

Vogelvlucht

Amsterdamse studenten atletiek vereniging Aquila

Nieuwsbrief ASAV Aquila

Jaargang 2 nummer 2 April 2004



NSK-Cross

Inhoud:

Algemeen

Redactie	2
Adressen bestuur en commissies	2
Van de voorzitter	3
Kleding	3

Interview

Marcel Geurtsen	4
-----------------	---

Geweest

NSK-Cross	5
Hyde Park Relays	6
Trainingsweekeind Maastricht	7

Komend

Batavierenrace	9
NSK-individueel	9

Overig

Openstaande functies	10
Verjaardagen	10

Redactie

Beste lezer/es,

Hier is dan alweer het tweede nummer van 2004 van de Vogelvlucht. Ons clubblad is nog steeds in ontwikkeling. Hiervan getuigt het interview met Marcel Geurtsen dat in deze editie te lezen is. We zijn van plan om een ledeninterview een vast onderdeel van de Vogelvlucht te maken om elkaar beter te leren kennen.

We zijn nog steeds op zoek naar nieuwe redactieleden met eigen frisse ideeën voor de Vogelvlucht. Meld je dus aan als je tijd en zin hebt om een bijdrage aan de Vogelvlucht te leveren. We zijn ook erg blij als je een losse bijdrage wil leveren.

Veel plezier met het lezen van deze Vogelvlucht en bij de evenementen die de komende maanden op de agenda staan.

Melika en Emile



Modder NSK-Cross

Thijs Feuth (Voorzitter):
voorzitter_aquila@hotmail.com
06-47164509

Marcel Geurtsen (Penningmeester):
marselo_g@hotmail.com
020-6909079

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

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

Algemene informatie:
www.asavaquila.nl

info@asavaquila.nl

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

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

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

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

Postadres:
A.S.A.V. Aquila
De Boeelaan 46
1082 LR Amsterdam

Van de voorzitter

Hoi atleetjes!!!

He he, dat tentamen zit erop. Nu heb ik nog wat luttele minuten tussen week en weekend waarin ik alle achterstallige zaken kan bijwerken. Wat moet ik nog een hoop geld overmaken. Eind van de maand dus ook weer huur betalen. Tweede aanmaning. Wat!?! Deurwaarde %#*!!!

Toch maar even de tijd nemen om een stukje voor de volgende Vogelvlucht te schrijven. Te beginnen met een bedankje richting de redactie: de vorige zag er echt prima uit, langzamerhand begint Aquila uit haar ei te kruipen. Toppie!!! Zit me alleen nu af te vragen wie deze keer de cover zal sieren, Juliana, Ralph Inbar of toch Pantani? Sorry, begin een beetje flauw te worden maar ik heb zo mijn excuses deze week.

De afgelopen tijd is er natuurlijk veel meer gebeurd: een, naar ik vernomen heb, fantastisch uitje naar Londen, NSK-cross (waar ik persoonlijk ook mooie

Kledinglijn Aquila!!!

Het is het bestuur gelukt, in samenwerking met Runnersworld Amsterdam, om een Aquila kledinglijn op te zetten. Deze kledinglijn start met een functioneel (rood) trainingsshirt, dat zowel in vrije tijd als tijdens de sport gebruikt kan worden. Tevens zal deze kleding tijdens de komende wedstrijden gebruikt worden als wedstrijdkleding. Het logo van Aquila zal op de voorzijde bedrukt worden en achterop komt het logo van Runnersworld. Tijdens de komende batavierenrace zal het shirt officieel gepresenteerd en gebruikt worden. Het officiële Aquila-shirt zal 15,- gaan kosten.

herinneringen aan heb overgehouden, waaronder maar liefst drie zonen van – hoe heet ze ook alweer!?!), en een geweldig trainingsweekend in Maastricht. Van dat laatste herinner ik me eigenlijk niks meer, is dat goed of slecht?

Ondertussen zijn er een aantal mensen druk bezig met voorbereidingen op de Batavierenrace! Aquila organiseert een eigen team en neemt daarnaast ook nog eens de organisatie van het UvA/HvA-Runnersworld team. Die naam heeft het selectieteam van de UvA en HvA trouwens ook aan Aquila te danken: de vereniging heeft Runnersworld als sponsor weten te strikken voor zichzelf en UvA/HvA-team. Binnenkort kunnen we aan al onze leden een leuk functioneel shirt aanbieden tegen een hele schappelijke prijs!

Help, nu wordt er ook nog aangebeld. Even kijken wie dat is. Een verhuishagen en een horde ME-ers. Nee, het zal toch niet %#*!?!)

Was getekend,
Thijs.

AQUILA



Interview Marcel

4 maart 2004

ID

- Naam: Marcel Geurtsen
- Studie: bedrijfseconomie en een beetje planologie aan de UvA
- Onderdeel: hardlopen, momenteel vooral 5-10 km
- Beoefenaar sinds: een jaar of drie
- Traint bij: Phanos
- PR/prestatie waar iemand trots op is: uitlopen Marathon Enschede
- Lid van Aquila sinds: vrijwel het begin



Marcel, de penningmeester van Aquila, deed mee aan de Batavierenrace van 2003 waar hij voor het eerst de toekomstige oprichters van Aquila tegenkwam. Toen hij zag dat de functie van penningmeester nog vacant was, stelde hij zich beschikbaar. Zodoende was hij al snel bij Aquila betrokken. Gek genoeg heeft hij na de Batavierenrace niet meer samen met Aquila aan sportieve evenementen meegedaan, wel was hij bij het 'Startschot' waarmee de vereniging werd geopend. Ook was Marcel van de partij op het trainingsweekend (dit vond echter plaats na het interview).

Trainen

Sinds december train ik bij Phanos. Meestal train ik 4 keer per week. In ieder geval een baantraining en twee keer zelf een duurloopje van een minuut of dertig of een langere duurloop. Af en toe doe ik op zondag mee aan de krachtraining van Peter (van Wees). De kortere duurloopjes doe ik meestal op de fiets- en wandelpaden bij sportpark Middenmeer. Met de saaiheid bij de sportvelden valt het wel mee. Bovendien heb je er geen last van het verkeer, waardoor je je alleen richt op het lopen. Soms train ik ook met Emile, maar meestal alleen. Mijn favoriete training is een lange, rustige training, geen intensieve training. Dat is minder hard werken en meer genieten. Dan ga ik door Oost en Zuid, de Berlagebrug over en naar de Vrijheidslaan. Dat is een leuk, overzichtelijk stuk. Te druk is het er niet, zeker niet als ik loop want ik loop het liefst aan het eind van de avond, zo tussen tien en elf uur.

Blessures

Nee, ik heb eigenlijk nooit wat. Ja, ik heb wel eens een pijntje, maar dan loop ik een of twee dagen niet en dan is het weer over. Nu voel ik bijvoorbeeld m'n kuiten omdat ik nog moet wennen aan de baan. Maar ik heb eigenlijk nog nooit echt iets kapot gehad. Dat komt denk ik met name doordat ik pas sinds kort aan baanathletiek doe. Of misschien train ik niet hard genoeg.

Evenementen en wedstrijden

De laatste tijd doe ik misschien één keer per drie maanden aan een wedstrijd mee. Daarvoor was dat zeker een à twee keer per maand. De Vondelparkloop is de laatste die ik heb gedaan. Het leukste evenement vind ik de Dam tot Damloop, daar is de sfeer heel goed. Speciale wedstrijdrituelen heb ik niet, of het zou moeten zijn dat ik in de regel erg laat aankom bij een evenement. Dat heeft met mijn amateuristische voorbereiding te maken. Het belangrijkste in de voorbereiding is dat ik goed en tijdig eet en dat ik me niet te warm aankleed. Ik moet niet oververhit raken onderweg.

De zwaarste wedstrijd die ik heb gelopen was de Marathon van Enschede vorig jaar. Na 30 kilometer begon het toe te slaan. Op 32 kilometer belandde ik in een ongekend dieptepunt: suizende oren, bonkend hoofd en benen die niet meer wilden. Toch ben ik toen doorgelopen. Vanaf 35 kilometer ging het vooruit en bij 37 kilometer ging het wel weer maar dat stuk tussen de 30 en 35 kilometer, dat was echt de hel.

Toekomst

Ik ga verder werken aan de basis. In de toekomst, en dat zou nog even kunnen duren, hoop ik de 10 kilometer binnen de 35 minuten te lopen. En voor Aquila? Het lijkt mij erg leuk als Aquila zelf een evenement kan gaan organiseren, het is ook wel de bedoeling dat dit gaat gebeuren. Ik hoop dat Aquila een dynamische vereniging wordt met veel initiatieven door en contacten tussen de leden.

Geweest

7 februari NSK-Cross: Een Sfeerverslag

“Crossen is niet voor mietjes”, die uitspraak was wel van toepassing op dit NSK-cross. De omstandigheden waren als sub-optimaal te bestempelen. Het parcours bestond vooral uit modder, gladde bochten, grote en minder grote plassen en hier en daar een klein heuveltje. Voeg daar nog een stormachtige wind aan toe en het feest was compleet. Gelukkig was het op het moment van de wedstrijd wel droog.

De eersten die zich aan de cross mochten wagen, waren de dames korte cross. Hun wedstrijd kreeg nog wat extra hindernissen door dolenthousiaste, niet-aangelijnde honden, die zich tussen de ploeterende dames begaven. Het mocht de pret niet drukken, want Lindy won de 3240 meter lange race met overmacht in 12 minuut en 7 seconden. De derde plaats op het podium werd in beslag genomen door Christine die er vijftig seconden langer overdeed. Annelies verruilde op het laatst de lange cross in voor de korte cross waar ze met 14.23 een zesde plaats opeiste. Met een tijd van 16.28 kwam Nina over de lijn, die deze korte cross nog te lang vond.

De korte cross voor heren startte zoals een sprintcross hoorde te starten: zorgen dat je zo snel mogelijk de eerste bocht goed doorkomt. Het nadeel van een snelle start is dat de laatste paar honderd meter vals plat vrij zwaar wordt. Over dezelfde afstand als de dames deden Geart en Patrick en respectievelijk 12.23 (16^e) en 13.20 (21^e) over.

Bij de lange crossen was het sprintgeweld in de eerste bocht minder. De dames moesten een bijna zes kilometer lang parcours afleggen. Georgine besloot vrij laat toch nog om mee te doen en viel net buiten het podium in 25.34. Rinske

kwam net buiten de toptien en deed er een ruime drie minuten langer over.



Christine (rechts in het wit)

De lange cross leverde een derde medaille op voor Aquila. Voor de start was hij nog bloednerveus, maar na de wedstrijd kreeg Thijs wel een zilveren medaille om zijn nek gehangen. De bijna negen kilometer voltooide hij in 31.42. Michiel zat hier een ruime drie minuten achter en werd 11^e met 34.14. René werd als ex-student gedoogd om mee te lopen en werd in zijn categorie 5^e in 34.49. Daarachter zat Johan die 16^e werd met 35.22. Als laatste Aquilees van de lange cross werd Hans 37^e met 41.11.

De douche na afloop deed het goed en het eten bestond uit een degelijke Chinese maaltijd. Met een gouden, zilveren en bronzen medaille mochten de Aquilezen met een tevreden gevoel naar huis gaan. De kleding en schoenen verdienden nog wel een goede schoonmaakbeurt.

Johan Cederhout

Uitslagen NSK-Cross

Dames kort (3240m):

1	Lindy Burgman (VU)	12:07
3	Christine Schaerer (VU)	12:57
6	Annelies Cornel (VU)	14:23
14	Nina Mathijssen (VU)	16.28

Dames lang (5990m):

4	Georgine Vis (UvA)	25.34
11	Rinske Nijlans (HvA)	28.44

Heren kort (3240m):

16	Geart van der Zee (HvA)	12.23
21	Patrick de Zeeuw (VU)	13.20

Heren lang (8980m):

2	Thijs Feuth (UvA)	31.42
11	Michiel Hulleman (VU)	34.14
16	Johan Cederhout (UvA)	35.22
37	Hans de Mik (UvA)	41.11

Heren lang (8980m) ex-studenten:

5	René van der Kruk (VU)	34.49
---	------------------------	-------

12 februari: Aquila goes... Hyde Park Relays 2004

Toegegeven, het was misschien een beetje de goden verzoeken: zowel vrijdag de 13e als Valentijnsdag doorbrengen in Londen. Toch is de Battle of Britain voor Aquila in menig opzicht uitermate succesvol verlopen. Al enkele jaren gaat Zeus met een grote afvaardiging Nederlandse studenten ofwel naar Parijs voor de Relais Central Paris (ga voor een verslag van de 2003 editie naar Daniël Hofman's site: <http://home.student.utwente.nl/f.d.hofman/pareis>) of naar Londen voor de Hyde Park Relays. Zonder de deelname van Nederlandse studenten zouden beide prachtige evenementen misschien niet eens meer bestaan. Dit jaar was de estafette in het mooiste park van de hoofdstad van het Verenigd Koninkrijk aan de beurt. Voor mij persoonlijk was het al de vijfde keer dat ik meedeed (in 1997 voor het eerst met de EUR Roadrunners en in 2002 voor het eerst met een groep van 18 Amsterdamse studenten onder de naam SPDY).

Er gingen twaalf Aquileten mee, goed voor 1 dames- en 1 herenteam en nog wat supporters. Dave liep voor het Zeus-team mee dat het beste buitenlandse team

werd. Annelies en Luc hebben beiden twee etappes gelopen. De dames werden samen tweede van de buitenlandse damesteams. De heren eindigden, ondanks onoplettende wandelaars, honderden duiven, ganzen, zwanen en eekhoorns, zeer verdienstelijk als zesde buitenlandse en tweede Nederlandse team.



Simon

Britten blijken bijzonder inventief als het om namen gaat: Tony Bliar, Rane, Dave Lammen, Emile Kuijvanhoven en Loes

Schelder. Laatstgenoemde was zeer onder de indruk van de dansprestaties van Breedt (a.k.a. Erwin). Patrick heeft zich kranig overeind weten te houden en werd overgoten met lof (en bier).



Picknick Buckingham Palace

Ik ontdekte dat het verdraaid ingewikkeld is om een bitter lemon te bestellen in Chinatown. Dit geldt a fortiori ook voor het vinden van een geschikt restaurant voor een groep bestaande uit vegetariërs, veganisten en lactose-intoleranten. Luc etaleerde zijn clubliefde met zijn Aquila-tattoo. Emile was het dagelijkse heen en weer sjouwen met zijn rugzak zo zat, dat hij hem maar in een pub heeft achtergelaten. Jelle wat zo blij dat hij eindelijk weer zonder pijn kon lopen dat hij diezelfde avond tijdens het feest een gat in de lucht sprong (maar vervolgens wel door zijn enkel ging). Michiel heeft als een eigentijdse kruising tussen Adam en Paris zijn appel (met een hap eruit) heel diplomatiek achtergelaten in the underground. Hier effende Rinske de weg op de roltrappen met de legendarische woorden: "Oy, keep right!" Londen, dat was eens maar ooit weer!

René

12-14 maart: trainingsweekeind Amai, wat een weekend!

Waar voor de meeste deelnemers het trainingsweekeind begon in een Maastrichtse kroeg, begon voor de trainingsweekeindcommissie het weekend in een Maastrichtse supermarkt. Want een weekendje weggaan met Thomas erbij betekent voornamelijk dat er veel boodschappen gedaan moeten worden. Voor dit weekend stonden twee belangrijke dingen op het programma, trainen en gezelligheid. Met de gezelligheid kwam het vrijdagavond al direct goed tijdens het eten en in de kroeg. Na het eten vertrokken we met de hele groep richting het scoutinggebouw waar we sliepen. Daar gingen sommigen van ons tot in de vroege uurtjes door. Joost bouwde een speciale band op met z'n luchtbed en Johan moest de hele avond zo hard lachen dat waarschijnlijk de andere kant van Maastricht het nog kon horen. Anderen kozen er toch voor om op tijd de lakenstraat op te zoeken en probeerden ondanks het gelach van Johan te slapen.

Deze groep bleek de volgende dag dan ook wat fitter te zijn voor eigenlijke doel van het weekeind: trainen. Stefan, de trainer die was uitgenodigd, heeft er in ieder geval voor gezorgd heeft dat iedereen spierpijn overhield aan dit weekend. Eventjes rustig uitpuffen na een tempo of gewoon gezellig ouwehoeren werd steeds onderbroken door een 'niet stilstaan, 10 keer opdrukken!!' van Stefan.

Toch hadden velen van ons na een ochtend en/of middagtraining nog genoeg energie over om te kunnen voetballen in het scoutinggebouw. Hierbij werd direct duidelijk waarom iedereen voor de sport atletiek heeft gekozen en niet voor het voetbal. Wat kunnen die mannen slecht voetballen zeg!

Na zaterdagavond gourmet te hebben was er een Belgische sportpsycholoog uitgenodigd, die ons

geleerd heeft te relaxen. Het verhaal dat hij vertelde werd zeer kritisch gevolgd door een aantal, de één uitte zijn kritische blik door woorden, de ander kon uitstekend communiceren met uitsluitend zijn houding. Door ons een fles te laten zijn en ons kranen in onze tenen te geven (of gewoon door zijn rustgevende Belgische stem) heeft hij het toch voor elkaar gekregen om iedereen stil en ontspannen te krijgen. Voor een deel van de groep was de zaterdag nog niet vermoeiend genoeg geweest en zij besloten het Maastrichtse uitgaansleven te gaan verkennen. Hoewel de ontdekkingsreis beperkt bleef tot slechts één kroeg, kwamen we blijkbaar zo vrolijk terug dat Marcel en Emile maar weer hun bed uitkwamen.



Baan m.s.a.v. Uros

Na zo'n avond stappen was de energie van René nog niet op, voor een duurloop van 2 uur en 3 kwartier op zondagochtend draaide hij zijn hand niet om. Michiel heeft zijn racefiets de Limburgse heuveltjes laten zien, Sander heeft de baan onveilig gemaakt met zijn discussen, maar de grootste groep durfde het toch weer aan om mee te doen met de krachttraining van Stefan. Bijna iedereen wist dit goed door te komen, maar een deel van de vrouwelijke kant van de groep (lees Nina en Rinske) haakten vroegtijdig af.



Rinske verzorgt vermoeide Thijs

Na deze trainingen waren de doelen voor het weekend bereikt en kon er opgeruimd worden waarna de terugreis met de trein kon beginnen. Thijs wist het nog voor elkaar te krijgen om iedereen wakker te houden door thee a la Thijs te zetten, waarbij zijn enige hulpmiddelen een theezakje, water en zijn mond waren. Het eerste trainingsweekend van Aquila was hierbij een feit en het was zo geslaagd dat de voorbereidingen voor het volgende weekend alweer bijna begonnen zijn.

Rinske

Komend

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: informeer bij Jelle Kok

Er zijn nog plaatsen beschikbaar!!!

20 en 21 mei: NSK-individueel

Wat/ Waar/ Kosten: zie ingezonden poster

Coördinatie: Annelies Cornel

aneliescornel@hetnet.nl

Inschrijven: www.nski.nl

Inschrijven: voor dit evenement loopt niet via Aquila. Om als groep aanwezig te zijn, zodat we elkaar kunnen aanmoedigen en voor de reis naar Eindhoven neemt Annelies de coördinatie op zich.

Eindhovense Studenten Atletiek Vereniging
Asterix
presenteert 20 & 21 mei te Eindhoven
Eurosport Nederlands Studenten Kampioenschap Individueel

EUROSPORT
NSKi
2004 Eindhoven

Kosten:
administratie € 3,-
per onderdeel € 2,-

diner € 5,-
slapen in tent & ontbijt € 3,-
slapen in zaal & ontbijt € 5,-

Inschrijven:
www.nski.nl
of via A-formulier

Info:
info@nski.nl
www.nski.nl

Mannen:
100m
200m
400m
800m
1500m
5000m
3000m steeple
110m horden
400m horden
ver
hoog
hink-stap
polsstok
speer
kogelstoten
kogelslingeren
discus
4x100m
zweedse

Vrouwen:
100m
200m
400m
800m
1500m
5000m
3000m steeple
100m horden
400m horden
ver
hoog
hink-stap
polsstok
speer
kogelstoten
kogelslingeren
discus
4x100m
zweedse

Het Eurosport NSKi steunt het **Astma Fonds**

Verjaardagen Aquila april-mei

April

- 7. Peter Wolters
- 10. Thomas Miedema
- 11. Annegien Doorn
- 20. Elian Hijne
- 25. Carmen Kroon
- 27. Roland Stuijts

Mei

- 1. Maarten Bouwman
- 3. Nina Mathijssen
- 12. Kofi Kwateng Yeboah
- 23. Arun Jan-Paul Singh
- 24. Lindy Burgman



Nieuwe bestuursfunctie en commissieleden gezocht

- Nieuwe bestuursfunctie voor de organisatie (thuis)wedstrijden (denk hierbij aan het organiseren van een NSK wedstrijd en/of instuifwedstrijd)
- commissieleden voor de organisatie van (thuis)wedstrijden.
- Redactie Vogelvlucht (nieuwsbrief)
- ploegleider NSK-teams
- ploegleider Hart van Brabantloop

Geef je op bij de voorzitter Thijs Feuth of mail hem voor meer informatie.
(voorzitter_aquila@hotmail.com)

**Aan deze vogelvlucht hebben de volgende mensen meegewerkt:
Johan Cederhout, René van der Kruk, Rinske Nijland, Thijs Feuth**

Bijdragen aan de Vogelvlucht zijn van harte welkom.
Kopij voor de volgende in vogelvlucht voor **21 Juni a.s.**
Melika: melikalevelt@hetnet.nl Emile: digitalepost@email.com