

# Vogelvlucht

Amsterdamse studenten atletiek vereniging Aquila

Nieuwsbrief ASAV Aquila

Jaargang 2 nummer1 Februari 2004

## In memoriam Fanny Blankers-Koen

1918 -2004



### Inhoud:

Redactioneel	2
Adressen bestuur en commissies	2
Van de voorzitter	3
<b>Geweest</b>	
Klimmen	4
NSK-indoor	5
<b>Komend</b>	
NSK-cross	6
Hyde-park Relays	6
Trainingsweekeind Maastricht	6
NSK-Ekiden	7
NSK-Marathon	7
Batavierenrace	7
<b>Overig</b>	
Openstaande functies	8
Verjaardagen	8

## Redactie

Beste lezer/es,

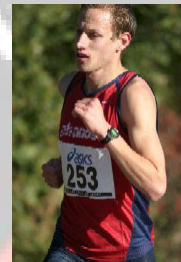
Misschien had je het al gehoord, maar vanaf deze editie hebben Melika en Emile de redactie overgenomen van onze voorzitter (Thijs). Op deze plaats willen we ons even aan jullie voorstellen zodat jullie weten wie er achter de e-mails zitten met vragen om stukjes voor de nieuwsbrief. Thijs heeft de In Vogelvlucht natuurlijk heel goed opgezet. We kunnen met zijn opzet goed verder werken maar een nieuwe redactie zou geen nieuwe redactie zijn als die niet meteen een verandering doorvoerde. We hebben de titel van de nieuwsbrief dus een beetje aan de moderne en vluchtige tijd aangepast en hem ingekort tot 'Vogelvlucht'.

Nu de beloofde introductie van onszelf. Vorig jaar (voor de oprichting van Aquila)



werden we gevraagd om deel te nemen aan de Batavierenrace. Op dat moment liepen Melika en Emile bij de hardloopschool van het Universitair Sport centrum. Afgelopen jaar is Emile overgestapt naar Phanos en Melika loopt nu even zonder club.

Behalve dat Emile hardloopt, studeert hij economie aan de UvA. Melika heeft net de eerstegraads lerarenopleiding aardrijkskunde afgerond en hoopt binnenkort als aio aan de



slag te gaan.

In de Vogelvlucht willen we informatie geven over Aquila-evenementen maar ook over de leden en atletiek in het algemeen, van medische verhalen tot kook- en trainingstips, hierbij wordt jullie inbreng zeer op prijs gesteld. We wensen jullie veel leesplezier.

Emile en Melika

### Adressen bestuur en redactie:

Thijs Feuth (Voorzitter):  
voorzitter\_aquila@hotmail.com  
06-16076509

Annika Huys (Secretaris):  
annikahuys@hotmail.com  
06-23868815

Marcel Geurtsen (Penningmeester):  
marselo\_g@hotmail.com  
020-6909079

Jelle Kok (Wedstrijdcommissaris/ Webmaster):  
jellekok@science.uva.nl  
06-28513339 / 020-6707428

Bob Winter (Promotie):  
bob.winter@zonnet.nl  
06-53594266

Simon Beemsterboer (Sponsoring):  
siempie66@hotmail.com  
06-14371009

Emile Kuijvenhoven (Redactie)  
digitalepost@email.com  
06-27566911

Melika Levelt (Redactie)  
melikalevelt@hetnet.nl  
020-7730452

## Van de voorzitter

Beste Aquilezen!

De batavierenrace. Terwijl ik dit schrijf realiseer ik me dat het nog drie maanden van ons verwijderd is, de 32ste editie van de inmiddels klassieke estafette van Nijmegen naar Enschede.

Wist je dat de eerste ideeën voor een Amsterdamse studentenatletiekvereniging vanuit ons werden gesmeed tijdens de 'Bata' van 2003? Naar aanleiding van die wedstrijd vonden we eigenlijk dat er een database moest komen van Amsterdamse studentatleten, omdat het vorig jaar onnoemelijk veel tijd kostte om een UvA-selectieteam samen te stellen.

Vervolgens werden de NSK-teams ons eerste doel en de rest van het verhaaltje is bij de meeste van jullie wel bekend: Amsterdam werd daar 2<sup>e</sup> met een nipte achterstand achter de nummer 1 Groningen. Het leuke was dat op elk onderdeel alleen de beste resultaten van de teams telden, zodoende waren we in staat een groot en gezellig team te laten meedoen, dat ook nog eens veel punten wist te behalen.

Dat is ook het concept van Aquila: aan de ene kant zijn we er voor alle studenten die iets met atletiek of hardlopen hebben, aan de andere kant willen we ook bij bepaalde evenementen 'in the picture' lopen en lekker voorin meedraaien. Die combinatie is wel eens lastig: hoe schrik je de recreanten niet af maar blijf je toch ook aantrekkelijk voor de toppers. Dat de PR's van de site zijn afgehaald heeft hier ook mee te maken.

Ondertussen hebben we een leuk en breed organiserend team binnen Aquila. EN het team blijft groeien: we hebben nu zelfs een nieuwsbriefcommissie, welkom Melika en Emile!

Natuurlijk ben jij ook nog van harte welkom om binnen onze gelederen je bezig te houden met een deel van de organisatie. Wat vind je er bijvoorbeeld van om een heus Aquila-tenue op de markt te laten komen (wat in eerste instantie waarschijnlijk alleen een vliestrui zal worden)? Daarnaast kunnen we je hulp bij van alles en nog wat gebruiken, afhankelijk van wat jij interessant vind en hoeveel tijd je te besteden hebt.

Verder wil ik jullie nog even allemaal veel succes wensen: op de NSK-indoor (die al achter de rug zijn wanneer jullie dit lezen), bij de NSK-cross of op jullie voorbereidingen voor het komende (baan-)seizoen. En hopelijk tot ziens op een van de dingen evenementen die op de agenda staan: wedstrijden, trainingsweekend of Batavierenrace!

Thijs.

## Geweest

### Klimmen

Vrijdag 2 januari was het dan zover. De eerste officiële niet-atletiek activiteit van Aquila was een feit. Na het fantastische oprichtingsfeest in oktober vond men dat er eens in de twee a drie maanden een activiteit zou moeten worden georganiseerd om toch een band op te kunnen bouwen tussen de leden van Aquila. Er kwam een idee om te gaan klimmen. En 2 januari was de dag. Na eerder de datum een paar keer te moeten hebben gewijzigd vanwege een andere opvatting van een winterpauze tussen de lopers en de meer technische atleten, was het dan toch zover.

Het klimmen begon met een uitgebreide uitleg over de regels, het zekeren en het klimmen zelf. Na deze uitleg mochten we eindelijk het strijdperk betreden en begonnen we in groepjes van drie aan de klimmetjes. Bas en ik hadden al een aantal keer geklommen, maar de andere deelnemers hadden het nog nooit gedaan. De eerste pogingen waren dan ook voorzichtig en iedereen moest even kijken hoe alles ging en alles werkte. Maar uiteindelijk lukte het toch iedereen om minimaal een keer het dak van de hal te halen. Sommigen gingen zelfs een route van een moeilijkere categorie proberen en dat ging nog lang niet gek.

Na zo een twee en een half uur klimmen hielden we het voor gezien. De benen gingen nog wel, maar de armen, en zeker de onderarmen, begonnen toch aardig te verkrampen en verzuren. Daarom verplaatste het feest zich naar een restaurant op de Haarlemmerdijk, waar onder het genot van drank en veel eten de activiteit werd afgesloten. Het was een zeer geslaagde activiteit, met helaas een nog niet echt geweldige opkomst. Maar we hebben goede hoop voor de volgende keer.

Sander



## NSK-indoor

### AQUILA BEHAALT TWEEMAAL ZILVER EN TWEEMAAL BRONS TIJDENS NEDERLANDS STUDENTENKAMPIOENSCHAP INDOOR ATLETIEK

Met groot succes voor de Amsterdamse atletiekvereniging Aquila hebben op zaterdag 24 januari in Münster de Nederlandse studentenkampioenschappen indooratletiek (NSK) plaatsgevonden. Een ploeg Amsterdamse studenten verenigt in de nieuw opgezette studenten atletiekvereniging ASAVAquila presteerde boven verwachting.



Lennart Teunissen (VU/Bewegingswetenschappen) sprong bij het

hink-stapspringen naar het zilver met een prestatie van 13 meter en 81 centimeter. Peter Wolters (HvA/Johan Cruijff University) liep twee afstanden. De 400 meter serie liep Peter, die onder andere deel heeft uitgemaakt van het Nederlands estafette team onder de 23 jaar, in 50.15. In de finale van de 800 meter liep Wolters naar een prachtige tijd van 1.53.19,

goed voor een zilveren medaille. Ook Wijnand Rijkenberg (HvA/Johan Cruijff University) en Leon Ineke (UvA/Economie en Bedrijfskunde) liepen in deze finale sterk van voren.

Met respectievelijk een vierde (1.54.43) en een vijfde (1.55.06) plaats grepen ze net naast de prijzen. De 800 meter bij de vrouwen leverde een bronzen medaille op voor

Christine Schaerer (VU/ Bewegingswetenschappen). Schaerer finishte ruim 5 seconden achter winnares Olga Muller uitkomend voor de Hanzehogeschool Groningen. Ook was er brons voor het gelegenheid estafetteteam op de 4 x 200 meter waarin Maarten Bouwman (HVA/Johan Cruijff University) en Lennart Teunissen (VU/ Bewegingswetenschappen) deel van uitmaakten. De andere twee lopers waren Yuri Thijssing en Kirill. Eventjes had dit team het Nederlands studenten record in handen. Al met al een prachtige atletiekdag waar de Amsterdamse studenten zich van hun beste kant hebben laten zien.

De overige uitslagen:

1500 meter finale:	4e plaats Joost de Klerk (VU & UvA/Scheikunde)
400 meter serie:	7e plaats Jelle van Etten (VU/Informatiekunde)
400 meter B-finale:	1e plaats Jelle van Etten (VU/Informatiekunde)
60 meter:	21e plaats Maarten Bouwman (HvA/Johan Cruijff University)
200 meter serie:	5e plaats Maarten Bouwman (HvA/Johan Cruijff University)
200 meter B-finale:	2e plaats Maarten Bouwman (HvA/Johan Cruijff University)
200 meter serie:	19e plaats Selmar Smit (VU/Bedrijfskunde en Informatica)
60 meter:	17e plaats Selmar Smit (VU/Bedrijfskunde en Informatica)
verspringen:	11e Lennart Teunissen (VU/Bewegingswetenschappen)

Bob Winter

## Komend

Voor alle evenementen geldt dat je je aan kunt melden via het aanmeldformulier op de website van Aquila [www.asavaquila.nl](http://www.asavaquila.nl), tenzij het hier anders staat vermeld.

### 7 februari: NSK-Cross

De inschrijving hiervoor is gesloten. Nainschrijving op de dag zelf is mogelijk. Inlichtingen voor de deelnemers bij Johan Cederhout.

[Johan.Cederhout@student.uva.nl](mailto:Johan.Cederhout@student.uva.nl)

[www.wau.nl/tartleto/NSKcross](http://www.wau.nl/tartleto/NSKcross)

### 12 februari: Hyde Park Relays

De inschrijving is gesloten. Inlichtingen voor de deelnemers bij René van der Kruk.

[www.union.ic.ac.uk/acc/crosscountry/hpr](http://www.union.ic.ac.uk/acc/crosscountry/hpr)

### 12-14 maart: Aquila Trainingsweekend

Wat: Trainingsweekeind voor atleten van alle disciplines

Waar: Maastricht

Kosten: +/- 35 euro

Coördinatie: Nina Mathijssen, [nmathijssen@hotmail.com](mailto:nmathijssen@hotmail.com)

Inschrijven: voor 1 maart

Heuvels, een atletiekbaan en vele Maastrichtse kroegen vormen de ingrediënten van het Aquila trainingsweekend op 12, 13 en 14 maart 2004. We zullen overnachten in een scoutinggebouw in Maastricht dat zowel dicht bij de atletiekbaan als bij het centrum ligt. Dit biedt dus de perfecte mogelijkheid om er met een leuke groep lekker te trainen en er bovenal een gezellig weekend van te maken.



De kosten voor het weekend zullen ongeveer 35 euro (afhankelijk van de grootte van de groep), dit is inclusief het eten voor zaterdagavond, lunch en ontbijt op zaterdag en zondag, een aantal uren gebruik maken van de atletiekbaan op zowel zaterdag als zondag en natuurlijk de overnachtingen.



Geef je bij voorkeur zo snel mogelijk op, zodat wij een beeld hebben van de grootte van de groep en dat we zo snel mogelijk de definitieve kosten kunnen bepalen. Graag bij opgave even vermelden of je vegetarisch o.i.d. bent. Opgave is mogelijk tot uiterlijk twee weken van te voren.

**Let op: iedereen kan zich aanmelden. Elk onderdeel van de atletiek zal beoefend kunnen worden tijdens het weekend. Dus ben je een technisch atleet, sprinter, of (midden) lange afstandloper, het maakt niet uit, geef je op!**

## 14 maart: NSK-Ekiden

Vanwege het verschuiven van de datum van de NSK-Ekiden valt deze samen met het trainingsweekend. De laatste heeft voorrang, maar mocht je toch interesse hebben, kan je je nog wel inschrijven. De kans is echter groot dat we geen team afvaardigen.

Wat: het lopen van een marathon met zijn zessen

Waar: Vught

Kosten: 6 of 7 euro, exclusief reiskosten

Coördinatie: Joost de Klerk, joostdeklerek@zonnet.nl

Inschrijven: tot op de dag zelf

Op **zondag 14 maart 2004 in Vught** zal het NSK Ekiden plaatsvinden. "Ekiden" is een samenvoeging van het Japanse "plaats" en "bezorgen". Net als de marathon is de ekiden ontstaan doordat er in het verre verleden een boodschap overgebracht moest worden. De marathon is in Griekenland ontstaan, maar de Ekiden is in Japan ontstaan. Daar werd de boodschap overgebracht door een team. Door een aantal personen na elkaar (in estafettevorm) te laten lopen, kon de boodschap sneller worden overgebracht. De Ekiden is in feite een marathon, maar wel een marathon die je met z'n zessen loopt. De 42.195 meter van de marathon is verdeeld in een 5 km - 10 km - 5 km - 10 km - 5 km en 7,195 km.



Heb je zin om mee te doen, schrijf je dan **voor 1 maart 2004** in via [www.asavaquila.nl](http://www.asavaquila.nl). Iedereen die kan lopen mag zich inschrijven, want hoe meer zielen des te meer vreugd. Informatie over het NSK Ekiden is te vinden via [www.asavaquila.nl](http://www.asavaquila.nl) onder de evenementen.

De kosten zullen ongeveer 6 a 7 euro p.p. zijn (exclusief reis). We vertrekken zondagochtend en komen 's-avonds weer terug. Bij vragen kun je contact opnemen met Joost (joostdeklerek@zonnet.nl).

## 4 april: NSK-Marathon

Wat: studentenkampioenschap marathon

Waar: Rotterdam

Kosten: 47 euro

Coördinatie: -

Kijk voor meer informatie op [www.rotterdammarathon.nl](http://www.rotterdammarathon.nl)

## 23 en 24 april: Batavierenrace

Wat: grootste studentenestafette van de wereld (175 km in 25 etappes)

Waar: van Enschede naar Nijmegen

Kosten: 20 tot 25 euro

Coördinatie: Jelle Kok, jellekok@science.uva.nl

Inschrijven: voor 22 maart

Meer informatie: Bata-sectie op de Aquila website



De batavierenrace is de grootste estafettelooop van de wereld. De totale loopafstand bedraagt ruim 175 kilometer en is onderverdeeld in 25 etappes (18

heren- en 7 damesetappes). Er nemen ieder jaar ruim 7000 atleten aan deel en na afloop is er een feest met meer dan 10.000 mensen op de campus van de Universiteit Twente.

Aangezien dit evenement jaarlijks het grootste studentenevenement in Nederlands is, zullen we veel aandacht aan de Batavierenrace schenken. We proberen dan ook met meerdere teams deel te nemen. Voor UvA & HvA studenten is er een universiteitsteam dat aan de universiteitscompetitie deelneemt. De snelste lopers kunnen in dit team uitkomen. Het Aquila-team staat open voor alle lopers. Wil je in het UvA/HvA-team meedoen geef dan je tijd op de 5 km (vrouwen) / 10 km (mannen) door. De definitieve indeling wordt half maart bekend gemaakt, maar we zorgen er in ieder geval voor dat iedereen mee kan lopen.

We zullen op vrijdagavond 23 april naar Nijmegen / Enschede vertrekken (start is om 0:01, finish rond 18:00). We slapen zowel vrijdag op zaterdag als zaterdag op zondag op de Campus van Twente en vetrekken zondagochtend terug richting Amsterdam.

## Verjaardagen

### Februari

11 Johan Cederhout  
11 Dave Lommen  
15 Bram Westland

### Maart

18 Daniël van Leeuwen  
20 Martijn Fonville  
23 Ilona Venderbos  
26 Ruud Stam  
29 Annelies Cornel  
30 Patrick de Zeeuw



## Openstaande functies

**Redactie nieuwsbrief-** om te voorkomen dat de redactie te eenzijdig op het lopen gericht raakt, is zij op zoek naar leden die niet hardlopen.

De **wedstrijd- en activiteitencommissie** is ook altijd op zoek naar commissieleden: als jij mee wilt helpen met het organiseren van deelname van Aquila-teams aan wedstrijden of wil je bijvoorbeeld een feest organiseren, neem dan even contact op met Jelle of Thijs.

Als je zelf nog verbeterpunten hebt voor Aquila of je wilt je op een andere manier actief worden: van alles is mogelijk. Je kunt het beste even contact opnemen met Thijs of Annika. Adressen: zie pagina 2

**Aan deze vogelvlucht hebben de volgende mensen meegewerkt:  
Thijs Feuth, Sander Stok, Bob Winter**

Kopij voor de volgende in vogelvlucht voor **22 maart as.**

**Melika:** melikalevelt@hetnet.nl **Emile:** digitalepost@email.com

**Postadres Aquila:**

**ASAV AQUILA, Boelelaan 46, 1082 LR Amsterdam**