prestaties. Anderen kiezen voor loopjes dichterbij huis, zoals de Najaarsloop in Epe, of een cross in Kampen. De IJsseldelta crosscompetitie gaat samen met de AV Isala Wintercompetitie op 23 november gezamenlijk van start met een wedstrijd op het terrein van de KWC. Het parcours is glad, modderig en zwaar. Kortom: een echte cross voor doorzetters.

Voor de jeugd is er naast (of in plaats van) het crossen ook de eerste indoorwedstrijd. Op 16 november nemen Senn Diender, Tigo Dekker, Mika Vrieling, Wende Prinsen en Julynn Huijsmans een gouden plak mee vanuit de Van der Most indoor in Heerde.

Volgens een mooie traditie nodigen wij in november altijd alle vrijwilligers uit voor een gezellige avond om onze dank te tonen. De kantine is op 22 november goed gevuld met juryleden, trainers, klussers, kantinemedewerkers enz. Kortom: iedereen die het afgelopen jaar iets voor de club heeft gedaan is welkom. Deze keer genieten we met z'n allen van een Chinees buffet, een speciale Bingo en een overheerlijk toetje verzorgd door Erjan en Gerda.

December:

En dan breekt alweer de laatste maand aan. Op 3 december is er bij de pupillen hoog bezoek: Sint en twee Pieten komen de atleten tijdens de training verrassen met een bezoekje. Op 12 december vindt de tweede wedstrijd van de wintercompetitie plaats, in de vorm van een baanloop. Ruim 100 atleten staan aan de start om hun persoonlijke tijden aan te scherpen en punten binnen te halen voor de competitie. Op 14 december staan de crossfans opnieuw paraat bij de tweede IJsseldelta Cross bij de Wythmenerplas. Dat er genoeg looptalent aanwezig is, zien we aan de uitslagen: 33 deelnemers van AV Isala'96 behalen maar liefst 13 podiumplaatsen in deze pittige wedstrijd. Op zondag 15 december gaat een groepje enthousiaste wedstrijdatleten nog even naar Apeldoorn, voor de Try-out-games. Lars Hansman springt hier opnieuw over de 1.95m, zodat ook het Kamper record Hoog-indoor op zijn naam staat. We zijn benieuwd wat 2025 hem gaat

brengen. De laatste weken van december zijn er nog een paar leuke afsluitende activiteiten: De Lichtjesloop op 18 december, Oliebollenloop op 20 december en de Feestmeesters Kerst-cross op 26 december.

En natuurlijk, als klap op de vuurpijl/melkbus: De Gilden Oudejaarsloop met een record aantal van ruim 600 deelnemers!

En zo kijken we als bestuur tevreden terug op het jaar 2024. Er waren veel hoogtepunten, ook enkele dieptepunten, tegenslagen en spannende momenten. Maar over het algemeen overheerst het positieve gevoel. We zijn een gezonde vereniging met enthousiaste leden en een mooie groep vrijwilligers waar we op kunnen bouwen en waar we zeer dankbaar voor zijn.

Onze Wedstrijdcommissie kon dit jaar weer mooie wedstrijden organiseren met hulp van vele vrijwilligers, de hele accommodatie is goed verzorgd dankzij de Onderhouds- en schoonmaakkploeg, de kantinecommissie maakt het gezellig en verzorgt de inwendige mens, de trainers staan elke week weer klaar en zorgen voor enthousiasme bij de leden en de evenementencommissies zorgen er met alle andere onmisbare vrijwilligers voor dat AV Isala'96 door zeer velen, ook buiten Kampen enorm wordt gewaardeerd!

Dank aan allen!



BESTUURSSAMENSTELLING

Overzicht 2024

Verantwoordelijk bestuurslid	Taak	Samen met
Joke Lorist Klappe	Voorzitter WOC/wedstrijdsecretariaat Fysiotherapeut Vertrouwenspersoon Beleidszaken	Arjan Visser Jacqueline Rustidge Geert Langeslag
Geert Langeslag	Secretaris Sportraad Kampen Statuten	
Gerrit Hansman	Penningmeester Ledenadministratie Clubkleding Sponsoring	Gejanne Lussenburg Harm Prins Jacqueline Rustidge Jeroen van Veen
Gejanne Lussenburg	Baan en jeugdtrainers Recordcomissie Sportmateriaal	Cindy Hoekman Henk-Jan Dorgelo Henk Timmerman
Jacqueline Rustidge	Vice-voorzitter Communicatie en PR Looptrainers Kantinezaken EHBO Fysiotherapeut	Jens Tybout Herman Bruins Joke Lorist Klappe
Henk Timmerman	Accommodatie en onderhoud	Onderhoudsploeg
Cindy Hoekman	Jeugdzaken Baan en jeugdtrainers	Gejanne Lussenburg Gejanne Lussenburg



VERSLAG LEDEN- VERGADERING 2024

Datum: woensdag 3 april 2024
Tijdstip: 20:00 - 21:00
Locatie: kantine AV Isala '96

Agenda

- 1 Opening
- 2 Mededelingen
- 3 Ingekomen stukken
- 4 Notulen ledenvergadering 2023
- 5a Beleidsplan
- 5b Financieel verslag
 - a) Financieel resultaat 2023
 - b) Verslag kascontrole commissie over 2023
 - c) Benoeming kascontrole commissie 2024
 - d) Begroting 2024
- 6 Jaarverslag 2023
- 7 Bestuursverkiezing
- 8 Vertrouwenscontactpersonen
- 9 Huldiging jubilarissen
- 10 Uitreiking waarderingsprijs 2023 / aanmoedigingsprijs 2024
- 11 Rondvraag
- 12 Sluiting

1. Opening

Joke heet alle aanwezigen, en speciaal de aanwezige ereleden en leden van verdienste, welkom bij deze Algemene Ledenvergadering.

Ook dit jaar zijn de hoogtepunten van AV Isala '96 weer in een mooi jaarverslag samengevat met bijdragen van veel vrijwilligers.

Joke bedankt alle leden die zich afgelopen jaar weer ingezet hebben voor de vereniging.

2. Mededelingen

Afmeldingen voor ALV

- Sannie Roosink
- Robert Wijs
- Johan Westerink
- Greet en Henk-Jan Dorgelo

Er zijn in totaal 45 leden aanwezig bij de ALV.

3. Ingekomen stukken

Er zijn geen stukken binnengekomen die hier besproken moeten worden.

Naar aanleiding van het jaarverslag zijn er vooraf geen vragen binnengekomen.

Er zijn geen tegenkandidaten aangemeld voor de vergadering voor de vacatures in het bestuur.

4. Notulen ledenvergadering 2022

Joke loopt de notulen van afgelopen ALV per pagina door.

Er zijn geen opmerkingen en daarmee zijn de notulen van de ALV van 15 maart 2023 goedgekeurd.

5a. Beleidsvoornemens

Omdat de beleidsvoornemens per abuis niet in de agenda opgenomen waren en niet vooraf beschikbaar gesteld waren aan de leden leest Joke de beleidsvoornemens voor komende vier jaar integraal voor.

In de vergadering worden een aantal suggesties gedaan voor aanpassing op het jaarplan:

- De positie van de vereniging binnen de maatschappij komt niet naar voren. Wellicht zouden we focus kunnen leggen op diversiteit en maatschappelijk belang. In het document wordt gesproken over aandacht voor de jeugd, maar vergeet ook de ouderen niet.
- Om meer trainers te vinden, zouden we geen reclame kunnen maken bij Landstede (sport opleidingen)? => We zijn erkend leerbedrijf en daarmee bekend bij sportopleidingen.
- Hoe denkt het bestuur over de positie van vereniging binnen de regio; deelname aan organisatie competities samen met de verenigingen in de regio (bijv. Cross)?
- Zijn in de discussie mbt de sportcampus en de positie van AV Isala ook de negatieve gevolgen van niet meegaan meegenomen in de afweging? => ja, daar is uitgebreid over gesproken. Praktisch gezien was integratie van een atletiekvereniging niet realistisch ivm benodigde ruimtegebruik. Wit-Blauw blijft ook op sportpark Hagenbroek.
- De bruggenloop groeit heel snel. In de vergadering wordt de wens geuit dat onderzocht moet worden of er een stichting gevormd kan worden voor de organisatie van de bruggenloop. => hier is reeds contact over met de organisatie van de bruggenloop.

Als iemand nog aanvullingen/vragen heeft kunnen die voor 25 april 2024 toegestuurd worden aan de secretaris. Het definitieve beleidsplan wordt door het bestuur opgesteld en op de website gepubliceerd.

5b. Financieel verslag

Gerrit licht het meerjarenplan toe.

Vraag: is het ontvangen geld niet gelabeld door de gemeente? => het geld is voor renovatie van de kleedkamers. Die zijn reeds gerenoveerd. De vereniging heeft renovatie voorgefinancierd. Dit geld was al toegezegd door de gemeente, maar het precieze bedrag was niet bekend.

Vraag: hoe komt het bestuur op het bedrag voor onderhoud (€70.000). => Dit is niet echt gelabeld, maar de kosten voor dit soort zaken zijn hoog.

Het resultaat van 2023

De penningmeester licht het resultaat van 2024 toe aan de ALV:

Zoals ik in het jaarverslag al schreef is financieel gezien 2023 een toch wel vreemd jaar geweest. Ergens wist de vereniging wel dat er voor groot onderhoud vd kleedkamers een som geld van de gemeente zou komen maar dat dit ruim €116 duizend zou zijn verbaasde ons ook. Het gaf ons de gelegenheid om het meerjarenplan waar ik het vorig jaar al over had meer gezicht maar zeker meer body te geven. In het jaarverslag heb ik al 8 pagina's aan ruimte opgeëist maar het meerjarenplan is helaas niet afgedrukt. Ik wil dit toch graag met jullie delen. Op de tv schermen staat nu het meerjarenplan digitaal en fysiek heb ik ze hier afgedrukt. Ik zal jullie hier snel in meenemen. Het ontvangen geld vd gemeente hebben we verdeeld in 12 spaarpotten die we jaarlijks blijven vullen met het subsidiegeld (€13000). Met deze spaarpotten kunnen we veel vervangen en blijven onderhouden en hebben we nog steeds genoeg geld achter de hand mochten er tegenvallers zijn. We proberen elk jaar met de begroting rekening te houden met dit meerjarenplan. Door het niet begroten van de ontvangen gelden maar dit geld in de spaarpotten te stoppen hebben we over 2023 geen winst of verlies enkel de geplaatste zonnepanelen zijn we ingeteerd op het eigen vermogen maar daar tegenover staat de toename van dit eigen vermogen door de ontvangen gelden van de gemeente.

Kascommissie (Willem-Jan Pronk en Remco Eenkhoorn)

Remco Eenkhoorn leest de verklaring van de kascommissie voor aan de ALV.

Op verzoek van het bestuur hebben wij, conform artikel 12 van de Statuten, de balans per 31 december 2023 en de staat van baten en lasten over 2023 onderzocht. Wij geven hiermee onze bevindingen.

Op 6 maart hebben wij bij de penningmeester de financiële administratie van de atletiekvereniging gecontroleerd. Hiermee hebben wij inzicht gekregen in hoe de administratie gevoerd wordt. Daarnaast hebben wij aansluiting gemaakt met de achterliggende documenten, zoals bankafschriften en factoren. Onze vragen heeft de penningmeester volledig kunnen beantwoorden. Daarbij zijn ons geen onregelmatigheden gebleken.

We zijn onder de indruk van de tijd en de inspanning die de penningmeester hierin steekt. De balans per 31 december 2023 en de staat van baten en lasten over 2023 sluiten aan op de administratie en geven een goed beeld van de financiële toestand van de atletiekvereniging. Wij adviseren aan de ledenvergadering het bestuur te dechargeren voor het gevoerde financiële beleid.

Besluit: Op advies van de kascommissie verleent de ALV het bestuur decharge voor het gevoerde financiële beleid.

Joke dankt de leden van de kascommissie voor hun inzet.

Kascommissie 2024

De kascommissie voor komend jaar zal gevormd worden door:

- Willem-Jan Pronk
- Ruben Schaap
- Reservelid: Arnold Tuinman

Begroting 2024

Gerrit licht de begroting van 2023 toe aan de ALV:

Dit jaar zijn de uitgaven en inkomsten begroot op een totaalbedrag van ruim €133.000. Hierin is wederom de Nedair 2bruggenloop opgenomen. De organisatie en de vereniging zijn wel aan het kijken of het verstandiger is de 2bruggenloop in een aparte stichting voort te zetten.

Met de kantine is afgesproken dat vanaf 1 januari 2024 alle consumpties genoten door vrijwilligers, commissies en het bestuur tegen verkoopprijs opgeteld worden bij de omzet. Staat natuurlijk tegenover dat de verenigingskosten dan zullen stijgen.

Wat lastig blijft is het vinden van sponsors voor de Oudejaarsloop en Kerstcross. (toevoeging mei 2024: een sponsor voor de oudejaarsloop is inmiddels gevonden)

Vorig jaar is in de ALV afgesproken dat het bestuur de contributie zonder tussenkomst van de ALV per 1 januari kon verhogen en zoals jullie gemerkt hebben we dat ook gedaan.

Voor 2024 is er ruim €4300 begroot als verlies wat we voor de helft opvangen met een contributieverhoging van €0,50 per persoon per maand en de andere helft interen op ons eigen vermogen.

Afgelopen week is de nieuwe ledverlichting geplaatst dit icm de zonnepanelen die in het najaar 2023 zijn geplaatst zal ervoor zorgen dat de energierekening weer iets omlaag gaat. Wellicht is het een idee om ook de gasinstallatie te vervangen voor een warmtepomp zodat we geheel zelfvoorzienend worden en/ of een terras.

Veel kan, zeker in overleg maar wel op zijn tijd.

Besluit: De ALV stemt unaniem in met de voorgestelde begroting voor 2024.

Joke bedankt Gerrit voor het goede werk van afgelopen jaar.

6. Jaarverslag 2023

Joke geeft een korte samenvatting van de inhoud van het jaarverslag 2023.

Opmerkingen op het verslag:

- blz 40. De hoogspring hoogte van Lars is 1,87 ipv 1,90

Het verslag is dit jaar door Robert Teune gemaakt en hij heeft ervoor gezorgd dat het ook netjes op de site te lezen is. Joke bedankt Robert Teune voor zijn inzet.

7. Bestuursverkiezing

Gejanne Lussenburg en Gerrit Hansman (penningmeester) zijn aftredend. Beide zijn herkiesbaar. Er zijn geen tegenkandidaten aangemeld voor de vergadering.

In artikel 17.6 staat: "Stemming over zaken geschiedt mondeling, over personen schriftelijk.". De ALV stemt ermee in dat we de stemming over nieuwe bestuursleden met handopsteken doen.

Besluit: De ALV stemt unaniem voor een nieuwe termijn van drie jaar voor Gejanne in het bestuur van AV Isala '96. => einddatum 2027

Besluit: De ALV stemt unaniem voor een nieuwe termijn van drie jaar voor Gerrit als penningmeester van het bestuur van AV Isala '96. => einddatum 2027

Gejanne en Gerrit zijn daarmee herbenoemd in het bestuur van AV Isala '96.

8. Vertrouwenscontactpersonen

De vertrouwens contactpersonen stellen zich voor aan de ALV en lichten het voorgestelde beleid-splan “grensoverschrijdend gedrag” toe. De VCP hebben hierover contact gehad met de AU en dit besproken met het bestuur. Het beleid van AV Isala '96 sluit aan op dat van de AU en zal door de VCP worden gecommuniceerd.

9. Huldiging jubilarissen

Dit jaar vieren onderstaande mensen hun jubileum bij AV Isala '96.

12½ jaar

- Liza Karman
- Jan Kees Wieringa
- Hans de Kimpe
- Robert Reitsema
- Jaap van Dieren
- Jan van der Vegt
- Dik Vos

25 jaar

- Aafke Kok

30 jaar

- Maarten Papegaaij
- Leonie Eenkhoorn

35 jaar

- Dennis Endeman
- Jacqueline Rustidge

45 jaar

- Anneke van Dijk

55 jaar

- Reinier Krediet

60 jaar

- Dolf Meuleman



9. Waarderingsprijs en Aanmoedigingsprijs

Het bestuur waardeert de inzet van alle vrijwilligers.

Dit jaar heeft het bestuur besloten om de waarderingsprijs uit te reiken aan: Arjan Visser.

Ook dit jaar wordt de waarderingsprijs weer toegekend aan een van de vele vrijwilligers van AV Isala'96 voor zijn/haar inzet voor onze club.

Degene die wij dit jaar aan willen dragen is, zoals veel vrijwilligers, betrokken geraakt door een van zijn/haar kinderen. Het begon met meegaan naar wedstrijden, aanmoedigen en chauffeuren. Af en toe mocht er zand worden geharkt bij het verspringen, en ook bij de jaarlijkse familie-avond wilde deze persoon wel meehelpen. Al gauw kwam het verzoek om mee te gaan doen met een jurycursus, waarop ook positief werd gereageerd. En zo werd deze persoon zelf ook lid van de club, niet actief als sporter, maar wel als jurylid. Toen de WOC in 2017 versterking zocht omdat de toenmalige WOC-voorzitter en jury-coördinator op een andere voorzittersstoel ging zitten, werd deze persoon gevraagd. Hij kon toen nog niet overzien hoeveel werk dit met zich mee ging brengen... Vooral de laatste jaren is deze functie steeds zwaarder geworden: Niet alleen het overleggen met de regio en het inplannen van de wedstrijden in overleg met de overige WOC-leden, maar vooral het zoeken naar voldoende juryleden voor elke wedstrijd zorgde soms letterlijk voor slapeloze nachten. Omdat we geen officiële wedstrijdleader meer hebben, werd ook het maken van de chronoloog een puzzel die erbij kwam, en ook het overleg met het wedstrijdsecretariaat, het aanmaken van de wedstrijd in atletiek.nu en het regelen van de baanopbouw voor de wedstrijden en het opruimen na afloop. Uiteindelijk lukt het toch altijd weer om het plaatje rond te krijgen en om de wedstrijden strak te organiseren, iets waar wij als AV Isala'96 om bekend staan en waar we trots op zijn. We doen dit met vele vrijwilligers samen, maar deze keer willen we voor één daarvan onze bijzondere waardering uitspreken voor alles wat hij tot nu toe voor de vereniging heeft gedaan. We zijn intussen bezig om zijn taken iets te verlichten door de inzet van een nieuwe jury-coördinator. We hopen mede daardoor dat hij nog lang WOC-voorzitter zal blijven.

Dit jaar heeft het bestuur besloten om de aanmoedigingsprijs uit te reiken aan: Hugo Visser.

Ook in 2023 stonden er weer vele vrijwilligers en atleten op onze atletiekbaan. De aanmoedigingsprijs gaat ieder jaar naar iemand die de aanmoediging verdient na de waardevolle inzet in het afgelopen jaar en dit willen wij dan ook voor het nieuwe jaar stimuleren.

Degene die dit jaar de aanmoedigingsprijs krijgt wist in 2023 zich heel mooi te ontwikkelen op onze atletiekbaan. Niet alleen op onze baan maar ook op andere banen in Nederland kwam deze naam regelmatig naar voren.

Op onze baan staat deze trainer of trainster als vrijwilliger de jongste jeugd de moeilijke technieken van atletiek uit te leggen. Hoewel hij dit nog niet lang doet is hij al helemaal thuis in het trainen geven aan onze junioren. En weet hij van de soms wat 'rumoerige' D en C junioren toch de juiste aandacht te krijgen.

Maar naast trainer zijn is deze fanatiekeling ook veel zelf op de atletiekbaan te vinden. Naast 3 tot 4 keer in de week trainen op onze baan is hij ook nog een paar keer in de ochtenden aan het trainen in Zwolle op school. En 6-8 trainingen per week is niet niks.

In de jaren voor 2023 had deze topper nog wat last van blessures maar in 2023 maakte hij enorme sprongen op de onderdelen verspringen, hinkstapspringen en hordelopen. Wat resulteerde in mooie finaleplaatsen op de Nederlandse kampioenschappen.

Maar deze jongen (die ondertussen wel weet wat er gaat gebeuren) heeft maar 1 doel en dat zijn de kamperrecords van Jeroen van Veen te verbreken op de 60mh en 110 mh.

We hopen dan ook dat we dit talent met deze mooie ontwikkeling als vrijwilliger en als atleet, ook in 2024 weer volop zien shinen.



10. Rondvraag

Wellicht kan het bestuur kijken of het mogelijk is om:

- de bordjes met namen van de bedrijven die de bouw van de kantine mogelijk hebben gemaakt in 1979
- een wastafel te installeren in de kleedkamers met zeep/handdoekjes

12. Sluiting

Joke bedankt alle aanwezigen en sluit de vergadering af.

Het bestuur biedt de aanwezigen nog een drankje aan. Veel leden blijven nog even hangen om na te praten.



FINANCIEEL VERSLAG

Toelichting op de financiële resultaten 2023 en vooruitblik 2024

2024:

Na 3 jaar penningmeester te zijn heb ik veel verschillende facturen, bonnen, tikkies, subsidies, sponsorgelden etc. voorbij zien komen en denk ik een jaar van tevoren redelijk in te kunnen schatten wat het resultaat zal worden voor het jaar erop. Maar net als in een normaal huishouden word ik af en toe verrast door een niet begrote factuur, een hogere factuur, andere kosten die niet begroot zijn maar gelukkig ook met meevallers waar van te voren niet op gerekend is. Ook voor 2024 gaat dit op. Waar ik vorig jaar op de ALV voor 2024 een verlies presenteerde van een kleine tweeduizend euro hebben we door wat meevallers dit weten te beperken tot een verlies van €970.

Dit verlies had net zo goed een winst kunnen zijn maar door het sluiten van het jaar 2024 had ik op dat moment nog niet het sponsorgeld van de Oudejaarsloop ontvangen (€2500). De meevallers zitten o.a. in niet verwachte subsidie van de Stichting Kampen Partners, een geweldig aantal deelnemers aan de Oudejaarsloop en energiekosten die lager uitvielen. Natuurlijk ook wat tegenvallers waarvan de verhoging van de huur van onze accommodatie en de lagere subsidie voor het onderhoud het meest opvallen. Om de balans te vereenvoudigen heb ik dit jaar de voorraad afgeschreven net als het witgoed in de kantine.

Op de balans staan nu enkel nog onze gelden en waar we deze gelden in de toekomst aan willen uitgeven. Niet schrikken als je de balans bekijkt en het bedrag van €211000 ziet. Dat geld staat wel op onze rekening maar daar kun

Jaarverslag 2024

je niet mee rekenen. Zoals jullie kunnen zien staat hier ruim € 51.000 inschrijfgeld voor de Bruggenloop 2025 bij. Dat geld verdwijnt echter in april als sneeuw voor de zon omdat dan de rekeningen voor de Bruggenloop worden betaald. Je ziet dat de potten voor het meerjarenplan mooi gevuld zijn.

Ik denk dat we als vereniging een goede weg zijn ingeslagen door met een meerjarenplan te gaan werken waar we nu de vruchten van plukken. Op veel gebieden zie je de vereniging mooier en professioneler worden. De nieuwe ledverlichting bijvoorbeeld waar alle actieve leden elke week onder lopen te shinen of de trainers, die nu allemaal zijn voorzien van 3 jassen. (zomer, winter en regen).

Wat velen van jullie niet zien is het nieuwe gereedschap wat onze toppers van de onderhoudsploeg hebben kunnen aanschaffen en de nieuwe ketel die we dit jaar hebben laten plaatsen. Dit zijn zo wat voorbeelden waar we jullie geld aan uitgeven. Door elk jaar structureel geld opzij te zetten kunnen we dit blijven doen NU en in de TOEKOMST. Wat voor 2024 ook superfijn was dat de stichting Old Grand Dad subsidie wilde verstrekken voor materialen die speciaal door onze VB atleten aangeschaft zijn. Een kleine opluchting was dat de BOSA subsidie (net) op tijd was aangevraagd en dat we ook deze bedragen mochten bijschrijven op onze rekening. Heel veel posten staan al gespecificeerd op de winst en verlies 2024 pagina maar ik zal er toch een aantal iets uitgebreider belichten.

Overige verenigingskosten waar bestaat dat uit? Dat is een grootboekrekening waar ik veel kosten plaats die ik nergens anders kan plaatsen en dan moet je denken aan kosten voor onze website, sportraad Kampen, kosten ALV en de Nieuwjaarsreceptie of heel praktisch de kosten voor strooizout. Wat ook op kan vallen zijn dit jaar de vermelde kosten van genoten consumpties door het bestuur, de onderhoudsploeg, commissies, trainers en bij speciale gelegenheden zoals de Nieuwjaarsreceptie, ALV en de vrijwilligersavond. De genoten consumpties zijn tegen verkoopprijs bij de omzet van de kantine opgeteld.

Wat uniek voor 2024 was is dat we voor alle evenementen die we organiseren als vereniging sponsoren hadden die deze evenementen mede mogelijk hebben gemaakt en mogelijk houden voor de toekomst. Als ik zo over deze evenementen nadenk dan ben ik daar als penningmeester van AV Isala'96 maar ook als inwoner van Kampen bijzonder trots op, want het zijn echt stuk voor stuk bijzondere evenementen waar Kampen trots op mag zijn. De Bevrijdingsloop waar elkaar ruim 1400 kinderen rennen voor hun vrijheid, de 2Bruggenloop waar meer deelnemers meedoen dan er bij de topper DOS Kampen tegen Go Ahead Kampen aan toeschouwers langs de lijn staan, de Kerstcross die echt een traditie is geworden in vele families en de Oudejaarsloop welke letterlijk een knallende afsluiting is van het jaar in Kampen. Vier totaal verschillende evenementen met elk hun eigen commissies maar waar het samen lopen centraal staat. Ik denk dat we als vereniging een voorbeeld zijn voor andere verenigingen door deze evenementen allemaal te organiseren voor eenieder die daar aan mee wil doen en ik dank de vele vrijwilligers die dit allemaal realiseren.

We zijn ons als bestuur bewust van het feit dat deze evenementen risico's met zich meebrengen. Er is al eerder gesproken over een aparte stichting voor de 2Bruggenloop. Wij doen er samen met commissie van de 2Bruggenloop alles aan om eventuele risico's tot een minimum te beperken. Zo is er voor de editie van 2025 besloten het inschrijfgeld elke week over te laten maken naar onze vereniging. Ruim €60.000 die we als vereniging niet meer voor hoeven te schieten. Als bestuur hebben wij voor de 2Bruggenloop een aparte

aansprakelijkheidsverzekering afgesloten. De 2Bruggenloop wordt mede mogelijk gemaakt door trouwe sponsoren die elk jaar netjes hun sponsorgelden afdragen en de commissieleden van de 2Bruggenloop hebben aangegeven nog graag een aantal jaren trouw te blijven, want zij zien ook in dat het een geweldig evenement is. Door het beperken van de risico's blijft het evenement dit jaar zeker nog onder de vlag van onze vereniging vallen. Elk jaar zullen we dit opnieuw inschatten.

2025:

Voor 2025 hebben we een begroting voor ruim €113.000. De kosten blijven over de hele linie, met normale uitgaven, stijgen ten opzichte van de opbrengsten waardoor we aan het einde van het jaar 2025 net als in 2024 een verlies van ongeveer €1000 verwachten ondanks de contributieverhoging van tien procent. Ook al is het een procentueel flinke stijging toch blijven we ruim onder de contributiegelden zitten van omliggende verenigingen en de advies contributie die de KNAU voorschrijft.

Voor de eerste jaren voorzie ik financieel geen problemen maar voor de toekomst wil ik wel winstwaarschuwingen doen die algemeen bekend zijn. Zo zullen gemeentelijke subsidies dalen, huurkosten stijgen en zal de saldering wegvallen. We hebben gelukkig nu wat geld achter de hand en we zullen er alles aan doen sporten bij AV Isala'96 zo goedkoop mogelijk te houden maar ik weet nu al dat deze prijsverhoging v.d. contributie niet de laatste is geweest. Mochten er vragen zijn dan kunt u mij altijd aanspreken of mailen. Ook als u ideeën of andere vragen hebt mag u mij altijd contacteren.

Gerrit Hansman, Penningmeester AV Isala '96
penningmeester@avisala96.nl

Balans t/m 31-12-2024

Omschrijving	Activa	Passiva
Kas (penningmeester)	€ 343	
Kas (Kantine)	€ 806	
Bank (ING)	€ 4.272	
Zakelijke spaarrekening (ING)	€ 204.709	
Eigen Vermogen		€ 39.740
Reservering Groot Onderhoud gebouwen		€ 81.029
Reservering Onderhoud verlichting		€ 967
Reservering Warm water boiler / CV ketel		€ 11.650
Reservering Materialen		€ 3.412
Reservering Schilderwerk		€ 4.000
Reservering Kantine		€2.682
Reservering Gereedschappen		€ 1.871
Reservering Krachthonk		€ 2.305
Reservering Blokhut		€1.552
Reservering Professionalisering trainers		€3.687
Reservering Onvoorzien		€ 2.000
Reservering wedstrijden (risico spreiding)		€ 1.000
Nedair 2 Bruggenloop inschrijfgelden 2025		€ 51.263
Saldo	€ 210.129	€ 210.129

Begroting 2024

Omschrijving	verlies	winst	Omschrijving	verlies	winst
Afschrijvingen	€ -		Afschrijvingen	€ 1.923	
Gas, water en licht	€ 6.000		Energie (incl netwbhr €2616)	€ 4.446	
Huur	€ 16.000		Water	€ 583	
Onderhoud	€ 1.500		Huur	€ 18.616	
Afval	€ 500		Onderhoud	€ 1.936	
Verzekeringen	€ 550		Afval	€ 335	
Belastingen overheid	€ 3.000		Verzekeringen	€ 503	
Totaal Accomodatie	€ 27.550		Belastingen overheid	€ 2.854	
			Totaal Accomodatie	€ 31.195	
Abonnementen	€ 350		Abonnementen	€ 317	
Representatie, lief & leed	€ 300		Representatie, lief & leed	€ 380	
Schenken		€ 100	Schenken		€ 150
Bankkosten	€ 1.200		Bankkosten	€ 1.131	
Overige verenigingskosten	€ 3.900		Overige verenigingskosten	€ 2.157	
Telefoon en internet	€ 300		consumpties commissies etc	€ 2.674	
Cursussen/seminars	€ 1.000		Telefoon en internet	€ 285	
vrijwilligersavond	€ 650		Cursussen/seminars	€ 575	
Totaal Verenigingskosten	€ 7.700	€ 100	vrijwilligersavond	€ 1.080	
			Totaal Verenigingskosten	€ 8.599	€ 150
Totaal Vrijwilligersverg.	€ 23.280		Totaal Vrijwilligersverg.	€ 23.695	
Pasen / Sinterklaas jeugd	€ 125		Pasen / Sinterklaas jeugd	€ 188	
Run Bike Run	€ 75		Run Bike Run	€ 42	
Prutloop		€ 250	Prutloop		€ 194
Grote Club Aktie	€ 100		Grote Club Aktie		€ 1.460
Kamp jeugd	€ 1.500		Clinic top atleet jeugd.	€ 1.000	
BBQ	€ 250		Kamp jeugd	€ 2.013	
Oliebollenloop	€ 150		BBQ/ borrel	€ 123	
Juniores uitje	€ 1.250		Oliebollenloop	€ 125	
Mini Olympiade Papa	€ 500		Mini Olympiade Papa	€ 909	
Totaal Activiteiten	€ 3.950	€ 250	Totaal Activiteiten	€ 4.400	€ 1.654
Totaal Atletiekunie	€ 14.000		Totaal Atletiekunie	€ 13.521	
Totaal Reserveringen	€ 13.000		Totaal Reserveringen	€ 13.000	
Inschrijfgelden wedstr jeugd	€ 1.200		Inschrijfgelden wedstr. jeugd	€ 2.078	
Contributie leden		€ 57.166	Contributie leden		€ 59.814
Totaal Contributies	€ 1.200	€ 57.166	Totaal Contributies	€ 2.078	€ 59.814
Nedair 2bruggenloop		€ 5.000	Nedair 2bruggenloop		€ 5.424
Siebrand bevrijdingsloop		€ 1.250	Siebrand bevrijdingsloop		€ 795
Av Isala'96 Kerstcross	€ 250		Feestmeesters Kerstcross		€ 479
Oudejaarsloop		€ 1.000	De Gilden Oudejaarsloop		€ 1.901
Clubkampioenschappen	€ 1.500		Clubkampioenschappen	€ 1.654	
Avond wedstrijden mei&juni		€ 600	Avond wedstrijden mei en juni		€ 812
Cross Competitie AV Isala	€ 1.000		Cross Competitie AV Isala		€ 624
Totaal Wedstrijden	€ 2.750	€ 7.850	Wedstrijdkosten	€ 972	
			Totaal Wedstrijden	€ 2.625	€ 10.035
Totaal Subsidies		€ 31.000	Totaal Subsidies		€ 33.606
Totaal Kantine		€ 3.200	Totaal Kantine		€ 4.182
SportInn kleding deal		€ 500	SportInn kleding deal		€ 500
Totaal Sponsoring		€ 500	Totaal Sponsoring		€ 608
Totaal Rente		€ 2.698	Totaal Rente		€ 1.964
Totaal Meerjaren invest.	€ 40.250		Totaal Meerjr investeringen	€ 43.776	
Totaal interen meerjarenplan		€ 28.250	Totaal interen meerjarenplan		€ 29.406
Totaal Resultaat interen op eigen vermogen		€ 2.166	Totaal Resultaat interen op eigen vermogen		€ 970
Saldo	€ 133.680	€ 133.680	Saldo	€ 142.890	€ 142.890

Winst / verlies 2024

Omschrijving	verlies	winst
Afschrijvingen	€ 1.923	
Energie (incl netwbhr €2616)	€ 4.446	
Water	€ 583	
Huur	€ 18.616	
Onderhoud	€ 1.936	
Afval	€ 335	
Verzekeringen	€ 503	
Belastingen overheid	€ 2.854	
Totaal Accomodatie	€ 31.195	

Abonnementen	€ 317	
Representatie, lief & leed	€ 380	
Schenken		€ 150
Bankkosten	€ 1.131	
Overige verenigingskosten	€ 2.157	
consumpties commissies etc	€ 2.674	
Telefoon en internet	€ 285	
Cursussen/seminars	€ 575	
vrijwilligersavond	€ 1.080	
Totaal Verenigingskosten	€ 8.599	€ 150

Totaal Vrijwilligersverg.	€ 23.695	
----------------------------------	-----------------	--

Pasen / Sinterklaas jeugd	€ 188	
Run Bike Run	€ 42	
Prutloop		€ 194
Grote Club Aktie		€ 1.460
Clinic top atleet jeugd.	€ 1.000	
Kamp jeugd	€ 2.013	
BBQ/ borrel	€ 123	
Oliebollenloop	€ 125	
Mini Olympiade Papa	€ 909	
Totaal Activiteiten	€ 4.400	€ 1.654

Totaal Atletiekunie	€ 13.521	
----------------------------	-----------------	--

Totaal Reserveringen	€ 13.000	
-----------------------------	-----------------	--

Inschrijfgelden wedstr. jeugd	€ 2.078	
Contributie leden		€ 59.814
Totaal Contributies	€ 2.078	€ 59.814

Nedair 2bruggenloop		€ 5.424
Siebrand bevrijdingsloop		€ 795
Feestmeesters Kerstcross		€ 479
De Gilden Oudejaarsloop		€ 1.901
Clubkampioenschappen	€ 1.654	
Avond wedstrijden mei en juni		€ 812
Cross Competitie AV Isala		€ 624
Wedstrijdkosten	€ 972	
Totaal Wedstrijden	€ 2.625	€ 10.035

Totaal Subsidies	€ 33.606	
Totaal Kantine	€ 4.182	
SportInn kleding deal	€ 500	
Totaal Sponsoring	€ 608	
Totaal Rente		
Totaal Meerjr investeringen	€ 43.776	€ 1.964
Totaal interen meerjarenplan		€ 29.406
Totaal Resultaat interen op eigen vermogen		€ 970

Saldo	€ 142.890	€ 142.890
--------------	------------------	------------------

Begroting 2025

Omschrijving	verlies	winst
Afschrijvingen	€ -	
Energie (incl netwbhr €2616)	€ 4.500	
Water	€ 625	
Huur	€ 18.750	
Onderhoud	€ 2.000	
Afval	€ 340	
Verzekeringen	€ 525	
Belastingen overheid	€ 2.950	
Totaal Accomodatie	€ 29.690	

Abonnementen	€ 325	
Representatie, lief & leed	€ 400	
Schenken		€ 150
Bankkosten	€ 1.150	
Overige verenigingskosten	€ 2.200	
consumpties commissies etc	€ 2.700	
Telefoon en internet	€ 375	
Cursussen/seminars	€ 1.000	
vrijwilligersavond	€ 1.250	
Totaal Verenigingskosten	€ 9.400	€ 150

Totaal Vrijwilligersverg.	€ 26.664	
----------------------------------	-----------------	--

Pasen / Sinterklaas jeugd	€ 200	
Run Bike Run	€ 50	
Prutloop		€ 200
Grote Club Aktie		€ 1.450
Clinic top atleet jeugd.	€ 1.210	
Kamp jeugd	€ 2.750	
BBQ/ borrel	€ 250	
Oliebollenloop	€ 150	
Mini Olympiade Papa	€ -	
Totaal Activiteiten	€ 4.610	€ 1.650

Totaal Atletiekunie	€ 13.750	
----------------------------	-----------------	--

Totaal Reserveringen	€ 13.000	
-----------------------------	-----------------	--

Inschrijfgelden wedstr. jeugd	€ 2.100	
Contributie leden		€ 67.500
Totaal Contributies	€ 2.100	€ 67.500

Nedair 2bruggenloop		€ 5.000
Siebrand bevrijdingsloop		€ 1.000
Feestmeesters Kerstcross	€ 500	
De Gilden Oudejaarsloop		€ 2.000
Clubkampioenschappen	€ 1.700	
Avond wedstrijden mei en juni		€ 850
Cross Competitie AV Isala		€ 524
Wedstrijdkosten	€ 400	
Totaal Wedstrijden	€ 2.600	€ 9.374

Totaal Subsidies		€ 16.000
Totaal Kantine		€ 4.500
SportInn kleding deal		€ 500
Totaal Sponsoring		€ 1.150
Totaal Rente		€ 2.500
Totaal Meerjr investeringen	€ 11.754	
Totaal interen meerjarenplan		€ 9.244
Totaal Resultaat interen op eigen vermogen		€ 1.000

Saldo	€ 113.568	€ 113.568
--------------	------------------	------------------

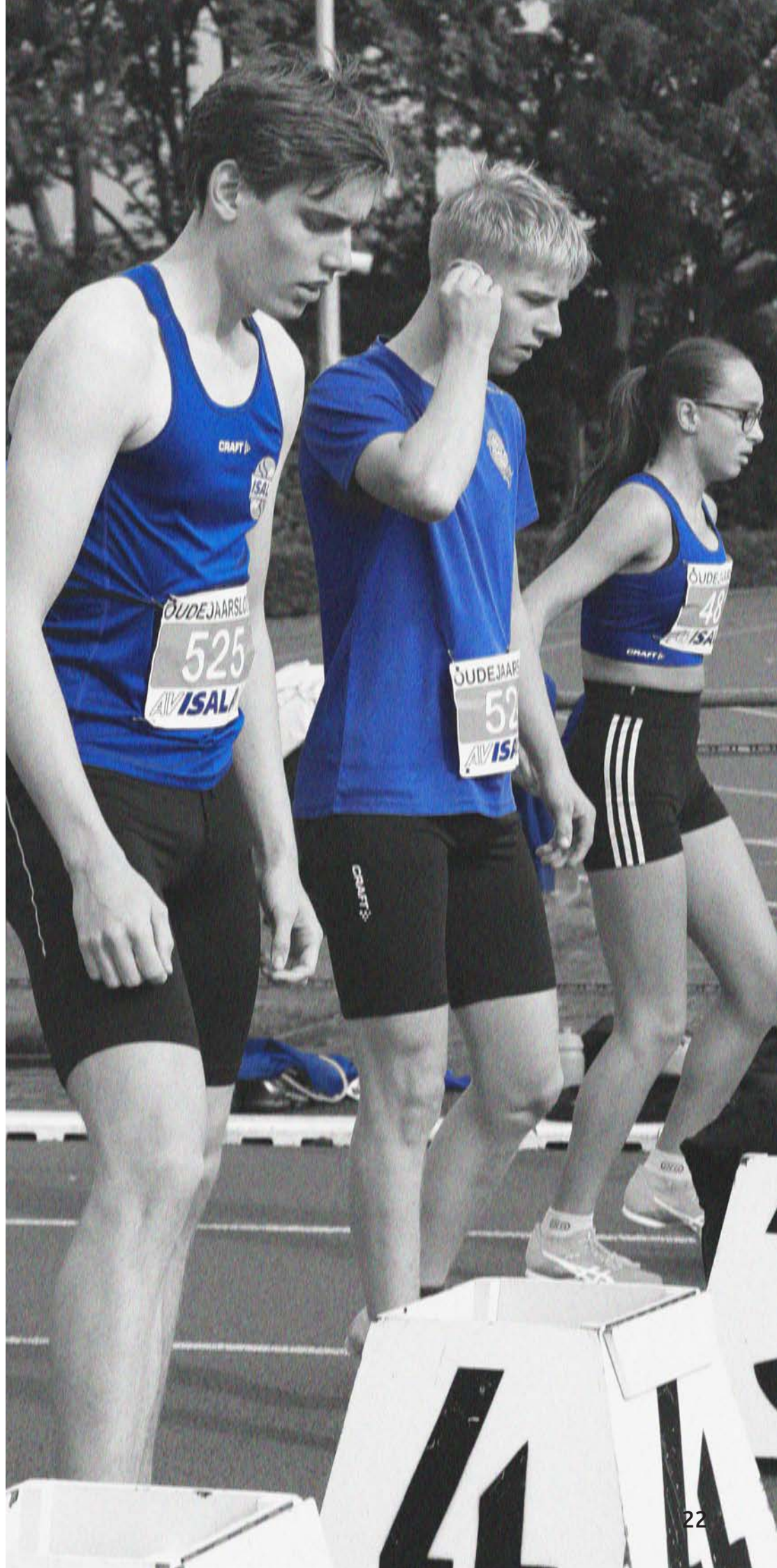
2024-2030	reservering p jr	1-1-23	* 1-6-23	31-12-23	*	31-12-24	31-12-25	31-12-26	31-12-27	31-12-28	31-12-29	31-12-30
		€ 10.000	€ 76.944	€ 76.944	€ 2.000	€ 81.029	€ 83.529	€ 46.029	€ 48.529	€ 51.029	€ 53.529	€ 56.029
Groot onderh. gebouwen 10 jr	€ 2.500	€ 10.000	€ 76.944	€ 76.944	€ 2.000	€ 81.029	€ 83.529	€ 46.029	€ 48.529	€ 51.029	€ 53.529	€ 56.029
onderhoud verlichting 30jr	€ 500	€ 5.000	€ 18.000	€ 18.000	€ -	€ 967	€ 1.467	€ 1.967	€ 2.467	€ 2.967	€ 3.467	€ 3.967
warm water boiler/cv 15 jr	€ 500	€ 5.000	€ 25.000	€ 25.000	€ -10.000	€ 11.650	€ 12.150	€ 12.650	€ 13.150	€ 13.650	€ 14.150	€ 14.650
materialen tbv atletiek	€ 2.250	€ -	€ 2.500	€ 2.500	€ 1.000	€ 3.412	€ 3.162	€ 2.912	€ 2.662	€ 2.412	€ 2.162	€ 1.912
schilderwerk 6 jr	€ 750	€ 100	€ 2.000	€ 2.000	€ 1.250	€ 4.000	€ 4.750	€ 5.500	€ 6.250	€ 7.000	€ 7.750	€ 8.500
kantine 2 jr	€ 1.000	€ -	€ 2.100	€ 778	€ 1.350	€ 2.682	€ 3.438	€ 4.438	€ 3.438	€ 4.438	€ 5.438	€ 6.438
gereedschap 3jr	€ 1.000	€ -	€ 3.000	€ 3.000	€ 1.000	€ 1.871	€ 1.371	€ 2.371	€ 371	€ 1.371	€ 2.371	€ 371
krachthonk 4 jr	€ 500	€ -	€ 2.500	€ 2.500	€ 1.000	€ 2.305	€ 2.006	€ 2.506	€ 1.506	€ 2.006	€ 2.506	€ 1.506
blokhut 10 jr	€ 500	€ -	€ 1.000	€ 552	€ 500	€ 1.552	€ 2.052	€ 2.552	€ 3.052	€ 3.552	€ 4.052	€ 1.052
Professionalisering trainers 2jr	€ 1.000	€ -	€ 2.500	€ 687	€ 2.000	€ 3.687	€ 477	€ 477	€ 477	€ 477	€ 477	€ 477
evenementen risico spreiding	€ 1.000	€ -	€ 1.000	€ 1.000	€ -	€ 2.000	€ 3.000	€ 4.000	€ 5.000	€ 6.000	€ 7.000	€ 8.000
onvoorziën	€ 1.500		€ 2.500	€ 2.500	€ -	€ 4.000	€ 5.500	€ 7.000	€ 8.500	€ 10.000	€ 11.500	€ 13.000
	€ 13.000		€ 139.044	€ 135.460		€ 119.154	€ 122.900	€ 92.400	€ 95.400	€ 104.900	€ 109.400	€ 110.900

*saldo na verdeling
geld gemeente

*na aanschaf cv
ketel draaien aan
de knoppen

2024-2030	reservering p jr	Meerjarig onderhoud										
		2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2024-2030 uitgaven		
Groot onderh. gebouwen 10 jr	€ 2.500	€ 76.944	€ 415	€ -	€ 40.000	€ -	€ -	€ -	€ -			
onderhoud verlichting 30jr	€ 500	€ 18.000	€ 17.533	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -			
warm water boiler/ cv 15 jr	€ 500	€ 25.000	€ 3.850	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -			
materialen tbv atletiek	€ 2.250	€ 2.500	€ 2.338	€ 2.500	€ 2.500	€ 2.500	€ 2.500	€ 2.500	€ 2.500			
schilderwerk 6 jr	€ 750	€ 2.000	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -	€ 5.000	€ -			
kantine 2 jr	€ 1.000	€ 100	€ 446	€ 245	€ -	€ 2.000	€ -	€ -	€ -			
gereedschap 3jr	€ 1.000	€ 3.000	€ 3.129	€ 1.500	€ -	€ 3.000	€ -	€ -	€ 3.000			
krachthonk 4 jr	€ 500	€ 2.500	€ 1.695	€ 799	€ -	€ 1.500	€ -	€ -	€ 1.500			
blokhut 10 jr	€ 500	€ 1.000	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -	€ 3.500			
Professionalisering trainers 2jr	€ 1.000	€ 2.500	€ 1.813	€ 4.210	€ 1.000	€ 1.000	€ 1.000	€ 1.000	€ 1.000			
evenementen risico spreiding	€ 1.000	€ 1.000	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -			
onvoorziën	€ 1.500	€ 2.500	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -	€ -			
	€ 13.000	€ 139.044										

Kosten / uitgaven	€ 3.583	€ 29.406	€ 9.254	€ 43.500	€ 10.000	€ 3.500	€ 8.500	€ 11.500
Hiervoor op de balans reserveven		€ 13.000	€ 13.000	€ 13.000	€ 13.000	€ 13.000	€ 13.000	€ 13.000
Cash flow 31/12 & controle	€ 135.460	€ 119.154	€ 122.900	€ 92.400	€ 95.400	€ 104.900	€ 109.400	€ 110.900





TECHNISCHE SELECTIEGROEPEN

Jaarverslag 2024 – Technische Selectiegroepen

2024 was een jaar van groei en consolidatie voor onze selectiegroepen. Het jaar stond in het teken van het verstevigen van onze basis en het voorbereiden op de ambitieuze doelen voor 2025. We hebben hard gewerkt aan het verbeteren van zowel de technische vaardigheden als de mentale weerbaarheid van onze atleten. Ook zijn de twee groepen samengevoegd. De jongere atleten van Gejanne en de oudere atleten van Jeroen vormen nu een fanatieke groep van 16 atleten met ieder een eigen doel.

Prestaties 2024

Hoewel we ons niet volledig hebben gefocust op de topresultaten van 2024, hebben we in verschillende disciplines positieve stappen gezet. Atleten hebben zich weten te kwalificeren voor belangrijke toernooien, en enkele persoonlijke records werden verbroken. Deze vooruitgang vormt de basis voor wat we in 2025 willen bereiken.

Kernpunten van 2024:

- Verbetering van trainingsomstandigheden en -faciliteiten.
- Groei in teamdynamiek en gezamenlijke focus.
- Positieve persoonlijke ontwikkelingen van atleten, zowel fysiek als mentaal.
- Succesvolle deelname aan regionale en nationale wedstrijden, met enkele podiumplaatsen.

Vooruitblik naar 2025

Met de fundamenteën van 2024 zijn we klaar voor een ambitieus 2025. De doelen zijn bekend en niet mals. De focus zal liggen op:

- Technische verfijning: door intensieve trainingsschema's willen we de prestaties in alle disciplines naar een hoger niveau tillen.
- Wedstrijdstrategie: atleten zullen zich beter voorbereiden op de grotere nationale en misschien wel internationale wedstrijden, met als doel podiumplaatsen en kwalificatie voor belangrijke toernooien.
- Teamontwikkeling: we blijven inzetten op een hechtere samenwerking en teamgeest, wat essentieel is voor lange termijn succes.

De groep van 16 atleten is opgedeeld in diverse disciplines;

Sprinters en hordenlopers	Springers	400 tot 800m	Werpers
Michel	Lars	Naell	Jonne
Gejanne	Koen	Noud	
Hugo	(Hugo)	Olaf	
Josse			
Anouk			
William			
Brecht			
Anneloes			
Robert			
Julynn			

Alle atleten willen zich kwalificeren voor de Nederlands kampioenschappen indoor of outdoor en sommige hebben als doel Nederlands Kampioen te worden op één of meerdere onderdelen. In het jaarverslag van 2025 zal blijken of die behaald is.

Conclusie

2024 was een jaar van voorbereiding en groei. Terwijl we vooruitkijken naar 2025, hebben we de ambitie om zowel individueel als collectief ons volledige potentieel te benutten. We zijn ervan overtuigd dat het komende jaar het jaar van doorbraken zal worden, met veelbelovende prestaties op zowel nationaal als misschien wel internationaal niveau.

Wij kijken ernaar uit om deze reis samen met onze atleten en supporters voort te zetten!

Sportieve groet

Gejanne Lussenburg en Jeroen van Veen



MAANDAG LOOPGROEP

2024 was een bijzonder jaar. Ik viel eind april voor langere tijd uit en toen zat de groep zomaar zonder trainer. Pupillentrainer Cindy aarzelde geen moment en nam alle trainingen waar. Wat superfijn was dat!

De deelnemers aan de maandag-jeugdloopgroep-trainingen hebben allemaal zo hun eigen doelen. De een gebruikt de training om conditie op te bouwen ter ondersteuning van de dinsdag en donderdag meerkamptrainingen, de andere komt gezellig een uurtje bewegen en vooral ook kletsen. En weer een ander wil zijn/haar looptechniek verbeteren, sneller worden en duurvermogen vergroten. De een loopt wedstrijden, de andere niet. Het kán en mág allemaal op de maandag! De trainingen zijn gericht op hardlopen, maar er zit ook altijd een blok(je) kracht in. Versterken van het lichaam én een betere hardloper worden. We sluiten meestal af met een blokje yoga-achtige oefeningen. Een aantal vindt dit vooral grappig, maar er wordt ook altijd gewoon lekker meegedaan.

Als we naar wedstrijddeelname kijken zien we dat een deel van de groep meedoet met crossloopjes en weg-wedstrijden. Er zijn in 2024 PR's gesneuveld en er is bovenal veel plezier beleefd aan het rennen. Alle atleten wil ik bedanken voor hun inzet en enthousiasme en een speciaal bedankje is voor Cindy, die van april tot en met juli zo'n beetje alle trainingen heeft gedraaid en ook altijd klaar stond voor als ik weer eens in de file stond of naar het buitenland was.

Jacqueline
trainer maandag jeugdloopgroep



TRAININGSGROEP REINIER

2024 is alweer voorbij. Een kleine terugblik op de donderdagavond:

Naar aanleiding van de vraag van Reinier of ik misschien trainer zou willen worden, heb ik begin van het jaar een aantal dagen een cursus gevolgd aan het Deltion college in Zwolle. Zo kan ik Reinier wat ontlasten en kunnen we samen een verantwoorde training verzorgen boordevol loopoefeningen, coördinatieoefeningen en krachttraining. Ieder in zijn eigen tempo en naar eigen kunnen. Ik vind het superleuk om te doen en vind het prettig om feedback te krijgen van zowel Reinier als van de groep. Heel leerzaam voor mij!

We zijn een hele fijne groep en het afgelopen jaar ook flink gegroeid. Compleet al met twintig leden. We hebben het erg gezellig met elkaar en zijn dan ook in november samen uit eten geweest. Die houden we erin!

Henk v.d. Kolk is gelukkig ook weer van de partij na herstel van een pittige operatie. Heel goed om langzaam weer wat te gaan bewegen. Ik voorzie een sportief 2025 met heel veel plezier met elkaar!

Sportieve groet, Monique Abma

ONDERHOUDSPLOEG

Wat is de definitie van een vrijwilliger? Werk dat de persoon onbetaald en onverplicht doet voor anderen of voor de samenleving. Het doel van een vrijwilliger: helpen, ervaring opdoen of vanuit een bepaalde passie of interesse voor je doelgroep, in dit geval AV Isala '96. Waarom zijn er minder vrijwilligers? Geen zin meer, gezondheidsproblemen, gezin of iets anders. Hoeveel personen doen, gepensioneerd, vrijwilligerswerk? Maar liefst 55% van de gepensioneerden doet vrijwilligerswerk! Wat vinden vrijwilligers belangrijk? Het krijgen/geven van een bedankje of complimentje, gezellig praatje onderling, maar ook een uitje!

En met deze antwoorden en gegevens zijn wij als onderhoudsploeg van AV Isala '96 tevreden. Wij doen dan ook met veel plezier en gezelligheid, iedere dinsdagmorgen het vele onderhoud aan onze mooie accommodatie. En daarom ligt de accommodatie er altijd tiptop bij! Ook de samenwerking met de gemeente Kampen, voor het o.a. vernieuwen van de hoog- springbakken en wat daarbij komt als extra werkzaamheden voor de ploeg, werd door de mannen naar tevredenheid van de gemeente goed uitgevoerd! Ook het inrichten van de gemeentegarage voor "framerunfietsen" is zo'n voorbeeld.

Vraag het aan ons en wij voeren het uit. Wel met de boodschap dat ook de verantwoordelijken hun steentje moeten bij dragen wat betreft het opruimen en beheren van de materialen en het schoonhouden, bijvoorbeeld zand van de baan. Wij danken het bestuur in het meedenken voor het aanschaffen van de benodigde gereedschappen en machines voor een mooi resultaat en een goed onderhoud van de baan en opstal.

Ook in het nieuwe jaar 2025 zal, bij gezondheid van de mannen, en als het aan ons ligt, de accommodatie er weer top uitzien. Wij doen ons best, en natuurlijk ook de rest!

Met de groeten van de Onderhoudsploeg, Reinier





In 2024 is de Teamspeer-it met het wegvallen van Jeroen, Margreet en Joanne flink uitgekleeed. Mark en Danara waren afgelopen seizoen de Kamper (sp)eer hoog aan het houden. Mark heeft met name de rol als trainer/coach op zich genomen om te kijken waar het talent van Danara (22) toe kan reiken, want dat er talent is werd al vroeg dit seizoen duidelijk. Bij de Ter Specke bokaal in Lisse wierp Danara voor het eerst met 600 gram over de 50 meter (50m80) en deed dit een week later bij het NK teams nogmaals (50m69). Als werper weet je dat als er meerdere worpen in 1 wedstrijd over de 50 gaan dat er een goede kans bestaat dat er een verre worp in zit.

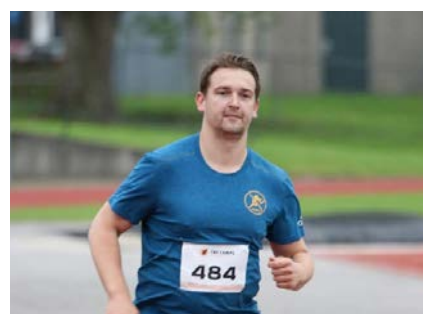
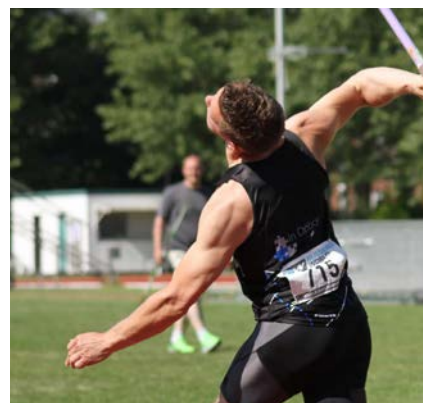
Dit gebeurde in Ede op 15 juni waar Danara een geweldig PR wierp van **52m71!** Deze afstand is goed voor de **13e plaats** allertijden bij de vrouwen en zorgde op dat moment voor de 3e plek op de Nederlandse ranglijst. Door deze prestatie kwam er vertrouwen richting het NK in Hengelo. Vooraf wisten we dat een Nederlandse titel tot de mogelijkheden behoorde omdat er in de training wel erg makkelijk ver werd geworpen door Danara en de concurrentie in Ede werd verslagen. Op het NK bleek het echt een vechtwedstrijd te worden waarin de timing net niet klopte. Uiteindelijk op karakter wist Danara in haar laatste poging een bronzen medaille te behalen. Trots maar ook met een lichte teleurstelling merkbaar vertrokken we weer uit Hengelo.

We zijn inmiddels al begonnen met de voorbereidingen voor 2025. De eerste volledige wintertraining die Danara bij Teamspeerit-Kampen draait komt er aan en wat zijn we nieuwsgierig naar haar ontwikkelingen. Leuk nieuws kregen wij onlangs dat Danara is uitgenodigd op basis van haar prestatie in 2024, om aan de Winter-throwing Cup op Cyprus deel te nemen. Dit is een Europese testwedstrijd om vroeg in het seizoen te kijken hoe je ervoor staat. Doelstelling voor komend seizoen is de Eku23 limiet (56m) en op het NK haar allerbeste niveau te laten zien en te strijden om de titel.



Eind 2024 hebben wij ook een nieuw lid in ons team mogen verwelkomen. **Daniel van der Stege** komt over vanuit Dronten en is bij Isala 96 als gast-lid actief als speerwerper. Met een PR van net boven de 60m en met nog wat techniekpuntjes om aan te werken, belooft dit een mooi proces te gaan worden waarin Daniel nu al in korte tijd mooie progressie laat zien als het gaat om voetenwerk (agility en plyometrie). De samenwerking met Danara werkt daarbij versterkend om zo alles eruit te halen wat erin zit. Daniel heeft als eerste doel om in 2025 structureel over de 60m te gaan werpen. **Mark** heeft er op de eigen baan in Kampen op 15 mei nog een mooie 60m89 uit weten te halen.

Een stap terug in trainingsarbeid is merkbaar als het gaat om de juiste timing te herkennen. Doelstelling voor komend seizoen is opnieuw toch over die 60m te werpen en een target te zijn voor Daniel en Danara.



Oeps, het jaarverslag moet weer geschreven worden. Dat is weer een hele klus! Maar even in de groep gooien, wie weet meldt iemand zich. En ja hoor, fijn dat er iemand bereid is om iets te schrijven, dus bij deze! Hoi! Allereerst de beste wensen voor 2025.

Wij zijn een enthousiaste wandelgroep en bestaan inmiddels zo'n 20 jaar. We lopen wekelijks op de maandagmiddag en/of donderdagavond anderhalf uur. Dit doen we met veel plezier! De afgelopen periode is er een aantal nieuwe wandelaars bijgekomen. Daar zijn we blij mee, hoe meer zielen hoe meer vreugd! We lopen en plagen elkaar graag. Maar we hebben ook regelmatig mooie gesprekken. Anneke is onze leidster, ze is er altijd! Anneke wacht op een oproep voor een heupoperatie, tot die tijd gaat ze op de fiets mee. Dat vinden wij top! Mochten jullie denken, daar wil ik bij zijn... van harte welkom!

Groetjes van de wandelgroep
Jaarverslag 2024



Afgelopen jaar was een even jaar, dus stond de eerste helft van 2024 in het teken van de Special Olympics. Eerst bepalen voor welke 3 onderdelen je je inschrijft en daarna werd er in toenemende mate gericht getraind op deze persoonlijke onderdelen.

Op 14, 15 en 16 juni was het zover. Alweer voor de zevende keer deden wij als groep mee met dit speciale evenement. Nog niet eerder werden er zoveel bijzondere prestaties neergezet. De ene na de andere medaille stroomde binnen. Eindstand: Wijnold, goud met de 100 en de 1500m, zilver met ver, alles met een persoonlijk record. Symon: 2x goud op de 100 en de 200m, Nathan: goud op de 1500m (in een dik persoonlijk record) en minispeer werpen. Anco: goud met de 100m. Cheyenne: zilver op de 100m en minispeerwerpen en brons op de 200 meter. Dit ondanks een vervelende heupblessure waar ze doorheen moest bijten. Het zal moeilijk worden om dit succes ooit nog te verbeteren. Naast deze medaille-oogst was het ook dit keer weer een gezellig en verbindend weekend. Er was één domper op dit weekend: het was voor Martijn niet mogelijk om mee te doen. Dit deed hem en ons veel verdriet. We vonden het dan ook belangrijk om een activiteit te organiseren waar hij ook aan mee kon doen. Op zaterdag 10 augustus vond dit plaats. Het was een heel gezellige dag met prachtig weer. Op de fiets en handbike gingen we naar de roeivereniging aan het Ganzendiep. Hier konden we lunchen aan het water met daarna een spel, geschikt voor iedereen. Na opnieuw een fietstochtje was er een speurtocht op de atletiekbaan. We sloten deze fijne dag af met patat.

Naast de Special Olympics hebben we dit jaar alleen aan reguliere wedstrijden meegedaan. Zoals de avondwedstrijden in Kampen en Dronten. Dit is ons goed bevallen en willen we komend jaar zeker voortzetten. In september konden we een meisje in onze groep verwelkomen en wel Yelina. Heel fijn dat Cheyenne niet meer het enige meisje is. We konden ook wel wat vers bloed gebruiken in de groep. Haar eerste wedstrijden heeft ze al gelopen. Laten we hopen dat ze, met veel plezier, nog lang lid mag blijven en dat er nog vele wedstrijden mogen volgen.

Groeten,
Greet en Henk-Jan





LOOPGROEP DINSDAG-DONDERDAG

En zo zit je weer in de pen om een overzicht van 2023 te produceren, dit schreef ik in mijn beleving nog niet zo lang geleden. Maar wat blijkt, het mag het overzicht voor 2024 alweer zijn. Is dat dan toch die leeftijd waardoor je denkt dat alles sneller gaat, behalve je persoonlijke tijden op een afstand?

Het was weer een jaar met vele gezichten. En dit in de breedste zin van de uitdrukking. Mensen die met goede voornemens kwamen proeven aan het deelnemen bij een club. Velen weer gezien en enkelen die blijven (Arnoud, Jan Kees, Fred, Erwin weer terug). Maar die blijven dan ook met volle overgave en stappen in bij commissies en organisatie groepjes. Voor de vereniging en de mensen die al jaren iets gedaan hebben en afgelost willen worden, alleen maar fijn. Een randverschijnsel wat we hebben ervaren is het willen aansluiten bij de club en gemotiveerd zijn maar toch de financiële kant niet kunnen bolwerken. Het is dan echt een geval van over de lat heen komen maar net niet op de mat. En dat doet wel pijn. Ook op individuele basis zijn er de nodige moeilijke momenten geweest waarbij het lid zijn van een club een beetje steun kan geven.

Zo heb ik ook mogen ervaren hoe het is om meerdere dames tegen te hebben, hun aantal keren dat een interval was uitgevoerd strookte niet met mijn aantal. Gelukkig blijkt dan de functie van trainer meer invloed te hebben dan een massaal protest. Nu moet ik misschien achteraf erkennen dat ook een trainer wel eens een foutje kan maken met tellen.

Zo hebben we ook Joriska en Ineke die in Rot-

terdam voor het eerst hun marathon wilden volbrengen. Joriska had het zelfs zo voor elkaar dat dochterlief bij de Midwintermarathon in Apeldoorn haar begeleidde vanaf een motor als scheidsrechter. Ineke had het zo voor elkaar dat ze een breuk regelde bij zich zelf en hierdoor deze even aan haar voorbij moest laten gaan. Eind van het liedje, Joriska heeft de marathon gelopen in Rotterdam en Ineke is uitgeweken naar Amsterdam. En we hadden Irene die haar eerste halve liep in Zwolle. Sjappoo!

Maar zo hebben ook velen weer gelopen, onder andere de NedAir 2bruggenloop, Epe, Stationsloop, halve van Zwolle, Deventer, Limburg, Schokland, Slachtemarathon, Amsterdam, Terschelling, Cross op de Bult.... ieder met zijn/haar eigen plezier en inzet. Hierbij wel de aantekening dat Greet een beetje boos was bij laatst genoemde, omdat ze zich niet goed voorbereid voelde op de heuvels in ronde 5.

Ik licht er nog eentje uit; Robert. Hij is goed op dreef met het aandoen van alle provincies met halve marathons, nadat hij 2023 de Elfsteden had gerend. Wat wordt het volgende, de IJssel afrennen?

Ook de coopertest had dit jaar twee gezichten, meer momenten waren er ook niet. De eerste was een beetje minimaal en de tweede was volle bak en dan merk je ook meteen dat er een betere sfeer hangt en meer motivatie voor een tandje erbij.

Het lijkt een traditie te worden maar rond de maand mei gaan er enkelen van rennen over in wandelen als voorbereiding op de Nijmeegse Vierdaagse. Dit jaar hebben Roelof, Jolanda en Rob hun kruisje weer verdiend. En dan hebben

we nog de creatievelingen die op een zondagmiddag vormen gaan lopen op Strava, waarbij ik bij deze Eric L. wil bedanken voor zijn gelopen vorm

Een ander gezicht van de groep is de zelfredzaamheid wat zeer gewaardeerd wordt door mij. Doordat ik eens wat later moest aansluiten op een dinsdag (en ook op de v zoals de laatste tijd is) kon ik stilletjes dichtbij komen in het donker. Toen heb ik een paar versnellinkjes mogen mee maken die zelf gecontroleerd werden en waarbij men elkaar weer opzocht na de versnelling, erg leuk en fijn.

Op andere momenten neemt Cees nog regelmatig de zaken waar op donderdag, waarvoor dank.

En zo komen we het jaar weer door met trainingen: tijdens storm Henk op 2 januari, AH baanlopen, code oranje met enkele bikkels. Zwemmen tijdens warm weer (komend jaar wel iets vaker), Door iets met voetbal op tv afgelopen jaar wisselende trainingstijden, Na goed voorbeeld, trainen op blote voeten tijdens de zomer. Op 21 november lekker in de sneeuw met z'n achten. En aan het eind de Lichtjesloop en Oliebollenloop.

Om met de uitgesproken woorden op de nieuwjaarsreceptie van 4 januari 2024 af te sluiten: tradities veranderen, dat doet soms beetje pijn. Dat klopt, maar zolang je aan het eind met een vrolijk gezicht weggaat is het prima. Dat het weer een goed jaar mag worden.

Met vrolijke groet, Lo-Di-Do.





LOOPGROEP PIETER / DOELENGROEP

En zo is er weer een loopjaar voorbij, en wat voor een jaar. Het jaar begon met het uitvoeren van het plan om mee te gaan doen aan de Marathon van Marrakech op 26 januari 2025. Destijds leek het nog heel ver weg, maar nu ik dit schrijf, is het nog maar 1 week voordat een groep van 18 personen richting Marrakech vertrekt voor de Marathon van Marrakech. Herman, Ilona, Jaap, Johan W., Mathijn, Renato en ik gaan de hele marathon lopen. Ellen (loopgroep Frans), Fenneke, Jacqueline, Marja en Sandra M., gaan daar de halve marathon lopen. De anderen gaan mee voor support. Dit wordt verder vervolgd in het jaarverslag van 2025.

Het was ook een jaar waarin weer veel werd bewogen. Herman en Pieter hebben hun missie "loop in elke provincie een halve marathon of langer" van de 12 Provincies van ProRun volbracht, wat hun een zilveren medaille opleverde. In mei is een aantal leden van deze loopgroep en van loopgroep Frans afgereisd naar Gulpen in Limburg voor een weekendje trailen bij het trailevenement "De Koning van Spanje". Drie dagen konden er verschillende afstanden gelopen worden. Een aantal deelnemers, waaronder Alwin, Johan W. en Michiel, liepen deze drie dagen elke dag een trail. Johan liep in totaal 49 km, Alwin en Michiel beiden 91 km. Het was ook het jaar dat Johan W. zijn 33ste marathon liep in Florence, dat Gerhard, Herman, Jaap, Johan vd K., Johan W., Renato en ik de Slachtemarathon liepen in een behoorlijke verregende editie. Bart en Jeannet wandelden de Slachtemarathon onder dezelfde (belabberde) omstandigheden. De Slachtemarathon is een cultuur evenement voor hardlopers en wandelaars over de oude Slachtedijk van

Jaarverslag 2024

Oosterbierum naar Raerd in Friesland en wordt eens in de vier jaar gehouden. Ook werd er weer de Henk Borgmeijer Classic gelopen. Dit keer met een kleinere groep en natuurlijk met na afloop de gezellige nazit met Henk Borgmeijer, bij het kleinste en gezelligste Stationnetje van Nederland, Het Oude Station van Dalfsen. In de nacht van 4 op 5 mei werd in estafettevorm het bevrijdingsvuur van Wageningen terug naar Kampen gebracht door Anco, Gerhard, Herman, Jaap, Johan W., Renato, en ik, samen met Thijs en Lieke van de maandag jeugdlloopgroep. Bij de baan werd het bevrijdingsvuur in ontvangst genomen door burgemeester De Rouwe. De nachtelijke loop werd afgesloten met een goed ontbijt in de kantine verzorgd door Aafke, Anneke en Sandra.

Afgelopen jaar werden er, naast de lange duurloopjes in het weekend, ook nog andere loopevenementen gelopen, zoals o.a. de 2Bruggenloop, Voorjaarsloop Epe, Station tot Stationsloop, Halve van Zwolle, Dalirun, Berenloop, Adventurerun Ameland, Midwintermarathon Apeldoorn, CPC loop Den Haag, Halve van Egmond, 30 van Almere, de halve van Cranendonck, de halve van Westenschouwen, Kolonieloop, Vlinderloop Houten, Leekster lenteloop, Zandenplasloop, Venloop en Oudejaarsloop Kampen. Bij sommige loopjes was aardig wat Isala'96 blauw aanwezig!

Vorig jaar sloot ik het verslag af met de woorden: "Het gaat weer een mooi loopjaar worden!" Velen van ons hebben zo hun eigen doelen bereikt, maar het werd ook een jaar met mindere momenten. We weten allemaal wat er op 21 april 2024 gebeurd is met Jacqueline na het finishen van de Connemarathon in Ierland

en hoe het met haar verder is gegaan. Ze loopt weer lekker actief op de baan, traint weer mee als het haar uitkomt en loopt weer loopwedstrijdjes. Ook was er nog de behoorlijke ongelukkige val van Gerhard met de mountainbike in de bergen van Italië afgelopen zomer. Ook Gerhard is weer lekker bezig met hardlopen en traint weer mee.

In de zomerperiode hebben we een aantal blotevoetentrainingen gedaan. Lekker de grassprietjes tussen je tenen te voelen. Voor velen was het eerst even wennen om de loopschoenen en sokken, die je net had aangetrokken, gelijk weer uit te doen. Maar het werd wel gedaan.

Afgelopen jaar kwamen er zes nieuwe leden bij deze groep. Eén van hen was het jaar daarvoor gestopt, maar is weer lid geworden vanwege heimwee naar de baantrainingen op de donderdagavonden. Dit is een mooi compliment, voor ons allen in deze groep. Dank aan alle leden van deze groep voor de gezelligheid en de goede sfeer in de groep van afgelopen jaar. Op naar nieuwe doelen in 2025, met als eerste de Marathon van Marrakech, uiteraard ook weer de HB-Classic, de Bevrijdingsvuur-estafette in de nacht van 4 en 5 mei en nog andere loopjes die op ons hardlooppad voorbijkomen.

That's all!

Pieter Meijberg



LOOPGROEP PUPILLEN

Op maandagavond van 18:00 tot 19:00 uur staat de enthousiaste pupillen loopgroep op de baan. Voor de pupillen die een extra training willen gericht op hardlopen, is dit een leuke extra avond trainen. We beginnen vaak even met een wandeling, dan kletsen we over hoe de dag was en als er wedstrijden waren in het weekend ervoor, bespreken we die ook. Na het inlopen, doen we de loopscholing, de ene keer wat uitgebreider dan de andere keer.

Daarna volgt er vaak een spel, bijvoorbeeld drie op een rij, of we zetten een parcours klaar waarin de loopvaardigheden van de pupillen worden getest. Ook kiezen we vaak voor core oefeningen; een stabiel bovenlichaam is belangrijk voor een loper.

Daarna volgt de kern. Dit kan een piramideloop zijn, in minuten, of we richten ons op een afstand en dan lopen we deze afstand een aantal keren. Als er dan nog tijd is mogen de pupillen een afsluitend spel kiezen.

Groetjes, Jeomi & Cindy
Jaarverslag 2024

A photograph showing four individuals on a red running track at night. They are using specialized running frames (tricycles) to exercise. From left to right: an older man in a black jacket, a woman in a blue jacket holding blue dumbbells, a person in a dark jacket and cap, and a woman in a black jacket and helmet. The word 'FRAMERUNNING' is overlaid in large white letters on the left side of the image.

FRAMERUNNING

Het eerste verslag van een nieuwe tak bij AV Isala'96. Onze vereniging wordt steeds veelzijdiger en inclusiever. Framerunning is namelijk geschikt voor mensen met een lichamelijke beperking die slecht of niet zelfstandig kunnen lopen. Met behulp van een running frame kunnen zij wel hardlopen.

In maart kreeg ik (Greet) via het bestuur een mailtje van de Atletiekunie waarbij je subsidie kon verkrijgen bij het starten van een framerunning groep, die ook inclusief zou sporten. Dat wil zeggen dat je samen met een reguliere groep activiteiten of trainingen doet. De vraag was of ik zin had om daar iets in te betekenen. Dat wilde ik wel en ook Joke had hier oren naar. Voor de aanvraag van deze subsidie was het te kort dag. Hier gaan we later mee verder. Gelukkig waren er via Framerunning Nederland mogelijkheden om ondersteuning te krijgen en frames te lenen voor het opstarten van een groep. Zelf had ik me al, samen met Henk-Jan, ingeschreven voor een beginners trainerscursusdag. Daarnaast heb ik samen met Joke verschillende clubs bezocht en hebben we ons verdiept in de mogelijkheden en theorie van het framerunnen.

Vlak voor de zomervakantie kregen we van De Zonnebloem de vraag of we een clinic wilden geven op een zomerparty op 31 augustus voor mensen met een lichamelijke beperking. Het was kort dag met alle vakanties ertussen, maar het leek ons een uitgelezen kans om het framerunnen te promoten. Vanaf dit moment heeft Joke geprobeerd om leenframes te krijgen en om mensen te regelen die zouden kunnen laten zien wat er mogelijk is met de frames. Helaas vonden zij het terrein van de

zomerparty niet geschikt. Met de leenframes is het op het laatste moment wel goed gekomen. Drie hadden we er. Precies genoeg om alle belangstellenden een rondje te laten proefrijden. Gelukkig hebben we Alwin op het laatste moment ook nog bereid gevonden om ons te helpen. Het individueel afstellen was namelijk een behoorlijk karwei. We moesten hard werken met zijn drieën om iedereen van dienst te zijn maar het was niet voor niets. Iedereen vond het erg leuk en had belangstelling om het als sport te proberen. Ook hadden we direct al twee leden die in Epe aan framerunning hadden gedaan, maar waar het vervoer toch te problematisch was gebleken. Half september startten we met de eerste training. Eind september konden we alsnog een clinic aanbieden, met behulp van Cor en Juliette van Brouwershaven. Juliette doet al bijna 10 jaar aan framerunnen en kwam samen met haar vader baan onze baan om te laten zien hoe leuk framerunning is (maar dat wisten we intussen al!).

De eerste weken moesten er telkens weer meer leenframes komen. Elke training was er wel een nieuwe dame. Tot onze verbazing geen heren of kinderen. We vinden dat wel jammer, maar we gaan nog geen moeite doen om ze te werven. Eerst moet de huidige groep van negen dames zelf een frame hebben aangeschaft zodat het afstellen voor ons minder werk zal worden. Een aantal van hen heeft inmiddels gelukkig toestemming van de gemeente om een frame te bestellen met een vergoeding.

Onze leden zijn inmiddels zo enthousiast dat een aantal van hen graag twee keer per week wil trainen. Met ingang van het nieuwe jaar zijn

we daar mee begonnen. Ik kan nu al verklappen dat we die avond (vrijdag) gedeeltelijk samen trainen met de vb atleten. Het is dan helemaal een gevarieerde en heel leuke groep! Tenslotte willen we de klusploeg enorm bedanken. Zij hebben bij de gemeente geregeld dat de frames in de garage mogen staan. Bovendien hebben ze daar ophanghaken gerealiseerd zodat we zo veel mogelijk frames kwijt kunnen in de beperkte ruimte.

Joke en Greet, de trainers van deze heel gezellige groep.



U14 EN U16

Het afgelopen seizoen was weer een bijzonder sportief jaar voor onze U14 en U16 atleten. De ontwikkeling van onze jeugdleden heeft op vele fronten vooruitgang geboekt, wat resulteerde in veel nieuwe persoonlijke records die tijdens zowel regionale als nationale wedstrijden gesneuveld zijn. Deze prestaties zijn het resultaat van hard werken, toewijding en een gezamenlijke focus op techniek, conditie en mentale kracht.

Bij de U14 en U16 hebben we met trots gezien hoe onze atleten steeds meer zelfvertrouwen opbouwden en nieuwe persoonlijke records neerzetten in verschillende disciplines. Van sprints tot middellange afstand, van hoogspringen tot kogelstoten, overal werden grenzen verlegd. Het is mooi om te zien hoe zowel de ervaren atleten als de nieuwkomers zich inzetten tijdens de regionale medaillewedstrijden. Hierdoor zijn we bij de wedstrijden eigenlijk altijd als de grootste club vertegenwoordigd. Daar zijn andere clubs jaloers op! Ook de mate van inzet van ouders en vrijwilligers bij onze groep wordt opgemerkt bij andere verenigingen.

In 2024 gingen de U14 en U16 atleten ook naar het buitenland voor een wedstrijd! We gingen namelijk met een grote groep atleten met de bus naar onze partnerstad Pápa in Hongarije. Het was een heel mooie reis waarin naast sporten ook leuke andere activiteiten op het programma stonden. Wat betreft de wedstrijd, daar hebben we laten zien wat wij in Kampen kunnen. Er zijn veel medailles gewonnen. Het was een mooie ervaring die zeker voor herhaling vatbaar is. We kijken terug op een jaar waarin we veel progressie hebben geboekt. De persoonlijke records zijn het bewijs van het harde werk én van de fantastische teamgeest binnen onze groep. We helpen elkaar naar een hoger niveau! Met trots kijken we terug op een succesvol seizoen en we kijken uit naar wat het volgende jaar ons zal brengen!

Jonne Siebrand



PUPILLEN U8 EN U12

Het afgelopen jaar hebben onze pupillen (leeftijden van 6 tot 11 jaar) zich weer flink ingezet en hebben we samen een fantastisch sportjaar beleefd. Hieronder delen Anne, Finn, Ian, Romee, Sanne en Tigo hun hoogtepunten van atletiekjaar 2024.

Kamp in Hattem Dit jaar sliepen we voor het eerst niet in tenten op de atletiekbaan, maar in een kampgebouw in Hattem. Ondanks pech met het weer op de tweede dag, was het kamp weer ontzettend leuk. Op vrijdag hadden we een spannende vossenjacht. Romee vertelt enthousiast over de holbewoners, kerstman, brandweermannen, een K3-zangeres, voetballers en nog veel meer bijzondere types die in de bossen verscholen waren. Hoewel het zaterdag veel regende, genoten de pupillen van de buitenspellen waarbij samenwerken heel belangrijk was. Ian moest zelfs over hoge horden worden getild door de oudere atleten. Finn herinnert zich hoe belangrijk samenwerking was tijdens het bouwen van een hoepeltoren, anders zou de toren snel instorten. En ook de discoavond met DJ Olaf was een groot succes!

Wedstrijden Dit jaar stonden er weer veel wedstrijden op het programma. Crossen door de bossen, medaillewedstrijden, Athletics Champs en de clubkampioenschappen. Onze pupillen deden enthousiast mee en behaalden prachtige resultaten en records. Sanne's favoriete onderdeel is verspringen, waarbij ze haar PR verbeterde naar 3.20 meter! Ian is fan van hoogspringen en sprong 1.20 meter tijdens een medaillewedstrijd. Tigo verbeterde zijn record op hoog naar 1.30 meter. Romee gooide de vortex verder dan ooit en verbeterde haar record naar 16 meter, een verbetering van 3 meter! Finn verbrak al zijn persoonlijke records en Anne heeft nog een goede tip voor de crosswedstrijden: schoenen met veel grip om goed en snel door de gladde, modderige bochten te rennen.

Trainingen Anne geniet van de spelletjes tijdens de trainingen, vooral knakworsttikkertje. Finn en Anne vinden alle onderdelen leuk om te trainen, maar als ze moeten kiezen, kiest Anne voor hoogspringen en Finn voor lopen. Romee leerde hoe ze de kogel beter kan stoten door hem beter in haar nek te plaatsen, waardoor het steeds beter gaat. Een favoriet onderdeel voor de oudere pupillen is polsstokverspringen. Dit onderdeel oefenen we speciaal voor de Athletics Champs-wedstrijden. Sanne, Ian en Tigo vinden dit leuk, omdat je veel verder komt als je jezelf goed optrekt aan de stok. Dit jaar trainen we voor het eerst in de zalen bij het VIA. Deze trainingen zijn zeer geliefd onder de pupillen, vanwege de verschillende spellen en vooral omdat het lekker warm en droog is.

Al met al was het weer een prachtig sportjaar, waarbij we hebben genoten van de prestaties, het samen trainen en de onderlinge samenwerking en competitie.

De pupillentrainers



WOENSDAG-LOOPGROEP

‘Ach jochien, blijf toch tuus’

Onze woensdagavond-loopgroep is in 2024 uitgegroeid tot soms bijna 40 lopers. En wij vinden het fantastisch dat er zoveel pareltjes tussen lopen met ieder een andere motivatie. Om dat te illustreren volgt hieronder slechts één van de vele voorbeelden:



Dik Vos.

Op een winterse woensdagavond fietste Dik, één van onze trouwste groepsleden, vanuit Het Onderdijs naar de atletiekbaan voor een training. Op zijn fiets trotseerde hij de kou en de regen. Gelukkig was het in de kleedkamer droog en wilde Dik zich omkleden, toen bleek dat hij zijn loopschoenen was vergeten. Ik zag dat hij weer op zijn fiets stapte en mopperend richting huis fietste en ik dacht bij mezelf: Die gaat lekker naar huis. Thuis angekommen pakte Dik zijn loopschoenen, ondanks dat zijn vrouw zei: Ach, jochien blijf toch tuus. Echter fietste Dik wederom naar de baan voor het restant van de training. Dik had dus 4 keer het fietstochtje Onderdijs-atletiekbaan gefietst om de training bij te wonen!!

Gerda en ik kunnen ook nog steeds genieten van het feit dat beginnende lopers na een tijdje flink vooruit zijn gegaan. Ze hadden niet verwacht dat we bij atletiek ook allerlei andere manieren van bewegen doen, zoals oefeningen met ballen en touwtje springen, etc. Het is leuk dat ze zichzelf verbazen door bijvoorbeeld bij de Oudejaarsloop enkele ronden te kunnen uitlopen. En hoe leuk is het dan als ze na afloop ook nog eens worden opgevangen door trotse familieleden. De meeste lopers van onze groep trainen nog één keer extra in het weekend op eigen gelegenheid. En er is ook een groepje dat voor een halve marathon traint. Maar ze doen allemaal enthousiast mee als we loopscholing en balansoefeningen doen.



Het sociale element is een belangrijk onderdeel van de groepstraining: Tijdens het inlopen is het een waar kippenhok en worden er allerlei kleine en grote dingen gedeeld. Er zijn veel loopmaatjes die elkaar bemoedigen om door te zetten. Het is ook heel bijzonder dat we een 3-generatiegroepje hebben: Frits Koolschijn met zijn dochter en kleindochter. Wij krijgen er veel energie van als we alle groepsleden lekker bezig zien met onze mooie atletieksport. Samen als gezellige groep en ieder op zijn eigen wijze.

- Gerda en Rudy Schilder

RECORDS

Clubrecords baan

Onderdeel	Resultaat	Naam	Categorie	Datum	Plaats
hoogspringen	1.95 m	Lars Hansman	Senioren Mannen	23-6-2024	Drachten
800 meter	2:17.81 min	Naëll Huijsmans	Senioren Vrouwen	27-10-2024	Barendrecht
hoogspringen	1.95 m	Lars Hansman	U20 (Junioren A) Jongens	23-6-2024	Drachten
400 meter horden	56.69 s	Hugo Visser	U20 (Junioren A) Jongens	28-6-2024	Hengelo
100 meter	11.34 s	Hugo Visser	U20 (Junioren A) Jongens	28-9-2024	Kampen
800 meter	2:17.81 min	Naëll Huijsmans	U20 (Junioren A) Meisjes	27-10-2024	Barendrecht
400 meter horden	56.90 s	Hugo Visser	U18 (Junioren B) Jongens	11-5-2024	Emmeloord
100 meter	11.53 s	Hugo Visser	U18 (Junioren B) Jongens	15-5-2024	Kampen
hoogspringen	1.90 m	Lars Hansman	U18 (Junioren B) Jongens	25-5-2024	Heerenveen
400 meter horden	54.81 s	Hugo Visser	U18 (Junioren B) Jongens	14-6-2024	Utrecht
hinkstapspringen	13.07 m	Lars Hansman	U18 (Junioren B) Jongens	16-6-2024	Utrecht
hoogspringen	1.95 m	Lars Hansman	U18 (Junioren B) Jongens	23-6-2024	Drachten
400 meter horden	56.69 s	Hugo Visser	U18 (Junioren B) Jongens	28-6-2024	Hengelo
110 meter horden	15.13 s	Hugo Visser	U18 (Junioren B) Jongens	6-7-2024	Zwolle
10-kamp	6215 pnt	Hugo Visser	U18 (Junioren B) Jongens	1-9-2024	Amersfoort
100 meter	11.34 s	Hugo Visser	U18 (Junioren B) Jongens	28-9-2024	Kampen
600 meter	1:40.59 min	Naëll Huijsmans	U18 (Junioren B) Meisjes	30-3-2024	Tilburg
600 meter	1:39.43 min	Naëll Huijsmans	U18 (Junioren B) Meisjes	19-7-2024	Hilversum
800 meter	2:17.81 min	Naëll Huijsmans	U18 (Junioren B) Meisjes	27-10-2024	Barendrecht
300 meter	42.79 s	Julynn Huijsmans	U16 (Junioren C) Meisjes	19-7-2024	Hilversum
300 meter	42.79 s	Julynn Huijsmans	U16 (Junioren C) Meisjes	19-7-2024	Hilversum
1000 meter steeple	4:02.05 min	Loueann Huijsmans	U14 (Junioren D) Meisjes	11-5-2024	Emmeloord
polsstokhoogspringen	1.80 m	Loueann Huijsmans	U14 (Junioren D) Meisjes	29-5-2024	Dronten
1500 meter	5:56.76 min	Loueann Huijsmans	U14 (Junioren D) Meisjes	18-9-2024	Dronten
polsstokhoogspringen	2.30 m	Nathan van de Kerke	Junioren-VB A/B Jongens	15-5-2024	Kampen
100 meter	12.77 s	Nathan van de Kerke	Junioren-VB A/B Jongens	5-6-2024	Kampen
100 meter	12.84 s	Nathan van de Kerke	Junioren-VB A/B Jongens	16-6-2024	Breda
1500 meter	5:03.22 min	Nathan van de Kerke	Junioren-VB A/B Jongens	16-6-2024	Breda
200 meter	38.69 s	Cheyenne Hoekman	Junioren-VB A/B Meisjes	15-5-2024	Kampen
speerwerpen	14.63 m	Cheyenne Hoekman	Junioren-VB A/B Meisjes	15-5-2024	Kampen
100 meter	18.45 s	Cheyenne Hoekman	Junioren-VB A/B Meisjes	15-6-2024	Breda
1500 meter	4:56.75 min	Henk-Jan Dorgelo	Masters Mannen 45+	15-5-2024	Kampen

Onderdeel	Resultaat	Naam	Categorie	Datum	Plaats
5000 meter	23:13.0 min	Bart Oranje	Masters Mannen 60+	3-10-2024	Kampen
Engelse mijl	7:07.60 min	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	17-4-2024	Kampen
300 meter	55.63 s	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	24-4-2024	Dronten
100 meter	16.27 s	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	5-6-2024	Kampen
1000 meter	3:55.42 min	Anco Wursten	Master-VB Mannen 40+	24-4-2024	Dronten
100 meter	14.83 s	Anco Wursten	Master-VB Mannen 40+	16-6-2024	Breda
1500 meter	5:51.83 min	Anco Wursten	Master-VB Mannen 40+	16-6-2024	Breda

Clubrecords indoor

Onderdeel	Resultaat	Naam	Categorie	Datum	Plaats
60 meter	7.20 s	Michel Schleper	Senioren Mannen	7-1-2024	Assendelft
hinkstapspringen	12.51 m	Lars Hansman	U18 (Junioren B) Jongens	10-2-2024	Apeldoorn
800 meter	2:20.00 min	Naëll Huijsmans	U18 (Junioren B) Meisjes	10-2-2024	Apeldoorn

Clubrecords weg

Onderdeel	Resultaat	Naam	Categorie	Datum	Plaats
5000 meter	22:33 min	Maarten Papegaaij	Masters Mannen 65+	30-11-2024	Heerde
halve marathon	1:27:33 uur	Jacqueline Rustidge	Masters Vrouwen 55+	10-3-2024	Den Haag
marathon	3:32:37 uur	Jacqueline Rustidge	Masters Vrouwen 55+	21-4-2024	Connemara
10 km	54:10 min	Jacqueline Rustidge	Masters Vrouwen 55+	7-9-2024	Dalfsen
15 km	1:01:01 uur	Jacqueline Rustidge	Masters Vrouwen 55+	17-11-2024	Nijmegen
10 km	48:45 min	Anco Wursten	Master-VB Mannen 40+	27-4-2024	Hasselt

Clubrecords baan

Onderdeel	Resultaat	Naam	Categorie	Datum	Plaats
polsstokhoogspringen	3.00 m	Suzan Plat	Senioren Vrouwen	5-6-2024	AV PEC1910
hoogspringen	1.90 m	Lars Hansman	U18 (Junioren B) Jongens	5-6-2024	Isala'96
1500 meter	5:48.47 min	Isabelle Euren	U14 (Junioren D) Meisjes	15-5-2024	AV Rijssen
polsstokhoogspringen	2.30 m	Nathan van de Kerke	Junioren-VB A/B Jongens	15-5-2024	Isala'96
100 meter	12.77 s	Nathan van de Kerke	Junioren-VB A/B Jongens	5-6-2024	Isala'96
speerwerpen	14.63 m	Cheyenne Hoekman	Junioren-VB A/B Meisjes	15-5-2024	Isala'96
speerwerpen	49.86 m	Jeroen ten Heuvel	Masters Mannen 50+	15-5-2024	Flevo Delta
100 meter	14.01 s	Richard van der Wal	Masters Mannen 55+	15-5-2024	AV PEC1910
400 meter	58.19 s	Jan Plat	Masters Mannen 55+	5-6-2024	AV PEC1910
1500 meter	4:53.73 min	Stef Riemens	Masters Mannen 60+	15-5-2024	BB Lopers
5000 meter	23:13.0 min	Bart Oranje	Masters Mannen 60+	3-10-2024	Isala'96
1500 meter	5:45.45 min	Harry van Ruitenbeek	Masters Mannen 65+	15-5-2024	AV Start '78
polsstokhoogspringen	1.60 m	Roelof Sondaar	Masters Mannen 65+	5-6-2024	av De Sprinter
Engelse mijl	7:07.60 min	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	17-4-2024	Isala'96
100 meter	16.27 s	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	5-6-2024	Isala'96

