

Jaarverslag Technische Zaken AV Hollandia 2022

Inleiding

Het technisch beleid binnen de atletiekvereniging Hollandia wordt vorm gegeven en bewaakt door de Technische Commissie, waarin zitting hebben Arie den Blanken (medische verzorging), Kris Oedit Doebé (coördinator loopafdeling) en Nico van der Gulik (bestuurslid Technische Zaken en coördinator baanatletiek). Nico wordt daarbij ondersteund door technisch jeugd coördinator Jacqueline Tuil.

Het jaar 2022 was een bijzonder jaar omdat alle trainingen eindelijk weer zonder belemmerende coronabeperkingen konden worden hervat.

Trainers

In 2022 hebben we afscheid genomen van trainer Frank Baltés. Frank verzorgde iedere donderdagavond de training voor hoog- en verspringers. In opvolging op Frank heeft Jeroen Ooievaar tijdelijk enkele maanden trainingen voor onze verspringers verzorgd. Vanaf februari 2023 is Frank Dik bereid gevonden deze training op de vrijdagavond op zich te nemen.

Britt Nederveen is vanaf oktober 2022 haar 'trainingsmoeder' Cheryl komen ondersteunen als hulptrainer bij de D-junioren.

De opleiding tot Basis Looptrainer niveau 3 die in 2021 op de accommodatie van AV Hollandia is gestart is in 2022 door een drietal leden van AV Hollandia (Marian Hoff, Annemiek Bot en Uwi Ambroise) met succes afgerond. We zijn reuzeblij met de nieuw gediplomeerde looptrainers. Uwi en Annemiek zijn in 2022 ook als looptrainers actief geworden. Marian heeft zich (nog) niet verbonden als trainer verbonden aan AV Hollandia.

Deelname aan competitiewedstrijden Atletiekunie

In 2022 hebben meerdere ploegen van de AV Hollandia deelgenomen aan de competitiewedstrijden van de Atletiekunie.

Onze junioren U14 kwamen uit in de C-finale. De jongens werden daarin 6^e met 5087 punten. De meisjes behaalden een 4^e plaats en scoorden 4847 punten.

Bij de junioren U20&U18 was het vooral bij de jongens moeilijk om met een compleet op de wedstrijd te verschijnen. Zij werden daarom ook slechts 80^{ste} in de eindrangschikking. Bij de meisjes ging het gelukkig wel beter. Zij behaalden een 23^{ste} plaats.

Zowel de mannen als de vrouwen kwamen in 2022 uit in de 3^{de} divisie. De mannen werden na 3 voorrondes 20^{ste}. De vrouwen behaalden een 7^{de} plaats, een plaats die voldoende was om uit te mogen komen in de promotie-degradatiewedstrijd. Na een hele spannende dag en bereikten de vrouwen in die finalewedstrijd een 5^{de} plek. Omdat één van de hoger geplaatste teams niet wilde promoveren werd aan Hollandia de vraag gesteld of zij zouden willen promoveren naar de 2^{de} divisie. Na onderlinge afstemming is er voor gekozen hiervan geen gebruik te maken en nog een jaartje langer samen met de mannen op te trekken in de 3^{de} divisie. In 2023 wordt er echter wel vol ingezet op het bereiken van de finale en promotie naar de 2^{de} divisie. Uiteraard in de hoop dat de mannen dit doel ook gaan bereiken.

Zowel de masters mannen (7^e plaats) als vrouwen (3^e plaats) plaatsten zich na 2 voorrondewedstrijden voor de landelijke finalewedstrijd. Na een spannende strijd op een hele koude

en natte wedstrijd zijn de mannen net naast het podium beland met een 4^{de} plaats en zijn de vrouwen 6^{de} geworden.

Deelname aan Nederlandse Kampioenschappen Indoor

In 2022 hebben 9 masters en 2 junioren meegedaan aan 14 onderdelen op het NK Indoor. Zes masters deden het in Apeldoorn zo goed dat zij na afloop van hun onderdeel ook het podium mochten betreden:

- Theo Koenis (M70) werd 3^e op de 3000mSW (19:10;18s),
- Frits Martens (M75) werd 1^e bij het kogelstoten (7,98m),
- Viola Hessels (V40) werd 2e bij het verspringen (4,41m),
- Monique Le Blansch (V45) werd 2^e op de 200m (29;43s),
- Jacqueline Tuil (V45) werd 1^e op het onderdeel kogelstoten (9,26m),
- Freya Muller eindigde bij het kogelstoten ook op de 1^e plek (9,63m).

Iwan Groothuijse (M50), Mark Entius (M55) en Franka Hoogeboom (V35) werden tijdens het Indoor NK respectievelijk 5^e op kogelstoten (13,92m), 6^e op de 60m (8;43s) en 6^e op de 60m (8;26s).

Lara Smits en Kyra Laan namen deel aan het NK Indoor U20. Lara werd 13^e op de 60mH (9;78s) en 8^e bij het kogelstoten (11,26m). Kyra sprong 1,53m hoog (10^e) en 2,45m polshoog (5^e).

Deelname aan Nederlandse Kampioenschappen Outdoor

Tijdens de NK's Outdoor was de deelname nog groter. Bij het NK Masters deden maar liefst 13 Hollandianen mee, bij het NK senioren 3 en bij het NK Junioren 4. De masters scoorden samen 13 medailles en bij de junioren was er 1 eremedaille:

- Theo Koenis (M70) werd 1^e op de 5000mSW (32:12;11s),
- Viola Hessels (V40) werd 3e bij het verspringen (4,41m),
- Monique Le Blansch (V45) werd 3^e op de 400m (1:09;65s),
- Jacqueline Tuil (V45) werd 2^e op kogelstoten (8,79m) en 2^e bij het discuswerpen (31,12m),
- Jarno Eveleens (M40) eindigde bij het verspringen op de 2^e plek (5,18m),
- Mark Entius (M55) werd 3^e op de 100m (13;30s),
- HenkJan Blom werd 1^e op discuswerpen (44,45m),
- Iwan Groothuijse (M55) werd 2 op discuswerpen (39,95m) en 2^e op kogelstoten (13,93m),
- Franka Hoogeboom (V35) werd 1^e bij het verspringen (4,85m) en 2^e op de 100m (12;97s),
- Maaïke Huberts (V40) werd 3 op speerwerpen (25,05m),
- Lara Smits (V U20) werd 3^e bij het discuswerpen (43,69m).

De andere deelnemers op het NK Masters waren Ed Martens (M55) met 36,58m 4^e op discus, Erwin Le Blansch met 1:01;37s 7^e op de 400m en Freya Muller (V55) met 24,79m 4 op discus en 9,47m 4^e op kogel.

De andere deelnemers op het NK Senioren waren: Timothy Bennis 22;70s op de 200m (25^e) en 16;70s op de 110mH (16^e), Quinten van Delft 51;00s op de 400m (28^e) en Lara Smits 37,41 op discus (12^e).

De andere deelnemers op het NK U20&U18 waren: Ymme van Komen (U18) 4:31;55 op 1500m (22^e), 1:02;35 op 400mH (11^e) en 6:54;74s op 2000mSC (8^e), Sophie Roos 1:06;39 op 400m (37^e), Kyra Laan 27,83 op 200m (26^e) en 2,76m op polshoog (4^e) en Lara Smits met 38,24m op speerwerpen (5^e).

Start to Run

In 2022 zijn in het voor- en najaar 'Start to Run' trainingen georganiseerd. Helaas is door de jaren heen het aantal deelnemers iets afgenomen.

Tijdens de Start-to-Run worden beginnende lopers loop-technisch ondersteund en worden zij geholpen met opbouwende loopprogramma's. Ook krijgen de deelnemers een presentatie met een stuk theorie. Na afloop van de trainingen heeft iedereen een diploma ontvangen en zijn de deelnemers uitgenodigd lid te worden van onze club.

FrameRunning

Onze FrameRunners bezoeken met veel plezier de woensdagtrainingen. Het begeleidingsteam bouwt nog steeds aan deskundigheid. Timothy Bennis verzorgt de wekelijkse trainingen.

De FrameRunners waren namen ook deel aan wedstrijden. Zij waren op de baan actief in Leiden, op onze eigen jeugdwedstrijd en de clubkampioenschappen. Zij namen ook deel aan een wedstrijd op het circuit van Zandvoort en aan een wedstrijd verbonden aan de Halve Marathon van Egmond.

Aanschaf trainings- en wedstrijdmaterialen

Net als vorig jaar heeft de krachtruimte een kwaliteitsimpuls gekregen. Er deed zich een uitgelezen kans voor krachtmaterialen over te nemen van de gemeente Hoorn. In 2022 zijn ook nog een aantal trainings- en wedstrijddiscussen aangeschaft.

Nico van der Gulik

Bestuurslid Technische Zaken.