

ALV 2023

JAARVERSLAG 2022 - PLANNEN 2023

ALGEMENE LEDENVERGADERING
Zaterdag, 15 april vanaf 11.00 uur
in het clubhuis



kom ook in beweging

Het bestuur nodigt de leden van harte uit daarbij aanwezig te zijn.

**ZATERDAG 15 APRIL 2023
11.00 UUR IN HET CLUBHUIS**

ER IS KOFFIE EN GEBAK!

Inhoudsopgave

| | |
|---|----|
| 1. Agenda Algemene Ledenvergadering | 3 |
| 2. Notulen Alg. Ledenvergadering AVT 26-11-2022 | 4 |
| 3. Jaarverslag Bestuurszaken 2021..... | 7 |
| 4.1. Commissie Hardlopen Volwassenen | 11 |
| 4.3. Commissie Jeugdzaken | 16 |
| 4.4. Commissie Framerunners..... | 17 |
| 4.5. Commissie Wandelsporten | 24 |
| 4.6. Commissie WOC baan | 27 |
| 4.7. Commissie Wedstrijdevenementen | 29 |
| 4.8. Vertrouwenscontactpersonen | 31 |
| 4.9. Commissie PR & Communicatie | 33 |
| 4.10. Commissie Vrijwilligerszaken | 35 |
| 4.11. Commissie Beheerszaken | 37 |
| 4.12. Commissie Trainers- en Wedstrijdkleding..... | 39 |
| 4.13. Commissie Medische Zaken | 41 |
| 5. Financieel Jaarverslag 2021..... | 42 |
| 5.1 Balans | 43 |
| 5.2 Resultatenrekening AV Triathlon | 48 |
| 5.3 Vijfjarenoverzicht balans | 53 |
| 5.4 Resultatenrekening | 54 |
| 5.5 Kasstroomoverzicht..... | 55 |

1. Agenda Algemene Ledenvergadering

1. Opening door de voorzitter
2. Mededelingen van de secretaris; afmeldingen; volmachten
3. Verslag algemene ledenvergadering d.d. 1 december 2021
4. Bestuurssamenstelling en verkiezing bestuursleden

Statuten Artikel 9, lid 2:

Bestuursleden worden op basis van een door de Algemene Vergadering vastgesteld bestuurdersprofiel kandidaat gesteld door het Bestuur of door tenminste drie leden. Daarbij worden de bestaande belangen, functies en nevenfuncties van de kandidaat vermeld. De kandidaatstelling geschiedt niet door middel van een bindende voordracht.

Rooster van aftreden bestuur 2022

| | ge/herkozen | benoemd tot |
|------------------------------|------------------------|-------------|
| Susan Hagevoort | 2013, 2017, juli 2020 | mei 2023*) |
| Thomas Plochg (voorzitter) | 2014, 2017, juli 2020 | mei 2023*) |
| Jeroen Bach (penningmeester) | 2017, juli 2020 | mei 2023*) |
| Christl Foekema | juli 2020 | mei 2023*) |
| Paul Wessels (secretaris) | febr. 2019, april 2022 | mei 2025 |
| Bart Götte | juni 2019, april 2022 | mei 2025 |
| Mark Wossink | november 2021 | mei 2024 |
| Matt Schillings | november 2021 | mei 2024 |
| Hans Zuilhof | november 2021 | mei 2024 |

*) Thomas Plochg, Jeroen Bach, Susan Hagevoort en Christl Foekema treden af en stellen zich niet herkiesbaar.

Het bestuur vraagt de vergadering de volgende benoemingen te bekrachtigen:

Benoeming Luuk Hazenberg tot voorzitter

Benoeming Mark Wossink tot penningmeester i.p.v. algemeen bestuurslid nu.

Benoeming Marjan Snijer tot algemeen bestuurslid. Marjan is de partner van Mark Wossink

Benoeming Luuc Rutgers tot algemeen bestuurslid

Benoeming Paul Fuchs tot algemeen bestuurslid

5. Presentatie club-app
6. Uitslag stemming nieuwe bestuursleden
7. Financiële verantwoording 2021
 - a. Verslag penningmeester
 - b. Verslag kascommissie. De kascommissie voor 2022 bestond uit Tim Prinzen en Paul Fuchs.
 - c. Vaststelling van de balans en de staat van baten en lasten
8. Jaarverslagen bestuur en commissies en het meerjarenbeleidsplan
9. Dechargeren oud-bestuursleden
10. Rondvraag en sluiten

2. Notulen Algemene Ledenvergadering AVT 26-11-2022

Aanwezig: Gerard van de Bor, Theo Groot, Joop Klein Haarhuis, Klaas Boogaard, Piet van 't Klooster, Flip de Leeuw, Peter Hendriksen, Henk van der Linde, Yvonne Gijzen, Albert Steenstra, Frans Verheuvél, Beppy Verheuvél, Martha Meijer, Ria van Aarle, Sander Teeuwisse, Jaap de Vries, Richard van Klooster, Jan van der Hammen, Hans Bakker, Desirée Barends, Carolien Schalks, Bastiaan Grimm, Hein Dekker, Rafaël Tamsiran, Vera Bekendam, Benjamin Götte, Jesse Voogd, Sven van Gelder, Susan Hagevoort, Matt Schillings, Mark Wossink, Bart Götte, Hans Zuilhof, Christl Foekema, Jeroen Bach, Thomas Plochg, Paul Wessels.

Volmachten: Ron Moeliker, Ben Hermsen

Afwezig met kennisgeving: Henriëtte Stemerding, Willem Struijs

1. Om 11.05 opent Thomas Plochg, voorzitter, de vergadering en heet iedereen welkom. Hij vraagt of er nog agendapunten ter aanvulling zijn. Henk van der Linde benoemt de aanwezigheid van Altis-leden inde kantine en de koffieprijs.
2. Christl Foekema vertelt hoe het nieuw te onthullen logo tot stand is gekomen. De ontwikkeling werd in het meerjarenbeleidsplan in april aangekondigd. Het huidige logo was volgens het bestuur aan vernieuwing toe. Uitgangspunt was dat de kleur blauw moest blijven en dat onze (nieuwe) kernwaarden Samen, Bewust, Buiten, Beleven goed moesten worden weergegeven. Bovendien is er inmiddels een vierde tak van sport binnen onze vereniging bijgekomen: de wandelsport. Met die opdracht zijn onze drie vormgevers Hein Dekker, Rafaël Tamsiran en Vera Bekendam aan de slag gegaan. Er zijn twee klankbordgroepen geformeerd: een van jeugdleden en een van volwassenen. Die hebben allerlei ideeën besproken. Het bleek al snel dat kleding een belangrijke 'drager' is van het logo, ons visitekaartje. Naast een woordmerk was er ook een beeldmerk nodig, een compact icoon, met name voor social media. Het logo zou ook een soort "wauwfactor" moeten hebben: jeugdleden zijn met name erg graag trots op een logo. En hoe zouden we nou eigenlijk willen heten: AV Triathlon, Atletiekvereniging Triathlon of AVT? Zo zijn er twee voorstellen ontwikkeld en die zijn in het bestuur en door de klankbordgroepen opnieuw beoordeeld. Uiteindelijk is er een keuze gemaakt voor dit woordmerk en beeldmerk.



Onder luid applaus wordt het logo ontvangen en er wordt een taart aangesneden met het nieuwe logo erop. Er zijn bloemen voor de ontwerpers. De jeugd krijgt het vignet al meteen op de sweaters, de Start to Run groep krijgt als eerste een poster met het nieuwe logo. De verdere implementatie gaat gefaseerd plaats vinden.

Secretaris Paul Wessels meldt dat inmiddels het officiële club tenue met toestemming van de Atletiekunie is gewijzigd: de broeken zijn voortaan zwart. Deze wijziging is aangevraagd omdat in de praktijk blauwe broeken vaak slecht verkrijgbaar zijn.

3. Thomas Plochg geeft een toelichting bij een diapresentatie van Christl Foekema over de vorderingen van ons meerjarenbeleidsplan "*Onderweg naar morgen*". Achtergrond van het plan is dat we als club een sprong naar voren willen maken omdat mensen steeds minder in verenigingsverband willen sporten en er behoefte is aan kortere cursussen en variatie in sporten. Daartoe hadden we onze ambities in vijf punten gevat:
 - a. Van gestolde vereniging naar dynamisch platform: de club-app die in ontwikkeling is, betrekken we van All United, waar ook onze ledenadministratie in zit. Als hij er eenmaal is kunnen alle groepsapps verdwijnen. Iedereen kan dan alle gegevens van andere leden inzien, met inachtneming van de AVG-regelgeving natuurlijk. Er loopt een pilot met de app m.b.t tot

vrijwilligersbeleid. We willen ook werven via de app. Voor het clubgevoel krijgen nieuwe leden straks idealiter een welkom vanuit de trainer i.p.v. een algemeen mailtje vanuit de ledenadministratie. Zij krijgen inmiddels een welkomstpakket (bidon en tasje).

Verder willen we veel doen in de club. We zijn verder naarstig op zoek naar ondersteuning van ons plan om Microsoft365 in te voeren en ons documentbeheer op die manier te stroomlijnen. Nu staan er veel documenten in privéomgevingen.

Sander Teeuwisse meldt dat de Keistadtriatlon tegen het probleem van vrijwilligers aanloopt en dat men op zoek gaat naar iemand om de vrijwilligerscoördinatie voor dit evenement te organiseren. Thomas Plochg vindt dit een uitstekende suggestie. Sander wil ook graag aansluiten als “tester” van de Club app. Rafaël Tamsiran roept iedereen die dat wil om zich te melden om mee te draaien in de app.

- b. Van sportkantine naar multifunctioneel platform: Hier zijn we nog niet uit. De aankleding loopt. Zie het nieuwe bord met vacatures in het clubhuis. Christl roept iedereen op de borden voor het juiste doel te gebruiken en niet meer overal allerlei flyers neer te leggen. Henk van der Linde zegt dat een verhoogde koffieprijs niet bijdraagt aan de *beleving*. Hij zou dan nog liever gratis koffie willen (met een contributieverhoging dan). Hij zegt ook dat er veel Altisleden vroeger aan de koffie gaan dan wij zelf (vanwege andere trainingstijden). Hoewel hij geen principiële bezwaren heeft tegen dit kantinegebruik vraagt hij zich wel af of ook dit niet tegen *beleving* ingaat. Thomas Plochg meldt dat gratis koffie wel in het bestuur aan de orde is geweest maar dat er nog geen besluit over is genomen. Het gebruik door derden van de kantine is zijns inziens vooral een sentiment.
 - c. Samenwerking met derden: De stichting Atletiek Platform Amersfoort (SAPA) is een voorbeeld van samenwerking met derden. Deze stichting (van AVT en Altis) is tegenwoordig de contactpersoon met de SRO t.a.v. de exploitatie van beide atletiekbanen. Ook is er een trainerspool met Altis en Pijnenburg voor de marathon en is er een eerste sponsorcontract afgesloten. Er is ook contact met buurtsportcoaches en we plaatsen berichten in het nieuwskrantje van het Soesterkwartier. Henk van der Linde ondersteunt het idee van samenwerking maar vindt dat samenwerking iets anders is dan *samen* en dat je op dat laatste zuinig moet zijn. Hij vermoedt dat er nu mensen niet meer in de kantine komen. Richard van Klooster vind de grotere bezetting van de kantine een vooruitgang. Martha Meijer dringt erop aan om ook leden te bevragen bij de evaluatie van het kantinegebruik en de samenvoeging van sommige trainingsgroepen. Henk stelt dat mensen die niet meer in de kantine komen moeilijk bevragd kunnen worden. Bart Götte vindt dit ook een probleem: velen lopen direct weg na de training. Dat zouden we zo graag anders willen zien. Hoe krijgen we meer mensen binnen?
 - d. Verjonging van de vereniging: er zijn vandaag drie juniorleden aanwezig. Applaus voor hen! Benjamin Götte zou graag zien dat er altijd een bus is om naar wedstrijden te gaan: dat vindt de jeugd erg leuk. Dit wordt bevestigd: probleem is dat er geen chauffeurs zijn als je niet heel vroeg reserveert. Benjamin wil ook meer activiteiten voor junioren. Ze zijn er wel voor pupillen, maar niet voor de oudere groep.
 - e. Modernisering van aanbod: Onze concurrenten zijn de kofferbakgroepjes en veel minder andere verenigingen. Het bestuur heeft contact met Sportivate en hoopt op die manier iemand binnen te halen die dit punt gaat oppakken en begeleiden. Er moeten meer specials komen, wellicht ook voor de jeugd. Hans Zuilhof memoreert de nieuwe Birkhoven Bosloop, die in de plaats van de befaamde Vlasakkerloop is gekomen. Deze loop mist nog naamsbekendheid natuurlijk. Ook hier was het weer moeilijk om voldoende vrijwilliger bij elkaar te komen. Desondanks wil hij ook een positief geluid laten horen: er zijn jaarlijks wel 250 leden als vrijwilliger actief.
4. Er treden vier bestuursleden af per april 2023: de voorzitter, Thomas Plochg, de penningmeester, Jeroen Bach, en de algemeen bestuursleden Christl Foekema en Susan Hagevoort. Het bestuur is druk zoekende en Thomas roept iedereen op om zijn/haar netwerk te gebruiken en ons attent te maken op mogelijke kandidaten. “Alles van waarde is kwetsbaar” zegt Thomas: je bent zo iets

waardevolvs kwijt. Een rol als bestuurder is ook leerzaam en er komt een periode aan waarin we veel van de plannen die we afgelopen jaren hebben voorbereid, kunnen gaan uitvoeren.

5. Penningmeester Jeroen Bach presenteert de begroting voor 2023. De aanmelding van nieuwe leden stagneert enigszins en daarom wordt er gerekend met 950 betalende leden.
De resultaten van de kantine worden op € 7.000 begroot. Het betreft hier hoofdzakelijk de omzet van koffie. Jaap de Vries vraagt hoe het bedrag sinds 2019 (€ 10.000) terug kan zijn gelopen tot € 5.000 in 2022. Jeroen wijt dit met name aan de coronaperiode. Je kunt de omzet verhogen door de koffieprijs te verhogen. Als je de koffie gratis maakt leidt dat echter wel tot een contributieverhoging.
Er wordt € 5.000 ingeboekt voor sponsorbijdragen. Lex Borghans vraagt zich af of dit geen te hoog bedrag is. Thomas Plochg stelt dat je ambities mag verwerken in de begroting. Lex is voorstander van een reëlere inschatting.
Jaap de Vries informeert naar de overige inkomsten. Zijn dat verhuurinkomsten? Antwoord: ja. Sander Teeuwisse vraagt of de sponsor in geld sponsort of in goederen. Antwoord: in geld.
De penningmeester verwacht hogere uitgaven aan energie. Omdat deze post 5% van de totale kosten uitmaakt vindt hij dit niet zorgelijk.
De trainingskosten worden verhoogd in lijn met andere verenigingen in de regio.
De baanhuur gaat 8,5% omhoog. Dit dankzij de ASF die de gemeente heeft afgepraat van een eerder geplande verhoging van 14,5 %.
Peter Hendriksen vraagt waarom er voor groot onderhoud zo'n laag bedrag wordt begroot. Jeroen antwoordt dat groot onderhoud een voorziening voor meerdere jaren is. Zo staat er dit jaar € 5.000 op de begroting maar er komt een uitgave van € 40.000 voor de vernieuwing van het dak aan. Er komt uitleg in de jaarrekening hierover.
Jeroen stelt voor om de contributie met € 1 per kwartaal (€ 4 per jaar) te verhogen. We hebben een goede financiële positie. Hij verwacht wel in 2023 een grotere verhoging. Dit voorstel wordt unaniem aangenomen.
De vereniging is financieel gezond. De balans van onze vereniging bestaat feitelijk uit de bankrekening en de waarde van het clubhuis.
De begroting wordt zonder nadere stemming goedgekeurd.
6. Rondvraag: Henk van der Linde vraagt of de verhoging van de koffieprijs nu doorgaat. Antwoord: nee, dit was een discussiepunt in het bestuur. Henk vraagt ook of er actief beleid is om vertrekkende leden standaard te benaderen met de vraag of ze donateur willen worden. Dat is een goed idee. Moet opgepakt worden.
Jesse Voogd (jeugdlid): doe meer met Instagram: dat is een veelgebruikt medium voor jongeren. Kan er een webshop komen voor kleding? Nu moet je telkens naar de winkel. Dit wordt bekeken. Misschien ook merchandise zoals petjes overwegen.
Tot slot vraagt Jesse of er vaker een feestje kan worden gegeven en of er bij wedstrijden een DJ kan komen om de sfeer te verhogen.
Hein Dekker grijpt deze opmerking aan om een bestuurszetel te bepleiten voor de jeugd.
7. Om 12.40 sluit de voorzitter, met dankzegging aan allen, de vergadering.

Amersfoort, 27 november 2022.

Paul Wessels, secretaris

3. Jaarverslag Bestuurszaken 2022

Inleiding

Het jaar 2022 stond in het teken van het heropenen van de club na twee jaar coronapandemie. Het was aan het begin van het jaar weer even wennen om samen te sporten. Toch was het snel weer gezellig en vertrouwd, hoewel er ook e.e.a. blijvend is veranderd. Zo hebben we een nieuw logo, nieuwe koffie, de noviteit van gratis appels op zaterdagochtend, een nieuwe baan, een nieuw meerjarenbeleidsplan 2022-2025 en hernieuwde energie bij leden om gezamenlijk mooie dingen te doen. Tegelijkertijd zien en ervaren we dat het steeds minder vanzelfsprekend is dat leden zich voor de club inzetten. Daarnaast trekt de aanwas van nieuwe leden niet bij. AVT heeft nu iets minder dan 1000 betalende leden.

Gegeven voorgenoemde ontwikkeling heeft het bestuur in 2022 niet alleen de lopende zaken in goede banen geleid, maar vooral gewerkt aan plannen en ideeën om de club toekomstbestendig te maken. Dat ging in dialoog met commissies en leden, en af en toe met vallen en opstaan.

Bestuurssamenstelling

In de samenstelling van het bestuur vonden in 2022 geen wisselingen plaats, en dat is vrij uniek. Bovendien waren alle bestuurszetels bezet. De samenstelling van het bestuur was gedurende het jaar als volgt:



Vlnr: Paul Wessels (secretaris, veilig sporten, archiefcommissie, commissie sportief wandelen), Bart Götte (jeugdcommissie), Hans Zuilhof (wedstrijdevenementen & sponsoring), Jeroen Bach (penningmeester), Thomas Plochg (voorzitter), Matt Schillings (vrijwilligersbeleid), Christl Foekema (PR & Communicatie), Susan Hagevoort (beheercommissie en kledingcommissie) en Mark Wossink (trainerszaken).

Financieel

Het jaar 2022 wordt afgesloten met een positief resultaat van € 3129,-. Het gehele positieve resultaat zal worden toegevoegd aan het eigen vermogen.

De vereniging heeft evenals in voorgaande zes jaren een positief resultaat behaald. Naar verwachting zal ook in 2023 een positief resultaat worden behaald. Het resultaat kan naar verwachting lager uitkomen als gevolg van minder aanwas van nieuwe leden.

AV Triathlon is financieel vitale club en blijft ook vitaal wanneer het ledenaantal op peil blijft. Dit kan alleen wanneer er wordt geïnvesteerd in de toekomst, zodat het voor mensen aantrekkelijk blijft om lid te worden van AV Triathlon. De financiële details m.b.t. zijn in hoofdstuk 5 van dit jaarverslag te vinden.

Aantal leden

Het aantal leden eind december 2022 was in totaal 1079. Het aantal volwassenen betrof 892: 473 mannen en 419 vrouwen. Het aantal jeugdleden bedroeg 187: 87 jongens en 100 meisjes.

Het aantal leden is opnieuw licht gedaald ten opzichte van 2021.

Commissies

In 2022 hebben alle commissie weer belangrijk werk verricht. Gedurende het jaar zorgden zij dat de club draaide en alle leden konden sporten. In dit jaarverslag kijken alle commissies terug op 2022 en ook vooruit. Wat willen ze komend jaar doen in het licht van het meerjarenbeleidsplan 2022-2025.

Wedstrijdevenementen

In 2022 konden we weer aantal wedstrijd-evenementen organiseren. De behoefte was groot, bleek uit de mooie opkomst en alle blijde gezichten.

- De clubkampioenschappen cross op 2022
- De Keistad Baancompetitie in het voorjaar
- De Funtriatlon vond op 6 juli 2022
- De 5e Editie Keistad Triathlon op 4 september 2022



Op zondag 4 september vond voor de zesde keer de Keistad Triathlon plaats. Vanwege blauwalg in de Eem was het onderdeel zwemmen helaas geschrapt.

- 3e hexathlon-nieuwe-stijl op 11 september 2022



- Clubkampioenschappen baan op 25 september 2022
- De Bosloop op 27 november 2022

Onderweg naar morgen

Tijdens de ALV van 23 april 2022 is het meerjarenbeleidsplan 2022-2025 vastgesteld. Als bestuur hebben we in de coronatijd nagedacht over hoe we als vereniging onze toekomst zien. Als we kijken naar de ontwikkelingen binnen de club en om ons heen, dan is het nodig om onze koers te verleggen. We moeten nu keuzes maken en die de komende jaren doorvoeren. Veranderen gaat niet vanzelf en het lukt alleen als we het samen doen. Tijdens de ALV in het voorjaar werd het plan vastgesteld. Dit betekent dat we de komende jaren 5 ambities proberen te realiseren: 1) het werven van jongere leden, 2) het flexibiliseren van het trainingsaanbod, 3) het ombouwen van de kantine tot echt clubhuis, 4) van gestolde vereniging naar dynamisch platform en 5) het verbeteren van de samenwerking met derden. Aan het einde van het jaar bleek dat het nodig is om veel intensiever in dialoog te gaan met de leden over de uitvoering van (delen van) het meerjarenbeleidsplan. Die moeten door de club echt worden gedragen willen we de beoogde ambities realiseren.

Een gezonde kantine

Wellicht een kleinigheid. Maar toch hebben we in 2022 flinke stappen gezet naar een gezonde kantine door het aanbod te verrijken met gezonde en duurzame producten. Op zaterdagochtend is na de training een gratis appel beschikbaar. In mandjes op de tafels liggen ze voor het grijpen. Daarnaast is de koffie vernieuwd. Deze koffie van MOTO is biologisch geteeld en geproduceerd. Ook nieuw zijn de AVT-balletjes. Ze worden in ons clubhuis gemaakt door een groepje enthousiaste leden. De ingrediënten zijn puur natuur, zonder toegevoegde suikers. De balletjes worden gemaakt van dadels, havervlokken, noten, pitten en kokosrasp.

Opening baan

Door corona was het er nog niet van gekomen om de atletiekbaan op Birkhoven officieel te openen. Op 11 juni 2022 was het dan eindelijk zo ver. Wethouder Tigelaar gaf symbolisch het startschot voor de nieuwe baan in de aanwezigheid van vele leden van zowel AV Triathlon als Altis.



Stichting Atletiek Platform Amersfoort

Het bestuur van de stichting bestaande uit Willem Struijs, Lex Borghans en Herman Crezee hebben in 2022 belangrijk werk verricht. Een nieuw contract met de SRO voor de baanhuur van zowel Birkhoven als Schothorst moest worden gesloten. Het bleek monnikenwerk om precies uit te zoeken en in kaart te brengen welke partij (Altis, SRO of AVT) eigenaar is van welke onderdelen van de banen en of die al dan niet onder het huurcontract zou moeten vallen. Gedurende het jaar zijn de contracten voorbereid en uit onderhandeld. In 2023 worden ze definitief getekend.

Nieuw logo

Eind 2022 heeft AV Triathlon een nieuw logo gekregen. Na 38 jaar werd het tijd voor aanpassing, zodat het beter toepasbaar is op de online media en ook iets van onze kernwaarden Samen, Bewust, Buiten, Beleven laat zien. Op 26 november 2022 is het nieuwe logo onthuld op de ALV. Drie vormgevers binnen onze vereniging hebben het logo ontworpen in dialoog met de club: Hein Dekker, Rafaël Tamsiran en Vera Bekendam. Hierbij nogmaals dank, want het resultaat mag er zijn!



Tot slot

We zijn trots op de inzet van velen gedurende het jaar, d.w.z. (assistent)trainers, commissieleden, jury, evenementorganisaties en vele anderen. Namens het bestuur van AV Triathlon wil ik allen bedanken die hun steentje hebben bijgedragen. Wij hopen dat we in de toekomst weer kunnen rekenen op de inzet van onze leden zodat onze vereniging ook in de komende jaren goed blijft functioneren.

Aangezien dit het laatste jaarverslag is dat ik als voorzitter aan de ALV overleg, wil ik van de gelegenheid gebruik maken om eenieder te bedanken voor de samenwerking en het vertrouwen al die jaren dat ik voorzitter mocht zijn. Ik heb het met plezier gedaan en geef graag het stokje over aan het nieuwe bestuur. Ik heb er alle vertrouwen in dat de club bij hun goede handen is.

Thomas Plochg, voorzitter

4.1. Commissie Hardlopen Volwassenen

Verslag 2022

Het afgelopen jaar is – na jaren van betrokkenheid – een commissielid tijdelijk gestopt:

- Ruud van den Eshof (*maakt er inmiddels gelukkig weer volledig deel van uit*)

Daardoor stond het jaar 2022 echter vooral in het teken van eerst met 4 en later slechts met 3 commissieleden de boel draaiende houden.

Het belangrijkste en meest ingrijpende wat zich heeft voorgedaan, betreft een reanimatie in een van de loopgroepen halverwege het jaar. Dit hebben we uitgebreid geëvalueerd als TC; zowel intern als met een groep trainers samen. De uitkomsten van deze evaluaties hebben o.a. gezorgd voor meer focus op de reanimatietrainingen (volledig en herhaling) en een veiligheid Top-10 (bijlage).

Een korte terugkoppeling op onze speerpunten 2023:

1. Verbinding met onze trainers zowel informeel als inhoudelijk,
 - We zijn als trainers 2x op een zaterdag bijeengekomen met wisselende opkomst. De opkomst eind januari 2023 was uitstekend maar de aanleiding (Specials discussie) was helaas niet van positieve aard. De afdrank voor de TC is wel dat het organiseren door de week 's avonds meer oplevert dan op een zaterdag na de training.
 - We hebben nog te weinig kunnen doen aan het binden en inspireren van trainers, wel zijn er een klein aantal begonnen met zowel de interne opleiding tot (assistent-) trainer (LT2) als Looptrainer niveau 3 (LT3) van de AU.
2. Verbinding met onze omgeving
 - Framerunners,
Er is een goede verbinding tussen Framerunners en de TC, maar wellicht nog reactief ipv proactief.
 - Medische Commissie,
We zijn nog steeds met de MC in gesprek om beide commissies samen te voegen gezien de enorme overlap van beide aandachtsgebieden. Inmiddels begint het wel vastere vorm te krijgen.
 - Altis
Goede voorbeelden van onze samenwerking met Altis zijn; Hexathlon, Marathongroep en wandelsport (initiatief wat mede door TC is aangedragen). Het gezamenlijk verzorgen van de opleiding tot Looptrainer2 is wel een gedachte/wens maar is nog niet tot uitvoering gekomen.
3. Verbeteren van ons trainingsaanbod
De verhouding tussen het aantal lopers per groep en de trainer moet terug in balans. Daarnaast geven we nu training aan niveau groepen (1,2...5) EN aan verschillende disciplines en clinics (Trailrunning, Bootcamp, Start Running, e.a.).
Op basis van een beter contact met onze lopers (whatsapp groep, AVT app) moet de trainingsbehoefte duidelijker worden zodat we ons aanbod hierop aan kunnen passen. En daarbij veel bewuster een model hanteren o.b.v. niveau, cafeteria-model of anders. Dit grijpt allemaal op elkaar in omdat veel lopers op niveau X lopen omdat Y zo'n leuke trainer is of de groep juist zo gezellig...

Daarnaast zal ook aandacht moeten zijn voor de rol en invloed van 'specials' binnen het aanbod.

Bovenstaande tekst is hetzelfde als uit het verslag van vorig jaar. Echter is inmiddels het aantal trainers nog meer afgenomen. Om uiteenlopende redenen maar i.i.g. 3 als gevolg van de discussie over 'Specials'. Wat e.e.a. uiteraard flink bemoeilijkt.

4. Verstevigen van onze structuur

- We zijn Trello gaan gebruiken, dat werkt voor een goede track & trace van hetgeen we met elkaar be- en afspreken. Het verder uitbouwen van onze structuur gedurende de 2^e helft van '22 met slechts 3 commissieleden is slechts beperkt uitvoerbaar gebleken.

Vooruitblik 2023

We zijn het jaar moeizaam begonnen (discussie Specials) maar hebben inmiddels gelukkig wel versterking weten te realiseren. De komende vergaderingen zullen vooral gaan over het herverdelen van portefeuilles, voordat we toekomen aan het definiëren van speerpunten voor 2023.

Overigens valt er nog voldoende te realiseren op het vlak van de speerpunten 2022:

- Verbinding met onze trainers zowel informeel als inhoudelijk,
- Verbinding met onze omgeving,
- Verbeteren van ons trainingsaanbod,
- Verstevigen van onze structuur.

Met name ten aanzien van het laatste punt zullen we dit jaar extra aandacht moeten besteden aan een veel betere verbinding met het 'nieuwe' bestuur, dan dat nu het geval is. Met nieuwe, frisse bestuurs- en TC-leden zien we dat uiteraard met vertrouwen tegemoet.

De huidige leden van de commissie zijn: Ruud, Marieke, Matt, Marriël, Peter, Floor, Bastiaan en uiteraard Dorien vanuit de MC (verkenning samenwerking loopt).

Veiligheid Top-10 | Trainerscommissie Hardlopen '22

1. Ik beschik over een geldig reanimatiebewijs,
2. Ik sta bekend bij AVT als vrijwilliger (i.v.m. aansprakelijkheidsverzekering),
3. Ik ben op de hoogte van ons reanimatie protocol,
4. Ik weet wie er in mijn groep kunnen reanimeren, (men weet dat ook van elkaar)
5. Ik besteed ca. 1x per jaar met mijn groep aandacht aan, het oefenen van, het reanimatie protocol,
6. Ik weet waar in de buurt van mijn trainingen, AED's beschikbaar zijn.
7. Ik wil dat AVT zorgdraagt dat ik tijdens de training minstens over één niet persoonsgebonden mobiele telefoon kan beschikken waarmee ik 112 en/of het clubhuis kan bellen,
8. Ik beschik over een EHBO-pakket waarvan de houdbaarheidsdatum niet is verlopen en ik weet hoe ik het toe kan passen wanneer dat nodig blijkt, of

9. Ik wil juist dat AVT zorgdraagt dat alle trainers over dezelfde EHBO-middelen beschikken en dat ik me niet druk hoef te maken over bijvoorbeeld de houdbaarheidsdatum van de inhoud ervan,
10. Ik mis het volgende; ...

Vier vragen voor de trainer

- Bij welk(e) genoemd(e) punt(en) kan de Trainers Commissie ondersteuning bieden?
Bijvoorbeeld:
Het (periodiek) faciliteren van een (extra) telefoon, SIM-kaart, standaard EHBO-pakket (vulling), EHBO workshop, anders ...
- Welk punt ontbreekt op plek 10 en verdient de komende periode aandacht?
- Hoe zit het met de grootte van jouw loopgroep? Is deze te groot of juist te klein om veilig training te kunnen geven?
- Ben je er expliciet van bewust dat er trainingsmomenten zijn waarop er nietstandaard iemand in het clubhuis aanwezig is ter ondersteuning bij een calamiteit? En wat vind je daarvan?

Ter lering en inspiratie

- Cardioloog Evelyn de Vrey over kans op hartstilstand tijdens hardlopen
- Hoe kijkt AV Triathlon aan tegen kans op acute hartstilstand bij hardlopers?
- Reanimatie trainingen via de Hartstichting

4.2. Triathloncommissie

Verslag 2022

De Triathloncommissie omvat de trainingen op de fiets en in het water, de loop-wisseltraining en de wedstrijdtaak. Een hele mond vol zo. 2022 was voor de triatleten een ingewikkeld jaar, dat gestart werd vanuit de lockdown, met een gesloten zwembad en twijfels bij de doorgang van het wedstrijdseizoen. Ook bij de andere trainingen was het zoeken naar wat kan en mag, op een verantwoorde manier.

Triatleet van het jaar

Vanuit de zwemmende triatleten is in 2021 een nieuwe traditie geboren: de triatleet van het jaar. Deze triatleet heeft zich laten zien in wedstrijden, trainingen of dient ter inspiratie voor anderen. Deze atleet wordt tijdens een jaarlijks etentje in het zonnetje gezet. De uitreiking van de bokaal is doorgeschoven naar april 23. Daardoor kan de triatleet van het jaar niet in dit verslag worden opgenomen.

Teamcompetitie

Namens AVT hebben 3 teams meegedaan aan de teamcompetitie: de dames in divisie 2 en 3 en de heren in divisie 4. Ongeveer 30 atleten hebben meegedaan aan deze wedstrijden en met resultaat! Alle teams zijn gepromoveerd naar een hogere divisie en is er ruimte voor een tweede team van AVT bij de heren.

Wielrennen

Het zomerseizoen zijn de wielrenners gestart op het parcours van WV Eemland. Dit was tot Corona gebruikelijk, maar kon in de afgelopen jaren nooit doorgang vinden. Op deze afgesloten wielervedbaan kunnen de fietsers op een verantwoorde manier wennen aan het fietsen in de groep. Het wegseizoen wordt herinnerd als een veilig seizoen met overwegend zonnig en droog weer.

Mountainbiken

De MTB'ers zijn in de winterperiode actief geweest op de trails en in de bossen. Sinds de start van het seizoen 2022/2023 starten de trainingen op zaterdagochtend en wordt er wisselend gestart: bij het clubhuis of Den Treek. De begintijd van de trainingen is verplaatst naar 9.30. Dit is positief ontvangen. Een aantal trainers werd geconfronteerd met blessures. Desondanks is het trainingsaanbod gelijk gebleven.

Du- / triathlontrainingen

In 2022 is een eind gekomen aan de du- en triathlontraining. Na het einde van de lockdown viel de opkomst bij deze trainingen tegen. Deze training is geëvalueerd, maar er is geen duidelijke significante oorzaak.

Zwemmen

Na de heropening van het zwembad zijn de zwemtrainingen weer van start gegaan. Op maandag- en vrijdagochtend liggen tientallen leden in het water. Er werd als vanouds getraind in twee groepen. In het zomerseizoen hebben veel leden elkaar getroffen bij zwemplas Zeumeren. Tussen Kerst en oud en nieuw hebben de zwemmers een eigen "100 x 100" georganiseerd. Doel van dit sportieve evenement is het zwemmen van 100 baantjes van 100 meter binnen 3 uur. Een groot aantal zwemmers heeft hieraan deelgenomen en een mooie groep heeft binnen de tijd de afstand afgelegd

Vooruitblik 2023

Bij het schrijven van deze vooruitblik lijkt Corona met alle beperkingen ver weg. Voor het eerst in jaren startte het kalenderjaar met een geopend (binnen)zwembad.

Teamcompetitie

In het seizoen 23 starten we met 2 dames- en 2 herenteams. Er wordt gestreefd naar consolidatie en een mooie cohesie in de groep.

Wielrennen

Als de zomertijd ingaat, gaan de wielrenners weer de weg op. Gestart wordt met een aantal trainingen op het parcours van WV Eemland. Daarna worden de trainingen gegeven op de weg. Het vertrek is op iedere maandag- en woensdagavond om 19.00 uur bij Zwembad Amerena.

Nieuw dit seizoen zijn maandelijks duurtrainingen op zaterdag. Iedere eerste zaterdag van de maand wordt er getoerd.

Ook wordt er een baanclinic georganiseerd op de wielbaan van Amsterdam.

Mountainbiken

Het mountainbikeseizoen loopt van najaar tot voorjaar. Voor het seizoen 23-24 is het nog wat te voorbarig om hele concrete plannen te delen. Na afloop van ieder seizoen wordt een evaluatie gehouden en worden de plannen gemaakt voor het komende seizoen. In ieder geval zal er aandacht zijn voor de reguliere trainingen, afgewisseld met eigen toertochten. Ook wordt gedacht aan een Start2Bike. Bijzondere activiteiten, zoals externe toertochten, of eens een keer op een ander parcours fietsen, wordt aangeboden als het animo groot genoeg is.

Tot slot wordt uitgekeken naar de aanleg van een nieuwe route in het bos, parallel aan het spoor, die aansluit op de vernieuwde Pijnenburg-route.

Du- / triathlontrainingen

De positie van trainer is op dit moment vacant.

Zwemmen

De zwemmers hebben geen bijzondere plannen en duiken ook dit seizoen weer in alle vroegte in het 50-meter bad

De volgende personen waren lid van de commissie: Harry den Boer, Robert van der Kieft, Siska Wols van der Wel – Zoetemelk, John Waardenburg, Gerrit van Gessel

4.3. Commissie Jeugdzaken

Verslag 2022

Op verzoek van het bestuur bieden we dit verslag aan. De jeugdcommissie kijkt kort terug op het afgelopen jaar, maar we kijken vooral vooruit naar het aankomend jaar. In de vooruitblik hebben we diverse vragen aan het bestuur om (clubbreed) beleid op te maken, uitspraken te doen. We hopen daar spoedig antwoorden op te krijgen en er samen met de vereniging werk van te maken.

| Aantal leden | 2018 | 2019 | 2020(corona) | 2021(corona) | 2022 |
|-----------------------------|-------|------|--------------|--------------|------|
| WachtlIJst | | | 44 | 59 | |
| Pupillen | 76 | 107 | 106 | 111 | 104 |
| Junioren | 103 | 79 | 89 | 91 | 93 |
| <i>waarvan Framerunners</i> | 0 | 8 | 10 | 14 | 15 |
| Totaal jeugd | 179 | 186 | 195 | 202 | 197 |
| Totaal AVT | 10323 | 1022 | 995 | 969 | 949 |
| % jeugd | 17% | 18% | 20% | 21% | 21% |

Trainingen & wedstrijden weer terug naar normaal. In 2022 heeft het einde van de Corona periode de jeugdsport weer normaal doen plaatsvinden. De trainingen zijn gecontinueerd evenals de wedstrijden. Zowel de regionale cross competitie, de regio baancompetitie, de clubkampioenschappen baan & cross gingen in 2022 allemaal door. Hoewel er diverse atleten meededen aan de *Keistad baancompetitie*, viel de deelname van de jeugd aan de Birkhoven *Bosloop* (voorheen Vlasakkerloop) tegen.

Het initiatief om met alle deelnemers en trainers per bus naar de baanwedstrijden af te reizen ging in 2022 helaas niet door. Door de krapte op de arbeidsmarkt waren er in de regio geen chauffeurs beschikbaar. In 2023 zullen we lang van tevoren de bus moeten reserveren om dit te voorkomen.

Beleid gericht op inzet junioren als trainer geslaagd. Ook in 2022 kijken we positief terug op de wijze waarop de inzet van junior-trainers invulling is gegeven. Waar een aantal junior trainers is gestopt (o.a. vanwege studie in een andere stad), hebben we veel nieuwe junior trainers geworven. Zowel bij de pupillen, de framerunners, en de junioren worden nu trainingen gegeven door oudere junioren.

Vrijwilligersinzet was al kwetsbaar, maar wordt nu nijpend. Na corona is de inzet en betrokkenheid van ouders niet op het gewenste niveau. Het blijft lastig om ouders te verleiden voor vrijwilligerstaken. Consequentie is dat we dankzij een harde kern van loyale trainers de trainingen weten te continueren, en in 2022 met weinig verloop in de commissies, ook merken dat het gebrek aan nieuwe actieve ouders ons kwetsbaar maakt.

In 2023 en 2024 verwachten we echter dat - ervaren - commissieleden gaan stoppen. Om de continuïteit te borgen moeten we de jeugdcommissie en het trainerscorps begin 2023 versterken.

Ook de inzet van ouders op andere taken als jurering, hulp bij wedstrijden, en sociale activiteiten loopt nog steeds uitermate moeizaam. Dat heeft niet alleen te maken met de beperkte bereidheid van ouders, maar ook met de moeizame manier waarop AV Triathlon haar vrijwilligersbeleid effectief kan coördineren...

Vrijwilligerscoördinatie en Informatie uitwisseling kan beter. Waar we in praktische zin tegen aanlopen is de moeizame wijze waarop we binnen de vereniging elkaar kunnen vinden en bereiken. Het snel en laagdrempelig achterhalen van informatie, contactgegevens van leden, of in ons geval: ouders (ook bij nood), het continue zoeken naar wie waarover gaat, en het ontbreken van een op samenwerking gerichte (ict) infrastructuur maakt het er niet makkelijker op.

Breed wordt onderkend dat mensen specifiek en actief benaderen het beste werkt voor inzet vrijwilligerstaken. Echter, als je niet weet wie de leden zijn in de vereniging, maakt het ons wel erg afhankelijk van interne netwerken. Het kost simpelweg veel tijd van die vrijwilligers die al heel veel tijd in de club investeren. Bij de jeugd hebben we bovendien te maken met ouders die veelal geen lid zijn van de vereniging maar wel betrokken moeten worden. Ook in het vorige jaarplan constateerden we dit. *We doen dan ook een dringende oproep aan het bestuur om ons te ondersteunen vrijwilligerscoördinatie en het toewijzen van taken makkelijker en effectiever te kunnen coördineren.*

Vooruitblik 2023

AV Triathlon heeft als vereniging vijf speerpunten benoemd in haar meerjarenplan waarbij de jeugdcommissie de volgende invulling geeft of ondersteuning vraagt:

A. **Van gestolde vereniging naar dynamisch platform;** Hoe kan AVT het dalend en vergrijzend ledenbestand keren? Hoe kan AVT inspelen op de trend naar kort, vrijblijvend, en thematisch sportaanbod om nieuwe (jongere) leden te werven?

1. **Jeugdraad:** In 2023 gaat de jeugdcommissie kijken of er animo is bij de jeugd om een jeugdraad te vormen. De jeugdraad neemt, zo hopen we, initiatief om zelf jeugdactiviteiten te initiëren en te organiseren, en geeft de jeugdcommissie en/of bestuur (on)gevraagd advies en feedback. Zeker de verfrissende bijdrage van drie junioren op de ALV smaakt naar meer.

B. **Van Sportkantine naar Multifunctioneel clubhuis;** Hoe kan AVT een 'clubhuis' worden waar meer te beleven valt?

1. **Jeugdhoek.** Pupillen zitten nog altijd 'klem' met een voetbaltafel gepropt tussen de leeshoek voor de jeugd. We hopen in 2023 op een 'hangplek' die wat meer ruimte biedt: bestuurskamer?
2. **Krachthonk.** Vanuit de junioren is er behoefte aan meer krachttraining faciliteiten. We hebben een krachthonk maar het is niet duidelijk wat daar nu de status van is. Kan dit gebruikt worden? Onder welke voorwaarden? Willen we investeren als apparatuur vernieuwd, gemoderniseerd moet worden?
3. **Opslag.** Het 'gebouwtje' bij de fietsenrekken: Is dat van ons? Biedt dat mogelijkheden voor opslag materialen o.i.d.? Vanuit de framerunners hebben we ons oog hier ook op laten vallen: we hebben zoveel frames dat we vastlopen in de huidige opslag. Ook hopen we in 2023 (vanuit sponsoring) een aanhanger te kunnen krijgen die heel goed in deze opslag zou kunnen passen. (URGENT)
4. **Toekomst van het clubhuis?** Voor jeugd, en met name junioren is een sociale bruisende 'thuisplaat' een verbindende factor voor verenigingen. De functionele 'kantine' zoals die nu is, de inrichting en het ontbreken van een 'magneetfunctie' helpt niet om met name junioren te binden en te boeien. De vraag aan het bestuur is wat hun visie is op meer beleving, aantrekkingskracht en multifunctionaliteit van

onze thuisplaat. Wat zijn de kaders, randvoorwaarden om het clubhuis beter te benutten?

5. **Meer activiteiten gericht op sociale verbinding & beleving?** De benutting van het clubhuis is vrij functioneel. Clubhuizen die bruisen kenmerken zich door een magneetfunctie op ook andere activiteiten dan sec sportbeoefening. Graag gaan we samen met de beheercommissie (idee: van beheer naar beleving commissie?) verkennen hoe we hier invulling aan kunnen geven waardoor het bijvoorbeeld voor ouders van jeugd een aangename verblijfplek wordt als kinderen trainen, het een plek wordt waar je ook je feestje zou willen vieren, er na de trainingen ook wat te beleven valt (of te hangen) etc.

C. **Samenwerking met derden;** Hoe kunnen we AVT versterken door samenwerking aan te gaan met derden? Verbreding van aanbod? Meer dynamiek, andere inzichten, en meer enthousiasme voor de sport genereren?

We hebben als jeugdclub plannen en ideeën genoeg. Het hapert echter op de krappe bezetting van de huidige jeugdclub en de moeizame inzet van leden om ideeën om te zetten in realisatie. Al jaren op de planning staan clinics waarbij junioren een keer training krijgen van ex-topatleten, een training op een inspirerende locatie, andere atletiekverenigingen, of vanuit een andere sportbeoefening (vb. clinic rugby bij onze burens).

D. **Verjonging van de vereniging;** Hoe kunnen we AV Triathlon aantrekkelijk maken voor twintigers, dertigers, veertigers?

1. Een relatief makkelijke route is om na de jeugd (18+) ook voor jong volwassenen een aansprekend (kortcyclisch?) aanbod te hebben. Zo kunnen leden ook na hun 18de gewoon bij de club terecht voor een aansprekend aanbod. Het gat tussen de jeugd en de rest van de vereniging is momenteel echter groot. Een specifiek aanbod voor twintigers dat inspeelt op hun behoeften, hun context, en hun manier van sport beleving is zeer welkom maar is nog erg mager. Wel zien we dat de twintigers wel degelijk buiten - met veel beleving - in groepsverband sporten, en regelmatig komen we (ex-)leden van AVT tegen in het veld die buiten AVT wel degelijk training geven in o.a. bootcamp clubjes, hardlopen, vormen van krachttraining, etc. Enkele voorbeelden om van te leren:
 1. <https://www.033runningcrew.nl/>
 2. <https://hardlopenamersfoort.nl/>
 3. <https://twhc.nl/>
2. Av Triathlon zou ook meer kunnen inzetten op 'events': Samen in teamverband ergens een sportchallenge aangaan of op 'excursie' gaan kan voor meer teambeleving (**Samen & Beleven**) zorgen. Enkele voorbeelden:
 1. De creativiteit van leden benutten voor 'concept events':
 1. Heuvelrugestafette (doen we al, gaat die nog door?), is er ook een jeugdvariant?
 2. Samen inschrijven voor de vele loopjes, trailruns die anderen organiseren (zoals we ook voor de Halve van Egmond doen)
 3. <https://www.safari-joggen.nl/>
 4. <https://mudmasters.nl/>

E. **Modernisering van het aanbod;** Hoe kunnen we het aanbod van trainingen vernieuwen om in te spelen op de behoeften van nieuwe generaties & sport- & lifestyle trendstrends

1. Ook hier zijn er legio mogelijkheden waar de huidige trainers al doen wat ze kunnen. Een bredere basis van trainers, en/of clinics/specials biedt wellicht meer ruimte maar is ook een knelpunt: realisatie capaciteit, marketing & p.r., etc.. Niks doen leidt echter tot verschraving van het aanbod en brengt de beleving in gevaar waar juist

jeugdleden veel waarde aan hechten. Bovendien zijn er bij de pupillen wachtlijsten waar weinig schot in zit.

2. Bij de junioren is er behoefte aan meer (toegang tot) faciliteiten voor krachttraining in het clubhuis. Verzoek aan bestuur is om de onduidelijkheid rondom het gebruik van het krachthok te verhelderen, en materialen voor o.a. buikspiertraining staan op het wenslijstje.

De jeugdcommissie onderkent bovenstaande speerpunten als ambities om de vereniging op langere termijn vitaal te houden. Echter, we missen ook urgentie om de basis op orde te krijgen zodat deze ambities gerealiseerd kunnen worden. We hebben de volgende vragen aan het bestuur;

1. Vrijwilligersbeleid:

1. Via welke infrastructuur kunnen we eenvoudig vrijwilligerstaken *toewijzen* aan ouders en leden?

Wederom vragen we het bestuur om snel werk te maken van een betere infrastructuur voor de vereniging als geheel om op laagdrempelige wijze informatie te delen en het makkelijker te maken om andere leden/ouders met relevante expertise en inzet te kunnen benaderen & taken toe te wijzen. We hebben een echte centrale coördinator nodig voor vrijwilligerswerk die opvolging doet.

2. Wat zijn de richtlijnen, kaders & mogelijkheden om vrijwilligersinzet niet vrijblijvend te maken?

We merken dat de ouderparticipatie na corona er niet makkelijker op is geworden. We vragen om bijdragen, maar het blijft sleuren en gaten opvullen door hen die juist al heel veel doen. We hebben als jeugd wel ideeën hierover maar vragen het bestuur om hier een clubbreed beleid (organiseerprincipes) op te formuleren waarmee het makkelijker wordt om inzet in de breedte te borgen. Vanuit de jeugd dragen we het volgende basisidee aan (voor de hele club):

1. Alle trainingen vinden plaats voor groepen met een of meerdere trainers
 1. Maak expliciet duidelijk dat trainers training geven, maar niet de andere coördinatie en taken op zich nemen.
 2. Alle groepen kennen een teamcoördinator die lid is van de trainingsgroep (bij de jeugd zou dat de contactouder kunnen zijn). Als er taken gedaan moeten worden wordt dat via de coördinator belegd. De teamcoördinator verdeelt de taken onder de groepsleden (bij de jeugd: de ouders) en heeft beste zocht om dat evenwichtig te doen
 3. Vrijwillig is niet vrijblijvend: als taken niet worden opgepakt gaat de training niet door, kan het team niet aan de wedstrijd mee doen.
 4. Leden die lid zijn van de commissies en/of trainer zijn, zijn vrijgesteld van overige vrijwilligerstaken.
 5. Ter overweging: inzet op taken kan alles zijn i.r.t. de club, en hoeven niet per se betrekking te hebben op het eigen team (vb. je kan als jeugdouder ook ingezet worden als parcourswacht voor een niet jeugdwedstrijd, of andersom, je kan als volwassen lid ook ingezet worden als parcourswacht bij een jeugdwedstrijd, etc.)

2. Trainersbeleid:

1. Vraag aan bestuur: Hoe wordt trainersbeleid vormgegeven en afgestemd voor *alle* trainingen & trainers. Wij denken dat de vereniging baat kan hebben als er meer 'team'gevoel is met alle trainers en meer kansen benut kunnen worden i.p.v. de huidige 'silo'- aanpak: hardlooptrainerscie, mtb-trainers, jeugdtrainers, framerunnertrainers, etc.

2. Verjonging van de club kan o.a. door aanbod te hebben op het moment dat de jeugd geen jeugd meer is. Nu hebben we voor 18plus geen aanbod voor dat passend is.

3. Marketing & Communicatie:

1. Hoe kunnen we op jeugd en twintigers & dertigers gerichte marketing opzetten: hoe bereiken we hen om nieuwe jongere aanwas in de vereniging te realiseren?

4. Wachlijst jongste pupillen & uitstroom oudere jeugd.

- a. Bij de jongste pupillen is de vraag om lid te mogen worden groter dan ons aanbod. Willen we en kunnen we ons aanbod vergroten?
- b. Bij de oudere jeugd zien we een grote uitstroom aan het eind van de middelbare schoolleeftijd (bijbaantjes?) en zodra men gaat studeren. Past ons aanbod bij de behoefte van onze oudere jeugd?

Voor 2023 hebben we naast continuering van het reguliere beleid de volgende speerpunten gedefinieerd:

- **Nieuwe commissieleden jeugdcommissie.** In 2023 willen we dat er drie a vier nieuwe jeugdcommissie leden komen vanuit de ouders van de pupillen. Dit is noodzakelijk om de uitstroom van commissieleden in 2023 en 2024 soepel op te vangen en geen gat te laten vallen.
- **Vrijwilligersbeleid moderniseren.** AV Triathlon is bezig om haar vrijwilligersbeleid verder vorm te geven. Vanuit de jeugd zouden we graag daarin participeren en als pilot functioneren. Mede ook omdat we met 'ouders' in plaats van leden willen borgen dat hier rekening mee wordt gehouden. We zijn een voorstander van actieve toewijzing van vrijwilligersbeleid aan leden en ouders.
- **Regio baancompetitie:** De pilot om met de bus naar de wedstrijden in de regio te gaan was in 2021 een succes. In 2022 ging het niet door vanwege tekort aan chauffeurs. In 2023 willen we wederom proberen voor alle drie de regio-wedstrijden met de bus gaan.
- **Opleidingen Trainers.** Net als in 2021 willen we in 2023 weer een cursus aanbod verzorgen voor aBat2 en bBat3. Hierbij nodigen we ook de andere verenigingen uit om deel te nemen (urgente vraag vanuit Nijkerk, Pijnenburg & Baarn).
- **Clinics.** We willen op specifieke onderdelen drie clinics organiseren gericht op trainers en junioren. Dit is eerdere jaren niet gelukt maar staat nog steeds op de agenda.
- **Sponsoring.** In afwachting van de richtlijnen van bestuur willen we sponsorgelden aantrekken om voor de jeugd de sportbeleving verder te stimuleren.
- **Website.** De informatie op de Jeugd-pagina's van de website is sterk verouderd. Dit mag opgefrist worden.

4.4. Commissie Framerunners

Verslag 2022

Atleten:

Totaal: 16 leden

In 2022 is gestart met een trainingsgroep voor 18+ (6 leden, 1 proeflid). De jeugdgroep is opgesplitst in 2 groepen: 6-12 (5 leden, 1 proeflid) en 12-18 jaar (5 leden).

Trainingen:

In 2022 hebben we elke maandag getraind op de baan, behalve tijdens de schoolvakanties.

1x per 2 weken was er bostraining op zaterdagochtend. Er is 1 zaterdagtraining uitgevallen vanwege extreme kou en gladheid.

Trainers:

- We hebben nu in totaal 15 (assistent-)trainers en 2 reservetrainers (voor in totaal 6 trainingsgroepen (3 baan en 3 bos). 2 trainers zijn helaas afgevallen, vanwege verhuizing voor studie.
- In 2022 hebben 2 trainers en 2 assistent trainers de Frame Running basis cursus in Epe gevolgd. In oktober hebben we bij AVT deze cursus georganiseerd en daaraan hebben nogmaals 8 (assistent) trainers van AVT meegedaan.
- Alle trainers en assistent-trainers hebben nu minimaal de basis cursus gevolgd, op 1 na.
- 5 trainers hebben de verdiepingworkshop Frame Running gedaan.

In maart hebben we bij AVT de landelijke inspiratiebijeenkomst voor Frame Running trainers, atleten en andere belangstellenden georganiseerd. Onze trainers hebben daar 2 inspiratiewerkshops verzorgd (workshop bostraining en workshop hardlopen met een frame voor 18+)

Evenementen en wedstrijden waar we in 2022 met het hele team aan hebben deelgenomen:

Intern georganiseerd:

- Twee maal aan de clubkampioenschappen (cross en baan)
- Pannekoekentraining (laatste training voor de zomer)
- Frame Running Vierdaagse (home-edition)
- Birkhoven Bosloop
- Pietentraining

Extern georganiseerd:

- Dirk Kuyt Foundation Regiocompetitie (thuiswedstrijd in Schothorst)
- Frame Running Cup Lelystad
- Deelname 10 KM marathon Amersfoort (1atleet)
- Deelname aan de funtriathlon is helaas niet gelukt, omdat we op dat moment geen frames beschikbaar hadden als gevolg van materiaalschade.
- Grote Clubactie

Naar de Frame Running Cup zijn we met het hele team in een touringcar gegaan. De runningframes gingen mee in een aanhanger. Dit evenement was een groot succes voor het team.

Helaas hebben de frames tijdens die reis materiele schade opgelopen. Deze schade is financieel goed afgehandeld en we hebben uiteindelijk 2 trainingen anders moeten inrichten vanwege het ontbreken van de frames.

PR en maatschappelijke activiteiten:

- Sportfestival met Team Para-atletiek om inclusief sporten te promoten bij AV Triathlon Amersfoort (april 2022)

- Clinic op sportdag in Soest
- Tweemaal een workshop in samenwerking met Frame Running Nederland op dagcentrum de Boogh in Amersfoort en Interakt Contour in Nijkerk.
- Een jeugdathleet is Instagram voor team Frame Running gestart
- De buurtsportcoaches hebben een Uniek Sporten convenant ondertekend tijdens onze training op onze baan
- Deelname aan kies-je-sport voor basisonderwijs en middelbaar onderwijs
- De samen-sterk-prijs gewonnen van Stichting het Gehandicapte Kind, waardoor we veel positieve aandacht kregen. Er is een mooie promotiefilm gemaakt door Cam on Wheels. Deze film kunnen we weer gebruiken voor eigen pr-doeleinden.
- We hebben een 'open bostraining' gehouden, daarbij was 1 atleet uit Dordrecht en 1 vertegenwoordiger van Stichting Het Gehandicapte Kind aanwezig.
- Op 28 november waren we met een grote delegatie van ons team bij het sportgala, waar we een Amersfoortse sportpenning hebben ontvangen.

- Team Frame Running heeft een 'eigen' facebookgroep (onder AVT-pagina) en een Instagramaccount
- Er zijn 2 websitepagina's over Frame Running op de AVT-website, met informatie over de jeugdgroep en de 18+groep

Sponsoring en Fondsenwerving:

Alle atleten hebben spaakbeschermers met hun eigen naam gekregen van Care Connections, het bedrijf waar één van de ouders van een atleet werkt.

Runners4life sponsort de teamshirts. Elke atleet heeft een clubshirt met zijn eigen naam.

Uit eerder opgehaalde sponsorgelden is een runningframe maat XL gekocht, zodat ook (lange) volwassen atleten laagdrempelig proeflessen kunnen volgen.

De opbrengst van de collecte van Stichting Het Gehandicapte Kind is ingezet voor de aankoop van twee korfbalpalen met korf en een set oefensperen.

Op dit moment loopt een aanvraag bij Dirk Kuyt Foundation voor een eigen aanhanger om frames naar wedstrijden te kunnen vervoeren.

Op 1 oktober hebben we EUR 25.000 euro gewonnen: de Samen Sterk Prijs van Stichting Het Gehandicapte Kind. Hiervan mogen wij het bootcampveld uitbreiden zodat hier ook vanuit een runningframe of rolstoel kan worden getraind.

Overleg

Commissie: Er is vooral veel informeel overleg geweest en er is 4 keer formeel vergaderd, waarvan 1x met een etentje.

Trainers: wekelijks informeel overleg tussen de trainers en 1x een groot overleg, met pizza, voor alle trainers en assistent-trainers

Vooruitblik 2023

Uit het meerjarenplan 2019-2023:

Frame Running is een regulier onderdeel van AV Triathlon en is goed geborgd binnen de vereniging.

In 2023 nemen we hiervoor de volgende concrete stappen:

- Volwassengroep wanneer nodig opsplitsen in een prestatiegerichte groep en een 'stay fit'groep.
- In 2023 worden Frame Running zaken voor de jeugdcommissie overgedragen aan de 'reguliere' commissieleden voor pupillen en junioren. Een Frame Running trainer wordt gekoppeld aan de jeugdactiviteitencommissie

- We blijven af en toe 'samen-sport-training' of '-evenement' aanbieden, waarbij we atleten uit andere AVT-groepen uitnodigen om samen te sporten of om als maatje mee te doen. We breiden onze vaste groep maatjes uit.

Daarnaast vinden we het 'teamgevoel' erg belangrijk. Onze atleten hebben oog voor elkaar en vinden het fijn om bij AV Triathlon te horen, maar ook om een eigen team te hebben. We willen graag uitbreiding van ons team, om atleten nog beter op hun eigen niveau te kunnen laten sporten. In alles houden we rekening met het teamgevoel dat er nu is en met de binding met de club.

Voor 2023 hebben we de volgende plannen om het ledenaantal te borgen en te vergroten:

- Eén of twee open dagen/sportfestivals (of een andere naam), waarbij o.a. mensen met een beperking worden uitgenodigd voor een leuke sportieve dag met een proefles.
- We willen graag een aantal 'inclusieve' workshops organiseren voor onze framerunners samen met leeftijdgenoten van de club: bijv. een workshop sprinten, workshop werpen van een echte sprint- of werptrainer
- In het kader van gevarieerd bewegen en een brede motorische ontwikkeling willen we een aantal workshops organiseren voor onze framerunners: rolstoeltennis, bewegen op muziek, bootcampen.
- We gaan proberen om met ons team een keer te gaan frameschaatsen, hiervoor willen we de opbrengst van de collecte van Stichting Het Gehandicapte Kind (via Beppy Verheuveld) gebruiken.

Overig:

- Besteding EUR 25.000,- van Samen Sterk Prijs Stichting het Gehandicapte Kind voor uitbreiding bootcampveld. Dit gaat in overleg met de SRO.
- Beter toegankelijk maken clubgebouw door de toegangsdeuren rolstoeltoegankelijk te maken.
- Verkennen mogelijkheden aanschaf eigen aanhanger voor veilig vervoer van de frames naar evenementen: doel hiervan is dat we als team naar wedstrijden kunnen blijven gaan en er geen drempel is, doordat men moeite heeft om het eigen frame te vervoeren.

Commissie Framering: Gerda Visser, Henriëtte Stemerding, Gabriëlle van Asbeck, Jessica de Pagter (Contactpersoon bestuur: Christl Foekema)

4.5. Commissie Wandelsporten

Verslag 2022

Algemeen

De coronacrisis was hoegenaamd voorbij en 2022 was het jaar dat wij weer “normaal” konden sporten in groepsverband. Het clubhuis was weer open en de kleedkamers en de douches konden weer door iedereen gebruikt worden. In het begin waren de meeste Nordic Walkers / wandelaars nog wat huiverig om weer met zoveel mensen in het clubhuis te verblijven en daarom zochten zij hun toevlucht tot het veld voor het clubhuis. Ook nu aan het einde van het jaar zijn er nog steeds mensen die er voor kiezen om geen gebruik te maken van het clubhuis.

De commissie heeft vastgesteld dat het aantal beoefenaars van Nordic Walking (verder NW te noemen) en het aantal beoefenaars van Sportief Wandelen (verder SW te noemen) enigszins is afgenomen. Opzeggingen en beëindiging van het lidmaatschap waren in 2022 hoofdzakelijk gerelateerd aan gezondheidsklachten en, in incidentele gevallen, verhuizingen naar een andere plaats, maar er is ook enige nieuwe instroom geweest.

Organisatie

De Cie. Wandelsporten was, op de openstaande vacatures na, in 2022 bijna compleet en heeft, mede door de naweeën van de coronacrisis, één keer fysiek vergaderd.

Bij de Cie. Wandelsport staan meerdere vacatures open voor algemene commissieleden. Het aantal vacatures in de CWS is in 2022 toegenomen.

Activiteiten

- Net als iedereen had de wandelsport begin 2022 nog “last” van de Covid-19 crisis en was sporten in groepsverband nog niet toegestaan. Vanaf februari zijn de verschillende NW- en SW-groepen stapsgewijs weer gestart vanaf het clubhuis.

Het gezellig napraten/koffie drinken na een training, dat zo kenmerkend is voor de NW- en SW-groepen, was begin 2022 ook niet van toepassing en nog steeds kiest een aantal deelnemers ervoor om, vanwege gezondheidsrisico's, géén gebruik te maken van het clubhuis.

- Het continue en op regelmatige basis controleren en actualiseren van het deelnemersbestand van Nordic Walking (**NW**) en Sportief Wandelen (**SW**).
- De samenwerking met de SGWB (regionale wandelbond) is nog steeds van kracht maar het lidmaatschap wordt nu op “persoonlijke titel” aangegaan (bij inschrijving als AVT lid wordt deze optie nog aangeboden door onze ledenadministratie).
- Juni 2022 zijn wij een pilot gestart om twee wandelgroepen, SW-1 (AVT) en Groep B (Altis) samen te voegen. Deze proef heeft als doel om na te gaan of deze combinatie ook een kans van slagen heeft. Na wat opstartperikelen en onwennigheid is besloten om de samenwerking verder vorm te geven en gaan wij door op de ingeslagen weg. Inmiddels zijn wij al een aantal maanden verder en is er besloten om de proef uit te breiden, vanaf december gaan ook de groepen SW-2 (AVT) en Groep A (Altis) samenwerken. Uiteindelijk

is het de bedoeling dat beide verenigingen verregaand zullen gaan samenwerken.

- In 2022 zijn er geen NW-techniek cursussen gegeven. De woensdagmorgen NW-groep heeft in oktober een NW-clinic gevolgd met een Fins vaartspel door een extern ingehuurde trainer.

Trainers

Vanwege het stoppen van trainers zijn wij nog steeds op zoek naar nieuwe trainers en/of gidsen voor Nordic Walking en Sportief Wandelen. De “zoektocht” hiernaar heeft tot nu toe geleid tot één aanmelding voor gids maar vanwege persoonlijke omstandigheden heeft de opleiding nog niet plaats gevonden.

De voor 2022 geplande wandeltrainersdag heeft vanwege de coronacrisis géén doorgang kunnen vinden. Een 2-tal SW-trainers heeft echter in november wel deelgenomen aan de looptrainersdag op Papendal.

Er blijft nog steeds behoefte aan nieuwe NW-trainers. De NW-trainers en –gidsen hebben in 2022 éénmaal vergaderd. De wandeltrainers-dag is in 2022 niet doorgegaan.

George Stoelinga is in de loop van 2022 weer toegetreden tot het trainersbestand nadat hij eind 2021 was gestopt.

Alle reguliere Nordic Walking en Sportief Wandelen trainers hebben in februari hun nieuwe zomer trainersjas en bijpassend T-shirt gekregen.

Sportief Wandelen

Op de zaterdagochtend trainen er drie groepen, en op de dinsdagavond één groep sportief wandelaars. De Sportief Wandelen trainers hebben in 2022 géén trainersoverleg gehad.

Nordic Walking

Op de zaterdagochtend trainen er twee groepen Nordic Walkers met verschillende disciplines (Nordic Walking en Nordic Fitness). Op de woensdagmorgen traint er één Nordic Walking groep. De Nordic Walking trainers zijn in 2022 één keer bijeengekomen voor overleg

Vooruitblik 2023

De coronacrisis heeft, net zoals bij iedereen, ertoe bijgedragen dat de Cie. Wandelsporten nauwelijks plannen heeft kunnen realiseren c.q. niet heeft kunnen uitvoeren. Hierdoor zijn/worden de plannen van 2022 in ongewijzigde vorm doorgeschoven naar 2023. Opnieuw spreken wij de hoop uit dat er niet opnieuw een opleving van Covid-19 plaats vindt.

- De wandelsport binnen AV Triathlon meer bekendheid geven zodat iedereen op de hoogte is van de verschillende niveaus en disciplines.
- Aan alle leden bekend maken dat het (tijdelijk) beoefenen van SW en/of NW in geval van opgelopen blessures, bij AV Triathlon, een optie is.

- Duidelijk maken dat de sportbeleving binnen AV Triathlon voor alle leeftijden belangrijk is zonder dat er altijd resultaat geleverd moet worden. Ook zullen de deelnemers van de trimcursus hierover geïnformeerd gaan worden.
- Werving van nieuwe trainers en wandelgidsen voor zowel SW als NW blijft een punt van aandacht.
- In de regio Amersfoort/Eemland bekendheid geven aan wandelsportactiviteiten bij AV Triathlon met als doel, het werven van nieuwe leden. Door de Birkhoven Bosloop (zowel binnen AV Triathlon als in de regio) voor de wandelsporters meer te promoten kunnen er mogelijk nieuwe leden geworven worden.
- Via de vrijwilligerscommissie de vacatures voor algemene leden voor Cie. Wandelsport proberen te laten invullen (bij voorkeur uit eigen geledingen).
- Aan de beoefenaars van de wandelsport meer duidelijk maken dat er binnen de vereniging grote behoefte is aan vrijwilligers voor diverse taken, en dat er meer verwacht wordt dan alleen deelnemer zijn.

Het is de bedoeling om in maart en oktober op de zaterdagochtenden weer techniekcursussen Nordic Walking te organiseren. Anneke Rademaker die de afgelopen jaren deze techniekcursussen heeft gegeven, heeft haar lidmaatschap van AVT opgezegd. Wie nu de cursussen gaat geven zal nog besproken worden. Indien als gevolg van het geven van nieuwe cursussen het aantal deelnemers in een groep te groot mocht worden zal er voor de zaterdag een derde NW-groep geformeerd worden. Het is de bedoeling om voor de hele NW-trainersgroep in voorjaar 2022 ook een clinic met het Finse vaartspel te volgen door een in te huren trainer.

De volgende personen waren lid van de commissie: Klaas Boogaard, Anita Bootsma (secretaris), Frans Kamps (gedeeltelijk), Roger Kellerman (voorzitter), Piet van 't Klooster, Flip de Leeuw, Gerard van Schaik en Paul Wessels (contactpersoon bestuur).

4.6. Commissie WOC baan

Verslag 2022

In de voorafgaande twee coronajaren konden we slechts beperkt wedstrijden organiseren. Wat er door kon gaan moest meestal zonder publiek, of wel met publiek maar dan op 1,5 meter, of er mochten alleen onderlinge wedstrijden worden georganiseerd.

Gelukkig was er in 2022 weer een gewoon wedstrijdprogramma mogelijk. In de loop van het voorjaar werden de beperkingen zo ver opgeheven dat er weer onbeperkt publiek aanwezig kon zijn.

Omdat een deel van commissie in de maanden in het buitenland was, concentreerden we het wedstrijdprogramma in de maanden maart en april. Een korte, drukke wedstrijdperiode dus.

Keistad Baancompetitie

De 31^{ste} editie van de Keistad Baancompetitie vond weer traditioneel plaats in het voorjaar, met 5 afstanden op 5 dinsdagavonden.

Met bijna 200 inschrijvingen zaten we zo goed als vol.

Net als in 2021 waren de junioren sterk vertegenwoordigd, met enkele atleten uit de nationale top.

De 16-jarige Nathan Houwaard (AV Triathlon) had het voorafgaande jaar het eindklassement nog gewonnen, maar moest nu genoegen nemen met de derde plaats. De even oude Loes Kempe (Altis) werd tweede, dankzij een ijzersterke 800 meter. De junioren werden echter voorbijgestreefd door de 50-jarige Edwin van Heiningen van het Apeldoornse AV'34. Edwin's sterkste afstand was de 5000 meter, maar hij liep ook op alle afstanden sterk mee vooraan.

Bij de CD-junioren won Maud de Jong van AV'23 uit Amsterdam met grote overmacht. Vooral haar tijd van 2.07,80 op de 800 meter was indrukwekkend: hiermee staat ze 2^e op de landelijke allertijdenranglijst bij de meisjes C.

Dirk Kuijt Foundation Framerunning regiocompetitie

Op 9 april organiseerden we een framerunning wedstrijd, die werd gesponsord door de Dirk Kuijt Foundation. Helaas waren er van de verenigingen uit de regio wat minder deelnemers dan waarop we vooraf hadden gerekend. Maar voor degenen die er wél waren, was het een bijzonder gezellige dag waarbij over allerlei afstanden fanatiek tegen elkaar geraced werd.

Pupillencompetitie

Twee weken later, op 23 april, was het een drukte van belang. Zo'n 330 pupillen uit de regio deden mee aan hun eerste competitiewedstrijd van het seizoen.

Clubkampioenschappen baan

We sloten het baanseizoen af met de clubkampioenschappen baan, natuurlijk met de traditionele meerkampen voor alle categorieën. Als extra onderdeel was er een wedstrijd over 1500 meter, waaraan ook enkele framerunners meededen.

Jurycorps

In maart en april organiseerden we samen met Altis weer een jurycursus. De cursus werd gegeven door Gerrit van Gessel en Christien van Gastel. Bij de wedstrijden van Altis en Triathlon in april deden de kersverse juryleden hun eerste praktijkervaring op.

In de cursus werden 7 nieuwe juryleden van Triathlon opgeleid. Totaal hebben we nu zo'n 40 juryleden. Dat is nét aan voldoende om zelf wedstrijden te kunnen organiseren. Daarnaast treden onze juryleden ook veel op bij competitiewedstrijden bij andere verenigingen waar onze teams aan meedoen.

Vooruitblik 2023

Het wedstrijdprogramma voor 2023:

| | |
|--------------|-----------------------------------|
| 14 maart | 3000 meter Keistad Baancompetitie |
| 28 maart | 1500 meter Keistad Baancompetitie |
| 4 april | 5000 meter Keistad Baancompetitie |
| 15 april | Pupillencompetitie |
| 18 april | 1 mijl Keistad Baancompetitie |
| 9 mei | 800 meter Keistad Baancompetitie |
| 13 mei | CD-competitie |
| 24 september | Clubkampioenschappen baan |

In maart en april organiseren we samen met Altis een jurycursus.

De volgende personen waren lid van de commissie: Henk Rawee, Christien van Gastel, Miriam van Gessel, Michelle Robinson, Lammert Landman, Bernard Wouters

4.7. Commissie Wedstrijdevenementen

Verslag 2022

In 2022 hebben we weer alle wedstrijden op de weg en in het bos kunnen organiseren. Alle zijn prima verlopen zonder veel last te hebben van Corona. AV Triathlon mag tevreden zijn over de vele positieve reacties op de evenementen en het gunstige financieel resultaat.

Clubkampioenschappen cross, 29 januari

Gelukkig konden de clubkampioenschappen eindelijk weer volledig worden doorgevoerd. Nadat vorig jaar alleen de jeugd mocht deelnemen, was dit jaar gelukkig iedereen weer welkom. De behoefte was groot zo bleek uit de mooie opkomst en alle blije gezichten.

Als eerste vertrokken de senioren mannen, twee minuten later gevolgd door de senioren vrouwen. In beide categorieën was het wedstrijdverloop spannend. We feliciteren de nieuwe clubkampioenen Lucas Nieuweboer (mannen) en Djoeke Donkers (vrouwen).

Na senioren was het de beurt aan de framerunners. Luid aangemoedigd door begeleiders en het publiek werden zij stuk voor stuk als winnaars binnengehaald. Een groot compliment ook voor hun maatjes.

De rest van de ochtend werd het programma gevuld door de verschillende categorieën pupillen en junioren. Voor sommigen is het lopen van zo'n afstand al een overwinning op zich, anderen waren duidelijk gekomen om de strijd met zichzelf of elkaar aan te gaan.

Als organisatie kijken we voldaan terug op een geweldige ochtend. We danken iedereen die heeft deelgenomen en heeft geholpen om deze clubkampioenschappen tot zo'n succes te maken.

Finale regio jeugdcrosscompetitie, 12 maart

De finale van de regio Jeugdcross is weer goed verlopen. Er waren circa 1100 deelnemers en van een hoog niveau. Start en finish waren voor het clubgebouw wat bijdroeg aan een opperbeste sfeer. Er was ook een mooi financieel resultaat en precies voldoende vrijwilligers. Het betreft een leuke wedstrijd die we graag blijven organiseren.

Keistad Zwemloop, 27 maart

Dit was de 2^e Keistad Zwemloop op de nieuwe locatie Sportcomplex de Amerena. De wedstrijd was een levendig geheel waarbij we ook veel waardering van deelnemers hebben gekregen. De Zwemloop maakte ook weer deel uit van het NTB Jeugd & Junioren Circuit. De voorbereiding voor dit evenement was ingewikkeld, maar dankzij de geweldige inzet van het organisatie-team is het allemaal gelukt. Als gevolg van de corona-epidemie waren er wel minder inschrijvingen, maar financieel was het evenement toch succesvol onder andere vanwege de bijdrage van de NTB, sponsorbijdragen en de subsidie van de Gemeente Amersfoort.

Funtriathlon, 6 juli

Gelukkig weer een 'gewone' FUN triatlon kunnen organiseren en geen beperkingen door corona maatregelen. De opkomst was net als het weer goed en met het plezier zat het ook wel goed. Eerst startte de jeugd met 100 meter zwemmen, vervolgens ca. 3 km fietsen en tot slot 1 km hardlopen. Mooi om te melden dat er één frame runner helemaal uit Rotterdam kwam om bij ons een triatlon te doen. Helaas konden onze eigen frame runners niet meedoen omdat dat frames door een ongeluk beschadigd waren. Na de jeugd startte de estafetteteams waarbij iedere deelnemer een minitriatlon (200 m zwemmen, 5 km fietsen en 1 km hardlopen) aflegt voordat hij/zij het denkbeeldige stokje overdraagt aan een teamgenoot.

Keistad Triathlon, 4 september

Na, door corona, een jaar moeten overslaan konden triatleten in 2022 weer aan de bak bij Keistad Triathlon. Helaas kon door blauwalg in de Eem niet gezwommen worden en werd de wedstrijd

omgezet naar een Run-Bike-Run. Minder leuk dan een triathlon maar wel een mooie sportieve uitdaging.

Wij mochten ons dit jaar gelukkig prijzen met bijna 900 deelnemers en hadden geen last van teruglopende deelnemersaantallen zoals bij andere triathlon-evenementen.

De laatste twee weken voor de wedstrijd waren wat hectisch door wat steken die de gemeente had laten vallen in de vergunningverlening van meerdere activiteiten. Met de nodige improvisatie is het toch goed gekomen.

Sportief was het evenement ook geslaagd met deelnemers uit heel Nederland en deelname aan de 2e divisie zuid competitie van de Nederlandse Triathlonbond (NTB).

Een aandachtspunt voor de continuïteit van de wedstrijd is de inzet en de coördinatie van vrijwilligers. Dit kost heel veel moeite en gaat ten koste van het plezier van het organiseren van Keistad Triathlon. Gezocht gaat worden naar een goede oplossing.

Regio jeugdcrosscompetitie, 19 november

AV Triathlon mocht de eerste voorronde van de regio Jeugdcross organiseren en het werd weer een mooie dag. Er waren zo'n 900 deelnemers van de verschillende atletiekverenigingen uit de omgeving, die allen hun best deden om zo goed mogelijk te presteren. De organisatie verliep vlekkeloos met een goed aantal vrijwilligers, waarvan je kon zien dat de meesten al ervaring hadden met jeugdcrosscompetitie.

Birkhoven Bosloop, 27 november

De Birkhoven Bosloop werd dit jaar voor het eerst georganiseerd, als opvolger van de Vlasakkerloop. Omdat zowel het gebruik van de Vlasakkers als van de Korte Duinen niet meer werd toegestaan is besloten het evenement uitsluitend in Birkhoven te laten plaatsvinden. Dit betekende dat er een geheel nieuw parcours bedacht moest worden. Daarnaast lieten we de 10 mijl-loop vervallen en de wandelroutes werden verplaatst naar de groene gebieden in Amersfoort-Zuid.

Deze veranderingen zijn drastisch maar we zijn tevreden over het resultaat. Het lukte om het parcours aantrekkelijk te maken, er schreven zich 465 deelnemers in, er waren voldoende vrijwilligers en ondanks het koude en druilerige weer was de sfeer goed. Omdat het financiële resultaat negatief was, gaan we sterker inzetten op het verkrijgen van subsidie door de gemeente Amersfoort en het verwerven van meer sponsorgelden.

Vooruitblik 2023

Ook in 2023 gaan we weer diverse lopen organiseren. Op het programma staan de clubkampioenschappen cross in januari, de Funtriathlon begin juli, de Keistad Triathlon in september en de Birkhoven Bosloop eind oktober.

Helaas gaat de Keistad Zwemloop niet meer door. De belangrijkste reden is dat er geen versterking gevonden kon worden voor het organisatie-team ter vervanging van een aantal leden die er na vele jaren mee gestopt zijn.

Of er een voorronde of finale van de jeugdcrosscompetitie in het seizoen 2023/2024 georganiseerd gaat worden, is nog niet bekend.

De volgende personen waren lid van de commissie: Hans Zuilhof (vz), Paul Vos (secr/penningmeester), Karin Knopper, Lex Borghans en Sander Teeuwisse.

4.8. Vertrouwenscontactpersonen

Verslag 2022

Meldingen

-Uit de loopgroep van 1 van de trainers was een lid van AVT al enkele dagen zoek en werd zijn identiteit door de politie bekend gemaakt via de media. Er werd met man en macht naar hem gezocht. Er was veel publiciteit. De trainer voelde zich heel verantwoordelijk voor het omgaan hiermee in de loopgroep. Ze wilde graag met de VCP praten over haar rol als trainer in deze situatie. Er is een gesprek aan gewijd. Dit was helpend voor haar. Een luisterend oor en iemand die meedenkt. De conclusie was dat ze het heel goed deed in haar rol. Voorafgaand aan een looptraining op zaterdagochtend heeft ze wat verteld over de verdwijning aan alle aanwezige lopers waar Rob bij aanwezig was en zij verwees mensen die er over willen praten naar de VCP's.

-In de loopgroep van 1 van de VCP's vond tussen twee personen een uit de hand gelopen woordenwisseling plaats, die veel impact had op de medelopers. 1 van de 2 personen vroeg of de VCP met hen een gesprek wilde om hier samen uit te komen. Het is in een driegesprek uitgepraat en uiteindelijk hebben de twee lopers elkaar de hand gegeven ten teken van verzoening. Ze spraken af om wel in de loopgroep te blijven en elkaar met rust te laten.

-Een jonge vrouw die bij Stay Fit is begonnen met lopen voelde zich door een loper (man) uit een andere groep die een zaterdag met deze groep meeliep, onheus/grensoverschrijdend bejegend. Het gesprek is met haar aangegaan, waarin zij haar verhaal heeft gedaan. Met de man is ook een gesprek gevoerd. In het vervolgesprek met de vrouw hebben de VCP's aangegeven dat zij hetgeen de loper gedaan heeft niet als grensoverschrijdend beschouwen. De vrouw kon zich hier niet in vinden. De VCP's hebben aangegeven dat zij eventueel contact op kan nemen met het Centrum Veilige Sport. De vrouw heeft haar beklag gedaan bij Paul Wessels, onze contactpersoon vanuit het Bestuur. Paul steunde het standpunt van de VCP's. De vrouw heeft geen verdere stappen ondernomen en heeft besloten om niet lid te worden van AVT.

Deskundigheidsbevordering

Samen met Paul Wessels hebben Richarda en Rob deelgenomen aan het congres 'Blijf je stil of praat je erover?' De presentaties waren leerzaam. Zo ging het bijvoorbeeld over *grooming*, waardoor je inzicht krijgt in hoe iemand langzaam grip krijgt op een sporter in de club, waarmee hij of zij seksueel grensoverschrijdend om wil gaan. Daarnaast hebben we gesprekken met medewerkers van Veilige Sport kunnen voeren en zo kennis met hen kunnen maken. Hierdoor kan het gemakkelijker zijn om hen te benaderen. Tevens hebben we besproken dat Rob Ruijs als Vertrouwenspersoon kan functioneren. Hij is dat ook in andere organisaties. Dit zal aan het bestuur voorgelegd worden.

De plannen die we hadden

We hadden het plan om met het bestuur in gesprek te gaan. Dat is in Maart gebeurd. We waren te ambitieus in wat we wilden doen met het bestuur: Documentaire kijken over veiligheid in de sport en het verslag van het digitale (voor)congres bespreken en van daaruit na te denken over beleid m.b.t. veiligheid bij AVT.

De tijd was veel te kort en we hebben vooral kennis gemaakt met het bestuur en van gedachten gewisseld over verantwoordelijkheden en taken. Het bestuur wil graag dat wij alle zaken zoveel mogelijk zelf op pakken. Ze vinden het dan ook goed en prettig als Rob zich als Vertrouwenspersoon inzet. De eindverantwoordelijkheid ligt uiteraard wel bij het bestuur.

De meldingen die er waren (zie hierboven) zijn goed afgehandeld.

Vooruitblik 2023

In 'Onderweg naar morgen' het Meerjaren Beleidsplan vinden wij niets terug over Veiligheid binnen de club. Gezien het feit dat het aantal meldingen bij Veilige Sport met 60%(!!) is toegenomen en in andere sectoren het aantal meldingen ook enorm toeneemt, is het van groot belang dat we binnen AVT hier aandacht aan besteden zowel in plannen als in handelen! Wij dagen het bestuur uit om de V van Veiligheid toe te voegen aan Samen Bewust Buiten Beleven. Dus Veilig Samen Bewust Buiten Beleven.

We willen hier graag spoedig in 2023 met het bestuur over in gesprek en met hen brainstormen over het vormgeven van die veiligheid en dat in Beleid en Handelen/acties uitzetten.

Als VCP's willen wij in gesprek met de collega organisaties Altis en Peijnenburg. Dit om met elkaar uit te wisselen hoe wij de Veiligheid vorm geven en daarin van elkaar te leren.

Als derde vinden wij het belangrijk om onze deskundigheid op pijl te houden en eventuele bijeenkomsten voor VCP's in de Regio bij te wonen en als er congressen of andere bijeenkomsten zijn over Veiligheid die bij te wonen.

Rob Ruijs heeft i.v.m. Artrose in zijn knie zijn lidmaatschap opgezegd. Na overleg is door het bestuur besloten dat hij de komende drie jaar als vrijwilliger de taken van de Vertrouwenspersoon bij AVT voortzet

De vertrouwenscontactpersonen waren: Richarda Rozendal en Rob Ruijs; Paul Wessels is contactpersoon bestuur

4.9. Commissie PR & Communicatie

Verslag 2022

PR & Communicatie is van belang voor de profilering van AV Triathlon met als basis de pijlers Samen, Bewust, Buiten, Beleven. Verschillende zelfstandig werkende sub-werkgroepen zorgen voor de uitvoering, zoals de webredactie, het social media team, de webmaster, het ontwerpteam. Tezamen vormen zij de commissie PR& Communicatie. Er is in 2022 veel contact en afstemming geweest met andere commissies. In dit verslagjaar heeft PR & Communicatie op onderdelen van de vijf taartpunten uit het meerjarenbeleidsplan bijgedragen.

Van gestolde vereniging naar dynamisch platform

- **Leden introductie:** Nieuwe leden zijn elke maand welkom geheten met een persoonlijke e-mail en het aanbod om een bidon en rugzakje op te halen. Er is een begin gemaakt met het verbeteren van dit 'introductiemoment', samen met jeugdcommissie en commissie vrijwilligerszaken. Regulier is elke maand (behalve in de zomer) een digitale **nieuwsbrief** verschenen. Deze wordt samengesteld door de webredactie, die tevens artikelen op de website plaatst. Alle leden ontvangen deze nieuwsbrief op hun mailadres. Gemiddeld opent de helft tot twee derde van de ontvangers de nieuwsbrief.

Van sportkantine naar multifunctioneel clubhuis

- **Zichtbaarheid trainers:** de 'fotogalerij' van trainersfoto's is verplaatst van de hal naar de kantine van het clubhuis en de foto's zijn vernieuwd.
- **Zichtbaarheid vacatures:** de vacatures stonden eerst alleen op de website. In 2022 zijn ze ook in printvorm zichtbaar in de kantine opgehangen.

Samenwerking met derden

- **Werving:** om deelnemers te werven voor bepaalde activiteiten, zoals trainen voor en met de bus naar Egmond, hebben we social media ingezet en (pers)artikelen geplaatst. Ook is steeds meer samen met Altis en Pijnenburg aan werving gedaan voor gezamenlijke activiteiten. Trainingstrajecten worden regelmatig samen voorbereid en uitgevoerd. Voor werving is de inzet van social media steeds belangrijker. Het aantal volgers op Facebook ging van 1033 naar 1101. Instagram groeide van 626 naar 741.

Verjonging van de vereniging

- **Nieuw logo:** Zoals in het meerjarenplan staat is in 2022 het logo vernieuwd. Daar waren vertegenwoordigers van alle geledingen bij betrokken. Het nieuwe logo is op de ALV van november 2022 gepresenteerd en wordt vanaf 2023 gaandeweg ingevoerd.
- **Promotie:** We hebben bijgedragen aan de PR rond eigen evenementen als de Fun Triathlon, de 3^e Hexathlon en de Birkhoven Bosloop. Er is aandacht besteed aan het gunstige tarief van sporten bij AVT, in een tijd van oplopende kosten. Voor de promotie hebben we in Runners4Life vanuit het sponsorplan een partner gevonden.

Nieuwe website: in 2022 hebben we diverse pagina's opgeschoond. De introductie van de Club App in 2023 heeft in 2022 geleid tot nadenken over de huidige website (CMS WordPress). Vanuit beheer en gemak is het aantrekkelijk om beide uitingen in één systeem te beheren.

Vooruitblik 2023

In 2023 draagt PR & Communicatie verder bij aan de doelstellingen uit het meerjarenplan 2022-2025. Plannen zijn er bijvoorbeeld rond:

- In gang zetten nieuwe website (gekoppeld aan ClubApp van AllUnited);
- Verbeteren beeldbank/gebruik fotografie en film;

- Promotiecampagne gericht op ledenwerving;
- Social media berichtgeving meer op jongere doelgroepen richten;
- Verder doorvoeren nieuwe logo.

De volgende personen waren lid van de commissie: Christl Foekema (bestuurslid), René van der Haar (webredactie), Henriëtte Stemerding (webredactie), Peter van de Vusse (webredactie), Yvonne Meijer (artikelen), Siska Wols (website), Sylvana van Buuren (website), Arjan Lekkerkerker (website), Petra Donders (social media), Femke van der Wilk (social media), Laurens van Hofslot (social media), Bernard Wouters (social media), Richard de Jong (webmaster), Rafaël Tamsiran (vormgeving), Hein Dekker (vormgeving), Vera Bekendam (vormgeving), Carlijn de Wit (welkomstmail), Hans Kerchman (fotografie).

4.10. Commissie Vrijwilligerszaken

Verslag 2022

Vrijwilligersattentie

In januari 2022 zijn we gestart met een extra actie om de attenties voor vaste vrijwilligers uit te delen. Vanwege beperkende Coronomaatregelen hadden veel mensen in december 2021 hun pakketje van het Utrechts landschap niet afgehaald. Uiteindelijk hielden we nog ruim 50 attenties over die we vervolgens aan de Voedselbank hebben geschonken.

In november 2022 zijn we aan de slag gegaan met de attentie voor vaste vrijwilligers. Dat betekende een actuele lijst samenstellen van vaste vrijwilligers, het uitzoeken van een cadeautje (fiets/wandelboekje Wereldwinkel en opvouwbaar tasje en wenskaart van de Pastorie de Elleboog), een mailtje naar alle betrokkenen met data en een bedanktekst via PR& Communicatie. Voor de jeugd-vrijwilligers was een meer passende attentie: bioscoopbon! In december was er voor de vaste vrijwilligers vier keer gelegenheid om de attentie af te halen in het clubgebouw met gratis koffie en koek

Vrijwilliger in het zonnetje

Maandelijks hebben we dit jaar weer een vaste vrijwilliger geïnterviewd en ervoor gezorgd dat dit interview in de Nieuwsbrief en op de website is geplaatst met de kop "Vrijwilliger in het zonnetje". Verder hebben we ook een aantal keren nieuwe vacatures in de Nieuwsbrief gezet om daarmee meer bekendheid te geven. Ook heeft PR & Communicatie een paar keer een wervend artikel geplaatst om leden te motiveren zich op te geven voor vrijwilligerswerk. Daar zijn echter geen reacties op gekomen.

Vacatures

Twee keer dit jaar zijn alle contactpersonen van vacatures via de mail benaderd om te checken of de vacaturetekst nog actueel is en/of de vacature vervuld is. Het formulier dat we in 2021 ontworpen hadden om een vacature te melden (met een werkwijze), bleek niet gewerkt te hebben. Contactpersonen vergeten dit door te geven. Samen met Christl Foekema van PR&Communicatie is een nieuw plan bedacht om vacatures in de picture te zetten. In november zijn alle huidige vacatures op A-viertjes op een groot bord naast de ingang naar de kleedkamers geplaatst.

Evenementen

Ook zijn we actief geweest in het koppelen van vrijwilligers uit de groepen aan evenementen. Aan de hand van een overzichtslijst (gemaakt door Matt Schillings, bestuur met portefeuille Vrijwilligersbeleid) hebben wij groepen benaderd. Na afloop van trainingen werd een praatje gehouden door een bestuurslid (Matt of Hans) en de organisator van het evenement. Vanuit het bestuur (portefeuille Vrijwilligerszaken en portefeuille Evenementen) werd benadrukt dat vereniging voor belangrijk deel functioneert op de vrijwillige inzet van leden. Ofschoon lid-zijn niet tot "verplicht" vrijwilligerschap, wordt er wel een sterk beroep gedaan om als lid elk jaar iets te doen. Veel van de leuke dingen binnen de vereniging worden georganiseerd door en met de leden, met vrijwilligers. Zo ook de evenementen. De praatjes werden al nuttig ervaren, het resultaat was over het algemeen matig tot redelijk.

Jeugd

Samen met Bart Götte (bestuurslid Jeugdzaken) & Matt Schillings (bestuurslid Vrijwilligerszaken) hebben we overleg gehad hoe we ouders beter en meer kunnen betrekken als vrijwilliger. Er is door ons een aanmeldingsformulier Vrijwilligerswerk AVT Jeugd- en Volwassenen ontworpen dat ingezet kan worden bij nieuwe aanmeldingen, maar ook zeker benut kan worden om informatie m.b.t. bestaande leden te verzamelen. Ook is samen met Jose Römgens van de ledenadministratie ervoor

gezorgd dat het inschrijfformulier op de website aangepast is m.b.t. het doen van vrijwilligerswerk.

Digitalisering

Verder waren we dit jaar vertegenwoordigd in de klankbordgroep van de te ontwikkelen groepsapp. Samen met Matt hebben we gesproken met de ontwikkelaars van de verenigingsapp en met Jeroen Bach (penningmeester) om te kijken of we een digitaliseringsslag kunnen maken v.w.b. het beheren van het vrijwilligersdatabestand. Maar ook om te kijken of we vanuit het databestand een aantal werkprocessen van de vrijwilligersscie kunnen digitaliseren (digitaal brieven uitsturen, ontvangen, verwerken, etc). Inmiddels zijn Peter Philipsen en Marjan Snijer samen met Matt een en ander aan het uitwerken in de verenigingsapp. In april '23 zal hierover meer duidelijk zijn.

Lichtkrant clubgebouw

Met het budget voor de Lichtkrant is nog niets gedaan. Eerst moet duidelijk worden wie verantwoordelijk voor de techniek is en voor de afstemming met het Digibord. Dit zal met name met de PR/communicatie in 2023 worden opgepakt

Vooruitblik 2023

2023 zal een spannend jaar worden. De twee leden van de Vrijwilligersscie hebben per 31/12/22 opgezegd. Dit was aangekondigd. Naar zoveel jaren trouwe dienst wil men iets anders gaan doen. Het tweetal blijft overigens wel beschikbaar voor 'hand en span-diensten'.

Een aantal taken zijn/worden overgedragen naar andere commissie:

-**Vacatures** (PR/Communicatie)

-**Vrijwilligers in het zonnetje** (PR/Communicatie)

-**Evenementen**: Koppeling met groepen wordt losgelaten indien via de verenigingsapp werving mogelijk is. Daarnaast met evenementen organisaties afgesproken dat we hun wel (naast de digitale weg) ook nog steeds 'de zeepkist' in het clubgebouw aanbieden. In 2022 bleek dit minstens zo goed te werken als de 'groepspraatjes'. Wel zal de VC helpen in de voorbereiding voor 'de zeepkist', organisatorisch en qua PR/communicatie.

-**Digitalisering**: in eerste kwartaal zal duidelijk zijn wat wel en niet al mogelijk is, en wat mogelijk verder ontwikkeld moet worden. In het eerste kwartaal zal er ook met een tweetal deskundige leden (deskundig op terrein van HR/Recruitment/Vrijwilligersbeleid) gesproken worden hoe vrijwilligersbeleid verder op te pakken. Er moet een beleidskader komen inclusief coördinatie- en beheerplan. Dit staat voor Q2/Q3 ingepland.

-**Vrijwilligersattentie**: dit is nog een openstaand punt. Dient voor september 2023 duidelijk te zijn. Matt als bestuurslid Vrijwilligerszaken neemt voorlopig de lopende zaken waar en heeft gesproken met de twee potentiële leden voor de Vrijwilligersscie

De volgende personen waren lid van de commissie:

Hatice Durmaz, Nel van Loon (voorzitter), Matt Schillings (vanuit het Bestuur)

4.11. Commissie Beheerszaken

Verslag 2022

Kantine:

Op dit moment bestaat de groep vrijwilligers die 1x per 11 weken achter de bar staan uit 22 mannen en vrouwen. Zij komen uit diverse wandel- en hardlooptroepen.

Per 1-1-2022 hebben 6 personen de bar verlaten maar kregen we gelukkig weer 4 nieuwe mensen erbij. Nog steeds staat de vacature open op de website. Meld je dus aan als je het leuk vindt om ons team te komen versterken.

Wij hebben op 2 zaterdagen in januari met een groep van ongeveer 11 personen met de fiets langs alle AED-punten gefietst in het bos. Deze AED-punten zijn bekend bij de trainers en bij de mensen achter de bar. Vanuit de bar dient de AED naar een locatie gebracht te worden als er een melding gedaan wordt vanuit een loop- of wandelgroep. In 2022 hebben we een melding meegemaakt. Deze melding is gelukkig goed afgelopen.

Wij hebben een gezamenlijk overleg gehad met een heerlijke lunch bij Rock City te Amersfoort op 19 maart 2022. Tijdens dit overleg wordt de gang van zaken besproken van het afgelopen jaar en hoe we met zijn allen, zo goed en gemakkelijk mogelijk het jaar verder door kunnen gaan. Peter Hendriksen verzorgde na de lunch en het overleg nog een rondleiding door de brouwerij.

We zijn overgestapt naar een nieuw betaalsysteem, pinaapparaat via telefoon. Dit project werd op en top begeleid door Bastiaan Grimm. Het begin was voor iedereen onwennig maar al doende wordt men steeds handiger in het gebruik van de apparaten.

We hebben na een zaterdagtraining weer een veiligheidsrondje clubhuis gedaan voor alle barmedewerkers om te laten zien waar de brandblusmelders, wateraansluiting en elektriciteitsmeters zich bevinden. Ook heeft iedereen weer het document toegestuurd gekregen waarin beschreven staat wat te doen bij een calamiteit.

We hebben leuke reacties gekregen op onze oproep in de nieuwsbrief om mee te denken over hoe we onze kantine gezonder en aantrekkelijker kunnen maken. We zijn een aantal keer bij elkaar gekomen met als resultaat dat we nu gebruik maken van fairtrade koffiebonen en zelf onze koffiebonen malen. De barmedewerkers hebben instructie gekregen hoe ze de koffie moeten zetten want e.e.a. luistert heel nauw.

Verder hebben we gezonde lekkere balletjes geïntroduceerd volgens het recept worden deze balletjes regelmatig, door een aantal Triathlon vrouwen gehakt, gedraaid en op presenteerblaadjes in een plastic bak in de koelkast neergezet. Daarna worden ze op de zaterdagochtend aangeboden in de verkoop.

Ook wordt iedere donderdagochtend door groentehandel Gerth een kist appels afgeleverd en deze worden zaterdagmorgen op verschillen tafels gratis aangeboden aan alle wandel- en looptroepen. We danken Tobias Bosman, Yoka en Rene Janssen en Petra Donders voor hun inzet en ideeën om onze kantineaanbod gezonder en aantrekkelijker te maken.

Beppy en Ria (vaste barmedewerkers) hebben te taak op zich genomen om het logboek van de zaterdag te redigeren.

Het logboek is iets korter van tekst geworden. Dus gemakkelijker om mee te werken.

Technisch beheer:

Naast de gebruikelijke onderhoudsklussen hebben we in 2022 weer 2 geslaagde klus en schoonmaakmiddagen georganiseerd. Onze plannen waren in 2022 gericht op het thema: "Van

sportkantine naar multifunctioneel clubhuis". Allereerst was van belang om een realistisch uitgangspunt te hebben. De bouwtechnische staat van ons clubhuis dient hiervoor als basis. We hebben een bouwtechnisch rapport op laten stellen door bureau Prevotech. Dit rapport geeft een goed beeld van de staat van het clubhuis en de investeringen die gedaan moeten worden om het clubhuis toekomstbestendig te houden en aanpassingen die nodig zijn om het clubhuis energiezuinig te maken. De aanpassingen hebben we opgenomen in onze meer jaren begroting. Op bestuurlijk niveau dient vervolgens nog beslist te worden of we het clubhuis gaan verbouwen of vernieuwen voor multifunctionele activiteiten.

Gerealiseerd in 2022:

- Deelname aan de reanimatiecursus voor de barmedewerkers
- Organiseren veiligheidsrondje voor de barmedewerkers en testen AED.
- Organiseren van een vergadering met alle vaste barmedewerkers
- Vrijwilligers werven voor het verder uitwerken van het plan: "Samen voor een gezonde sportkantine".
- Organiseren 2 klussen/schoonmaakmiddagen.
- Verdere uitwerking verduurzaming en energiebesparing clubhuis.

Visie nieuwbouw/verbouwing presenteren aan het bestuur en verder uitwerken

Vooruitblik 2023

Halverwege 2023 treedt Susan af als bestuurslid en voorzitter van de beheercommissie. Ook gaat Ruud van Basten afscheid nemen van beheer omdat hij in 2023 gaat verhuizen naar Lent. Eventuele opvolgers zullen met hun eigen visie en expertise keuzes maken welke nieuwe zaken er verder opgepakt gaan worden.

- Deelname aan de reanimatiecursus voor de barmedewerkers.
- Organiseren veiligheidsrondje voor de barmedewerkers en testen AED.
- Organiseren van 2 vergaderingen met alle vaste barmedewerkers.
- Deelname aan de reanimatiecursus voor de barmedewerkers.
- Vervolg geven aan het plan " Samen voor een gezonde kantine"
- Professionalisering verhuur clubhuis aan derden.
- Plannen verder uitwerken en acties ingang zetten t.a.v. verduurzaming en energiebesparing clubhuis en opvolging geven aan de meer jaren onderhoudsplanning.
- De plannen/wensen vanuit het bestuur opvolgen en invulling/advies geven aan plannen voor een eventuele verbouwing of vernieuwing om te komen tot een multifunctioneel clubhuis.
- Een instructie map maken met belangrijke documenten die nodig zijn voor een goed beheer en gebruik van alle middelen in het clubgebouw

De volgende personen waren lid van de commissie:

Kantine/inkoop: Martha Meijer, Jaap de Vries, Peter Hendriksen, Sam Quartey. Technisch beheer: Ron Martens, Ruud van Basten. Voorzitter: Susan Hagevoort

4.12. Commissie Trainers- en Wedstrijdkleding

Verslag 2022

Het jaar 2022 lag nog in de nasleep van Corona. Gelukkig had dit weinig invloed op de trainingen en is er weer nieuwe trainerskleding uitgegeven. Met name door Corona zijn de leveringen van kleding die in landen buiten Europa worden geproduceerd vertraagd. Begin 2022 was de sponsorovereenkomst met Runners4life nog niet ondertekend. De kledingcommissie heeft het initiatief genomen om met Runners4life een trainerskledingpakket samen te stellen en vervolgens bij het AVT-bestuur een akkoord opgehaald voor de kledingbestelronde voorjaar 2022.

Kort daarna is de sponsorovereenkomst ondertekend.

Verder is begin 2022 de uitwerking van het nieuwe AVT logo in een stroomversnelling gekomen. Daar heeft de kledingcommissie ook op verzoek van het bestuur zoveel mogelijk rekening mee gehouden (alleen noodzakelijke bestellingen, met toelichting aan de trainers over het waarom).

Eind 2022 speelt ook de wisseling van de wacht binnen de kledingcommissie een belangrijke rol. Inmiddels is er met Rafaël Tamsiran een waardige opvolging met visie en initiatief aan het roer gekomen.

- De gerealiseerde acties van de kledingcommissie voor 2022 op een rijtje:
- Akkoord bij het bestuur opgehaald voor de samenstelling van het trainerskledingpakket en de kledingbestelronde 2022.
- Nieuwe hardlooptrainers voor de jeugd en voor de volwassenen hebben een (deels) nieuw trainerskledingpakket kunnen bestellen (30).
- De trainerskleding voor de 6 nieuwe MTB-trainers was in 2021 besteld en is in 2022 uitgeleverd. De nieuwe framerunnertrainers zijn voorzien van kleding en enkele ouders hebben gebruikte trainerskleding gekregen.
- De ingeleverde trainerskleding wordt beheerd door Simone Stromer. Zij verzorgt ook de kleding voor de jeugd.

Als commissie hebben we in 2022 enkele keren fysiek en digitaal overlegd. Overleg en samenwerking binnen de commissie is goed. We zijn tevreden over de samenwerking met de overige commissies. Bestellen- en uitleveren van de trainerskleding zijn, op vertragingen na, goed verlopen.

De Runnersworld sponsorovereenkomst met AVT uit 2016 is door het bestuur vervangen door een nieuwe Sponsorovereenkomst. Hiermee is Runners4life een preferred supplier van AV Triathlon.

De kledingcommissie heeft voor deze kledingronde de wensen/ eisen tav nieuwe kleding geformuleerd en gedeeld met Runners4life. Binnen de wensen en eisen zijn naast functionaliteit, prettige draagbaarheid, representativiteit en de kleur (konings-) blauw ook de aspecten duurzaamheid, ECO en verantwoorde sourcing- en productie toegevoegd, aansluitend op de SBBB-kernwaarden van AVT.

Naast Runners4life is ook naar alternatieve sourcing mogelijkheden gekeken (ter oriëntatie in aanbod en prijs).

De contacten die we hebben gehad waren met:

De contactpersonen van de verschillende commissies: Gerard van Schaik, Bastiaan Grimm en Koen Bakker.

Contactpersoon bestuur, was Mark Wossink en werd Susan Hagevoort. Die wisseling van de wacht was niet gelijk duidelijk.

Contacten Runners4life: Wouter Zondervan en Erik Ernest.

MTB-Challenge contact voor de MTB-kleding: Benjamin de Vaal.

Internetsite Wiggle voor enkele MTB-jassen.
Groothandel Adama voor de jacks en shirts voor de wandel- en nordic trainers
Bee-visible Nijkerk voor de opdruk van alle trainers kleding (voor zo ver in eigen beheer)

De Kledingcommissie bestond in 2023 uit: Boudewijn ten Haken en Desiree van Hooidonk (stoppen eind 2022) . Medio 2022 zijn de kledingcommissie vacatures uitgezet voor versterking van de kledingcommissie. Rafaël Tamsiran heeft zich gemeld om het stokje over te nemen in de kledingcommissie, waar Desiree en ik erg blij mee zijn.

Vooruitblik 2023

De wisseling van de wacht is een feit. De kledingcommissie heeft nieuwe bemensing en nieuwe plannen. AV Triathlon heeft inmiddels ook een nieuw logo gekregen!
Uitgangspunt voor de kledingcommissie is dat vanaf nu het nieuwe logo gebruikt gaat worden. Hoe en wat moet nog uitgewerkt worden.
De trainerskleding met het oude logo blijft gebruikt worden zolang de kleding niet aan vervanging toe is. Er is bewust voor gekozen op basis van kosten en milieuaspecten om de vervanging van nog goede kleding plaats te laten vinden bij nieuwe kledinggrondes en bij nieuwe trainers.

Voor 2023 staat in de planning:

- Vervanging trainerskleding voor de sportief fietsen- en wielrentrainers (15 stuks).
- Trainerskleding voor nieuwe jeugdtrainers (11 stuks)
- Shirt voor de zwemtrainers (8 stuks)
- Een extra windjack (30 stuks) voor de jeugdtrainers hardlopen.
- Shirt lange mouw voor hardlooptrainers
- Een kledingportaal voor het bestellen van kleding
- Mailadres voor de kledingcommissie is al gerealiseerd: kleding@avtriathlon.nl
- Tekst van de Bruikleenovereenkomst opschonen.

En, als neven doelstellingen:

En zo gevraagd, het verzorgen van kleding voor nieuwe doelgroepen binnen de vereniging.
Onderzoeken bestaande app voor bestellen van AVT-kleding, voor trainers en wellicht ook leden (app is in gebruik bij loopgroep Leusden)
Faciliteren van mogelijke bestuurskeuzes met betrekking tot het "laten" ontwerpen, maken en leveren van sportkleding met AVT-logo's (in plaats van door commissies/loopgroepen zelf, zoals bij Triathlon en loopgroep Aart).

We streven ernaar om alle AVT-trainers te voorzien van goede functionele trainerskleding, die aansluit bij het gebruik van/ de wensen van de verschillende trainersgroepen. In 2023 zijn we voornemens om rekening te houden met de verschillende wensen t.a.v. pasvorm van shirts.
De kleding die ingeleverd wordt door trainers die gestopt zijn met training geven, wordt opnieuw verstrekt aan beginnende trainers en hulptrainers en bij vervanging van versleten kleding. De oude jacks van de wandel- en nordic walkinggroep, matchen we met de behoefte van triathlontrainers die 's winters veel stil staan, bijvoorbeeld langs de baan, of bij het speerwerpen.

Voor de voorraad ingeleverde verouderde kleding, van niet meer gangbare kleuren en modellen, die ook niet meer tijdelijk door assistent-trainers en ouders kunnen worden gebruikt, zoeken we nog een herbestemming. Ideeën zijn van harte welkom.

De Kledingcommissie bestaat in 2023 uit de volgende leden:

Rafael Tamsiran, Sven Duits en Debbie Ammerlaan.

Susan Hagevoort als bestuurslid met portefeuille kleding gaat stoppen in 2023. Haar vervanger is nog niet bekend.

4.13. Commissie Medische Zaken

Verslag 2022

In 2022 is er in het najaar een reanimatie opleiding geweest voor nieuwe trainers. Er zijn 18 mensen opgeleid. In 2023 zal het opleiden weer volgens schema van voor Corona worden georganiseerd. Er heeft 2x een overleg plaatsgevonden om de medische zaken onderdeel te laten zijn van het overleg met de trainerscommissie hardlopen. Er is voorlichting gegeven over blessure preventie aan de opbouw 5 km groep. Er heeft onderhoud plaatsgevonden voor de AED.

Vooruitblik 2023

1. Verbeteren en herinrichten van het krachthonk, zodat leden hier hun kracht-en stabiliteitstraining kunnen doen
 2. We willen i.s.m. met de SRO EHBSO training organiseren
 3. Organiseren reanimatie-opleiding in het voorjaar
 4. De medische commissie zal 3x per jaar aansluiten bij het overleg van de trainerscommissie
 5. Presentatie blessure preventie voor nieuwe trainers die de trainerscursus doorlopen en huidige trainers die hier belangstelling voor hebben
 6. Voortzetten voorlichting over blessure preventie aan de leden via de hardloop groepen
- Verbeteren van de organisatie van de inhoud van de eerste hulp tasjes voor de trainers en verbeteren inzicht in hoe deze middelen te kunnen gebruiken

De volgende personen waren lid van de commissie: Angelique Wolsing, Ton Duits, Dorien Janse en Peter Philipsen, Bastiaan Grimm namens de trainerscommissie hardlopen volwassenen

5. Financieel Jaarverslag 2022

Het jaar 2022 wordt afgesloten met een positief resultaat van € 3.129, -. Het gehele positieve resultaat zal worden toegevoegd aan het eigen vermogen, dat vrij te besteden is.

De baten waren € 10.881,- lager dan begroot als gevolg van een combinatie van lager dan begrote donateurs-, en contributieopbrengsten.

De kosten waren € 23.443,- lager dan begroot en € 3.777, - lager ten opzichte van 2021 als gevolg van lagere trainingskosten.

De vereniging heeft evenals in voorgaande zes jaren een positief resultaat behaald. Naar verwachting zal ook in 2023 klein positief resultaat worden behaald. Het resultaat kan lager uitkomen als gevolg van minder aanwas van nieuwe leden.

AV Triathlon is financieel een vitale club en blijft ook vitaal wanneer het ledenaantal op peil blijft. Dit kan alleen wanneer er wordt geïnvesteerd in de toekomst, zodat het voor mensen aantrekkelijk blijft om lid te worden van AV Triathlon. Zo zal er worden geïnvesteerd in nieuw aanbod van trainingen en het flexibel aanbieden daarvan. Ook zal meer worden ingezet op meer beleving om de binding met de vereniging te verstevigen.

Uitvoering werkzaamheden administratie

De financiële administratie wordt uitgevoerd door Anneke Cult. José Römgens is belast met de ledenadministratie. Louw Huijgen heeft de verantwoordelijkheid voor de afhandeling van de trainersdeclaraties. Paul Vos is penningmeester evenementen. Hans Kerchman heeft ondersteuning verleend bij het tot stand brengen van deze jaarrekening.

Jeroen Bach penningmeester AV Triathlon

5.1 Balans

| | Note | 31-12-2022 | 31-12-2021 | 31-12-2020 |
|-------------------------------|----------|----------------|----------------|----------------|
| Clubgebouw | | 102.633 | 115.667 | 128.701 |
| Inventaris | | 9.959 | 13.463 | 17.401 |
| Baanfaciliteit | | 14.053 | 15.964 | 16.817 |
| Sportmaterialen faciliteit | | 3.515 | 4.505 | 5.445 |
| Racerunningbaan | | 1 | 1 | |
| Materiele vaste activa | 1 | 130.161 | 149.599 | 168.364 |
| Kantine voorraad | | 250 | 250 | 250 |
| Debiteuren | | - | 39.930 | 219 |
| R.C. Keistad Triathlon | | 20 | 20 | 281 |
| Vooruitbetalingen | | - | - | - |
| Vlottende activa | 2 | 270 | 40.200 | 750 |
| Kas | | 400 | 400 | 400 |
| Rabobank Betaalrekeningen | | 24.942 | 22.921 | 5.831 |
| ING betaalrekeningen | | 78.593 | 30.877 | 36.605 |
| ING Spaarrekening | | 135.355 | 135.504 | 119.611 |
| Geldmiddelen | | 239.289 | 189.703 | 162.447 |
| Totaal activa | | 369.720 | 379.502 | 331.561 |

| | Note | 31-12-2022 | 31-12-2021 | 31-12-2020 |
|-------------------------------|----------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Vrije eigen vermogen | | 216.235 | 213.413 | 186.516 |
| Reserve Racerunning | | 17.510 | 21.133 | 17.501 |
| Reserve Grote Clubactie | | 6.831 | 2.544 | 1.488 |
| Reserve jeugd | | 700 | 1.297 | 1.297 |
| Eigen vermogen | 6 | 241.276 | 238.387 | 206.802 |
| Voorziening grootonderhoud | | 74.386 | 65.414 | 45.414 |
| Voorziening materialen | | 5.000 | 5.000 | - |
| Voorziening Iustrumfeest | | 7.500 | 5.000 | 2.500 |
| Voorziening kleding | | 13.552 | 13.195 | 9.903 |
| Voorziening baan | | 21.798 | 21.798 | 26.798 |
| Voorziening kledingvoorraad | | - | - | 2.000 |
| Voorzieningen | 3 | 122.235 | 110.407 | 86.615 |
| Leningen Rabobank | | - | 27.124 | 36.893 |
| Onderhandse leningen | | - | - | - |
| Schulden lange termijn | 4 | - | 27.124 | 36.893 |
| Crediteuren | | 4.959 | 2.333 | - |
| Vooruitontvangen | | 1.250 | 1.250 | 1.250 |
| Schulden korte termijn | 5 | 6.209 | 3.583 | 1.250 |
| Totaal passiva | | 369.720 | 379.502 | 331.561 |
| Ratio's | 7 | 31-12-2022 | 31-12-2021 | 31-12-2020 |
| Rentabiliteit RTV | | 1% | 3% | 8% |
| Netto werkkapitaal in € | | 233.351 | 226.320 | 161.947 |
| Current ratio | | 38,59 | 64,16 | 130,56 |

Toelichting bij de balans per 31-12-2022

Note 1: Materiele vaste activa

Het clubgebouw wordt jaarlijks voor bedrag van € 13.034,- lineair afgeschreven. De inventaris, uitgezonderd de audio en TV worden in 5 jaar lineair afgeschreven. De sportmaterialen worden in vijf jaar lineair afgeschreven. De buitenverlichting van de baanfaciliteit wordt in 10 jaar lineair afgeschreven. De framerunningbaan is symbolisch tegen € 1,- op de balans gezet om aan te geven dat de baan een bezit is van de vereniging en volledig is betaald door goede doelen en particuliere giften. Er wordt op deze baan niet afgeschreven.

| | Clubgebouw | Inventaris | Baanfaciliteit | Sportmaterialen | Racerunning | Totaal |
|-----------------------|------------|------------|----------------|-----------------|-------------|---------|
| Boekwaarde 31-12-2021 | 110.978 | 13.463 | 14.906 | 2.723 | 1 | 142.071 |
| Investering | - | - | - | - | - | - |
| Afschrijving | -13.034 | -3.938 | -1.911 | -990 | - | -19.873 |
| Boekwaarde 31-12-2022 | 97.943 | 9.525 | 12.996 | 1.733 | 1 | 122.198 |

Note 2: Vlottende activa

De post bestaat normaliter uit geschatte voorraad etenswaar in de kantine van € 250,- en nog te ontvangen contributie. De nog te ontvangen subsidie ter waarde van € 37.136 van de Gemeente Amersfoort voor de bouw van de Framerunners baan werd ook daadwerkelijk ontvangen in 2022.

Note 3: Voorzieningen

| | Groot onderhoud | Materialen | Lustrumfeest | Kleding | Baan | Totaal |
|------------------|-----------------|------------|--------------|---------|--------|---------|
| Stand 31-12-2021 | 65.414 | 5.000 | 5.000 | 13.195 | 21.798 | 110.407 |
| Dotatie | 10.000 | - | 2.500 | 6.000 | - | 18.500 |
| Af | -1.029 | - | - | -5.643 | - | -6.672 |
| Stand 31-12-2022 | 74.386 | 5.000 | 7.500 | 13.552 | 21.798 | 122.235 |

1. Groot onderhoud betreft toekomstige onderhoudswerkzaamheden aan het clubgebouw. De dotatie is gebaseerd op het bestaande onderhoudsplan en plannen om het clubgebouw te vernieuwen.
2. Materialen betreft de uitgaven van materialen al of niet samen met Altis.
3. Voor het lustrumfeest wordt jaarlijks € 2.500,- gereserveerd.
4. Kleding betreft de aanschaf van kleding voor de trainers. De dotatie is gelijk aan de gemiddelde lange termijn jaarlijkse kledingbehoefte. Afgelopen jaar lag met € 2.708,- aan kleding aankopen beneden het gemiddelde van € 6.000,- per jaar. Dit heeft te maken met de introductie van het nieuwe logo.
5. Baan betreft de toekomstige geschatte kosten die betrekking hebben op de nieuwe atletiekfaciliteit op Sportpark Birkhoven en de daarbij behorende aanpassingen aan het clubhuis, die voor rekening van AV Triathlon komen. Deze voorziening is inmiddels voldoende en wordt daarom niet aangevuld.

Note 4: Financiële lange termijn schulden

AVT heeft de volgende lening op de balans per ultimo 2022:

| | |
|-------------------------|----------------------|
| Leningnummer | 3022.94.93.24 |
| Hoofdsom | 108.500 |
| Aflossing | lineair |
| Borstelling | gemeente |
| Aanvangsdatum | 15-8-2005 |
| Looptijd | 25 jaar |
| Einddatum | 1-7-2029 |
| Rente | 4,05% |
| Rentevastperiode | 4 jaar |
| Einde rentevast peric | 1-10-2022 |
| | |
| Stand 31-12-2021 | 27.123 |
| Aflossing 2022 | 27.123 |
| Stand 31-12-2021 | 0,0 |

Op 1 oktober 2022 bij het einde rentevastperiode is de resterende schuld van € 27.123,- vervroegd afgelost.

Note 5: Schulden op korte termijn

Dit zijn de posten crediteuren en te betalen kosten. Dit betreft kosten die per jaareinde 2021 nog niet zijn betaald. Normaliter zijn dit trainersdeclaraties die betrekking hebben op het boekjaar, maar in het komende boekjaar wordt vergoed.

Note 6 Eigen vermogen

Het eigen vermogen is met € 6.976,- toegenomen tot € 241.276,-. Dit bedrag zegt dat we voor middellange termijn een financieel gezonde vereniging zijn.

Het eigen vermogen bestaat uit vrije reserve en uit reserveren. Het vrije eigen vermogen is met € 2.822,- toegenomen tot € 216.235,-.

De reserveringen zijn als volgt opgebouwd:

Frame running

Dit zijn reserveringen die gerelateerd zijn aan investeringen m.b.t. frame running. Op deze rekening hebben in 2022 de volgende mutaties plaatsgevonden:

| Inkomsten | | Uitgaven | |
|------------------|---------------|-----------------------|---------------|
| Subsidies | - | Diverse | 175 |
| Giften | - | Aanschaf frame runner | 3.014 |
| Collecten | 513 | Aanschaf materialen | 946 |
| Saldo 2021 | 21.133 | Saldo 2022 | 17.510 |
| | 21.646 | | 17.510 |

↳ naar € 17.510.

Uit bovenstaand overzicht blijkt dat de reservering met € 3.622 is gedaald naar € 17.510. Voor 2023 zal een deel van deze middelen worden ingezet om de toegankelijkheid van het clubhuis te verbeteren.

Grote clubactie

Dit is een lotenactie waarbij de jeugd loten verkoopt. Van de lotenopbrengst gaat 75% naar de club. Dit geld wordt apart gereserveerd voor uitgaven voor de jeugd.

Grote clubactie

| | |
|-------------------------|--------------|
| Stand 31-12-2021 | 2.544 |
| Dotatie | 4.294 |
| Af | -8 |
| Stand 31-12-2022 | 6.831 |

De reservering grote clubactie is met € 4.286,- toegenomen. De uitgaven hebben betrekking van de Grote Clubactie zelf.

Jeugd

| | |
|-------------------------|--------------|
| Stand 31-12-2021 | 1.297 |
| Dotatie | - |
| Af | 598 |
| Stand 31-12-2022 | 1.895 |

De uitgave van € 598,- heeft betrekking op de aanschaf van een nieuwe tent die wordt gebruikt bij jeugdwedstrijden.

Note 7 Ratio's

Het werkkapitaal bedraagt € 243.104,-. Dit bedrag is 140% van het jaarlijkse budget van AV Triathlon. Deze ratio zegt iets over de financiële gezondheid en liquiditeit op de korte en middellange van de club. Met deze ratio kan AV Triathlon tegenvallers opvangen en is er ruimte om investeringen te doen.

5.2 Resultatenrekening AV Triathlon

Hieronder worden de belangrijkste en meest opvallende wijzigingen in de resultatenrekening toegelicht.

Note 8: Contributies

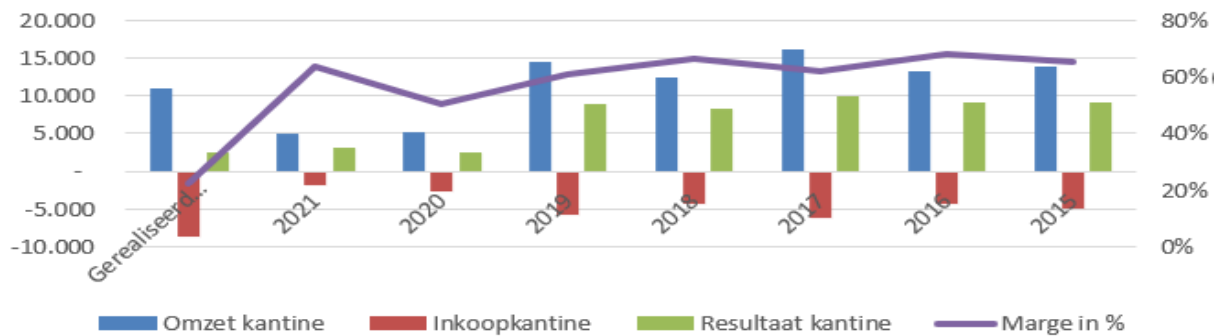
Het verschil in contributiebedragen tussen gerealiseerd 2022 en gerealiseerd 2021 is de uitkomst van iets minder leden, een kleine contributieverhoging en afschrijving op debiteuren.

Note 9: Clinics

De clinic "Start to Run" wordt door onze eigen leden gevolgd en door nieuwe mensen van buiten de club. De opbrengst valt tegen omdat veel deelnemers ook lid worden van AV Triathlon en ook bestaande leden deelnemen aan deze clinic.

| Opbrengsten | Note | Gerealiseerd 2022 | Begroot 2022 | 2021 | 2020 |
|-----------------------------------|------|-------------------|----------------|----------------|----------------|
| Contributies | 8 | 138.399 | 147.717 | 138.783 | 146.914 |
| Clinics | 9 | 262 | 1.200 | 630 | 1.035 |
| Jeugd Subsidie | | 964 | 1.500 | 1.570 | 1.510 |
| Rente inkomsten | | -68 | -100 | - | 60 |
| Resultaat kantine (omzet -kosten) | 10 | 5.441 | 5.000 | 3.234 | 2.606 |
| Overige inkomsten | 11 | 4.188 | 1.000 | 5.205 | -62 |
| Donateurs | 12 | 1.250 | 5.000 | - | - |
| Totaal opbrengsten | | 150.436 | 161.317 | 149.421 | 152.063 |
| Kosten | Note | Gerealiseerd 2022 | Begroot 2022 | 2021 | 2020 |
| Atletiekunie +NTB +SGWB | | -1.602 | | -938 | 1.529 |
| Trainingskosten | 13 | 54.266 | 84.400 | 45.176 | 48.242 |
| Trainings- en wedstrijdmat. | | 1.772 | 4.000 | 5.741 | - |
| Jeugd | | 3.455 | 4.000 | 1.057 | 1.291 |
| Evenementen | 14 | 5.369 | | 5.094 | -1.519 |
| Triathlon | 15 | -996 | 2.000 | 3.982 | 25 |
| Wandelsport | | - | 500 | - | - |
| Verenigingskosten | 16 | 12.473 | 13.000 | 14.326 | 12.704 |
| Communicatiekosten | 17 | 3.715 | 3.500 | 3.532 | 2.663 |
| Lustrumfeest | 18 | 2.500 | 2.500 | 2.500 | 2.500 |
| Rente lening clubgebouw | 19 | 856 | 850 | 1.491 | 1.524 |
| Afschrijvingen | | 19.439 | 17.000 | 19.873 | 18.883 |
| Groot onderhoud | 20 | 10.000 | 5.000 | 40.000 | 25.000 |
| Exploitatiekosten clubgebouw | 21 | 36.061 | 24.000 | 23.687 | 24.454 |
| Innovatiebudget | 22 | - | 10.000 | - | - |
| Diverse kosten | 23 | - | | -21.990 | 976 |
| Totale lasten | | 147.307 | 170.750 | 143.530 | 138.271 |

Note 10: Resultaat kantine



De omzet in 2022 heeft zich nog niet helemaal hersteld na de Corona periode, omdat het bestuur heeft besloten om een aantal keren bij bijzondere gebeurtenissen, zoals de heropening kantine na de Corona periode en een jubileumviering van de club de koffie en thee gratis aan te bieden. Dit alles met als doel om de beleving binnen de club te verhogen.

| | Gerealiseerd 2022 | 2021 | 2020 | 2019 | 2018 | 2017 | 2016 | 2015 |
|-------------------|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Omzet kantine | 11.056 | 5.064 | 5.183 | 14.594 | 12.518 | 16.091 | 13.345 | 13.867 |
| Inkoopkantine | -5.990 | -1.831 | -2.580 | -5.684 | -4.203 | -6.116 | -4.260 | -4.811 |
| Resultaat kantine | 5.066 | 3.234 | 2.603 | 8.910 | 8.315 | 9.975 | 9.085 | 9.056 |
| Marge in % | 46% | 64% | 50% | 61% | 66% | 62% | 68% | 65% |

De bruto marge is gedaald van 64% naar 46% mede als gevolg van hogere inkoopkosten van de koffie. De verwachting is dat zowel de omzet als marge zich in 2023 zich verder zullen herstellen.

Note 11: Overige inkomsten

Deze inkomsten komen onder andere uit de verhuur van het clubhuis voor sport gerelateerde activiteiten (€ 640,-) en de inkomsten van sponsoracties zoals RaboClubsupport € 1.710,-. Hiervoor heeft AV Triathlon aangegeven dat zij dit geld gaat uitgeven voor meer beleving bij het clubgebouw. Bijvoorbeeld een bank voor het clubhuis en/of een tent.

Note 12: Donateurs

Deze inkomsten betreffen giften van bedrijven en particulieren. Dit jaar heeft AV Triathlon een legaat ontvangen van een voormalig lid

Note 13: Trainingskosten

De trainingskosten in 2022 zijn € 9.090,- lager uitgekomen ten opzichte van 2021, en aanmerkelijk lager ten opzichte van de begroting 2022.

| Trainingskosten | Gerealiseerd 2022 | 2022 Begroting | 2021 | 2020 |
|--|--------------------------|-----------------------|---------------|---------------|
| Zaalhuur | 3.422 | 2.600 | 1.230 | 1.542 |
| Baanhuur en verlichting | 16.015 | 27.000 | 19.972 | 19.971 |
| Huurkosten | 19.437 | 29.600 | 21.201 | 21.513 |
| Trainingskosten algemeen | - | 2.000 | - | 508 |
| Diverse trainingskosten | 69 | 2.000 | 1.925 | 1.230 |
| Dotatie voorraad kleding | - | - | - | - |
| Kleding trainers | 6.000 | 6.000 | 6.000 | 6.000 |
| Opleiding trainers Hardlopen volw. | 4.757 | 4.000 | 1.422 | 49 |
| Opleiding trainers jeugd | 1.132 | 5.500 | 40 | 724 |
| Opleidingskosten. trainers wandelsport | 340 | 1.000 | 169 | - |
| Opleidingskosten. trainers triathlon | 1.159 | 1.000 | 770 | 3.798 |
| Opleiding/kleding en overige kosten | 13.457 | 21.500 | 10.326 | 12.309 |
| Trainers hardlopen volw. | 7.891 | 12.000 | 3.753 | 5.307 |
| Trainers fietsen | 1.197 | 3.000 | 1.063 | 804 |
| Trainers zwemmen | 1.281 | 2.800 | 1.650 | 1.608 |
| Trainers wandelsport | 2.519 | 2.500 | - | 922 |
| Trainers jeugd | 8.233 | 12.000 | 6.405 | 4.411 |
| Wedstrijdbeg. jeugd | 250 | 1.000 | 777 | 1.368 |
| Trainersvergoedingen | 21.371 | 33.300 | 13.648 | 14.420 |
| Totaal | 54.266 | 84.400 | 45.176 | 48.242 |

De huurkosten zijn lager uitgekomen ten opzichte van 2021 en de begroting 2022. Dit is nog steeds het gevolg van kwijtgescholden huur uit de Corona periode. Dit is een eenmalige meevaller.

De opleidingskosten trainers hardlopen volwassenen en triatlon zijn in lijn met de begroting gebleven terwijl de opleiding jeugd achter is gebleven.

De trainingskosten zijn meer in lijn gekomen met de periode voor Corona, maar achtergebleven ten opzichte van de verwachtingen. De vergoeding jeugd is gestegen als gevolg van een hogere vergoeding per training. In 2023 worden de overige trainingsvergoedingen in lijn met de jeugd trainingen gebracht. Op totaal niveau zijn de trainingskosten in lijn gekomen met de periode pre-corona.

Note 14: Evenementen

In 2022 zijn weer een groot aantal evenementen door AV Triathlon georganiseerd. Dit zijn geweest de Birkhoven Bosloop, voorheen de Vlasakkerloop, de Fun Triathlon, de Jeugd Cross Kampioenschappen, de Cross Clubkampioenschappen, Baancompetitie, Hexathlon, Keistad Zwemloop en het Inclusief Sportfestival.

De Keistad Triathlon is het afgelopen jaar georganiseerd door de stichting Keistad Triathlon. Daarom wordt dit evenement niet meer meegenomen in onderstaand overzicht.

| Evenementen | Gerealiseerd 2022 |
|--------------------------------------|-------------------|
| Algemene wedstrijd organisatiekosten | -1.496 |
| Zwemloop | 1.914 |
| Jeugdevenementen | 1.451 |
| Clubkampioenschappen | -1.643 |
| Amersfoortse baancomp. | 1.217 |
| Funtriathlon | -970 |
| Bosloop Birkhoven 2022 | -1.867 |
| Totaal 2022 | -1.394 |
| Na betaling 2021 | -3.975 |
| Totaal | -5.369 |

| Bosloop Birkhoven | Baten | Lasten |
|-------------------|--------------|---------------------|
| Inschrijfgelden | 3.337 | Tijdregistratie 860 |
| Sponsoring | 975 | Vergunningen 250 |
| Bar | 165 | Organisatie 5.066 |
| Saldo | 1.867 | |
| Totaal | 6.176 | Totaal 6.176 |

De evenementen hebben opgeteld bijna quitte gedraaid. De resultaten van alle evenementen zaten allemaal in de bandbreedte van plus tot minus € 2.000,-. Voor 2023 streven we naar meer sponsoring voor de evenementen, zodat er minimaal quitte wordt gedraaid en er nog meer beleving tijdens de evenementen kunnen worden georganiseerd.

Note 16: Verenigingskosten

Dit zijn de kosten die betrekking hebben op de lief-en-leed-pot, declaraties van commissies m.b.t. jaarlijks drankje of etentje, voorziening lustrum, jaarlijkse vrijwilligersattentie en bankkosten. De lagere kosten zijn de naweën van de Corona periode, waardoor er minder onkosten zijn gemaakt.

Note 17: Communicatiekosten

De communicatiekosten zijn € 215,- hoger uitgekomen ten opzichte van de begroting en € 183,- hoger ten opzichte van 2021. Hiermee liggen de communicatie uitgaven in lijn met voorgaande jaren. Met de introductie van het nieuwe logo zullen de kosten hoger uitkomen in 2023.

Note 18: Lustrum feest

Jaarlijks wordt er € 2.500,- gereserveerd voor het volgende lustrumfeest in 2024.

Note 19: Rentelening clubgebouw

De rentekosten worden elk jaar lager, omdat er jaarlijks wordt afgelost op de bankleningen. Omdat de laatste banklening in oktober 2022 is afgelost, zal deze post volgend jaar niet meer voorkomen.

Note 20: Grootonderhoud

In 2022 is een dotatie gedaan van €10.000,- om alle groot onderhoudswerkzaamheden tijdig uit te voeren. Uit bouwkundig onderzoek is gebleken dat naast vernieuwing van het dak ook verduurzaming van de verwarming op korte termijn noodzakelijk is, omdat de bestaande installatie binnen niet al te lange termijn moet worden vernieuwd.

Note 21: Exploitatiekosten clubgebouw

| Exploitatie clubgebouw | 2022 Gerealiseerd | 2022 Begroting | 2021 | 2020 | 2019 | 2018 |
|-------------------------------|--------------------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Huur grasstrook/kleedkamers | 2.418 | | 1.962 | 1.932 | 2.025 | 2.153 |
| Energiekosten | 18.603 | | 6.712 | 6.517 | 8.423 | 7.751 |
| Overige exploitatiekosten | 1.055 | | 559 | 820 | 1.436 | - |
| Schoonmaakkosten | 6.607 | | 6.887 | 7.364 | 5.518 | 5.133 |
| Klein onderhoud | 3.503 | | 3.622 | 4.408 | 802 | 1.954 |
| Verzekeringen | 3.876 | | 3.946 | 3.413 | 3.395 | 2.870 |
| Totaal | 36.061 | 24.000 | 23.687 | 24.454 | 21.599 | 19.861 |

De exploitatiekosten zijn fors gestegen met € 12.375,- naar € 36.061,-. Dit wordt voornamelijk veroorzaakt door € 11.891,- hogere energiekosten. De energiekosten zijn verdrievoudigd ten opzichte van 2021. De andere kosten zijn in lijn gebleven met voorgaande jaren. De verwachting is dat de energiekosten in 2023 fors zullen dalen ten opzichte van 2022, omdat AV Triathlon een variabel groen energiecontract heeft. De huurkosten grasstrook/kleedkamers, verzekeringen en schoonmaakkosten zullen de komende jaren door blijven stijgen in lijn met de inflatie.

Note 22: Innovatiebudget

In 2022 is er geen gebruik gemaakt van dit budget.

5.3 Vijfjarenoverzicht balans

| | Note | 31-12-2022 | 31-12-2021 | 31-12-2020 | 31-12-2019 | 31-12-2018 |
|-------------------------------|----------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Clubgebouw | | 102.633 | 115.667 | 128.701 | 137.046 | 150.080 |
| Inventaris | | 9.959 | 13.463 | 17.401 | 10.392 | 13.123 |
| Baanfaciliteit | | 14.053 | 15.964 | 16.817 | 37.289 | 4.311 |
| Sportmaterialen faciliteit | | 3.515 | 4.505 | 5.445 | 4.703 | |
| Racerunningbaan | | 1 | 1 | | | |
| Materiele vaste activa | 1 | 130.161 | 149.599 | 168.364 | 189.430 | 167.515 |
| Kantine voorraad | | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 |
| Debiteuren | | - | 39.930 | 219 | 40.526 | 8.660 |
| R.C. Keistad Triathlon | | 20 | 20 | 281 | | |
| Vooruitbetalingen | | - | - | - | 193 | 570 |
| Vlottende activa | 2 | 270 | 40.200 | 750 | 40.969 | 9.480 |
| Kas | | 400 | 400 | 400 | 400 | 400 |
| Rabobank Betaalrekeningen | | 24.942 | 22.921 | 5.831 | 4.155 | 4.356 |
| ING betaalrekeningen | | 78.593 | 30.877 | 36.605 | 14.061 | 11.421 |
| ING Spaarrekening | | 135.355 | 135.504 | 119.611 | 50.550 | 102.488 |
| Geldmiddelen | | 239.289 | 189.703 | 162.447 | 69.166 | 118.665 |
| Totaal activa | | 369.720 | 379.502 | 331.561 | 299.564 | 295.660 |
| | Note | 31-12-2022 | 31-12-2021 | 31-12-2020 | 31-12-2019 | 31-12-2018 |
| Vrije eigen vermogen | | 216.235 | 213.413 | 186.516 | 172.328 | 172.658 |
| Reserve Racerunning | | 17.510 | 21.133 | 17.501 | 16.969 | |
| Reserve Grote Clubactie | | 6.831 | 2.544 | 1.488 | 290 | |
| Reserve jeugd | | 700 | 1.297 | 1.297 | | |
| Eigen vermogen | 6 | 241.276 | 238.387 | 206.802 | 189.587 | 172.658 |
| Voorziening grootonderhoud | | 74.386 | 65.414 | 45.414 | 33.414 | 25.000 |
| Voorziening materialen | | 5.000 | 5.000 | - | - | - |
| Voorziening lustrumfeest | | 7.500 | 5.000 | 2.500 | - | 7.500 |
| Voorziening kleding | | 13.552 | 13.195 | 9.903 | 5.448 | 8.619 |
| Voorziening baan | | 21.798 | 21.798 | 26.798 | 16.798 | 18.000 |
| Voorziening kledingvoorraad | | - | - | 2.000 | 2.000 | |
| Voorzieningen | 3 | 122.235 | 110.407 | 86.615 | 57.659 | 59.119 |
| Leningen Rabobank | | - | 27.124 | 36.893 | 41.237 | 52.600 |
| Onderhandse leningen | | - | - | - | 1.174 | 1.216 |
| Schulden lange termijn | 4 | - | 27.124 | 36.893 | 42.412 | 53.816 |
| Crediteuren | | 4.959 | 2.333 | - | 8.655 | 8.817 |
| Vooruitontvangen | | 1.250 | 1.250 | 1.250 | 1.250 | 1.250 |
| Schulden korte termijn | 5 | 6.209 | 3.583 | 1.250 | 9.905 | 10.067 |
| Totaal passiva | | 369.720 | 379.502 | 331.561 | 299.564 | 295.660 |
| Ratio's | 7 | 31-12-2022 | 31-12-2021 | 31-12-2020 | 31-12-2019 | 31-12-2018 |
| Rentabiliteit RTV | | 1% | 3% | 8% | 9% | 18% |
| Netto werkkapitaal in € | | 233.351 | 226.320 | 161.947 | 108.778 | 118.078 |
| Current ratio | | 38,59 | 64,16 | 130,56 | 81,24 | 12,73 |

5.4 Resultatenrekening

| Opbrengsten | Note | Gerealiseerd 2022 | Begroot 2022 | 2021 | 2020 | 2019 | 2018 |
|-----------------------------------|------|-------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Contributies | 8 | 138.399 | 147.717 | 138.783 | 146.914 | 159.997 | 155.453 |
| Clinics | 9 | 262 | 1.200 | 630 | 1.035 | 1.923 | 1.702 |
| Jeugd Subsidie | | 964 | 1.500 | 1.570 | 1.510 | 1.462 | 1.615 |
| Rente inkomsten | | -68 | -100 | - | 60 | - | 62 |
| Resultaat kantine (omzet -kosten) | 10 | 5.441 | 5.000 | 3.234 | 2.606 | 10.170 | 7.883 |
| Overige inkomsten | 11 | 4.188 | 1.000 | 5.205 | -62 | 3.000 | 5.816 |
| Donateurs | 12 | 1.250 | 5.000 | - | - | - | 15.000 |
| Totaal opbrengsten | | 150.436 | 161.317 | 149.421 | 152.063 | 176.553 | 187.531 |
| Kosten | Note | Gerealiseerd 2022 | Begroot 2022 | 2021 | 2020 | 2019 | 2018 |
| Atletiekunie +NTB +SGWB | | -1.602 | | -938 | 1.529 | 2.885 | 1.436 |
| Trainingskosten | 13 | 54.266 | 84.400 | 45.176 | 48.242 | 69.436 | 53.859 |
| Trainings- en wedstrijdmat. | | 1.772 | 4.000 | 5.741 | - | 3.206 | 3.681 |
| Jeugd | | 3.455 | 4.000 | 1.057 | 1.291 | 3.289 | 77 |
| Evenementen | 14 | 5.369 | | 5.094 | -1.519 | 6.281 | -4.824 |
| Triathlon | 15 | -996 | 2.000 | 3.982 | 25 | 1.650 | 997 |
| Wandelsport | | - | 500 | - | - | - | - |
| Verenigingskosten | 16 | 12.473 | 13.000 | 14.326 | 12.704 | 12.778 | 9.304 |
| Communicatiekosten | 17 | 3.715 | 3.500 | 3.532 | 2.663 | 3.946 | 3.608 |
| Lustrumfeest | 18 | 2.500 | 2.500 | 2.500 | 2.500 | 2.477 | 2.500 |
| Rente lening clubgebouw | 19 | 856 | 850 | 1.491 | 1.524 | 2.005 | 2.128 |
| Afschrijvingen | | 19.439 | 17.000 | 19.873 | 18.883 | 18.453 | 15.766 |
| Groot onderhoud | 20 | 10.000 | 5.000 | 40.000 | 25.000 | 10.000 | 20.000 |
| Exploitatiekosten clubgebouw | 21 | 36.061 | 24.000 | 23.687 | 24.454 | 21.599 | 19.861 |
| Innovatiebudget | 22 | - | 10.000 | - | - | 1.254 | - |
| Diverse kosten | 23 | - | | -21.990 | 976 | 3.539 | - |
| Totale lasten | | 147.307 | 170.750 | 143.530 | 138.271 | 162.798 | 128.391 |

5.5 Kasstroomoverzicht

| | 2022 | 2021 | 2020 |
|---|----------------|----------------|---------------|
| Resultaat uit operationele activiteiten | 3.129 | 5.891 | 13.792 |
| Afschrijvingen (altijd +) | 19.439 | 19.873 | 18.883 |
| Mutatie voorzieningen (toename + en afname -) | 12.828 | 23.792 | 28.956 |
| | 32.267 | 43.665 | 47.839 |
| Verandering vlottende activa (toename - en afname +) | 39.930 | -36.502 | 43.167 |
| Verandering vlottende passiva (afname - en toename +) | -2.625 | -2.333 | -8.655 |
| | 37.304 | -38.835 | 34.511 |
| Kasstroom uit operationele activiteiten | 69.571 | 4.830 | 96.142 |
| Desinvesteringen (altijd +) | | | |
| Investeringen (altijd -) | - | 1 | 7.614 |
| Kasstroom uit investeringen | - | 1 | 7.614 |
| Mutatie schulden lange termijn | -27.124 | -9.769 | -5.518 |
| Netto kasstroom | 49.586 | 27.256 | 93.282 |
| Geldmiddelen 1-1 | 189.703 | 162.447 | 69.166 |
| Geldmiddelen 31-12 | 239.289 | 189.703 | 162.447 |
| Mutatie geldmiddelen | 49.586 | 27.256 | 93.282 |

In bovenstaande overzicht zie je een positieve operationele kasstroom, waaruit investeringen kunnen worden gedaan