



Update AV Weert - Juli 2025

Speciaal voor jou als (ouder van) AV Weert lid en of vrijwilliger

Woordje van de voorzitter

Het was een druk AV Weert- weekend met de **Gamma Singelloop** op **vrijdag 27 juni**, een **train-de-trainer sessie** voor de jeugdtrainers op **zaterdag 28 juni** en op **zondag 29 juni** de **Athletic Champs**-wedstrijd in Weert op de baan voor de jeugd. Als **nieuwbakken voorzitter** (zo voel ik me nog steeds, aangezien ik nog lang niet alles weet van de vereniging) was ik bij alle drie de activiteiten aanwezig. En weer viel ik van de ene in de andere verbazing!

Ik ben inmiddels al meer dan **25 jaar lid van de vereniging**, maar heb tot nu toe vooral als 'consument' gefunctioneerd, zoals de meeste leden. Daardoor heb ik nauwelijks zicht gekregen op wat er zich allemaal afspeelt binnen de vereniging. Buiten alle 'dagelijkse' zaken zoals trainingen, wandelingen, onderhoud en reparatiezaken en bestuurlijke dingen; zag ik haast een ontplofing van werkzaamheden op de genoemde dagen.

Ik fietste die **vrijdag** door de stad, op weg naar de briefing van de Gamma Singelloop; bleek dat bijna de gehele binnenstad in het Gamma-blauw gehuld! Het parcours was afgezet, een start en finish opgebouwd, een speaker-desk ingericht, een inschrijfbureau, een podium voor de winnaars, waterpunten..... noem maar op! En dit allemaal door vrijwilligers gedaan! Natuurlijk ging hier de nodige voorbereiding aan vooraf om dit allemaal uit te voeren. Allemaal door vrijwilligers hè!

Op **zaterdag** waren de enthousiaste jeugdtrainers aanwezig. Een goed voorbereid overleg dat de trainers van te voren al konden bestuderen, en wat ze blijkbaar ook gedaan hadden! Er werden veel opbouwende punten genoemd en er werden ideeën aangedragen. Ook werd er afgesproken om dit overleg periodiek te herhalen, maar dan met andere onderwerpen. Die tijd willen de trainers er dus ook aan besteden! Heus niet alles zal volgende week geregeld zijn, maar er zit een opbouwende lijn in! Te gek!

Op de **zondag** werd de baan bevolkt door 202 atleetjes en hun niet te missen ouders! Werkelijk, wat een drukte! Om 9:30 uur vond de briefing plaats, om 10:00 uur klonk het startschot. Geloof het of niet; iedereen stond ook zomaar op de plaats voor de estafette! Spannend was het!

Daarna werden, onder hoge temperaturen, de diverse onderdelen afgewerkt! Mocht iemand zich daar al druk om maken; de kinderen in ieder geval niet! Toen de geplande pauze aanbrak voor een team, gingen ze samen ook nog eens voetballen! Om 13:15 uur werd de prijsuitreiking gedaan door niemand minder dan wethouder Martijn van den Heuvel, wat een eer! Ook voor deze wedstrijd heeft vooraf veel overleg plaatsgevonden, want er moet heel wat geregeld worden, wil je die 202 'stuiterballen' een goede wedstrijd kunnen bezorgen! Ook dat zou niet zijn gelukt zonder de inzet en hulp van de vele vrijwilligers! Geweldig om te zien!

Moraal van mijn verhaal

Wat hebben we afgelopen weekend véél mensen een plezier gedaan! Dat plezier is mogelijk gemaakt dankzij de inzet van de vele, vele vrijwilligers, waarvoor grote dank! Het was werkelijk een genot om mee te maken! Wil jij volgende keer ook als vrijwilliger bijdragen aan zoveel plezier? Sluit je dan vooral aan!



Geslaagd!

Naast de vele studenten die dit jaar hun schooldiploma behaald hebben, kent AV Weert ook 2 studenten (of eigenlijk al trainers) die hun trainersdiploma behaald hebben.

Een geweldige prestatie en een prachtige beloning van hun inzet.

Lees hieronder hun ervaring:

Stefan Halfers, Opleiding Basis Baanatletiektrainer 3 (BBAT3):

1. **Wat inspireerde je om een trainersdiploma BBAT3 te behalen?**

“Ik was al een paar jaar actief als hulptrainer en genoot van de betrokkenheid bij AV Weert. Ik had de wens om meer kennis op te doen om de atleten van AV Weert te helpen in hun ontwikkeling en ik ben daarom begonnen aan de cursus. Ik vind het heel fijn dat de vereniging me hierin wilde helpen.”

2. **Wat waren de grootste uitdagingen tijdens de opleiding?**

“Ik heb als triatleet/hardloper zelf geen atletiekachtergrond en kan niet putten uit technische onderlegdheid van alle onderdelen. Maar gelukkig ben ik omgeven door een fijne groep medetrainers waarvan ik veel kan leren en ook de atleten weten op hun leeftijd al heel goed waar ze mee bezig zijn.”

3. **Wat zijn je doelen voor het komende seizoen als trainer?**

“Mijn doel als trainer is om inspirerende en vooral leuke trainingen aan te bieden. Ik hoop dat terug te zien in het plezier van onze pupillen. Als het me lukt om ze bij iedere training en zeker bij de wedstrijden een beetje boven zichzelf uit te laten stijgen, dan zijn mijn doelen meer dan behaald!”



Roy Snellen, Opleiding Basis Looptrainer 3 (BLT3):

1. **Wat inspireerde je om een trainersdiploma BLT3 te behalen?**

“Mijn interesse in data en training, zowel als atleet als trainer. Zelf vind ik het leuk om na mijn eigen trainingen de gegevens te analyseren — bijvoorbeeld over tempo of hartslag. Maar als trainer draait het om meer dan alleen cijfers: het gaat ook om hoe je die informatie vertaalt naar een praktische, motiverende aanpak voor je atleten. In de BLT3-opleiding werd die combinatie heel



duidelijk: theorie en data aan de ene kant, en hoe je dat op een leuke, begrijpelijke manier toepast in de praktijk aan de andere kant. Dat sprak me erg aan en heeft me geïnspireerd om verder te groeien als trainer.”

2. Wat waren de grootste uitdagingen tijdens de opleiding?

“Tijdens de opleiding waren er voor mij 2 grote uitdagingen. De eerste uitdaging was het combineren van de opleiding met mijn eigen trainingen, sociaal leven en werk. In de opleiding ging meer tijd zitten dan ik van tevoren had verwacht. Een andere uitdaging was het analyseren van de techniek van de atleten en het hierop feedback geven aan de atleten op een manier zodat de atleten er mee aan de slag kunnen gaan.”

3. Wat zijn je doelen voor het komende seizoen als trainer?

“De atleten begeleiden naar hun wedstrijden en om plezier centraal te stellen in de trainingen. Ik wil er voor zorgen dat de trainingen uitdagend zijn en passend in de voorbereiding voor de wedstrijd, maar ook afwisselend genoeg, zodat de atleten gemotiveerd blijven en met plezier naar de training komen. Plezier en prestatie gaan hand in hand en dat wil ik dit seizoen actief uitdragen in mijn rol als trainer.”

Een hartverwarmend afscheid: drie wandelgidsen laten hun voetafdruk achter

Tijdens een ontroerende bijeenkomst op 6 juni jl. bedankte voorzitter Marjo drie geliefde wandelgidsen, Marijke Saelmans, Fred Saelmans en Paul Govers, voor hun jarenlange inzet voor AV Weert.

Ze ontvingen dankwoorden, een bloemetje en een beeldje als blijk van waardering. Marijke leidde trouw de vrijdagochtendwandelingen, Fred organiseerde diverse wandelactiviteiten en Paul was medeorganisator van de Smôuzentochten en Herfstwandelingen.



Het team Bestuur waardeert hun belangeloze inzet enorm en wenst hen nog veel wandelplezier. Hun bijdrage zal altijd in onze herinnering blijven.

Lees het volledige artikel op onze website: [**Afscheid van drie wandelgidsen op 6 juni 2025 – AV Weert**](#)

Nordic Walking cursus bij AV Weert – gratis voor leden!

Vanaf zaterdag 30 augustus 2025, van 9.00 tot 10.00 uur, biedt Atletiek- en Wandelsportvereniging Weert (AV Weert) een gratis Nordic Walking-cursus aan voor leden. De cursus bestaat uit vijf sessies van één uur en wordt gegeven door onze ervaren Nordic Walking-trainer Victor Mennen.

Interesse? Nodig anderen uit! Ken je iemand die geïnteresseerd is, maar nog geen lid? Laat het hen weten! Als ze lid worden, kunnen ze gratis deelnemen. Eerst vrijblijvend proberen zonder lidmaatschap? Dat kan voor slechts € 50,00.

Deze cursus is ideaal voor (oud-)hardlopers die hun conditie willen behouden, én voor andere AV Weert-atleten die Nordic Walking willen ontdekken. **Iedereen is welkom!**

Meld je aan per e-mail via wandelen@avweert.nl en ontdek zelf hoe leuk en effectief Nordic Walking is!



Trainer Peter-Jan Meijssen behaalt hoge cijfers: ook de Atletiekunie ziet het!



Op initiatief van Peter-Jan Meijssen startte in 2024 het Start-to-Run programma, aansluitend gevolgd door de Running Coach beginnerscursussen van 0-3 km en 3-5 km. Het programma blijkt een groot succes. De trainingen zijn inmiddels zo geliefd dat er zelfs sprake was van een wachtlijst.

De Atletiekunie wijdde er op eigen initiatief een prachtig artikel aan. Lees het hier: [Atletiekunie | 'Lopers voelen het wanneer jij als trainer ook...](#)

In september dit jaar start Peter-Jan met een nieuwe beginnersgroep met sportievelingen.

Ouder-Kind Training: Een leerzame ervaring met veel Plezier

Op maandagavond 23 juni vond de Ouder-Kind Training plaats voor de B/C/mini pupillen. Het was een training vol sportieve uitdagingen en plezier, waarbij de kinderen konden laten zien wat ze de afgelopen tijd geleerd hadden. De ouders kregen de unieke kans om zelf te ervaren wat een werptraining inhoudt en hoe het is om over hordes te springen.

De training werd afgesloten met een spannende 10 x 40 meter estafette. Vijf teams, elk bestaande uit vijf ouders en vijf pupillen, streden om de snelste tijd. Hoewel het baanrecord van 1:18:08 minuten net niet werd verbroken, werd er wel een beste seizoensprestatie neergezet van 1:20:23 minuten.

Het was een geweldige dag vol sportiviteit, samenwerking en vooral veel plezier. Zowel de kinderen als de ouders hebben genoten en kijken uit naar de volgende Ouder-Kind Training!



Twée keer brons voor Wim Hellebrekers tijdens NK Masters 2025 in Vught



Van vrijdag 20 tot en met zondag 22 juni vonden in Vught, bij Atletiekvereniging Prins Hendrik, de Nederlandse Kampioenschappen voor Masters plaats. Ook AV Weert was vertegenwoordigd, en met trots kunnen wij melden dat Wim Hellebrekers in de categorie M75 tweemaal het erepodium mocht betreden.

Bij het **kogelstoten (4 kg)** wist Wim een afstand te behalen die slechts 24 cm achter de nummer twee en 46 cm achter de winnaar lag. Een spannende strijd met kleine marges, waarin hij zich knap naar het **brons** stootte.

Ook het **discuswerpen** leverde spektakel op. Vier atleten waren aan elkaar gewaagd, en de verschillen waren nauwelijks met het oog waarneembaar. Wim toonde zijn ervaring en beheersing en wierp 27.08 meter ver—goed voor wederom een **bronzen medaille**. We feliciteren Wim van harte met deze mooie prestaties en zijn dubbele podiumplek. Een inspirerend voorbeeld voor onze vereniging!

AV Weert Atleten Blinken uit op Nederlands Kampioenschap Atletiek 2025

In het weekend van 26 en 27 juni vond het Nederlands Kampioenschap Atletiek 2025 voor junioren U18 & U20 plaats in Hilversum.

Vier atleten van AV Weert namen deel aan deze wedstrijd en behaalden indrukwekkende resultaten.

Ranomi Rijntjes werd, ondanks haar jonge leeftijd van 14 jaar, Nederlands kampioen kogelslingeren met een worp van 50.97m.

Haar zus **Carlijn Rijntjes** verbeterde haar persoonlijk record naar 41.06m en eindigde als zevende.

Quinty Keijsers behaalde een tweede plaats in het polsstokhoogspringen met een persoonlijk record van 3.87m.

Iris van Hoef plaatste zich voor de halve finale van de 400m met een tijd van 1:01,70 en behaalde een zesde plek in het discuswerpen met 35.78m. Ze eindigde ook als derde in het kogelstoten met een worp van 14.03m.



Een volledig artikel is er aan gewijd op WeertDeGekste: [Podiumplekken voor AV Weert-atleten op NK Junioren U18 & U20.](#)

Succesvolle Editie van de Gamma Weert Singelloop

De Gamma Weert Singelloop trok **vrijdagavond 27 juni** ongeveer 800 deelnemers; een stijging van 100 ten opzichte van vorig jaar. Aan het evenement, jaarlijks georganiseerd door AV Weert, namen deelnemers van 6 tot 77 jaar oud deel. Het parcours liep over de Singel en het centrum van Weert, met een gezellige finish op de Markt.

Deelnemers konden kiezen uit verschillende afstanden, waaronder 1 km voor G-atleten, 1 en 3 km voor scholieren, en 5 en 10 km voor recreatieve en prestatiegerichte lopers. Het was door het warme weer deze keer extra druk bij de waterpost. Maar dankzij de geweldige inzet van vrijwilligers en verkeersregelaars verliep het evenement soepel.

Na afloop ontvingen de jongste deelnemers een medaille en een kortingsbon voor een ijsje. De organisatie kijkt tevreden terug op een sportieve en gezellige Singelloop.

Lees ook op WeertDeGekste dit artikel: [Jong en oud lopen mee tijdens 35ste Singelloop in Weert.](#)

AV Weert Jeugdkamp: Een van de Hoogtepunten van het Jaar voor de jeugdleden!

Dit jaar: Een Safari Avontuur!



Na het grote succes van vorig jaar, organiseert AV Weert ook in 2025 weer een jeugdkamp voor al onze jeugdleden en trainers! Dit jaar trekken we naar een grotere locatie in België, waar we een onvergetelijk avontuur gaan beleven.

Het thema van dit jaar is **Safari**. Op zaterdagavond staat er zelfs een fantastisch bosspel met wilde dieren op het programma. We beloven een spannende en avontuurlijke ervaring voor alle deelnemers.

Het AV Weert jeugdkamp vindt plaats **van 29 tot 31 augustus 2025** in de prachtige bossen van Pelt. Er kunnen 110 mensen mee, waaronder 15 trainers, een ervaren kookstaf van 3 personen en zo'n 8 'bos ouders'. Zorg dat je er bij bent en meld je snel aan via de **groepsapp**. We verlengen de mogelijkheid om je **aan te melden tot 1 augustus**. De organisatie kijkt er naar uit om samen met jullie een geweldig kamp te beleven vol sport, spel en plezier!

Meike Janssen's Debuut op het NK Meerkamp

Meike Janssen (19) uit Ell debuteerde afgelopen weekend op het NK Meerkamp voor senioren in Assen. Als jongste deelnemster eindigde de atlete van AV Weert knap als 12e met 4205 punten.

Ze begon sterk met een PR op de 100 meter horden (15,77s) en sloot af met 2:32,40 minuten op de 800 meter. Ondanks zware weersomstandigheden herpakte ze zich bij het speerwerpen met een PR van 30,78 meter. "Het was spannend, maar ontzettend leuk," blikt Meike terug. Op 30 augustus hoopt ze haar score in Venray verder te verbeteren.

Meike is een inspirerend voorbeeld voor de jongere leden van AV Weert, aan wie ze zelf training geeft.

*Lees ook dit artikel op
WeertDeGekste:*

[Mooie prestatie van
Meike Janssen op de NK
Meerkamp Senioren – AV Weert](#)



Help mee aan onderzoek naar sport en hartgezondheid door Radboudumc

Het Radboudumc in Nijmegen is gestart met een belangrijk onderzoek naar de relatie tussen sporten en hartgezondheid. Hoewel sporten over het algemeen gezond is en helpt het risico op hart- en vaatziekten te verlagen, verschijnen er soms zorgwekkende berichten in de media over sporters die onwel worden of zelfs overlijden tijdens een sportevenement.

Deze tegenstrijdige berichten kunnen bij sporters zoals jij, leiden tot vragen en zorgen. Om deze zorgen in kaart te brengen én betrouwbare informatie toegankelijk te maken, heeft het Radboudumc een vragenlijst opgesteld. De meest gestelde vragen worden strakt beantwoord op hun website, zodat betrouwbare informatie over sporten en hartgezondheid voor iedereen toegankelijk is.

Ben jij 18 jaar of ouder en sport je regelmatig? Vul dan de anonieme vragenlijst in (± 20 minuten) en draag bij aan dit waardevolle onderzoek. **Klik hier om mee te doen:**

[Intensief sporten en hartgezondheid: Het perspectief van de sporter](#)

Kijk voor meer informatie op de website van het Radboudumc: www.radboudumc.nl/sporthart

Jouw Stem, Jouw Update!

Wat wil jij terugzien in de volgende AV Weert Nieuwsbrief?

Door de redactie

Heb je iets leuks te melden, een oproep, een bericht of een geweldig idee? Dan is jouw artikel voor in deze Update AV Weert van harte welkom. Deel je bericht via redactie@avweert.nl en zie het terug in de volgende editie.

Nog méér nieuwtjes en evenementen

Kijk regelmatig op onze [Website AV Weert](#) voor nog véél meer nieuwtjes en informatie over [evenementen](#).

En ook op onze [Facebookpagina](#) lees je héél veel mooie berichten en geweldige prestaties van onze eigen atleten.

Disclaimer

De informatie in deze nieuwsbrief is vrijwillig én met zorg samengesteld door leden en in samenspraak met het Bestuur van AV Weert. Wij streven naar accurate en actuele informatie. Echter, Atletiek en Wandelsportvereniging Weert kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele onjuistheden of gevolgen voortvloeiend uit de inhoud van deze nieuwsbrief. Voor de meest recente informatie, bekijk de website <https://www.avweert.nl> en Facebook-pagina <https://www.facebook.com/AVweert.nl>.