



Special Edition 2021 Join4Energy

We leven inmiddels al meer dan een jaar met de gevolgen en beperkingen door Corona. De Covid19-maatregelen beïnvloeden ons dagelijks leven, onze sportactiviteiten en niet te vergeten de (sportieve) acties voor goede doelen. Zoals jullie weten zet ik mij in voor de stichting Join4Energy, in de strijd tegen energiestofwisselingsziekten bij kinderen. Jaarlijks ren of fiets ik daarvoor de Mt. Ventoux op. Net als vorig jaar kan dit evenement om begrijpelijke redenen niet in Frankrijk worden georganiseerd. Maar de strijd tegen deze oneerlijke ziekte gaat wel door, want een medicijn voor de kinderen met energiestofwisselingsziekte is er nog niet. Ik strijd door tot het medicijn er is. Daarom is er voor 2021 een Special Edition bedacht. Binnen de geldende regels heb ik het onderstaande bedacht. Ik hoop dat jullie samen met mij willen strijden op één of meerdere dagen.



1639 meter is het aantal hoogtemeters van de beklimming vanaf Bedoin naar de top van de Mt Ventoux. 21 kilometer is de afstand vanaf Bedoin naar de top van de Ventoux. Getallen die horen bij de Challenge Mt. Ventoux van Join4Energy. Het is de route die ik telkens heb hardgelopen of gefietst. In Ermelo ligt een coopertestbaan op de Groevenbeekse heide met een lengte van 1639 meter!!!! Wauw, hoe mooi kan het wezen. Als team Hardloop3daagse Ermelo hou ik een hardloop3daagse. Iedere dag 7 rondes over de Coopertestbaan met deze magische afstand. 3×7 is 21. Dat is het andere getal dat bij de Challenge Mt. Ventoux hoort. Zo komen beide getallen bijeen voor de Special Edition van Join4Energy. In de hoop dat we volgend jaar gewoon weer in Frankrijk de Mt. Ventoux op kunnen hardlopen en fietsen.

Op **donderdag 3 juni en vrijdag 4 juni starten we om 19:00 uur** vanaf de Steynlaan in Ermelo. Op **zaterdag 5 juni starten we om 10:00 uur**. Er wordt solo gelopen of in zelf samengestelde duo's op 1,5 meter van elkaar en de afstand tussen de solo's onderling en de duo's is minimaal 3 meter. Net als tijdens de trainingen van Athlos. Bekende kost dus en Coronaproof! Het is geen wedstrijd of evenement, maar een sportieve actie voor een goed doel. Doe mee en geef je sportieve energie voor kinderen die na 50 meter lopen net zo moe zijn als een marathonloper bij de finish. Wil je meelopen? Dan kan dat natuurlijk. Per dag zijn de kosten 5 euro die geheel naar Join4Energy gaan. Graag aanmelden via de volgende sponsorlink met je donatie en onder vermelding van welke dag(en) je wilt meelopen. Iedereen kan meedoen.

https://acties.join4energy.nl/evenementen/cmv-2021-the-special-edition/deelnemers/peter-van-der-kemp-7hc_vfjtkcuv

Samen gaan we de strijd aan tegen energiestofwisselingsziekte. Wil je niet meedoen, maar wel mee strijden dan kun je de sponsorlink natuurlijk ook gebruiken.

Kom je met de auto? Parkeer dan bij sportcentrum Calluna aan de Herderlaan 50 in Ermelo. Je loopt richting de Groevenbeekse heide, gaat linksaf en volg het fietspad aan de rand van de hei langs de Klokbeekschool en de huizen tot de parkeerplaats Steynlaan. Dat is ongeveer 400 meter. Lekker om een beetje warm te lopen. Fietsen kunnen op het gras bij de Steynlaan staan. Er is geen mogelijkheid om kleding en waardevolle spullen in bewaring te geven.

Ik hoop jullie op één of meerdere dagen op de Groevenbeekse Heide te zien. Voor meer informatie kun je mailen naar peter.vanderkemp622@kpnmail.nl.

Groet,

Peter van der Kemp

Coronamaatregelen

Woensdag 19 mei jl. zijn de Coronamaatregelen aangepast. Hierdoor kunnen alle trainingen voor baan-, wegatletiek en wandelen met ingang van deze datum weer worden opgestart, onder de voorwaarden zoals hieronder genoemd per doelgroep. De toiletten in de hal van de kantine zijn toegankelijk, maar de kantine blijft gesloten.

We respecteren de keuze van trainers die nog niet willen of kunnen starten met hun groep, bijvoorbeeld omdat ze zelf nog niet zijn gevaccineerd. We zorgen er in deze gevallen voor dat alle atleten/wandelaars die willen trainen, deze training ook weer kunnen ontvangen. Denk hierbij aan tijdelijke inzet van een andere trainer, een andere groepsindeling of opsplitsing van een groep.

De volgende voorwaarden zijn van kracht:

Kinderen tot en met 17 jaar

- *Gezamenlijk sporten binnen en buiten toegestaan*
- *1,5 meter afstand houden niet verplicht*
- *Wedstrijden alleen tussen teams van dezelfde sportclub toegestaan*
- *Geen publiek*
- *Kleedkamers, douches en kantines gesloten*
- *Buitenterrassen open.**

Vanaf 18 jaar tot en met 26 jaar

- *Buiten: gezamenlijk sporten toegestaan*
- *1,5 meter afstand houden niet verplicht*
- *Wedstrijden buiten alleen tussen teams van dezelfde sportclub toegestaan*
- *Geen publiek*
- *Kleedkamers, douches en kantines gesloten*
- *Buitenterrassen open**

Vanaf 27 jaar

- *Buiten: sporten in groepsverband op 1,5 meter toegestaan*
- *Groepsgrootte maximaal 30 personen*
- *Geen wedstrijden*
- *Geen publiek*
- *Kleedkamers, douches en kantines gesloten*
- *Buitenterrassen open**

**Als afwijking op hetgeen hierboven vermeld heeft het bestuur besloten vooralsnog het buitenterras gesloten te houden.*

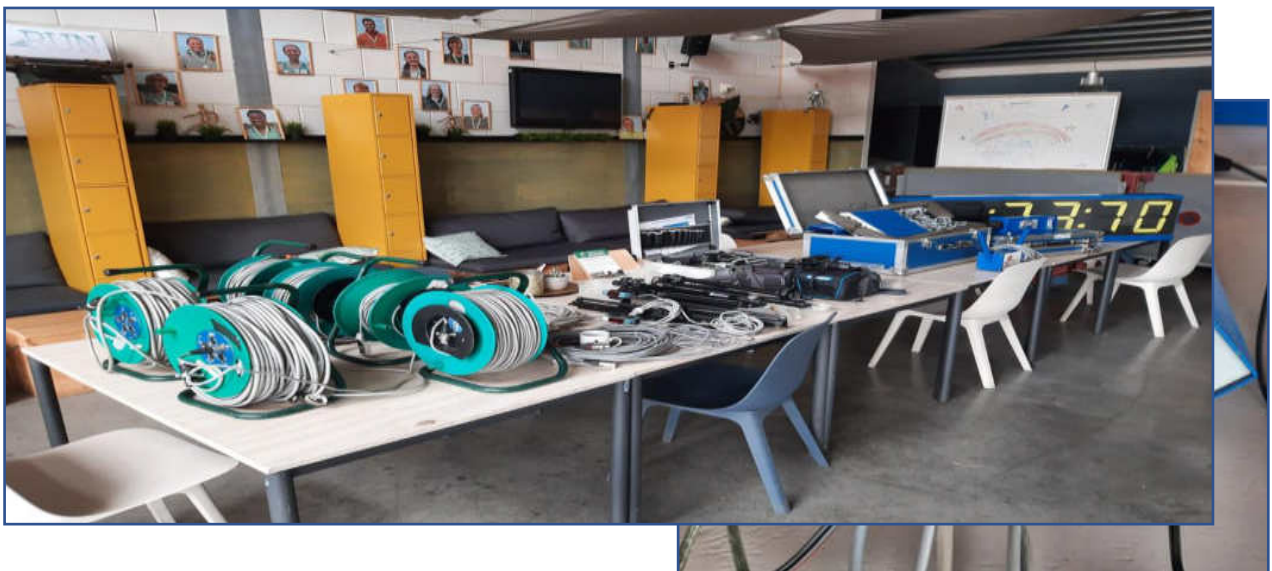
En toen werd het ineens anders.

Zoals bekend is gemaakt tijdens de ALV van maart jl. gaat Athlos voor haar baanwedstrijden eigen Elektronische tijdwaarneming, kortgezegd ET, inzetten. De benodigde apparatuur voor de ET wordt nog niet zelf aangeschaft, maar voor de komende 2 jaar gehuurd van Sportlead Facilities. Hiermee kunnen we dan eerst ervaring opdoen en hoeft er nog niet te worden geïnvesteerd.



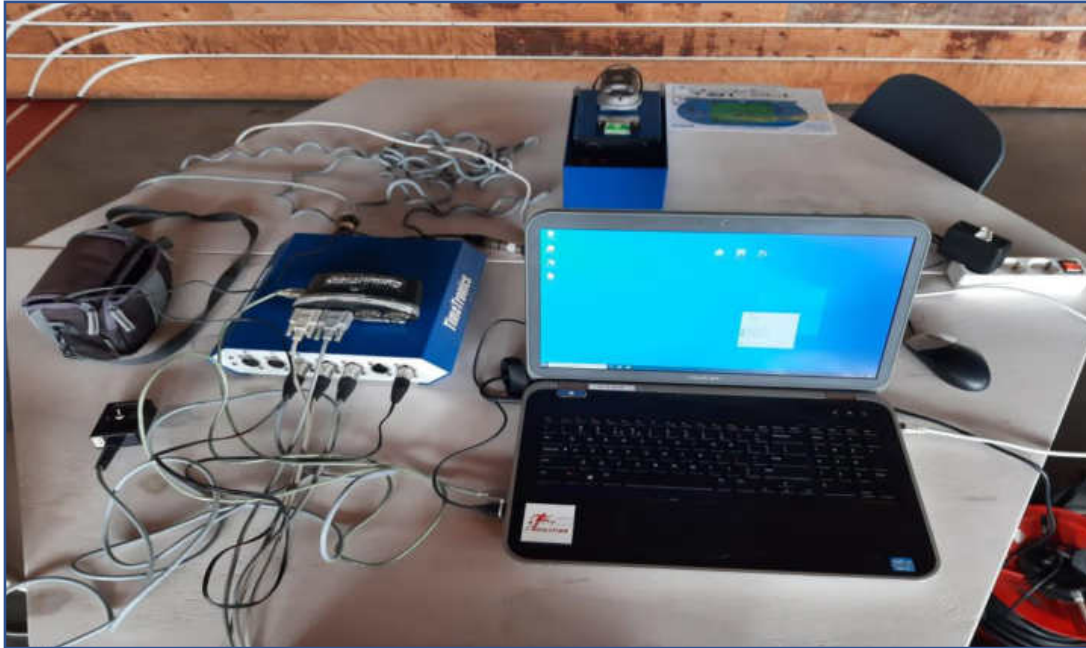
Zaterdag 8 mei jl. was het zo ver. De eerste kennismaking met de ET-apparatuur. Voor deze kennismaking waren de 9 leden van het Athlos ET-team uitgenodigd en werden ze bijgepraat door Tom van der Haar van Sportlead Facilities.

En uit de eerste hand is vernomen dat het een pittige bijeenkomst is geweest.



Pittig door de nieuwe materie waarmee het ET-team werd geconfronteerd. Want eerlijk is eerlijk, het onvolprezen klokken van de tijd met een stopwatch wordt door deze ET voorgoed de geschiedenisboeken in gewerkt.

Maar het werkt niet allemaal vanzelf. Eerst moeten er heel veel kabels worden uitgerold en beslist op de juiste wijze worden verbonden met weer andere kabels en diverse apparaten.



Vervolgens moet er een finishcamera worden gemonteerd, het diafragma daarvan worden ingesteld en moet de lens worden scherp gesteld. En dit alles vindt plaats bij de finish waar de belijning van de finishlijn is voorzien van zwarte blokjes van 2 cm breed (al eens opgevallen??).

Hierna wordt een computer aangesloten, een windmeter langs de baan gezet (op 50 mtr. voor de finishlijn), die op een exacte hoogte van 1,20 mtr. moet zijn afgesteld. En als dit alles is achter de rug is, ja dan kan de knop worden ingedrukt waarmee het systeem in werking treedt en dan kunnen de stopwatches in de prullenbak verdwijnen.

Maar is het nog niet zover. Er zal door het ET-team eerst nog veel geoefend moeten worden voordat we een wedstrijd kunnen organiseren waarbij ons eigen ET-systeem operationeel is.

Hoe dan ook, het begin is er namelijk de apparatuur én een team van 9 enthousiaste leden die er mee aan de slag gaan. We gaan er nog veel over horen en bovenal het ervaren.

Jan Koornstra

Jurycontactpersoon av Athlos.

Robotmaaiers bij Athlos

Do's and Don'ts



De gemeente heeft bij Athlos als proef een 2- tal robotmaaiers geïnstalleerd.

Wij vinden dat een goede ontwikkeling omdat daardoor de kwaliteit van het gras op het middenterrein verbetert en er minder gras aan onze schoenen blijft hangen wat ook weer in de kantine terecht komt.

Om de robotmaaiers storingsvrij te laten draaien zijn er een paar afspraken gemaakt waar wij ons aan moeten houden:

- De robotmaaiers werken volautomatisch en worden gestuurd door een GPS systeem.
- De periode waarop de maaiers werken wordt bepaald door een app op de telefoon van de beheerder van de gemeente.
- Overeengekomen met de beheerder is dat tijdens normale trainingstijden en op zaterdag en zondag (overdag) de robots niet maaien!
- Buiten deze tijden kunnen de robots actief zijn (ook s' nachts)
- **Indien atleten buiten de trainingstijden willen trainen is het niet toegestaan om met werpmateriaal actief te zijn of de robots te hinderen/ verplaatsen etc.**
- **Het op het veld/ gras achterlaten van werpmaterialen kan ook grote schade aan de robots veroorzaken!**

- De gemeente is nog met de leverancier bezig om een definitieve opstelling met omkasting te organiseren zodat het geheel nog beter beschermd is tegen schade of andere onbedoelde acties.
- Indien er een clubactiviteit plaats vindt buiten de genoemde tijden kunnen wij de beheerder vragen de robots uit te zetten. Het spreekt voor zich dat dit niet voor een individuele atleet geldt!

Het bestuur en de accommodatiecommissie van Athlos rekent erop dat iedereen zich hieraan houdt!



#7dagenwaterchallenge 2021

GA! Harderwijk daagt jou uit om mee te doen aan de **#7dagenwater challenge**. De challenge start op vrijdag 4 juni en duurt tot vrijdag 11 juni. Reset je drankgebruik; even geen suiker, cafeïne en/of alcohol drinken. Zeven dagen alleen water, jij kan dat! Meld je aan via www.7dagenwaterchallenge.nl

Het afgelopen jaar is eens te meer duidelijk geworden dat het belangrijk is om fit te zijn en gezond te leven. Hier hoort water drinken ook bij. Water is een goede dorstlesser en geeft je betere concentratie. In Nederland hebben wij het beste kraanwater ter wereld. Daarom is het belangrijk dat kraanwater drinken weer normaal gaat worden. Water mee naar school, tijdens het sporten een

bidon mee en een kan (fruit)water op tafel.

Ga de uitdaging aan!

GA! Harderwijk organiseert met **Vitens** de waterchallenge. Ga jij ook de challenge aan? Iedereen kan meedoen. Dus meld je aan met je klas, vriendengroep, gezin of je collega's. Met je aanmelding kan je ook winnen! In aanloop naar de waterchallenge zullen de prijspakketten bekend worden gemaakt.

Spelregels

Aan de challenge zijn enkele regels verbonden waaraan deelnemers moeten voldoen om deze succesvol af te ronden. De spelregels zijn: 1. We starten op vrijdag 04 juni om 17:00 uur en eindigen op vrijdag 11 juni om 16:59 uur. 2. Je mag alleen (bruisend) water drinken of thee zonder suiker. 3. Eten is wel toegestaan. Koffie drinken is tegen de spelregels

Aanmelden

Op de website www.7dagenwaterchallenge.nl kunnen deelnemers zichzelf (en anderen) t/m 01 juni 2021 registreren om de starterskit te ontvangen. Elke deelnemer ontvangt een starterskit als bewijs van deelname en uiteraard ter ondersteuning en stimulans! Voor vragen mail naar info@gaharderwijk.nl

**#7 DAGENWATER
CHALLENGE**



**WATER
DRINKEN.**

*Een afvink-
poster staat
op de
laatste
pagina.
Print deze,
doe mee en
vink af!*

Athlos AtletiekKampDag



Wat een gave Athlos Atletiek Kamp Dag hebben we op 13 mei gehad!! Vorig jaar ging ons kamp niet door en ook dit jaar mochten we niet ons kamp van 2,5 dag organiseren.. maar niet getreurd dan stoppen we alle ingrediënten van 2,5 dag gewoon in 1 dag! En het thema was Feest! Over de 100 kinderen gaven zich op en tezamen met een uitbundig “lijders” korps werd het een spektakel. Een spelen kermis, pannenkoeken, broodje knakworst, bos spelen, waterspelen, voetbal tegen de leiding, en een BBQ werden in geweldige weersomstandigheden gedaan. Voor alle kids en leiding was er een prachtig T shirt, aangeboden door de sponsor commissie en ook de voorzitter schoof aan bij het feest en mocht getuige zijn van het prachtige gezongen Athlos lied! Van 10:00 tot 19:00 uur werd er aan één stuk door gespeeld, gestoeid, gestreden, gegeten, gerend, gepraktiseerd maar vooral GENOTEN.

Leiding (Patricia, Merel, Conny, Ruben, Swen, Tygo, Raimo, Martin, Niek, Kevin, Sander, Maggi, Mandy, Sterre, Wouter, Bastiaan, Rob, Ricardo en Sjaak) super bedankt voor jullie enthousiasme en kids super bedankt dat jullie er allemaal weer waren.

Nu lekker uitrusten en bijkomen van deze mooie dag! Stiekem hopen we dat we volgend jaar weer voor 2,5 dagen gaan!

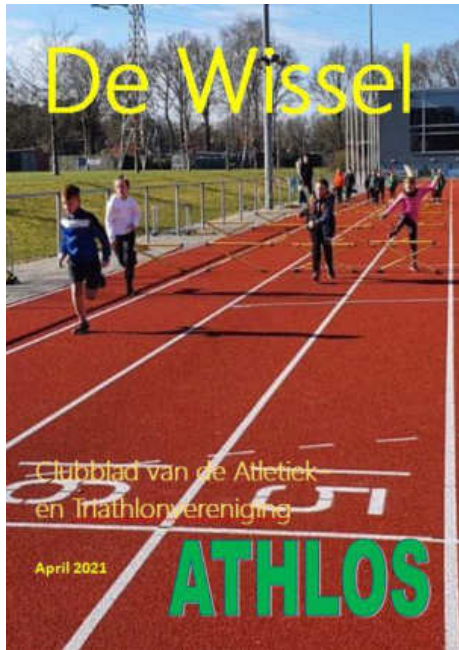
SD Promotion bedankt voor het snel leveren van de mooie shirts!

Kun je nog geen genoeg krijgen van deze dag? Bekijk dan nu de foto's via onderstaande link!

<https://photos.app.goo.gl/yYqfmnKzCgyrQAXs7>



Clubblad De Wissel



De Wissel is eind januari verschenen. Om dit blad te lezen is het handig om de app van Issuu op tablet en smartphone te installeren. Zoek dan op Wissel Athlos en heel veel edities zijn dan terug te bekijken.

De redactie kan nog wel wat kopij gebruiken voor de komende editie. Graag je bijdrage (tekst en foto's) sturen voor 15 juni a.s. naar:

dewissel@athlos.nl

*Heb je kopij,
geef het door!*

Om de laatste Wissel nog even te lezen klik dan op de link

- https://issuu.com/wisselathlos/docs/wissel_2_2021

Online kopen? Dan via Sponsorkliks!

Jij kunt Athlos GRATIS sponsoren via jouw internetaankopen. SponsorKliks is een organisatie die een percentage van jouw internet-aankoopbedrag overmaakt aan Athlos. Welke webwinkels doen mee? Denk aan webwinkels als BOL.com, CoolBlue, BOOKING, Thuisbezorgd, AH Online, Zalando enz. enz. Een kleine moeite voor jou als lid, een interessante opbrengst voor onze mooie vereniging!



Hoe gaat het in z'n werk?

- **Jij wilt iets bestellen via internet**
- **Ga naar de website van Sponsorkliks**
- **'Wie wilt u sponsoren?' Kies: AV Athlos**
- **Klik daarna op de door jou gewenste webwinkel.**
- **Doe je bestelling. Athlos zegt: Dank je wel!**

Bestel het liefst via een desk- of laptop. Via een app wordt het vaak niet meegerekend!!!!

DRINK DE HELE DAG WATER EN VINK 'M AF!

#7 DAGEN WATER CHALLENGE

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

 Vitens

 JO GO NOUWELINGEN

Afvinklijst van:
