

# The Aardvark

Nieuwsbrief voor de allerleukste

## RENDIEREN!

*Een historisch moment:*  
De allereerste uitgave van  
de DSAV'40 nieuwsbrief!

Leer jouw mede Aard-  
varkens beter kennen...

Verschillende com-  
missieleden in de  
*spotlight!*

De leukste DSAV

## QUOTES & MEMES!

*Pag. 22:*

Interview met de Bier-  
mijlwinnaar: *Rik Heijnen*



DSAV'40 NIEUWSBRIEF

Uitgave 1 - December 2020





# Inhoud

4	Voorwoord	22	Interview biermijlwinnaar Rik heijnen
6	Bestuursupdate	24	Activiteiten
8	Redactie in de spotlight Niels Goedegebure	26	Corona Chronicles
9	Bestuurslid in de spotlight Jasper Rou	28	Nieuw lid in de spotlight Nienke van Dok
10	Commissie in de spotlight BarCo	32	Puntenoverzicht
12	Verslag START weekend	34	Arnold's Adventures
18	Clubkampioenschappen	36	Quotes
20	Hard gaan op de Biermijl	38	Memes

# Voorwoord

NIELS GOEDEGEBOURE

**Pak je slee, ga maar goed voor de open haard zitten want voor je ligt een kleine primeur: de eerste nieuwsbrief van DSAV`40 is een feit! We hebben hard gewerkt en het resultaat mag er zijn. 40 pagina's aan interviews, foto's, memes, quotes... Wat wil een rendier nog meer?**



**Het waren afgelopen maanden niet de meest standaard sport- en zuipmaanden. Eerst geen training, toen groepjes van 4, gehalveerd naar 2 en uiteindelijk weer terug naar 4: ik ben de tel ondertussen allang kwijt. Opeens werd het een heel gedoe om in te schatten naast welk aardvarken met ongeveer hetzelfde tempo of prestaties je op tijd je naam kon zetten. Maar het inschrijfsysteem had ook voordelen: zo kreeg de loopgroep af en toe wat sprintvluchtelingen langs. Het gerucht gaat dat ze nog geen verblijfsvergunning hebben aangevraagd.**

**Bovenop al deze pret konden we thuis gelukkig nog steeds genieten van elkaars gezelligheid met de borrels, online activiteiten en uiteindelijk zelfs het boulderen! Door dit goede werk hoefden prachtige quotes, uitspraken en foto's niet te ontbreken. En uiteindelijk gaat het daar toch echt om: gezelligheid.**

**En of je er naar uitkijkt gezellig te moeten doen met je ouders of niet: de kerstvakantie is weer bijna begonnen! Maak je op voor een week met kerstballen in plaats van kogels, pieken in plaats van speren en naalden in plaats van spikes. Dus pak je warme chocolademelk, ga bij de verwarming zitten, zet je mondkapje op en blader rustig in deze uitgave vol inhoud en niet-inhoud.**

**Veel liefs,**

**Niels**

**Voorzitter RedaCie**





# Bestuurs update

## December 2020

*“Gelukkig zijn zo velen van jullie bereid om voor de naaktkalender te poseren...”*

Lief lezend lid,

In deze rubriek willen wij als Bestuur jullie graag op de hoogte houden van wat er achter de schermen gebeurt bij onze vereniging. Tijdens de Wissel-ASV hebben jullie over onze doelen voor dit jaar gehoord en wij zijn nu ongeveer tweeëneenhalve maand hard bezig deze te realiseren. Niet alleen wij zijn begonnen, ook de commissies zijn gestart. Enkele hiervan zijn zelfs de allereerste versie van deze commissie zoals degene die jullie dit prachtige werk heeft aangeleverd.

Het belangrijkste waar we momenteel mee bezig zijn, is het uitzoeken van de opties om onze vereniging te worden. Voordelen hiervan zijn bijvoorbeeld betere samenwerkingsmogelijkheden met de TU Delft, betere ontplooiing van een eigen identiteit en dat sommige zaken niet meer via AV'40 hoeven. We zijn nu bezig goede afspraken te maken met AV'40 en X/ TU Delft hierover. Erg belangrijk hiervoor is wat jullie belangrijk vinden en we zijn dan ook blij dat jullie de enquêtes massaal invullen. Ook voor

andere zaken zoals naam en logo waarderen we jullie input. Naast een lange termijn samenwerking zijn we ook bezig om op kortere termijn een evenement te organiseren samen met X. Wat dit is, houden we nog even geheim. Verder is het natuurlijk zeer belangrijk de geweldige looks van onze vereniging te vereeuwigen. Bijgevoegd een resultaat van onze Bestuursfotoshoot. We kijken ernaar uit een dergelijke shoot met al onze commissies te doen. Helaas is er niet alleen maar goed nieuws binnen onze vereniging. Een van onze vlaggen logeert nog steeds in Eindhoven. Gelukkig zijn zo velen van jullie bereid voor de naaktkalender te poseren die onze vlag terugbrengt. Daar tegenover staat dat Asterix voor hun vlag ook een naaktkalender naar ons opstuurt en we wachten ook op een promofilmje van Kronos, Asterix en Currimus voor hun verenigingsvoorwerpen. Veel plezier met de rest van deze nieuwsbrief.

Namens Bestuur 2,  
Jasper Rou





# RedaCielid in de Spotlight:

## *Niels Goedegebure*

**Even voorstellen! Ik ben Niels, voorzitter van de RedaCie. Ik vind het ontzettend leuk om voorzitter te zijn van deze spiksplinternieuwe commissie en kijk heel erg uit naar komend jaar!**

Kort wat over mijzelf. Mijn favoriete atletiekonderdelen zijn hard lachen en hard lopen (als het meezit). Ik heb zeker geen lang atletiekverleden, dat kwam pas in m'n studententijd. Toen ik uit huis ging, kreeg ik plots behoefte aan wat meer serieuze beweging. Daarom heb ik op een dag de hardloopschoenen van m'n vader gejat terwijl hij op vakantie was, en uit het hardlopen haalde ik gaandeweg veel meer plezier dan ik van tevoren had verwacht. Na een tijd lang zelf te hebben gelopen leek het me toch wel leuk om wat serieuzer aan de slag te gaan en te verbeteren, en ben ik bij DSAV 40 beland!

Naast beweging haal ik veel plezier uit boeken lezen, biertjes op z'n tijd, politiek, en alles wat met muziek te maken heeft. Ik lees en luister alles wat los en vast zit, maar heb een speciale passie voor dode Russen (Dostojevski, Tsjaikovski, als het maar op ski eindigt) al heb ik stiekem ook een zwak voor Gotu Jim. Qua bier ben ik de moeilijkste niet, maar er

wordt door m'n liefvallige persoonlijke huisgenoot-coaches hard gewerkt aan mijn spiestijden.

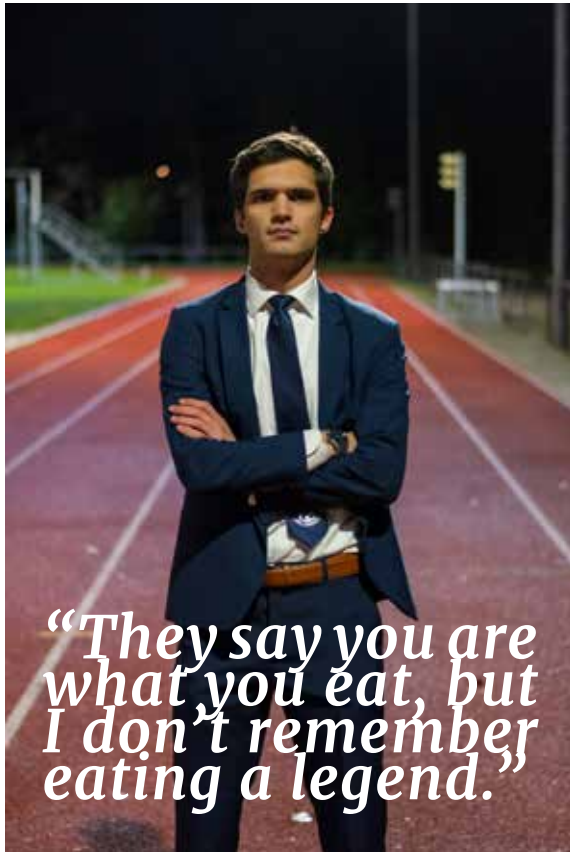
Naast al dit plezier ben ik derdejaars TB'er (E&I 'vo), en om eens te kijken hoe echt studeren voelde doe ik dit jaar de minor Finance aan EWI. Dat bleek toch een wat grotere schok dan verwacht, dus ik loop hier voorlopig nog wel even rond. Ik hoop dat je geniet van deze eerste uitgave, en dat je met alle inhoud en niet-inhoud nog een beetje het overzicht houdt. Wij in ieder geval altijd.

Veel leesplezier,  
Niels  
Voorzitter RedaCie





# Bestuurslid in de spotlight: Jasper Rou



Aanzienlijk Aardvarken,

In dit stukje heb ik de eer om mezelf voor te stellen als bestuurslid in de allereerste nieuwsbrief van de Delftse Studenten Atletiek Vereniging. Zoals jullie misschien weten studeer ik de Master Applied Mathematics, ben ik trainer, ben ik QQ'er van de RedaCie en is mijn favoriete onderdeel de Griekse 400m. Daarom hierbij wat meer achtergrond over mezelf die jullie allicht nog niet weten.

21 jaar geleden ben ik geboren in Veenendaal. Na een blauwe maandag voetballen ben ik daar vanaf mijn

zevende aan atletiek gaan doen bij VAV. Mijn tweede jaar, 2008 was meteen mijn meest succesvolle. De meeste bekens die momenteel op mijn kamer zijn komen uit dat jaar. Over vroeg pieken gesproken. Als snel had ik een voorkeur voor de sprintonderdelen, van 40m bij de pupillen opbouwend naar 100m en later nog 200m en 400m (Grieks kwam nog later).

In 2017 ben ik naar Delft gekomen voor een dubbele bachelor Technische Wiskunde en Technische Natuurkunde. Dit leek me allemaal erg moeilijk en een studentenvereniging daarom niks voor mij. Wel wilde ik graag door met atletiek en heb ik mij ingeschreven bij de burgervereniging AV'40. Na een jaar lid te zijn geweest, leek het mij, samen met Bart, Abel en Emile, toch wel leuk om wat voor studenten te beginnen en zijn we begonnen wat nu DSAV'40 is. En ik ben hartstikke blij met het resultaat.

Naast atletiek denken jullie misschien dat mijn twee hobby's spiezen en rietadten trekken zijn, maar dit klopt deels. Behalve van bier houd ik namelijk ook heel erg van Smurfen en heb ik inmiddels een flinke verzameling van de kleine blauwe wezens opgebouwd.

Panda-achtige pakkerds,

Jasper



## Commissie in de Spotlight:

# De BarCo

de BarCo zelfst.naamw. (m./v.) -  
[ barko ] - 's (meerv.)



Lieve Adtleten,

Graag grijpen wij dit onderwerploze bericht aan om jullie te informeren over de BarCo. Vanzelfsprekend kennen jullie allemaal de BarCo al, maar het kan nooit kwaad reeds vergaarde kennis opnieuw te onderstrepen. Immers, herhaling is een krachtige manier van leren.

1) Groep personen verantwoordelijk voor het organiseren van borrelgelegenheden en het goede verloop hiervan. Over het algemeen beschouwd als de hoeksteen van alle sociale interactie binnen een vereniging.

Etymologie:

Dit woord is een afgekorte samentrekking van 'bar' en 'commissie'. Deze kortere variant wordt al sinds mensenheugenis gebruikt in studentenkringen door het hele land.

-----  
Viooltjes zijn blauw,  
Rozen zijn rood.  
Was de BarCo er niet,  
Dan was ik liever...  
in een wereld waar wel een BarCo was.

-----  
Twee skeletten zitten aan de bar. Vraagt het ene skelet aan de BarCo: "Graag 2 baco en een dweil."

-----  
Ohja en rendieren.

Met één en al gezellige groet,  
Uw BarCo



# DE STARTDAG

## Organisatie

Abel Kappenburg

*“Mocht u dit lezen en zich altijd al hebben afgevraagd wie die jongen in zijn eentje in de regen in het kinderspeeltuintje op de pieterstraat op 3 oktober was? Zijn naam is Jefry...”*

Het organiseren van het START weekend was net zoals de OWee een vraag naar flexibiliteit van de START Commissie. De 2e golf was begonnen en de regels waren net de dinsdag voor het weekend aangescherpt. Het was niet meer mogelijk om je met meer dan 4 mensen in een groep te begeven, er was een limiet van 50 personen in totaal en de sportkantine moest worden gesloten. Ons eerdere al aangepaste plan gebaseerd op de maatregelen van 18 september werd hierdoor geschrapt. Na een kort crisisoverleg werd er besloten het weekend om te zetten naar een START dag. Maar wel eentje om nooit te vergeten!

De dag begon online met de legendarische puzzel. 14 onbegrijpelijke vragen die informatie van de andere teams vereisten en dus integratie garandeerden. Nadat de makers aan de hand van wat hints lieten blijken dat de focus (`vo) tijdens het creëren van de vragen ver te zoeken was geweest, kon iedereen tijdens de lunch genieten van ons epische clublied + clip. Met natuurlijk de meest schattige mascotte van alle ASV's, Arnold het Aardvarken, in de hoofdrol. De vossenjacht was na de lunch het eerste fysieke onderdeel van de dag. Startend op de markt, kregen de deelnemers het eerste raadsel



richting de eerste commissievossen. Er waren dit jaar 10 vossen en dus ook 10 commissies. Een flinke groei ten opzichte van de 4 vossen tijdens het allereerste START weekend in 2019! Ondanks de regen lukte het voor de meeste groepjes om 8 van de 10 commissie vossen te vinden voordat we toch echt door moesten naar het volgende onderdeel. Groep 4 bestaande uit Alan, Carine, Niels G en Rik wonnen de Commissievossenjacht

op magistrale wijze en mochten de eerste chocoladeletters van het jaar mee naar huis nemen. Mocht u dit lezen en zich altijd al hebben afgevraagd wie die jongen in zijn eentje in de regen in het kinderspeeltuintje op de pieterstraat op 3 oktober was? Zijn naam is Jefry...

Na de vossenjacht en een snelle hap later was het tijd voor de crazy 40 op de baan.



Na 40 minuten rennen springen vliegen duiken vallen opstaan en weer doorgaan was Stefan zijn schoenen nog steeds kwijt, was David minstens 5 keer gestruikeld, was Lianne nog altijd tegen een muur aangeplakt door de duizeligheid, was Jasper samen met 2 andere jongens zijn kleren weer aan het aantrekken (wat corona proof regelen met je kan doen), was Marin nog altijd TikTok dansjes aan het filmen en hadden Emile en Koen ondanks 5 eet gerelateerde opdrachten nog steeds lege maagjes.



De content die deze dag op de telefoon van Koen is terecht gekomen is van multibraviale kwaliteit.

Als afsluiter was een training met goudgeel gerstenat georganiseerd. De leden zouden hierdoor de perfect opbouw hebben richting de eerste officiële wedstrijd van DSAV 40, de biermijl op 9 oktober. Een tot in de details uitgewerkt trainingsschema werd hierbij afgewerkt voor de ultieme supercompensatie. Helaas heeft dit niet mogen baten want de hoogste trede mocht niet door een DSAV lid beklommen worden. Misschien moeten we volgend jaar nog eerder met deze onderdeel-specifieke training beginnen?

Al met al was het een natte maar zeer geslaagde START dag, waarin de nieuwe en oude leden elkaar en de vereniging een beetje beter hebben kunnen leren kennen. Ik wil dan ook mijn commissiegenoten Bart, Jasper, Emile, Donne, Koen & Stefan en natuurlijk alle leden bedanken voor een nooit te vergeten avontuur!

Met een in het STARTSCHOT vallende groet,  
Abel Kappenburg



# STARTdag

## Carine Leijn



Lieve lezers,

Ook aan mij de eer om een stukje te schrijven over de legendarische STARTdag. Ik ben pas lid sinds begin september waardoor deze dag voor mij de uitgelezen kans was om snel meerdere mensen te leren kennen. Het eerste wat me opviel is hoe nieuwe mensen met open armen worden ontvangen door DSAV'40. Dit is dus zeker iets om trots op te zijn als vereniging!

Dan nu over naar de dag zelf. Het was erg regenachtig maar dat mocht de pret niet drukken. Voor de vossenjacht was ik ingedeeld in een groepje samen met Rik, Niels G en Alan. En wat waren we toch goed. Ondanks dat er aan spiestijden van de jongens (en ook wel die van mezelf) gewerkt moet worden hadden we de overige opdrachten wel erg goed gedaan (we hadden alle extra foto's op één ('vo) na). Zo goed dat we werden beloond met de winst en heuse DSAV'40 chocoladeletters. Daarnaast waren de opdrachten van de vossenjacht de perfecte gelegenheid om alle commissies te leren kennen.

Hierna kon ik de weloverwogen keuze maken om mij voor de RedaCie ('vo) op te geven. De cover van deze editie is ook gebaseerd op het kunstwerk wat Niels G en ik hadden gemaakt bij de desbetreffende vossenjacht opdracht. Na het rondbanjeren in de stad, niet snappen hoe je morsecode nou écht moet lezen en héél lang je plas ophouden, was het tijd om weer naar de baan te gaan.

Hier hadden we een crazy 40 en zoals de naam het al aangeeft was het heel crazy. Ik weet niet hoe het komt maar dit spel haalt altijd het slechtste in mij naar boven. Dit resulteert dan bijvoorbeeld in de baan likken, gras eten en Céline ten huwelijk vragen. Toen gebeurde er iets heel gek: het werd gelijkspel. Iedereen had gewonnen, nou wat een toeval is dat zeg! In de avond was toen nog de bestuurswissel. Helaas was ik zo moe dat ik halverwege in slaap ben gevallen, oeps. Ik heb deze dag als superleuk ervaren en wil dan nog een bedankje gooien naar de orga, die dit toch maar mooi mogelijk heeft gemaakt in deze gekke tijd! Groetjes Carine





# Jefry's ervaring van de STARTdag

Een vroege zaterdagochtend voor een rasechte laatkomer. Ik was miraculeus toch op tijd gekomen en heb keihard verloren met de online spelletjes. Daarna had ik tijd om te lunchen en mezelf klaar te maken voor de vossenjacht, maar het was toch iets te gezellig in de Discord. Vandaar mocht ik in een flinke versnelling naar de start van de vossenjacht racen. Als vos van de Sax (de saxitiviteitencommissie) stond ik toepasselijk bij de speeltuin verstoppt. Na 40 minuten wachten kwam dan eindelijk het eerste groepje dat een leuke perspectief foto moest maken binnen 5 minuten.

Gelukkig hoefde ik niet helemaal alleen te wachten op het volgende groepje, want de meeste vossen waren in de discord bij elkaar gekomen om het gezellig te maken voor elkaar. Wel waren de vossen iets te goed verstoppt, want na 8 van de 10 groepjes gezien te hebben had de organisatie besloten om het af te sluiten en door te gaan naar het volgende punt op de agenda, de Crazy 40.





Deze heb ik gelukkig niet verloren met mijn groepje want op magische wijze was het exact gelijkspel! Genietend van mijn gedeelde eerste plaats ben ik met mijn Kandidaat Bestuur KB Girlpower naar ons headquarter gegaan in afwachting van de start van de wissel. Met nog resten pizza en paardenkut in m'n mond begon het dan eindelijk! Toen KB loopgroep begon met presenteren bleek opeens dat we ons veel beter hadden kunnen voorbereiden. Daarom hebben we besloten om heel snel ook een presentatie te maken die ik niet had gezien tot het moment van presenteren zelf.

Met wat hulp van de autocue in vorm van drie prachtige vrouwen is het mij gelukt om onze punten zeer duidelijk over te brengen. Het werd een spannende race, maar uiteindelijk heeft KB2 het toch gewonnen. Ik gun ze de winst van harte en heb er veel vertrouwen in dat ze dit jaar nóg leuker gaan maken dan ik mijn eerste jaar heb meegemaakt. Heel erg bedankt Bestuur 1 voor het topjaar. Succes KB2 en aan alle (nieuwe) leden: Veel plezier dit jaar!

x Jefry (Voorzitter Sax)



## Aniek Sips

# Clubkampio

Ondanks een rare start van het wedstrijdseizoen van 2020 werd deze gelukkig zoals gewoonlijk afgesloten met de clubkampioenschappen. Doordat het op 4 oktober niet zo hard regende als op de dag ervoor, begonnen de negentien deelnemende of jurerende studenten vol goede moed aan de clubkampioenschappen en werden er vele PR's verbroken.

Bij de meerkamp van de Meisjes JA behaalde Sanna de winst. Martha werd tweede, Lianne derde en Danique vierde.

Bij de meerkamp van de Jongens JA behaalde Arno de tweede plaats en Philip de derde.

Bij de meerkamp van de Senioren vrouwen namen Aniek, Larissa, Donne, Laura, Céline en Fieke(alleen 100m) deel. Zij behaalden respectievelijk de tweede, derde, vierde, vijfde en zesde plaats.

Bij de meerkamp van de Senioren mannen behaalde Stefan de tweede plaats. Bart, David en Lars behaalden respectievelijk de derde, vierde en vijfde plaats.

De opkomst van de studenten bij de 3000m was groot en het podium bestond volledig uit studenten. De strijd om de winst was heft-



ig. Uiteindelijk was het Matthijs die als eerste over de finish kwam (9:47,65), direct gevolgd door Simon (9:48,81). Jeremy (10:05,34), Kimmo(10:28,59), Jesper(10:34,80) en Niels (11:56,74) hebben zich ook van hun beste kant laten zien.

Uiteraard wil ik alle vrijwilligers nog bedanken voor het mogelijk maken van deze geweldige wedstrijd!







Het was begin oktober een winderige maar zowaar zonnige dag. Volgens traditie kwam ik nog licht onder invloed en stijf van de adrenaline aan op de baan vlak voor het begin van de wedstrijd. DSAV was goed vertegenwoordigd en vele atleten stonden al vol enthousiasme klaar om te beginnen. Voor veel van onze AardVarkentjes was dit een spannende dag waarbij ze hun eerste wedstrijdervaring op gingen doen. Maar voor mij was er maar één doel die dag. De titel clubkampioen binnen slepen en regerend 6-voudig clubkampioen Bas Kroon verslaan. Voor het eerst had hij mij als tegenstander dus daar ging verandering in komen. We begonnen met de slechtste 100 meter sprint van mijn carrière waar ik toch nog punten voor sprong pakte. Daaropvolgend was mijn zwakste onderdeel kogelstoten waar ik mijn voorsprong weer in moest leveren. Vervolgens kwam het hoogspringen wat in

een spannend gelijkspel eindigde. Alles kwam nu aan op het allesbeslissende verspringen. Hier was ik op papier veel beter en moest ik de punten voorsprong pakken om het laatste onderdeel de 800 meter te kunnen overleven. Echter was daar de verschrikkelijke tegenwind. Eerste sprong, totaal mislukt. Tweede sprong, tegenwind, ik haalde de bak amper. Derde sprong, perfecte afzet en 6 meter! Maar... ongeldig. Toen moest ik met een achterstand aan de 800 meter beginnen en werd het nog wel erg lastig de Bas Kroon te verslaan. Na 2 rondjes al mijn laatste energie eruit geperst te hebben kon ik de benodigde voorsprong van 4 seconden niet meer waarmaken. Bas had gewonnen en ik moest het met de 2e plek doen... Gelukkig was het wel een prachtige dag waar onze DSAV leden vele mooie prestaties hebben neergezet en eindigde we uiteraard wel verdiend weer bij de McDon-

# Biermijl

09 oktober



## Simon Loose





## HARD GAAN OP DE DE BIERMIJL

Na maanden wachten en weken aan voorbereiding was het op vrijdag 9 oktober dan eindelijk zover: de allereerste biermijl georganiseerd door DSAV'40 stond op het programma. Met meer dan 90 deelnemers uit het hele land werd er gestreden om de titel voor de vrouwen, mannen en de duo's. De winnaar zou niet alleen een prachtige pul winnen, maar ook eeuwige roem! De biermijl is volgens sommigen immers misschien wel het zwaarste onderdeel van de atletiek.

Van tevoren was al duidelijk dat het weer niet iedereen gunstig gezind zou zijn. De donkere wolken kondigden het komend onheil al aan, maar deelnemers gingen onverschrokken door met hun voorbereiding. Het beloofde een spannende wedstrijd te worden. Bij de duo's bleef het nog lange tijd droog. Met maar liefst 4 duo's onder de 7 minuten zijn een paar prima tijden neergezet. De atleten van DSAV'40 wisten hier geen medailles te bemachtigen, maar gelukkig was de avond nog jong en waren de overige atleten goed voorbereid en zeer gemotiveerd.

Met aanhoudende regen startten de vrouwenseries. Waar het in de eerste serie nog bleef bij een

verfrissend buitje, brak de hel los in de tweede serie, waardoor de atletes tijdens hun drinkpauzes flink werden afgekoeld. Ondanks deze barre omstandigheden wist onze eigen Marin met een sterke eindsprint nog een mooie derde plaats in de wacht te slepen.

Toen de regen de baan had schoongespoeld begonnen maar liefst vijf mannenseries, hopen op eeuwige biermijlroem. Met name onder enkele favorieten voor de felbegeerde biermijlpul waren helaas wat afmeldingen, maar deze atleten verdienen alleen maar lof voor het beschermen van hun medemens. Uiteindelijk hebben 14 mannen een tijd onder de 10 minuten gelopen, en stonden er maar liefst 3 DSAV'ers in de top 4. Rik Heijnen veroverde uiteindelijk met een ongelofelijke tijd van 5:47,25 de eerste plek.

Door Simon 'nummer 2' Loose



# Interview met de biermijlwinnaar

Rik Heijnen *vertelt over zijn grote overwinning...*

**“De overwinning smaakte machtig mooi! Heb al honderden wedstrijden gelopen, maar vond deze toch wel heel erg spannend!”**

## Stel jezelf voor!

Ik ben Rik Heijnen, geboren en getogen Limburger, en hardloper in hart en nieren. 23 jaar geleden liep ik al op de atletiekbaan rond en daar ben ik als trainer nog steeds veel te vinden. (de rekenwonders hebben al door dat ik de studentenleeftijd ontgroeid ben). Ik werk als opleidingscoördinator bij de grootste hardloopspeciaalzaak van Nederland: Het Loopcentrum, in Horst. Ik kan overigens vrij aardig uit de voeten met mijn hobby's, en die zijn niet verrassend: zo hard mogelijk lopen en een potje bier drinken (liefst ook in die volgorde).

## Hoe voelde de overwinning?

De overwinning smaakte machtig mooi! Heb al honderden wedstrijden gelopen, maar vond deze toch wel heel erg spannend! Heb er de dagen erna vol trots over lopen vertellen, tegen collega's, vrienden en loopmaatjes. Enkelen wisten vooral al van mijn plan om helemaal naar Delft te gaan voor (wat later blijkt) mijn enige hardloopwedstrijd dit jaar. Ik ging er dus ook heen met een duidelijk doel en plan.

## Hoe heb je hiervoor getraind?

Zonder op te scheppen over al mijn loopkilometers, of liters bier die ik wekelijks weg werk in de kroeg, is het goed te benoemen dat ik in 2017 al eens eerder een biermijl meegedaan heb in Amsterdam (en die overigens ook won) en daarom graag weer deze beproeving aan wilde gaan. Daarnaast heb ik voorafgaand aan deze biermijl een baantraining van 9x400m benut om 2 vlotte 'drinkpauzes' te oefenen, met echte flessen bier! (ja, dat was voor anderen bizar om daadwerkelijk te zien gebeuren op zondagmorgen). Ik durf wel te stellen dat ik me dus relatief uitgebreid heb voorbereid.





### **Hoe goed was onze organisatie en concurrentie?**

Zowel voorafgaand als bij aankomst leek de organisatie alles tot in de puntjes geregeld te hebben! Petje af hoor! En dan te bedenken dat er steeds minder mogelijkheden waren door Corona, en het weer ook niet bepaald mee zat. Dat mocht de pret niet drukken bij de vrijwilligers, of de concurrentie! Want die was er zeker. Iemand die mij tot nagenoeg de finishstreep onder druk wist te zetten en naar een supertijd wist te pushen, noem ik zeker sterke concurrentie!

### **Was je tevreden met je tijd?**

Mijn vorig 'PR' van 6:21 mocht van mij wel richting die 6 minuten gaan, maar de 5:47 had ik zelf ook niet aan zien komen (rondetijden voor de freaks: 68-68-68-62 en drinktijden: 18-20-20-20 seconden). "Kun jij soms je keel open zetten met drinken?" Nee, zeker niet! En 'ja' ik heb ook best wel moeite met het snel wegdrinken van de biertjes, terwijl je hapt naar adem! Na afloop ook minstens een half uur met lichte kokhalsneigingen rondgelopen maar de overwinaarsroes maakt veel goed.

### **Milkshake of MCFlurry?**

Wat de avond, los van een zonnetje, nog meer cachet had gegeven was natuurlijk een mooi feestje na afloop. In plaats daarvan hebben wij (mijn neefje, loopmaat, collega en zuipmaat Guus) na afloop toch nog even de McDonalds en bezoekje gebracht voor een MCFlurry, alvorens onze terugreis naar Limburg begon. De dag erna mochten wij namelijk weer gewoon aan het werk. Guus was overigens die tartletos looper uit de snelle serie die zijn maaginhoud exact 1 meter na de finish in de emmer wist te deponeren, nice Guus! Ik bedoel, dat lukte veel dames.. uhum, deelnemers niet. En dan te bedenken dat ik gekozen werd voor Hertog Jan; in mijn ogen toch het lekkerste bier!



**ESCAPEROOM 25-09-2020**



**Activit  
overz**



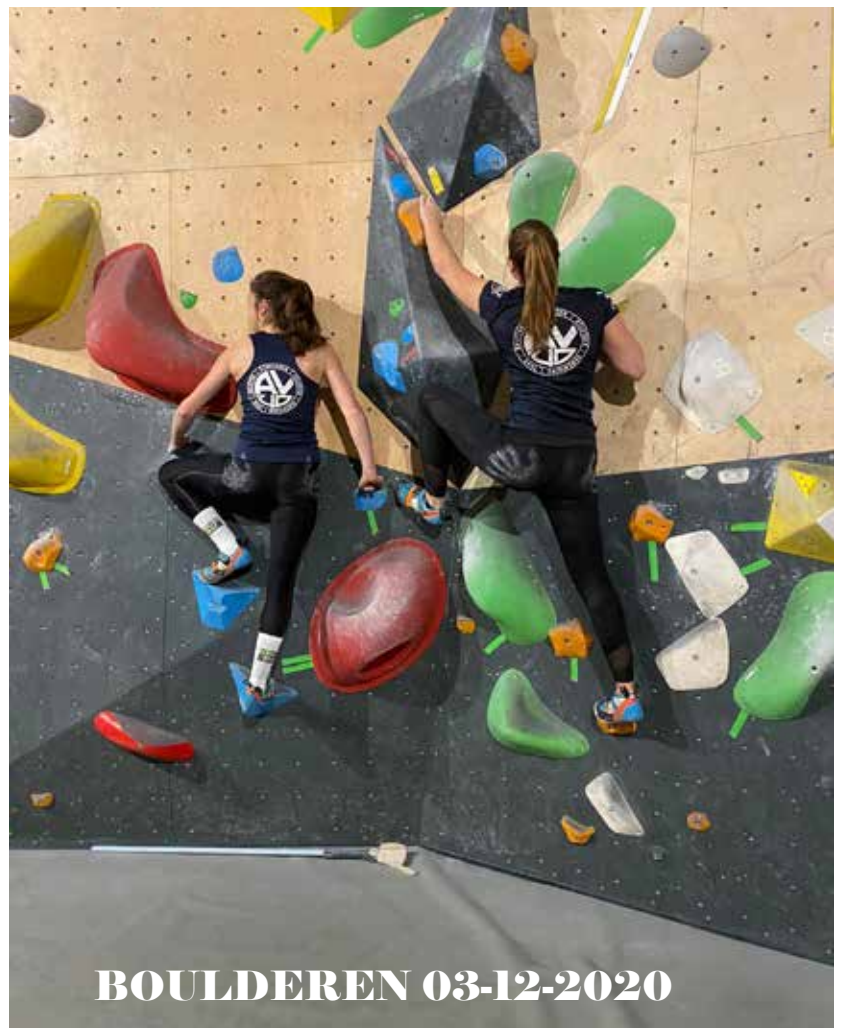
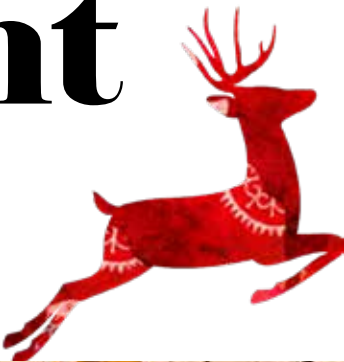
**SPEBIBO 11-11-2020**





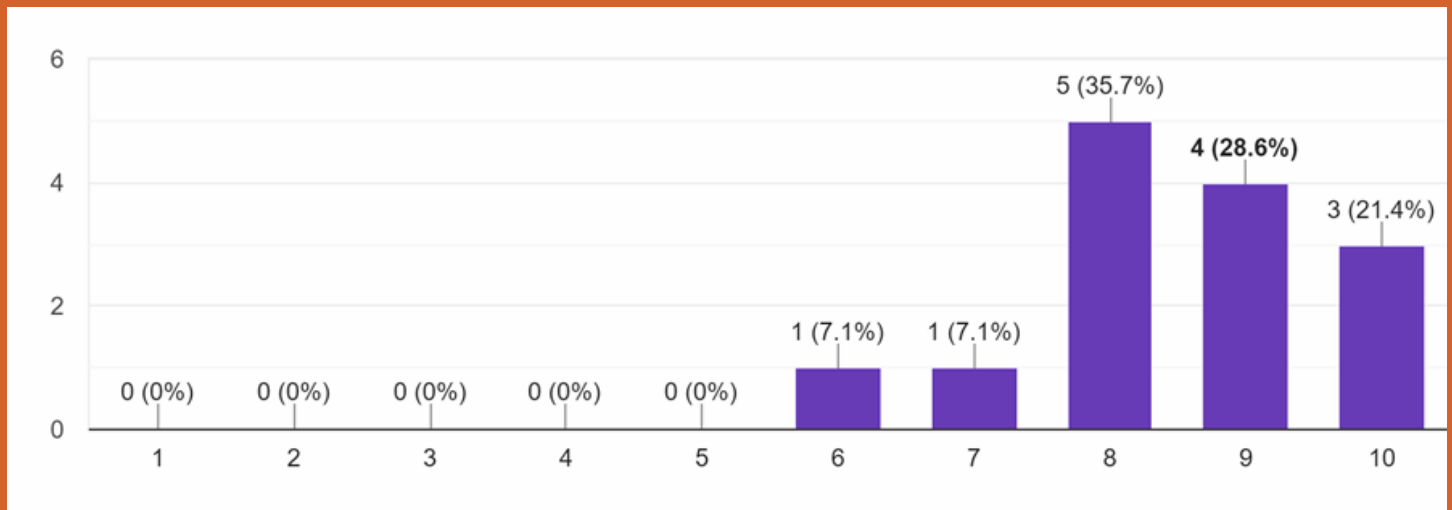


**zeiten-  
zicht**



# CORONA CHRONICLES

Hoe kwalitatief uitermate teleurstellend is corona op een schaal van 1 tot 10?



Wat is je beste anti-verveeltip tijdens quarantaine?

- Lid worden bij DSAV
- Kranten verknippen en stukken tekst maken met meer ziel dan de gemiddelde online onderwijs sessie
- Koop een VR bril en ga lekker een paar uur op een virtueel terras in de zon zitten.
- Een minor starten met een paar dropveters in je team waardoor je uiteindelijk je enige vrije tijd mag besteden aan het proberen te fixen van je dataset terwijl het enige capabele deel van je team denkt dat je al klaar bent en gewoon met een andere opdracht probeert te beginnen.
- Oefenen voor de biermijl

Wat mis je het meest van het “oude normaal”?

- De DSAV'40 borrels natuurlijk 'vo voor de BarCo
- Atletiek wedstrijden...Nee grapje natuurlijk alle zuipfeestjes waarbij je ouders boos worden als je om 6 uur s' ochtends dronken thuis komt en ze wakker maakt.
- Uitgaan!!!!!!!!!!!! En met meer dan 4 mensen kunnen chillen. Ook mis ik het om nieuwe mensen te kunnen leren kennen. Studeren op de uni of in de UB. Maar het meest natuurlijk de borrels van DSAV heel erg.
- Sociaal contact, borrels, saxiviteiten zoals het SinterKerstEnNieuwDiner, festivals zoals Sziget (2021 met DSAV)
- Knuffelen!
- Lorre of Steck, moeilijk kiezen
- In iemands nek kunnen hijgen terwijl je op een overvol terras zit
- Het gevoel dat je hebt wanneer je bij het uitgaan naar de wc gaat en dan naar jezelf lacht in de spiegel omdat je gewoon blij bent en het naar je zin hebt
- De seks met J. e. B.

## Wat vind je het beste aan het coronatijdperk?

- De realisatie hoe chill het is om aan mensen te zitten
- Dat je nog steeds bier kan kopen in de supermarkt (dan wel met mondkapje op)
- Thuis colleges volgen (in bed) is best prettig.
- Je hoeft 's ochtends de koude, donkere buitenlucht niet in.
- Ik ben bijna nooit meer te laat voor academische verplichtingen
- Mensen staan niet meer dicht op je
- Dat de docent en de uni een uitknop hebben
- Dat ik meer tijd heb om te sporten en dat m'n agenda minder vol zit. Het leven is een stuk simpeler.

## Wat is de gekste gewoonte die je hebt ontwikkeld door corona?

- Als afscheid samen met iemand allebei je armen om jezelf slaan alsof je elkaar een knuffel geeft.
- Afstand houden van mensen, heel gek dat deed ik hiervoor nooit man
- Elk moment van de dag denken, hm laat ik even gaan douchen, of het nou 8 socht-ends 2 uur smiddags of 11 uur savonds is.
- Inslaap vallen zonder te huilen
- Alleen nog maar de DSAV trainingbroek dragen
- Op tijd komen op de training
- Atletiek
- Meer après-ski luisteren
- Spiezen, omdat je je verveelt (zeer destructieve gewoontes)
- Ik ben moeder geworden van 25 planten. Vind ik niet zo heel gek eigenlijk...

## Wat is je leukste/ergste/beste quarantaine blooper?

- Poe dat weet ik even niet hoor. Een glas met hete thee over mn laptop heen gooien? (ja hij doet het nog!) Per ongeluk wc papier in de fik steken door het tussen twee fornuis pitjes in te houden? Achter een prullenbak op straat over mn nek gaan?
- Ik ging in de avond zelf hardlopen. Ik wist niet dat er op dat moment een persco was totdat ik langs huizen ging rennen waar de tv aan stond waar mensen dat aan het kijken waren. Toen heb ik door de ondertiteling van 300 tv's van mensen in Delft hardlopend de persco meegekregen.
- Ik ben een keer een hele treinrit oprecht vergeten om een mondkapje op te doen. Ik kwam er pas achter toen ik thuis was en ik vond het echt vreselijk. Ik moet er vast echt als een klootzak uit hebben gezien. Bij deze: excuses.  
Goede tweede plek:  
Corona krijgen.
- Huisruzie via discord krijgen tijdens quarantaine om kortingscodes bij übereats

## Inspirerende quarantaine quotes

- "Weet je wat echt chill zou zijn? Als een zwijn een klein aardvarken zou zijn."
- "Don't forget to drink water and get sunlight. You're basically a house plant with more complicated emotions."
- "Geniet van het leven want wat moet je er anders mee."
- "Als het donker is pak je een biertje erbij en voor je het weet is het alweer licht."



# Nieuw lid in de spotlight



Constant is er een toestroom aan hele leuke nieuwe aardvarkentjes. Dat is ontzettend gezellig, maar het brengt wel een probleem met zich mee. Hoe leren we al deze nieuwe leden nou een beetje kennen? Iedere uitgave staat hier een nieuw aardvarken in de schijnwerpers, om even kennis te maken met de rest!

## Stel jezelf voor!

Ik ben Nienke, 18 jaar oud sinds november. Dit jaar ben ik begonnen met Industrieel Ontwerpen studeren in Delft. Het tekenen gaat nog een beetje met ups en downs, wat natuurlijk niet helemaal de bedoeling is bij rechte lijnen. Ik woon nu een paar maanden in Delft maar ik kom oorspronkelijk uit Kudelstaart. Interessant feitje: ik ben in Seattle, Amerika geboren en heb een tijdje in Duitsland gewoond! Sinds m'n zesde woon ik in Nederland.

## Hoe ben je bij DSAV gekomen?

Toen 9 of 10 was ben ik begonnen met atletiek. Daarvoor deed ik turnen en schaatsen, maar toen ik atletiek ging doen vond ik dat toch wel heel erg leuk. Toen ben ik naar Delft verhuisd, en wilde ik toch wel graag door blijven gaan. Daar kwam ik uit bij het mooie DSAV^40 en ben ik meteen lid geworden.





**Wat is je favoriete atletiek-onderdeel?**

Ik vind het lopen het leukst. En ik doe steeplechase! Vroeger deed ik ook hordes en wat langere afstanden en toen heb ik steeplechase een keer geprobeerd en dat beviel wel. Ik heb er ook wedstrijden in gedaan, en ben nog steeds regerend Nederlands kampioen steeplechase bij de junioren.

**Wat is je minst favoriete atletiek-onderdeel?**

Bij de pupillen deed ik alle onderdelen, en op de een of andere manier was het zo, dat altijd als het echt slecht weer was, we gingen kogelstoten. Daarnaast was ik daar altijd heel slecht in. Andere werpnummers zijn ook niet echt mijn ding.

**Waar word jij nou echt heel blij van?**

Eigenlijk zou ik er wel heel blij van worden om met een groepje weer gewoon af te spreken alsof er geen corona meer is. Nu met corona word ik heel blij van spelletjes spelen en koken. Qua spellen speel ik met m'n huis veel saboteur en exploding kittens, een kaartspel waar je kaarten moet pakken en er soms eentje ontploft.

**Favoriete drankje?**

Heel saai, maar eigenlijk drink ik bijna alleen maar water! Misschien moet ik eens overstappen naar een proteïne-shake voor meer gains. Als ik echt moet studeren moet ik dan wel weer een beetje koffie hebben. Met een beetje melk!

**Friet of patat?**

Geen makkelijke vraag! Ik vind eigenlijk de woorden allebei niet zo passend. Ik vind het allebei een beetje vieze woorden, maar als ik toch moet kiezen ga ik voor friet, omdat ik het woord friettafel beter vind klinken dan patattafel.

**Wat is jouw geheime talent?**

Ik kan op zich best prima hardlopen maar ik kan ook heel hard rennen op klompen! Ik ging vroeger wel eens met klompen naar school. Dan gingen we tikkertje spelen en deed ik gewoon mee. De klompen kwamen dan wel uit Duitsland, dat is dan ook wel grappig.

**Wat voeg jij toe aan DSAV om de vereniging nog fantastischer te maken?**

Klompen en enthousiasme!

**Als jij de hele dag met Arnold mocht doorbrengen, wat zou je dan doen?**

We beginnen de dag natuurlijk even met een duurloop. Ik las dat de topsnelheid van een aardvarken 80 kilometer per uur is, dus dat moet wel goedkomen, als ik het tenminste bijhoud! Daarna moeten we dan wel de rest van de dag een beetje bijkomen. Een beetje Netflix kijken, studeren. Dan mag hij wat mooie rechte lijnen voor mij gaan tekenen.

## NSK Teams





# Verjaardagen

Naam	datum	leeftijd
Emma	19-12	20
Jeremy	23-12	21
Merel	23-12	20
Jowen	29-12	19
Emile	02-01	26
Rianne	06-01	24
Kimmo	10-01	21
Stijn	27-01	21
Stefan	01-02	21
Donne	03-02	22
Rick	11-02	19
Melvin	13-02	22
Arno	15-02	19
Larissa	16-02	21
Fieke	17-02	23

# Agenda

- **16-12-2020 Kerstborrel**



# Puntenklassement

Koen	75
Saana	51
Céline	46
Donne	46
Simon	46
Stefan	44
Larissa	43
David	42
Jasper	42
Aniek	41
Laura	40
Bart	39
Jefry	39
Abel	38
Matthijs	38
Fieke	35
Lianne	35
Lisa	35
Niels G.	34
Arno	31
Noortje	30
Marin	27
Danique	26
Niels V.	26
Rianne	25
Emile	24
Pien	24
Flore	24
Tom	24
Kai	22

Niels S.	22
Rik	22
Kimmo	21
Stijn	21
Jesper	19
Vincent	18
Rick	16
Joris	15
Emma	13
Nathan	12
Sanne	12
Alan	11
Herniëtta	11
Jeremy S.	11
Lars	11
Elize	10
Mira	10
Nienke	10
Wolf	10
Florence	10
Carine	9
Maurits	8
Robin	8
Anne	6
Yurij	6
Mathijs	5
Merel	4
Sam	4
Jowen	2
Pedro	1



# Trainingsklassement

Simon	33
Stefan	33
Jasper	33
Aniek	33
Koen	31
Bart	31
Saana	31
Florence	30
Matthijs	29
Arno	29
Abel	27
Donne	27
Noortje	26
Larissa	25
David	24
Jefry	24
Céline	23
Jeremy S.	22
Elize	22
Niels S.	22
Lianne	22
Philip	22
Flore	21
Yurij	21
Lisa	21
Niels G.	20
Laura	19
Emma	19
Niels V.	18
Joris	18
Tom	18
Robin	17
Fieke	17
Thomas	16

Kimmo	15
Maurits	14
Vincent	14
Wolf	14
Kai	14
Alan	13
Merel	13
Stijn	13
Rianne	13
Amarylis	12
Pien	12
Rik	12
Nienke	11
Danique	11
Jesper	11
Lars	11
Mira	10
Henriëtta	9
Marin	9
Femke	9
Gijs	9
Carine	8
Rens	8
Jowen	6
Nathan	6
Kirsten	5
Pedro	5
Sam	5
Minke	4
Sanne	4
Jeremy T.	3
Anne	3
Melvin	3
Martha	3

# ARNOLD'S AVONTUREN



**Mmm....Arnold heeft zin in een lekker oliebolletje!**



**Een is geen! Arnold heeft daarom Vijf olieballen gehaald. Zal hij ze allemaal opkrijgen?**



**Vijf was net iets te veel dus Noortje mag ook nog een hapje. Wat is Arnold toch lief.**



**BRRRR...wat is het koud buiten! Arnold geniet van zijn warme chocolademelk.**



# HOEVEEL RENDIEREN HEB JIJ GESPOT?



Stuur jouw antwoord  
door naar een van de  
RedaCieleden of stuur  
een mailtje naar  
[jaaroverzicht@av40.nl](mailto:jaaroverzicht@av40.nl)  
en maak kans op een  
prachtig  
biermijlshirt!



C. L.: N. M. wat doet jouw laptop?  
N. M.: Dat is mijn tostiti-apparaat.

# QUO

K. S.: Mijn vrienden houden me warm

Soms worden er door aardvarkens  
hebben een aantal van deze opmerkingen  
jij iemand een leuke/rare/ongepast  
snel door naar een van de Redactieleden

S. d. G.: Ik zie het niet als  
slet maar gewoon als heel  
erg gezellig zijn.

D. W.: Waarom zijn icejes  
nooit in de aanbieding?

N. G.: Je kunt geen paniek  
spellen zonder Aniek.

S. L.: Nadenken moet je  
niet doen, nadenken doe je  
doordeweeks.



# OTES

hele rare dingen gezegd. Wij  
kingen op een rijtje gezet. Hoor  
e opmerking maken? Stuur hem  
eden!

N. G.: Dus oppassen met  
wat je zegt, voor je het  
weet is het een quote ;)

(kus de speler links of  
rechts van je)  
D. W.: Telt mijn biertje  
ook?

L. S. (op discord): Zie jij T.  
K.? Oh hij is een sinaasap-  
pel.

(Iemand zei nounou,  
discussie over teletub-  
bie-stofzuigers)  
C. L. : J.R. is ook een soort  
stofzuiger maar dan met  
ketel.

J. R.: Evenwicht moet  
je vinden, balans kun je  
creëren.

K. S.: een fruitvlieg kan  
best sexy zijn



Op deze pagina vind je de leukste memes. Ben jij een creatief aardvarken met een goed gevoel voor humor? Grijp je kans en maak DSAV memes, misschien komt jou meme dan wel in de tweede Nieuwsbrief!



This is the ideal male body. You may not like it, but this is what peak performance looks like.







FIJNE  
KERST  
&  
EEN GELUKKIG  
NIEUW  
JAAR!



-XXX-  
Redactie