

# ALV voorjaar 2024

ALGEMENE LEDENVERGADERING  
Zaterdag 13 april 2024 om 11.00 uur



*kom ook in beweging*

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

**ZATERDAG 13 APRIL 2024  
11.00 UUR IN HET CLUBHUIS**

**ER IS KOFFIE EN GEBAK!**

## Inhoudsopgave

1. Agenda Algemene Ledenvergadering .....	3
2. Notulen Alg. Ledenvergadering AVT 25-11-2023 .....	4
3. Jaarverslag Bestuurszaken 2023.....	8
4.1. Commissie Hardlopen Volwassenen .....	9
4.3. Commissie Jeugdzaken .....	14
4.4. Commissie Framerunners.....	22
4.5. Commissie Wandelsporten .....	25
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 .....	34
4.11. Commissie Beheerszaken .....	35
4.12. Commissie Trainers- en Wedstrijdkleding.....	36
4.13. Commissie Medische Zaken .....	40
5. Financieel Jaarverslag 2023.....	41
5.1 Resultatenrekening .....	42
5.2 Balans 2023 .....	45
5.3 Kasstroomoverzicht 2023.....	46

# 1. Agenda Algemene Ledenvergadering

1. Opening door de voorzitter
2. Mededelingen van de secretaris; afmeldingen; volmachten
3. Verslag algemene ledenvergadering d.d. 25 november 2023
4. Bestuursamenstelling 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 2024	ge/herkozen	benoemd tot	
Matt Schillings	November 2021	April 2024	Aftredend, niet herkiesbaar
Paul Wessels (secretaris)	Febr. 2019/April 2022	April 2025	
Bart Götte	Juni 2019/April 2022	April 2025	
Hans Zuilhof (penningmeester)	November 2023	April 2026	
Luuk Hazenberg (voorzitter)	April 2023	April 2026	
Luuc Rutgers	April 2023	April 2026	
Paul Fuchs	April 2023	April 2026	
Petra Donders (ad interim)	November 2023	April 2026	
Vacature (vrijwilligersbeleid)			
Vacature (evenementen/wedstrijden)			

Het bestuur vraagt de vergadering de volgende benoemingen te bekrachtigen:

5. Uitreiking Blauw Vlaggetje
6. Uitslag stemming nieuwe bestuursleden
7. Financiële verantwoording 2023
  - a. Verslag penningmeester
  - b. Verslag kascommissie. De kascommissie bestond uit Bernard van den Berg en Albert Steenstra.
  - c. Vaststelling van de balans en de staat van baten en lasten
8. Jaarverslagen bestuur en commissies en het meerjarenbeleidsplan; nieuw bestuursmodel
9. Sponsorbeleid: club van 100
10. Vrijwilligersbeleid: informatie
11. Decharge diverse functionarissen
12. Rondvraag en sluiten

## 2. Notulen Alg. Ledenvergadering AVT 25-11-2023

**Aanwezig:** Ron Moeliker, Bert Versluis, Toos Meesterburrie, Christl Foekema, Marie-Anne Vos, Paul Vos, Jeroen Bach, Thomas Plochg, Susan Hagevoort, Marjan Absil, Lex Borghans, Theo Groot, Flip de Leeuw, Eliza de Neef, Henk van der Linde, Benjamin Götte, Hans Bakker, Jos Gloudemans, Gretha Lijnsvelt, Richard van Klooster, Gerard van den Bor, Dick Schalks, Caroline Schalks, Theo Hendriksen, Door van Drie, Koen Bakker, Jantinus Ziengs, José Römgens, Rafaël Tamsiran, Albert Steenstra, Beppy Verheувel, Gabriëlle van Asbeck, Henriëtte Stemerding, Ruud van de Eshof, Floor van Donselaar, Dorien Janse, Jaap de Vries, Peter Philipsen, Nel van Loon, Peter van de Vusse, Hein Dekker, Ria van Aarle, Petra Donders, Martha Meijer, Paul Fuchs, Mark Wossink, Marjan Snijer, Luuc Rutgers, Bart Götte, Hans Zuilhof, Luuk Hazenberg, Paul Wessels.

**Afwezig met kennisgeving:** Johanneke den Hartog, Dick Hutten, Marjan Renkers., Matt Schillings

**Volmachten:** Johanneke den Hartog, Marjan Renkers

1. Om 11.06 uur opent voorzitter Luuk Hazenberg de vergadering en heet iedereen welkom. De afgelopen periode is bijzonder geweest, na de grote wisseling in het bestuur in april. Er is een en ander op de rails gezet. Maar ook vandaag zullen er twee bestuursleden afscheid nemen.
2. Secretaris Paul Wessels meldt de namen van degenen die met kennisgeving afwezig zijn en van degenen die een volmacht hebben afgegeven (zie boven).
3. De notulen van de ALV van april jl. worden zonder nadere opmerkingen goedgekeurd.
4. Naar aanleiding van de notulen van april meldt Marjan Snijer dat het werk rondom de club app enigszins stil heeft gelegen. Er is wel contact met All United geweest. Zij blijft dit coördineren. Luuk Hazenberg meldt dat er een heisessie van het nieuwe bestuur is geweest rondom het meerjarenbeleidsplan. Het nieuwe bestuur neemt dit uiteraard over maar wil het tevens herijken. De vragen die daarmee verband houden worden in het bestuur besproken en in de volgende ALV zal er een geüpdatet plan liggen.  
Henk van der Linde dringt erop aan dat het bestuur niet alleen plant maar vooral ook doet. Hij vraagt zich daarnaast af of er een visie van het bestuur ligt achter de wens om te groeien. Per slot van rekening is de vereniging al erg groot.  
Luuk antwoordt dat we in ieder geval niet willen krimpen. We zijn afhankelijk van derden (o.a. de gemeente) voor gebruik van faciliteiten Er ligt een groeiambitie van de gemeente en daarnaast ook nog een aantal plannen die gevolgen voor de atletiek kunnen hebben. We willen wel een belangrijke gesprekspartner van de gemeente blijven. Ook willen we inzetten op meer leuke en spannende zaken. Daarvoor is groei goed.
5. José Römgens legt haar werk voor de ledenadministratie na bijna 20 jaar neer. Secretaris Paul Wessels stelt dat José voor de meeste leden toch vooral onder de radar opereerde: een eerste mail na aanmelding en daarna meestal niets meer. Hij memoreert ook een paar zaken uit het verleden zoals de maandelijkse update van een database om de distributie van papieren clubbladen op orde te houden. Onder dankzegging en applaus krijgt José het AV Triathlon vlaggetje uitgereikt (vanaf nu met het nieuwe logo) voor haar buitengewone verdiensten voor de vereniging.
6. Mark Wossink en Marjan Snijer treden beide vroegtijdig terug uit het bestuur. Voor beiden geldt dat de bestuurstaken zich niet goed laten combineren met andere werkzaamheden. Mark spreekt zijn bewondering uit voor het feit dat we 300 vrijwilligers hebben. Tegelijkertijd zorgt dit ervoor dat hij niet toekwam aan meer inhoudelijke taken en dat zelfs de praktische zaken soms in het gedrang kwamen. Mark blijft echter wel actief als trainer en in de kledingcommissie.  
Marjan stelt dat ze makkelijk dingen naar zich toe trekt die ze leuk vindt. Maar bij PR/communicatie kwam naast planbaar werk ook veel praktisch werk langs. Daar kwam zij niet aan toe, waardoor ze voor haar gevoel niet echt op gang kwam. Nu is er iemand gevonden die

haar PR/communicatie taak kan overnemen. Marjan blijft betrokken bij de club app (samen met Ciska), de website en de digitalisering van de vereniging.

Luuk toont daarna een dia met de nieuwe taakverdeling binnen het bestuur. Hans Zuilhof wordt nieuwe penningmeester. De andere taken van Hans taken gaan naar Paul Fuchs (evenementen) en Luuk Hazenberg (sponsoring).

Petra Donders stelt zich voor. Zij heeft al meerdere vrijwilligerstaken verricht in de vereniging (jurylid, pupillentrainer, barcommissie en social media). Zij gaat de PR/communicatie portefeuille overnemen. Er is afgesproken dat zij dat op tijdelijke basis doet. Na schriftelijke stemming wordt haar benoeming unaniem gesteund.

Tijdens het tellen van de stemming vertellen Luuk Hazenberg en Hein Dekker meer over het komende lustrum van de vereniging. De club bestaat in november 40 jaar. Er komen allerlei activiteiten. We gaan de wijk in, er komt een lustrumshirt, we willen meer blauw op straat. En de activiteiten leiden hopelijk ook tot ledengroei.

Hein Dekker toont het speciale lustrumlogo, gebaseerd op het huidige logo. Er komt een poster, een banner, een startnummer (met alleen nummer 40) en een sleutelhanger. Na zijn verhaal meldt Henk van der Linde dat Hein onze vereniging gaat verlaten en dat we een fantastische trainer gaan missen. Hierop volgt luid applaus.

Luuk prijst Mark en Marjan voor hun ambities. Hij stelt dat het het bestuur raakt dat hun plezier zo achteruit ging. Hij zegt ook dat het mooi is dat we als club samen open staan voor wat er is, bewust omgaan met wat er kan. Hoe dapper is het dat Mark en Marjan in hun kracht open staan voor wat er is en dat dan ook aanpakken. Luuk leest het gedicht *“De Herberg”* van Rumi voor en besluit met de opmerking dat hij het ontzettend krachtig vindt dat Marjan en Mark naar hun gevoel geluisterd hebben. Hij eindigt met een kwinkslag: *“het waren twee, oh nee zes mooie maanden”*.

Onder applaus krijgen Mark en Marjan een attentie en wordt hen decharge verleend.

7. Mark Wossink leidt de begrotingsbespreking in. We willen veel activiteiten organiseren. Dat mag ook geld kosten. Eerder liep dat via het innovatiebudget dat niet (volledig) opgemaakt wordt. Het bestuur wil daar meer flexibiliteit inbouwen. Dat geeft commissies meer ruimte. Het is nu eenmaal niet zo simpel om nu al te weten welke wensen je hebt voor najaar 2024, een jaar na nu. In een nieuwe systematiek kunnen voortaan wijzigingen (updates) aangebracht worden. In de voorjaars-ALV kunnen we dan kijken of we op schema liggen of dat er een bijstelling moet komen. Hetzelfde geldt voor de najaars-ALV.

Henriëtte Stemerink vraagt om te kijken hoe de uitvraag van de jaarverslagen en de bijbehorende financiële wensen beter in lijn kunnen worden gebracht met deze systematiek. Alle financiële wensen in begin januari is wellicht wat vroeg.

Paul Wessels antwoordt dat we daar naar gaan kijken. Hans Zuilhof stelt dat hij het wel goed vindt dat de jaarverslagen er gewoon op tijd zijn (in verband met het jaarverslag) en dat het geen probleem is als financiële wensen later komen. Henriëtte zegt dat ze later wel met de financiële wensen komt. Hans Zuilhof zegt dat het geen probleem is als er meerdere malen per jaar wensen komen.

Er zijn geen verdere vragen over de begroting zoals voorgesteld in het ALV boekje.

Hans noemt de achtergrond van de voorgestelde contributieverhoging: mogelijke prijsstijgingen, ledenaantal. De begroting hanteert een veilig getal qua leden. Als er meer leden mochten komen levert dat uiteindelijk meer geld op. Het voorstel is om de contributie met €2 per kwartaal te verhogen. Deze verhoging was ook al voorspeld in de vorige begroting.

Door van Drie vraagt of er bij de contributie rekening wordt gehouden met een bijdrage aan het Utrechts Landschap omdat wij gebruik maken van hun terrein. Oud penningmeester Jeroen Bach meldt da er jaarlijks een bedrag wordt overgemaakt, maar dat zit niet expliciet in de contributie. Ook betalen we natuurlijk voor vergunningen voor evenementen. In het verleden hebben we ook de vrijwilligersattentie wel eens gebaseerd op wat het UL te bieden had in het kader van iets terug doen. Dorien merkt op dat je de leden op basis van vrijwilligheid kunt vragen of ze een bijdrage willen doen aan het UL. Dat is een mogelijkheid. Henriëtte Stemerink stelt dat er

vroeger al eens via de nieuwsbrief aandacht is gevestigd op lidmaatschap van het UL. Dat zou je bijvoorbeeld eenmaal per jaar kunnen doen.

Christl Foekema roept op om in het kader van het sponsorplan hier ook naar te kijken. Hoe ga je een duurzame relatie aan? Maak het breder en kijk hoe het in de koers van AVT past. Dat is een goed idee, vindt penningmeester Hans.

Hans Bakker zegt dat je bijvoorbeeld ook via World Clean Up Day een bijdrage kunt leveren. Dat hebben we tot vorig jaar al gedaan, maar er is nu niemand die die kar wil trekken. Hans meldt zich na een oproep van Christl daarvoor aan.

Hein Dekker zegt dat je altijd een Plog training kunt houden.

Henk van der Linde meldt dat onze contributie de laagste is in onze regio, ook na de verhoging.

Een vraag van Henk is of we actief actie willen ondernemen bij vertrekkende leden met de vraag of ze donateur willen worden. Ook een Club van 100 is een goed idee. Luuk Hazenberg antwoordt dat deze twee punten nadrukkelijk worden opgepakt in het sponsorbeleid.

Christl vraagt waarom de huur van zaalaccommodatie lager wordt begroot dan voorheen. Dat zit hem in het feit dat er minder gehuurd wordt en meer buiten wordt gesport in de winterperiode.

Hans Bakker vraagt of er voorzieningen zijn voor mensen die minder draagkrachtig zijn en die de contributie niet kunnen opbrengen. Wij doen dat niet actief, maar de optie is er wel.

Hans Bakker vraagt of er plannen zijn om nul op de meter te verwezenlijken in het clubgebouw.

Luuc Rutgers antwoordt dat we alleen activiteiten ondernemen die duurzaam zijn. Bijvoorbeeld bij de vernieuwing van het dak de vraag meenemen of dat dak dan niet beter geïsoleerd moet worden.

Verder zijn er mogelijke ontwikkelingen in de gemeente t.a.v. de atletiekbaan Schothorst. Dat zou uiteindelijk op langere termijn ook implicaties voor nieuwbouw kunnen hebben. Dus nu niet teveel investeren in een oud clubhuis. Hans stelt dat er misschien wel samenwerking mogelijk is met de hockeyclub en het zwembad, een interessante combinatie.

Er komt in 2024 een uitgewerkt plan ten aanzien van het clubgebouw.

Ruud van den Eshof brengt in herinnering dat er ooit is gesproken over een afdak of grote parasols naar aanleiding van de binnen-atmosfeer/ventilatie tijdens de coronapandemie. Is dat niet de moeite waard, desnoods in eigen beheer? Luuc Rutgers zegt dat daar in ieder geval vergunning voor nodig is en dat er dan zorg is voor het ontstaan van een hangplek. De gemeente wil op dit moment niet meer overgaan tot het afsluiten van (openbare) sportaccommodaties.

Thomas Plochg roept op om van het positieve uit te gaan en bijvoorbeeld bij de rugbyclub na te gaan hoe daar de ervaringen zijn wat dit betreft.

Tot slot meldt Hans Zuilhof dat we in de toekomst zeker de prijsindex zullen volgen bij de bepaling van de contributie.

Zowel de begroting als het voorstel voor de contributie worden na stemming unaniem aangenomen.

8. Rondvraag.

Henriëtte Stemerding vraagt waarom er nog niet is geregeld dat er een verbeterde toegang komt voor de framerunners. Het is beschamend dat framerunners niet zelfstandig binnen kunnen en naar het toilet kunnen gaan. Als we dit niet in 2024 doen zullen we gelden die daarvoor beschikbaar zijn gesteld terug moeten betalen. Luuk Hazenberg zegt toe dat dit zo spoedig mogelijk wordt geagendeerd.

Henriëtte doet ook een oproep om te storten voor Stichting het gehandicapte kind. Beppy Verheul heeft daarvoor een collectebus met QR code neergezet. De helft van de opbrengst is voor AVT.

Eliza de Neef vraagt hoe het de laatste jaren gegaan is met het archiveren van de club. Hij zegt toe daarbij te willen assisteren. Hij meldt ook dat er binnenkort een interview met hem verschijnt in het wijkblad van Schothorst. Luuk Hazenberg zegt dat dit goed past bij onze wens meer de wijk in te gaan.

Gabriëlle van Asbeck (kinderfysiotherapeut Soesterkwartier) zegt dat ze in haar werk merkt dat het beeld bestaat dat wij een triatlclub zijn. Zij hoopt dat we iets aan die beeldvorming kunnen

doen. Als je googelt op hardlopen in Amersfoort kom je bij Altis uit. Zij roept op om de website duidelijker te maken en te zien of er met zoektermen iets te doen valt.

Een lid merkt op dat er via de website onduidelijkheid bestaat over het aanmelden van kinderen. Bart Götte antwoordt dat hierin verbetering kan komen nu de jeugdcommissie (na zes jaar) weer op volle sterkte is. Tegelijkertijd wil hij waken dat er teveel werk bij te weinig mensen ligt.

Vrijwilligerswerk is soms niet misselijk. Bij kritische vragen van buiten hoort onze vraag: wat zou jij kunnen doen om ons te helpen.

Nel van Loon roept op om de website op te schonen, er staat veel verouderde informatie op.

Gabriëlle van Asbeck memoreert dat er liefst geen drempel is voor leden met geen of geringe draagkracht. Mensen worden liever geen lid dan melden dat ze het niet kunnen betalen.

Richard van Klooster oppert een elektrische deurdranger voor de buitendeur ten behoeve van de framerunners.

Nel van Loon herinnert aan het aanmeldformulier waarin nieuwe leden gevraagd wordt naar hun kennis en kunde en vraagt zich af waarom die vraag niet ook bij bestaande leden wordt uitgezet.

Hans Bakker en Peter van de Schouw hebben ook al eerder een brief gestuurd met het verzoek om een enquête met die strekking uit te zetten.

Paul Fuchs geeft aan dat er een uitgebreide enquête in de planning zit waarin die vraag kan worden meegenomen.

Om 12.21 uur sluit de voorzitter de vergadering.

Amersfoort, 3 december 2023

Paul Wessels, secretaris



### 3. Jaarverslag Bestuurszaken 2023

Het jaar 2023 begon met een grote bestuurswijziging. Het vorige bestuur o.l.v. Thomas heeft ons als club door de coronacrisis geloodst en liet een mooi meerjarenplan achter. Beste Thomas, Jeroen, Christl en Susan hierbij nogmaals dank voor jullie enorme inzet de afgelopen jaren.

Een nieuwe ploeg o.l.v. mij startte waarbij op 5 posities een ander bestuurslid verantwoordelijk werd. Een flinke opgave als je bedenkt dat een ieder op een rijdende trein stapt waarbij vanaf dag één verwachtingen hoog liggen.

Hoewel in de nieuwe ploeg trots op de club centraal stond en dit energie gaf, bleek voor twee van onze bestuursleden de veelheid van taken niet goed in te vullen te zijn. Mark Wossink en Marjan Snijer hebben dan ook in onze vorige ledenvergadering hun taak neergelegd. Natuurlijk is het nooit leuk om versneld je functie neer te leggen, des te groter is de waardering als je bereid bent die stap voor jezelf en je club te maken. Mark en Marjan dank jullie wel.

Als bestuur waren wij vervolgens zeer dankbaar dat Hans Zuilhof de functie Penningsmeester op zich nam en Petra Donders de portefeuille communicatie. Beide hebben dit in korte tijd met enorm veel energie en succes opgepakt.

Ik ben dan ook enorm blij met de huidige ploeg en ben ervan overtuigd dat wij samen in staat zijn stappen te maken.

Uiteraard hebben we niet stilgezeten, zo is er o.a. gewerkt aan:

- Herijken van het meerjarenplan
- Verbeteren relatie met SRO
- Hebben we onze vrijwilligers bedankt met een buffet
- Hebben we gewerkt aan onze zichtbaarheid
- Is een lustrumcommissie gestart die o.l.v. Theo Hendriksen die heel mooi werk doet

Samen met Altis en Sapa hebben we een visiedocument ontwikkeld waarmee we onze visie helder richting de gemeente kenbaar hebben gemaakt. We hebben hiermee een fundament gelegd voor toekomstig sporten binnen Amersfoort waarbij de twee verenigingen elkaar kunnen versterken en er zowel plek voor ons als Altis is.

We zijn dan ook ambitieus en willen komende jaren veel plannen gaan uitvoeren, maar dat kunnen we niet alleen.

We hebben daarnaast ervaren hoe moeilijk het is de juiste communicatie met onze commissies en vrijwilligers te onderhouden. Als bestuur vinden wij dat heel belangrijk en we zullen hier in 2024 stappen in maken.

Voor nu rest mij te zeggen hoe trots we op elkaar mogen zijn en dus trots op onze club. Spreek dat zelf ook vooral uit. Hoe mooi zou het zijn als we dat kunnen laten zien door vol trots ons blauw te dragen.

Geniet Samen, ga Bewust met je sport om, ervaar hoe heerlijk het is om Buiten te zijn en laten we vooral veel met elkaar Beleven.

Sportieve groet,  
Luuk Hazenberg, voorzitter

## 4.1. Commissie Hardlopen Volwassenen

### Verslag 2023

2022 eindigde nogal onstuimig vanwege de perikelen rondom de 'specials' omdat drie trainers hadden aangegeven hun trainerschap te beëindigen vanwege die perikelen. Twee daarvan hebben hun taak afgerond tot aan het zomerrooster zodat er tijdig vervanging was c.q. groepen konden worden samengevoegd. De derde heeft zijn taak uit zijn handen laten vallen. Gelukkig is dat soepel opgevangen door collega-trainers.

De Medische commissie was zeer mager bezet (eigenlijk alleen door Dorien Janse). De Medische commissie is als subcommissie opgenomen binnen de Trainerscommissie. Vanuit de trainerscommissie is Marieke aangesloten bij de Medische commissie.

De Medische commissie is zeer voortvarend te werk gegaan:

Het trainersrooster voor de periode maart-oktober 2023 is zonder al teveel problemen rond gekomen. Er wordt al enige jaren met de nodige zorg gekeken naar de toekomst: er zijn nogal wat trainers die ongetwijfeld de komende jaren gaan stoppen en vervanging/verjonging van het trainerscorps is hard nodig.

Dat uitte zich al bij het samenstellen van het winterrooster 2023/2024: er waren een aantal 'vacatures', die zijn uiteindelijk vervuld, maar dat komt mede door het samenvoegen van een paar loopgroepen. En uiteraard door de tomeloze inzet van vele trainers die er niet voor terugdeinzen om er nog een trainersuurtje bij te pakken.

In 2023 zijn een paar trainers gestopt door o.a. blessures en verhuizing. Het zegt veel over de motivatie van geblesseerde trainers die dan overstappen naar een andere groep zodat ze daar alsnog training kunnen geven of zelfs overstappen naar – in dit geval- frame running om daar trainer te worden.

Nieuwe trainers zijn er gelukkig wel bijgekomen, maar zoals hierboven al opgemerkt: het is niet voldoende om de komende uittredende 'grijze golf' op te vangen. Daarom hebben we onze best gedaan om onze atleten te bewegen om trainer te worden. Het resultaat was: 1 nieuwe trainer die de opleiding Assistent trainer (LT2) gaat volgen. Dat doet hij overigens bij Altis, daar gaan meer trainers de opleiding volgen.

De opleiding Zelfstandig trainer (LT3) wordt inmiddels gevolgd door een van onze trainers.

Het lopend buffet voor alle vrijwilligers in het najaar is door de Trainerscommissie en de trainers zeer gewaardeerd en zeer zeker voor herhaling vatbaar. Niet alleen vanwege al het culinaire lekkers maar ook - en vooral – vanwege het kennismaken en netwerken.

De functie 'Coördinator' is nieuw leven ingeblazen: TC leden die aanspreekpunt zijn voor groepjes van trainers. We hebben als TC besloten die functie weer nieuw leven in te blazen. Dat maakt de lijn trainer-TC korter en toegankelijker. De trainer kan al zijn/haar vragen, problemen, ideeën e.d. op trainersgebied aan zijn/haar TC coördinator stellen. Ook zal de coördinator regelmatig een bijeenkomst houden met het groepje trainers waarvoor de coördinator aanspreekpunt is. Alle coördinatoren hebben inmiddels hun eerste bijeenkomst gehad en dat werd wederzijds als zeer positief ervaren.

Clinics: een van onze trainers heeft een clinic Looptechniek georganiseerd voor de hardlooptrainers. Deze clinic is door de deelnemers als zeer positief ervaren en zeer zeker voor herhaling vatbaar.

## Vooruitblik 2024

De TC moet haar speerpunten voor 2024 nog benoemen maar de volgende onderwerpen komen daar zeer zeker voor in aanmerking:

- Aantrekken nieuwe trainers.
- Zorgen dat het trainingsrooster rond komt.
- Trainers enthousiast maken om de opleiding 'Zelfstandig hardlooptrainer (LT3) te volgen, dit leidt namelijk tot een kwaliteitsverbetering van de trainingen.
- In 2022 is een prille samenwerking met Altis tot stand gekomen, deze samenwerking is wel verder doorgezet door de 'wandeltakken' van beide verenigingen maar die van de hardlooptakken is gestagneerd door eigenlijk onbekende redenen. Het is zinvol om dit weer op te pakken, dit zal zeer zeker met Paul Fuchs (als bestuursafgevaardigde) gedaan moeten worden.
- De jaarlijks door de Atletiekunie georganiseerde Looptrainersdag in november werd dit jaar slecht bezocht door onze trainers. We zullen de trainers enthousiasmeren om komende editie te gaan bijwonen, het is namelijk een kwaliteitsimpuls.

Via de SRO gaan binnenkort een aantal trainers de opleiding 'trainersbegeleider' volgen: trainers begeleiden niet alleen op de inhoud van hun training maar ook op didactisch en pedagogisch niveau.

**De huidige leden van de commissie zijn:** Floor van Donselaar, Peter Philipsen, Marieke de Korte (namens Medische commissie), Marriël Schelhaas (intern voorzitter), Ruud van den Eshof (extern voorzitter).

Teruggetreden uit de commissie: Matt Schillings en Bastiaan Grimm

Schaduwlid: Joop KleinHaarhuis

## 4.2. Triatloncommissie

### Verslag 2023

De triatlon-tak van AV Triathlon houdt zich bezig met de sportieve onderdelen triatlon, zwemmen en fietsen. Dit verslag is als volgt opgebouwd: een jaarverslag vanuit de teamcompetities waar we als AV Triathlon aan deelnemen met diverse dames- en herenteam, een verslag van de mountainbikers, de wielrenners en de zwemmers.

Team competitie dames:

We zijn het jaar begonnen met een trainingsweekend in Drenthe met de dames die mee doen met de team competitie. Een erg gezellig weekend waarbij we ook een mooi aantal trainingen samen hebben kunnen doen. Met natuurlijk ook wat highlights van Drenthe: Hunnenbedden, de Vam-berg en een frisse duik na de interval training. En twister voor de lenigheid.

We hebben in 2023 wederom met 2 dames teams deelgenomen aan de team competitie. Dit jaar zijn we gestart in de eerste en tweede divisie. Het is elk jaar weer een puzzel om bij elke wedstrijd een viertal aan de start te hebben staan. Toch is het bij bijna alle 10 de wedstrijden waar we aan hebben deel genomen weer gelukt. In beide divisies zijn we niet gedegradeerd dus we mogen weer tevreden zijn.

De doelstelling om gezellig samen deel te nemen aan de wedstrijden en eruit te halen wat erin zit is zeker weer gelukt.

Teamcompetitie Heren

In 2023 heeft AV Triathlon met teams gestreden in vier divisies Noord. Wedstrijden vonden plaats in Enschede, Almere, Groningen, Stiens, Zeewolde, Klazienaveen en Apeldoorn. De dames haalden overall de 13<sup>e</sup> plaats in zowel de eerste als tweede divisie. De heren werden overall 10<sup>e</sup> in de derde en 12<sup>e</sup> in de vierde divisie. Hiermee hebben we een goed sportief resultaat neergezet in de landelijke triatloncompetitie.

#### **Mountainbiken (jan-mrt en okt-dec)**

De groep mountainbikers groeit gestaag en bedraagt momenteel 40 leden. De sfeer tijdens de trainingen, het diverse activiteiten aanbod en de handzame flyer hebben zeker bijgedragen tot een aanwas bij start to mtb.

Aan speciale activiteiten als de Oliebollentocht, de Snertrit met lunch, de Sneeuwtoertocht en de Adieutocht met lunch doen gemiddeld 20-30 deelnemers mee. De clinic met externe instructeurs (MTB challenge) zat met 20 deelnemers vol.

Op woensdagochtend wordt er op de mountainbike getoerd. Deze groep is per keer 5-10 deelnemers.

Door het feit dat we als MTB'ers in de bossen op losse paden niet worden gedoogd, moeten we vaak uitwijken naar andere nabij gelegen trails zoals den Treek – Soest – Lage Vuursche. De nieuwe route Birkhoven is een heuse aanvulling.

Al onze mountainbikers hebben de verplichting om tijdens de trainingen een MTB vignet voor de Heuvelrug en den Treek bij zich te dragen, hiermee borgen we bijdragen aan aanleg en onderhoud van MTB routes.

## Wielrennen

Als de mountainbikers hun seizoen beëindigen, start het wegseizoen. Net als voorgaande jaren hebben we de eerste trainingen georganiseerd op het afgesloten parcours van WV Eemland in Schothorst. Dit is een ideaal parcours om weer te wennen aan de fiets en het fietsen in de groep. Nadien is de regio ingetrokken voor diverse trainingen op maandagavond (techniek, klimtraining, intervaltraining, tijdrijden) en toertochten op woensdagavond. Ook heeft de commissie iedere maand een langere toertocht gereden op zaterdag.

Aan het eind van het seizoen is een bochtenclinic georganiseerd. Onder leiding van een trainer van de KNWU heeft een grote groep geleerd om veilig, beheerst en vlot een bocht door te gaan.

## Zwemmen

2023 is sinds corona het eerste jaar geweest dat we weer een volledig jaar hebben kunnen trainen. Het aantal zwemmers is stabiel; zo rondom de 75. In 2023 hebben we zowel aanwas gehad van zeer gevorderde zwemmers als van absolute beginners. Voor het eerst hebben we een (tijdelijke) stop gehad voor beginnende zwemmers. De banen daar werden te vol waardoor er onvoldoende aandacht te geven was aan individuele zwemmers.

Er worden per jaar twee dingen georganiseerd; het jaarlijkse zwemmers etentje en de SylvesterSwim (100x 100 zwemmen) op de laatste vrijdag voor Oud en Nieuw.

## Vooruitblik 2024

### Team competitie dames:

Ons doel blijft voor volgend jaar hetzelfde. Gezellig samen deelnemen aan de wedstrijden waarbij we zeker ook ons best doen om mooie prestaties neer te zetten. Het zou mooi zijn als we weer met twee team zouden kunnen deelnemen aan de competitie. Er is altijd ruimte voor meer dames die mee willen doen. We maken een planning als de wedstrijden bekend zijn van de competitie. Zo is het ook te combineren met eventueel andere wedstrijden in het seizoen.

We proberen ook een aantal keer gezamenlijke trainingen te doen eventueel gecombineerd met samen eten na afloop. In het voorjaar zullen we ook weer een gezamenlijk trainingsweekend doen.

### Teamcompetitie heren

Uiteraard hebben we heel veel zin in het volgend seizoen en zijn we benieuwd welke wedstrijden de Nederlands Triathlon Bond voor ons in 2024 organiseert. Wil je meedoen, dan is deelname aan twee wedstrijden per jaar al mogelijk. Uiteraard mag meer ook. Heb je interesse, geef je dan op via [triathlon@avtriathlon.nl](mailto:triathlon@avtriathlon.nl).

## Mountainbiken

\*Twee trainers in opleiding

\*Om de 6 weken een toertocht fietsen

\*Dit seizoen is het laatste seizoen dat de huidige twee coördinatoren invullen. Naar hun opvolging wordt gezocht.

Het seizoen 2023-2024 is op een nieuwe wijze gestart met in de maand september een speciale 5 zaterdag tellende Start to MTB cursus waarvoor zich 10 gegadigden hebben gemeld. Hiervan is 50% lid geworden.

In oktober zijn we gestart met de bekende twee niveaus waarbij de opkomst ligt tussen 15 en 40 deelnemers.

## **Clubweekenden**

### *MTB weekenden*

In december wordt het MTB weekend naar Limburg georganiseerd waarbij ruimte is voor 15 deelnemers (momenteel 13 aanmeldingen). In het voorjaar afhankelijk van de animo gekeken of er nog een weekend georganiseerd wordt

### Wielrennen

Komend seizoen bouwen we voort op de afgelopen jaren en zal er training worden gegeven op maandag- en woensdagavond, met maandelijks een tocht op zaterdagochtend. Door de kledingcommissie wordt nieuwe trainerskleding beschikbaar gesteld, zodat alle trainers en voorrijders zichtbaar en herkenbaar zijn.

De bochtenclinic smaakt naar meer. Het is goed om uitgebreid stil te staan bij kleine zaken die een groot effect hebben op de veiligheid. Komend jaar worden weer enkele technische clinics gegeven. Veiligheid en fietstechniek krijgen ook een iets prominenter plaats in de (maandag)training. Nadat de wielersbaan is verruild voor de openbare weg zal er iets meer dan voorheen aandacht worden geschonken aan de technische aspecten.

Voor het overige kijken de wielrenners uit naar een lang, mooi en droog seizoen!

### Zwemmen

De verwachting voor 2024 is dat het aantal zwemmers gelijk zal blijven. Een groei zou in eerste instantie alleen mogelijk zijn bij gevorderde zwemmers.

De grootste uitdaging is voldoende trainers te hebben. Op dit moment zijn er drie vaste trainers waar vier eigenlijk het minimum is. Het gebrek aan een vaste vierde trainer wordt opgevangen door een flexpool van ervaren zwemmers.

In 2024 zal het mogelijk niet direct een probleem worden maar aangezien 2 van de 3 vaste trainers 70+ zijn, is de verwachting dat het later nog wel een uitdaging gaat worden om daar een goede invulling aan te geven.

In 2024 zullen ook weer de twee jaarlijkse activiteiten worden georganiseerd.

**De volgende personen waren lid van de commissie:** Djoeke Donkers (team competitie dames), Ap Verduijn (teamcompetitie heren), Gerrit van Gessel en John Waardenburg (mountainbiken), Gerjan van Roekel (wielrennen), Robert van der Kieft (zwemmen), Mark Wossink

## 4.3. Commissie Jeugdzaken

### Verslag 2023

#### Inleiding

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. AV Triathlon heeft als vereniging vijf speerpunten benoemd in haar meerjarenplan, welke zullen worden benoemd in dit verslag:

- A. Van gestolde vereniging naar dynamisch platform
- B. Van Sportkantine naar Multifunctioneel clubhuis
- C. Samenwerking met derden
- D. Verjonging van de vereniging
- E. Modernisering van het aanbod;

Medio 2023 is de jeugdcommissie vrijwel geheel op beoogde bezetting. De commissie kent de volgende werkgebieden, elk met een eigen commissielid:

- Secretariaat
  - Historische data
- Wedstrijden
  - Wedstrijddeelname
  - Wedstrijdorganisatie (smalle basis)
- Trainerszaken
  - Pupillen en juniorentrainers (smalle basis)
  - Junioren (als) trainers
- Opleidingen
  - Niveau 2-3 trainers (baan en loop), planmatig opleiden
  - Hoofdcoach / trainers coördinator (techniek, trainingsleer, jaarschema's)
- Sociale activiteiten
  - Indeling clubhuis, krachthonk
  - Zichtbaarheid (rondebaan)
- Communicatie
  - Prestaties / wedstrijden
  - Evenementen
  - Publiciteit & ledenwerving
- Framerunners

De positie met aandachtsgebied Communicatie is nog vacant.

De jeugdcommissie ziet - in lijn met de eerder genoemde speerpunten - de volgende voornaamste aandachtspunten:

- werving leden / juryleden / trainers / wedstrijdleiding
- kwaliteit trainers en trainingscoördinatie
- doorstroom jeugdleden naar senioren trainingsgroepen
- vrijwilligersinzet niet vrijblijvend
- trainers trainen, teamouders coördineren
- ledenbinding junioren

Deze aandachtspunten hebben gevolgen voor de verschillende werkgebieden.

## Secretariaat

De aantallen jeugdleden, framerunners, trainers en juryleden zijn in 2023 verhoudingsgewijs constant gebleven. Wel lijkt er sprake van een significante terugval van het aantal pupillen ten gunste van het aantal junioren.

	2018	2019	2020	2021 corona	2022 corona	2023	2024F
<b>Aantal leden</b>							
WachtlIJst				44	59	...	0
Pupillen	76	107	106	111	104	87	115
Junioren	103	79	89	91	93	110	115
waarvan Framerunners	0	8	10	14	15	12	15
Totaal jeugd	179	186	195	202	197	197	230
Totaal AVT	1032	1022	995	969	949	...	...
% jeugd	17%	18%	20%	21%	21%	...	...
<b>Aantal jeugdtrainers</b>							
Trainingscoördinatoren						-	-
Trainer – excl. kwalificatie						9	...
Trainer – niveau 2						6	...
Trainer – niveau 3						4	...
Trainer – niveau 4						-	-
Framerunning - basiscursus (+)						11	...
Framerunning - excl. kwalificatie						3	...

Van de jeugdtrainers voor de pupillen / junioren zijn er 3 Junior-trainer. Van de trainers voor de framerunners zijn er 3 Junior-trainer.

## Wedstrijden

AV Triathlon heeft in 2023 deelgenomen aan de regionale cross competitie, de regio baancompetitie en de clubkampioenschappen baan & cross. Daarnaast is deelgenomen aan de Keistad baancompetitie, de Birkhoven Bosloop, de regiofinale, de MLA finale en de Fun triatlon.

De inzet van ouders op taken als jurering en hulp bij wedstrijden loopt nog steeds uitermate moeizaam.

## Trainerszaken

Het beleid gericht op inzet junioren als trainer is geslaagd. Ook in 2023 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 weer nieuwe junior trainers geworven. Zowel bij de pupillen, de framerunners, en de junioren worden nu ook trainingen gegeven door oudere junioren.

De vrijwilligersinzet is kwetsbaar. 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.

Naar verwachting zullen in de komende jaren enkele ervaren trainers stoppen. Om de continuïteit te borgen moeten we het trainerscorps versterken.

Een zwakte van de vereniging is het ontbreken van een trainingscoördinator niveau BAT-3. Hierdoor is er binnen AV-Triathlon minder aandacht voor een effectief trainersbeleid bij de jeugd om de kwaliteit van de trainingen 'goed' te borgen.



## **Opleidingen**

AV Triathlon heeft in 2023 weer een ABAT-2 opleiding ingezet. De interesse vanuit junioren leden en ouders voor de opleiding tot Assistent Baanatletiektrainers is goed.

In september 2023 lijkt een hernieuwde oproep aan ouders om deel te nemen aan de assistent-jurylicdcursus een goed resultaat te hebben. Er is een ruime lijst met aanmeldingen van geïnteresseerden voor deze training.

### **Framerunners**

In 2023 waren er in totaal 19 atleten onderverdeeld in een trainingsgroep voor 18+ (7 leden), pupillen (5 leden) en junioren (7 leden). Er is elke maandag getraind op de baan, behalve tijdens de schoolvakanties. 1x per 2 weken was er bostraining op zaterdagochtend. Ook heeft een groep volwassen FR-atleten meegetraind met een reguliere groep 2 op zaterdagochtend.

Voor de Framerunners hebben in 2023 14 trainers en 2 assistent trainers de trainingen verzorgd. Hiervan hebben er in 2023 3 de ABAT-2 opleiding gevolgd. Twee stagiaires van de opleiding sportkunde (Windesheim- Zwolle) zijn begeleid. Drie trainers volgden de ABAT 2 training. Alle trainers en assistent-trainers hebben nu minimaal de basis cursus gevolgd, op 1 na.

In maart hebben we bij AVT de landelijke inspiratiebijeenkomst voor Frame Running trainers, atleten en andere belangstellenden georganiseerd. Onze trainers hebben de workshop bostraining verzorgd. Deze is in de evaluatie heel goed gewaardeerd! In september en oktober hebben we meegedaan met de nationale sportweken en opentrainingen aangeboden.

In 2023 hebben de Framerunners aan de volgende wedstrijden deelgenomen: de clubkampioenschappen cross en baan, de Birkhoven bosloop, de Frame Running Cup in Epe, 10km marathon Amersfoort, Grote Clubactie).

Andere activiteiten zijn geweest: de clinic op sportdag in Soest, tweemaal een workshop in samenwerking met Frame Running Nederland, een clinic voor de Spina Bifida vereniging (in Baarn) en de deelname aan kies-je-sport voor basisonderwijs en middelbaar onderwijs.

De Dirk Kuyt Foundation heeft Frame Running gesponsord met een aanhangwagen. Runners4life sponsort de teamshirts voor de atleten en de hulpjunioren.

### **Sociale activiteiten**

Door gebrek aan bezetting in de jeugdclub hebben de sociale activiteiten begin van 2023 stil gelegen. Met de komst van nieuwe bezetting binnen de commissie is dit vanaf het voorjaar weer opgepakt. In 2023 is een barbecue voor jeugdleden en hun families georganiseerd; een activiteit direct na de zomerstop met een luchtkussen en ijsjes; een pupillenweekend; kano activiteit voor de junioren; als dank voor de grote clubactie een middag bowlen; blauwe pieten met Sinterklaas ochtendsport.

Aan deze activiteiten is door de jeugd - met inbegrip van de framerunners - enthousiast deelgenomen.

En uiteraard mag de huldiging van Femke Bol bij Altis niet onvermeld blijven. De estafette groepen van pupillen, junioren en framerunners hebben bijzonder enthousiast aan dit evenement speciaal voor de jeugd deelgenomen. Dubbele hulde aan Femke hiervoor.

### **Communicatie**

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 de 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.

De volgende prestaties willen we in het bijzonder vermelden:

1. De jeugdtriathlon trainingen en de fun-triatlon die dit jaar is uitgevoerd;
2. De opkomst en resultaat van de ABAT-2 opleiding (14 jeugdtrainers opgeleid);
3. De impuls aan sociale activiteiten voor de jeugd;
4. Nathan Houwaard is Nederlands kampioen geworden op de 3000 meter steeple chase voor junioren tot 20 jaar. Op het NK indoor werd hij 2e op de 3000m en op het NK Cross behaalde hij een 4e plaats. Daarnaast heeft hij zeer verdienstelijk gestreden op het EK Veldloop te Brussel;
5. Emma Landman belandde met een 4e en twee 5e plaatsen op de nationale kampioenschappen net naast het podium in de categorie junioren tot 20 jaar.

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.

## Vooruitblik 2024

### Doelstellingen

- Het aantal jeugdleden moet qua aantal en opbouw overeenstemmen met de omvang van AV Triathlon als atletiekvereniging
- Elk jeugdlid moet op zijn of haar niveau de atletieksport te kunnen beoefenen

### Sub-doelstellingen

- Goede ledenwerving voor de reguliere en de FR-atleten
- Goede ledenbinding en sport(medische)begeleiding door voorzien in voldoende gekwalificeerde trainers en medische begeleiding
- Goede ledenbinding door aanbieden aantrekkelijk verenigingsleven
- Goede ledenbinding door aanbieden adequate trainingsvoorzieningen (rondebaan, accommodatie, materiaal)

Een belangrijk uitgangspunt is: *“Vrijwillig is niet vrijblijvend: als taken niet worden opgepakt gaat de training niet door, kan het team niet aan de wedstrijd mee doen.”*

### **Secretariaat**

Voor de komende jaren wordt gestreefd naar de volgende aantallen jeugdleden, framerunners, trainers en juryleden.

	2023	2024F	2025F	2026F	2027F	2028F	2029F	2030F
<b>Aantal leden</b>								
Wachtlijst	...	0						
Pupillen	87	115						
Junioren	110	115						
waarvan Framerunners	12	15						

Totaal jeugd	197	230						
Totaal AVT	...	...						
% jeugd	...	...						
<b>Aantal jeugdtrainers</b>								
Trainingscoördinatoren	-	-						
Trainer - excl. kwalificatie	9	...						
Trainer – niveau 2	6	...						
Trainer – niveau 3	4	...						
Trainer – niveau 4	-	-						
Framerunning - basiscursus (+)	11	...						
Framerunning - excl. kwalificatie	3	...						
<b>Aantal juryleden</b>	...	...						

Uitgangspunten voor de groei de komende jaren bij de trainingsgroepen (pupillen en junioren) is:

1. elke jeugdgroep heeft 1x hoofdtrainer, 2x assistent trainer en bij de pupillen nog 1x ondersteuner (ouder);
  - a. minimale bezetting op een groep is 2x trainer
2. maximaal 25 atleten per groep

Ter vergelijking is de huidige situatie bij de pupillen-groepen:

- D-pupillen → max 8 kinderen instroom
- C-pupillen → 16 kinderen
- B-pupillen → 22 kinderen (1x hoofdtrainer, 2x assistent trainer)
- A1-pupillen 22 kinderen (1x hoofdtrainer, 2x assistent trainer)
- A2-pupillen 22 kinderen (1x hoofdtrainer, 2x assistent trainer)

Opmerkingen daarbij:

- C/D-pupillen trainen samen
- A1/A2-pupillen hebben op de zaterdag extra assistent-trainers

In de loop van 2024 zullen de aantallen kinder-atleten per groep en de uitgangspunten t.b.v. de trainers worden geëvalueerd en opnieuw worden vastgesteld.

### **Operationalisering doelstellingen**

#### **Werving**

Voor 2024 bestaan verschillende plannen om het ledenaantal te borgen en te vergroten, zowel voor de reguliere als de FR-atleten.

Allereerst door open trainingen aan te bieden. Bijvoorbeeld middels het boekje Kies je sport. Hiermee bereiken we zo'n 12.000 kids in Amersfoort. Via dit boekje kunnen we 2-3 trainingen aanbieden voor basisschoolkinderen.

Meer specifiek voor de framerunners streven we naar één of twee open dagen/sportfestivals (of een andere naam), waarbij o.a. mensen met een beperking expliciet 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. En er zullen verschillende workshops worden georganiseerd voor onze framerunners: rolstoeltennis, bewegen op muziek, bootcampen, frameschaatsen.

#### **Wedstrijden**

Regio baancompetitie: De pilot om met de bus naar de wedstrijden in de regio te gaan was in 2021 een succes. In 2022 en 2023 is dit niet gebeurd. In 2024 willen we wederom proberen om voor één van de regiowedstrijden de junioren met de bus naar de wedstrijd te vervoeren. Met als doel om het enthousiasme voor en de deelname aan de regiowedstrijden bij de junioren te verhogen.

Deelname aan de crosswedstrijden voor de junioren is verplicht. (Dit uitgangspunt geldt al voor de pupillen).

In het kader van het lustrum wordt er door de atleten - met inbegrip van de framerunners - deelgenomen aan de Zandvoort Circuit Run.

Bij de oudere jeugd zien we een grote uitstroom aan het eind van de middelbare schoolleeftijd (bijbaantjes?) en zodra men gaat studeren. Komend jaar willen we, samen met de junioren, analyseren wat de redenen hiervoor zijn en wat wij als vereniging kunnen betekenen om deze uitstroom te beperken en de jongvolwassenen enthousiast te houden voor de atletieksport bij AV-Triathlon.

De basis om wedstrijden nu te organiseren is heel smal. Er zijn twee scheidsrechters, de organisatie van wedstrijden gebeurt door een aantal mensen zonder eigen kinderen in de jeugd. Komend jaar willen we de capaciteit aan juryleden en organisatie van wedstrijden vergroten. Doelstelling is om per jeugdgroep minimaal 2 opgeleide juryleden/scheidsrechters te hebben en dat de teamouders het wedstrijdsecretariaat ondersteunen bij de organisatie.

### **Trainerszaken**

Vanuit de jeugd dragen we het volgende basisidee aan (voor de hele vereniging):

1. Alle trainingen vinden plaats voor groepen met een of meerdere trainers
2. Trainersondersteuning junioren. Het bestaande teamoudersysteem voor de Pupillen dient te worden uitgebreid naar de Junioren:
  - a. Alle groepen bij de junioren kennen een teamcoördinator die lid is van de trainingsgroep (bij de pupillen is dat de contactouder).
3. Maak expliciet duidelijk dat trainers training geven, maar niet de andere coördinatie en taken op zich nemen.
4. Als er taken gedaan moeten worden, dan 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

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.

Krachthok. Vanuit de junioren is er behoefte aan meer krachttraining faciliteiten. We hebben een krachthok en stellen voor te investeren in een modernisering van de apparatuur

Opwaarderen van de huidige 'beperkte' 400 meter baan naar een volwaardige wedstrijd baan wordt gezien als een belangrijk streven voor de vereniging. Enerzijds van de wens de trainingsfaciliteiten te verbeteren. En anderzijds om de zichtbaarheid van de atleten vanuit het clubgebouw te vergroten.

### **Opleidingen**

Net als in 2023 willen we in 2024 weer een cursus aanbod verzorgen voor ABAT-2 en ABAT-3. Hierbij nodigen we ook de andere verenigingen uit om deel te nemen (urgente vraag vanuit Nijkerk, Pijnenburg & Baarn).

	2023	2024F	2025F	2026F	2027F	2028F	2029F	2030F
<b>Aantal cursisten</b>								
Trainer – niveau 2	...	...						
Trainer – niveau 3	...	...						
Trainer – niveau 4	...	...						

Daarnaast willen we op specifieke onderdelen drie clinics (trainersdagen) organiseren gericht op trainers en junioren. 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). Bijv. een 'Femke Bol'-clinic. Ook wordt gedacht aan een trainingsweekeinde buiten Amersfoort.

### **Framerunners**

Het af en toe 'samen-sport-training' of '-evenement' waarbij we atleten uit andere AVT-groepen uitnodigen om samen te sporten of om als maatje mee te doen wordt erg gewaardeerd door zowel de reguliere atleten als de Frame Running atleten. Ook in 2024 zullen we dit blijven doen. Er wordt naar verwachting een clinic georganiseerd in Leusden met de buurtsportcoach Sociale activiteiten.

Twee stagiaires van de opleiding sportkunde (Windesheim- Zwolle) zullen weer worden begeleid.

Het bedrag van de Samen Sterk Prijs van Stichting Het Gehandicapte Kind van €25.000,- gaat besteed worden aan de uitbreiding van het bootcampveld met rolstoeltoegankelijk toestellen. En met de FR-jeugd willen we in 2024 samen gaan schaatsen, hiervoor gebruiken we de opbrengst van de collecte van Stichting het Gehandicapte kind van 2022.

### **Clubhuis**

Van Sportkantine naar Multifunctioneel clubhuis. Het streven is om voor AVT een 'clubhuis' te maken waar meer te beleven valt. Bijvoorbeeld door een jeugdhoek. De pupillen zitten nog altijd 'klem' met een voetbaltafel tussen de leeshoek voor de jeugd. Graag willen we een 'hangplek' inrichten die meer ruimte biedt.

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 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.

Een wens is om het clubgebouw rolstoeltoegankelijk te maken. In een eerdere sponsoractie zijn hiervoor gelden ontvangen. Er is overleg geweest van de framerunners met de beheercommissie over de gewenste aanpassingen. Zij zien knelpunten op het technische vlak om de toegangsdeur te verbreden. De beheercommissie geeft de voorkeur aan eenvoudige aanpassingen, zoals het plaatsen van een drempel. Voor de framerunners is dit teleurstellend omdat de atleten hiermee nog niet zelfstandig naar binnen kunnen.

### **Activiteiten**

In 2024 willen we een brede variatie aan sociale activiteiten aanbieden voor de jeugd, met als doel de cohesie te versterken en samen plezier te maken. Omdat het een lustrumjaar is gaan we de activiteiten met een extra feestelijk tintje organiseren. Er zijn plannen voor een lichtfeest in het donker, filmmiddag, clinics voor de junioren, barbecue voor de jeugd en hun families, gezamenlijk Olympische atletiekwedstrijden kijken en een lustrumfeestje.

Voor Junioren zijn weer activiteiten / alternatieve trainingen als schaatsen en kanoën geagendeerd.

## **Communicatie**

### **Website**

De informatie op de jeugdsectie van avtriatlon.nl is sterk verouderd. Het is belangrijk om deze pagina's zo snel mogelijk op te frissen. De jeugdcommissie heeft geen inloggegevens om dit zelf te doen, pogingen om inloggegevens te krijgen zijn gestrand. Er ligt content klaar om live te gaan, zodra dit kan.

### **Jaarkalender**

De globale jaarplanning en het bijbehorende draaiboek worden vastgelegd in een jaarkalender. Dit maakt het makkelijker om met elkaar en met leden te communiceren over de inrichting van het jaar.

## 4.4. Commissie Framersrunners

### Verslag 2023

#### **Atleten:**

Totaal: 19 leden

Jeugdgroep: pupillen (6-12) 5 leden

Jeugdgroep (12-18 jaar) 7 leden

Volwassen groep: 7 leden

#### **Trainingen:**

In 2023 hebben we elke maandag getraind op de baan, behalve tijdens de schoolvakanties. In de lange zomervakantie is er 1 tussentijdse training geweest. 1x per 2 weken was er bostraining op zaterdagochtend.

In september en oktober hebben we meegedaan met de nationale sportweken en opentrainingen aangeboden. Het aanbod bestond uit 4 baantrainingen en 1 bostraining. Hier is 1 zeer geïnteresseerde volwassen deelnemer op af gekomen. We hopen deze in 2024 als lid te verwelkomen. Ook kwam er 1 pupil proeftrainen, hij is inmiddels lid geworden en heeft zelfs al meegedaan aan de Birkhoven Bosloop

#### **Trainers:**

We hebben in totaal 14 (assistent-)trainers en 2 reservetrainers (voor in totaal 6 trainingsgroepen (3 baan en 3 bos). Hiervan zijn er 6 ouder van een atleet en 3 (reguliere) junior-atleet van AVT. Momenteel volgen 3 trainers de ABAT 2 training

- Alle trainers en assistent-trainers hebben nu minimaal de basis cursus gevolgd, op 1 na.
- In maart hebben we bij AVT de landelijke inspiratiebijeenkomst voor Frame Running trainers, atleten en andere belangstellenden georganiseerd. Onze trainers hebben de workshop bostraining verzorgd. Deze is in de evaluatie heel goed gewaardeerd!

#### **Evenementen en wedstrijden waar we in 2023 met het hele team aan hebben deelgenomen:**

Intern georganiseerd:

- Tweemaal aan de clubkampioenschappen (cross en baan)
- Pannekoekentraining (laatste training voor de zomer)
- Birkhoven Bosloop
- Pietentraining
- Oliebollenloop

Extern georganiseerd:

- Frame Running Cup in EPE. Deze was helaas verzet van wege hitte. Omdat de nieuwe data gelijk viel met het weekend van de clubkampioenschappen hebben maar 2 atleten meegedaan. Op de oorspronkelijke datum zouden we met het hele team deelnemen.
- Deelname 10 KM marathon Amersfoort (1 atleet)
- Deelname aan de funtriathlon is helaas niet gelukt
- Grote Clubactie (pupillen)

#### **PR en maatschappelijke activiteiten:**

Bij de huldiging van Femke Bol bij Altis hebben onze atleten ook meegedaan met een estafette groep.

Tijdens de bostraining op zaterdag heeft een groep volwassen FR-atleten meegetraind met een reguliere groep 2.

Clinic op sportdag in Soest

Tweemaal een workshop in samenwerking met Frame Running Nederland

Clinic gegeven voor de Spina Bifida vereniging (in Baarn)

Deelname aan kies-je-sport voor basisonderwijs en middelbaar onderwijs

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.

We hebben 2 stagiaires van de opleiding sportkunde (Windesheim- Zwolle) begeleid, momenteel zijn er weer 2 stagiaires van die opleiding (jeugd).

#### **Sponsoring en Fondsenwerving:**

De Dirk Kuyt Foundation heeft Frame Running gesponsord met een aanhangwagen. Een eigen aanhangwagen geeft de mogelijkheid om makkelijker deel te nemen aan wedstrijden en competities. Er is opgelet dat in de aanhangwagen de frames veilig vervoerd kunnen worden. Tijdens het 5-jarig bestaan van de Frame Running AVT (april) is de onthulling geweest in het bijzijn van de leden. Met aanhanger en frames zijn wij naar de baan in Schothorst gegaan en daar heeft Werner Andrea een speciale clinic gegeven aan de framerunning-atleten samen met de C1-junioren.

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

ook nieuwe trainers hebben dit jaar een shirt ontvangen. De trainers hebben hiervoor zelf een bijdrage gedaan, zodat de atleten én de hulpjunioren een (gratis) shirt konden krijgen.

In 2022 is de Samen Sterk Prijs van Stichting Het Gehandicapte Kind toegekend aan Frame Running.

Het bedrag van €25.000,- gaat besteed worden aan de uitbreiding van het bootcampveld. De wens is een uitbreiding van rolstoeltoegankelijk toestellen. Drie atleten zijn hierbij betrokken in een werkgroep. De selectie van toestellen is gaande en de gesprekken met de SRO volgen nog.

Een wens is om het clubgebouw rolstoeltoegankelijk te maken. In een eerdere sponsoractie zijn hiervoor gelden ontvangen. Er is overleg geweest met de beheercommissie over de gewenste aanpassingen. Zij zien knelpunten op het technische vlak om de toegangsdeur te verbreden. De beheercommissie geeft de voorkeur aan eenvoudige aanpassingen, zoals het plaatsen van een drempel. Voor de commissie is dit teleurstellend omdat de atleten hiermee nog niet zelfstandig naar binnen kunnen.

#### **Overleg**

Commissie: Er is vooral veel informeel overleg geweest en er is 4 keer formeel vergaderd.

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

Er zit een ouder in de jeugdcommissie

## Vooruitblik 2024

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

We willen graag uitbreiding van ons team, om atleten nog beter op hun eigen niveau te kunnen laten sporten, dus we richten ons ook in 2024 op ledenwerving.

Volwassengroep wanneer nodig opsplitsen in een prestatiegerichte groep en een 'stay fit'-groep.

In 2024 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



Het af en toe 'samen-sport-training' of '-evenement' waarbij we atleten uit andere AVT-groepen uitnodigen om samen te sporten of om als maatje mee te doen wordt erg gewaardeerd door zowel de reguliere atleten als de Frame Running atleten. Ook in 2024 zullen we dit blijven doen.

We doen mee aan de Zandvoort Circuit Run

De plannen voor het bootcampveld worden ten uitvoering gebracht

Voor 2024 hebben we de volgende plannen om het ledenaantal te borgen en te vergroten:

Open trainingen aanbieden

Eén of twee open dagen/sportfestivals (of een andere naam), waarbij o.a. mensen met een beperking expliciet 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

Workshops organiseren voor onze framerunners: rolstoeltennis, bewegen op muziek, bootcampen, frameschaatsen

Beter toegankelijk maken clubgebouw door de toegangsdeuren rolstoeltoegankelijk te maken (het geld is hiervoor al beschikbaar door een donatie van Stichting Het Gehandicapte Kind.

Een clinic organiseren in Leusden met de buurtsportcoach

Met de jeugd willen we in 2024 samen gaan schaatsen, hiervoor gebruiken we de opbrengst van de collecte van Stichting het Gehandicapte kind van 2022.

**Commissie Framerunning:** Gerda Visser, Henriëtte Stemerding, Gabriëlle van Asbeck, Jessica de Pagter. Contactpersoon bestuur:

## 4.5. Commissie Wandelsporten

### Verslag 2023

#### Algemeen

2023 was weer een gewoon wandeljaar. Met het vele goede wandelweer werd er veel doorgestapt. De samenwerking met Altis in een de wandelgroepen werd uitgebreid, waardoor ook in groep 2 en 3 samen wordt gewandeld. Toch zoeken de wandelaars van Altis de gezelligheid van hun eigen locatie op. Hier is voor het komende jaar een initiatief nodig voor meer gezellig samenzijn.

#### Organisatie

De Cie. Wandelsport richt zich op wandelen en nordic walking. Er is niet veel behoefte om samen te gaan zitten en te praten over de activiteiten.

Bij de Cie. Wandelsport staan momenteel twee vacatures open voor algemene commissieleden.

#### Activiteiten

- 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).
- In 2022 hebben een paar Nordic Walkers en Sportief Wandelaars zich aangemeld voor het uitzetten van de diverse wandelroutes bij de Vlasakkerloop die vervolgens, gelukkig voor ons, gewoon kon doorgaan.

#### Organisatie

Er zijn nog steeds te weinig trainers. Dit jaar heeft één wandelaar aangegeven de formele training tot trainer te volgen.

#### Sportief Wandelen

Op de zaterdagochtend trainen er drie groepen, en op de dinsdagavond één groep, Sportief Wandelaars. De Sportief Wandelen trainers hebben in 2023 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 2023 één keer bijeengekomen voor overleg.

### Vooruitblik 2024

- 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 Vlasakkerloop (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 twee 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.

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

## 4.6. Commissie WOC baan

### Verslag 2023

In 2023 organiseerden we, naast de Keistad Baancompetitie, 4 wedstrijden op de atletiekbaan, met als traditionele afsluiting de clubkampioenschappen.

#### **Keistad Baancompetitie**

De 32<sup>ste</sup> editie van de Keistad Baancompetitie vond plaats van half maart tot begin mei, met 5 afstanden op 5 dinsdagavonden.

Net als de afgelopen jaren waren er tegen de 200 inschrijvingen. Hiermee zaten we zo goed als vol. Meer deelnemers is niet haalbaar, we willen immers op de doordeweekse avonden uiterlijk om 22 uur klaar zijn met de wedstrijden.

Cees Stolwijk, de 73-jarige master van Altis, had in de periode 2011-2018 al 6 keer gewonnen, maar daarna stonden er steeds andere atleten op het bovenste treetje. Dit jaar zagen we een ijzersterke come-back en ging Cees er onbedreigd met de winst van door. Jaap Stijlaart, de master van AV Triathlon die de competitie won in 2017 en 2020, behaalde nu de tweede plaats. Derde werd de Altis-juniore Loes Kempe, die de voorafgaande twee jaar ook al op het podium had gestaan. Altis-junior Jari Schoorlemmer werd vierde in het klassement maar won wel alle vijf de afstanden! Daarbij was het geen enkele keer een gevalletje twee-vingers-in-de-neus: ledere keer moest Jari vol aan de bak voor de overwinning.

Bij de U16/U14-junioren ging de winst naar de 13-jarige Jasmijn van Steenpaal van Atverni.

#### **Pupillencompetitie**

Op 15 april, deden zo'n 230 pupillen uit de regio deden mee aan hun eerste competitiewedstrijd van het seizoen.

#### **U16/U14-competitie**

Op 13 mei organiseerden we een wedstrijd in de tweede ronde van de competitie voor U16/U14-junioren, met bijna 300 deelnemers van 11 verenigingen uit de regio.

#### **Clubkampioenschappen baan**

Aan de clubkampioenschappen baan op 24 september deden 155 atleten mee, duidelijk meer dan de voorafgaande jaren. Opvallend was de grote groep van 6 mannen masters, waar in een prima sfeer felle strijd werd geleverd. De vrouwen masters waren slechts met twee, maar daar ontstond wel het idee om in 2024 met een vrouwenteam aan de masterscompetitie meer te doen. Sinds 2018 doen de framerunners mee aan de clubkampioenschappen, deze keer met maar liefst 13 atleten.

#### **Jurycorps**

In maart en april organiseerden we samen met Altis de jaarlijkse een jurycursus. De cursus werd gegeven door Gerrit van Gessel en Christien van Gastel.

In de cursus werden 7 nieuwe juryleden van Triathlon opgeleid. Totaal hebben we nu zo'n 40 juryleden. Hiermee kunnen we een beperkt programma aan wedstrijden organiseren. Daarnaast zijn de juryleden ook actief bij door andere verenigingen georganiseerde competitiewedstrijden waaraan onze teams meedoen.

## Vooruitblik 2024

Het wedstrijdprogramma voor 2024:

12 maart	3000 meter Keistad Baancompetitie
26 maart	1500 meter Keistad Baancompetitie
2 april	5000 meter Keistad Baancompetitie
16 april	1000 meter Keistad Baancompetitie
7 mei	800 meter Keistad Baancompetitie
25 mei	Dirk Kuijt Foundation Framerunning regiocompetitie
1 juni	Pupillencompetitie
22 juni	Competitie U16/U14
29 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 2023

In 2023 zijn door AV Triathlon weer een viertal wedstrijden georganiseerd in het bos van Birkhoven. Het resultaat waren vele mooie prestaties, goede reacties op de lopen en een uitstekende PR voor AV Triathlon.

Clubkampioenschappen cross, 28 januari

We hadden 'm te pakken, de mooiste dag van januari. Wel een frisse start (met name voor alle vrijwilligers die al vroeg in de weer waren) voor alle lopers van deze gezellige cross in clubverband. Halverwege de ochtend kwam het zonnetje er bij en die is niet meer weggegaan tot de laatste vrijwilliger het clubhuis had verlaten.

Speaker Luc was een smaakmaker en moest flink aan de bak. Naast het aanmoedigen van alle lopers deed hij ook nog eens vrolijk de prijsuitreiking tussen alles door.

Een nieuwe winnaar bij zowel de mannen als de vrouwen. Paul Kuijer liep al vroeg weg bij de concurrentie en was snel verzekerd van de winst en de wisselbokaal voor op de schoorsteen. Hij won de 8 km in 29.04 voor Faas van der Ven en Michel Riemersma.

Bij de vrouwen was het een stuk spannender. Carlijn de Wit en Nicole Philippens liepen weg bij de rest van het veld en bleven tot diep in de finale bij elkaar. Het was uiteindelijk Nicole die 1<sup>e</sup> werd in een tijd van 33.41. Carlijn werd knap tweede en de derde plaats was voor Evelien van der Broek.

De volgende lopers mogen zich een jaar lang kampioen van hun categorie noemen:

**Mannen:** Faas van der Ven (senioren), Jan-Willem Hoebee (45+), Arjan Stegeman (55+), Gert van den Hoven (65+).

**Vrouwen:** Hester Meijer (senioren), Nicole Philippens (45+), Gea van Lieshout (55+).

Na de senioren en masters was het de beurt aan de jeugd. De eerste serie was een bijzondere, namelijk de framerunners. Deze lopers bewegen zich voort met een runningframe, een soort loopfiets zonder trappers. Onder begeleiding van een hardloopmaatje voltooiden deze atleten 500 of 1000 m. Chapeau voor deze atleten én hun begeleiders, een hele mooie prestatie!

Daarna gingen verschillende groepen pupillen en junioren van start, in afstand variërend van 1000 m tot 3000 m.

We zijn ontzettend dankbaar voor alle vrijwilligers: van jury tot parcourspost, de mensen achter de catering en de fietsers op het parcours.

Funtriathlon, 6 september

Daar het Bosbad werd verbouwd en begin juli nog niet beschikbaar was zijn we uitgeweken naar begin september. Toen bleek dat het fietspad langs het spoor werd vernieuwd en kon niet verder gefietst worden dan van het clubhuis tot aan het spoor. Omdat het begin september weer vroeger donker werd was het goed om het fietsen voor de teams niet langer te maken. Op deze manier zijn alle teams voor het (echt) donker werd gefinisht.

Met bijna 50 kinderen en 19 teams was de opkomst goed. Eerst startte de jeugd met 100 meter zwemmen, vervolgens ca. 3 km fietsen en tot slot 1 km hardlopen. Na de jeugd startte de estafetteteams waarbij iedere deelnemer een minitriatlon (200 m zwemmen, 3 km fietsen en 1 km hardlopen) aflegt voordat hij/zij het denkbeeldige stokje overdraagt aan een teamgenoot.

Na afloop veel blije gezichten en toezeggingen dat volgend jaar weer meegedaan gaat worden.

Birkhoven Bosloop, 29 oktober

De Birkhoven Bosloop vond een maand vroeger plaats dan in 2022. Ondanks enkele problemen bij de voorbereiding, was het een geslaagd evenement met voor elk wat wils. Er waren 1,5 en 3 km hardloop (cross)-afstanden voor de jeugd, 0,5 en 1,5 km voor de framerunners en 5 en 10 km voor volwassen hardlopers. Ook dit jaar zijn wandelroutes uitgezet van 10, 15 en 20 km. Het weer werkte

erg goed mee en de sfeer werd verder verhoogd door de livemuziek van de Turfstampers uit Hooglanderveen. Voor de jeugd was er ook een springkussen.

Het aantal inschrijvingen was ongeveer even groot als in het voorgaande jaar (ca 450). We hadden echter gehoopt op meer. De indruk bestaat dat we om meer deelnemers te trekken (ook) verharde parcoursen van 10 tot 15 km moeten bieden. Het realiseren hiervan is wel een uitdaging omdat we geen gebruik meer mogen maken van de paden door de korte duinen en ons terrein verder ingesloten ligt tussen drukke wegen.

Er was alleen sponsoring door Runners4Life (wedstrijdnummers voor alle deelnemers en cadeaubonnen voor de winnaars) en kregen we subsidie van de Gemeente Amersfoort. Het aantrekken van meer sponsors hoort tot de verbeterpunten, evenals het optimaliseren van de PR en de organisatie van de dag in nauw overleg met betrokkenen.

Regio jeugdcrosscompetitie, 9 december

De Regio Jeugdcross is weer goed verlopen. Het aantal deelnemers was met circa 800 inschrijvers en circa 650 finishers weer op een goed niveau. Jammer was de regen tijdens de wedstrijd en dat de inkt van de startnummers hier niet tegen konden. Er waren voldoende vrijwilligers, die trots mogen zijn dat alles zo goed kon verlopen en er was een mooi financieel resultaat. Het is altijd een leuk gezicht hoe de jonge atleten hun best doen om zo goed mogelijk te presteren. Het is een leuke wedstrijd die AVT graag blijft organiseren.

## Vooruitblik 2024

Ook in 2024 gaan we weer diverse lopen organiseren. Door de aanschaf van een finishboog, tent, vlaggen en banners zal de aankleding veel meer in het Triathlonblauw zijn.

Op het programma staat de clubkampioenschappen cross op 27 januari, de Funtriathlon op 3 juli en de Birkhoven Bosloop op voorlopig 6 oktober.

Of er een voorronde of finale van de jeugdcrosscompetitie in het seizoen 2024/2025 georganiseerd gaat worden, wordt pas later 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 2023

#### Meldingen

In september 2023 kregen wij een melding van een av Triathlonlid.

Dame 39 jaar.

Klacht , zij stoort zich regelmatig aan twee à drie heren uit haar loopgroep.

Zij maken o.a. opmerkingen over haar loopstijl en benen.

Het lukte haar niet hierop te reageren en ze hoopte dat negeren voldoende zou zijn om de opmerkingen te laten stoppen.

Ze voelde zich onveilig en onzeker.

Zij wisselde vier keer van groep maar maakte dit in elke groep weer mee.

Wij adviseerden haar het met de trainer te bespreken, zodat hij/zij/hen een algemeen praatje in de desbetreffende groep zou kunnen houden en nog eens het belang van de gedragsregels binnen av Triathlon zou benoemen.

Dat deed zij, maar ze heeft alsnog een andere loopgroep gekozen. Ze zegt dat de sfeer daar relaxter is.

Mocht zij opnieuw advies nodig hebben, want zo zegt zij dat het zeker ook aan haar houding (negeren) kan liggen, dan zal zij contact met ons opnemen.

#### Overleg met bestuur

Rob heeft deelgenomen aan de bestuursvergadering op 4 oktober 2023,

Door de vele nieuwe leden is er kort kennis gemaakt met elkaar.

Hij heeft informatie gegeven over het Amersfoorts netwerk voor VCP's dat dit jaar opgericht is.

De basiseisen waaraan een club moet voldoen om een keurmerk veilig sportklimaat te krijgen. Aan de eerste 3 eisen voldoet AV Triathlon. Aan de vierde 'Vakkundig geschoolde trainers-coaches met het oog op pedagogiek en integriteit' zal gewerkt gaan worden middels een E-training.

Rob wilde via een bepaalde methodiek brainstormen met het bestuur over hoe wij binnen de club veiligheid vorm kunnen geven. Helaas wilde men daar niet mee aan de slag met de reden dat er een verdere volle agenda was.

Richarda was die avond verhinderd.

#### Amersfoorts Netwerk Voor Vertrouwenscontactpersonen (ANVV)

Door Marieke Koudijs en Nelly Voogt ( SRO) is de ANVV ( Amersfoorts Netwerk Voor Vertrouwenscontactpersonen) opgericht.

Inmiddels hebben wij twee bijeenkomsten gehad en staat de derde gepland op 9 april 2024.

Er is een groepsapp, " smoelen boek" en telefoonlijst gemaakt.

Tot op heden hebben zich ongeveer 35 VCP's aangemeld, uit Amersfoort en Hoogland.

Het doel is elkaar ontmoeten, kennis en ervaringen uit te wisselen ( hoeft het wiel niet twee keer worden uitgevonden).

Het is ook een plek om vertrouwelijk en anoniem casussen te bespreken



## Vooruitblik 2024

Wij zetten ons in voor de ANVV.

Wij hebben binnenkort een gesprek met Peter van de Vusse voor een interview met ons voor de Nieuwsbrief zodat wij op deze manier bekendheid geven aan de veiligheid binnen de club en de rol van ons als VCP daarin.

Het kan bijdragen aan het makkelijker benaderen van de VCP..

De vier V's voor veiligheid van NOC/NSF

1. Verenigingsbrede gedragscode.
2. Vertrouwenscontactpersoon op de club.
3. Verklaring omtrent gedrag vrijwilligers.
4. Vakkundig geschoolde trainer-coaches ( met oog voor pedagogiek en integriteit).

Drie van de 4 eisen zijn gerealiseerd. Aan de vierde zal, zoals het bestuur besloot, gewerkt gaan worden.

Zo hopen wij dit jaar het keurmerk voor veiligheid als club te krijgen

Uiteraard zijn wij dit jaar volledig beschikbaar voor meldingen en zullen die zo goed mogelijk behandelen!

**De vertrouwenscontactpersonen waren:** Richarda Rozendal, Rob Ruijs en Paul Wessels (contactpersoon bestuur)

## 4.9. Commissie PR & Communicatie

### Verslag 2023

PR en Communicatie PR & Communicatie is van belang voor de profilering van AV Triathlon en informeren van de leden 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.

In 2023 zijn er in de commissie PR & Communicatie twee bestuurswisselingen geweest; door deze wisselingen en een aantal persoonlijke omstandigheden van commissieleden zijn de beoogde plannen in 2023 niet voldoende uit de verf gekomen. Natuurlijk hebben onze vrijwillige commissieleden veel werk verzet zodat er iedere maand op tijd een nieuwsbrief verscheen; artikelen werden geschreven, onze evenementen werden gepromoot en onze website bleef functioneren. En in 2023 heeft het ontwerpteam het feestelijke lustrumlogo voor 2024 ontworpen. Het aantal volgers op Instagram ging van 741 naar 854 en op Facebook van 1101 naar 1138 Vooruitblik 2024 De basisstructuur en communicatie van de subgroepen in de de commissie PR & Communicatie op orde hebben is een belangrijk aandachtspunt voor 2024. In 2024 draagt PR & Communicatie verder bij aan de doelstellingen uit het meerjarenplan 2022-2025

### Vooruitblik 2024

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; - Extra aandacht voor festiviteiten lustrumjaar - Zichtbaarheid vergroten door pr en aanwezigheid in de wijken

**De volgende personen waren lid van de commissie: Bestuurslid PR & Communicatie:** Petra Donders (tijdelijk bestuurslid), René van der Haar (webredactie), Peter van de Vusse (webredactie), Johanneke den Hartog (webredactie), Kirsten (webredactie) Siska Wols (nieuwe website), Arjan Lekkerkerker (website), Petra Donders (social media), Bernard Wouters (twitter), Herriëtte (social media Framerrunning) Richard de Jong (webmaster), Diederik Hamelink (koppeling ledenadministratie/nieuwsbrief/blauwe boekje) Rafaël Tamsiran (vormgeving), Hein Dekker (vormgeving), Vera Bekendam (vormgeving), Carlijn de Wit (welkomstmail), Hans Kerchman (fotografie) Marjan Snijer (nieuwe website, club-app)

## 4.10. Commissie Vrijwilligerszaken

### Verslag 2023

Het was weer een fijn Vrijwilligersjaar. De Corona voorbij en de vereniging kwam langzaam weer tot leven. Niet alle geplande activiteiten en evenementen gingen door, maar als ze doorgingen was de Commissie Vrijwilligerszaken betrokken. Immers zonder vrijwilligers geen evenement.

Helaas namen Nel en Hatiz in het begin van het jaar afscheid van de commissie en ging de geplande Vrijwilligerscampagne niet door. Hierdoor zit de commissie nog steeds te wachten op versterking.

In 2023 hebben naast het ondersteunen van de evenementen bij het werven van vrijwilligers ook elke maand een van onze vrijwilligers 'in het zonnetje' gezet. En gezien het feit dat we in onze vrijwilligersdatabase zo'n 290 namen hebben zal de zon nog vaak gaan schijnen.

Samen met de commissie PR & Communicatie en met de projectgroep 'Verenigingsapp' zijn we druk bezig om het hele proces van 'vrijwilligersbeheer' verder te digitaliseren. Maar hoewel de ideeën er zijn, gaat het implementeren nog niet heel snel. Vandaar dat we in 2023 nog veel gebruik hebben gemaakt van de Trainers om de leden te bereiken en te informeren. Bij deze onze dank hiervoor.

De Commissie Vrijwilligerszaken heeft in 2023 er voor gekozen om niet iedereen op de nationale vrijwilligersdag (7 dec) het jaarlijkse presentje als bedankje te geven. Maar meer in lijn met het motto van de club "Samen Beleven" een dinerparty te organiseren voor alle vrijwilligers. Onder het genot van een hapje en een drankje, maar vooral de gezelligheid om elkaar (er waren zo'n 175 vrijwilligers) tegen te komen, hebben we met elkaar gevierd dat we met veel vrijwilligers zijn en dat de club leeft. Omdat niet iedereen kon, hebben we met oud/nieuw alsnog iedereen een fijn bedankt-kaartje gestuurd.

### Vooruitblik 2024

Voor 2024 hebben we een aantal zaken gepland:

1. Samen met het bestuur willen we tot een formeel 'vrijwilligersbeleid' komen. In de Statuten staat al dat lid-zijn ook betekent dat je af en toe een (vrijwilligers)klusje doet. Bij de Jeugd hebben ze dit in 2023 al opgepakt. Daar zijn de ouders meer dan voorheen echt betrokken bij het organiseren en mogelijk maken van jeugdactiviteiten. Want ook daar geldt: zonder inzet van de ouders kan er niet altijd getraind of gesport worden. Betrokkenheid wordt gevraagd. Dit zal ook voor de volwassen afdelingen gaan gelden.
2. Samen met de projectgroep 'Verenigingsapp' met de ledenadministratie en met de commissie PR&Communicatie zal er een interactieve verenigingsvrijwilligersbank worden ontwikkeld. Daarnaast zal ook beter in kaart worden gebracht welke (vrijwilligers) klussen, structureel en ad hoc klussen, er binnen de vereniging zijn. En waar vacatures zijn. En zal er samen met de diverse commissies gekeken worden hoe samen op te trekken om de inzet van de leden bij al onze (diverse) activiteiten te vergroten.
3. Het 'vrijwilligersfeest' met een hapje en een drankje zal ook in 2024 worden georganiseerd.
4. Samen met de PR&Communicatie commissie zal een 'zichtbaarheidscampagne' worden georganiseerd. Immers, we hebben al zo'n 250 'vaste' vrijwilligers die het hele jaar door al grote en kleine klussen oppakken. En die het dus mogelijk maken dat we als vereniging dat kunnen bieden wat de leden er van verwachten. Die vrijwillige inzet gaan we niet alleen in onze maandelijkse rubriek 'vrijwilliger in het zonnetje', maar ook door een meer uitgebreide 'PR-campagne' zichtbaar maken.

**De volgende personen waren lid van de commissie:**

Matt Schillings en 3 vacatures

## 4.11. Commissie Beheerszaken

### Verslag 2023

2023 was een overgangsjaar waarbij enkele ervaren commissieleden gestopt zijn en we met een aantal nieuwe mensen deze taken hebben overgenomen.

We zijn gestart met het in kaart brengen van verduurzamingsmaatregelen (o.a. de verwarming lager als het clubhuis niet in gebruik is) en natuurlijk hebben we twee succesvolle klusdagen georganiseerd. Daarnaast is er een nieuw scherm geplaatst in de kantine en zijn we begonnen met in kaart brengen van de opties om de toegankelijkheid te verbeteren.

### Vooruitblik 2024

In 2024 gaan we een aantal apparaten in de keuken vervangen. We willen meer beleving in het clubhuis krijgen. We willen verrijdbare banken in het clubhuis plaatsen zodat het scherm meer gebruikt kan worden. Daarnaast het scherm actiever gebruiken door bijvoorbeeld Eurosport uit te zenden na de trainingen.

Het grote project voor 2024 is het automatiseren van de entree deur. Offertes zijn inmiddels aangevraagd.

Daarnaast is het tijd voor groot onderhoud aan de bar. Dat willen we graag oppakken met de klusdag in het voorjaar.

Er zijn ook vragen binnengekomen om verlichting aan te brengen bij de fietsenstalling. Dat willen we ook voor de winter gereed hebben.

#### **De volgende personen waren lid van de commissie:**

Susan Hagevoort (gestopt) Ruud van Basten (gestopt) Ron Martens, Jaap de Vries, Theo Hendriksen (gestart), Peter Hendriksen, Sam Querty, Peter Wiertz, Martha Meijer, Luuc Rutgers (bestuur, gestart)

## 4.12. Commissie Trainers- en Wedstrijdkleding

### Verslag 2023

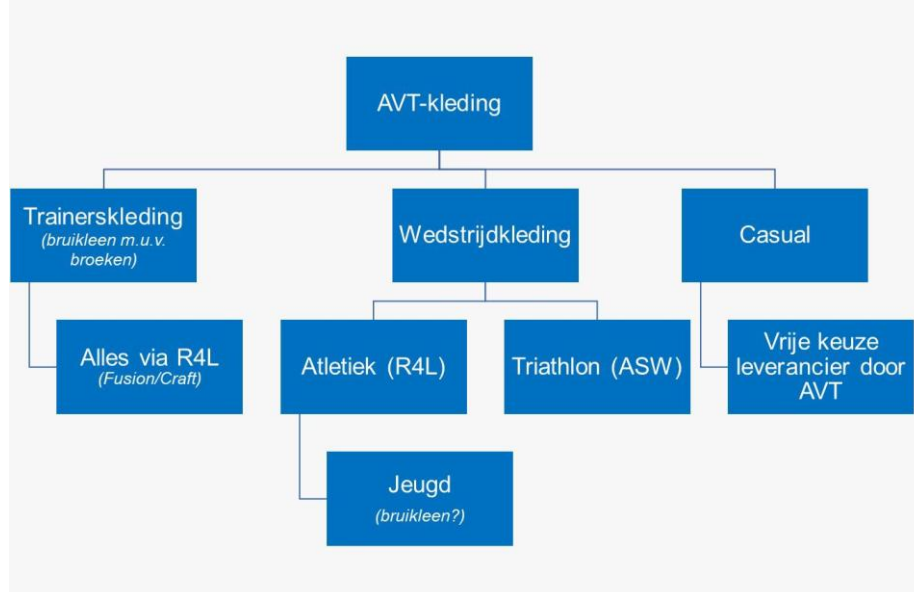
Het jaar 2023 stond in het teken van overdracht en transitie. De introductie van een nieuw logo en huisstijl gaf een flinke impuls aan actieve kleding vernieuwing.

Desiree en Boudewijn zijn eind 2022 jaar gestart met het inwerken van Rafael Tamsiran; begin 2023 zijn Debbie Ammerlaan en Sven Duits het team komen versterken. Tegen het einde van het jaar is de groep op volle sterkte gekomen met Mark Wossink en Marijke Louis.

Marijke is de drijvende kracht achter de hoodies en met haar in de commissie is ook de visie om 1 centrale kledinggroep voor trainerskleding, wedstrijdkleding en clubkleding te formeren, goed van de grond gekomen. Door onder andere een eigen e-mailadres en nauwe banden met het AVT design team (linking pin Rafael), weten steeds meer interne groepen ons te vinden.

2023 was ook het jaar van opbouwen van een goede leverancier structuur: uiteindelijk hebben we 3 categorieën gedefinieerd, elk met een eigen leverancier structuur (zie diagram hieronder).

1. Trainerskleding
2. Wedstrijdkleding
3. Casual (Hoodies en eigenlijk alles wat niet onder eerste 2 categorieën valt)



Alle bestaande leveranciers (Runners4Life en Athlete Sports World) zijn op de hoogte van deze opzet en zijn akkoord. Runners4Life (R4L) heeft ons na een aantal gesprekken (gefaciliteerd door Hans Zuylhof) verder geholpen met Craft en daarmee eindelijk de weg vrij gemaakt voor koningsblauwe trainerskleding.

Athlete Sports World heeft de triathlon kleding van Gobik met ons eigen ontwerp geleverd en Van Barneveld Digital heeft zoals gewoonlijk de hoodies geleverd.

#### De gerealiseerde acties van de kledingcommissie voor 2023 op een rijtje:

- Nadat er overeenstemming met Runners4Life m.b.t. onze nieuwe huisstijl is bereikt, is de relatie verder uitgebouwd met het samen aanbieden van de nieuwe kledingkit voor jeugd en hardlooptrainers (29 trainers). Met Craft hebben we kwalitatieve en mooie koningsblauwe kleding met het nieuwe logo in huis. Belangrijk voor alle partijen: kleding passen, bestellen en ontvangen moet een mooie 'gebruikers ervaring' zijn.



- Shirts voor de zwemtrainers (8 trainers)
- Aanbieden triatlonkleding in nieuwe stijl via webshop en inmiddels uitgeleverd



- Centrale kledingcommissie (integratie met 'casual' clubkleding, via Marijke)
- Digitale bestellijst via QR / digitale ontvangstbevestiging via QR
- Gepersonaliseerde trainerskledingpakketten



- Inhaalslag m.b.t. aanvullen tekorten wedstrijd kleding voor de jeugd (bestaande tekorten bestonden al 5 jaar, er is geen voorraad bij AV Triathlon/ R4L)
- Wedstrijdshirts worden nu aangeboden voor 25 EUR i.p.v. 35 EUR
- Toename bestellingen blauwe shirts en hoodies voor volwassenen
- Heropbouwen relatie met R4L
- Ondersteuning kledinglogo's van Keistad baancompetitie en club wedstrijden;



- Kleding enquête uitgezet als basis voor clubkleding/ aanbod en accessoires;
- Tekst van de Bruikleenovereenkomst opgeschoond en via Google forms gedigitaliseerd;

- Ontwerp kleding wielrentrainers gekozen.

#### De contacten die we hebben gehad waren met:

- De contactpersonen van de verschillende commissies: Karin Knopper, Bernard Wouters, Floor van Donselaar, Koen Bakker, Dennis Hennequin.
- Contactpersoon bestuur was Mark Wossink.
- Leveranciers:
  - Contacten Runners4life: Wouter Zondervan en Erik Ernest.
  - Athlete Sports World: Peter Van Dartel en Matthias Huitema
  - Van Barneveld Digitaal: Bart van Barneveld)

## Vooruitblik 2024

In 2023 is een begin gemaakt met het optimaal structureren van leveranciers interactie, het stroomlijnen van (digitale) bestel processen en het verbeteren van het kledingaanbod. Tegelijkertijd hebben we in samenwerking met het AVT-ontwerpteam de nieuwe huisstijl in alle nieuwe kledinglijnen geïmplementeerd.

In het jubileumjaar 2024 willen wij hierop doorbouwen. Een belangrijke actie wordt o.a. het invoeren van een circulair systeem voor de jeugd wedstrijd kleding en het verder verbeteren van het kledingaanbod.

**Voor 2024 staat in de planning:**

- Opstarten 'circulair' systeem wedstrijdleding voor de jeugd: jeugdleden zouden bij lid worden eenmalig 25 EUR bijdragen voor een wedstrijdshirt, die zij hun gehele AVT lidmaatschap kunnen inruilen voor een grotere maat.
- Ondersteuning jubileumkleding.
- Onderzoek kosten van eventuele AVT-badmutsen;\
- Vervanging trainerskleding voor de wielren/mtb-trainers (15 stuks);



- Shirt met lange mouwen voor hardlooptrainers en framerunnertrainers (91 max) (al goedgekeurd akkoord door bestuur);
- Verder uitbouwen kledingportaal voor het bestellen van de verschillende kledingcategorieën;
- Uitbouwen vindbaarheid informatie over kleding en kledingcommissie op de website;
- Uitbouwen directe relatie met Craft;
- Uitbouwen clubkledingcollectie (naar aanleiding van de enquête);
- Onderzoeken 'showroom'-mogelijkheden kleding in het clubhuis;

Tevens is er een sterke wens van de kledingcommissie om betrokken te worden bij volgende sponsorcontracten waar kleding een rol speelt.

**De Kledingcommissie bestaat uit de volgende leden:**

Rafael Tamsiran, Sven Duits, Debbie Ammerlaan, Mark Wossink en Marijke Louis



## 4.13. Commissie Medische Zaken

### Verslag 2023

#### Opleiding

In 2023 hebben 74 trainers en barmedewerkers een reanimatie cursus gevolgd en in het najaar is een EHBSO opleiding geweest, 9 trainers hebben hieraan deelgenomen. Er heeft 2x een overleg plaatsgevonden over de medische zaken tijdens het overleg met de trainerscommissie hardlopen.

#### Preventie

Er is voorlichting gegeven over blessure preventie aan de opbouw 5 km groep, Start to Run. Er is een workshop kracht- en stabiliteitstraining gegeven aan 2 trainingsgroepen. De calamiteitenprocedure is herzien.

#### Onderhoud

Er heeft onderhoud plaatsgevonden voor de AED. De EHBO materialen in Birkhoven (op de baan en in de kantine) zijn gecontroleerd

De trainers hebben hun EHBO materialen weer kunnen aanvullen tot een complete set

.

### Vooruitblik 2024

1. Verbeteren en herinrichten van het krachthonk, zodat leden hier hun kracht- en stabiliteitstraining kunnen doen
2. Organiseren reanimatie-opleiding in het voorjaar
3. De medische commissie zal 3-4x per jaar aansluiten bij het overleg van de trainerscommissie
4. Presentatie blessure preventie voor nieuwe trainers die de trainerscursus doorlopen en huidige trainers die hier belangstelling voor hebben
5. Voortzetten voorlichting over blessure preventie en workshop krachttraining aan de leden via de hardloop groepen
6. Jaarlijks onderhoud/aanvullen EHBO materialen en AED wordt voortgezet
7. Aandacht voor uitval door blessures bij Start to Run en beginnersgroepen
8. Oefening van calamiteitenprocedure met loopgroepen

**De volgende personen waren lid van de commissie:** Dorien Janse en Marieke de Korte zijn in de trainerscommissie hardlopen volwassenen verantwoordelijk voor de medische zaken

## 5. Financieel Jaarverslag 2023

### Inleiding

2023 was een bijzonder jaar. In 2022 werd een nieuw logo voor de club gekozen en dat bleef niet zonder financiële gevolgen. Allereerst omdat in de afgelopen jaren diverse aankopen uitgesteld zijn in afwachting van ons nieuwe uiterlijk. Te denken valt aan kleding voor de trainers en wedstrijdssporters maar ook aan vlaggen, naamborden en hesjes. De aankoop van een start/finishboog en een nieuwe jurytent stond ook al een tijdje in de startblokken. In 2023 konden we echter onze achterstand inhalen. We hadden, met het vooruitzicht van onze 40<sup>ste</sup> verjaardag in 2024, belang bij een snelle start. En zo investeerden we in diverse materialen en kleding. Aan onze jaarcijfers is dat natuurlijk wel te merken.

Ter bevordering van ons verenigingsgevoel organiseerden we twee keer een geheel verzorgde gezamenlijke maaltijd voor onze vrijwilligers. De niet-materiële baten wogen naar onze mening ruimschoots op tegen de kosten.

We hadden in 2023 nog steeds last van hoge energieprijzen en ook andere exploitatiekosten stegen duidelijk in prijs. De begrote exploitatiekosten werden flink overschreden. Voor 2024 verwachten we wel wat lagere energiekosten. We gaan nu ook zuiniger om met energie onder andere door de verwarming op tijd lager te zetten. Ook is, met een flinke investering, de verlichting in het clubhuis vervangen door Ledlampen.

Positief is dat het resultaat van de kantine lijkt te verbeteren. Een verdere verhoging hiervan zal naar onze mening vooral moeten komen door meer omzet met een groter assortiment.

De gerealiseerde trainingskosten kwamen per saldo behoorlijk goed overeen met de begroting. We zien echter wel een stijgende lijn. Dit vraagt om het beter in beeld brengen van de jaarlijks te verwachten kosten.

Het resultaat binnen de vrije ruimte bleef weliswaar binnen de begroting 2023 maar het begrote bedrag voor 2024 dekt de kosten niet. Dit vraagt om actie. Omdat het hier met name gaat om uitgaven voor wedstrijd- en andere evenementen willen we vanaf 2024 onze begrotingssystematiek beter laten aansluiten bij de plannen van de diverse commissies op dit vlak. Concreet gaan we jaarlijks, ruim voordat we in het bestuur en de ALV de begroting bespreken, alle commissies schriftelijke vragen om voor een nader te bepalen deadline een begroting bij hun plannen aan te leveren zodat we die kunnen meenemen in de begroting van AVT. Naast dit soort beheersingsmaatregelen en de reeds afgesproken indexering van de contributie willen we nadrukkelijker inzetten op het vergroten van onze inkomsten uit sponsoring e.d.

Tot slot. Het inkomsten-totaal was €8039,- hoger dan begroot maar aan de kostenkant was het verlies €16648,- hoger. Het saldo is dus €8609,- lager dan het reeds begrote verlies van € 9353,-. Samen dus €17962,-. Gezien de diverse investeringen die we hebben gedaan valt de schade echter mee. Op de volgende bladzijden worden de cijfers meer in detail gepresenteerd. Rest mij te vermelden dat het beheer van de financiën een gezamenlijke onderneming is van Anneke Cult (financiële administratie), Carlijn de Wit (ledenadministratie), Louw Huijgen (verwerking trainersdeclaraties), Paul Vos (penningmeester evenementen) en ondergetekende. In 2023 waren overigens Jeroen Bach (t/m april) en Mark Wossink (van mei t/m november) penningmeester.

Hans Zuilhof, penningmeester AV Triathlon

## 5.1 Resultatenrekening

Inkomsten								
	Begroot	Gerealiseerd	Begroot	Gerealiseerd	Gerealiseerd	Gerealiseerd	Gerealiseerd	
Opbrengsten	2024	2023	2023	2.022	2021	2020	2019	
Contributies	147250	151410	146.875	138.399	138.783	146.914	159.997	opm.1
Trimcursus/Clinics	500	1256	1.200	262	630	1.035	1.923	
Gemeente Subsidie Jeugd	1500	4686	1.600	964	1.570	1.510	1.462	opm.2
Ontvangen rente	1750	993	-	-68	-	60	-	
Resultaat Kantine	7500	5922	7.000	5.441	3.234	2.606	10.170	opm.3
Diverse Inkomsten	5000	6247	1.000	4.188	5.205	-62	3.000	opm.4
Donateurs/Sponsors	1375	200	5.000	1.250	-			
<b>Totaal opbrengsten</b>	<b>164875</b>	<b>170714</b>	<b>162.675</b>	<b>150.436</b>	<b>149.422</b>	<b>152.063</b>	<b>176.553</b>	
Uitgaven								
	Begroot	Gerealiseerd	Begroot	Gerealiseerd	Gerealiseerd	Gerealiseerd	Gerealiseerd	
Kosten	2024	2023	2.023	2.022	2021	2020	2019	
<b>Trainingskosten</b>	<b>75.466</b>	<b>79.080</b>	<b>78.528</b>	<b>54.265</b>	<b>46.169</b>	<b>48.242</b>	<b>69.436</b>	<b>Toelichting</b>
Huur trainingslocaties	27.166	29.449	29.228	19.437	21.201	21.513	29.897	opm. 5
Opleidingen en trainerskleding	16.500	17.630	17.500	13.457	10.326	12.309	16.509	opm. 6
vergoedingen trainers	31.800	32.001	31.800	21.371	14.642	14.420	23.030	opm. 7
<b>Vaste kosten</b>	<b>51.300</b>	<b>68.493</b>	<b>51.500</b>	<b>52.249</b>	<b>41.544</b>	<b>39.821</b>	<b>38.323</b>	
Verenigingskosten	12500	22.031	13.000	12.473	14.326	12.704	12.778	opm.8
Communicatiekosten	3800	4.236	3.500	3.715	3.532	2.663	3.946	opm.9
Exploitatiekosten clubgebouw	35000	42.226	35.000	36.061	23.687	24.454	21.599	opm.10
<b>Voorzienen en afschrijvingen</b>	<b>27364</b>	<b>27.364</b>	<b>24500</b>	<b>31939</b>	<b>62373</b>	<b>46383</b>	<b>30930</b>	
Afschrijvingen	19864	19.864	17.000	19.439	19.873	18.883	18.453	Toelichting
Voorziening groot onderhoud	5000	5.000	5.000	10.000	40.000	25.000	10.000	
Voorziening Lustrumviering AVT 40	2500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.477	opm. 11
<b>Overige kosten (vrije ruimte)</b>								
Vrije ruimte	10745	13.739	17.500	8.854	-	-	1.254	Toelichting
<b>Totaal kosten</b>	<b>164.875</b>	<b>188.676</b>	<b>172.028</b>	<b>147.307</b>	<b>150.086</b>	<b>134.446</b>	<b>139.943</b>	
<b>Saldo opbrengsten-kosten</b>	<b>-</b>	<b>-17.962</b>	<b>-9.353</b>	<b>3.129</b>	<b>-664</b>	<b>17.617</b>	<b>36.610</b>	

## Opmerkingen

1. Alle gefactureerde contributies verminderd met de bijdragen aan de KNAU, NTB en SGWB, terugbetaalde contributies en de zwembadhuur.
2. Subsidie van de gemeente Amersfoort voor de aanschaf van trainingsmaterialen tbv locatie Birkhoven. Deze valt buiten de regeling met SAPA.
3. Dit is het verschil tussen een omzet van €11707,- en inkoopkosten van €5782,-. Het resultaat vertoont een licht stijging t.o.v. dat in 2022.
4. Inkomsten uit de verhuur van het clubhuis (€835) en de bijdragen van RABO clubsupport (€2469), Grote Clubactie (€2595) en de Collecteregeling HGK (€349). De laatste twee zijn toegevoegd aan de reserves (zie Balans).
5. Exclusief de betaalde huur voor zwembaden, die gedekt wordt door contributies van de zwemmers. Vanaf mei 2023 loopt de betaling van de baanhuur via de Stichting Atletiek Platform Amersfoort (SAPA) die we samen met Altis hebben opgericht. Inmiddels is de hoogte van de baanhuur 2024 bekend. Deze is lager dan aanvankelijk begroot. We hebben dit aangepast in de begroting 2024. Het verschil is toegevoegd aan de begrotingspost Vrije Ruimte.
6. De voorziening voor trainerskleding wordt jaarlijks aangevuld met €6000,-. In 2023 is hiervan €5377,- benut (zie Balans).
7. De vergoedingen aan jeugdtrainers vertonen een opmerkelijke stijging. Dit komt met name door de inzet van meer jeugdige trainers. Overigens zijn de meeste trainersvergoedingen in 2023 licht verhoogd.
8. De begrote verenigingskosten zijn met € 9031,- overschreden, onder andere door de organisatie van twee maaltijden, voor trainers en vrijwilligers (samen €6834,-) en hogere kosten van administratie (€3946,-) en betalingsverkeer (€2020,-). Daarnaast is geïnvesteerd in de veiligheid van onze leden (AED en EHBO-cursus, onderhoud brandblusser).
9. De hogere communicatiekosten zijn niet alleen het gevolg van prijsstijgingen maar ook van werkzaamheden aan een nieuwe website en app.
10. De exploitatie van het clubgebouw is fors duurder geworden vooral als gevolg van hoge energiekosten (€24787). Daarnaast zijn de prijzen voor schoonmaak en afvalverwerking (€8511,-), huur (€2623,-) en verzekeringen (€4193,-) gestegen. De overige posten binnen de exploitatie zijn beheerskosten (€1583,-) en klein onderhoud (€529,-) Begin 2024 ontvingen we wel €4482,- energiesubsidie (SPUK NEAS) voor 2023 en kregen we € 614,- terug op onze jaarnota 2023 voor elektriciteit. Deze bedragen zijn onder debiteuren op de balans 2023 gezet. De afrekening van de gaslevering moeten we nog krijgen.
11. €952 van de voorziening is reeds betaald in 2023. De voorziening is dus met dit bedrag verminderd (zie Balans).

<b>Toelichting trainingskosten</b>								
	Begroot	Gerealiseerd	Begroot	Gerealiseerd	Gerealiseerd	Gerealiseerd	Gerealiseerd	
	2024	2023	2.023	2.022	2021	2020	2019	
Zaalhuur	2980	3580	2.860	3.422	1.230	1.542	2.695	
Baanhuur en verlichting	24186	25869	26.368	16.015	19.972	19.971	27.202	
<b>Sub totaal huurkosten</b>	<b>27166</b>	<b>29449</b>	<b>29.228</b>	<b>19.437</b>	<b>21.201</b>	<b>21.513</b>	<b>29.897</b>	
Kleding trainers	6000	6000	6.000	6.000	6.000	6.000	5.000	opm. 6
Opleiding trainers	8500	10425	7.500	7.388	2.401	4.571	5.514	
trainingskosten algemeen en divers	2000	1205	4.000	69	1.925	1.738	5.994	
<b>Sub totaal alg. kst en opleidingen</b>	<b>16500</b>	<b>17630</b>	<b>17.500</b>	<b>13.457</b>	<b>10.326</b>	<b>12.309</b>	<b>16.508</b>	
Trainers hardlopen volw.	11000	11457	11.000	7.891	3.753	5.307	8.427	
Trainers fietsen	3000	2290	3.000	1.197	1.063	804	2.109	
Trainers zwemmen	2800	3253	2.800	1.281	1.650	1.608	2.666	
Trainers wandelsport	3000	2560	3.000	2.519	994	922	2.852	
Trainers jeugd	11000	12368	11.000	8.233	6.405	4.411	6.515	opm.7
Wedstrijdbegel. jeugd	1000	73	1.000	250	777	1.368	462	
<b>Sub totaal vergoeding trainers</b>	<b>31.800</b>	<b>32.001</b>	<b>31.800</b>	<b>21.371</b>	<b>14.642</b>	<b>14.420</b>	<b>23.030</b>	
<b>Totaal trainingskosten</b>	<b>75.466</b>	<b>79.080</b>	<b>78.528</b>	<b>54.265</b>	<b>46.170</b>	<b>48.242</b>	<b>69.435</b>	
<b>Toelichting afschrijvingen</b>								
	<b>Club- gebouw</b>	<b>In- ventaris</b>	<b>Baan- faciliteit</b>	<b>Sport- materialen</b>	<b>Frame- running</b>	<b>Totaal</b>		
Boekwaarde 31-12-2022	102633	9959	14053	3515	1	<b>130161</b>		
Investering in 2023	0	1949	0	5127	0	<b>7076</b>		
Afschrijving	13034	3894	1911	1025	0	<b>19864</b>		
<b>Boekwaarde 31-12-2023</b>	<b>89599</b>	<b>8014</b>	<b>12142</b>	<b>7617</b>	<b>1</b>	<b>117373</b>		
De jaarlijkse (lineaire) afschrijving van de inventaris was €3504,- Deze is opgehoogd met €390,- ivm de aanschaf van een tv-scherm								
De jaarlijkse (lineaire) afschrijving van de sportmaterialen was €990,- Deze is opgehoogd met €1786,- ivm de aanschaf van diverse trainingsmaterialen t.b.v. de jeugd.								
De framerunning-baan staat voor €1,- op de balans. Er wordt niet op afgeschreven. De baan is volledig betaald door goede doelen en particuliere giften en is in bezit van de vereniging.								
<b>Toelichting kosten vrije ruimte</b>								
Innovatie		462						
Niet-wedstrijdevenementen Jeugd		2714	(barbecue, pupillenweekend, e.d.)					
Diverse wedstrijdevenementen		10.543						
Sportmaterialen (klein)		20						
<b>Totaal</b>		<b>13739</b>						

## 5.2 Balans 2023

<b>Activa</b>							
		<b>31-12-2023</b>	<b>31-12-2022</b>	<b>31-12-2021</b>	<b>31-12-2020</b>	<b>31-12-2019</b>	
Clubgebouw		89.599	102.633	115.667	128.701	137.046	
Inventaris		8.014	9.959	13.463	17.401	10.392	
Baanfaciliteit		12.142	14.053	15.964	16.817	37.289	
Sportmaterialen faciliteit		7.617	3.515	4.505	5.445	4.703	
Racerunningbaan		1	1	1	0	0	
<b>Materiele vaste activa</b>		<b>117.373</b>	<b>130.161</b>	<b>149.600</b>	<b>168.364</b>	<b>189.430</b>	
Kantine voorraad		250	250	250	250	250	
Debiteuren		9.726		39.930	219	40526 *	
R.C. Keistad Triathlon				20	281		
Vooruitbetalingen						193	
<b>Vlottende activa</b>		<b>9.976</b>	<b>250</b>	<b>40.200</b>	<b>750</b>	<b>40.969</b>	
Kas		400	400	400	400	400	
Rabo betaalrekeningen		17.880	24.942	22.921	5.831	4.155	
ING betaalrekeningen		63.416	78.493	30.877	36.605	14.061	
ING spaarrekening		136.348	135.504	135.504	119.611	50.550	
<b>Geldmiddelen</b>		<b>218.044</b>	<b>239.339</b>	<b>189.702</b>	<b>162.447</b>	<b>69.166</b>	
<b>Totaal activa</b>		<b>345.393</b>	<b>369.750</b>	<b>379.502</b>	<b>331.561</b>	<b>299.565</b>	
<b>Passiva</b>							
Vrije eigen vermogen		194.330	215.236	213.414	186.517	172.329	
Reserve Racerunning		17.859	17.510	21.133	17.501	16.969	
Reserve Grote Clubactie		9.426	6.831	2.544	1.488	290	
Reserve Jeugd		700	700	1.297	1.297	0	
<b>Eigen vermogen</b>		<b>222.315</b>	<b>240.277</b>	<b>238.388</b>	<b>206.803</b>	<b>189.588</b>	
Voorziening groot onderhoud		71307	75.414	65.414	45.414	33.414 **	
Voorziening materialen		0	5.000	5.000	0	0 ***	
Voorziening lustrum viering		9048	7.500	5000	2500	0 opm.11	
Voorziening kleding trainers		14175	13.552	13195	9903	5448 opm.6	
Voorziening baanverlichting		21798	21.798	21798	26798	16798	
Voorziening kledingvoorraad		0	0	0	2000	2000	
<b>Voorzieningen</b>		<b>116328</b>	<b>123264</b>	<b>110407</b>	<b>86615</b>	<b>57660</b>	
<b>Schulden lange termijn</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27124</b>	<b>36893</b>	<b>42412</b>	
Crediteuren		5500	4959	2333		8655 ****	
Vooruitontvangen		1250	1250	1250	1250	1250	
<b>Schulden korte termijn</b>		<b>6750</b>	<b>6209</b>	<b>3583</b>	<b>1250</b>	<b>9905</b>	
<b>Totaal Passiva</b>		<b>345.393</b>	<b>369.750</b>	<b>379502</b>	<b>331561</b>	<b>299565</b>	

<b>Ratios</b>						
Rentabiliteit RTV (%)		-5	1	3	8	9
Netto werkkapitaal in €		221.270	233.380	226.319	161.947	100.230
Current ratio		33,78	38,59	64,16	130,56	11,12

### Opmerkingen bij balans 2023

\*dit betreft een nog te ontvangen energiesubsidie over 2023(€4482), terug te ontvangen kosten voor elektriciteit (€614) gas (€627 geschat), nog te ontvangen opbrengst van de HGK-collecte 2023 (€253) en achterstallige contributie over 2023 van leden die in 2023 lid waren (€3750,-).

\*\* De voorziening groot onderhoud is aangevuld met €5000 en verminderd met €9107. Dat zijn de kosten van nieuwe LED verlichting in het clubhuis en AVT borden met het nieuwe logo.

\*\*\*De kosten van de nieuwe startboog en jurytent alsmede van een aantal kleinere uitgaven zijn van deze voorziening afgeboekt.

De voorziening is daarmee terugbracht tot €0,-. Dit omdat in het vervolg de aanschaf van sportmaterialen via SAPA zal gaan lopen

\*\*\*\* Deze post betreft met name de op 31-12-23 nog te betalen trainersdeclaraties over 2023

## 5.3 Kasstroomoverzicht 2023

Resultaat uit operationele activiteiten		-17962	
Afschrijvingen		19864	
Mutatie voorzieningen		-6936	
Verandering vlottende activa		-9726	
Verandering vlottende passiva		541	
<b>Kasstroom uit operationele activiteiten</b>			<b>-14219</b>
Investerings		-7076	
<b>Kasstroom uit investeringen</b>			<b>-7076</b>
<b>Mutatie schulden lange termijn</b>			<b>0</b>
<b>Netto kasstroom</b>			<b>-21295</b>
Geldmiddelen op 1-1		239339	
Geldmiddelen op 31-12		218044	
<b>Mutatie geldmiddelen</b>			<b>-21295</b>

