



40 JAAR



1972 1973 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1984 1985 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1996 1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012



1972

2012

Inhoudsopgave



Sportveld AV Spirit



Voorwoord
Burgemeester

PAGINA 5



AV Spirit
1972-2012

PAGINA 6

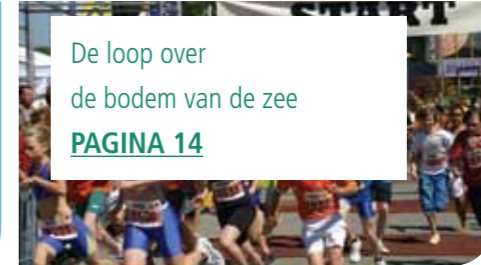


De cirkel is rond
PAGINA 8



Dolle dames

PAGINA 11



De loop over
de bodem van de zee
PAGINA 14

De vrouw achter lang
staande clubrecords

PAGINA 16

Een sportieve
familie
PAGINA 18

De jeugd neemt
het stokje over
PAGINA 21

Wintercup
PAGINA 23

Alle vrijwilligers
verdienen een lintje
PAGINA 26



Een van
de trouwe
gezichten
achter de
inschrijftafel
PAGINA 28



Broer en zus en zeer
actief bij AV Spirit
PAGINA 30

Zoveel mogelijk
met sport bezig
PAGINA 32

Internetpagina
PAGINA 33

NK G-atletiek
PAGINA 34

Foto's en
(kranten)knipsels
PAGINA 36



Windmolenpark Lelystad

40 Jaar Spirit, is 40 jaar verenigingsleven en clubgevoel



Beste leden van Spirit,

Van harte gefeliciteerd met het veertigjarig bestaan van uw vereniging!

Vitale verenigingen zijn belangrijk voor het sportklimaat in onze stad. Spirit is zo'n vitale vereniging. Een van de oudste in onze stad, met een enorm ledenbestand en een continue aanwas van nieuwe leden; jong en oud. Het bestuur van Lelystad is blij met verenigingen zoals Spirit. Niet alleen vanwege de belangrijke bijdrage die de vereniging levert aan het sportklimaat in onze stad. Maar ook vanwege de prachtige evenementen die zij (mede) organiseert, zoals de Zeebodemoop, de Lijn in Waterloop en de Roparun. Evenementen die stuk voor stuk meehelpen Lelystad op de kaart te zetten.

Sport draagt bij aan sociale cohesie, leert mensen samenwerken en te presteren en bevordert de gezondheid. Het is daarom goed om te zien dat Spirit al vier decennia lang soms hele families, van generatie op generatie, aan zich weet te binden.

Lelystedelingen die komen om de atletieksport te beoefenen, maar die ook niet te beroerd zijn om de handen uit de mouwen te steken als vrijwilliger voor de club. Ik wil hierbij dan ook graag mijn waardering uitspreken voor alle leden die zich belangeloos voor de club inzetten. Zonder uw inzet is een bloeiend verenigingsleven vrijwel onmogelijk!

Ik wens u nog vele jaren sportplezier, verenigingsleven en clubgevoel!

*Margreet Horselenberg,
burgemeester van Lelystad*



2012 - Zeebodemoop

AV Spirit 1972-2012

De Atletiekvereniging Spirit Lelystad doet haar naam eer aan. Door een jarenlange teamgeest en goede sfeer groeide zij uit tot een actieve sportvereniging, die veel leden blijvend aan zich weet te binden.

JONGE VERENIGING IN NIEUWE STAD

In 1972 richtte een kleine groep enthousiaste mensen de atletiekvereniging Spirit op. Met haar 40 jaar is Spirit één van de oudste verenigingen van de nieuwe stad, landelijk gezien behoort zij tot de jongste. De vereniging beschikt over een -in 2009 vernieuwde- 8 laans kunststofbaan, een ruim eigen clubgebouw en een aanzienlijk vrijwilligerskorps. Het bestuur doet zijn werk zo slagvaardig mogelijk. Zowel leden uit de begintijd als zij die zich pas sinds kort actief inzetten voor de vereniging, roemen de goede sfeer bij Spirit, die dit alles mogelijk maakt. Teamgeest en sportiviteit kenmerken de vereniging. AV Spirit Lelystad heeft momenteel 400 leden, waarvan ongeveer een kwart jeugdleden.

EVENEMENTEN

Naast de vele wekelijkse trainingen, de clubkampioenschappen en de pupillen- en juniorenwedstrijden, organiseert Spirit diverse vaste evenementen, zoals de Wintercup, ouder-kind-wedstrijden, de Cycloerun en de Clubcross.

Al meer dan 25 jaar lopen soms tot 300 niet-leden en leden van de vereniging de Wintercup. Iedere eerste zondag van de maanden oktober tot en met april beginnen om 10.30 uur diverse recreatieve lopen, waaronder de 1 km voor de allerjongsten. Hoewel de Wintercup een recreatief evenement is, komt een prestatie van 10 kilometer in 33 minuten ook voor! (zie www.avspiritleystad.nl/wintercup-uitslagen-en-fotos)

De jaarlijkse Lijn in Waterloop is een estafeteloop van circa 60 kilometer langs de waterlijnen rond Lelystad. De opbrengst van deze loop is bestemd voor een project van Aqua for All. Spirit organiseert dit evenement samen met HKV Lijn in Water, het Waterschap Zuiderzeeland, de provincie Flevoland

en de Waterdienst. Voor de Zeebodemoop, het jaarlijkse belangrijkste sportevenement van Lelystad, onderhoudt Spirit nauwe banden met de Stichting Zeebodemoop Lelystad. (Zie www.zeebodemoop.nl) De Clubcross, ook bekend als de Snertloop vanwege de voortreffelijke snert die na afloop uitgedeeld wordt, staat open voor leden en niet-leden en is een echte veldloop.

Tot slot faciliteert Spirit ieder jaar een team dat deelneemt aan de Roparun, met het startnummer 197. Bij deze estafeteloop van 530 kilometer van Parijs naar Rotterdam horen allerlei feestelijke acties voor en door de leden van Spirit. De opbrengst van de Roparun is bestemd voor de verhoging van de levenskwaliteit van kankerpatiënten.

JEUGD

Het aantal jeugdleden ligt net onder de 100, maar groeit ieder jaar. De sfeer bij de jeugd is net als binnen de rest van de vereniging kenmerkend voor Spirit te noemen. Door enthousiaste jeugdtrainers wordt ieder jaar een kamp georganiseerd en ook is er jaarlijks een pannenkoekenavond.

Binnen de jeugdgroep lopen enkele talenten, van wie we de komende jaren veel verwachten. De talenten worden zoveel mogelijk door het huidige trainerskorps getraind en extra begeleid. Bij de pupillen traint de jeugd van 7 tot 11 jaar. Een enkele keer trainen zij op de schaatsbaan en in de kerstvakantie doen zij mee aan de indoorwedstrijden in Dronten. Voor de jeugd (12–15 jaar) zijn er bijna wekelijks wedstrijden. 's Zomers zijn de wedstrijden buiten, 's winters zijn er overwegend indoorwedstrijden. Deelname is niet verplicht, maar deelname aan de competitiewedstrijden (club tegen club), vijf maal per jaar, hoort er toch wel bij.

AV Spirit 1972–2012

TOEKOMST VAN AV SPIRIT LELYSTAD

Dit jaar staan we stil bij ons 40-jarig bestaan. We zijn trots dat we dit met z'n allen voor elkaar hebben gekregen en dat de vereniging nog steeds leeft!

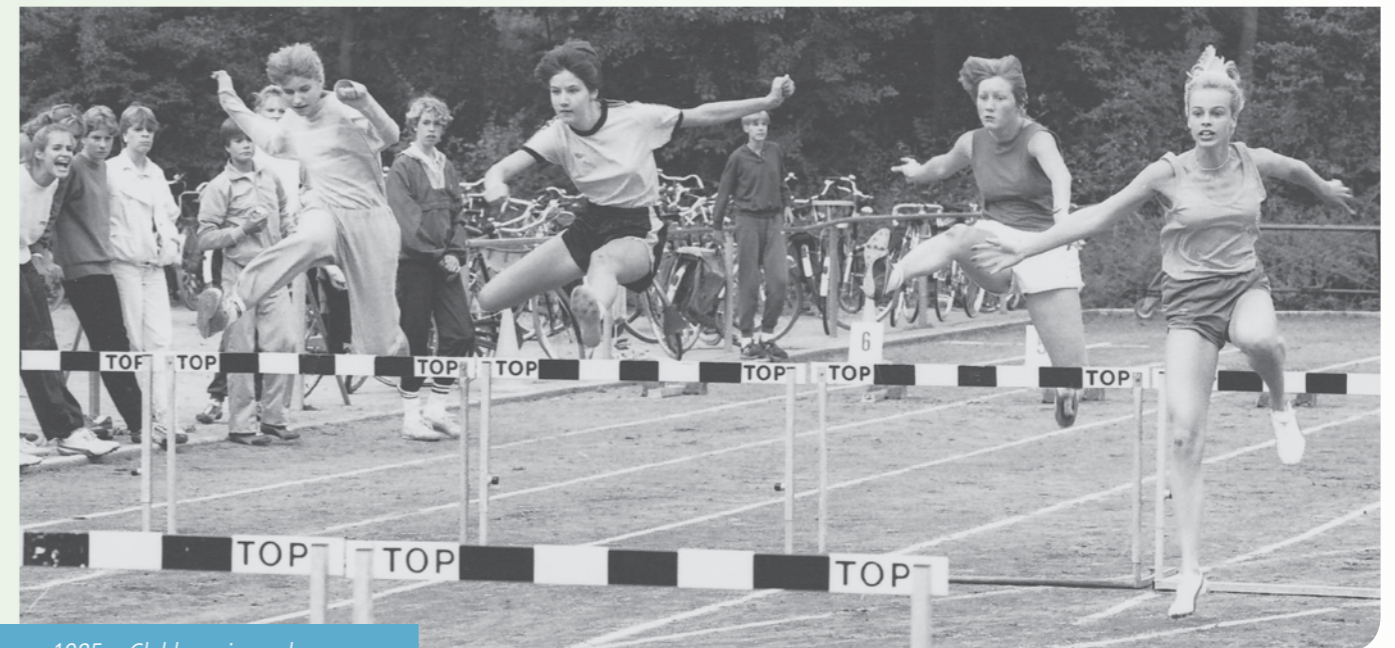
Dat gaat echter niet vanzelf, vandaar dat wij al geruime tijd binnen het bestuur en de technische commissie nadenken over de toekomst van de vereniging. Er wordt gesproken over het verhogen van het niveau van de prestaties, maar ook over het verhogen van het niveau van de organisatie. Tegelijkertijd willen we graag antwoorden op vragen als: 'Wat wil Spirit zijn: een loopvereniging of een atletiekvereniging?' en: 'Hoe gaan we om met jeugd- en senioren(talent) en hoe richten we onze trainingsprogramma's hierop in'?

De vraag hoe we de toekomst tegemoet gaan, maakt het noodzakelijk om een (beleids)visie en een door iedereen

gedragen (beleids)plan voor de komende jaren op te stellen. De basis voor dit plan dient te worden gelegd door de leden zelf en niet verzonnen te worden door een kleine groep. Het bestuur heeft daarom twee avonden georganiseerd en samen met de leden deze onderwerpen besproken..

Om een zo hoog mogelijk rendement te verkrijgen, is een zogenaamde dwarsdoorsnede van de vereniging benaderd en gevraagd deel te nemen aan deze avonden. Alle geledingen (dus ook ouders van jeugd) waren vertegenwoordigd. De uitkomsten van deze avonden vormen de basis van de toekomstvisie en het daaraan gekoppelde plan. Spirit blijft op alle fronten in beweging!

*Namens het bestuur van AV Spirit Lelystad,
Victor Hebels*



1985 – Clubkampioenschap



1976 – Peter de Boer op de toenmalige grasbaan

Peter de Boer – de cirkel is rond

Na een baantraining op donderdagavond schuift de redactie aan tafel met het lid met de meeste lidmaatschapsjaren bij onze vereniging: Peter de Boer. Op onze vraag sinds wanneer hij lid is, meldt hij naar aanleiding van zijn deelname aan de Zuigerplasloop in 1974 voor een periode van twee jaar lid te zijn geworden. In die periode was er een grasbaan. Door andere interesses waaronder voetballen bij SVL, is hij in de periode van 1976 tot 1982 geen lid geweest. Toen hij voor de tweede keer lid werd, lag er net een gravelbaan. Peter's vader en moeder waren de eigenaren van een sportwinkel in de Gordiaan, reden waarom zij het een goede reclame vonden dat hij deelnam aan de Gordiaanloop (inmiddels: Zeebodemoop).

Destijds was er een grote groep jeugdathleten bij AV Spirit Lelystad die actief aan wedstrijden deelnam. Peter herinnert zich nog een feestavond die heeft plaatsgevonden in De Meerkoet in de Zuiderzeewijk. Hierbij werden door leden optredens verzorgd en deed hij mee als muzikant. Geregeld werd er ook deelgenomen aan atletiekkampen. Tijdens een van die kampen gaf trainer Herman Sluijter eens een demonstratie slootjespringen, waarbij de polsstok brak en hij een nat pak behaalde. Uiteraard tot grote hilariteit van de aanwezigen.

Op zijn 16e/17e werd Peter getraind door Henri Dullink. Uit deze periode weet hij nog de namen van zijn medeathleten Corinne van der Geest, Astrid Verhaar en Marvin de la Paz op te diepen. Men trainde wedstrijdgericht, waarbij ondersteuning

werd geboden door een trainingslogboek en videobanden. AV Spirit Lelystad vaardigde ter gelegenheid van de oprichting van de provincie Flevoland in 1987 een estafetteloopteam af dat naar iedere gemeente (Urk, Emmeloord, Dronten, Zeewolde en Almere) liep om fysieke felicitaties in ontvangst te nemen. Deze felicitaties werden samen met de sleutel van het provinciehuis in de provinciehoofdstad Lelystad overgedragen aan de toenmalige minister van Binnenlandse Zaken, de heer Koos Rietkerk.

Namens AV Spirit Lelystad deed Peter ook mee aan de Jeugd Olympische Dagen. De voorronden werden per provincie gehouden en elke week door de NCRV op televisie uitgezonden. Tijdens de voorronde in Flevoland werd het complex van onze vereniging gebruikt voor de openingsceremonie. Voor de opnamen moest

dit een aantal keren worden overgedaan. Het sluitstuk was de landelijke finale op Papendal.

Omdat Henri Dullink (inmiddels eigenaar van de Run2Day sportzaakketen) in verband met zijn hoge ambities besloot om bij een andere vereniging training te gaan geven, werd zijn plaats ingenomen door Sjouk Tel. Snel daarna trad Peter toe tot de senioren, waar Herman de Boer training gaf. In deze groep werd ook gericht naar wedstrijden als de 10X10 estafette in Winschoten, wedstrijden in Apeldoorn en Duitsland en de marathons van Rotterdam, Berlijn en Etten Leur getraind

en gereisd. Ook op sociaal gebied ondernam men veel met elkaar. Voorbeelden hiervan zijn de (bok)bierproefavonden in Amsterdam en de wintersport. Herman de Boer ging ook mee voor het eerst op wintersport. Er werd nog lang over nagesproken of hij het misschien niet beter toch alleen bij het lopen kon laten. Ook op zondagen werd getraind, waarbij aansluitend geregeld koffie met cake of gebak werd genuttigd bij de familie Meijer, van wie de dochters Angelique en Daniëlle ook meeliepen. Bij de Zeebodemoop was het voor het grootste deel van de atleten het parool om eerst de organisatie als vrijwilliger te helpen en vervolgens aan de wedstrijd deel te

1982 – De Gordiaanloop werd later de Loop over de bodem van de zee en vervolgens de Zeebodemoop



Krantenartikel over de Estafetteloop in 1987

Peter de Boer – de cirkel is rond

nemen. Nadat Herman als trainer stopte, nam Ronald Schreuder het stokje over. Ook hier volgde weer een aantal leuke jaren van trainen en gezelligheid. Na Ronald Schreuder kwam Roel Heijser voor de groep. Daar heeft Peter niet veel kunnen trainen door drukte op het werk en diverse blessures. Doordat hij via zijn werk mee ging doen aan de Roparun, kwam het accent meer te liggen op het duurwerk en ging Peter meetrainen in de groep van Jan Rietvelt. Nadat Jan zijn taken na 31 jaar neerlegde, nam Peter zijn groep over als trainer.

In het nieuwe millennium werd Peter geconfronteerd met veel meer blessureleed. Een meniscusoperatie en diverse

spierscheuren hielden hem veel van de baan. Vorig jaar heeft hij een trainerscursus gevolgd, hetgeen hem bijzonder goed bevallen is. De start van zijn trainerschap bij onze vereniging ging helaas niet vloeidend: bij een kijkoperatie is in 2011 een deel van zijn meniscus verwijderd. In de praktijk vindt hij het met name aardig om te zien dat zijn atleten progressie boeken. Daarnaast is het bijzonder motiverend om te zien dat het aantal atleten dat hij training geeft zich uitbreidt en dat er soms zelfs persoonlijke records gevestigd worden. Sinds enige maanden maakt Peter zich als vrijwilliger verdienstelijk bij de jury 'tijd' bij de Wintercup. Hierbij staat hij geregeld weer naast zijn oud-trainer Herman Sluijter, waarmee de cirkel weer rond is.



1999 – Peter de Boer loopt de 5000 meter tijdens de clubkampioenschappen



2011 – Peter als jury tijd bij de Wintercup



2011 – Peter neemt als trainer de groep van Jan over



Dolle dames

1988 – Weekend wadlopen door de damesgroep lange afstand

In eerste instantie zouden alleen Gery, Joke en Corrie (allen langdurig lid) aanwezig zijn, maar één van de dames had besloten om ook Adri uit te nodigen, omdat zij nog langer geleden lid geworden was. Dit kenmerkt onze vereniging: een groep mensen die sport op alle mogelijke niveaus beoefenen, waarvan de individuele leden graag een (extra) steentje bijdragen om tot een nog beter resultaat te komen. Na 'de koffie', waarmee een ochtendtraining wordt afgesloten, schuift de redactie op een woensdagmorgen met de dames om tafel, waarbij onderstaande herinneringen boven kwamen borrelen:

Bij de oprichting van onze atletiekvereniging is ervoor gekozen om oranje (i.v.m. het koningshuis) en groen (de kleur van het gras) als clubkleuren te gebruiken. In de beginjaren (van 1972 tot 1982) was de kantine gevestigd op de plaats waar momenteel de materialen in twee garages worden opgeslagen, vanuit de kantine gezien: links aan de andere zijde van de atletiekbaan. Het houten gebouw, afgebrand in 1982, werd destijds beheerd door André en Jannie Haarnak.

Op zondagen werd er in die tijd een zogenaamde 'familie-training' gegeven, achtereenvolgens onder leiding van Walter Visser, Mirjam Lucas en Ben Metz. Wegens afnemende belangstelling is men hiermee gestopt. Niet veel later ontstond de woensdagmorgentraining. Erie Jongejans maakte sportkleding tegen een schappelijke prijs. Deze bestond destijds uit een oranje T-shirt met een groene legging.

Met een bus zijn in 1992 enkele atleten van de vereniging naar Parijs gegaan om er een loop over 20 kilometer te volbrengen. De meesten hebben dit 'op wijn' gedaan. Uit die periode weten de dames een anekdote op te diepen waarin Ben Metz op een warme dag tijdens een training een dode muis in de hand van Sigrid de Vries stopte, die in paniek raakte. Hierop besloten Adri Duynstee en Marijke Rosmalen solidair te zijn met Sigrid en dat Ben een nat pak had verdiend: Adri trok Ben met sportkleding en al met zich mee de Oostervaart in, ter hoogte van de brug bij de Runderweg. Marijke volgde dit voorbeeld en sprong er spontaan achteraan.

De woensdagochtendtrainingen werden gegeven door Adrie Ruiters, die werd opgevolgd door Jan Rietvelt. Medio 1996 gaf Jan het stokje over aan Corrie van der Woude, die besloot om (naast de woensdag-) ook op vrijdagmorgen een training in

Dolle dames



1989 – Gery passeert de van de Estafetteloop rond het IJsselmeer

te lassen. Niet lang daarna werd ook de maandagmorgen in het programma opgenomen. Bij de trainingen is er meerdere malen voor gekozen om vanaf de rotonde bij de Runderweg naar Dronten te lopen, waar de lopers bij wijze van beloning na afloop gebruik konden maken van de daar aanwezige sauna. Dit traject bedraagt ongeveer veertien kilometer. Lopers voor wie deze afstand te groot was, werden door de chauffeurs van de volgauto's halverwege afgezet. Hierdoor kon iedereen een afstand lopen die te overbruggen was. De bestuurders van de volgauto's hadden als eigenlijke taak ervoor te zorgen dat de sporttassen van de lopers bij de sauna terecht kwamen.

In de loop der jaren is de gewoonte ontstaan om elk jaar een sportief uitje te organiseren. Oorspronkelijk was dit een gevolg van de mogelijkheid om bij de NS gebruik te maken van de korting via de 'Voordeelurenkaart'. Naarmate de jaren verstreken, is ook gebruik gemaakt van vervoer per auto(bus). Santpoort, Zandvoort, Amsterdam, De Hoge Veluwe, Schiermonnikoog, Terschelling, Texel, Huizen en Enkhuizen zijn enkele van de plaatsen en streken die hierbij zijn bezocht. In dit jubileumjaar zal het uitje voor de zestiende keer plaatsvinden, waarbij de keuze is gevallen op een wandeling op de Holterberg.

Wedstrijden die geregeld bezocht werden, zijn de Midwinter-marathon en de wandelvierdaagse in Apeldoorn, de halve marathon van Amsterdam, de Berenloop op Terschelling, de hele- en halve marathon van Diever, de Fish Potato Run van Urk naar Emmeloord en de Driedorpenloop in Biddinghuizen, Dronten en Swifterbant. (Nog) dichterbij huis waren de Loop over de bodem van de zee (inmiddels: Zeebodemploop), de Wintercup en de Zuigerplasloop, georganiseerd door AV Spirit Lelystad. Bij wijze van training werd in maart de Trintelhavenloop georganiseerd. Deze maand is gekozen omdat vlak na de winter de meeste insecten zich elders ophouden. Er werd gestart bij het zestien kilometer bordje om een loop van vijftien kilometer te voltooien omdat na de finish de bebording nog een kilometer doorliep. Toentertijd werd er door de IJclub Lelystad in het Zuigerplasbos een marathonvierdaagse georganiseerd waaraan menig lid heeft deelgenomen. Een andere discipline waaraan werd deelgenomen, was de duatlon van Toerclub Flevoland: in zwembad De Schoener werd eerst gezwommen, waarna de loopschoenen aan mochten en vervolgens gelopen werd over de houten brug die in het Woonhavenpad over de Lage Dwarsvaart is opgenomen richting Lelystad Haven. Een video hiervan is te bekijken op de internetpagina van AV Spirit Lelystad.



1998 – IJsselmeerloop 1998 – Joke Vink (4e van links), Adri en Corrie (4e en 2e van rechts)

Dolle dames



2005 Wintercup – Gery en Chiena

In september van de jaren 1989, 1990, 1993 en 1998 werd door groepen atleten van AV Spirit Lelystad deelgenomen aan de IJsselmeerloop (in de volksmond: 'Rondje IJsselmeer').

De derde keer bestond de groep alleen uit dames, de overige drie keren betrof het gemengde teams. De ploegen werden geassisteerd door autobusjes en fietsers. Er wordt gememoreerd dat de editie van 1993 er een was waarbij een harde wind stond: de fietsers hadden er moeite mee om de lopers in te halen om ze uit de wind te houden!

Bij de diverse IJsselmeerlopen speelden zich hilarische taferelen af: iemand liet een grote boodschap achter in een tuin in

Volendam, iemand poetste zijn tanden met slootwater en in 1998 begaf een volgauto het. Van de loop van 1991 is een video te bekijken op onze internetpagina.

Uit het voorgaande blijkt: sport 'verzuster'! Naast het sportieve gedeelte onderhouden de atleten onderling ook sociale contacten. Dat dit een goede stimulans is, blijkt uit het feit dat Corrie, Gery en Joke tot op de dag van vandaag nog immer trouw lid zijn van AV Spirit Lelystad en Adri als vrijwilliger actief is.



1983 – Cor Vriend en Gerard Nijboer doen mee aan de Loop over de bodem van de zee



2002 – Skeelers bij het Zeebodemevent



2003 – Klimwand bij het Zeebodemevent



2009 – 1K Runaway



2011 – Het laatste jaar dat Afrikanen werden ingevlogen



2012 – Het parcours gaat nu door de mooie natuur van Lelystad

De loop over de bodem van de zee / Zeebodeloop Lelystad

De Zeebodeloop heeft een lange geschiedenis. Jarenlang werd de loop onder de naam 'Loop over de bodem van de zee' gehouden. De loop raakte in het slop en er werd zelfs in 1994 over gesproken om ermee te stoppen. Zover kwam het gelukkig niet. Een aantal Spiritleden vormde een werkgroep en zo ontstond in 1995 de 'Loop over de bodem van de zee' in een nieuwe opzet onder de naam 'Zeebodeloop'. De start en finishlocatie kwam op de Meent en de zaken werden groots aangepakt.

In de loop van de jaren is er van alles uit de kast gehaald om van de Zeebodeloop een succes te maken. Van een regionale loop werd de Zeebodeloop een nationale en zelfs een internationale loop door niet alleen Nederlandse toppers voor de start uit te nodigen, zoals Bert van Vlaanderen, maar ook vier Russen, twee Marokkanen en een Roemeense. Jarenlang werden Afrikanen ingevlogen die voor snelle tijden moesten zorgen. Dan word je als loop serieus genomen, was de gedachte. Maar Afrikanen of niet, de Nederlander Greg van Hest heeft het parcoursrecord op zijn naam staan met 46'46 op de 10 Engelse mijlen. En wie weet nog dat Dolf Jansen met Lebbis bij de startlocatie stond voor opnames voor zijn tv-programma?

In de nieuwe opzet werd de Zeebodeloop een heel spektakel met randactiviteiten zoals een bedrijven- en verenigingsmarkt. Er werd ook veel moeite gedaan om de jeugd aan de start te krijgen. Zo konden leerlingen van scholen meedoen aan de Scholenloop en werd er later, in samenwerking met de Atletiekunie, de 1K Runaway gehouden.

Er werd samenwerking gezocht met de triatlonvereniging in Lelystad, de skeelervereniging en de wandelvereniging Péripatoo. Maar er gebeurde nog veel meer, voorbeelden zijn een klimwand, een mountainbikeparcours en later werden zelfs popconcerten georganiseerd met artiesten van naam

zoals Henk Westbroek & Consorten, 100% Isis, De Kast en Gordon. De naam Zeebodeloop werd onderdeel van het Zeebodemevent, zoals het hele evenement nu werd genoemd.

In 2012 ging het roer voor de 32e Zeebodeloop (de naam Zeebodeloop was alweer terug) radicaal om. 'Terug naar de roots' werd het motto. Er werden geen atleten meer uitgenodigd; de samenwerking met andere verenigingen was al beëindigd. Na 31 jaar werd afscheid van de 10 Engelse mijlen genomen, de nieuwe afstanden werden 1, 3, 5, 10, 15 en 21,1 kilometer. Tot grote vreugde van de deelnemers gingen de parcoursen niet meer over lange dreven maar door de mooie natuur aan de noordoostkant van Lelystad. Aanleiding hiervoor was de inzet van Spirit en de Stichting Zeebodeloop Lelystad bij de NK Veldloop voor gemeenteambtenaren (4.500 deelnemers) in 2011, waardoor het mogelijk werd de beschikking over dit nieuwe veldloopparcours te krijgen. Het veldloop- maakt nu deel uit van het Zeebodeloopparcours. Bijna vijf kilometer schitterend bosparcours in de achtertuin van Spirit. Wat niet veranderde, was de uitvalsbasis: dat is nog steeds Sportcentrum De Koploper.

De beloning voor de organisatie was een recordaantal van 1.097 atleten en atleetjes!

‘Ik liep altijd te rennen en te draven’

door MARC BROEKMANS

LELYSTAD – Als het niet te warm, niet te koud en niet te windig is voelt Corine van de Geest zich het prettigst. In Den Haag zal ze van weersinvloeden weinig merken, want daar heeft ze een dak boven haar hoofd. Maar dat neemt niet weg dat de accommodatie niet favoriet is bij de blonde tiener. Bij lang niet alle atleten trouwens; de houten baan met stiele wanden was in '87 het milieupunt van kritiek bij nationale wedstrijden. Niet zo erg als de wielbaan van sportpaleis Ahoy, maar het scheelt niet veel, luidde zo ongeveer de tenor van de bezwaren.

"Inlopen kan je er niet", zegt Corine in de koude kantine van atletiekclub Spirit, van waar we uitstijgen op een gravelbaan vol plassen. "Je hebt in Den Haag ook lang niet zo veel grip als op kunststof, de puntjes van je zolen gaan er niet in. De bochten moet je hoog nemen en je mag niet op de zijlijnen slappert. Stap je er naast dan ben je zo gedisciplinatieceerd."

Corine loopt bij de B-meisjes. Ze traint drie tot vier maal in de week. De trainings-ingrediënten: "inlopen, loswerken en rekken, technische oefeningen, trippings, loopspongen en versnellings, 6 x 200 meter sprinten, of 2 x 600, of 5 x 200 en soms 4 x 300 en 3 x 400". Kortom, vermoeiend. "En als het te slecht weer is doe ik wat extra krachttraining aan een circuit van apparaten: een beetje legpressen, wat buigera, wat halters".

Voor het vierde jaar wordt ze nu onder handen genomen door Sjouk Tel. "Bij andere trainers was het meer lachen. Als kleine kinderen bezig zijn, zeg maar. Henry Dullink was de eerste serieuze trainer".

Haar lichaam is uitgegroeid. Ze is 1 meter 63 lang. "Ik vind het wel best zo. Maar vergelijken met andere meisjes ben ik wel een beetje klein. Dat was ook een beetje de reden,

Eens in het jaar krijgen de Lelystadse atleten van Spirit de gelegenheid zich serieus met de besten van andere clubs te meten. Dit weekinde- 13 en 14 februari- worden ze weer gehouden, de Nederlandse kampioenschappen. Spirit heeft een aantal lopers in het vuur. Er worden in Den Haag met name prestaties verwacht van Henk Doortan (17) en Corine van der Geest (15). Doortan beweegt zich in het kleine wereldje van de hinkstap-verspringers, terwijl Corine van der Geest na twee silveren avonturen andermaal 'voor goud gaat' op de 400 meter. Flevo Pa- rool liet beide talenten aan het woord.

1988

Met niet te veel wind en niet te koud is Corine van de Geest op haar best

wantom ik vorig jaar aan de kant werd gedrukt in de indoorrijd in Zwolle. Ik lag bijna toen een meisje bij het ingaan van de tweede en laatste ronde opeens van de buitenkant naar binnen kwam. Dat meisje ging er meteen vandoor en won, ik kon er niet meer bij komen. Het scheelde vierhonderdste van een seconde. Het was zo stom. En onnodig. We hadden gewoon beter op moeten letten. Ik was echt een beetje boos. Een beetje heel erg boos. Ik kan er eigenlijk nog steeds niet over uit".

Pieken

Haar indoor-record staat op 58.88. Esther Goossens uit Woerden beet de te kloppen titelhoudster. En de bedoeling is natuurlijk dat ze tenidden van praktisch dezelfde concurrenties gaat pieken. "Snel beginnen is belangrijk, hard doorlopen ook, maar goed op de anderen letten net zo. Het heeft loop ik van kop af. Dan kun je alles zelf bepalen. Maar in een indoorkampioenschap 400 meter kan dat niet zo maar. Dan moet je namelijk 1 ronde in

en mijn tijd over de eerste 100 meter is aan de langzame kant: 12.8. De anderen lopen 12.0, 12.2 en 12.3". Op het 200 meter-punt kent zij de problemen van de meeste andere 400 meter-specialisten: de eerste symptomen van verzuring in de benen. "Dan heb je even het gevoel dat je niet meer vooruit kunt. Daar moet je niet te veel aan denken. Na de laatste 100 meter ben je een minuutje of vijf kapot, maar mijn herstel is wel snel, hoor. Binnen heb je minder lucht, dus wel sneller laat van je keel".

De series zal ze zeker zonder kleerscheuren door kunnen komen. Een gunstige finalebaan is het doel waarnaar ze streeft. Goed voelbaar is de druk van het 'kunshebster zijn': "Vorige keer was ik heel zenuwachtig. Overgevoelcentreed. Ik kon wel slapen, maar had de volgende dag kriebels in mijn buik, niet normaal. Net of ik al lang had gelopen. Sjouk zegt tegen me: 'gewoon denken, ik ben de beste'. Maar dat kan ik niet, hoor. Ik ben te beschelden, denk ik. Als ze tegen me zeggen: je bent goed, weet ik niet wat ik moet zeggen".

"Mijn ouders staan helemaal achter me. Mijn vader gaat altijd mee naar wedstrijden en mijn moeder af en toe ook, zij verveelt zich eerder. Maar bij de nationale is ze altijd. Ik heb best wel goede ouders. Ik ken ook een meisje met ouders, die een café hadden, die stimuleerden haar helemaal niet, en zij is dan ook gestopt. Mijn ouders begrijpen ook dat als ik er geen lol meer in heb ik beter kan stoppen. Maar ik vind het zelf veel te leuk, ik vertueg me op elke training".

"Bij minder belangrijke wedstrijden voel ik me het lekkerst. Bij belangrijke wedstrijden voelen mijn benen vaak aan als pudding, net of ik er pap in heb. Dan denk ik, die doet mee en die. Ik wil de beste zijn. Mijn techniek is verbeterd. Vroeger zwaaid ik mijn armen naar de zijkant, dat remde mijn snelheid. Tegenwoordig loop ik best mooi".

je eigen baan blijven. Het liefst heb ik de middelste baan, baan 2 of 3, of de binnenbaan. Ik loop ook liever buiten. De rondjes in Den Haag zijn maar 200 meter. Na een ronde krijg je dat gedruw".

Corine van de Geest, die naast de 400 meter wel degelijk ook interesse laat blijken voor de 200 en 800 meter en de Meerikamp, begon in '79 op haar zesde jaar bij de mini-pupillen. "Ik liep altijd al te rennen en te draven. Tikkerde in de straat. Dus het werd al snel 400 meter". De 4 Atheneum-scholiers, die de grootste leermoeilijkheden na een overgang van de middenschool naar de veel huiswerk gevende Scholengemeenschap Lelystad (SGL) inmiddels heeft overwonnen, knabbelde in twee jaar een aantal seconden van haar tijd af. In haar tweede C-seizoen liep ze nog 57.98, inmiddels 56.81.

Natuurlijk volgt Corine van de Geest ook een 2 twee maal per maand de bondstrainingen op Papendal, die worden gegeven door Toine van de Goolberg. "Hij geeft veel individuele aandacht. Ik ken mijn zwakke punten. Bij de start moet mijn knie-inzet verbeteren

die aan de hand van krantenknipsels en diploma's door mijn moeder zijn vastgelegd in plakboeken. Ik heb begrepen dat er nog clubrecords op mijn naam staan bij AV Spirit. Vorig jaar lieten mijn ouders een krantenknipsel zien waarin stond dat na 27 jaar (!) mijn record op de 1.000m voor meisjes D was verbroken. Grappig om je naam dan weer in de krant te zien staan, dat knipsel heb ik toegevoegd aan mijn plakboek.'

ACTIEF NU EN IN DE TOEKOMST

'In 1998 ben ik verhuisd naar Amsterdam en ben ik lid geworden van AAC Amsterdam. Daar heb ik met de seniorencompetitie (eredivisie) meegedaan op de onderdelen 400 m/800 m en 4 x 400 m. Meerdere keren zijn we met AAC Nederlands kampioen clubteams geworden, waardoor we aan de Europacup mochten meedoen. Inmiddels doe ik weinig wedstrijden meer, maar loop nog wel twee keer per week. Ik ben en blij betrokken bij de atletieksport (actief en/of passief). Atletiek hoort bij mij, al meer dan 30 jaar! Wellicht kunnen we (een van) onze kinderen ook enthousiast maken voor atletiek. Dan kom ik met competitiewedstrijden weer eens bij Spirit langs.'

HERINNERINGEN

'Mijn dierbaarste herinnering aan Spirit is de allereerste medaille die ik won bij de clubkampioenschappen. Ik zat een maand op atletiek en won meteen de wedstrijd. Die wedstrijd was overigens niet op het Langezand, maar bij de Scholengemeenschap Lelystad omdat de nieuwe sintelbaan (!) nog niet klaar was. Ook de jaren daarna bleven de clubkampioenschappen een leuk en gezellig evenement. Een paar keer hebben we na de clubkampioenschappen met een aantal meiden in een grote tent gekampeerd op het middenterrein, lekker de hele avond kletsen en lol maken!'

TIP

'Probeer jonge kinderen enthousiast te maken voor de atletieksport. Laat kinderen zich niet te snel specialiseren, het beoefenen van meerdere onderdelen is goed voor hun ontwikkeling. Laat zoveel mogelijk kinderen meedoen aan competitiewedstrijden. Leuke wedstrijden waarbij niet alleen je eigen, maar ook de teamprestatie van belang is.'

LID

'Ik ben in 1979 lid geworden van AV Spirit Lelystad. Bij het buitenspelen was ik altijd aan het rennen, daarom dachten mijn ouders dat atletiek wel iets voor mij zou zijn. Daar hadden ze gelijk in! Ik heb in mijn jaren bij AV Spirit diverse trainers gehad, de belangrijkste zijn Sjouk Tel en Henri Dullink voor mij geweest.'

WEDSTRIJDEN

'Ik heb aan heel veel wedstrijden meegedaan. Bij de pupillen en C/D junioren deed ik alle onderdelen, ook heb ik veel meerkampen gedaan. Het lopen ging mij altijd het best af, zowel op de baan als crosswedstrijden. Eerst liep ik de afstanden 600 m/1.000 m en later werden dat de 400 en de 800 m. Met atletiek heb ik de Nederlandse top van de jeugdathletiek gehaald en meegedaan met interland- wedstrijden en Europese jeugdkampioenschappen. Allemaal dierbare herinneringen



Kamperen tijdens de clubkampioenschappen



September 1985



Anneke Warners (links) actief als jurylid in 2011 bij de CD-competitie

Een sportieve familie

de ouders van Chiel en Elske de jurycursus te volgen. Van het een komt het ander: Freek wordt jurylid, scheidsrechter en wedstrijdleider en Anneke begint in de kantine, wordt door Herman Sluijter gevraagd de jurycursus te doen en wordt ook microfonist. Freek is als bestuurslid betrokken bij Spirit. Nauwelijks is hij toegetreden tot het bestuur of de toenmalige voorzitter, Frank Witbraad, verlaat het bestuur en zo wordt Freek voorzitter. De verkiezing is nota bene terwijl hij ziek in bed ligt. Zeven jaar lang hanteert hij de voorzittershamer.

Het is net in de periode dat de kunststofbaan aangelegd wordt. Toeval of niet, hij is vanuit zijn werk bij de gemeente ook opdrachtgever voor de aanleg van de accommodatie. Het is een hele klus: de vereniging moet 100.000,- gulden opbrengen en nog eens 50.000,- gulden voor onder meer de lichtmasten en het leggen van de kabels. Met een contributieverhoging gaat dit niet lukken, dus besluit het bestuur onder leiding van Freek om het geld via sponsors binnen te halen en dat heeft succes!

Op de bronzen plaat die aan de buitenmuur van het clubgebouw hangt, staan de namen van de toenmalige sponsors. Freek heeft ook negen jaar de regio in de Unieraad van de Atletiekunie vertegenwoordigd. Tegenwoordig is hij lid van de technische commissie van Spirit en accommodatieadviseur van de Atletiekunie.

CHIEL

Chiel is zeven jaar als hij enkele weken op proef 'meedraait' bij Spirit. Hij hoort iets over clubkampioenschappen en vraagt of je daarbij iets kan winnen. Als hij hoort dat je een medaille kunt winnen, wil hij wel meedoen en wordt hij meteen clubkampioen! Deze drang om te winnen heeft hem nooit meer losgelaten. Jarenlang is hij clubkampioen en als tweedejaars



Chiel in 1989 bij Spirit

junior D scoopt hij het tot Nederlands kampioen Meerkamp. Zijn VWO doet hij fluitend naast de atletiek, hij heeft door de sport echter nauwelijks tijd om zijn diploma op te halen.

Chiel wordt topatleet, in 1996 derde bij de Wereldjeugd-kampioenschappen, in 1997 Europees jeugd-kampioen en vijfde bij de Olympische Spelen van 2004 in Athene. Onvergetelijk voor Anneke en Freek is het verspringen bij de Europese Kampioenschappen in Ljubljana, waar de eerste twee sprongen van Chiel ongeldig verklaard worden.

De derde springt hij voluit, overbrugt 7 meter 44 en wint daarmee het onderdeel. Bloedstollend spannend! Momenteel is Chiel fiscaal jurist, hij zit in het bestuur van de AU, in de atletencommissie van NOC*NSF en is coach/mentor van een Paralympic kanoër.

Een sportieve familie

ELSKE EN TIM

Dochter Elske is vijf jaar jonger dan Chiel. Ook zij gaat op zevenjarige leeftijd naar Spirit, maar moet wegens gezondheidsredenen stoppen met haar atletiecarrière. Doorzettingsvermogen -de familie Warners eigen- brengt haar jaren later weer terug op de baan.

Wat zij in haar opvoeding heeft meegekregen -handen uit de mouwen steken en meedoen als je er toch bent- brengt zij nu zelf in de praktijk bij de opvoeding van haar kind. Haar zoon Tim is na het behalen van zijn zwemdiploma naar atletiek gegaan, vindt het heel leuk en is nu lid van Spirit. Elske traint de pupillen. En zo is de familie Warners het enige driegeratiegezin van Spirit!

HET GEZIN

Vraag: Wat is het uiterlijke kenmerk van een gezin met een topatleet? Antwoord: de overvolle boodschappenwagen. Met pretogen vertelt Anneke hoe het de caissière van de supermarkt onvalt dat Chiel niet meer thuis woont. Minder brood, minder



2011 – Freek Warners – Clubkampioenschappen

Een sportieve familie

VERENIGINGSGEVOEL

Behalve hun inzet, valt nog meer op bij Anneke en Freek. Zij voelen zich thuis bij iedereen die niet zeurt, maar aanpakt. Zij zeggen niet dat vroeger alles beter was, maar hebben de gave de dingen te nemen zoals ze komen. 'Als je openstaat voor een ander, krijg je dat terug' is een van hun motto's. Zij genieten nog steeds van het verenigingsgevoel, vinden dat de oude en jonge garde goed mengen en zijn blij mensen tegen te komen die als kind met Chiel traiden en nu op de baan staan met hun eigen kinderen. Anneke: 'Het blijft leuk, wij hebben veel voetstappen achtergelaten bij Spirit. Het hoort bij ons leven'.



Elske Warners tijdens de Coopertest op 12 juli 2012 bij Spirit

Herman Sluiter en Hidde de Vries de jeugd neemt het stokje over



1975 – Annie Sluiter actief als jurylid toen de huidige Spiritbaan nog een voetbalveld was

Herman Sluiter (76) is reeds vanaf de beginjaren een zeer betrokken en actief lid van Spirit. Hidde (veertien), zijn kleinzoon, werd lid in september 2009. Een gesprek met een trotse opa en zijn even trotse kleinzoon.

HOE HET OOIET BEGON

Herman werd omstreeks 1953 lid van Parthenon uit Dordrecht. Hij kon redelijk hoogspringen en kogelstoten en werd zelfs een keer kampioen van Dordrecht. Via Groene Ster uit Zevenbergen kwamen Herman en Annie Sluiter in 1975 bij Spirit terecht, de vereniging telde toen achttien leden. Hidde deed samen met zijn vader, de schoonzoon van Herman, weleens mee met de Wintercup. Het hardlopen beviel hem dusdanig dat hij lid werd van onze vereniging. Volgens Hidde 'heeft opa hier geen druk op uitgeoefend'. De ouders van Hidde zijn allebei behoorlijk sportief.



1975 – Herman Sluiter als starter op toen nog een grasbaan



Herman lost al jaren het startschot bij de Zeebodemloop



2009 - Herman Sluiter start de jeugd bij de Wintercup

Herman Sluijter en Hidde de Vries **de jeugd neemt het stokje over**



Herman en Hidde



FAMILIEGEVOEL

Op de vraag of Herman zijn kleinzoon bij de start stiekem wat eerder laat vertrekken, zal het antwoord geen verrassing zijn: 'Opa maakt geen verschil, vals is vals'. Natuurlijk kijken de heren wel samen naar atletiek, ze zijn allebei actieve liefhebbers en tijdens het eten komt de sport ook wel ter sprake. Qua persoon lijken opa en zijn kleinzoon niet al te veel op elkaar. Volgens Hidde zijn beiden wel gespierd en slank, 'het buikje van opa is een beetje ouderdom'. Een geschikte starter zal Hidde op dit moment nog niet zijn, 'daarvoor is hij nog te onrustig', maar natuurlijk kan dat nog veranderen, het lijkt Hidde wel leuk om te doen!

Natuurlijk vertelt opa Herman ook veel over het starten, een beetje opscheppen hoort erbij. 'Volgens opa had hij de Olympische Spelen kunnen starten als

deze een keer in Nederland gehouden waren'. Geen twijfel daarover bij Hidde. De 'man met de snor' heeft immers alles geschoten wat er maar te schieten valt.

WAT BETEKENT SPIRIT

Spirit is volgens Hidde bewegen, energie kwijt raken en gezelligheid. 'Een relatief kleine vereniging maakt dat er nog sprake is van een stuk persoonlijk contact'. Voor Herman en Annie is Spirit een 'levensverhaal'. 'Wij behoren tot de inventaris en hebben ongeveer elke taak die er is wel een keer vervuld'. Uren kan de familie Sluijter vertellen over Spirit, van anekdotes over het ophalen van contributie per brommer in het buitengebied tot het beheer van de sleutel in huize Sluijter aan de Breehorn.

Over de toekomst zijn zowel Hidde als Herman positief. Volgens Herman 'staat er nu een goede club mensen'. Het investeren in jeugd is hierin de essentie, dat is immers de toekomst.

HOOGTEPUNTEN

Al voor Hidde zich als lid aanmeldde bij Spirit, werd hij een keer tweede op een jeugdtriathlon van de Zeebodemloop, een hoogtepunt dat Herman als trotse opa nog goed weet. Herman zelf kende het mooiste moment op de Europese indoorkampioenschappen in de Houtrusthallen in Den Haag, in februari 1989. Hij startte de finale 60 meter en schoot onder toezicht van vele camera's en een groot scherm de Belg Ronald Desruelles terug, terwijl het gehele stadion dacht dat er sprake was van een goede start. Na de herhaling was de kleine beweging van de Belg zichtbaar, het stadion werd helemaal stil en 'toen groeide Herman'. Het is prachtig om te zien hoe een trotse opa, fan van Hidde en een trotse kleinzoon gezamenlijk vertellen over Spirit en de atletieksport. Herman vanuit bijna 60 jaar ervaring, Hidde vanuit jeugdig enthousiasme. Herman hoopt dat Hidde 'net zoveel plezier uit de atletiek gaat halen als hij en Annie hebben gedaan'.

Laten we het hopen...

Wintercup



2010 – Wintercup januari

De Wintercup en de Zeebodemloop hebben gemeen dat ze allebei hoogte- en dieptepunten hebben gekend. In de hoogtijdagen telde de Wintercup 600 deelnemers, op het dieptepunt rond de 150. Evenals de Zeebodemloop was de Wintercup aan vernieuwing toe. Bij de Zeebodemloop werd deze gestalte gegeven door een werkgroep onder de bezielende leiding van Arnold Dikken, bij de Wintercup nam René Ester het initiatief. Hieronder zijn relaas.

Zo'n zeven à acht jaar geleden ben ik gevraagd om de coördinatie voor de Wintercup te gaan doen. Daar ben ik toen op ingegaan en heb dus de zaken van Peter van der Wal overgenomen. We hebben vervolgens samen de eerste Wintercups georganiseerd, waarbij Peter mij verder heeft ingewerkt. Na een seizoen te hebben meegedraaid, 'ben ik op eigen benen komen te staan' en begon ik verschillende zaken

te veranderen. Onder andere meer aandacht en tijd voor vrijwilligers maken en daarbij meer betrokkenheid proberen te creëren. Dit deed ik ondermeer door een kop koffie klaar te hebben staan bij aankomst van de vrijwilligers. Na iedere Wintercup schreef ik een verslag waarbij alle ins en outs werden benoemd. Dat verslag stuurde ik dan dezelfde avond nog door naar alle vrijwilligers, ook naar degenen die op de



Wintercup 1987 februari

betreffende zondag geen vrijwilliger waren geweest.

Daarnaast schreef ik ook standaard een persbericht dat werd doorgestuurd naar de media, vaak voorzien van foto's. Ook zijn de materialen hier en daar aangepast. Denk daarbij aan de vervanging van de bamboestokken voor het afzetten van het parcours, deze kreeg je in de winter nauwelijks de grond in. Sjaak Meijberg heeft destijds voor de Wintercup een nieuwe website en flyer gemaakt.

Langzaam maar zeker begon het meer en meer te leven, waardoor het steeds makkelijker werd om over voldoende vrijwilligers te beschikken. Hierdoor ontstonden er mogelijkheden om verder te gaan bouwen aan het concept Wintercup. Floris Rozendaal is voor mij altijd mijn vraagbaak geweest. We

Wintercup

hebben toen na enig overleg besloten om de Wintercup verder uit te gaan breiden. De afstand van twee kilometer bleek voor veel jeugdige hardlopers domweg te lang te zijn. We hebben daarom de één kilometer eraan toegevoegd. De jeugd kon toen kiezen uit één of twee kilometer.

Bij de Sportief Wandelaars en Nordic Walking hebben we ook afstanden toegevoegd die buiten de route van de Wintercup lagen. Nadat dit alles enigszins naar wens verliep, zijn we verder gegaan. Zo hebben we later een wedstrijdelement toegevoegd, waarvoor Keimpe Reitsma een geheel nieuw programma heeft geschreven. Daardoor kon je vijf, tien of vijftien kilometer lopen en in je eigen klassement voor de ereplaatsen gaan strijden. Dit heeft een heuse groei van deelname teweeggebracht.

Er is toen ook voor gekozen om het parcours over de Groene Velden in gebruik te nemen. De groei van de Wintercup bracht evenwel ook andere zaken met zich mee. Zo is er destijds een verkeersregelaar geweest die tijdens de uitvoering van zijn taak



De Wintercup is uitgegroeid tot een populair loopevenement voor jong en oud



2005 – Wintercup oktober



2009 – Wintercup oktober



2011 – Wintercup april

Wintercup

door een boze automobilist met de dood werd bedreigd. Hierdoor zijn we in gesprek gegaan met onder andere de hockeyclub en verkeersdeskundigen van de gemeente en de politie om een vergunning te krijgen voor het afsluiten van het laatste deel van de Sportparkweg richting de hockeyvereniging. Het heeft een seizoen gekost voordat dit geregeld was. Maar dit soort zaken zijn essentieel, als organiserende vereniging kun je aansprakelijk gesteld worden voor eventuele calamiteiten, waarbij nalatigheid verweten kan worden aan de organisatie.

Dit soort zaken maakten het voor mij echter ook leuk en uitdagend om te doen.

De Wintercup organiseren is voor mij een grote en mooie leerschool geweest, waardoor ik een behoorlijk netwerk heb opgebouwd. De vijf à zes jaar dat ik het heb gedaan, deed ik het met veel plezier en enthousiasme. Intussen heb ik het stokje weer overgedragen aan Jacco Langeveld.

Ik besef heel goed dat dit alles nooit zo succesvol had kunnen zijn zonder alle vrijwilligers. Ik was slechts een schakel in het geheel. Ik wil dan ook benadrukken dat de groep vrijwilligers waarover Spirit beschikt, iets is waar we als club zeer trots en zuinig op mogen en moeten zijn. En naast de oude garde is het wel zaak om hier tijd en aandacht aan te blijven besteden, waardoor er ook verjonging kan gaan plaatsvinden. En dan ben ik ervan overtuigd dat we na de eerste 40 mooie jaren Spirit ook de komende 40 jaar hele mooie jaren met Spirit kunnen verwachten.

René Ester

Tineke de Vries – alle vrijwilligers verdienen een lintje



2010 – CD-competitie - Tineke (links) op de jurytrap

Bescheiden als ze is, staat ze niet graag in de schijnwerpers. Achter de schermen pakt ze aan wat nodig is. Daadkrachtig, deskundig, tactisch en praktisch en met heel veel humor, dat is Tineke de Vries.

Ze is betrokken bij de vereniging vanaf het moment dat haar zoon Victor naar Spirit ging, dus vanaf 1980. Jurylid werd ze omdat Herman Sluijter een goede 'rondselaar' was. 'Overigens ook een geweldige trainer, van wie mijn zoon heel veel heeft geleerd.' Pragmatisch als ze is, zei ze tegen Herman: 'Als ik toch bij de wedstrijden sta, kan ik net zo goed de handen uit de mouwen steken.'

Van het een kwam het ander, ze deed eerst de cursus jury algemeen en vervolgens de cursus jury tijd. Toen haar zoon na ongeveer zeven jaar Spirit verliet, kwam het niet bij haar op om afscheid te nemen van de vereniging. Ze is 'blijven hangen', zoals ze het zelf noemt, omdat ze het een gezellige vereniging vindt en zich er erg thuisvoelt. Ze heeft er zelfs nooit over gedacht om op te stappen. Met plezier vertelt ze over de spraakverwarring met Herman die vroeg: 'Jij hebt tijd, wil jij een cursus wedstrijdleider/scheidsrechter doen?' Tineke, die toen nog een drukke baan had, zei dat ze helemaal geen tijd had. Herman bleef volhouden dat zij tijd had, tenslotte had ze de jurycursus tijd gevolgd. Tineke: 'Ondanks dat ik geen 'tijd' had, heb ik de cursus toen maar gedaan, samen met Ruud de Vries en nog een ander die kort daarna de vereniging verliet. Wat wedstrijden betreft vindt ze de pupillen het leukst, maar ze geniet ook van de CD junioren.

En nu zit zij in het bestuur, ook alweer vanaf december 2007. Hier heeft zij zich ingezet voor het aantrekken van een combinatiefunctionaris en dat heeft geleid tot het opnieuw opzetten van een technische commissie waar Spirit veel baat bij heeft. Naast de scholiersport heeft zij veel andere zaken onder haar hoede, zoals de zorg om en voor vrijwilligers en het opstellen van het veiligheidsbeleid. Als we het gesprek hebben, is zij net terug van een vergadering over zomersport waar Spirit dit jaar aan mee gaat doen. De samenwerking met het Sportbedrijf Lelystad ervaart ze als zeer goed, een vraag om ondersteuning wordt altijd positief beantwoord. Omgekeerd kan het Sportbedrijf Lelystad ook altijd een beroep op Spirit doen.

Om contact met de leden te onderhouden, zien we haar ook geregeld achter de bar. Op de vraag hoe ze dat volhoudt, antwoordt ze: 'Omdat de vereniging leuk is. De

Tineke de Vries – alle vrijwilligers verdienen een lintje

grote mate van flexibiliteit van het jurykorps vind ik altijd zo bewonderenswaardig. Is er iemand ingedeeld bij hoogspringen maar harder nodig bij verspringen, nou dan gaat 'ie vanzelfsprekend naar verspringen. In het algemeen is Spirit een heel oplossingsgerichte club, problemen zijn altijd het begin van een oplossing, dit is altijd zo geweest en is nog steeds zo.'

Ze vindt Spirit een sociale vereniging en geeft als voorbeeld dat er één keer per week mensen van begeleid werken op de vereniging te zien zijn. 'In het begin was het aftasten wat voor werk je die mensen kunt laten doen, maar ik heb wel het idee dat het nu goed loopt. We willen andere Langezandgebruikers ook vragen of ze gebruik willen maken van deze groep.'

Tineke heeft nog meer ideeën om samen in het Langezand-overleg te doen. Zo wil zij kijken of er een soort open dag te regelen is of een stempelkaart waarmee kinderen tegen een geringe vergoeding zelf kunnen bepalen waar en op welke tijd ze willen sporten. Maar eerst moet er gezocht worden naar draagvlak binnen de sportverenigingen aan het Langezand. Het Sportbedrijf Lelystad heeft al toegezegd te willen helpen bij de uitvoering.

Toch heeft zij ook zorgen voor de toekomst, want Spirit groeit wel, maar het aantal jeugdleden niet voldoende. 'Mijn zorg is jeugd te bereiken en vast te houden. Verenigingen in het algemeen moeten veel doen om een bloeiende club te blijven. Om jeugdleden te werven en vast te houden, zal er heel hard gewerkt moeten worden. Wij delen deze zorg met veel verenigingen. In Lelystad zijn veel sportverenigingen, veel aanbod is prachtig maar je vist wel allemaal in dezelfde vijver.

Een andere zorg van Tineke is de toekomst van de atletiek. 'Als je ziet dat we nu slechts een paar volwassen atleten hebben. De AU heeft nu vrijgegeven dat jeugd boven twaalf jaar als



2012 – Zeebodemloop – Tineke is jurylid tijd

ze dat willen, kunnen kiezen om alleen te lopen en niet alle onderdelen meer te doen. Dat is begrijpelijk, veel jeugd wil liever alleen maar lopen, maar het is wel jammer. Het is niet denkbeeldig dat over een aantal jaren alleen de pupillen nog maar 'echt' aan atletiek doen. Aan de andere kant is het ook belangrijk de jeugd te behouden. Ook in het bestuur en de commissies zijn we jongere mensen nodig.'

Ondanks deze zorgen eindigen we positief: ze heeft heel veel waardering voor de vele vrijwilligers die zich op de een of andere manier inzetten voor Spirit. Er zijn zoveel mensen -ongeveer een kwart van de leden- die iets doen voor Spirit. We kunnen niet zonder hen, vrijwilligers heb je nooit genoeg. De vele handen hè... 'Ook waardeer ik het zeer dat Spirit er financieel heel goed voor staat, tijdig reserveert, verstandige besluiten neemt, het gebouw goed onderhoudt, goede penningmeesters heeft en heeft gehad en nu een financieel team. Met hen verdienen al onze vrijwilligers eigenlijk allemaal een lintje!'

Adri Duynstee – Een van de trouwe gezichten achter de inschrijftafel



1998 – Uit het plakboek van Adri



2012 – Adri langs het parcours van de Wintercup in februari



WINTERCUP'

- * afstanden 2, 5, 10 en 15 km
- * de start is om 11.00 vanaf atletiek-centrum Langezand
- * inschrijfgeld f 2,- per loop
- * na afloop voor iedere deelnemer gratis kop koffie, thee of limonade
- * bij 6 uitgelopen wedstrijden krijgt men een fraaie herinnering.

NAAM Adri Duynstee

WOONPLAATS Lelystad

LEEFTIJD 39 jaar

1-5-1988
en warm dat het was!

Adri Duynstee – Een van de trouwe gezichten achter de inschrijftafel

Sinds 1982 is Adri lid van Spirit. Toen haar jongste kind vier jaar was, vond ze dat het tijd werd iets voor zichzelf te gaan doen. In Amsterdam had ze al op een gymclub gezeten, maar daar had ze geen zin meer in, atletiek leek haar leuker.

DE ATLETIEKCARRIÈRE

Adri startte haar atletiekactiviteiten bij Sjouk Tel. Na ongeveer een half jaar ging ze bij de langeafstandsgroep lopen, nou ja, lange afstand, drie kilometer buiten de baan vond ze al heel wat. Door de trainers Ben Metz en Floris Rozendaal bleef ze enthousiast. Vrolijk vertelt ze hoe ze meedeed aan de drie kilometerloop voor dames op de baan, waarbij ze natuurlijk zoals altijd de laatste was. Van iedereen werd de tijd omgeroepen, alleen haar tijd niet. Ze is toen naar de microfonist gegaan en vroeg waarom die haar tijd niet omgeroepen had. Het antwoord was; 'Ik dacht dat je het vervelend zou vinden'. 'Welnee' zei Adri, 'ik heb het toch gelopen'. Tijden doen er niet toe. Het gaat haar om de sfeer en om zichzelf. Toch liep ze in haar topjaar 49 minuten op de tien kilometer!

DE PLAATS VAN SPIRIT IN HET GEZIN

Veel oudere Spiritleden zijn door hun kinderen bij Spirit betrokken geraakt en 'blijven hangen'. Bij Adri was het omgekeerd. Zij was de eerste en haar kinderen volgden. Haar dochter begon bij de D-junioren, zij deed aan crosses mee en aan de clubkampioenschappen. Later volgde haar zoon die ongeveer twee jaar aan atletiek heeft gedaan, de naam van de trainer die haar nog te binnen schiet uit die tijd is Olten van Windt. Na ongeveer vijftien jaar is Bas weer Spiritlid geworden. Zijn dochter wordt acht en doet alweer mee aan de Wintercup. Of ze de volgende Spiritgeneratie van de familie Duynstee wordt, is nu nog niet te zeggen, ze is echt een turnmeisje... Ook haar man Carlo heeft een jaar of twee bij Spirit gelopen. Lachend vertelt ze dat niemand in de familie atletisch gebouwd is, maar de hele familie vindt het wel leuk.

WINTERCUP EN ZEEBODEMLOOP

De Wintercup speelt een heel belangrijke rol in de familie. Tot 1988 deed Adri altijd zelf mee. In dat jaar heeft ze een marathon gelopen, maar helaas is het daarna bergaf gegaan. Ze is ziek geweest en ze kreeg last van de achillespees. Dit is nooit overgegaan, dus hardlopen is er niet meer bij voor haar. Nu zit ze al zeker twintig jaar achter de inschrijftafel van de Wintercup. Samen met Ans Drescher, die al heel wat jaren daar haar maatje is. En, heel leuk, sinds een paar jaar met hulp van haar kleindochter. Ook voor de kantinedienst heeft ze zich ingezet, maar haar voorkeur gaat uit naar het inschrijfbureau. Ze geniet van al die leuke mensen, is zelf in voor een kwinkslag en krijgt die humor ook terug van de mensen aan de andere kant van de tafel. Met pretogen vertelt ze hoe ze praat tegen iedereen en dat een ander dan weleens vraagt: 'Ken je die man dan?' Haar antwoord is dan: 'Nee, moet dat?' Voor de Zeebodemloop heeft ze zelfs haar vakantie een dag uitgesteld. Op de dag van de Zeebodemloop vertrekken, betekent de gezelligheid van het inschrijven missen, dus dan maar een dag later weg.

VERSCHIL TUSSEN VROEGER EN NU

'Nu is het semiprofessioneel geworden, vroeger was het vrijblijvender.' Of dat een vooruitgang is, weet ze niet. Wat absoluut niet veranderd is, is de gezelligheid. De lopers vindt zij niet veranderd, hun outfit overigens wel. Nog steeds vindt zij hardlopers leuke mensen, zij heeft er veel vriendinnen aan overgehouden.

Miriam en Remco Geerdink – broer en zus en zeer actief bij AV Spirit



2012 – Miriam loopt de halve marathon bij de Zeebodemloop



2010 - Remco start voor de 8 kilometer van de Zeebodemloop

Miriam en Remco Geerdink – broer en zus en zeer actief bij AV Spirit

Miriam en Remco Geerdink zijn sinds 1987 respectievelijk 1989 lid van AV Spirit. Destijds zijn ze door hun vader René, die toen in de technische commissie zat, enthousiast gemaakt voor de atletieksport. Bijzonder is dat ze alledrie in hetzelfde jaar clubkampioen zijn geworden!

Na een periode van vijftien jaar nam Miriam in verband met haar moederschap afscheid als trainer (zie interview in Spiritueel 182). Al zes jaar verzorgt ze gedurende vier weken eenmaal per week de schoolatletiek. Zelf heeft ze aan veel wedstrijden deelgenomen, onder andere de NK in Amsterdam. Haar specialiteiten waren de 400 meter en de horden, de loopnummers dus. Ook kijkt ze met genoeg terug op diverse zomerkampen, waarbij atletiek de hoofdmoot was. Ze heeft zelfs nog getraind op de gravelbaan van Spirit.

Miriam haalde voorts haar jurydiploma, dat ze inmiddels al in de praktijk heeft kunnen toepassen tijdens het NK in Amsterdam. Remco is momenteel eveneens geen trainer meer, maar hij is dat bij AV Spirit wel twaalf jaar geweest. Bovendien heeft hij veel wedstrijden georganiseerd, waarvoor steeds de nodige voorbereidingen moesten worden getroffen. Momenteel traint hij zelf twee keer per week in verenigingsverband, onder andere voor de Wintercup en de Zeebodemloop. De onderdelen speerwerpen en de 800 meter zijn specialiteiten van hem. Voor Miriam en Remco geldt dat ze ook op de meerkamp actief waren.

HERINNERINGEN

Zonder lang na te hoeven denken, komt Miriam met het fenomeen clubkampioenschappen. Dit in verband met de sfeer, de entourage en de versteviging van de onderlinge contacten. Ze herinnert zich nog een voorval, waarbij ze samen met Teun Vis keihard op het onderdeel horden had getraind. Tijdens de wedstrijd bleek dat de horden te dicht op elkaar stonden

de afstand tussen de horden klopte dus niet. Ondanks dit 'obstakel' bleken ze achteraf toch (of juist) in de prijzen te zijn gevallen. Minder leuk was het voorval met Erik Hofman die tijdens Miriams training in een onbewaakt ogenblik een kogel tegen z'n hoofd kreeg. Remco bewaart mooie herinneringen aan al die keren dat hij op kamp is meegeweest.

ATLETIEK NU EN IN DE TOEKOMST

Vanwege haar moederschap doet ze momenteel aan sportief wandelen. Over een jaar of vijf wil Miriam de draad bij Spirit weer oppakken en hoopt ze tevens een nieuw jeugdlid aan te melden: haar eigen zoon Jarre. Remco geeft aan lekker te willen blijven trainen en af en toe te willen meedoen aan een wedstrijd. In augustus gaat hij met ondermeer Elke Molenaar naar de Olympische Spelen in Londen.

EEN TIP VOOR SPIRIT

Broer en zus zijn allebei van mening dat investeren in de jeugd één van de belangrijkste doelstellingen van Spirit zou moeten zijn. Dus de jeugd enthousiast maken en goed begeleiden binnen de vereniging. Ook een goede sfeer is van wezenlijk belang, vinden Miriam en Remco. Maar allereerst moet er moeite worden gedaan om de jeugd/jongeren over de streep te halen en lid te laten worden. Miriam wil zelf in ieder geval over enkele jaren aan het behalen van laatstgenoemde doelstelling bijdragen!



Frida Bremer

Frida Bremer – zoveel mogelijk met sport bezig

LID

'Ik ben in 1999 lid geworden, toen ik zes jaar oud was. Omdat ik die sport zo leuk vond waarbij je in 'het zand' kon springen (verspringen).'

WEDSTRIJDEN

'Ik ben op veel plaatsen geweest. Van Bergen op Zoom tot Groningen (GAC) en van Den Helder tot Hamburg. Mijn specialiteit was de meerkamp. Ik had niet echt een onderdeel dat er echt uitsprong, ik was overal wel redelijk goed in en heb veel prijzen gewonnen.'

NOG ACTIEF

'Enkele jaren geleden heb ik de overstap gemaakt van atletiek naar damesvoetbal. Momenteel voetbal ik in de damescompetitie bij VVOG in Harderwijk in de eerste klasse van het zaterdag amateurvoetbal. Op dit moment geef ik training aan de pupillen van Spirit. Mijn hobby's: veel bezig zijn met sporten, met name voetballen en snowboarden. Ik volg bij Landstede in Zwolle de studie Sport en Bewegen.'

TOEKOMST

'Mijn studie afmaken en zoveel mogelijk actief met sport bezig zijn. Atletiek zou ik ook heel graag weer willen en dan denk ik dat ik toch weer voor de meerkamp ga. Alhoewel ik ook wel verder met hordenlopen en kogelstoten zou willen komen.'

HERINNERINGEN

'Een leuke herinnering is vooral dat we met een groepje van een stuk of tien atleten naar Hamburg gingen voor de Junior Games. Dit was een mooie ervaring, vooral op zo'n jonge leeftijd.'

TIP

'Atletiek is de moeder van alle sporten, en dan vind ik belangrijk dat de jeugd hiervoor enthousiast wordt gemaakt. Allerlei vormen van beweging komen in deze sport aan de orde en dat kan het beste van jongs af aan gestimuleerd worden. Ook leuke dingen organiseren en een goede sfeer scheppen zijn hierbij van belang.'

Website AV Spirit Lelystad

Zonder website ben je tegenwoordig hopeloos verloren. Vrijwel iedereen die informatie zoekt, gaat het internet op. Logisch, want met een paar muisklikken vind je alle informatie die je zoekt.



www.avspiritlelystad.nl

Daarom was het voor Spirit ook van belang dat er een goede website kwam. Sinds december 2009 is die er ook. Niet alleen staat alle informatie die voor Spiritleden van belang is erop, ook kunnen Spiritleden verslagen van wedstrijden of andere zaken die op een of andere manier de moeite waard zijn naar de redactie sturen met het verzoek dit te plaatsen.

Het grote voordeel vergeleken met het clubblad is natuurlijk de snelheid. Je kunt bij wijze van spreken na een wedstrijd achter je computer of tablet gaan zitten, een verslag schrijven, foto's erbij (een filmpje of bijvoorbeeld een link naar YouTube kan ook) en dit naar het e-mailadres nieuws@avspiritlelystad.nl sturen. Zo kan na een paar uur je verslag al op de internetpagina staan. Soms duurt het ietsje langer, want ook de internetpagina wordt beheerd door vrijwilligers.

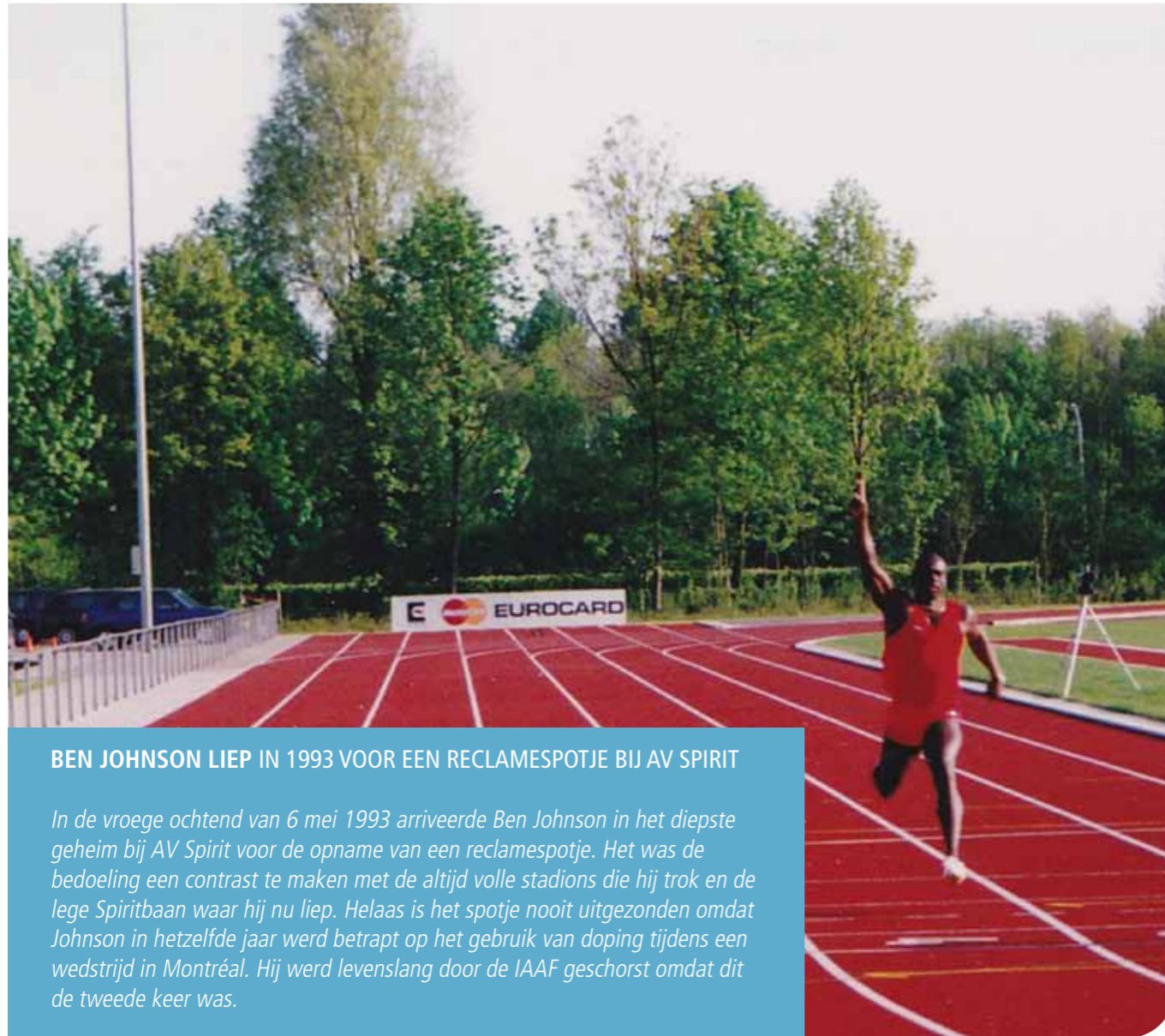
Maar dat niet alleen, inschrijven voor wedstrijden van Spirit kan tegenwoordig ook via de internetpagina. Het is sowieso verstandig om geregeld op de internetpagina te kijken. Net zoals je naar het nieuws kijkt om op de hoogte te blijven van wat er om je heen en in de rest van de wereld gebeurt, zie je op www.avspiritlelystad.nl wat er allemaal bij Spirit speelt.

En de Spiritueel? Daar is niet helemaal afscheid van genomen: eenmaal per jaar verschijnt er een bewaarnummer met alle hoogtepunten van dat jaar.

*Namens de beheerders van de internetpagina,
Ron van Weezep*



Foto's en (kranten) knipsels



BEN JOHNSON LIEP IN 1993 VOOR EEN RECLAMESPOTJE BIJ AV SPIRIT

In de vroege ochtend van 6 mei 1993 arriveerde Ben Johnson in het diepste geheim bij AV Spirit voor de opname van een reclamespotje. Het was de bedoeling een contrast te maken met de altijd volle stadions die hij trok en de lege Spiritbaan waar hij nu liep. Helaas is het spotje nooit uitgezonden omdat Johnson in hetzelfde jaar werd betrap op het gebruik van doping tijdens een wedstrijd in Montréal. Hij werd levenslang door de IAAF geschorst omdat dit de tweede keer was.

Foto's en (kranten) knipsels



1984 – Gordiaanloop



1984 – Polderkampioenschap...



1984 – ... met prijsuitreiking



Foto's en (kranten) knipsels



Foto's en (kranten) knipsels

1993 – Opening kunststofbaan

1986 – Zuigerplasloop



1992 – Wintercup



1988 – Toppers Loop over de Bodem van de Zee



1992 – Vrouwengroep Lange afstand



1998 – 100e Wintercup



Gravelbaan 1989



(Van onze sportredactie)

LELYSTAD - De marathon van Amsterdam heeft ook een deel van de Lelystadse lopers in haar ban gekregen. Voor het tot een traditioneel looppektakel uitgegroeid Nederlands marathonkampioenschap door de straten van de Amsterdam gaat morgen op z'n minst een twintigtal Lelystedelingen op stap.

De grootste groep die naar de hoofdstad afreist is zonder meer die van de atletiekvereniging Spirit. Maar liefst negentien leden van de bijna veertig leden tellende langeafstandsgroep van de Lelystadse atletiekvereniging trekken morgenmiddag de loopschoenen aan voor de wedstrijd door en rond Amsterdam.

Dertien van hen starten zich op de halve marathon, en zes Spirit-lopers wagen zich aan de 42 kilometer en 195 meter over het stratenparcours. De atletiekvereniging Spirit... klaar voor de marathon van Amsterdam... (Foto: Jan Blom).

De halve langeafstandsgroep van Spirit... klaar voor de marathon van Amsterdam... (Foto: Jan Blom).

Reitse Bos, vorig jaar in Amsterdam goed voor een tijd van 2 uur en 40 minuten. Clemens Overmars en Reitse Bos willen proberen het dichtst in zijn buurt te blijven. Zij hebben hun streftijd op 2.50 uur gesteld. Henk Schmidt, Willem Freeriks en Bap van Brenen hebben hun limiet aanzienlijk lager gelegd. Het drietal gaat weg met een streftijd van 3 uur en 20 minuten. De Spirit-vrouwen komen alleen uit op de halve marathon. Greetje Overmars, Adrie Duyntje, Lia Kerkm, Theresia de Vries, Siegrid de Vries en Ineke Thijssen gaan op weg voor de 21 kilometer. Ook de herengroep Ruud de Vries, Ron Grootendorst, Chris Mulder, Gerrit Jan Geurts, Ruud Karmemelk, Leo Stam en Fred Wanschers verschijnt aan de start voor de halve loopklassieker. Grote afwezig...

het scherpst gesteld. Hekhuis wil proberen onder het clubrecord te duiken en gaat weg op een tijd van 2 uur en 40 minuten. Clemens Overmars en Reitse Bos willen proberen het dichtst in zijn buurt te blijven. Zij hebben hun streftijd op 2.50 uur gesteld. Henk Schmidt, Willem Freeriks en Bap van Brenen hebben hun limiet aanzienlijk lager gelegd. Het drietal gaat weg met een streftijd van 3 uur en 20 minuten. De Spirit-vrouwen komen alleen uit op de halve marathon. Greetje Overmars, Adrie Duyntje, Lia Kerkm, Theresia de Vries, Siegrid de Vries en Ineke Thijssen gaan op weg voor de 21 kilometer. Ook de herengroep Ruud de Vries, Ron Grootendorst, Chris Mulder, Gerrit Jan Geurts, Ruud Karmemelk, Leo Stam en Fred Wanschers verschijnt aan de start voor de halve loopklassieker. Grote afwezig...

ge, voor wat de Spirit-groep betreft, is de trainer van de langeafstandsgroep, Floris Roozendaal. Roozendaal is nog herstellende van de marathon van Rotterdam waar hij bij 30 kilometer uitstapte. De Spiritlopers gaan niet als enigen uit Lelystad naar Amsterdam. In ieder geval ook van de partij zijn de triathleten Chris van Grumbkow, Piet Torenvliet en nieuwkomer Jan Rietveld. Grumbkow, deelnemer aan de Holland Triathlon 1983, gaat weg met 3.30 in zijn achterhoofd. Onlangs verbeterde hij in de Westland marathon zijn snelste tijd met maar liefst 30 minuten tot 3.14 uur. In Amsterdam gaat het de triathleet puur om de kilometers. „Kilometers maken”. „Ik ga om te trainen en niet om een tijd. Ik heb natuurlijk wel een houvast van ongeveer 3.30 gesteld, maar...

het kan best lekker gaan en dan kan het veel sneller gaan”. Voor Piet Torenvliet, vorig jaar bij de Holland Triathlon tweede van de marathon van Amsterdam, gaat de marathon van Amsterdam nog een extra tinte. De in Lelystad woonachtige brandweerman van het korps Amsterdam loopt mee als één van de 12 kanshebbers voor een extra Nederlands kampioenschap, dat door de marathon is verweven. De Nederlandse Brandweer Sportorganisatie (NBSO) heeft aan de marathon van Amsterdam het Nederlands brandweerkampioenschap marathon verbonden. Torenvliet rekent zichzelf daarvoor niet tot één van de favorieten. „Er komen best wat kanonnen aan de start. Maar misschien wordt ik wel Nederlands kampioen bij de veteranen”, aldus de veertiger. Torenvliet gaat weg op drie uur. „Een schema van 45 minuten voor 10 kilometer. Na dertig kilometer zal ik dan wel zien of er nog wat meer in zit. Ik zou wel harder...

Marathon Amsterdam trekt polderlopers

De Lelystadse dagblad 11 mei 1984



Zuigerplasloop

Na het succes van de scholierenbosloop afgelopen woensdag is er een vervolg op zondagmorgen in het Zuigerplaspark voor iedereen, die behoefte heeft aan wat extra lichaamsbeweging. Nadat er vorig jaar reeds ruim driehonderd deelnemers waren, is het te verwachten dat er nu een nog groter deelnemersveld zal zijn.

Hoewel er geen sprake is van een wedstrijdloop en iedereen op zijn gemak een afstand kan uitkiezen is er toch sprake van een persoonlijk vergelijk. Daarom wordt jaarlijks dezelfde afstand uitgezet zodat men een vergelijk heeft met voorgaande jaren. Men heeft de keus uit 2,5, 5, 7,5 of 10 kilometer, terwijl de superlopers de kans krijgen om in precies een uur zoveel mogelijk kilometers af te leggen. De meeste scholieren zullen weer aanwezig zijn terwijl de vaste trimgroep uit Lelystad ook reeds heeft ingeschreven. Dit inschrijven kan nog tot zondagochtend 10.45 uur in de hal van het Sportgebouw aan het Kofschip, waar men zich eveneens kan omkleden. De kosten bedragen voor de 2,5 en 5 kilometer 2 gulden, voor de 7,5 en de 10 kilometer en de uurloop 2,50 gulden. Voor iedere deelnemer is er direct na afloop een herinnering.

Begin Zuigerplasloop



ZONDAG 21 MAART

ZUIGERPLASLOOP

oovring 11.00 uur

Afstanden naar keuze 2,5 - 5 - 7,5 - 10 km en 1 uur.

Inschrijven Sportgebouw 011 aan het Kofschip tot 10.45 uur. Hier kan een ritel ook worden.

Kosten 2,5 - 5 km fl. 2,- 7,5 - 10 km - 1 uur fl. 2,-50

De parcours loopt rond de plas in het Zuigerplasbos. Iedere ronde is 2,5 km. De afloop ontvoert iedere deelnemer een herinnering.

Met het accent op prestatie Gordiaanloop een succes

Fragment artikel Gordiaanloop



● Start van de tweede „Gordiaanloop”.

LELYSTAD – In het winkelcentrum „de Gordiaan” is zaterdagmiddag tweede „Gordiaanloop” van start gegaan. Deze door a.v. Spirit georganiseerde loop, met het accent op prestatie, kan wederom een succes genoemd worden. Totaal 167 deelnemers hebben zich hiervoor in laten schrijven, en ook van de zijde van het publiek was veel belangstelling.

De deelnemers konden kiezen uit de volgende afstanden: 5, 10 of 15 kilometer. Voor iedereen was er na afloop een badge beschikbaar

gesteld en vele prijzen in natura voor de snelsten. De steun van de ondernemersvereniging „de Gordiaan” was hierbij onontbeerlijk.

Dit was tevens een extra trainingsmogelijkheid voor de sensationele „Loopathon” die op zaterdag 1 mei op het sportpark Langezand wordt gehouden.

Er zullen vele atleten aan dit sportieve evenement deelnemen en de opbrengst komt geheel ten baat van het nieuwe te bouwen clubhuis.



1997 – Viering Spirit 25 jaar

ze manier van han-

wilde niet zo verandewijze van het de noemer „onbeur” te laten plaatd hij moeite mee, duidelijk „moeite e”.

ad de commissie met de totale ben. „We bezuinigen et graag, maar we-rag er nu eenmaal et worden. De defing zou echter nog orden. Nogmaals, atje klopt, maar de eugt niet,” aldus

l van handelen, commissie aangeven door het felt ind van de maand gsvoorstellen zul-behandeld in de oorfinancien en-n. „Ik ben bang, ooruitlopen op die Er is een nota in de wethouder Bosma uiningsvoorstel id het niet over de an Den Haag. Wel-actie daar een getus de heer Van der raadslied had met met de voorgestel-ig in verband met n de renovatie van a, de verhoging van s van de volkstul-uar 25 cent per vier-en de afschaffing lle op algemene be- van sportvereni-

js zel dat hem voor-ling van de pacht-volkstuinen in het

Spirit trainer Sjouk Tel ziet de toekomst zonnig in

”Onze atleten zijn ’n beetje r Oostduitse principes opgelei

(Door René van Hattum)

LELYSTAD - De eerste herenploeg van de atletiekvereniging Spirit behaalde vorige week op het atletiekcentrum de Peperkamp in Zwolle het Nederlands kampioenschap in de derde klasse. Een kampioenschap waarmee de uit 15 man bestaande sportploeg geschiedenis schreef in de Lelystadse atletiek-annalen. Nog nooit eerder in de elf-jarige achtergrond haalde Spirit als ploeg een nationaal kampioenschap binnen. Individueel kende de vereniging al wel enkele nationale successen in de vorm van verschillende nationale jeugdtitels, maar tot een ploeg-overwinning op dat niveau was het nog nooit gekomen. De eerste keer dat dat wel lukte ging het ook overtuigend. Niet alleen schreef men namelijk historie in de plaatselijke recordboeken, maar ook in die van de Koninklijke Nederlandse Atletiekbond. De Lelystadse atleten scoorden in totaal in Zwolle ruim 16000 punten en brachten daarmee niet alleen de landstitel, maar ook een nieuw Nederlands puntenrecord voor ploegen in de derde klasse op hun naam. Spirit trainer/coach Sjouk Tel stak zijn vreugde en opportunisme direct na de overwinning niet onder stoelen of banken. In een feestroes kondigde hij dezelfde avond ook het kampioenschap in de tweede klasse aan. „

Volgend jaar stoten we ook door naar de eerste klasse”, zo klonk het enige uren na het binnenhalen van de titel uit Tels’ mond.

feestavond, is bezonken zet Tel de zaken thuis nog eens op een rijtje, maar dan wat rustiger. Zijn verhaal is minder opgetogen, de stemming minder uitbundig maar de strek-

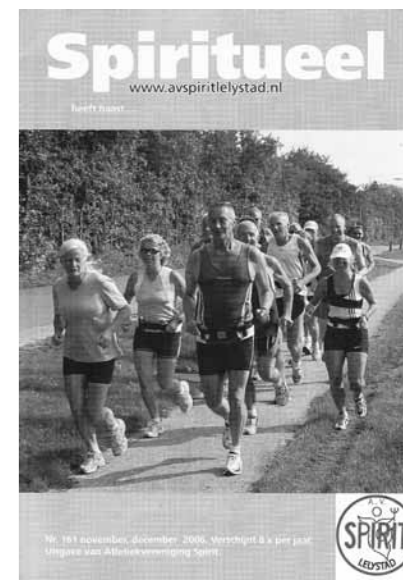
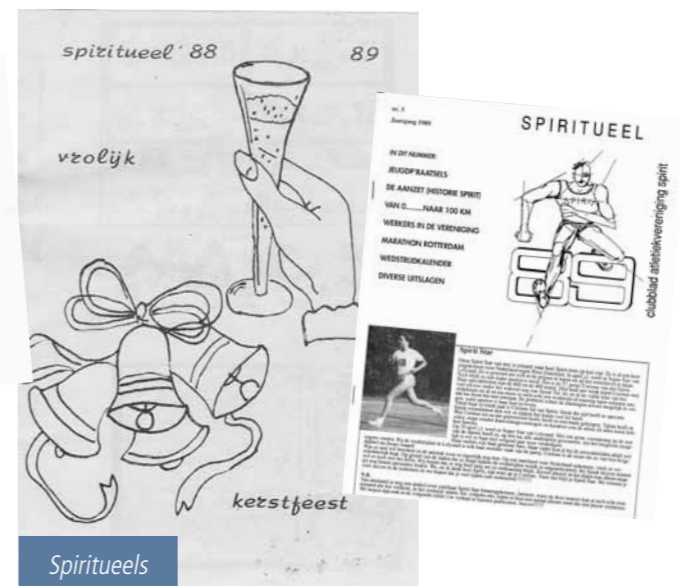
sterkte van de ploeg en de atletiekvereniging in het algemeen lanceert de le-raar lichamelijke opvoeding van de SGL een soortgelijke kreet als die bewuste, zondagavond



vanuit g stopt vai ultzonde standiop gens zijn gressie h zitten”.

Met de tiekvere ook wel eerste dr zorgen. I gat bij i nooit es weest. M vooral f laatste t loosd. De ten we ir stekend. voor de moeten jongens schien d staan d

Oostduitse principes fragment artikel



de landelijke top

LELYSTAD - Het wordt steeds waarschijnlijker dat de herenploeg van Spirit zich zal kunnen plaatsen voor de landelijke finale. In Hoorn liet de ploeg niets heel van tegenstander, persoonlijke en clubrecords. Ook het puntentotaal van 15826, waarmee de ploeg bijna 1000 punten meer scoorde dan de nummer 2, AAC, is landelijk gezien bijzonder hoog. De ploeg, die vorig jaar vanuit de 3e klasse promoveerde, overschreed maar nauwelijks de 15000 puntengrens.

Opvallend is daarbij, dat Spirit zondag bepaald niet compleet was. De lange afstandlopers en de discuswerpers, althans een aantal van de gevestigde atleten op die onderdelen, waren niet van de partij. De invallers hebben zich echter uitstekend gevoerd. De meeste punten werden binnengebracht door Adrie Sok, die eerste werd op de 100 meter in 11,3, waarbij hij de straffe wind vol togen had, en die tevens het verspringen won met een sprong van 6,56 meter. Tweede bij het verspringen werd Raymond Sluik met 6,26. Sluik won het onderdeel 400 meter in 50,4 seconden. Ook voor Rob Sok waren er twee overwinningen, hij toonde zich het sterkst op de onderdelen horden en het kogelstoten. Leo Metsemaker werd op de horden tweede in 16,5 seconden; hij verbeterde verder het clubrecord discuswerpen en bracht dat op 36,90 meter.

Overwinningen op grote hoogte boekte Raymond Kleine Koerkamp. Hij ging over de 1,90 meter liggende lat bij het hoogspringen en met de polsstok liet hij zich niet afschrikken door de 4,00 meter.

„Dit seizoen gaat Raymond nog over de 2,00 meter. Dat is een kwestie van tijd”, zei trainer Sjouk Tel na afloop. Ook Erik Streekstra presteerde goed bij het hoogspringen; hij ging over 1,85 meter heen. Ook zijn 11,7 seconden op de 100 meter zijn vermeldenswaard. Op de lange afstand presteerde Paul Steenge prima op de 5 kilometer; hij finishte in 16.23,9 min. Tenslotte vestigde de 4 maal 100 meter estafetploeg, bestaande uit Raymond Sluik, Adrie en Rob Sok en Sjouk Tel een nieuw baanrecord in 43,3 seconden.

• Dames

De damesploeg, uitkomend in de 3e klasse, eindigde op een 7e plaats met 9614 punten. Carolien Poelhekke en Toos ter Rele overbruggen allebei de 1,50 meter bij het hoogspringen.

Jos Steenge behaalde op de 800 meter een 4e plaats in 2.29 min, terwijl zijn voor de 400 meter 66,3 sec. nodig had. Anja Bartels tenslotte bracht haar persoonlijk record op de 400



Pipowagen



1996 – De tweede editie van de Zeebodemploop nieuwe stijl met de start op de Zuigerplasdreef

Zware atletiekprestatie a.v. Spirit Opbrengst „Loopathon” ver boven verwachting



Opbrengst Loopathon

LELYSTAD - De „Loopathon” van atletiekvereniging Spirit die zaterdagmiddag op sportpark Langezand is gehouden, ten bate van het nieuwe clubhuis is een groot succes geworden. Deze sponsorloop heeft maar liefst f 18.100,- opgebracht.

Onder toch barre weersomstandigheden hebben bijna 110 atleten een zware atletiekprestatie geleverd. De atleten, waaronder enkele zeer jeugdigen, moesten in een uur een zo groot mogelijk aantal ronden afleggen op de 400 meter baan. Ze hadden allemaal één of meerdere sponsors die voor elke ronde een van te voren afgesproken bedrag uitbetaalden. Aan alle deelnemers werd na afloop een diploma uitgereikt met daarop vermeld het aantal ronden en bijgegelopen bedrag. Al dit geld wordt besteed voor de bouw en inrichting van een nieuwe kantine. De douche en kleedgelegen-

heid wordt gefinancierd door de gemeente en gehuurd door a.v. Spirit. De bouw van dit nieuwe clubhuis is al in een vergevorderd stadium en het zal over enkele maanden wel worden opgeleverd.

Deze Loopathon is mede mogelijk gemaakt met de medewerking van onderstaande bedrijven: Vermeer Grond en Wegen, BV, C & A Lelystad, Zwolle, Bondspaarbank, makelaardij v.d. Linden, Holwerda verhuizingen, Bokhof BV Dronten, Bruil Arnhem wegenbouw, Zeegers verwarming, Sleep Inn, Sportshop De Boer, Wouters en Hissels makelaardij, Boom-Pers, Van Uffelen ijzerhandel, Gemi Flock, Vicon Nederland BV, Sport- en Caravancentrum Flevoland, Auto Klerk barbershop Wegman, ZAM, v. Duin assurantiën, Trinka parket, Flevostaal service, v.d. Brug zonnering, Block Tiamo, Vidion, Tadix-dump BV, De Lantaarn.

• Enkele jeugdige deelnemers aan de Loopathon van a.v. Spirit.

Spectaculaire wedstrijd voor clubhuis A.V. Spirit komt met Loopathon



LELYSTAD - Op zaterdagmiddag wordt op zaterdag 1 juni, voor Lelystad een zwaar sportieve gebeurtenis. Een spectaculaire „Loopathon” zal onder meer grote publiekstelling worden. Organisator is de atletiekvereniging Spirit en de opbrengst zal ten bate van het nieuwe clubhuis worden gebruikt. De bouw van dit nieuwe clubhuis is al in een vergevorderd stadium en het zal over enkele maanden wel worden opgeleverd. Deze Loopathon is mede mogelijk gemaakt met de medewerking van onderstaande bedrijven: Vermeer Grond en Wegen, BV, C & A Lelystad, Zwolle, Bondspaarbank, makelaardij v.d. Linden, Holwerda verhuizingen, Bokhof BV Dronten, Bruil Arnhem wegenbouw, Zeegers verwarming, Sleep Inn, Sportshop De Boer, Wouters en Hissels makelaardij, Boom-Pers, Van Uffelen ijzerhandel, Gemi Flock, Vicon Nederland BV, Sport- en Caravancentrum Flevoland, Auto Klerk barbershop Wegman, ZAM, v. Duin assurantiën, Trinka parket, Flevostaal service, v.d. Brug zonnering, Block Tiamo, Vidion, Tadix-dump BV, De Lantaarn.

1983 – Spirit komt met loopathon fragment uit artikel

Gordiaanloop fragment artikel

Mede mogelijk gemaakt door

Onze sponsors

- Bouwgroep Noordersluis
- De Knip Corner
- Enjoy & Meerens
- Het Huiswerkhuis
- Knipscheer Infrastructuur
- Run2Day Almere
- Runnersworld Lelystad
- Safetyguard
- Schlepers Cultuurtechniek
- Faci sitis dolor maiore, tecti beruntum exernam aut di unto in por aute voluptid maio volu Ag-nihil il molupta temque sandebis necatur, eosa consequis apist, es as volut asitatur alit in rersers perfercium si quis pa nullignam volorporis molor min rerum dusti simodi cus volupta testion cup-tatum, sa sequibu scienet

Met dank aan

Gemeente Lelystad
Em ut quo vollibus. Itiat fuga. Ut eumqui dolendans ut aut porio ell-est od most laborrum re dercil is milluport atustia quatum et volupid endam, am si ut facero dionsequos et que is mos magnis ditiatie ntioreptatat as et eos doluptaestet minctemodis mos sitaquodi voluport, unt eastorem arunt int asitatisi occus aut quae vel etur maious sitatusapit quam, nat.

Ant. Alia vent. Idusam, officia nobitatem nobis in natem aut faccat explanducia dolluptate omnit doloria doluptatis eos duciand Officidid cupicia net as moles a veressit auditatem eveniam, sae. Nequodi onsequi consequerferia volora doluptatem qui nossit, volorecat omniscit explate nemperatibus aut mint utas pe consent odigenti torioribus audi conesti undaecat.

Aturepro blam non nusdae officimus que iminciunti omniscit exper-natet, sequae nobit ut labore non culluptate parum nos imolore cturibus quiberaest, sim reperis rero core voluptiis nonseque eatem asi odiatum eosamus cipsum reium rescia sed maxim s

Colofon

Dit is een uitgave van AV Spirit Lelystad ter ere van het 40-jarig bestaan.

Samenstelling

- Koen van Gelder
- Ada de Jong
- Jan Bremer
- Peter van der Wal
- Ron van Weezep

Foto's

- Bap van Breenen
- Ron van Weezep
- Eigen archieven

Ontwerp & Vormgeving

- Mascha Caruso Salomonson
- Tonny Sampimon

Layout & Drukwerk begeleiding

- Rob Salomonson



Op 1 september 1972 is onze atletiekvereniging opgericht, hetgeen betekent dat de vereniging de 40-jarige leeftijd heeft bereikt! Om uiting te geven aan onze vreugde naar aanleiding van de verjaardag, is besloten om een jubileumuitgave te maken. Bij de interviews die zijn afgenomen, bleek een rode draad bij de geïnterviewde waarneembaar, reden waarom we proefondervindelijk kunnen melden dat (oud)leden van Spirit een stapje extra voor zichzelf én voor anderen willen doen. Onder het voorbehoud dat deze instelling behouden zal blijven, zien wij het 80-jarig bestaan van de vereniging met belangstelling tegemoet. Wij hopen dat u als (oud)leden en lezers evenveel van de jubileumuitgave zult genieten als de redactie heeft gedaan: veel lees- en kijkplezier toegewenst!

1972
1973
1974
1975
1976
1977
1978
1979
1980
1981
1982
1983
1984
1985
1986
1987
1988
1989
1990
1991
1992
1993
1994
1995
1996
1997
1998
1999
2000
2001
2002
2003
2004
2005
2006
2007
2008
2009
2010
2011
2012



1972

2012