

## Nieuwsbrief AV Holten

Om alle leden op de hoogte te houden van wat er zoal in onze club gebeurt, is er deze digitale nieuwsbrief van de AV Holten. Bestuur en pr coördinator streven ernaar om de nieuwsbrief met regelmaat te laten verschijnen. Om tussentijds goed op de hoogte te blijven, kun je altijd op [www.avholten.nl](http://www.avholten.nl) terecht!

### Beste AV leden en lezers,

Het eerste bericht van een nieuwe voorzitter. Het valt nog niet mee om zo'n eerste stukje te schrijven. Vooral met de gedachte dat iedereen dit leest.

Om de aftrap er maar aan te geven wil ik allereerst onze oud-voorzitter, Hans Uijen, bedanken voor zijn inzet en goede leiding aan de AV. Onder zijn leiding en natuurlijk het gehele bestuur is er veel bereikt afgelopen jaren.

Als jullie dit lezen zijn de feestdagen voorbij. Zoals jullie misschien wel weten is de nieuwe voorzitter iets gewichtiger (letterlijk nemen) dan de oude en vele mensen hebben datzelfde probleem, vooral na de feestdagen. Mijn wens is dan ook dat we er een sportief en gezond jaar van gaan maken. Ik roep dus ieder lid op: kom naar de training en ga er sportief tegenaan! Zo ga je het nieuwe jaar goed en sportief in met goede voornemens en een goede wil.

Ik wens een ieder een heel gezond en sportief jaar toe.

Met een vriendelijke sportgroet,  
Ronald Wissink



### Step by step

21 januari is het dan weer zo ver: de altijd weer gezellige familiecross met het thema "Step by Step".

Ook dit jaar is het weer gelukt iets sportiefs te vinden, wat door de jeugd vanaf groep 8 en senioren van jong tot oud gedaan kan worden, en verschrikkelijk leuk wordt. WAT? Dat houden we nog even geheim. En natuurlijk is er voor de jongere kinderen en voor de G-atleten ook weer een leuk programma in elkaar gezet.

We verzamelen ons om 14.30 uur bij Meermanskamp (in de kantine). Het 'sportieve' gedeelte duurt ongeveer tot 16.00 uur. Daarna is er even tijd om je dorst te lessen aan de bar. Vervolgens is er de medaille uitreiking door Marlies. Dit mag je natuurlijk niet missen.

En als je dan nog geen honger hebt, dan weten wij het ook niet meer! Dus snel aan de stampot.

Je moet je natuurlijk wel even opgeven, stuur een mailtje ([tuin@ntwerp.nl](mailto:tuin@ntwerp.nl)) met naam en leeftijd voor de jeugd, en of je mee wilt doen aan het middagprogramma en het stampotbuffet. DOEN HÈ!

*Namens de organisatie van de cross:  
Chris Offringa, Harry en Ria Heuvelmans,  
Katja en Karel Burgstede, Ab Koetsier, René Hoff*



### Clubkleding

Clubkleding: alles gaat weg voor € 10. AV Holten heeft nog enkele exemplaren clubkleding. Sla je slag tijdens de familiecross waar we alles in de aanbieding doen.

Craft Singlet, maten 42, 40, M, L, XL en XXL: van €19,95 voor € 10,-

Craft Shirt – korte mouw, maten 152, 40, 42 en L: van €24,95 voor € 10,-

Shirt – lange mouw, maten 128, 40, 42, M en L: van €35,- voor € 10,-

Je kunt rechtstreeks contact opnemen met Joanne Kloosterboer, e-mail [joanne.kloosterboer@planet.nl](mailto:joanne.kloosterboer@planet.nl) of bel 0548-657140



## De kleinste trainingsgroep van de AV

Soms wordt er in de nieuwsbrief iets geschreven over één van de trainingsgroepen. Dit keer de beurt aan de kleinste trainingsgroep van de AV.

Op de site las ik dat deze trainingsgroep de selectie loopgroep (midden en lange afstand) wordt genoemd. Zelf hou ik niet van het woord 'selectie', want waarom zouden deze hardlopers dan geselecteerd zijn?? Het woord 'selectie' suggereert dat deze hardlopers beter zouden presteren dan de overige leden van de AV. Op basis van hun prestaties is dat zeker niet zo, want bij de maandag- en woensdagavond groep lopen bikkels die veel meer hebben gepresteerd.

Deze selectie loopgroep, waarvan de deelnemers dus niet zijn geselecteerd op basis van prestaties, wordt soms ook wel de talentengroep genoemd. Dat roept dan meteen de vraag op of de deelnemers uit deze trainingsgroep dan geselecteerd zijn op basis van hun leeftijd en dan ook nog eens hardlooptalent hebben. Als trainer van deze jongens kan ik de lezers verzekeren, dat een aantal van deze jongens inderdaad talent voor hardlopen hebben maar een aantal ook absoluut niet. Dus ook op basis van hun talent zijn ze niet geselecteerd.

Ik zal proberen uit te leggen op basis waarvan de deelnemers uit deze groep geselecteerd zijn. In 2006 heb ik mijzelf de vraag gesteld hoe het kan dat AV Holten al jarenlang veel jonge en goede hardlopers heeft gehad maar geen van deze jongeren het heeft volgehouden tot de seniorenleeftijd. Laat staan als senior goede wedstrijden heeft gelopen. Het is volgens mij te gemakkelijk om dit af te doen met het argument, dat in de huidige tijd de jongeren zoveel te kiezen hebben of dat ze liever achter de computer zitten. Ik heb het bestuur gevraagd of ik een trainingsgroepje mocht oprichten binnen de vereniging. Een groepje met een aantal (loop)jongeren en eventueel oudere jongeren die qua niveau niet veel voor elkaar onderdoen en dat bereid is om consequent te trainen. In mijn beleving moest het een

trainingsgroepje worden met atleten die samen kunnen sporten op gelijkwaardig niveau en bij voorkeur met leeftijdgenoten.

Talent of geen talent maakt mij niet zoveel uit. Maar het samen hardlopen en elkaar uitdagen om beter te worden moet het lopen en trainen stimuleren. Aan de trainer de taak om het een beetje in de hand te houden en dan bedoel ik niet het onderlinge geklier en geplaag maar de trainingsintensiteit. In de vele jaren dat ik bij Daventria heb getraind, heb ik de Nederlandse kampioenen bij de D, C, B en A junioren wel gezien. Ouders apetrots, maar bij de senioren aanbeland geen enkele progressie meer, opgebrand en uitgeblust, nooit meer wat van gehoord. Deze kampioenen hebben bij de junioren veel te hard getraind en zijn niet meer in staat om nog trainingsstappen te maken bij de senioren. Bij de junioren hadden ze al als senior getraind.

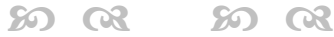
Vanaf het opstarten van deze trainingsgroep ligt het aantal deelnemers zo rond de 6 à 8. Er is een gezond verloop, dat voornamelijk wordt veroorzaakt door studie. Dan gaan ze vaak naar een vereniging in de studentenstad en trainen daar verder. In Holten moeten we het doen met een klein groepje jongeren die echt willen hardlopen. De jongens stimuleren elkaar. Ze spreken af om ook naast de vaste trainingsuren samen te trainen en ze gaan samen naar wedstrijden.

In 2008 is er de samenwerking met AV Rijssen bijgekomen. Dat betekent op maandag trainen in Holten en op woensdag in Rijssen samen met de selectie lange afstand AV Rijssen op de kunststofbaan. Ook dit stimuleert weer enorm, want in één keer hebben de jonge Holtenaren weer nieuwe lopers voor zich om tegenop te boksen op de training en de Rijssenaren voelen de hete adem van een stel losgelaten Holtenaren achter zich. Inmiddels hebben zich ook jongens uit Wierden (triathlon vereniging Argo), Enter en Markelo aangesloten bij deze AV Rijssen/AV Holtengroep. Op deze manier kan een kleine vereniging als AV Holten ook iets bieden voor de jongens die echt gericht willen trainen.

Het oorspronkelijke doel, om de jongeren ook na de juniorentijd vast te houden, is wat mij

betreft dan ook ruimschoots gelukt. Want we hebben de eerste jonge senioren die ook goed zijn in hardlopen binnen de vereniging.

*Meindert Koopman*



## Holterbergcross

Op zaterdag 28 januari a.s. staat weer de Holterbergcross op het programma, die ook dit jaar deel uitmaakt van het TIB Crosscircuit.

De organisatiecommissie is achter de schermen druk bezig om alles goed geregeld te hebben, zodat de atleten er op de flanken van 'onze' Holterberg weer een prachtige wedstrijd van kunnen maken. Met als kuitenbijter natuurlijk de klim in de Oranjekuil achter de Canadese begraafplaats.

Ook de Sportbond van de Brandweer is nog steeds enthousiast over het parcours en de organisatie wil dan ook dit jaar weer het NK cross Brandweer tijdens de Holterbergcross houden. We kunnen dus een aantal spuitgasten aan de start verwachten.

De wedstrijden beginnen om 13.00 uur en de inschrijving is in de kantine op Meermanskamp. De start/ finish is weer op de kruising Reebokkenweg/Forthaarsweg.

Het programma is:

13.00 uur	1,6 km t/m 9 jaar
13.15 uur	1,6 km 10 t/m 12 jaar
13.30 uur	2,5 km t/m 16 jaar
14.00 uur	5,1 km
14.45 uur	10,2 km

De organisatie hoopt bijna alle leden deze dag te mogen begroeten als deelnemer of als vrijwilliger om er samen weer een mooi evenement van te maken!



## Hulp gevraagd bij werven jeugd voor clinic 'Kies Sport en Cultuur'

AV Holten presenteert zich aan haar schooljeugd via de nieuwe website 'Kies Sport en Cultuur'.

Via het aanbod kunnen basisschoolkinderen van groep 5 tot en met 8 vanaf 29 maart 2012 laagdrempelig kennis maken met de loopsport en diverse werp- en springonderdelen. Het is een leuke en goedkope wijze van kennismaken met de atletiek en onze gezellige vereniging zonder dat je direct aan een lidmaatschap vast zit.

Weet jij nog kids die interesse hebben om mee te doen met het kennismakingsaanbod? Je (klein)-zoon of -dochter, buurmeisje of buurjongen? Help ons dan mee met werven en wijs ze op de mogelijkheid om vanaf 29 maart a.s. 6 keer mee te trainen op de donderdagavonden.

Geïnteresseerde jeugd kan zich rechtstreeks aanmelden via de site (link: <http://www.kiesportencultuur.nl/sport/aanbod/5/1>) waar ons aanbod is te vinden.

*Joanne Kloosterboer*



## Nominatie jeugd sporttalent Rijssen-Holten

AV Holten heeft Iva Klein Baltink voorgedragen als jeugd sporttalent van het jaar 2011.

### Waarom Iva?

Iva heeft het afgelopen jaar beslist haar talenten laten zien op regionaal en landelijk niveau. Bovendien toonde ze een enorme progressie. Met zowel hoog- als verspringen maakte ze letterlijk flinke sprongen. Vooral bij het hoogspringen heeft ze aansluiting gevonden bij de landelijke top in haar categorie meisjes junioren D.

### De behaalde resultaten op een rij:

#### Hoogspringen

Topklasseringen in diverse regionale en landelijke wedstrijden:

1e prijs Gelders-Overijssels kampioenschap – sprong van 1,50 meter,

3e prijs NK Outdoor – sprong van 1,50 meter.

Beste Nederlandse seizoen prestatie Indoor – 1,52 meter.



Met de hoogte van 1,52 meter hoort Iva bij de landelijke top!

#### Verspringen

Topklasseringen in diverse regionale en landelijke wedstrijden:

3e prijs Overijssels-Gelders kampioenschap,

8e prijs NK Outdoor.

De titel Jeugd Sporttalent Rijssen-Holten 2011 zou een mooie kroon zijn op de prestaties van het afgelopen jaar. Jammer genoeg heeft de sportraad de nominatie afgewezen, omdat Iva geen inwoner is van de gemeente Rijssen-Holten. Desalniettemin hopen we dat deze voordracht voor Iva een enorme aanmoediging en stimulans zal zijn om de stijgende lijn vast te houden. We hopen dat ze in 2012 ook haar talenten zal laten zien!

*Het bestuur*



## Sportmedisch onderzoek AV Holten

SMA Oost is gestart met de sportmedische onderzoeken (in Deventer en Enschede) waar 15 atleten van AV Holten zich voor hebben opgegeven.

Een groot sportmedisch onderzoek (kosten 190,-) bestaat uit een uitvoerige medische check om de algehele conditie vast te stellen en ter preventie van blessures te adviseren. Het SMA adviseert sporters boven de 45 jaar die enkele keren per week trainen om 1x per 2 jaar een onderzoek te ondergaan.

Naast het lichamelijk onderzoek vindt een fietstest plaats. Tijdens deze test wordt een ECG (hartfilm) gemaakt en de bloeddruk gemeten. De berekening van de zuurstofopname vertelt vervolgens hoe het met je conditie gesteld is. Bijkomend voordeel is dat de zorgverzekering een deel van de kosten van sportmedisch onderzoek vergoedt. In geval je alsnog belangstelling hebt voor een sportmedisch onderzoek meld je dan bij Joanne Kloosterboer, [joanne.kloosterboer@planet.nl](mailto:joanne.kloosterboer@planet.nl). Haar ervaring is dat het een degelijk en nuttig onderzoek is.

*Joanne Kloosterboer*



## Van de jeugdcommissie...

WIST JE DAT...???

- er bij de familiecross-middag op 21 januari een leuke film gedraaid wordt en er ook geknutseld kan worden?
- we nog wat helpende ouders kunnen gebruiken voor die middag?
- wij er een gezellige middag van gaan maken!
- je jezelf wel van tevoren moet opgeven voor deze middag?
- dit via de site kan en dat familieleden ook welkom zijn?
- er nog 3 keer gelopen kan worden bij het TIB Crosscircuit: 14 januari in Wierden, **28 januari in Holten** en 25 februari in Goor?
- wij ervan uitgaan dat alle jeugdleden in Holten mee komen lopen!!!
- dat meedoen belangrijker is dan winnen!!
- wij in het voorjaar kunnen gaan trainen op ons mooie opgeknapte terrein?!!



WISTEN JULLIE TROUWENS OOK DAT...

- Els Taselaar een operatie moet ondergaan en hierdoor twee tot drie maanden geen training kan komen geven?
- zij vervangen wordt door Else... Withaar, en dat zij start op 12 januari??
- dat hun namen dus wel *errug* op elkaar lijken!?!
- en dat wij heel blij met haar zijn!

WETEN JULLIE EIGENLIJK WEL...

- wie de 'jeugdcommissie' is?
- De jeugdcommissie bestaat op dit moment uit Jetta Jansen, Marlies van Dartel en Katja Burgstede. Voor de organisatie van het pupillenkamp kunnen we altijd rekenen op Sabine Soer. Ook zijn er dan altijd flink wat ouders die de handen uit de mouwen steken. Ter versterking van de commissie en voor de continuïteit zijn we dringend op zoek naar

enthousiaste mensen. Het ligt voor de hand dat we ouders vragen zich aan te melden, maar grootouders en 'gewoon' enthousiaste AV Holten-leden zijn natuurlijk ook van harte welkom! Als je meteen zin hebt of misschien nog aarzelt, meld je dan aan om 21 januari te helpen bij het middagprogramma voor de jeugd tijdens de familiecross...! Je bent ook welkom om een vergadering bij te wonen (en dit doen we niet zo héél vaak ☺).

Voor meer informatie bel of mail:

Katja Burgstede

[katja@txtbewerking.nl](mailto:katja@txtbewerking.nl)

0548-516866

Els (en Ton natuurlijk!): sterkte de komende maanden!!!



## Het interview

### Wie is Wim Brinks?

Ik ben geboren en getogen Holtenaar, getrouwd met Dinie, 2 kinderen en 5 kleinkinderen.

Ik heb na mijn studie 41 jaar in diverse functies bij Nido in Holten gewerkt. De laatste jaren als servicemanager Nederland.

Niet echt vroeg begonnen met sport. Pas op 18-jarige leeftijd ben ik lid geworden van VV Holten (ben ik overigens nog steeds lid van) en tot 1984 actief gespeeld in alle elftallen behalve Holten 1. Jarenlang ben ik wedstrijd secretaris geweest van de senioren VV Holten.

In deze tijd ben ik al wel begonnen met hardlopen. Dit zeer tegen de zin van de toenmalige leider van Holten 2.

Door deelname aan de legendarische PJO Crossen ben ik echt goed met het loopvirus besmet geraakt en toen in 1984 ben ik daadwerkelijk lid van AV Holten geworden.

### Wat doe je voor de vereniging en wat heb je zoal gedaan in de loop der jaren?

Zoals gezegd ben ik in 1984 lid geworden van AV Holten en bij de ledenvergadering in datzelfde jaar gelijk tot voorzitter gebombardeerd. Tot midden 1990 ben ik voorzitter geweest en in die periode maakte ik

ook deel uit van het hoofdbestuur van de (toenmalige) omni-vereniging sv Holten. In deze periode zijn gerealiseerd: atletiek voorzieningen op en rond veld 5, start van de (dames)maandaggroep, deelname door de jeugd aan medaillewedstrijden in de regio Twente, organisatie van de 1e Bevrijdingsloop, samen met Athletics Nijverdal organisatie van de 1e Diepe Hel Holterbergloop, samen met vele vrijwilligers van de atletiekvereniging, organisatie van de 1e Triatlon in Holten, organiseren van een actief jurycorps, zelf al jaren actief als wedstrijdleider en scheidsrechter bij wedstrijden op niveau 2 in Oost- en Midden Nederland.



Ook heb ik een looptrainerscursus van de Atletiekunie gevolgd en sinds 1995 ben ik trainer van de maandaggroep. De eerste jaren samen met Meindert en vervolgens met Paul, Rob, weer Paul, Joke en vanaf 2007 alleen. Samen met de jeugdcommissie heb ik eind negentiger jaren het initiatief genomen tot het organiseren van de werpdriekamp voor junioren en de meerkamp voor pupillen op onze eigen accommodatie.

Toen STH stopte met de organisatie van triatlontrainingen heb ik deze samen met andere trainers van AV Holten een vervolg gegeven. Ook de fietstrainingen hebben toen gestalte gekregen.

Momenteel ben ik nog actief als trainer, wedstrijdleider/scheidsrechter en vrijwilliger bij allerlei activiteiten.

### De beste herinneringen bewaar ik aan...

...de afgelopen bijna 30 jaar dat ik me met atletiek bezig hou. En het is dan ook moeilijk daar de beste uit te zoeken, maar toppers zijn in willekeurige volgorde:

- Deelnemen aan de Mini Marathon in Apeldoorn met stampot eten en bezoek aan Bakker Bril. Dit alles samen met vaak meer dan 40 AV leden.
- Bijna 25 jaar met heel veel enthousiastelingen (jong en oud) de series van 6 PJO Crossen lopen en na de laatste loop poffertjes eten op Meermanskamp.
- Samen met 80.000 andere deelnemers vanuit de hele wereld de halve marathon tussen Kopenhagen en Malmö lopen bij de opening van de nieuwe brug.



- Op zaterdag de Strandrace tussen Egmond en IJmuiden v.v. volbrengen en dan op zondag de Halve van Egmond lopen.
- Organisatie van de Nederlandse Crosskampioenschappen van de Atletiekunie in 2004 op ons unieke Holterbergcross parcours.
- En zeker niet in de laatste plaats: de samenwerking met alle vrijwilligers binnen en buiten AV Holten!

### Ik bewonder...

...niet echt mensen, maar in de sport heb ik wel een aantal mensen waar ik veel respect

voor heb. Eén van hen is Haille Gebresselassie. Het voorbeeld van een sportman die ondanks al zijn wereldrecords en Olympische medailles heel gewoon is gebleven. Verder mag ik heel graag kijken naar de geweldige inzet van wielrenners, vooral als het tegen zit na een valpartij, denk aan Johnny Hoogerland. Nelson Mandela wil ik zeker noemen als iemand waar ik veel respect voor heb, vooral voor de wijze waarop hij zijn vaderland gediend heeft na zijn vrijlating uit gevangenschap.

### **Ik haal mijn motivatie uit...**

...de voldoening die ik er zelf aan heb, ook uit een bepaalde gedrevenheid die ik heb, maar vooral uit de voldoening die ik achteraf heb als het lukt, gelukt is of de tevredenheid die anderen laten blijken.

### **Mijn combinatie van tips die ik altijd toepas bij het hardlopen...**

...discipline en karakter tonen, niet te snel opgeven, je niet uit het veld laten slaan door tegenslagen, rust bewaren, niet als een bezetene gaan trainen als je pas begint, leren naar je lichaam te luisteren en voor alles weten dat iedereen die hardloopt ook pijnlijes heeft.

### **Hoe ik de toekomst van AV Holten zie:**

Als AV Holten kans ziet op tijd jongeren te interesseren lid te worden is er best toekomst.

Als we alleen al kijken naar het potentieel aan lopers die deelnemen aan triatlon en Diepe Helloop. De uitdaging is deze lopers te binden door ze op trainingsgebied dingen te bieden om meer voldoening uit "het lopen" te halen. En heel belangrijk is de jongste jeugd te blijven interesseren voor atletiek, de moeder aller sporten.

Actief bezig zijn met het stellen van doelen, meten van de resultaten en zo nodig bijsturen is een absolute must om te overleven.

### **Over 5 jaar...**

...zal er zeker een actieve AV Holten zijn. Al zal er steeds meer energie en inzet nodig zijn om doelstellingen te halen. Voor mij zelf zie ik daar geen actieve rol meer in.

### **Wat niemand van mij weet/verwacht...**

...dat ik op zijn tijd geen zin heb om te gaan lopen of training te geven. Maar ik ga ervan uit dat iedereen dit probleem wel eens kent. En verder kan iedereen ervan uitgaan dat ik binnen niet al te lange tijd stop als trainer van de maandaggroep.

### **Wat ik nog graag kwijt wil:**

Als iedereen zijn steentje bij blijft dragen, op welke wijze dan ook, ziet de toekomst van AV Holten er goed uit!



## De 40e halve van Egmond

13 januari 2008. Ronald Wissink en ik gaan voor het eerst een halve marathon lopen. Een loop waar we veel van gingen leren. Door de wisseling van temperaturen en het niet tijdig gebruik maken van de waterposten, kregen we na 16 kilometer de spreekwoordelijke klap van de hamer.



Op 8 januari 2012, vele halve marathons later, gingen we weer naar Egmond aan Zee. Hoewel niet echt goed getraind konden we teren op onze ervaring. Leo Hoogland had een appartement geboekt voor het hele weekend. Ronald vroeg of we nog interesse hadden en zo gebeurde het dat mijn buurman René Hoff en ik zaterdag vertrokken om op zondag nogmaals deze halve marathon te gaan lopen. Het werd een zeer geslaagd weekend.

Op zaterdagavond hoorden wij hoe onder andere Leo en Wim Reins de MTB toertocht hadden volbracht. Na een nacht op een luchtbed slapend in de woonkamer van het appartement mochten wij zondag aan de bak. Eerst mocht Fenny Rietman haar kunstje doen op de kwart marathon. Omdat ons appartement uit keek op de boulevard konden we haar vanaf het balkon zien vertrekken. Vervolgens konden we ons opmaken voor onze loop.



De halve van Egmond is verlopen onder goede omstandigheden. Met 9 graden en een zonnetje kon in januari zelfs gelopen worden in een korte broek. Op het strand hadden we de wind in de rug en in de duinen en het bos was weinig te vernemen van de tegenwind. Geleerd van de ervaringen van 4 jaren ervoor werd er goed voor en tijdens de wedstrijd gedronken.

René en ik gingen met een zeer voldaan gevoel zondagavond weer naar huis. De overigen bleven nog tot maandag en maakten er een mooi lang weekend van.

*Martin Paalman*

Hieronder tref je de uitslagen aan van alle Holtenaren:

### *Halve marathon wedstrijd*

StrtNr	Naam	Netto tijd
222	Rob Steegink	1:32:45
900	Marco Rensen	1:42:56
1577	Leo Hoogland	1:48:38
838	Martin Paalman	1:50:38

### *Halve marathon recreatie*

StrtNr	Naam	Netto tijd
10711	René Hoff	1:42:50
14005	Ronald Wissink	2:10:24

### *Kwart marathon recreatie*

StrtNr	Naam	Netto tijd
24646	Fenny Rietman	1:12:28



## Activiteitenkalender

14-01-2012	TIB Crosscircuit / Lage Veldcross <a href="http://www.tibfinishingcrosscircuit.nl">www.tibfinishingcrosscircuit.nl</a> AV Twenterand
21-01-2012	Familiecross <a href="http://www.avholten.nl">www.avholten.nl</a>
28-01-2012	TIB Crosscircuit/ Holterbergcross <a href="http://www.tibfinishingcrosscircuit">www.tibfinishingcrosscircuit</a> AV Holten
15-03-2012 / 16-03-2012	Compostactie <a href="http://www.avholten.nl">www.avholten.nl</a> Rik Waanders
??-??-2012	MPM Hengelo 1e medaillewedstrijd Jetta Jansen, tel.nr. 0548-364577
05-05-2012	Bevrijdingsloop Holten <a href="http://www.avholten.nl">www.avholten.nl</a>



### Eindredactie

Ingrid van Thiel & Gerdien Ophof  
Voor suggesties en bijdragen mail:  
[koopman.ophof@xs4all.nl](mailto:koopman.ophof@xs4all.nl)