

Jaarverslag



Voorwoord

Wat voor jaar was 2023? Was het een goed of slecht jaar, een mooi of lelijk jaar, was het gewoon, of saai, viel het mee of viel het tegen? Dat is voor iedereen anders. Het ligt eraan hoe je het bekijkt en wat er in dat jaar gebeurd is.

Voor onze vereniging waren er mooie momenten, hoogtepunten en successen. Als vereniging kunnen we terugkijken op een goed jaar. Voor individuele leden waren er daarnaast ook dieptepunten: ernstige blessures, (ongeneeslijke) ziektes, verlies van dierbaren. We proberen ook daar als bestuur aandacht voor te hebben en leven mee met onze leden. In dit jaarverslag kijken we vooral terug op de mooie momenten en de successen. Die waren er gelukkig volop en zijn in het jaaroverzicht vanuit het bestuur te lezen. Verder zijn er door verschillende groepen/vrijwilligers allerlei verhaaltjes en foto's ingediend, leuk om te lezen! En natuurlijk is er weer het financieel overzicht en de begroting voor het komende jaar. Deze zullen we tijdens de ALV op 3 april bespreken. Vanaf deze plek wens ik iedereen alvast veel leesplezier!



Joke Lorist-Klappe, voorzitter

Contact



Atletiekvereniging AV Isala'96 Kampen - IJsselmuiden

Adresgegevens atletiekbaan en kantine: Sportpark Hagenbroek Hilbert van Dijkstraat 7, 8264 PC Kampen

Telefoon: 038-3326521

Bestuur: bestuur@avisala96.nl

Ledenadministratie: ledenadministratie@avisala96.nl

Correspondentieadres: IJsselvallei 18, 8266 JR Kampen
06 55130138

Ledenadministratie: Kluisstraat 47, 8271 XE
IJsselmuiden

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 Stempfer, Gerda Schilder, René Hup, Jan Westendorp, Harm Prins, Jan van den Berg, Theo van Mierlo, José Schilderink, Rudy Schilder, Jeroen van Veen, Carel Diekerhof en Maarten Papegaaij.

Inhoudsopgave

Voorwoord van Joke Lorist	1
Jaaroverzicht 2023	3
Bestuurssamenstelling Verantwoordelijkheden	8
Overzicht ledenadministratie 2023	9
Verslag ledenvergadering 2023	10
Financieel verslag Alle cijfers van 2023	17
Terugblik per categorie verhalen van de trainingsgroepen	25
Records 2023 Om je pijlen op te richten in 2024	40

Socials

AV Isala'96 online

 [Avisala96.nl](https://avisala96.nl)
 Facebook.com/avisala96
 Twitter.com/avisala96
 Instagram.com/avisala96

 Linkedin.com/avisala96
 Youtube.com/avisala96
 Avisala96

(Fotografie: Gerda Kiekebosch en Sofie Endeman.
Samenstelling en ontwerp: Robert Teune)



Jaaroverzicht 2023

Op 5 januari 2023 werd de Nieuwjaarsreceptie in de kantine gehouden. Ruim 50 leden kwamen bij elkaar, om onder een vrolijk ballonengeknal het jaar in te luiden. Onze kantine werd dit jaar niet alleen voor de nazit van de trainingen gebruikt. Zo werd er op zaterdag 28 januari een high tea georganiseerd. Wandelaars en hardlopers kwamen na hun buiten-activiteit bij elkaar om samen te genieten van allerlei lekkers. Op woensdag 15 maart was er de ALV, waarbij de oude stoelen van zolder werden gehaald en de kantine weer goed gevuld was met jonge en oudere betrokken leden. De waarderingsprijs ging naar Dik Vos, die zich vele jaren heeft ingezet voor de organisatie van de Bevrijdingsloop. De aanmoedigingsprijs was voor Olaf Langeslag. Olaf is al jarenlang een enthousiaste en geliefde pupillentrainer en gaat zich daarnaast nu toeleggen op het polsstokhoogspringen. Op 13 april organiseerde de kantine-commissie een quiz-avond, waarbij leden van verschillende groepen streden om de trofee "Slimste mens van Isala". Het team Rob Bottenberg en Bert Schilder ging er met de hoofdprijs vandoor. Wegens groot succes was op 23 november de tweede editie, waarbij team Herman Bruins en Pieter Meijberg de winnaars waren. Op vrijdag 10 november werd er, ook weer in de kantine, een vrijwilligersavond gehouden na 3 jaar afwezigheid (i.v.m. corona en het jubileumfeest). Henk Kattenberg had veel werk gemaakt van een heerlijke maaltijd voor iedereen. Erjan zorgde voor het toetje. We hopen ook het komende jaar onze mooie en gezellige kantine weer volop te kunnen gebruiken en bedanken via deze weg de vrijwilligers van de kantinecommissie. Zij staan wekelijks achter de bar, maar zijn ook bij wedstrijden paraat en weten steeds meer leuke activiteiten te verzinnen.

Onze Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC) zorgde weer voor verschillende wedstrijden op de baan. In het begin van het jaar was daar natuurlijk de wintercompetitie. Op donderdag 2 februari werd de tweede baanloop gehouden en op zaterdag 11 maart werd de competitie in een prachtig winters decor afgesloten met de AH-cross. De volgende leden mochten zich hierna clubkampioen wintercompetitie '22-'23 noemen:

Vera Stremmelaar, Tijs Hamberg, Anna Middel, Timo Eenkhoorn, Lize Bottenberg, Tigo Dekker, Loueann Huijsmans, Kjeld van Esch, Suleen Penninkhof, Koen de Vries, Valerie van Laar, Lars Hansman, Cheyenne Hoekman, Anco Wursten, Naëll Huijsmans, Josse Kampen, Jacqueline Rustidge en Roel van der Steege.

Daarna werd het zomerseizoen op zaterdag 15 april afgetrapt met een regionale junioren-medaillewedstrijd. Op 17 mei en 14 juni waren er avondwedstrijden, voor eigen leden én liefhebbers uit de regio (of elders). En op 24 juni de laatste wedstrijd op onze baan voor de zomervakantie: de 3e wedstrijd van de regionale pupillencompetitie (Athletic Champs). Aan het eind van de zomer was er natuurlijk nog het weekend van de Clubkampioenschappen. Een zonnige editie, met veel PR's en veel kampioenen: Clubkampioenen bij de meerkamp waren Vajën Prikken, Tijs Hamberg, Anna Middel, Finn Schilder, Lize Bottenberg, Tigo Dekker, Renske Veenstra, Robbert Jan Kattenberg, Sofie Wezeman, Senn Diender, Julynn Huijsmans, Koen Endeman, Joséphine Wezenberg, Hugo Visser, Suzan Teune, Jonne Siebrand, Julian ten Hove, Cheyenne Hoekman, Nathan van de Kerke, Greet Vrijbloed en Jeroen van Veen. De 5km baanloop werd gewonnen door Erik Brink en Jacqueline Rustidge en bij de VB's mocht Anne Hesseling na 3km het hoogste podium betreden.



Voor de WOC, maar vooral voor Arjan Visser (als voorzitter, jury-coördinator en organisator) zat het hoogseizoen er hiermee op en kon er even worden bijgekomen. Maar nog geen twee maanden later, op donderdag 16 november, ging de wintercompetitie alweer van start met de eerste baanloop. En precies een maand later was de tweede wedstrijd op het mooie maar pittige terrein van de KWC ("de bult"). In 2024 wordt deze competitie vervolgd.

Hierbij bedanken we de Wedstrijd Organisatie Commissie voor het vele werk van het afgelopen jaar waardoor de wedstrijden van Isala weer soepeltjes konden verlopen. En natuurlijk ook veel dank voor de juryleden en hulpouders die tijdens de wedstrijden meehelpten. We hopen ook het komend jaar weer een beroep op hen te kunnen doen.

Behalve de wedstrijden op onze eigen baan, waren er ook de nodige andere wedstrijden waar Isala'96 vertegenwoordigd was. En natuurlijk werden ook daar prijzen verdiend en records verbeterd.

Bij de IJsseldelta crosscompetitie waren er veel podiumplekken voor Isala. Loueann Huijsmans, Kjeld van Esch, Henk Jan Dorgelo, Remco Eenkhoorn en Leonie Eenkhoorn wonnen hierbij goud. Verder was Isala aanwezig bij de NK-indoorwedstrijden in Apeldoorn: Op zondag 22 januari was het NK voor junioren, waar 7 atleten van Isala aan de start verschenen van verschillende onderdelen. Lars Hansman haalde hier een zilveren medaille met een mooie sprong van 1.80m hoog, een evenaring van zijn PR en het Kamper record. Twee weken later veroverde Jeroen van Veen een gouden plak op de 60m horden bij het NK indoor voor masters. Bij het NK voor senioren op 18 februari won Jeomi Langebeeke zilver op de 60m. Later in het jaar werden de NK's outdoor gehouden. Hierbij waren er mooie prestaties voor de masters op 30 juni en 1 en 2 juli. Greet Vrijbloed behaalde goud op de 2000m steeple chase, met een Nederlands én Europees record. Een knappe prestatie! Jacqueline Rustidge was ook goed voor goud en een Kamper record op de 5000m. Mark Jonker en Margreet Brouwer werden allebei tweede in hun categorie met speerwerpen. Bij het officiële NK voor C-junioren op 2 en 3 september kwamen 7 Isala-atleten aan de start. Lars Hansman won hier twee bronzen medailles, bij hinkstapspringen en hoog. Bij dit laatste

onderdeel scherpte hij het Kamper record aan tot 1.87m.

Verder werd er door veel Isala-atleten deelgenomen aan de medaille- en competitiewedstrijden in de regio. Bij de junioren was de hoogste plek voor Isala weggelegd voor de jongens D. Zij werden 5e in hun poule. De jongens C en meisjes C werden respectievelijk 7e en 9e. De vrouwen en mannen eindigden beide op de 10e plek. Bij de pupillencompetitie eindigde Isala bij de mini/C/B's op een mooie tweede plek, de A-pupillen werden 4e.

De leden van de verschillende loopgroepen lieten zich zien op allerlei regionale, nationale en internationale loopevenementen. Het is niet mogelijk alles te vermelden, maar een paar opvallende prestaties noemen we hier: Zo liep Bennie Thunker op 16 april de marathon in Enschede, hij finishte ruim onder de 3 uur. Alwin Penninkhof en Mathijn van Zon liepen de marathon van Rotterdam een dag eerder, op zaterdag 15 april. Johan Westerink, Ilona Meijerink en Jacqueline Rustidge liepen de Connemarathon in Ierland, terwijl Marja Klooster en Erik en Ingrid van de Poll hier de halve marathon liepen. Jacqueline finishte als eerste in de categorie vrouwen 50+. Linde Dekker en Janneke Steen Redeker hadden een bijzonder doel: Op 25 oktober liepen zij in Ghana de Muskathlon, een marathon voor het project Compassion. Samen haalden zij hiermee ruim 22.000 euro op.



Rianne Vahl heeft voor het komend jaar een bijzonder doel, omdat ze zich eind oktober onverwachts wist te plaatsen voor het WK Ironman 70.3 (1,9 km zwemmen, 90km fietsen en 21km hardlopen) in Nieuw Zeeland. Op deze plek willen wij alle trainers bedanken voor hun inzet het afgelopen jaar. Dankzij hen kan iedereen op zijn eigen niveau sporten en meedoen aan wedstrijden en evenementen.

De vaste onderdelen op de evenementenkalender van Isala'96 werden ook dit jaar weer door de commissies georganiseerd. Om te beginnen de Ned Air 2Bruggenloop op zaterdag 25 maart. Een uitverkochte editie, waarbij ruim 1300 deelnemers zijn gefinisht. Op naar het eerste lustrum in 2024! De Siebrand Bevrijdingsloop op maandag 17 april was weer memorabel. De training bij onze club werpt zijn vruchten af, want er stonden hierbij veel Isala-atleten op het podium. Tijs Hamberg, Vajen Prikken, Lize Bottenberg, Lina Hoekstra, Bram van den Berg, Loueann Huijsmans en Kjeld van Esch werden allemaal eerste in hun leeftijdsgroep. Een

compliment voor onze trainers, en natuurlijk voor deze atleten! Olaf Langeslag won bij deze editie de Kamper Mijl. De Run-Bike-Run, een iets kleinschaliger evenement, werd op donderdag 19 juni gehouden. Traditiegetrouw worden hierbij, net als bij de Prutloop op 31 augustus, aan het eind enkele taarten verdeeld. Plezier en meedoen is bij deze evenementen belangrijker dan winnen, maar toch zijn er elk jaar weer een paar fanatieke teams te spotten. Voor de jeugd was er voor de zomervakantie weer de kampnacht.



Het middenterrein werd gevuld met tenten, voor de nacht van vrijdag op zaterdag 14/15 juli. Voor de oudere jeugd is het hierbij vooral de uitdaging om deze tenten zo weinig mogelijk te gebruiken en zo lang mogelijk wakker te blijven. Het was weer super gezellig!



Aan het eind van het jaar was er op 26 december natuurlijk weer de Floorever Kerstcross. Hoewel de organisatie hiervan steeds lastiger en duurder wordt, hopen we deze mooie traditie nog vele jaren te kunnen voortzetten. De Lichtjesloop op 19 december en de Oliebollenloop op 28 december hebben ook een vaste plek op de kalender aan het eind van het jaar. En dit jaar werd weer, net als zovele jaren, afgesloten met de Oudejaarsloop in het park, deze keer op zaterdag 30 december. Vanwege de vele regen werd het parcours iets aangepast, maar dat mocht de pret niet drukken. Hierbij finishten in alle categorieën de Isala-atleten als eerste: Finn Schilder, Wysanne Palland, Yamill en Loueann Huijsmans wonnen de kidsrun. De halve marathon werd gewonnen door Rick Heldoorn en Jacqueline Rustidge.

Hierbij bedanken we ook alle evenementencommissies: het team van de NedAir 2Bruggenloop, de Bevrijdingsloop, de jeugdcommissie, de organisatoren van de Kerstcross en de Oudejaarsloop. En natuurlijk alle vrijwilligers die hierbij de hand-en-span-diensten verlenen: uitgifte startnummers,

opbouw parcours, drankposten enz. We hopen in 2024 weer een beroep op jullie te mogen doen.

En dan, last but not least: We bedanken alle mensen die wat minder zichtbaar zijn binnen onze vereniging: De webmaster die zorgt dat de communicatie rondom de activiteiten gepubliceerd wordt; de fotografen die zorgen voor de mooie plaatjes hierbij; de vertrouwenscontactpersonen die altijd bereikbaar zijn; de onderhoudsploeg die elke dinsdagochtend in de weer is om te zorgen dat onze accommodatie er netjes bij ligt; de schoonmaakploeg die wekelijks de kleedkamers, douches en toiletten netjes schoon weet te houden; de baanopbouwploeg, die voorafgaand aan de wedstrijden zorgt dat alles klaar staat en aan het eind van de dag de spullen weer netjes opruimt.

En natuurlijk: dank aan alle leden die trouw blijven aan deze vereniging! AV Isala'96 is een club van en voor de leden, waar wij als bestuur alleen maar trots op kunnen zijn. Veel dank daarvoor!



Bestuurssamenstelling

Overzicht 2023

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

Overzicht ledenadministratie

Overzicht 2023

	Meisje/ vrouw	Jongen/ man	Totaal 2023	Totaal In 2022	procenten
Pupillen	34	50	84	122	-25%
Junioren	37	54	91	90	1,1%
Senioren	7	7	14	17	-17,6%
Masters	5	15	20	22	-9,1%
Recreanten (inc juryleden)	54	95	149	150	0,7%
Wandelaars	12	1	13	14	-7,7%
			371	405	-8,4%

Toelichting:

De contributie is met ingang van 1 januari 2024:

Contributie per maand

Pupillen	€ 12,50
Junioren	€ 12,50
Senioren/Masters	€ 15,50
Recreanten	€ 15,50
Wandelaars	€ 13,-
Inschrijfgeld (eenmalig)	€ 10,-
Wedstrijdlicentie per jaar*	€ 27,-

*alleen voor senioren en masters



Verslag ledenvergadering 2023

Datum: Woensdag 15 maart 2023

Tijdstip: 20:00 - 21:00

Locatie: Kantine AV Isala '96

Agenda

- 1 Opening
- 2 Mededelingen
- 3 Ingekomen stukken
- 4 Notulen ledenvergadering 2022
- 5 Financieel verslag
 - a) Financieel resultaat 2022
 - b) Verslag kascontrole commissie over 2022
 - c) Benoeming kascontrole commissie 2023
 - d) Begroting 2023 + contributieverhoging
- 6 Jaarverslag 2022
- 7 Bestuursverkiezing
- 8 Huldiging jubilarissen
- 9 Uitreiking waarderingsprijs 2022 / aanmoedigingsprijs 2023
- 10 Rondvraag
- 11 Sluiting

1. Opening

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

Memorabele momenten van het afgelopen jaar zijn o.a.:

- Zilveren jubileumfeest
- Evenementen
- Kantine activiteiten en na trainingen
- Jeroen van Veen Zilveren Medaille bij WK masters+ NK goud
- Greet Vrijbloed Gouden medaille NK
- Tiny Hellendoorn – Kogelstoten gouden medaille
- Nieuwe clubkleding
- Grote clubactie voor en door de jeugd (incl clinic)

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

2. Mededelingen

Aanmeldingen voor ALV

- Pieter Meijberg
- Karin de Kleine
- Erik Brink

Afmeldingen voor ALV

- Sannie Roosink
- Hennie Bottenberg
- Egbert Sluiter
- Ruben Schaap
- Gerhard van Vilsteren
- Henk Kattenberg

Er zijn in totaal 52 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 2020

Joke loopt de notulen van afgelopen ALV per pagina door.

Er zijn geen opmerkingen en daarmee zijn de notulen van de ALV van 13 april 2022 zijn goedgekeurd.

5. Financieel verslag

Het resultaat van 2022

Gerrit licht het resultaat van 2022 toe aan de ALV:

Graag wil ik beginnen met het bedanken van Erik van der Poll. Na een jaar mag en kan ik zeggen dat hij de vereniging financieel goed heeft achtergelaten. Bij veel uitgaven die ik doe gebruik ik het advies dat ik kreeg van Erik: "Gerrit, het is het geld van de leden" en dat is wat het is.

In 2022 is er een positief resultaat geboekt van €1.743. Dat er een positief resultaat is behaald is te danken aan de subsidie die we op het laatste moment nog ontvingen van de gemeente mbt de huurgelden. Voor de laatste 2 maanden van 2021 en de 1e maand van 2022 kregen we nog een korting namelijk waardoor we uiteindelijk op dit resultaat uitkwamen.

In 2022 hebben we de laatste kleding twv ruim €1.300 afgeschreven en zijn we een overeenkomst met SportInn aangegaan die ons veel werk uit handen nemen en waar we een vergoeding voor ontvangen.

Het jubileumfeest heeft afgelopen jaar wel iets meer gekost dan begroot maar wat was het een feest voor iedereen.

Verder opvallende inkomsten zijn: 2bruggenloop, bevrijdingsloop en de kantine.

Ook wil ik graag een speciaal aandacht voor de onderhoudsploeg welke ik wel de achilleshiel van onze vereniging mag noemen. 700 manuren onderhoud zorgen ervoor dat onze baan er tiptop bijligt week in week uit EN dat dit onderhoud voor een prikkie gedaan wordt.

Naast de overgang naar e-boekhouden wat meer in-en overzicht geeft voor een ieder wil ik nog 1 ding aanstippen en dat is het meer jarenplan voor onderhoud. De intentie is om de gehele subsidie die we ontvangen van de gemeente te gebruiken. Dan krijgen we beter inzicht in wat en wanneer er spullen vervangen moeten worden dan wel onderhoud nodig hebben. Robert Wijs heeft aangeboden hierin een klankbord te willen zijn voor het bestuur.

Als laatste wil ik alle wedstrijdcommissies, jubileumcommissie, activiteitencommissies waaronder de dit jaar voor het eerst gehouden grote club actie bedanken voor de prettige samenwerking.

Kascommissie (Pieter Meijberg en Jolanda Hogenhuis)

Jolanda Hogenhuis leest de verklaring van de kascommissie voor aan de ALV.

De kascommissie heeft de "staat van baten en lasten" en balans van het afgelopen jaar onderzocht en een toelichtend gesprek gehad met de penningmeester. De vragen van de kascommissie zijn volledig en tot tevredenheid beantwoord door de penningmeester. Hierbij zijn geen bijzonderheden naar boven gekomen. De balans en de "staat van baten en lasten" sluiten aan op de administratie en geven een goed beeld van de financiële toestand van de vereniging. De kascommissie is onder de indruk van de tijd en de inspanning die de penningmeester in de administratie gestoken heeft.

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

Joke dankt de leden van de kascommissie voor hun inzet.

Kascommissie 2023

De kascommissie voor komend jaar zal gevormd worden door:

- Jolanda Hogenhuis
- Remco Eenkhoorn
- Reserve-lid: Willem-Jan Pronk

Begroting 2023

Gerrit licht de begroting van 2023 toe aan de ALV:

De uitgaven en inkomsten zullen in 2023 oplopen van € 77.712 naar €91.330. Met de begroting voor 2023 gaan we uit van een verlies van €805.

Ook deze begroting heeft mij nu al weer ingehaald. Ik merk dat alle coronasteun over is en veel rekeningen voor 2023 duurder uitvallen dan in 2022. Trainers krijgen een meer marktconform vergoeding maar nog belangrijker, via een vastgesteld systeem wat voor een ieder duidelijk is wat hij of zij ontvangt als vergoeding.

Verder is er afgesproken dat alle evenementen/ wedstrijden met een eigen kleine begroting gaan werken zodat vooraf en achteraf duidelijk is waar de inkomsten en uitgaven van het evenement. Robert Wijs en ik zullen de organisaties daarin helpen daar waar nodig. Het klinkt voor sommigen eng maar dit is het van verre en het zal je enkel helpen beter inzicht te geven.

Het hangt van de plaatsing van de zonnepanelen af of 2023 een winstjaar dan wel verliesjaar zal worden, maar de allergrootste winst voor de vereniging gaat in het meerjarenplan voor onderhoud zitten.

Mocht u vragen hebben dan hoor ik ze graag en niet alleen vanavond maar het hele jaar door sta ik open voor ideeën en vragen die bij u leven. Ik hoop graag met u samen te werken aan een nog mooiere en stabielere vereniging die toekomst bestendig is.

Vorig jaar was een vraag vanuit de leden of de Bruggenloop buiten de vereniging gebracht kan worden. Hierover is overlegd. In dit geval zou de bruggenloop over moeten gaan naar een stichting. Om het risico voor de vereniging te beperken wordt een specifieke reservering gemaakt op de begroting. De begroting van de bruggenloop en de kosten zijn inzichtelijk voor de kascommissie.

Jeroen van Veen licht toe dat er advies ingewonnen is met betrekking tot dit punt. Conclusie daarvan is dat het vooral zaak is vooraf en achteraf duidelijk te zijn over kosten en inkomsten.

Met betrekking tot de Bruggenloop wordt de vraag gesteld of vrijwilligers verzekerd zijn in geval van een ongeluk. De Bruggenloop werkt met professionele verkeersregelaars; maar vrijwilligers worden gedekt door de verzekering van de Atletiekunie die door de vereniging voor elk evenement wordt afgesloten.

Voorstel Contributieverhoging

Gerrit licht de noodzaak voor contributieverhoging toe aan de ALV:

Zoals in het financieel jaarverslag al eerder aangehaald gaan de kosten over de gehele lijn in 2023 omhoog. Om het gat tussen uitgaven en inkomsten meer in balans te krijgen vindt het bestuur het nodig om de contributie per 01 april 2023 te verhogen.

Voor de jeugd was dit jaar de contributie al verhoogd per 1 januari 2023. Tijdens de ALV van 2022 is ingestemd met deze verhoging enkel was er met 1 variabele geen rekening gehouden, en dat is de stijging van de wedstrijdskosten die verwerkt zitten in deze €11. Dit was vorig jaar € 2,75 per wedstrijd en is gegaan naar € 3 en zal waarschijnlijk dit jaar al hoger zijn. Vandaar de verhoging van €11 naar €12 euro.

Voor de senioren/ masters en recreanten is het voorstel om de contributie met €2 per maand te verhogen, van €13 naar €15. Voor de wandelaars zal de contributie dit jaar niet stijgen en deze blijft €12,50 per maand.

Er wordt binnen het bestuur nog even overlegd hoe deze eenmalige verhoging geïncasseerd gaat worden. Voor jeugdleden eenmalig €9 en voor senioren/ masters en recreanten eenmalig €18. Voor nieuwe leden gaat direct deze nieuwe contributie in.

Ondanks de verhogingen zijn de contributiegelden van onze vereniging in vergelijking met omliggende atletiekverenigingen nog steeds aan de lage kant.

Ook is het voorstel om de contributie elk jaar per 1 januari met 2,5% te indexeren.

Er is enige discussie over de indexatie. Vanuit de vergadering komt een nieuw voorstel. Jaarlijkse indexering wordt in december door het bestuur bepaald op basis van de reële kosten stijgingen in het voorafgaande jaar met een maximum van 10%. Deze wordt dan in de daarop volgende ALV aan de leden voorgelegd ter goedkeuring. Mocht een hogere indexatie noodzakelijk zijn, dan zal dit in de ALV besproken worden

Besluit: De ALV stemt unaniem in met de voorgestelde contributieverhoging per 1 april 2023.

Bestluit: De ALV stemt unaniem in met een jaarlijkse indicatie zoals vanuit de ALV voorgesteld. Deze wordt jaarlijks door het bestuur vastgesteld in december (met een maximum van 10%) en achteraf ter goedkeuring voorgelegd aan de ALV. Indien dit toch hoger dient te zijn wordt dit aan de ALV voorgelegd.

Besluit: De ALV stemt unaniem in met de voorgestelde begroting voor 2023.

Joke bedankt Gerrit voor het goede werk van afgelopen jaar.

6. Jaarverslag 2022

Joke geeft een korte samenvatting van de inhoud van het jaarverslag 2022.

Opmerkingen op het verslag:

- Pagina 19: Kantine wordt verwezen naar “onderdeel kantinecommissie”. Hiervoor is geen separaat stuk. Antwoord: hier wordt verwezen naar het financiële verslag.
- Pagina 35: Typefout mediale = medaille
- Clubrecords halve marathon masters mannen 50+: het resultaat klopt niet

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 voor zijn inzet.

7. Bestuursverkiezing

Joke Lorst (voorzitter) en Geert Langeslag (secretaris) 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 Joke als voorzitter van het bestuur van AV Isala '96. => einddatum 2026

Besluit: De ALV stemt unaniem voor een nieuwe termijn van drie jaar voor Geert als secretaris van het bestuur van AV Isala '96. => einddatum 2026

Joke en Geert zijn daarmee herbenoemd in het bestuur van AV Isala '96.

Vorig jaar is per abuis het aflopen van de bestuurstermijn van Jacqueline Rustidge en Henk Timmerman gemist. Beide hebben aangegeven door te willen als bestuurslid. Het bestuur stelt voor het voor de rest van hen oorspronkelijke termijn (tot 2025) opnieuw te benoemen.

Besluit: De ALV stemt unaniem voor een nieuwe termijn van (resterend) twee jaar voor Jacqueline als vice-voorzitter van het bestuur van AV Isala '96. => einddatum 2025

Besluit: De ALV stemt unaniem voor een nieuwe termijn van (resterend) twee jaar voor Henk als algemeen bestuurslid van het bestuur van AV Isala '96. => einddatum 2025

Jacqueline en Henk zijn daarmee herbenoemd in het bestuur van AV Isala '96.

Benoeming Lid van Verdienste (ingelast punt)

Dit jaar heeft het bestuur besloten om Theo van Mierlo wegens grote verdienste voor de club voor te dragen tot "Lid van Verdienste".

We willen graag iemand voordragen voor het lidmaatschap van verdienste, en wel om de volgende redenen.

Het lid waar het om gaat is al jaren betrokken bij de club, eerst bij RK DOS en later Isala'96. Toen ik (Jacqueline) me in 1988 meldde bij RK Dos liep hij er ook al rond. Een betrokken lid die trouw hielp met het wedstrijd klaarmaken van de oude sintelbaan en later ook de kunststofbaan. En als de wedstrijd aan de gang was, stond hij stevast te harken in de verspringbak of hij zat met een stopwatch in de hand op de trap. Karakteristiek is ook zijn betrokkenheid bij de Prutloop; met de brandslang in de hand iedereen na de finish weer schoon spuiten.

Na verloop van tijd vond er een verschuiving van zijn vrijwilligerswerk plaats naar de kantine. Naast dat hij zelf kantinediensten draaide, opende hij geregeld de kantine en zorgde dat de koffie en thee vast gezet was, zodat degene met kantinedienst nog even een paar rondjes kon rennen. In de vakantieperiode stond hij vaak weken achtereen in de kantine als de overige kantine vrijwilligers op vakantie waren. En voor de warme chocolademelk bij de Hagedoorn crossen konden we altijd een beroep op hem doen.

Ondanks tegenslag met zijn gezondheid bleef hij betrokken bij Isala en hielp waar het kon. Recentelijk nam hij afscheid van de kantinecommissie, maar ik weet zeker dat we hem nog vaak zullen zien.

Het bestuur vraagt de leden akkoord te gaan met het benoemen van Theo van Mierlo tot lid van verdienste.

Besluit: De ALV stemt unaniem in met het toekennen van de titel "lid van verdienste" aan Theo van Mierlo.

8. Huldiging jubilarissen

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

12½ jaar:

- Egbert Sluiter (helaas afwezig)
- Martijn van Vianen
- Rob Bottenberg
- Bert Schilder
- Frits Koolschijn

25 jaar:

- Erik Brink
- Jan van den Berg
- Gerda Kiekebosch
- Roelof Plender

40 jaar:

- Karin de Kleine
- Hennie Potkamp

Genoemd zijn ook nog:

30 jaar:

- Alwin Papegaaij
- Jeroen van Veen
- Janny Westendorp
- Piet ten Klooster
- Theo van Mierlo
- Jan Westendorp

35 jaar:

- Gerrit Riezebos
- Arend Stempher
- Hans van de Meulen
- Jan Schilder
- Dennis Schilder

65 jaar:

- Hennie Bottenberg

9. Uitreiking waarderingsprijs 2022 / aanmoedigingsprijs 2023

Het bestuur waardeert de inzet van alle vrijwilligers.

Dit jaar heeft het bestuur besloten om de waarderingsprijs uit te reiken aan: Dik Vos.

Om een club te kunnen zijn heb je leden nodig.

Maar met alleen leden kom je niet ver. Als club hebben wij vooral veel vrijwilligers nodig. En gelukkig hebben wij die ook! Ruim 80 vrijwilligers dragen hun steentje bij, en daar zijn wij heel blij mee. Vandaag willen we zoals gebruikelijk tijdens de ledenvergadering een vrijwilliger in het zonnetje zetten. We kijken hierbij dit jaar naar de organisatie van een van de vele evenementen van AV Isala '96. Zo hebben we de jaarlijkse Oudejaarsloop, de Prutloop, de Kerstcross, De Bevrijdingsloop, de Bruggenloop. Het afgelopen jaar konden we alles weer volop organiseren en konden we weer een beroep doen op de commissies die hiervoor het draaiboek klaar hebben. Degene die dit jaar de waarderingsprijs verdient heeft een strak schema waarin alles netjes staat beschreven. Ruim voordat het evenement wordt gehouden begint deze persoon met de organisatie, waarbij het hele draaiboek wordt afgewerkt. Samen met een maatje die ook al vele jaren actief is (en meerdere keren in het zonnetje is gezet) trekt deze persoon al jarenlang de kar van dit evenement voor de jeugd. Er wordt gezorgd dat alle deelnemers tijdig worden aangemeld, dat de prijzen er op tijd zijn, dat alle vrijwilligers weten wat er van ze wordt verwacht op de dag van het evenement en dat op de baan alles netjes klaar staat. Voor dat laatste is deze persoon trouwens niet alleen bij dit evenement actief. Op dinsdagochtend is hij te vinden bij de onderhoudsploeg, wat hij hopelijk nog vele jaren blijft doen. Met de organisatie van de Bevrijdingsloop gaat hij na dit jaar stoppen. Wij willen hem bedanken voor zijn inzet voor dit mooie evenement voor de jeugd, en onze waardering hiervoor uitdrukken door het overhandigen van deze prijs. De waarderingsprijs gaat dit jaar naar Dik Vos!

Dit jaar heeft het bestuur besloten om de aanmoedigingsprijs uit te reiken aan: Olaf Langeslag.

Ieder jaar staan er weer veel vrijwilligers en atleten op de baan. Dit jaar gaat de aanmoedigingsprijs naar iemand die wij heel vaak op de baan zien als vrijwilliger en als atleet.

Vorig jaar ging de aanmoedigingsprijs naar Natalja en degene die dit jaar de prijs ontvangt deed net als Natalja mee aan de jurycursus. Maar dit jurylid heeft al een drukke agenda bij ons op de baan.

Met heel veel enthousiasme staat deze atleet op de dinsdag en donderdag klaar voor onze jonge pupillen. Als trainer van de A pupillen ziet onze jeugd deze jongen als een echte meester. De kinderen vragen wel eens: Meester? Gaan wij ook een keer polsstokhoogspringen?

In de zomer mocht hij bij de seniorencompetitie de punten binnen gaan slepen bij de mannen. En hoe blij waren alle andere mannen dat hij de 3000m steeple ging doen? Op de 800m wist hij een mooi persoonlijk record te lopen tijdens de clubkampioenschappen, waarmee hij helaas net niet mee mocht doen met het NK. Maar dat mag de pret niet drukken bij deze jongen.

En dan komt het indoorseizoen eraan en zijn we een paar keer naar Apeldoorn gegaan. Tijdens de trainingen dacht deze jongen niet van goh laat ik eens voor de 800m gaan trainen. Nee hij nam zomaar een polsstok in zijn handen! En hij was helemaal in zijn element! Dus mannen geen steeple voor deze jongens dit jaar maar hij gaat polsstokhoogspringen.

We hopen deze jongen dan ook nog heel lang als trainer, jury en atleet te zien met zijn glimlach. De aanmoedigingsprijs voor 2023 gaat naar: Olaf Langeslag!

10. Rondvraag

Vanuit de vergadering komt het verzoek om vanwege de drukte de heren kleedkamers weer te openen, zodat deze gebruikt kunnen worden om te douchen. Het bestuur geeft aan op korte termijn hierover te zullen overleggen.

Vanuit de vergadering is er een verzoek om in de kleedkamer kluisjes te plaatsen voor waardevolle spullen. Het bestuur geeft aan op korte termijn hierover te zullen overleggen.

Carel Diekerhof bedankt namens de leden het bestuur voor de inzet van het afgelopen jaar.

11. 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

2023:

AV Isala '96 heeft dit jaar financieel een toch wel vreemd jaar beleefd. Vooraf gezien zou het een 'normaal' jaar worden en zouden we afstemmen op een klein verlies. Wel hielden we als bestuur in het achterhoofd dat we in 2023 een X bedrag van de gemeente Kampen zouden ontvangen voor de gedane renovatie aan de kleedkamers. Op 24 mei 2023 ontvingen we van de gemeente Kampen een bedrag van €116.008. Een enorm bedrag wat niet mee was genomen in de begroting. Verantwoording van deze gelden: Het geld heb ik eerst op een nieuwe zakelijke spaarrekening gestort bij de ING zodat we hier rente over krijgen. Het meerjarenplan waar ik vorig jaar al over sprak hebben we meer gezicht gegeven en op de balans zijn meerdere spaarpotten gekomen. Door het ontvangen geld hebben we deze spaarpotten goed kunnen vullen en met de jaarlijkse subsidie die we van de gemeente Kampen ontvangen kunnen we de komende jaren deze potten blijven aanvullen. We hebben als vereniging nu, maar zeker in de toekomst veel geld nodig. In 2023 hebben we zonnepanelen aangeschaft, hebben we nieuwe baanverlichting besteld, de trainers voorzien van dikke jassen, de kantine meer smoel gegeven en de blokhut voorzien van infrarood verwarming. Door dit meerjarenplan

kunnen we deze investeringen blijven doen en is de toekomst van deze mooie vereniging iets meer gewaarborgd. Qua financiën hadden we in 2023 mee en tegenvallers:

De energiekosten kwamen veel hoger uit dan begroot, de opbrengst van de NedAir 2Bruggenloop en de kantine lager dan begroot maar daar tegenover staan dan de meevallers zoals: de kosten voor de inschrijfgelden, de Siebrand bevrijdingsloop en de ontvangen rente in 2023. Door de ontvangen subsidie van de gemeente Kampen en de gedane reserveringen voor de toekomst hebben we geen winst en geen verlies gemaakt. Alleen de zoals vorig jaar afgesproken kosten voor de zonnepanelen zijn we ingeteerd op het eigen vermogen.

2024:

Voor 2024 hebben we een begroting voor ruim €133.000. De kosten blijven over de hele linie, met normale uitgaven, stijgen ten opzichte van de opbrengsten waardoor we aan het einde van het jaar 2024 een verlies van ruim €4300 zouden lijden. Dit vangen we voor de helft op met een contributieverhoging van €0,50 per maand per lid en de andere helft zullen we interen op het eigen vermogen.

Kantine: we gaan in 2024 een kleine aanpassing maken voor wat betreft de kantine.



Genuttigde consumpties tijdens de ALV, de Vrijwilligersavond, door de onderhoudsploeg, diverse commissies en niet te vergeten de 9 kannen koffie en thee van ons bestuur zullen we in 2024 als omzet verwerken voor de kantine en als overige verenigingskosten terug laten komen op de winst- en verliesrekening. De kantine organiseert meer en meer activiteiten en veel leden socialiseren niet alleen op de baan maar blijken de weg naar de kantine steeds beter te vinden. Onderhoudsploeg: wederom een groot compliment voor deze onverwoestbare bikkels. Wij vinden het blijkaar heel normaal dat deze club al dat werk voor alle leden verzet maar dat is het niet en daarom benadruk ik dit nogmaals. Meedenkend, flexibel en professioneel zijn de eerst drie woorden die bij mij opkomen als ik aan deze ploeg denk en als vierde denk ik, als penningmeester, natuurlijk direct aan het geld dat we jaarlijks besparen als vereniging door de inzet van deze mannen. Onze schoonmaakhulpen, Greet en Anne zijn ook van die onzichtbare bespaarders voor de

vereniging. Net als de vele vrijwilligers die in commissies zitten zoals de Oudejaarsloop, NedAir 2Bruggenloop, Siebrand Bevrijdingsloop, Floorever Kerstcross en andere vrijwilligers die hun steentje bijdragen aan onze vereniging. Maar dit zijn veelal wel dezelfde personen en zij hebben vaak meerdere taken. Het zou fijn zijn en voor de toekomst noodzakelijk dat mensen zich blijven inzetten voor de vereniging. Dus heb je een uurtje of twee ergens een keer over? Denk dan ook eens aan onze vereniging en geef je op want alleen SAMEN kunnen we de vereniging gezond houden.

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 31-12-2023

Omschrijving	Activa	Passiva
Kantine	€ 815	
Kas	€ 501	
Kas Kantine	€ 1.151	
Bank (ING)	€ 5.932	
Zakelijke spaarrekening (ING)	€ 167.271	
Eigen Vermogen		€ 40.710
Reservering Groot Onderhoud gebouwen		€ 76.944
Reservering Onderhoud verlichting		€ 18.000
Reservering Warm water boiler		€ 25.000
Reservering Materialen		€ 2.500
Reservering Schilderwerk		€ 2.000
Reservering Kantine		€ 778
Reservering Gereedschappen		€ 3.000
Reservering Krachthonk		€ 2.500
Reservering Blokhut		€ 552
Reservering Professionalisering trainers		€ 687
Reservering Onvoorzien		€ 2.500
Reservering wedstrijden (risico spreiding)		€ 1.000
Voorraad Kantine	€ 500	
Saldo	€ 176.170	€ 176.170

Begroting 2023

Omschrijving	verlies	winst
Accomodatie		
Gas, water en licht	€ 5.500	
Huur	€ 15.000	
Onderhoud	€ 2.250	
Afval	€ 1.000	
Verzekeringen	€ 500	
Belastingen overheid	€ 2.500	
Totaal Accomodatie	€ 26.750	
Verenigingskosten		
Sportlink	€ 370	
Abonnementen	€ 450	
Representatie, verteer, lief & leed	€ 375	
Bankkosten	€ 1.100	
Overige verenigingskosten	€ 2.900	
Telefoon en internet	€ 350	
Cursussen/seminars	€ 400	
NK	€ 25	
Totaal verenigingskosten	€ 5.970	
Vrijwilligersvergoedingen		
Totaal Vrijwilligersvergoedingen	€ 23.440	
Activiteiten		
Sinterklaas	€ 75	
Run Bike Run	€ 40	
Grote Club Aktie		€ 500
Kamp jeugd	€ 1.500	
BBQ		
Oliebollenloop	€ 100	
Jubileumfeest		
Totaal Activiteiten	€ 1.715	€ 500
Atletiekunie		
Totaal Atletiekunie	€ 14.000	
Materialen		
Totaal Materialen	€ 1.500	
Reserveringen		
Totaal Reserveringen	€ 13.000	
Contributies		
Totaal contributies		€ 56.500

Omschrijving	verlies	winst
Wedstrijden		
2Bruggenloop		€ 10.000
Siebrand Bevrijdingsloop		€ 750
Avond wedstrijden mei, juni en sept		€ 450
Cross Competitie AV Isala 2022	€ 550	
Medaillewedstrijden	€ 3.000	
VB wedstrijd	€ 30	
Clubkampioenschappen	€ 1.300	
Athletic Champs		€ 125
Prutloop		€ 200
Oudejaarsloop		€ 750
Totaal wedstrijden	€ 4.880,00	€ 12.275
Subsidies		
Totaal Subsidies		€ 17.000
Kantine		
Totaal Kantine		€ 2.750
Kleding		
Totaal Kleding		€ 500
Sponsoring		
		€ 1.000
Totaal Sponsoring		€ 1.000
	Saldo winst	saldo verlies
	€ 805	
	€ 91.330	€ 91.330



Winst / verlies 2023

Omschrijving	verlies	winst
Accomodatie		
Gas, water en licht	€ 8.668	
Huur	€ 15.894	
Onderhoud	€ 1.423	
Afval	€ 1.211	
Verzekeringen	€ 503	
Belastingen overheid	€ 2.826	
Totaal Accomodatie	€ 30.525	
Verenigingskosten		
Abonnementen	€ 276	
Representatie, verteer, lief & leed	€ 574	
Bankkosten	€ 1.119	
Overige verenigingskosten	€ 2.675	
Telefoon en internet	€ 209	
Cursussen/seminars	€ 670	
Vrijwilligersavond	€ 582	
Totaal verenigingskosten	€ 6.106	€ 100
Vrijwilligersvergoedingen		
Totaal Vrijwilligersvergoedingen	€ 23.020	
Activiteiten		
Pasen / Sinterklaas jeugd	€ 140	
Run Bike Run	€ 57	
Prutloop		€ 237
Grote Club Aktie		€ 921
Kamp jeugd	€ 1.269	
BBQ	€ 129	
Oliebollenloop	€ 169	
Totaal Activiteiten	€ 1.764	€ 1.158
Atletiekunie		
Totaal Atletiekunie	€ 13.150	
Materialen		
Totaal Materialen	€ 1.668	
Reserveringen		
Totaal Reserveringen	€ 120.043	
Contributies		
AtleticChamps	€ 1.081	
Contributie leden		€ 55.004
Totaal contributies	€ 1.081	€ 55.004

Omschrijving	verlies	winst
Wedstrijden		
Nedair 2Bruggenloop		€ 6.279
Siebrand Bevrijdingsloop		€ 1.560
Floorever Kerstcross	€ 322	
Oudejaarsloop		€ 675
Clubkampioenschappen	€ 1.467	
Avond wedstrijden mei en juni		€ 508
Cross Competitie AV Isala	€ 1.139	
Totaal wedstrijden	€ 2.928	€ 9.022
Subsidies		
Gemeente Kampen		€ 127.244
Groot Burgerweeshuis		€ 3.960
Totaal Subsidies		€ 131.204
Kantine		
Totaal Kantine		€ 2.032
Kleding		
SportInn kleding deal		€ 500
Totaal Kleding		€ 500
Rente		
Totaal rente		€ 1.263
Meerjaren Investeringen		
Barkrukken kantine	€ 630	
Planten kantine	€ 152	
Zonnepanelen	€ 12.393	
Professionalisering trainers (jassen)	€ 1813	
Polo's kantine	€ 540	
Infrarood verwarming blokhut	€ 448	
Totaal meerjaren investeringen	€ 15.977	
Interen meerjarenplan / eigen vermogen		
Totaal meerjaren investeringen		€ 3.583
Kas verrekening		
Totaal verrekening kas		€ 2
Resultaat interen op eigen vermogen		
Totaal Resultaat interen op eigen vermogen		€ 12.393
Saldo	saldo verlies € 216.261	saldo winst € 216.261

Begroting 2024

Omschrijving	verlies	winst
Accomodatie		
Gas, water en licht	€ 6.000	
Huur	€ 16.000	
Onderhoud	€ 1.500	
Afval	€ 500	
Verzekeringen	€ 550	
Belastingen overheid	€ 3.000	
Totaal Accomodatie	€ 27.550	
Verenigingskosten		
Abonnementen	€ 350	
Representatie, verteer, lief & leed	€ 300	
Schenken		€ 100
Bankkosten	€ 1.200	
Overige verenigingskosten	€ 3.900	
Telefoon en internet	€ 300	
Cursussen/seminars	€ 1.000	
Vrijwilligersavond	€ 650	
Totaal verenigingskosten	€ 7.700	€ 100
Vrijwilligersvergoedingen		
Totaal Vrijwilligersvergoedingen	€ 23.280	
Activiteiten		
Sinterklaas	€ 125	
Run Bike Run	€ 75	
Prutloop		€ 250
Grote Club Aktie	€ 100	
Kamp jeugd	€ 1.500	
BBQ	€ 250	
Oliebollenloop	€ 150	
Juniores uitje	€ 1.250	
Mini Olympiade Papa	€ 500	
Totaal Activiteiten	€ 3.950	€ 250
Atletiekunie		
Totaal Atletiekunie	€ 14.000	
Reserveringen		
Totaal Reserveringen	€ 13.000	
Contributies		
Inschrijfgelden Medaillewedstr.	€ 1.200	
AtleticChamps		€ 57.166
Contributie leden		€ 57.166
Totaal contributies	€ 1.200	€ 57.166

Omschrijving	verlies	winst
Wedstrijden		
NedAir 2Bruggenloop		€ 5.000
Siebrand Bevrijdingsloop		€ 1.250
Floorever Kerstcross	€ 250	
Oudejaarsloop		€ 1.000
Clubkampioenschappen	€ 1.500	
Avond wedstrijden mei en juni		€ 600
Cross Competitie AV Isala	€ 1.000	
Totaal wedstrijden	€ 2.750	€ 7.850
Subsidies		
Gemeente Kampen		€ 12.000
Groot Burgerweeshuis		€ 3.500
BOSA ledverlichting		€ 12.000
BOSA zonnepanelen		€ 3.500
Totaal Subsidies		€ 31.000
Kantine		
Totaal Kantine		€ 3.200
Kleding		
SportInn kleding deal		€ 500
Totaal Kleding		€ 500
Sponsoring		
Totaal sponsoring		€ 500
Rente		
Totaal rente		€ 1.263
Meerjaren Investerings		
Ledverlichting rondbaan	€ 30.000	
Krachthonk	€ 3.000	
Gereedschap	€ 3.000	
Kantine	€ 1.000	
Professionalisering trainers	€ 1.000	
Materialen	€ 2.250	
Totaal meerjaren investeringen	€ 40.250	
Interen meerjarenplan		
Totaal interen meerjarenplan		€ 28.250
Totaal Resultaat interen op eigen vermogen		€ 2.166
Saldo	saldo verlies € 133.680	saldo winst € 133.680

Terugblik per categorie



Senioren

Junioren

Of je nu heel hard wilt leren rennen, een uurtje gevarieerd wilt bewegen of je conditie wilt verbeteren ter ondersteuning van de technische onderdelen, het gaat allemaal samen binnen de maandag jeugdloopgroep. Vanaf brugklassers tot studerende of werkende jongeren. Elke maandagavond, even voor zevenen verzamelt een groep van tussen de 10 en 16 jongelui om te trainen. Eerst wordt samen ingelopen, daarna volgt een blokje loopscholing, looptechniek en kracht. Tot slot is de kern van de training, bestaande uit verschillende intervallen en/of duurkracht. We sluiten altijd af met een cooling down met een vleugje yoga. Of je nu snel bent, of minder snel. Of je veel werk kan verzetten of minder veel. Het maakt niet uit. Het belangrijkste is het plezier van het samen buiten bewegen! En als ik dan net voor de kerstvakantie de een tegen de ander hoor zeggen; 'zullen we in de kerstvakantie samen een duurloopje doen?' Dan kan ik alleen maar trots en tevreden zijn. Bij de maandag jeugdloopgroep draait het dus niet alleen om prestaties, maar om het samen bewegen en werken aan conditie. Na de herfstvakantie is een drietal atleten doorgestroomd van de pupillenloopgroep. Heerlijk om te zien hoe fanatiek dit drietal is. Gewoon voorop meelopen met de grote jongens en meiden. Fantastisch! Wel moet ik ze af en toe streng toespreken dat het niet altijd hard hoeft.....

Alle atleten wil ik bedanken voor hun inzet en enthousiasme en een speciaal bedankje is voor Cindy, die altijd klaar staat om de groep op te starten of over te nemen als ik weer eens in de file terecht kom of in het buitenland zit.

De foto is op 15 januari gemaakt. Hagel, regen, sneeuw en een gladde baan hebben we getrotseerd... met een dikke glimlach op het gezicht!

Jacqueline



VB-atletiek

In eerste instantie dachten wij dat 2023 een wat saai jaar was. Er waren geen speciale VB wedstrijden. Er kwamen geen nieuwe leden bij, integendeel we moesten afscheid nemen van iemand. Echter nadat we nog eens goed nadachten bleken er toch nog genoeg ontwikkelingen. Allereerst konden we Martijn weer verwelkomen na een revalidatie periode van enkele maanden. Als vanouds was hij weer een trouwe atleet met veel inzet. Het was voor iedereen wel even wennen dat hij nu in een rolstoel zit. Inmiddels heeft iedereen daar aardig zijn weg in gevonden. Ten tweede is onze groep afgelopen jaar nog veel meer dan voorheen geïntegreerd in de vereniging. Vier van onze atleten zijn in 2023 gaan meetrainen met een reguliere groep. Allen in een andere groep.

Verder werd er door de meeste van onze atleten vrijwilligers werk gedaan. Wij hebben dit gestimuleerd omdat wij het belangrijk vinden dat ook zij hun steentje bijdragen. Het mooie is dat ze het allen ook met veel plezier hebben gedaan.

Tot slot waren er dit jaar ook alleen maar inclusieve wedstrijden. Bij alle Isala wedstrijden deden wel één of meerdere atleten van ons mee. Verder zijn we nog met een aantal atleten naar een avondwedstrijd in Apeldoorn geweest. Dat was een mooie ervaring. Terugkijkend op 2023 was het jaar minder saai dan we in eerste instantie dachten. We zijn ook erg blij met het feit dat onze groep nu zo verweven is met de vereniging. Wij vinden dit een mooie ontwikkeling.

Groeten, Greet en Henk-Jan





Masters

Senioren

Junioren

Een jaar van relativeren, herpakken en doorgaan!

De oudere selectie bestaat al meerdere jaren uit dezelfde gezichten en is een hecht groepje atleten geworden. In 2023 zijn er drie nieuwe gezichten aan toegevoegd. Lars Hansman, Josse Kampen en Hugo Visser.

Voor de “oude” garde was het een bijzonder jaar in vele opzichten. Niet alleen op sportief gebied, maar ook op privé gebied. Anneloes de Roo, is moeder geworden van een mooie dochter en traint zich momenteel weer terug naar de top. Jonne Siebrand heeft de studies afgerond, heeft blessures achter zich gelaten en staat met de werponderdelen weer op het hoogste niveau. Robert Teune heeft met een voet blessure zich vooral gericht op krachttraining. Gejanne Lussenburg heeft ook een pittige studie achter zich gelaten en blijft streven naar het hoogste niveau en Jeroen van Veen heeft met een 5e plek op het WK indoor in Polen, afscheid genomen van top atletiek.

Dennis Endeman heeft een zeer onrustig jaar achter de rug. Begin van het jaar kwam de ziekte met de hoofdletter K weer in zijn leven. Na meerdere zware operaties, laat Dennis zich nooit uit het veld slaan en was hij vanaf moment één weer bezig met herpakken. Tijdens de clubkampioenschappen had hij besloten om zoveel mogelijk onderdelen uit de meerkamp mee te doen. Dit wat zijn lichaam toe liet. Door de sfeer, de aanmoedigingen en vooral zijn eigen wilskracht heeft hij de volledige meerkamp volbracht. De laatste 800 meter heeft daarbij ook laten zien hoe hecht de trainingsgroep is. Samen de laatste 100 meter, zwaar voor iedereen op zijn eigen manier!

“Liever verliezen met jullie, dan alleen maar op één”

“Succes is maar een illusie, tot dat je het samen beleeft”

De volledige groep traint op dit moment hard door om allemaal naar de Nederlands Kampioenschappen indoor te gaan. Een gemotiveerde groep, waarvan we in 2024 mooie dingen mogen verwachten. Ik wens voor iedereen het beste in 2024! Maak er een sportief en gezond jaar van.

Jeroen van Veen





Onderhoudsgroep

Elke dinsdagmorgen komt de onderhoudsgroep bij elkaar om te klussen op en om de baan. Dat klussen is geen luxe maar noodzaak. De tijd dat er permanent mensen van de gemeente op ons sportpark met het onderhoud bezig waren, ligt ver achter ons. De gemeente maait alleen nog het gras en doet één of twee keer per jaar groot onderhoud zoals het uitdunnen van de bebossing rondom de baan. En de gemeente zorgt, als eigenaar van de baan, voor de tijdige vernieuwing van de installaties zoals onlangs de vervanging van de hoogspring-matten met afdekkappen. Al het overige werk komt voor rekening van de onderhoudsgroep.

De onderhoudsgroep is in 2009 klein begonnen met een man of vijf. Op dit moment (januari 2024) bestaat ze uit dertien gepensioneerde mannen, waarvan er wekelijks altijd wel zo'n acht tot tien aanwezig zijn. Dat betekent dat er per jaar zeker $8 \times 3 \times 50 = 1200$ uren aan onderhoud worden besteed. En als je dat in geld uit zou willen drukken dan gaat het om een bedrag van minimaal $1200 \times 50 = 60.000$ euro (daar moeten dan natuurlijk wel de kosten van de koffie nog van worden afgetrokken). Ook bij de meeste andere Kamper sportverenigingen met een accommodatie is een onderhoudsgroep, of iets wat daar op lijkt, actief.

Behalve dat het noodzaak is, is het ook heel gezellig. Er is altijd wel wat te vieren zodat we zelden of nooit met een kaal kopje koffie zitten. En ook hebben we af en toe een uitje. Zo zijn we dit jaar op excursie naar Nedair en naar Van Dijk (Campenaar koffie) geweest en in oktober twee dagen naar Ameland.

Dan nog even over de werkzaamheden. Wat altijd speelt is het verwijderen van onkruid. Het gebruik van gif is (terecht) niet meer toegestaan dus dat is allemaal handwerk. Ook zorgen we er permanent voor dat hoog, polstokhoog, ver, discus, kogel en het middenterrein in goede conditie zijn. Speciale aandacht is er altijd voor het Allert Hagedoornpad want zonder onderhoud (snoeien en jaarlijks nieuwe houtsnippers) zou dat heel snel onbegaanbaar zijn. En ook het vangen van mollen is een steeds terugkerende actie. Dan zijn er nog de meer incidentele werkzaamheden. Zo hebben we de afgelopen tijd o.a. kogelbak 1 verkleind, het tegelpad bij hoog aangepast aan de nieuwe afdekkappen, een vlonder gemaakt in de container voor houtopslag, een kraan gemaakt buiten bij de berging, de oude hoogspringkappen gesloopt en verkocht als oud ijzer, de banken weggehaald voor de winter, de gootsteenafvoer in de kantine gerepareerd en Infraroodplaten in de berghut gemonteerd.

Ongetwijfeld vergeten we nog dingen maar we hopen dat dit een goed beeld geeft van waar de onderhoudsgroep voor staat.





De “lange afstanden” groep “Doelen-groep” (Loopgroep Pieter).

Masters

De loopgroep heeft afgelopen jaar een behoorlijke groeispurt gemaakt. Begonnen met 14 leden, gegroeid naar 35, waarvan er ondertussen 2 gestopt zijn bij de vereniging, hierover later wat meer. Deze groei is mede ontstaan door het stoppen van de loopgroep van Leonie, en de MiLa groep van Jacqueline en door nieuwe leden die erbij zijn gekomen. Een aantal hiervan traint zowel bij deze groep voor de baantraining, als bij de groep van Frans voor de wegtraining. Al met al een mooie groep waar met veel enthousiasme “topsport” wordt bedreven en beleefd, ieder op zijn of haar eigen niveau. Soms met gemopper en soms met: “ik zie het nut er niet van in” maar ook met een lach, het hoort er allemaal bij. Terugkomend op de 2 die gestopt zijn: beide waren beginnende hardlopers die besloten hadden om de halve marathon van Zwolle in juni te gaan lopen, wat een uitdaging was. In januari zijn ze begonnen met het trainen daarvoor, soms met wat pijntjes en blessures, maar uiteindelijk kwam het goed en hebben zij de finish gehaald. In een reactie op de vraag waarom besloten werd om te stoppen, was o.a. het volgende ook vermeld: “Ik heb bijzonder veel aan de loopscholing en trainingen gehad! Erg leuke groep en vond het lastig om daarmee te stoppen. Ik sluit ook niet uit dat ik ooit de draad weer oppak!”

Ondanks deze opzegging is dit wel een heel mooi compliment, zowel voor de trainer als voor de leden van deze groep. Uiteindelijk doen we het met ons allen! Dank hiervoor! Afgelopen jaar werden er, naast de lange duurloopjes in het weekend, ook meer loopwedstrijdjes gelopen, zoals o.a. de OtterlooTrailrun (de winter & summer edition), 2 Bruggenloop, Zalkerloop, Voorjaarsloop Epe, Station tot Stationsloop, Halve van Zwolle, Loopfestijn Dalfsen, Dallirun, Berenloop, Adventurerun Ameland, Wintercompetitie Isala '96 en Oudejaarsloop Kampen, waar bij sommige loopjes aardig wat Isala '96 blauw aanwezig was. Er werden zelfs marathons gelopen in Ierland (Connemarathon), Spanje (Valencia) en op Terschelling (Berenloop). Al met al mooie doelen en prestaties. Naast die loopjes waren er ook nog, de lichtjesloop vlak voor de kerst samen met Loopgroep Frans, de oliebolloop met alle loopgroepen en als klapper op de vuurpijl, de HB-Classic.

Met de HB-Classic wordt er gelopen van Station Kampen naar, misschien wel het kleinste en gezelligste Station van Nederland, Het Oude Station van Dalfsen. In 2019 gaven Harm, Jacqueline, Johan, Gerhard en Gerrit de aftrap van deze unieke loop, een loop van 27 km ter ere van Henk Borgmeijer, wonend in Dalfsen en beter bekend als de wedstrijdspeaker van o.a. heel veel loopwedstrijden. In 2023 was het een lustrumjaar. De loop werd alweer voor de 5de keer gelopen. Dit keer liepen er maar liefst 17 personen naar Dalfsen toe, waarvan 10 vanaf Station Kampen (27 km) en 7 vanaf Station Zwolle (15 km). Er werd eerst naar het sluisje “Het Nieuwe Verlaat” in Zwolle gelopen om vandaar met z'n allen verder naar Dalfsen te lopen. De loop eindigt altijd met een verkoelende dip in de Vecht en een gezellige nazit bij “Het Oude Station Dalfsen”, om o.a. te genieten van koffie, gebak, bier of andere versnaperingen en de vele verhalen en anekdotes van Henk Borgmeijer. Gewoon dubbelop genieten dit!

Dank aan alle leden voor de gezelligheid en de goede sfeer in de groep van afgelopen jaar. Op naar nieuwe doelen in 2024, zoals de Slachtemarathon in juni, uiteraard ook weer de HB-Classic en andere loopjes die op ons hardlooppad voorbij komen. Het gaat weer een mooi loopjaar worden!

Pieter Meijberg



AB senioren en junioren

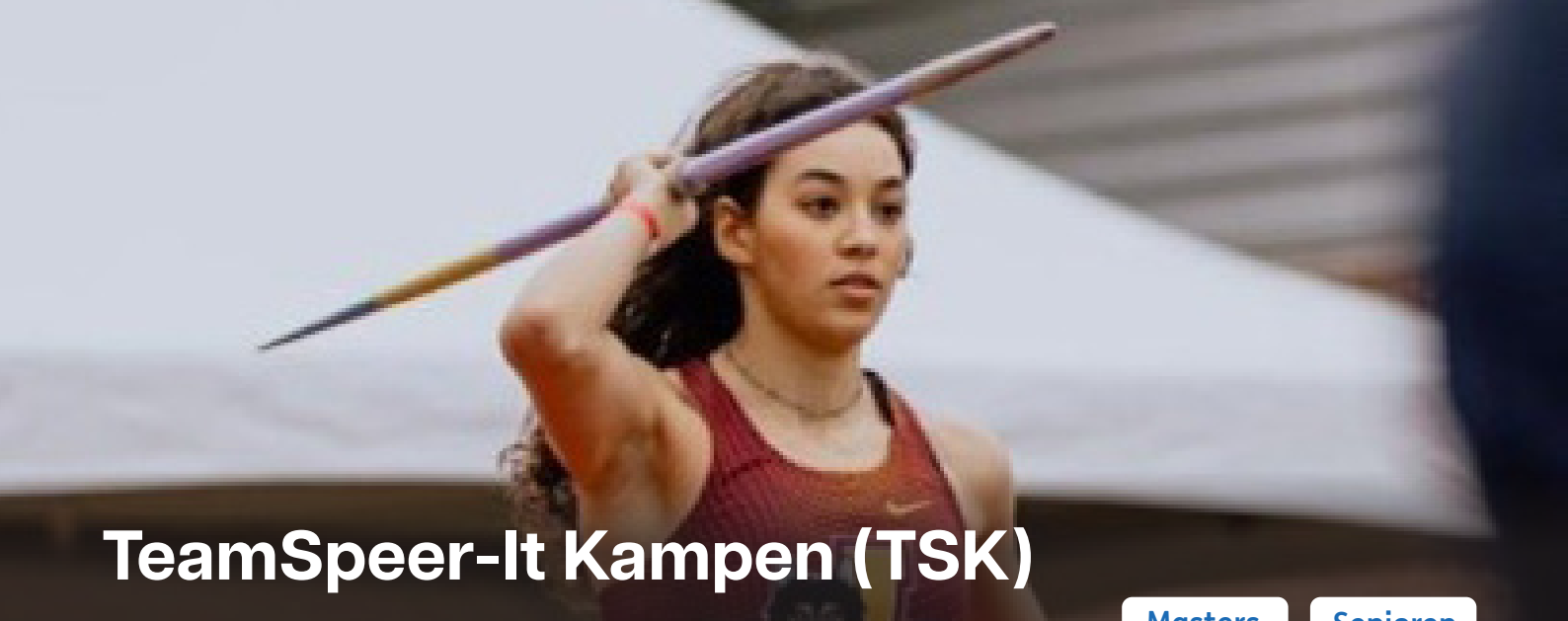
Senioren

Junioren

De AB junioren is een gemengde groep van wedstrijd en recreatieve atleten met bijna alle disciplines binnen de atletiek. We hebben hierdoor een interessante combinatie van super gemotiveerde atleten, en atleten die voornamelijk komen omdat het zo gezellig is. Als trainers kan dit natuurlijk uitdagend zijn, maar het maakt deze groep tegelijkertijd ook weer erg leuk. Begin 2023 is één van de VB atletiek leden Nathan eens bij de AB junioren komen kijken om te zien of hij hier mee zou willen en kunnen trainen. Dit naar aanleiding van een aantal trainingen in het Omnisport in Apeldoorn. Nathan is nu een vast lid van onze groep en het is een hele leuke en fijne atleet om erbij te hebben. Hij blijft echter ook nog bij de VB groep trainen, omdat dat ook zo'n leuke groep is. Prachtig om te zien dat we als club deze mogelijkheden hebben. Zowel Olaf als Nathan hebben in 2023 het polsstokhoogspringen ontdekt. Zeker Olaf heeft zich toegelegd op het polsstokhoogspringen, een flinke stap verwijderd van het lopen. Dit is altijd een onderdeel geweest waar we weinig atleten op gehad hebben, dus extra leuk dat er nu twee zijn die het gevonden hebben. Hopelijk volgen er meer.

Sinds kort hebben we een nieuwe atleet in Michel. Hij kwam om meer te leren over speerwerpen, maar heeft ondertussen geaccepteerd dat hij vooral een hele goede sprinter blijkt te zijn. Bij zijn eerste paar indoor wedstrijden op de 60 meter sprint al een Kamper record, en enorm gemotiveerd om meer te leren en sneller te worden. Daar gaan we meer van horen. Nu zijn de pijlen gericht op 2024. We zijn veel bezig om het basisniveau naar een hoger plan te tillen. Dus veel coördinatie, ritme, kracht en uithoudingsvermogen trainen, zodat we deze zomer weer lekker kunnen knallen!

Mark, Jeroen en Alwin



TeamSpeer-It Kampen (TSK)

Masters

Senioren

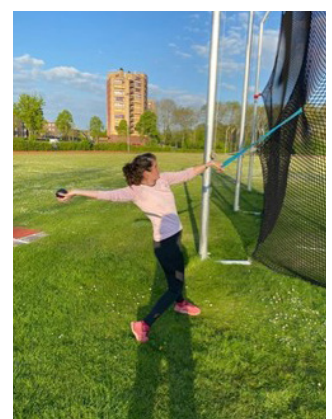
2023 is een seizoen geworden waarbij wij 2 nieuwe atleten mochten verwelkomen, Danara Stoppels en Michel Schleper. Ook hebben we na dit seizoen afscheid genomen van Jeroen van Harmelen als lid van onze werpgroep. Zoë heeft haar speren opgeborgen en vervangen voor andere wapens in het leger. Ilhem werkt in Amerika aan een stabiel leven als (top)sporter. Margreet, Joanne en Mark zijn actief als de werpmasters van onze groep.

Ilhem heeft het dit jaar opnieuw gepresteerd om zich bij de beste 24 studenten van Amerika te werpen! In de halve finale van Oost Amerika plaatste zij zich als 8e naar de finale in Texas! Ontzettend knap nadat ze de overstap had gemaakt van Chicago naar Duke University. In de finale kwam ze bij de beste 20 van heel Amerika! Haar afstanden blijven stabiel rond de 50 meter. In de 2e helft van het seizoen heeft zij zich gefocust op haar werk en privé. Wellicht is Ilhem komend jaar vaker terug te zien in NL.

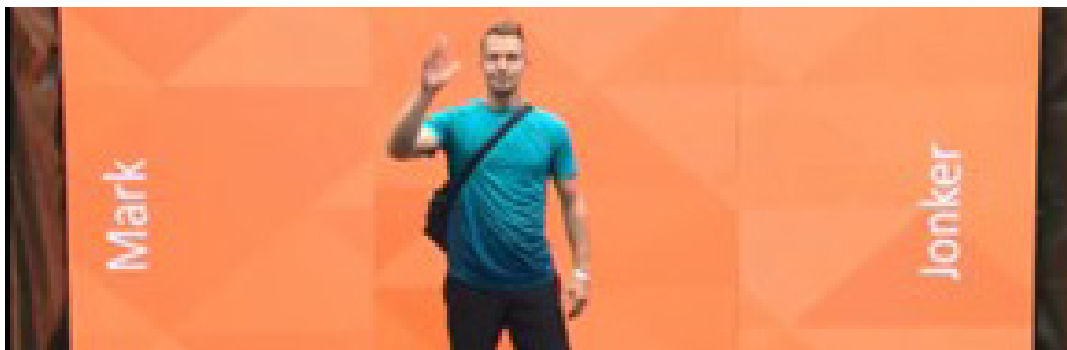
Jeroen heeft in zijn laatste TSK jaar veel ervaring opgedaan in de grote wedstrijden. Begin van dit seizoen beloofde veel goeds met een opening van 56.72 in Lisse tijdens het Nationale Baancircuit. Jeroen is gegroeid naar een atleet die op nationaal niveau herkend en erkend wordt. Nog nooit was Jeroen zo vroeg, zo goed in vorm. Maar zoals vele speerwerpers weten kan het snel veranderen. Het gevoel, timing en vertrouwen moet echt kloppen om verder te komen om over die 60m grens te gaan. Na een serieus signaal van Jeroen zijn lichaam moest hij even een stapje terug doen en weer bouwen naar mooie afstanden. Dit bouwen gaat Jeroen vanaf komend seizoen dichterbij huis doen om de balans te vinden tussen sport, werk en privé. Wij wensen Jeroen heel veel meters en plezier in zijn favoriete discipline! Uiteraard blijven we samenwerken en zullen we (zoals het in de speerwerpwereld gaat) af en toe samen blijven trainen!



Margreet heeft in dit seizoen zich minder druk gemaakt om de afstanden en is vooral naar haar gevoel gaan luisteren. De speer lekker raken op de trainingen en het gevoel hebben dat alle schakeltjes kloppen. Dat geeft veel voldoening en dat zien wij ook regelmatig terug op de trainingen! Een mooie relativering waardoor plezier terugkomt in de beleving van de sport! Op het NK Masters in Harderwijk haalde zij mooi het zilver op!



Mark is zijn eerste master-seizoen begonnen in Lisse met een mooie 60m52. Dit gaf veel vertrouwen en plezier om te bouwen naar een stabiel seizoen. De combinatie trainer en atleet blijft een lastige puzzel om zelf op topniveau te presteren. Maar soms is speerwerpen net als fietsen, je verleert het niet. Bij het NK Masters in Harderwijk was het heel spannend tussen de nummer 1 en 2. Er zat maar 79cm tussen en Mark greep net naast de titel. In zijn laatste wedstrijd is Mark geëindigd met een mooie 61m03 tijdens onze eigen clubkampioenschappen in Kampen. Een prestatie die goed genoeg was om in datzelfde weekend Europees Kampioen te worden bij de Masters 35.



Joanne heeft dit seizoen technisch veel progressie gemaakt. Het ritme, gevoel en timing konden het steeds beter vinden met elkaar. Dit resulteerde in Praag al bijna tot haar eerste 30m tijdens de Europese Politiekampioenschappen. Uiteindelijk kwam die 30 meter er toch! Tijdens de clubkampioenschappen was het de spontane deelname die haar ineens tot 30m53 bracht! Trots zijn wij op deze prestatie!



Michel Is bij ons net begonnen als speerwerper. Dit doet hij naast het sprinten (waar hij onlangs een Kamper Record liep op de 60m en dat als net nieuw lid). Michel is een op en top gemotiveerde atleet die nieuwsgierig is naar meer! Tijdens zijn eerste trainingen zie je dan ook al snel progressie! Zijn eerste wedstrijd resulteerde gelijk in een knappe 40m99. Doorbouwen aan techniek, mobiliteit, ritme en timing zijn nu belangrijke factoren om nog meer meters te maken met de speer! Welkom in de groep!



Danara Is de vriendin van Michel maar vooral ook een topatleet die we mogen verwelkomen op de baan in Kampen. Een werpster van Europees niveau op het discuswerpen en zelfs op het Wereld Junioren Kampioenschap een 6e plaats behaald. Speerwerpen vindt Danara toch het allerleukst en zo zijn we via Michel in contact gekomen en traint zij nu om de week in Kampen mee om te werken aan techniek, polymetrie, coördinatie, timing, ritmes en agility! Al deze factoren maken een totale puzzel naar een NK medaille of grotere internationale toernooien.



CD-Junioren

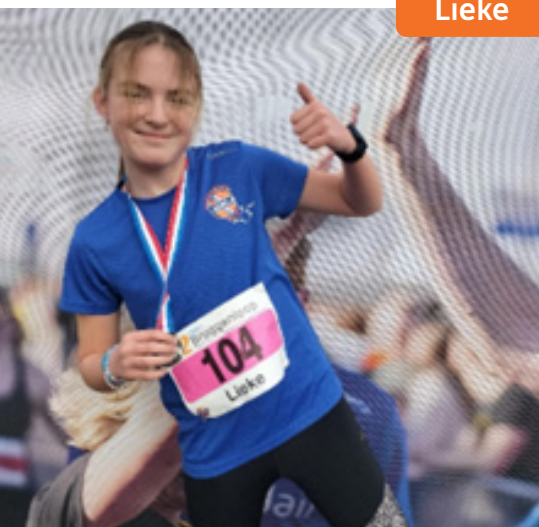
Hoi, 2023 was mijn eerste jaar op atletiek, maar was al gelijk een goed jaar! Heb natuurlijk allemaal persoonlijke records gehaald want was mijn eerste jaar! Ben enorm gegroeid en ben zelfs clubkampioen geworden! Ik heb in dit jaar verschillende wedstrijden gedaan zoals medaille wedstrijden, clubkampioenschappen, indoorwedstrijd en de wintercompetitie. Ik vond het een leuk jaar! Ook omdat ik door de meiden heel erg werd betrokken! We hebben een hele gezellige vriendengroep! En tijdens de wedstrijden is het ook altijd heel gezellig!

Sofie (Junior C1)



Sofie

Lieke



Het jaar 2023 vond ik weer een heel leuk atletiekjaar. Een jaar waarin we weer veel hebben geleerd en gedaan. Kamp was ook zo leuk. De wedstrijden waren op onze eigen baan, maar soms ook in een andere plaats. Ook leuk om daar dan eens heen te gaan. Zo heb ik afgelopen jaar een PR gelopen op de 60 meter! Heel blij mee. Wat ik graag doe op Atletiek zijn de onderdelen: sprint, verspringen en discus werpen. Ook ben ik eind december van 2023 voor het eerst mee geweest naar Omnisport in Apeldoorn. Dat was super leuk en een mooie ervaring. Hopelijk kan ik vaker mee naar Omnisport.

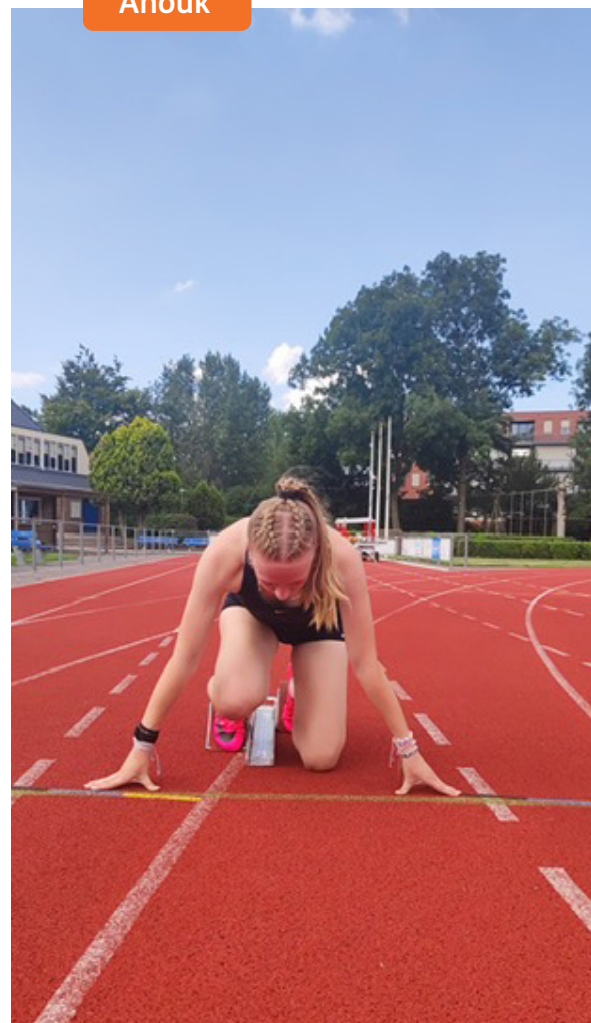
Groetjes Lieke (Junior C1)

Hoi hoi, ik ben Anouk Wichers (MC2). Afgelopen jaar was mijn 7e jaar dat ik op atletiek zit. Het was weer een hartstikke leuk en goed seizoen, veel mooie nieuwe pr's gezet. Daarvoor train ik 3x per week, op dinsdag en donderdag avond met de reguliere trainingen en op maandag met de selectie. Ik ga iedere keer weer met heel veel plezier naar de trainingen. Dit komt onder andere door dat ik veel vrienden heb gemaakt de afgelopen jaren hier. Waarmee ik ook buiten de trainingen veel mee afspreek. Ook heb ik stuk voor stuk hele aardige en goede trainers. Ook belangrijk natuurlijk! Zelf ga ik vanaf het zomerseizoen ook de pupillen training geven.

Afgelopen indoor en outdoor seizoen heb ik op meerdere NK's mogen staan en natuurlijk heel veel andere wedstrijden. Ik heb ook vaak geholpen bij wedstrijden, dat vind ik ook altijd erg leuk om te doen. Zoals bij Athletic Champs, de Bruggenloop en de bevrijdingsloop. Ben erg verbeterd in bepaalde onderdelen zoals horde en ver. Bij horde heb ik precies 2 seconden van mijn PR afgelopen (80hm - 13,83 sec) en bij ver ben ik in van 4.30 naar 4.70 gegaan. Ik hoop komende seizoenen nog meer mooie pr's te zetten en natuurlijk nog heel veel meer leuke herinneringen te maken!

Groetjes Anouk (Junior C2)

Anouk





B- en A-pupillen

Pupillen

En zo is er alweer een sportief jaar vol atletiek voorbij.

Of het nou regende, keihard waaide of de zon verblindend boven de baan hing. Elke week weer stond er een grote groep B- en A-pupillen (of U10 en U12, maar daar moeten we allemaal nog wel aan wennen) klaar om zichzelf te overtreffen, en om gezellig samen te streven naar een topprestatie. En topprestaties waren er in overvloed.

Clubkampioenschappen

Op de clubkampioenschappen (waar onze groep maar liefst 33 % van de deelnemers betrof) werd er weer keihard gestreden om het podium. Na een prachtige wedstrijd eindigden bij de B-pupillen Lize Bottenberg en Tigo Dekker en bij de A-pupillen Renske Veenstra en Robbert Jan Kattenberg op de hoogste trede van het podium.

Athletics Champs

Naast de (individuele) clubkampioenschappen en medaillewedstrijden was er ook weer de teamcompetitie, de Athletics Champs. Tijdens deze laagdrempelige, maar ook heel competitieve wedstrijden, hebben we ook dit jaar weer ons beste beentje voorgezet. Na de seizoensfinale in Harderwijk stonden zowel de A-pupillen als de B-pupillen op een zeer verdienstelijke derde plaats in het eindklassement. Dat is dus twee keer brons, dus: complimenten voor jullie allemaal!

Trainingen

Naast keihard trainen gaat atletiek ook over gezelligheid, en samenwerken. Elke training is ingedeeld met twee (technische) onderdelen aangevuld met een groepsspel en een looponderdeel. Het tactische teamspel pionnenroof is wederom een favoriet bij veel pupillen, op de voet gevolgd door Superbal!

Menig vader en moeder kan dit beamen, want bij de ouder-kindtraining waren de ouders minstens zo fanatiek (en begrijpen ze het iets beter als kinderen met spierpijn thuiskomen).

Kamp

Een van de hoogtepunten van elk jaar is het atletiekkamp, wat dit jaar weer georganiseerd werd en een groot succes was. Door samen leuke spelletjes en uitdagingen te doen leer je elkaar steeds weer een beetje beter kennen. En dan is het natuurlijk de vraag: wie kan er het langste wakker blijven?

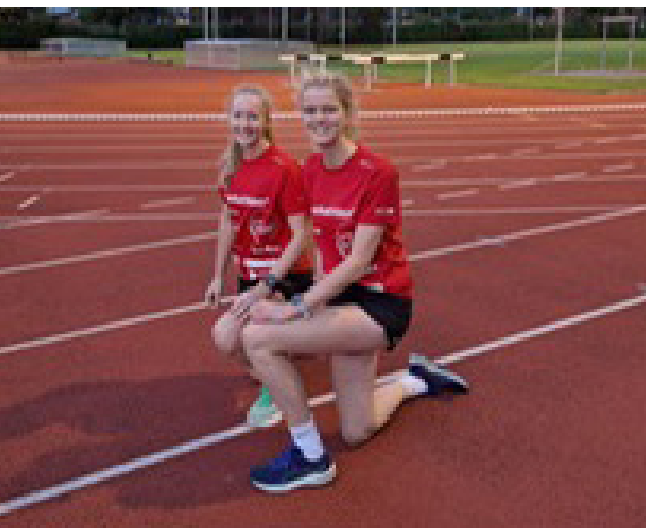
Conclusie: het was een prachtig jaar, waarin spel, plezier, gezelligheid, maar vooral ook samen elkaar beter maken weer centraal stonden. Hartelijk dank aan alle atleten, maar zeker ook de ouders die steeds weer hebben geholpen bij de wedstrijden. Samen hebben we er een mooi jaar van gemaakt, op naar 2024!

De pupillentrainers Henry, Julian, Mari-Charlot, Olaf, Remco



Loopgroep Gerda en Rudy Schilder

Elk jaar is het weer moeilijk om te kiezen wat je in het jaarverslag van onze loopgroep vermeldt, want er gebeuren de meest uiteenlopende dingen: rouw-en-trouw, meedoen aan loopevenementen, blessures, persoonlijke successen, enz. enz. Hieronder volgt een ratjetoe van enkele verschillende wetenswaardigheden.



De meest opmerkelijke gebeurtenis in 2023 in de loopgroep van Gerda en Rudy Schilder is toch wel dat twee leden 12 oktober hebben meegedaan aan een marathon in het Afrikaanse Ghana. Ondanks de tropische temperatuur en dat delen van de route waren weggespoeld hebben ze de 42 km allebei heel stoer uitgelopen.

Linde en Janneke (koosnaam: Bambi en Stampertje) trinden wekelijks in onze groep en daarnaast op eigen gelegenheid natuurlijk ook nog de nodige kilometers. En dat alles voor een goed doel: Compassion. Door middel van allerlei acties hebben ze heel veel geld verzameld en kunnen meenemen.



Elke woensdagavond komen er tussen de 25 en 30 lopers, variërend van 25 tot 75 jaar, voor een baantraining met veel afwisseling en differentiatie, zodat het voor iedereen leuk en uitdagend is. Dit jaar zijn er zeker 12 nieuwe leden bijgekomen, maar er zijn ook leden die al (veel) langer lid zijn. Bijvoorbeeld jubilaris Frits Koolschijn.

Op 31 juli werd Michael Knippenberg opa. Michael krijgt het druk, want hij is ook jurylid, helpt in de kantine en is lid van de onderhoudsgroep en chef- Disneyplaatjes-ruilen.

Kortom, wij geven nog steeds elke woensdagavond training aan een leuke en enthousiaste groep waarin plaats is voor toppers en tobbers.



Sportief Wandelgroep

Ons groepje wordt wat kleiner. Letterlijk! We krimpen allemaal een beetje in lengte, dat krijg je als de meeste wandelaars al boven de 70 jaar zijn. Maar het plezier is er niet minder om! Wij kwebbelen er nog goed op los, iets wat heel belangrijk is voor de sociale contacten. Daarbij delen we lief en leed. 2023 was een jaar van extremen. Het voorjaar verliep prima. Toen kwam de zomer, die was ons toch weleens te warm. Vooral op de maandagmiddag was het af en toe veel te warm om te wandelen. Als alternatief pakten we regelmatig de fiets en verkenden de omgeving van Kampen. Meestal was er wel iemand die heerlijke stukken fruit bij zich had. We zochten dan een bankje in de schaduw en lieten het fruit ons heerlijk smaken. Dit waren ook uitgelezen momenten om even bij praten. Het najaar verliep ook niet altijd vlekkeloos. Regelmatig raadpleegden we buienradar; gaan we of gaan we niet? Maar mijn moto is 'de meeste regen valt naartoe', dus het moest wel heel slecht zijn wilden we overslaan. Dan komen de donkere dagen van de winter... Een aantal wandelaars heeft daar moeite mee, men wil liever niet in het donker de deur uit. Jammer maar tegelijkertijd begrijpelijk. Gelukkig zijn er een paar bikkels die trouw komen. We gaan lekker door in 2024 met een jaar vol wandelp-lezier en natuurlijk heel veel gezondheid.





Loopgroep Dinsdag / Donderdag

Masters

En zo zit je weer in de pen om een overzicht van 2023 te produceren voor onze loopgroep. Een jaar zoals vele andere, met dingen die doorgingen en dingen die opschoven. Met positieve zaken en zaken die aandacht vragen. Maar bovenal: het moet wel leuk blijven.

Lopen is een vrij individuele sport die je met meerdere mensen kunt doen. Bij het lopen in een groep is het dan ook gebruikelijk om samen de eerste kilometer af te leggen, daarna een praatje, rekje en door. Als trainer heb je daar verantwoordelijkheid in te nemen om dit een beetje in goede banen te laten lopen. En ben daarom blij dat ik daarop geattendeerd werd vanuit de groep omdat niet iedereen hetzelfde ervaarde. Waar een goed gesprek al niet toe leidt. We blijven nu meer bij elkaar tijdens inlopen. Na de versnellingen zoekt men de verbinding weer op tijdens het rust moment. En, ben je geblesseerd en geef je aan de groep tegemoet te lopen, dan word je zelfs gebeld om te vragen waar je bent.

Nu ik dit schrijf in winterse omstandigheden denk ik weer even terug aan 9 maart 2023. Het was een echte witte donderdag. De baan lag er mooi strak bij in het wit, de jeugd ging los en de senioren waren met drie personen vertegenwoordigd. De rest achter de geraniums.

Zo draaien we naar de samenstelling van de groep. Net zoals andere jaren, sommigen gaan en sommigen komen, even of toch wat langer, en sluiten lekker aan in de groep. Een enkeling stopt wegens ongemakken of is gewoon klaar, een ander wegens verhuizing. We mochten vader en dochter verwelkomen met het plan de halve in Amsterdam te lopen, na een paar maanden mee trainen het eigen pad vervolgd, de marathon gelopen en weer aangesloten. Ineke die komt kijken tijdens de prutloop of het wat voor haar is..... schijnbaar wel.

Verder nog enkele noemenswaardige momenten:

Erik en Ingrid deden met een aantal uit de groep van Pieter mee aan de Connemarathon (Ierland). Joke wandelde er een paar maand op los. Joriska ging met de familie en camper naar veel loopjes. Erik L. waarvoor de Dam tot Dam een week te vroeg kwam in zijn planning. Roel die ondanks soms wat ongemak maar lekker doorgaat van cross naar cross. Roelof die zichzelf tot schaduw tijdwaarnemer heeft gebombardeerd door de trainer er diverse keren op te wijzen dat de inspanningstijd klaar is. Alleen vertikt hij het om te zeggen wanneer er weer begonnen moet worden. En natuurlijk alle anderen die ik nu even niet benoem maar die wel meededen aan diverse soorten loopjes, wedstrijdjes en gewone trainingen.

Naast alle sportieve inzet was er ook de geestelijke inzet. Tijdens de eerste "slimste mens van Isala" waren er uitzonderlijke prestaties van Bert S. samen met Alwin, en Vera en Carel. Hierbij lieten ze hun brede kennis en inzicht zien, die ze met de jaren hebben opgebouwd.

Ook was er sinds jaren weer eens een dropping, dit werd samen gedaan met de groep van Pieter. Het was er dit jaar weer eens tijd voor. In de auto, ergens eruit en zie maar dat je terugkomt. Er was keus uit een ruime 10 en 15 kilometer route. De lange route ging door het Abbertbos, even spoorzoeken naar de juiste afslag, en via de By-Pass weer retour.

In 2022 hadden we nog een route die eindigde in een zwempartij, die was er helaas afgelopen jaar niet, dus voornemens om dit in 2024 wel op te pakken.

Andere evenementjes waren de RunBikeRun en Lichtjesloop.

Bij de RBR was een heel mooie opkomst: 17 teams! Dit was een mooie opsteker. Na afloop was er voor iedereen taart na de huldiging van de winnaars in de categorieën Overall (Silvan en Alwin), Dames (Ilona en Jacqueline), Gemengd (Jaap en Lieke) en Final Place (Rob en Bert)

De Lichtjesloop (zelfs gememoreerd in de nieuwjaarstoespraak) verliep weer ontspannen dit jaar. En nu, na goed voorbeeld in 2022, ook serieus gekleed. Ieder had wel iets kerstigs aan of op of bij. Dit is dan wel iets dat bij deze beginnende traditie hoort (doet niet een beetje pijn).

Tot slot:

Ik ben zelf in de gelukkige positie dat, mocht ik niet aanwezig kunnen zijn, er vrijwillig(er) Cees is, die mij waarneemt op de donderdagavond. En als dit onverhoopt niet lukt, kan men aansluiten bij Pieter. Waarvoor dank.



Beweeg-oefening-loopgroep Reinier

Masters

Wat mij betreft was het weer een jaar met veel plezier met de ploeg. En die had dan weer veel plezier in het bewegen en oefenen met allerlei materiaal om mee te gooien, te tillen, te zwaaien en te werpen. Vormen van oefeningen die de mens in kracht, behendigheid en lenigheid fit en krachtig blijft voelen. En niet alleen dat, maar ook even dat uurtje wat anders doen en denken is aangenaam. Eigenlijk zou iedereen dat moeten doen! Wij lopen iedere donderdagavond op de mooie atletiekbaan van AV Isala'96 dan ook maar gewoon door. Het is dan ook voor mij niet zo moeilijk, ondanks vele jaren, hier met deze fijne groep mensen een uurtje te kunnen sporten. Maar.... aan alles komt een eind. Ik hoop dat het eind nog niet in zicht is, maar toch kijk ik uit naar een opvolger/ster en.....die heb ik gevonden! Was het niet eerst dat Hans de Kimpe af en toe met veel enthousiasme en passie de training van mij overnam, nu gaat Monique Abma, na de trainerscursus te hebben afgerond, samen met mij de trainingen verzorgen. Ik weet zeker dat Monique dat met veel plezier gaat en kan doen, temeer zij zelf een voorbeeld is in het bewegen en uitvoeren van een oefening. Ook dit jaar hebben wij het aangename met het nuttige, onder gezellige omstandigheden gecombineerd. We laten weer een actief jaar achter ons. Ik wil de "loopgroep Reinier" bedanken voor hun opkomst, gezelligheid en sportiviteit en zeg, volhouden en.....gezond blijven!

Groeten Reinier.



Selectiegroep junioren

Junioren

Weer een succesvol jaar met hele mooie prestaties en nieuwelingen in de groep vol talenten. Waar Lars Hansman, Hugo Visser en Josse Kampen na het indoorseizoen naar de selectiegroep doorschoven kwamen Koen Endeman, Anouk Wichers en William Veenendaal nieuw bij de selectiegroep junioren. Hiermee was naast Noud Kanis, Brecht v/d Haar, Valerie van Laar, Julynn Huijsmans en Naëll Huijsmans de groep weer compleet.

Indoorseizoen

Zondag 22 januari was het Nederlands Kampioenschap voor C junioren. Dit weekend was het aan de C junioren die van start gingen op de nationale C spelen. Dit is een officieus NK waar alle talenten van Nederland onder 16 jaar aan de start staan. Van de selectiegroep stonden er 6 talenten aan de start in het Omnisport in Apeldoorn. Lars, Noud, Julynn, Valerie, Brecht en Anouk kwamen in actie namens AV Isala'96. Hier werden weer mooie prestaties neergezet en voor een aantal was dit het eerste NK. Totaal werden er 10 persoonlijke records verbroken. De uitschieter was er voor Lars die met een zilveren medaille op het hoogspringen naar huis ging.

Een paar weken later in het weekend van 11 en 12 februari stond het NK U18 en U20 op het programma. Hier kwamen Hugo, Julynn en Naëll Huijsmans in actie. En Naëll liet zich ook nog eens zien op het NK-senioren een week later op de 800m. Een mooie ervaring rijker! Na dit mooie indoorseizoen met vele persoonlijke records gingen we aan de slag voor het outdoor seizoen.

Outdoor seizoen

Ook in de zomer sneuvelden er weer vele persoonlijke records en werd er weer heel veel ervaring op gedaan. Naast de competitie, medaille en avondwedstrijden gingen we met de selectiegroep junioren ook weer op pad naar de Nederlandse kampioenschappen.

Zo gingen we in het laatste weekend van juni helemaal naar het zuiden van Nederland, Bergen op Zoom. Hugo, Naëll en Julynn kwamen in actie op het NK U18. Een ontzettend warm weekend waar het zoeken was naar de schaduw maar ondanks dat kwam Naëll op 3 onderdelen in actie en kwam ze maar liefst 5 keer in actie. Hugo behaalde de finale bij het hinkstapspringen en Julynn deed mee ondanks een blessure. Een maand later kwam Naëll ook weer bij het NK-senioren in actie op de 400m.

En zoals ieder jaar net na de zomervakantie zijn de Nationale C spelen in Amsterdam. Bij de meiden kwamen Anouk, Brecht, Valerie in actie en bij de jongens Koen, Lars, Noud en William. Voor Koen en William was het hun eerste NK dus de zenuwen waren aanwezig. Maar wat hebben ze genoten dit weekend en hebben ze veel plezier gehad met elkaar als groep.

Altijd spannend een NK en een wedstrijd waar ook weer veel ervaring opgedaan wordt. Zo was het ook voor de meiden een spannende wedstrijd en vielen de prestaties soms wat tegen

terwijl de trainingen zo goed gingen. Voor Lars waren de zenuwen minder aanwezig: hij piekte weer op het juiste moment! Een bronzen medaille bij het hinkstapspringen en een bronzen medaille bij het hoogspringen. En bij het hoogspringen ging hij maar liefst over 1.90m, een nieuw kamper record!

Het NK was heel spannend maar tijdens de clubkampioenschappen (geen zenuwen) werden er heel veel persoonlijke records verbroken! Een geweldige afsluiter van het seizoen waar deze talenten veel plezier hebben gehad met geweldige prestaties.

Op naar 2024!

Gejanne Reemst-Lussenburg



Records 2023

Clubrecords baan

Onderdeel	Resultaat	Naam	Categorie	Datum	Plaats
1000 meter	3:09.99	Naëll Huijsmans	U18 (Junioren B) Meisjes	13-05-2023	Lisse
2000 meter steeple	8:03.49	Naëll Huijsmans	U18 (Junioren B) Meisjes	25-06-2023	Bergen op Zoom
hoogspringen	1.80 m	Lars Hansman	U16 (Junioren C) Jongens	03-06-2023	Groningen
hoogspringen	1.87 m	Lars Hansman	U16 (Junioren C) Jongens	02-09-2023	Amsterdam
400 meter	81.31 s	Loueann Huijsmans	U12 (Pupillen A) Meisjes	15-09-2023	Apeldoorn
Engelse mijl	6:01.66	Nathan van de Kerke	Junioren-VB A/B Jongens	17-04-2023	Kampen
verspringen	4.71 m	Nathan van de Kerke	Junioren-VB A/B Jongens	14-06-2023	Kampen
hoogspringen	1.50 m	Nathan van de Kerke	Junioren-VB A/B Jongens	14-06-2023	Kampen
100 meter	13.16 s	Nathan van de Kerke	Junioren-VB A/B Jongens	15-09-2023	Apeldoorn
Engelse mijl	5:52.09 min	Nathan van de Kerke	Junioren-VB A/B Jongens	15-09-2023	Apeldoorn
800 meter	3:38.86 min	Cheyenne Hoekman	Junioren-VB A/B Meisjes	14-06-2023	Kampen
200 meter	40.08 s	Cheyenne Hoekman	Junioren-VB A/B Meisjes	15-09-2023	Apeldoorn
400 meter	93.91 s	Cheyenne Hoekman	Junioren-VB A/B Meisjes	15-09-2023	Apeldoorn
200 meter	38.97 s	Cheyenne Hoekman	Junioren-VB A/B Meisjes	29-09-2023	Kampen
kogelstoten	5.17 m	Cheyenne Hoekman	Junioren-VB A/B Meisjes	29-09-2023	Kampen
verspringen	2.27 m	Cheyenne Hoekman	Junioren-VB A/B Meisjes	30-09-2023	Kampen
hoogspringen	0.95 m	Cheyenne Hoekman	Junioren-VB A/B Meisjes	30-09-2023	Kampen
speerwerpen	14.43 m	Cheyenne Hoekman	Junioren-VB A/B Meisjes	30-09-2023	Kampen
speerwerpen	60.56 m	Mark Jonker	Masters Mannen 35+	17-05-2023	Kampen
speerwerpen	61.03 m	Mark Jonker	Masters Mannen 35+	29-09-2023	Kampen
Engelse mijl	5:21.42 min	Henk-Jan Dorgelo	Masters Mannen 45+	15-09-2023	Apeldoorn
5000 meter	26:15.66 min	Henk Timmeman	Masters Mannen 70+	29-09-2023	Zouden
3000 meter	11:19.98 min	Jacqueline Rustidge	Masters Vrouwen 55+	11-05-2023	Harderwijk
5000 meter	19:20.55 min	Jacqueline Rustidge	Masters Vrouwen 55+	02-07-2023	Kampen
5000 meter	19:37.98 min	Jacqueline Rustidge	Masters Vrouwen 55+	29-09-2023	Kampen
1500 meter	6:13.38 min	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	17-05-2023	Kampen
800 meter	2:58.09 min	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	14-06-2023	Harderwijk
2000 meter steeple	9:36.35 min	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	01-07-2023	Apeldoorn
400 meter	75.67 s	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	15-09-2023	Kampen
200 meter	33.29 s	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	23-09-2023	Kampen
80 meter horden	16.07 s	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	29-09-2023	Kampen
verspringen	3.53 m	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	30-09-2023	Kampen

Onderdeel	Resultaat	Naam	Categorie	Datum	Plaats
Hoogspringen	1.30m	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	30-09-2023	Kampen
7-kamp	5186 punt	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	30-09-2023	Kampen
Engelse mijl	6:29:81 min	Anco Wursten	Master-VB Mannen 35+	17-04-2023	Kampen
Kogelstoten	5.41 m	Anco Wursten	Master-VB Mannen 35+	17-05-2023	Kampen

Clubrecords indoor

Onderdeel	Resultaat	Naam	Categorie	Datum	Plaats
800 meter	2:22.17 min	Naëll Huijsmans	Senioren Vrouwen	18-02-2023	Apeldoorn
800 meter	2:22.17 min	Naëll Huijsmans	U18 (Junioren B) Meisjes	18-02-2023	Apeldoorn
400 meter	64.80 s	Julynn Huijsmans	U16 (Junioren C) Meisjes	15-01-2023	Apeldoorn
300 meter	46.25 s	Julynn Huijsmans	U16 (Junioren C) Meisjes	22-01-2023	Apeldoorn
200 meter	28.28 s	Julynn Huijsmans	U16 (Junioren C) Meisjes	23-12-2023	Gent
600 meter	06.48 min	Loueann Huijsmans	U12 (Pupillen A) Meisjes	12-03-2023	Apeldoorn

Clubrecords weg

Onderdeel	Resultaat	Naam	Categorie	Datum	Plaats
600 meter	2:06 min	Loueann Huijsmans	U12 (Pupillen A) Meisjes	12-03-2023	Apeldoorn
10 Engelse mijlen	1:00:43 uur	Bennie Thunker	Masters Mannen 50+	07-01-2023	Woudenberg
halve marathon	1:21:39 uur	Bennie Thunker	Masters Mannen 50+	21-01-2023	Heerde
25 km	1:37:00 uur	Bennie Thunker	Masters Mannen 55+	05-02-2023	Apeldoorn
30 km	0:02:04 uur	Bennie Thunker	Masters Mannen 55+	05-02-2023	Vorden
30 km	0:02:04 uur	Bennie Thunker	Masters Mannen 55+	05-02-2023	Vorden
marathon	2:56:13 uur	Bennie Thunker	Masters Mannen 55+	16-04-2023	Enschede
10 Engelse mijl	1:07:52 uur	Jacqueline Rustidge	Masters Vrouwen 55+	31-05-2023	Dalfsen
halve marathon	1:38:22 uur	Jacqueline Rustidge	Masters Vrouwen 55+	02-09-2023	Dalfsen
5000 meter	23:30 min	Anco Wursten	Master-VB Mannen 35+	25-03-2023	Kampen
4 Engelse mijl	30:48 min	Anco Wursten	Master-VB Mannen 35+	30-06-2023	Zwolle

Baanrecords

Onderdeel	Resultaat	Naam	Categorie	Datum	Plaats
1500 meter	5:44.52 min	Job Everaars	U14 (Junioren D) Jongens	17-05-2023	av PEC 1910
200 meter	29.94 s	Chennile Groot	U14 (Junioren D) Meisjes	17-05-2023	av PEC 1910
Engelse mijl	6:01.66 min	Nathan van de Kerke	Junioren-VB A/B Jongens	17-04-2023	Isala'96
hoogspringen	1.50 m	Nathan van de Kerke	Junioren-VB A/B Jongens	17-05-2023	Isala'96
verspringen	4.71 m	Nathan van de Kerke	Junioren-VB A/B Jongens	14-06-2023	Isala'96
800 meter	3:38.86 min	Cheyenne Hoekman	Junioren-VB A/B Meisjes	14-06-2023	Isala'96
kogelstoten	5.17 m	Cheyenne Hoekman	Junioren-VB A/B Meisjes	29-09-2023	Isala'96
verspringen	2.27 m	Cheyenne Hoekman	Junioren-VB A/B Meisjes	30-09-2023	Isala'96
hoogspringen	0.95 m	Cheyenne Hoekman	Junioren-VB A/B Meisjes	30-09-2023	Isala'96
speerwerpen	14.43 m	Cheyenne Hoekman	Junioren-VB A/B Meisjes	30-09-2023	Isala'96
speerwerpen	60.56 m	Mark Jonker	Masters Mannen 35+	17-05-2023	Isala'96
speerwerpen	61.03 m	Mark Jonker	Masters Mannen 35+	29-09-2023	Isala'96
5000 meter	18:04.66 min	Henk-Jan Dorgelo	Masters Mannen 45+	29-09-2023	Isala'96
200 meter	29.85 s	Dick van den Pol	Masters Mannen 55+	14-06-2023	av PEC 1910
400 meter	60.42 s	Jan Plat	Masters Mannen 55+	14-06-2023	av PEC 1910
verspringen	4.79 m	Jan Plat	Masters Mannen 55+	14-06-2023	av PEC 1910
400 meter	81.54 s	Dirk Wigmans	Masters Mannen 65+	14-06-2023	av De Gemzen
400 meter	20.70 s	Dirk Wigmans	Masters Mannen 65+	14-06-2023	av De Gemzen
100 meter	20.60 s	Aad van Leeuwen	Masters Mannen 70+	17-05-2023	av NOP
100 meter	20.60 s	Aad van Leeuwen	Masters Mannen 70+	17-05-2023	av NOP

Onderdeel	Resultaat	Naam	Categorie	Datum	Plaats
400 meter	102.61 s	Aad van Leeuwen	Masters Mannen 70+	17-05-2023	av NOP
5000 meter	26:15.66 min	Henk Timmerman	Masters Mannen 70+	14-06-2023	Isala'96
100 meter	14.73 s	Louise Munsterman	Masters Vrouwen 40+	14-06-2023	av Start'78
200 meter	31.06 s	Leontien Thewissen	Masters Vrouwen 40+	14-06-2023	av PEC 1910
200 meter	31.53 s	Linda de Roo	Masters Vrouwen 45+	29-09-2023	av Flevo Delta
verspringen	4.03 m	Linda de Roo	Masters Vrouwen 45+	17-05-2023	av Flevo Delta
100 meter	13.90 s	Elleke Steenbergen	Masters Vrouwen 45+	17-05-2023	av Daventria 1906
200 meter	29.07 s	Elleke Steenbergen	Masters Vrouwen 45+	17-05-2023	av Daventria 1906
verspringen	4.51 m	Elleke Steenbergen	Masters Vrouwen 45+	17-05-2023	av Daventria 1906
1500 meter	6:13.12 min	Ester Zoon- vd Zanden	Masters Vrouwen 50+	14-06-2023	av Flevo Delta
1500 meter	6:23.25 min	José Hilhorst	Masters Vrouwen 55+	14-06-2023	GAC Hilversum
5000 meter	19:37.98 min	Jacqueline Rustidge	Masters Vrouwen 55+	14-06-2023	Isala'96
1500 meter	6:13.38 min	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	17-05-2023	Isala'96
800 meter	2:58.09 min	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	17-05-2023	Isala'96
200 meter	33.29 s	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	29-09-2023	Isala'96
80 meter horden	16.07 s	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	29-09-2023	Isala'96
7-kamp	5186 punt	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	29-09-2023	Isala'96
verspringen	3.53 m	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	30-09-2023	Isala'96
hoogspringen	1.30 m	Greet Vrijbloed	Masters Vrouwen 65+	30-09-2023	Isala'96
Engelse mijl	6:29.82 min	Anco Wursten	Master-VB Mannen 35+	17-04-2023	Isala'96
1500 meter	5:57.74 min	Anco Wursten	Master-VB Mannen 35+	17-05-2023	Isala'96
kogelstoten	5.41 m	Anco Wursten	Master-VB Mannen 35+	17-05-2023	Isala'96

