

The Aardvark

Het Koningsnummer!

Pag.34:

Arnolds koningsnacht-escalatie

Nieuw lid:
Berend Timmer

Quotes &
Memes

Saxiviteit:
Olympiade I

Preview van de nieuwe website:
.COMCOMT DAT ZIEN!

Een
nieuwe
naam!



DODEKA NIEUWSBRIEF

Uitgave 3 - April 2021

dodeka

Colofon



Dit is een uitgave van Delftse Studenten Atletiek Vereniging Dodeka.

RedaCie

Voorzitter

Secretaris

Commissaris Inhoud

Commissaris Vorm

Qualitate Qua

Niels Goedegebuur (06 24752311)
Rianne Stuivenberg (06 36296600)
Carine Leijn (06 34996085)
Noortje Molenaar (06 40535351)
Jasper Rou (06 13929533)

Email: jaaroverzicht@av40.nl

Alle rechten, spelfoten en stijlfouten voorbehouden aan de hardwerkende commissieleden.

Inhoud

4	19	Voorwoord	Eierbokaal
6	20	Bestuursupdate	Activiteitenoverzicht
8	22	RedaCie in de spotlight: Noortje Molenaar	Nieuwe website: .ComComt dat zien!
9	24	Bestuurslid in de spotlight: Stefan Pol	King's chronicles
10	28	Commissie in de spotlight: De Focus	Nieuw lid in de spotlight: Berend Timmer
11	31	Dodeka woordenboek	Agenda en verjaardagen
12	32	Statistieken nieuwe naam	Puntenoverzicht
13	34	NSK Weg	Arnolds koningsnacht escalatie
16	36	Olympiade I	Quotes
	38		Memes

Voorwoord

NIELS GOEDEGEBURE

Beste Dodekalexander / Dodekamalia,

Fijne Koningsdag! Dit jaar geen festivals, prinsesjes of rommel op kleedjes. Het enige kleedje is die waar je onder kunt liggen terwijl je nog steeds je colleges blijft volgen. Eén van de weinige voordelen aan corona, nu het voor sommigen alweer een jaar terug is dat ze fysiek onderwijs hebben gehad.

Gelukkig blijft de oranje feest er wel goed in met dit sprankelende koningsnummer. Alweer de derde uitgave van het jaar: de tijd vliegt. Voor je het weet is corona al voorbij en kunnen we weer genieten van alles dat sociaal, leuk en goed is. Maar gelukkig komt dat allemaal alweer een stukje dichterbij nu we weer in groepen mogen trainen (sorry opa's, oma's en burgers, jullie moeten nog even wachten). Het was even wennen, maar gelukkig is het leven weer een stukje simpeler en hoeven we geen duo's meer te kiezen.



Over kiezen gesproken: keuze genoeg de afgelopen tijd! De tweede kamerverkiezingen heb je waarschijnlijk gemist, en waren niet super belangrijk. Maar de campagne voor de verkiezingen van de naamswijziging van de vereniging was één en al spektakel en de emoties liepen hoog op. Gelukkig hebben alle partijen de strijdbijl begraven en is iedereen vanaf nu een gelukkige Dodeka'er. Voor wie nog moet wennen aan de nieuwe naam en meer uitleg nodig heeft, hebben we een pagina uit het woordenboek gescheurd. Speciaal voor deze nieuwsbrief. Omdat het kan.

Geniet van het koningsnummer. Want: zo oranje als de baan, zal de RedaCie je in deze moeilijke tijden bijstaan.

Veel leesplezier,
Niels



Bestuursupdate

April 2021

Lief lezend lid,
Allereerst een fijne Koningsdag toegewenst. Waar je normaal ziek brak door een drukke stad kan slenteren, zal je vandaag meer binnen moeten blijven. Gelukkig kan deze nieuwsbrief die pijn een beetje verlichten. Sinds de vorige nieuwsbrief is er veel gebeurd in onze mooie vereniging en waren onze bestuurstaken zichtbaarder dan ooit.

De ASV van 27 februari was erg goed bezocht. Dank daarvoor! Fijn om te zien dat de zaken van onze vereniging jullie allemaal zo aan het hart gaan. Tijdens de ASV hebben we als bestuur zo goed mogelijk geprobeerd de opties voor de toekomst van DSAV uiteen te zetten. Jullie hebben daarna mogen stemmen, en aan ons is nu de taak een zo mooi mogelijke ondervereniging neer

te zetten. Een statutenwijziging van AV'40, kvk-inschrijving en eigen bankrekening... makkelijk is het niet. Maar voordat wij (deels) afscheid nemen als bestuur in oktober is alles gefixt.

Bij een nieuwe verenigingsorganisatie hoort een nieuwe naam, vonden jullie. Dat hebben we als bestuur gemerkt. Wij zijn volgespamd met mogelijke nieuwe namen - hierover in deze nieuwsbrief meer statistieken - maar het heeft geholpen: D.S.A.V. Dodeka slaat nu al aan. Een enthousiaste werkgroep is hierna hard aan de slag gegaan met een nieuw logo en het flitsende resultaat hebben jullie al mogen aanschouwen. Het is nu ook weer tijd voor nieuwe vlaggen, stickers, kleding en een hamer die niet meer zomaar wordt uitgeleend.



Tijdens de ASV hebben jullie ook het resultaat van de ZeuS-ALV drie dagen daarvoor kunnen zien. Namelijk dat er een commissie komt voor het tweede D.S.A.V.-NSK en het eerste Dodeka-NSK. De commissie is net begonnen maar ik weet nu al dat de organisatie van het NSK Indoor 2022 soepel zal verlopen. De verwachtingen zijn natuurlijk hoog na het geweldige NSK Weg. Ook de startcommissie en Bestuur 3 zijn inmiddels begonnen. Welke uitverkoren(en) deel uitmaken van de laatste, zal binnenkort bekend worden gemaakt, dus nog even geduld.

Een van de belangrijkste zaken van de ASV mag ik natuurlijk niet vergeten: het jaarboekthema. "Valse start" past natuurlijk perfect bij het jaar waarin het eerste (meteen fysiek) jaarboek uitkomt. Heel veel plezier met het lezen van de rest van deze nieuwsbrief, een echt koningsnummer.

Namens Bestuur 2,
Jasper Rou

RedaCielid in de spotlight: Noortje Molenaar

Veel mensen kennen mij als het kleine meisje met het rode haar. Dit is dan ook de reden dat ik me mag voorstellen in deze oranje nieuwsbrief. Mijn functie ‘Commissaris vormgeving’ is me op het lijf geschreven. Als trotse eerstejaars IO’er ben ik verantwoordelijk voor het ontwerp van deze fantastische nieuwsbrieven en uiteindelijk het jaarboek.

Een commissie doen was voor mij een hele nieuwe ervaring. Maar nu heb ik de nodige online vergaderingen meegemaakt, turfjes verdien en weggewerkt en heb ik een haat-liefde verhouding opgebouwd met Adobe Indesign.

In het begin van dit studiejaar verhuisde ik vanuit het topje van Noord-Holland naar het prachtige Delft. Ik zocht een sport om de biertjes van de borrels eraf te trainen en besloot eens bij DSAV`40 te gaan kijken. Na de eerste training kon ik gelijk mee-eten en borrelen. Ik voelde me al helemaal thuis. Zelfs zo thuis dat ik na de borrel direct ging skinnydippen in de Schie. Met zo’n legendarische eerste ervaring moest ik natuurlijk

wel lid worden, dus schreef ik me een week later in. Dit is hoe ik per ongeluk lid ben geworden van de leukste vereniging van Delft. In de atletiek heb ik mijn echte specialiteit nog niet gevonden maar de onderdelen sprint, horde en hoogspringen vind ik het leukst. Naast atletiek geniet ik van tekenen, snowboarden, lekker eten en natuurlijk van een drankje.

Het is een eer om onderdeel te zijn van deze fantastische commissie, geniet van deze royale nieuwsbrief!

Noortje Molenaar
Commissaris Vormgeving RedaCie

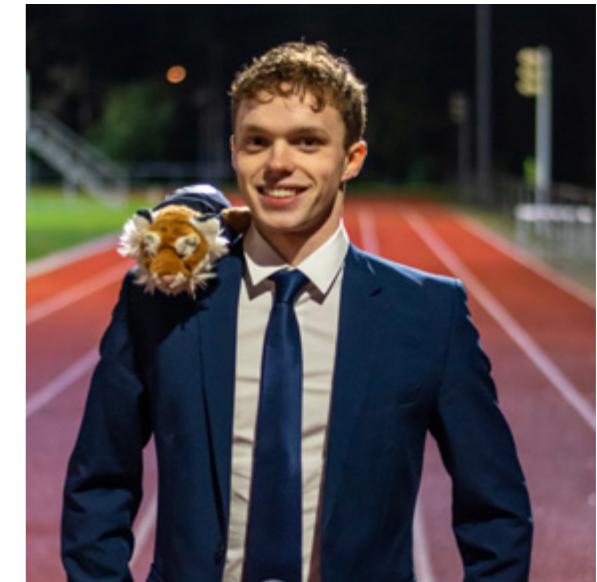


Bestuurslid in de spotlight: Stefan Pol

Allerliefste AardVarkens,
Veel van jullie kennen mij misschien beter als commissaris Stoute Tijger, wat vermoedelijk toch wel de mooiste titel is die ik in mijn leven ga dragen. Voor de derde editie van deze nieuwsbrief mag ik aan jullie wat meer over mijzelf vertellen!

Voordat ik naar Delft kwam, woonde ik in het kleine dorpje Groenekan wat tegen het noorden van Utrecht aangeplakt zit. Hier was ik al sinds mijn zevende meerdere keren per week op de atletiekbaan te vinden. Op mijn 12e ben ik me meer gaan specialiseren op de korte horden afstanden. Dit vond ik zo leuk dat ik er nooit meer mee ben gestopt! Ik probeer hier altijd beter in te blijven worden en schnellere tijden te lopen, maar het belangrijkste is toch wel dat ik het een heerlijke uitlaatklep vind na een hele dag studeren.

Hier in Delft ben ik inmiddels alweer met mijn 3e jaar van de prachtige bachelor civiele techniek bezig. Gelukkig heb ik nog een



jaartje extra nodig en hoop ik mij volgend jaar ook nog in te mogen zetten voor het bestuur van deze prachtige vereniging als penningmeester. Nadat ik nu ongeveer 2 jaar terug naar Delft verhuisde, ben ik bij de net nieuw opgerichte studentengroep van AV`40 lid geworden. Hier heb ik door direct bij de START-commissie te beginnen mee mogen maken hoe de vereniging meer en meer vorm kreeg. Het jaar daarna heb ik mij vooral bezig gehouden met het organiseren van de eerste borrels als Barco-lid waar ik nu ook QQ'er van ben. Ik geniet er het meeste van hoeveel plezier ik jullie allemaal zie hebben op de trainingen, wedstrijden, borrels en activiteiten wat mij altijd enorm veel motivatie geeft om mij als bestuurslid voor jullie in te blijven zetten!

Stoute Tijger kusjes,
Stefan

Commissie in de spotlight:

De Focus

Door: Nathan Douenburg en Saana Taal

Deze editie is het de beurt aan de mooiste commissie die DSAV rijk is om zich voor te stellen: De Focus ('vo'). Wij zijn de commissie die zorgt dat er bij elke activiteit mooie plaatjes worden geschoten en de trainingen in het beste licht worden vastgelegd. Daarnaast onderhouden we de prachtige Instagram-pagina waar voortdurend potentiële nieuwe leden op afkomen. Zij willen de prachtige baan natuurlijk graag in het echt aanschouwen. Het is zelfs al één van de grootste Instagram-pagina's van alle studentenverenigingen in Delft!

Maar niet alleen op Insta zijn we actief. We breiden ook uit naar Facebook, Linkedin, Wikipedia, en zelfs Tiktok, waar we onze gekste dansjes en filmpjes kwijt kunnen. Daarnaast maken we posters en

verspreiden we die door heel Delft, zodat niemand meer om ons heen kan. Zo worden we een steeds grotere en bekendere vereniging! Dit doen wij met heel veel passie, gezelligheid en natuurlijk, met de juiste Focus.

Dit jaar staat de commissie in het teken van de fisheye-lens. Alle zes vertegenwoordigen wij ons eigen zeedier en voelen we ons als een vis in het water. Bestaande uit de meest uiteenlopende dieren zijn wij een erg veelzijdige commissie. De grote Orka (Nathan) en Walvis (Koen) worden afgewisseld met een Zeester (Lianne) en een kwal (Abel). En ook de kleine visjes Gup (Marin) en Clownvis (Saana) zijn van de partij.

Als echte zeeliefhebbers zijn we te herkennen aan de prachtige gepersonaliseerde vissershoedjes waarmee wij vrolijk rondspartelen. Met een Wicky-vodka in de hand staan we vol enthousiasme klaar om met onze promotiekennis alle activiteiten en de vereniging te hypen, nieuwe formats te bedenken en onze kennis te delen!



XII

Dodeka

/do'deka/

zlfst. baanwoord · [60% m / 40% v] · dodeka · do-deka · dodeka'er

Herkomst: Grieks, Δωδεκα [*twaalf*]

Betekenis

[12.1] Ziek braviale studentenatletiekvereniging, gevestigd te Delft

- Dat NSK van ~ was echt ziek strak geregeld, wie deed daar de orga?
- De gezelligste studentensportvereniging van Delft is toch wel echt ~!
- Hoe lukt het ze bij ~ toch om zo hard te zuipen en nog steeds alles te winnen?

Afgeleiden

[12.a] 'vodeka kreet van waardering

[12.b] dodekahedron altijd in vorm

[12.c] dodekater brakke dag na verloop van tijd

[12.d] dodekathlon atletiekwedstrijd met twaalf onderdelen

[12.e] Dodekapolis Delft

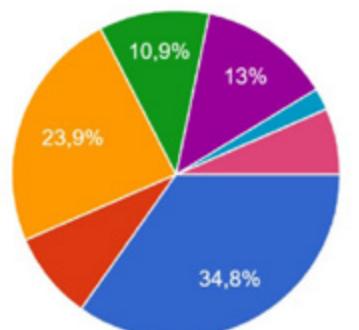


Statistieken nieuwe naam

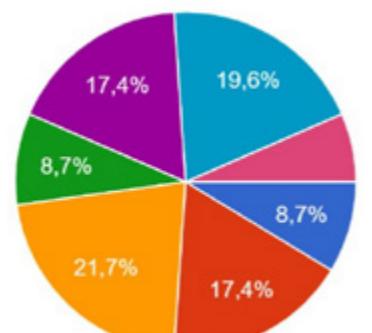
Namen die het nét niet gehaald hebben:

- Atletiek McAtletiekFace
- DSAV Bob Maltha
- DSAV De Rietadt
- Studenten Hopende Oppermachtige Tragisch Grote Urgente Naaktloopvereniging
- DSAV er zaten 2 elektronen op een bankje, komt er een derde elektron aangelopen die vraagt: "He jongens, mag ik er misschien bij zitten?" Waarop de andere twee elektronen antwoorden: "Nee natuurlijk niet we zijn toch geen bosonen!"
- DSAV Beton
- DSAV Hupsakee
- De Sportende Atletiek Vrienden
- DSAV Ketel

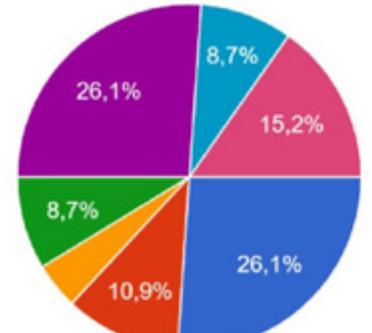
Eerste ronde
Opkomst: 46 stemmen
Eerste keuze:



Tweede keuze:



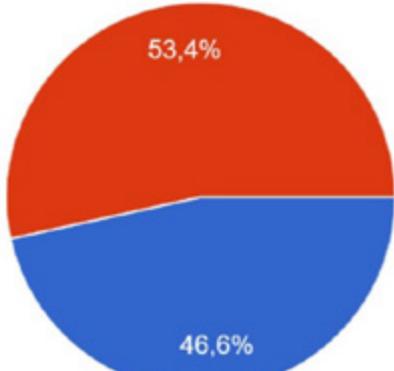
Derde keuze:



Aantal inzendingen: 161

Persoon met de meeste inzendingen: Lianne (19)

Tweede ronde
Opkomst: 58 stemmen



DSAV Seth
DSAV Dodeka



Wist je dat...

Wist je dat... Lootjestrekken.nl de hoofdsponsor ging worden van NSK Weg 2020?

Wist je dat... iemand van de commissie zich op de wedstrijddag zelf heeft verslapen?

Wist je dat... correcte jaartallen ook gewoon overbodig zijn?

Wist je dat... de halve commissie een hartaanval kreeg omdat op de RunnerMaps er uit lag op de wedstrijdachterdag?

Wist je dat... er in totaal zo'n 630 km gelopen is?

Wist je dat... Robin meer dan 7 uur heeft besteed aan het ludieke onderdeel?

Wist je dat... de NSK medailles verkregen via Zeus eigenlijk bedoeld waren voor een fietswedstrijd?

NSK WEG

Terug van
NSK
Weggeweest

Door: Niels Goedegebure

Het kreeg een bijna mythische status. "Gaat NSK Weg nou wel of niet door?" "Als jullie de hoodies hebben, gaat het dus wel door?" "Is nu het NSK Weg?". Maar zoals jullie allemaal weten vond op 27 februari 2021 het legendarische NSK Weg 2020 plaats. Hoe kwam het aller eerste NSK van DSAV dan toch tot stand?

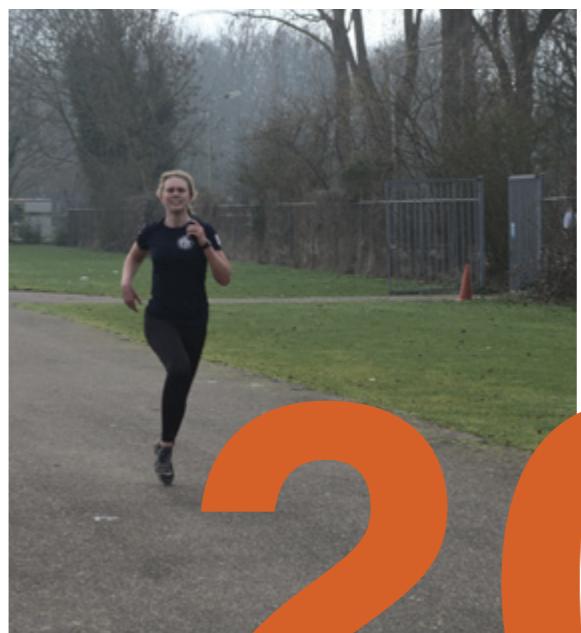
Het begon allemaal in een doodgewone septemberweek. Terwijl de aankomend-secretaris nog aan het wennen was aan het noordelijke klimaat en vreemde taal, de aankomend-penningmeester één of ander virus had, en de aankomend-voorzitter hoogstwaarschijnlijk brak was, werd een nieuwe commissie gezocht. In Delft-Zuid-Zuid kon het NSK Weg niet doorgaan vanwege een dwarsliggende gemeente, dus mocht een andere SAV het oppakken. En welke SAV kan zoiets nou beter organiseren dan de meest enthousiaste, georganiseerde studentenatletiekvereniging tussen de A12 en de A4?



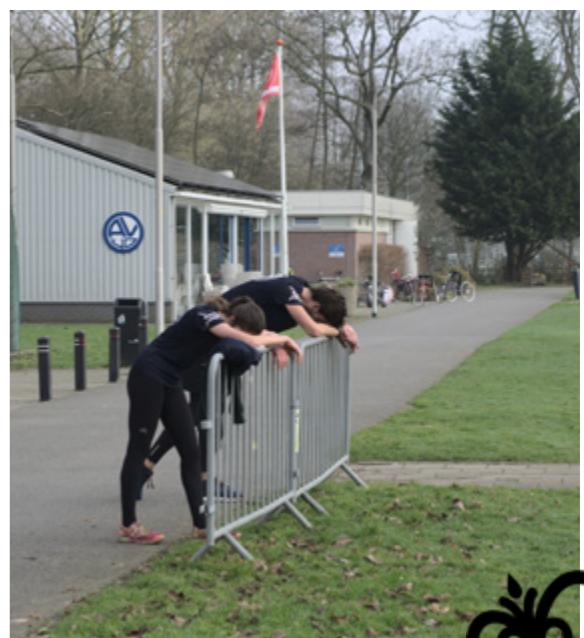
Maar al waren de afstanden lang, de termijn was kort. Er was anderhalve maand om alles op te zetten en te organiseren. Er werd hard gewerkt, en eigenlijk was alles al snel goed geregeld. Er werd capabel naar sponsors gezocht, ge-QQ'd, en ook de Vlaamse transfer bleek de grote som geld meer dan waard.



Er was alleen één probleem: de persconferentie van 13 oktober. Sportwedstrijden werden verboden en al snel was de conclusie dat het óf verzet óf online moest worden. Maar ZeuS gaf weinig duidelijkheid over een online wedstrijd en de hoop bleef lang dat het nog wel ergens fysiek zou kunnen. Zo bleef de te-worden wedstrijd hangen tussen daad en droom. Maar een paar maanden later was het verlossende woord: het mocht online!



De Insta-machine werd aangezwengeld, hype werd gecreëerd, logistiek werd uitgelegd. Half DSAV liep mee, en ook in de rest van het land was de opkomst ijzersterk. Overal werden de loopschoenen aangetrokken en mobeltjes om de bovenarm vastgebonden. Met zo'n 100 deelnemers en vele honderden gelopen kilometers, was de dag met recht een groot succes te noemen. Vanuit DSAV heeft Simon de zilveren medaille binnengehaald op de 10km, en de eerste plaats voor het ludieke onderdeel is verdiend door Robin en haar prachtige dino. We danken iedereen voor hun enthousiaste deelname, en tot op het volgende NSK!



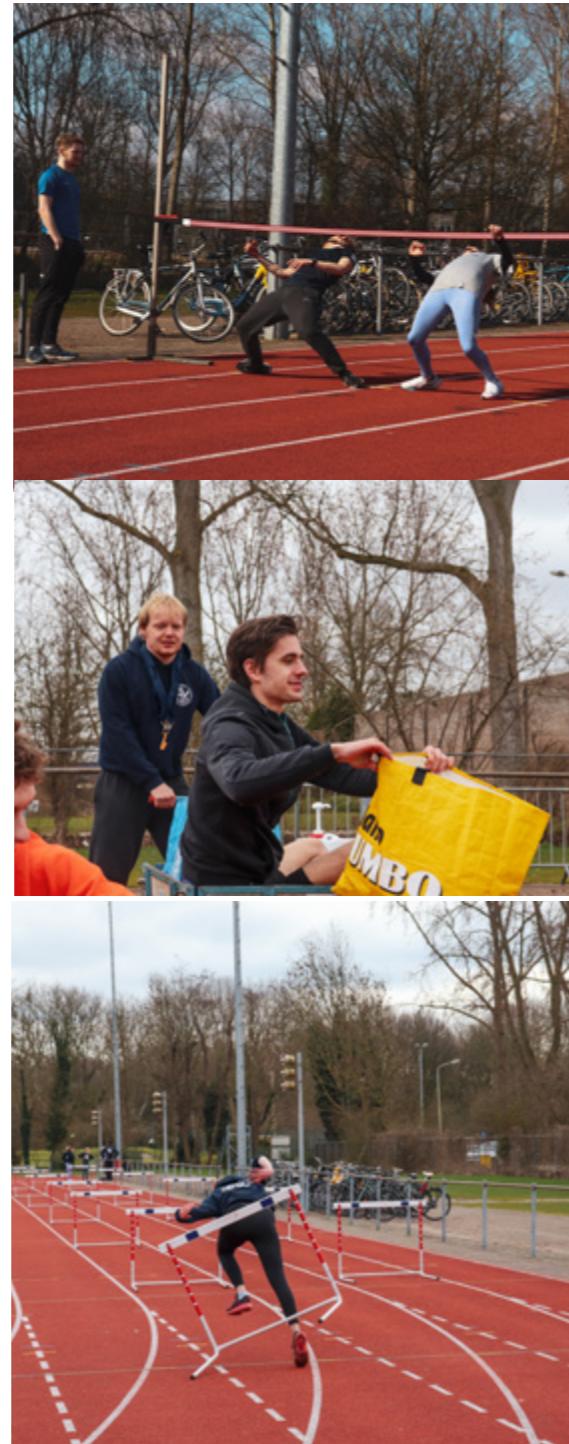
2020

Olympiade I

Door: Jefry el Bhwash

Op de eerste lentedag van 2021 heeft de eerste wedstrijd georganiseerd door de SAX, de Olympiade I, plaatsgevonden. Het zonnetje scheen, de muziek was fout, ik had m'n shirt uitgetrokken, er waren pannenkoeken. Aniek had (te-recht) honger en had verwacht dat we meteen zouden lunchen na een training van 1.5 uur. Oftewel: iedereen had er zin in, er was bier en het was een perfecte start van de vierde Saxiviteit. Nadat het Olympisch vuur was aangestoken door Jefrillius konden de AardVarkens namens hun Griekse god strijden voor een prachtige medaille.

Het idee van de Saxiviteit was dat het van te voren zou lijken op een zeer serieuze wedstrijd, maar met de zieke plottwist dat het enkel en alleen maar onzin-onderdelen zouden zijn. Ik begon me langzaam zorgen te maken dat alle aardvarkens zich misschien wel te veel aan het verheugen waren op een serieuze wedstrijd. Daarom heb ik meerdere keren met de SAX gesproken over de mogelijkheid om aan het einde één serieus onderdeel te plaatsen voor de liefhebbers. Maar de SAX was ervan overtuigd dat de onderdelen die we nu neer hadden gezet al ruimschoots leuk genoeg zouden zijn. En uit de reacties van de deelnemers bleek inderdaad dat ik me weer eens aan het aanstellen was.

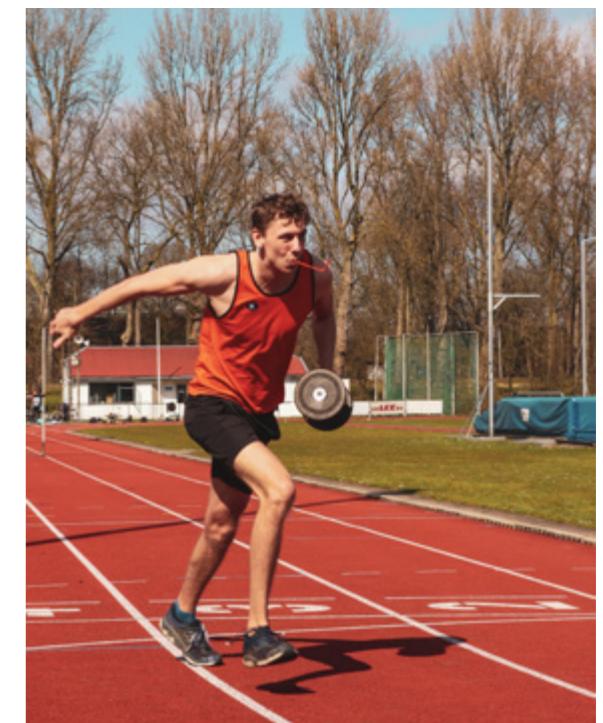


De voorbereiding begon met een iets te prominente poster showen en mooie verhalen opzetten tegen de aardvarkens die zich nog aan moesten melden. Het eindigde, net zo prominent, met een enkele podiumplek op het grasveld van de baan waar heel matig het olympisch vuur (een waxinelichtje) aan werd gestoken.

Eindelijk kwam de teamindeling: "Team 1/Poseidon: Lars, Rick, Simon, en Marin. Weet iedereen nu in welk team ze zitten?" Dat was misschien niet de beste manier om te beginnen met de teamindeling, maar uiteindelijk kwam het goed. Het was heel mooi om te zien dat, ondanks de aard van



de onderdelen, iedereen vol energie voor die sappige medaille ging. De 25-kilo estafette (die werd gedaan met een 10kg dumbbell) bleek het meest zielslopende onderdeel te zijn. 400 meter aan pure pijn. Maar dit werd gewoon doorstaan door onze prachtige deelnemers!



Uiteindelijk heeft de echte oorlogsgod, Ares, de winst binnen weten te harken.

Gefeliciteerd namens de SAX! En aan de SAX-leden; Jesper, Niels S, Henriëtta, en Donne: bedankt voor het opzetten van deze Saxiviteit! Groetjes
Jefry(lius)





-018

Eierbokaal 2021

Door: Larissa Smit

Hallo Aardvarkentjes,
Voor deze editie van The Aardvark vroeg de RedaCie mij een stukje over de Eierbokaal te schrijven. Een supergrote eer natuurlijk, maar ik geef ze ook wel gelijk want dan weet je zeker dat je een stukje zonder taalfouten krijgt. De Eierbokaal van 2021 was er eentje om nooit te vergeten. We hebben op één dag alle seizoenen getrotseerd.

In de ochtend mochten de pupillen paaseieren zoeken, georganiseerd door Axie (burger SAX). Ik heb die dag ook wat nieuws geleerd: kraai-en houden van paaseieren (stelen). Binnen 10 minuten hadden ze 20+ eieren gekaapt. Gelukkig was Philip een goede vogelverschrikker en bleef er genoeg over voor de kinderen.

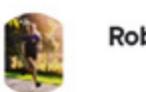
"Ik ga naar de Eierbokaal en ik neem mee: een regenjas, zonnebrand, droge kleding, een muts, een bikini, warme truien, teenslippers, een sjaal, een zonnebril, een paraplu..."



In de middag mochten de junioren en senioren van start gaan. Er waren opeens niet meer zoveel juryleden als bij de pupillen, maar gelukkig waren o.a. Laura en Jasper bereid om in het s****tweer te helpen. D.S.A.V. Dodeka was bijzonder goed vertegenwoordigd. Alleen al bij de 100m waren meerderre series donkerblauw gekleurd. Er zijn ook wat persoonlijke records gesneuveld, ondanks de weersomstandigheden. Verder was het eigenlijk voor iedereen die voor de gezelligheid kwam een geslaagde dag. Helaas was de loopgroep niet in staat om de 800m te winnen, maar twee rondjes is natuurlijk ook veel te kort!

Maar liefst twee leden zijn erin geslaagd om de pupillen te verslaan en een plek in de top 3 van het algemene klassement te bemachtigen. Marien bij de mannen op de eerste plaats en Saana bij de vrouwen op een knappe tweede plaats. Gefeliciteerd!

Activiteitenoverzicht



Robin B

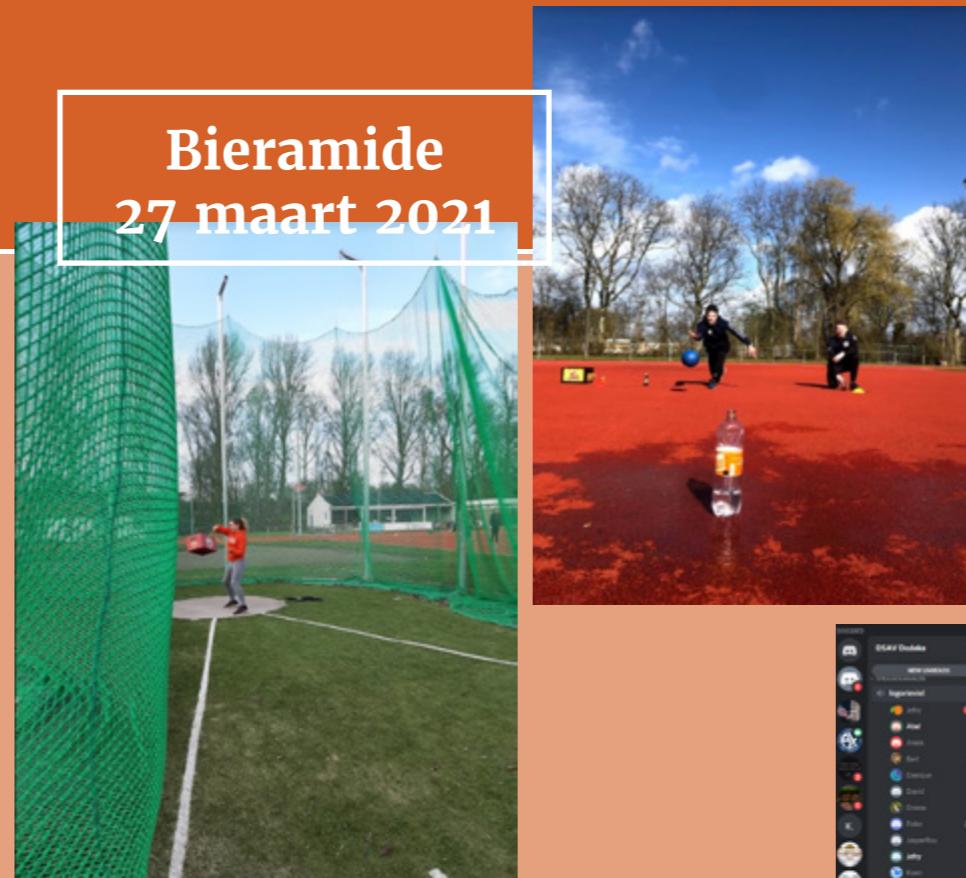
Ludiek onderdeel NSK weg 2021



NSK WEG
27 feb. 2021



Bieramide
27 maart 2021



Landenborrel/
Logobekendmaking
31 maart 2021



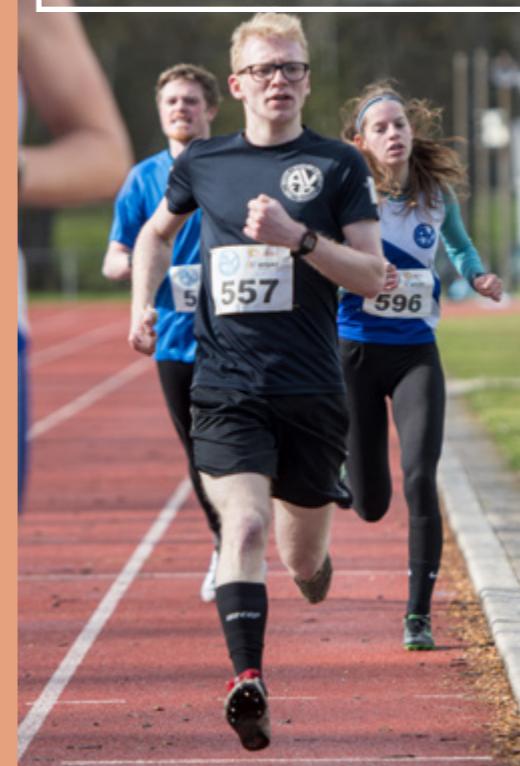
ASV
27 feb. 2021



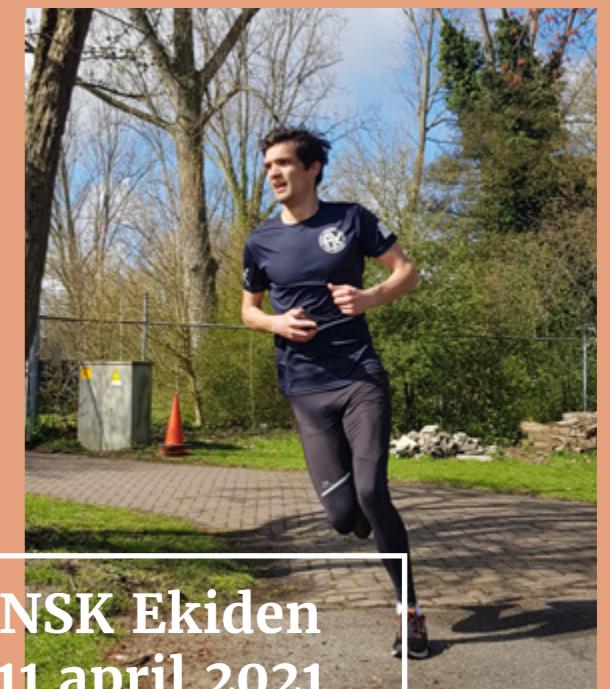
Olympiade I
20 maart 2021



Eierbokaal
5 april 2021



NSK Ekiden
11 april 2021



Een nieuwe website

.ComComt dat zien!

Met het groter worden van de studentenafdeling is het natuurlijk belangrijk om een eigen website te hebben. Althans, met dat idee kwam Laura afgelopen zomer. En hoewel Jefry en Matthijs meteen enthousiast waren, was het bestuur nogal verdeeld over dit idee. We moesten dus even wachten op goedkeuring van zowel ons bestuur als AV'40.

Uit verveling hebben we toen gediscussieerd over hoofdletters in onze commissie-naam, gefilosofeerd over een DSAV-Tinder en vooral de huidige website geüpdated en verbeterd. Daaruit bleek maar weer hoe erg we een nieuwe website nodig hadden. Weinig vrijheid in design, een systeem dat ons automatisch weer uitlogt en handmatig tabellen updaten, waren maar een paar onhandigheden waar we tegen aan liepen. Daarom zijn we heel blij dat we vanaf de komende zomervakantie onze eigen website hebben.

Helaas begon Laura, net nadat we in februari aan de nieuwe website begonnen, met werken, waardoor er maar twee leden en een QQ'er overbleven. Toch zijn we, met Jefry (en soms Donne) als designer en Matthijs als programmeur al een heel eind op weg. En we gaan ervan uit dat ook ons nieuwe lid sinds het moment van schrijven veel heeft bijgedragen aan de website. Ondanks dat Jefry gek wordt van Matthijs' manier van feedback geven, "de belegde boterham methode", verloopt de samenwerking heel goed. En inmiddels lijkt ook het hele bestuur tevreden over de nieuwe website. Ze maken zich alleen nog druk om welke icoontjes er op de trainingenpagina komen.

Onze eigen website heeft een compleet nieuw design, maar zal aan het begin van de zomervakantie vooral bestaan uit de pagina's die de huidige website ook heeft. Dit betekent dus informatie over trainingen, lid worden, commissies etc., maar dan allemaal net wat (lees: veel) mooier. In de zomervakantie zullen we starten met het maken van een inlogssysteem, waardoor we het leven van het bestuur en alle commissies een stuk leuker en makkelijker kunnen maken.

De komende weken zullen we jullie zeker geüpdated houden en we zullen jullie voor de zomer om feedback vragen over de nieuwe website, dus houd ons zeker in de gaten!

Door: Matthijs Arnoldus

Dodeka

Home Nieuws Over **Trainingen** Wedstrijden Agenda Word Lid Contact

TRAININGEN

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
18:00-19:30		18:15-19:45			10:45-12:15	

De trainingen vinden plaats op maandag van 18:00 tot 19:30, woensdag 18:15 tot 19:45 en zaterdag van 10:45 tot 12:15 op de atletiekbaan van AV'40 in Delft. Alle atletiekonderdelen, van sprint tot de marathon en van speerwerpen tot polsstokhoogspringen, kunnen bij ons getraind worden. Ook zijn de trainingen geschikt voor elk niveau. Er trainen bij ons mensen die net begonnen zijn met atletiek, maar ook mensen die voor de NK's trainen.

We trainen in twee groepen, een baanatletiekgroep voor alle baanonderdelen, en de loopgroep voor de langere loopnummers op de baan en op de weg. Je kan elke training weer kiezen bij welke groep je aansluit, en de warming-up is gezamenlijk met beide groepen.

Lijkt het je leuk om een keer mee te trainen? Geef je dan op via de mail of via een insta dm.

[Mail](#) [Insta DM](#)

BAANATLETIEK

De baanatletiek trainingen worden gegeven door Koen Stodel, Jasper Rou, Sanne van Beek en Niels Verheugd. Tijdens deze trainingen komen alle aspecten van baanatletiek op de baan. We trainen op snelheid, kracht, stabiliteit, uithoudingsvermogen en techniek.

Er wordt training gegeven voor alle onderdelen, zowel technisch als de korte en middellange afstanden. Elke training is er na de warming-up keuze uit verschillende werp-, spring- of looponderdelen. De trainers hebben allemaal hun eigen specifieiteiten waardoor ze jou samen naar een hoger niveau kunnen brengen.

LOOPGROEP

De loopgroep trainingen worden gegeven door Rik Polings en Aniek Sips. Er wordt getraind voor de langere afstanden op de baan en op de weg. Op maandag traint deze groep na de warming-up buiten de baan op de weg. Op woensdag blijven we op de baan om daar loopschema's te trainen. En op zaterdag wordt er afwisselend op de baan en buiten de baan getraind.

De trainingen worden altijd aangepast voor verschillende niveaus, zodat iedereen mee kan met de trainingen. Ook zit er veel variatie in de trainingen. Zo trainen we korte en lange intervallen, doen we heuveltrainingen en duurloopjes, en trainen we op verschillende ondergronden. Dit zorgt ervoor dat je zowel je snelheid als je uithoudingsvermogen zal verbeteren.

CONTACT INFORMATIE

Email: studentenatletiek@av40.nl
Adres: Sportring 12, Delft

TRAININGSDAGEN

Maandag 18:00-19:30
Woensdag 18:15-19:45
Zaterdag 10:45-12:15

SPONSOREN

Rice & Pasta
Moltho Sport

King's Chronicles

Wat is jouw koningsnummer?



Wat zou jij verkopen op je kleedje tijdens de Hollandse vrijmarkt?



Oranjetompoes is onmisbaar

Oneens
45,5%

Eens
54,5%

Ik verdien...

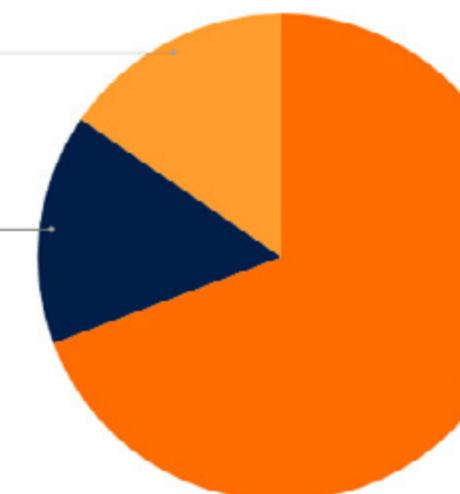


Favoriete prinses?

Amalia
15,4%

Ariane
15,4%

Alexia
69,2%





Wanneer voel jij je nou als een koning?

Wanneer ik zo hoog spring dat ik boven iedereen sta

Als ik punten heb verdiend voor het puntenklassement

Als ik een wedstrijd win

Na een training te hebben volbracht

Als ik sneller spies dan Jasper

De W van...

Wortel (trekken)

Wc

Wijn

Wokkels

Wat is D.S.A.V. Dodeka leuk!

Wilde westen

Willem, 3 vingers in de lucht kom op!

Waarom gaan studenten altijd helemaal los op Koningsdagen? Kom eens schrijven bij mij thuis - belletje lenen waardoor ik niet meer kan slapen?



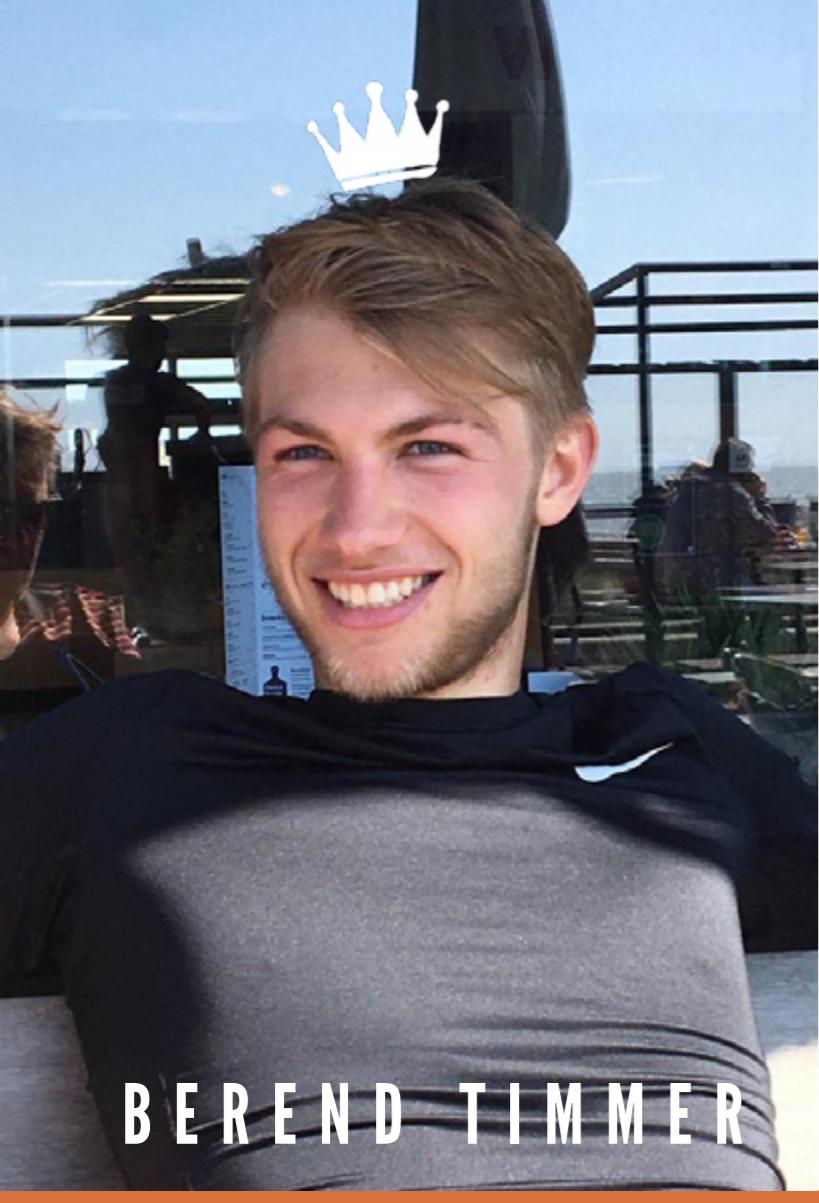
Ik ging een centurion doen met m'n huis op balkoningsdag. Vanwege als bodem een mislukte zelfgemaakte tompones, was ik bij shotje 30 al van de kaart. Na lekker gedanst te hebben (denk ik), rende ik naar beneden naar mensen die ik kende op straat. Hier heb ik blijkbaar een shotje ketel gedaan en m'n schijnbaar snelste spies ooit getrokken. Vervolgens weer thuis, een tijdje later, ging ik over m'n nek en eindigde ik in bed met m'n hoofd aan mn voeteneind (lief verzorgd door m'n huisgenoten). Om 10 uur 's avonds leefde ik weer, heb ik veel gedanst met mensen en geregeld met een random gast.

Ik ging toen ik klein was met een vriendin rotzooi van zo'n kleedje verkopen. Een week later stond er in de krant (Delftse Post) een artikel over Koningsdag in Delft, inclusief een foto van mijn vriendin terwijl ze bij haar kleedje stond (de mensen van de krant hadden mij van de foto af geknipt waar ik heel verdrietig om was).

Wat is jouw beste koningsnacht / Koningsdag verhaal?

M'n moeder is jarig op Koningsdag!

Balkoningsdag vorig jaar, iedereen stierf door de alcohol. De eerste coronagolf had namelijk alle alcoholtolerantie opgesloten.



BEREND TIMMER

Stel jezelf voor!

Dag beste Aardvarkens! Ik ben Berend Timmer, 20 jaar oud en ik studeer Technische Natuurkunde. Ik ben opgegroeid in Haarlem maar ben op mijn 14de verhuisd naar Tanzania (Oost-Afrika). Daar hebben mijn ouders (ook Delftenaren) een hotel gebouwd en een safaribedrijf opgericht. Ik heb daar tot mijn 18de gewoond en de middelbare school ook afgemaakt. Ik heb het daar enorm naar mijn zin gehad en heb veel vrienden gemaakt. Door de totaal andere cultuur/samenleving heb ik bijzondere lessen geleerd en een bredere blik op de wereld gekregen.

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!

Verder deed ik in Tanzania veel aan sport. Waaronder voetbal, rugby, frisbee en geloof het of niet: ook een klein beetje atletiek!

Ik woon momenteel in een leuk mannenhuis in Delft-Noord met 6 andere gasten. Ik woon best ver van het centrum, maar kan wel binnen 5 minuten op de atletiekbaan staan! (dit betekent ook dat ik geen excus heb om niet naar training te komen) In mijn vrije tijd doe ik graag aan hardlopen, lezen en muziek luisteren. Verder ben ik ook groot fan van bier en uitgaan (als het ooit weer kan).

Hoe ben je bij D.S.A.V. Dodeka gekomen?

Ongeveer 3 maanden geleden begon ik meer hard te lopen en ook meer met mijn huis te gymmen. Echter miste ik sporten in teamverband. Ik heb altijd al veel gevoetbald dus oorspronkelijk zocht ik daar eerst naar.

Maar al snel werd duidelijk dat geen vereniging mensen midden in het jaar aanneemt. Toen begon ik wat verder te denken en realiseerde dat ik het leukste van voetbal eigenlijk het keiharde rennen langs de zijlijnen vind. Atletiek leek me daarom enorm leuk. Ik kwam al snel op DSAV uit en stuurde direct een mailtje. Na de eerste paar trainingen was ik al helemaal verkocht en schreef me ook meteen in. De WiSpo volgde spoedig daarna waardoor ik een hoop mensen leerde kennen!

Wat is je favoriete atletiek-onderdeel?

Het zal je misschien niet verbazen maar sprint is wel echt mijn favoriete onderdeel. Ik vind langere afstanden rennen ook top, maar dat doe ik liever in mijn vrije tijd.

Wat is je minst favoriete atletiek-onderdeel?

Ik kan daar nog niet zo veel over zeggen omdat ik nog weinig heb geprobeerd. Maar iets als kogelstoten lijkt me iets waar ik totaal niet goed in ben.

Waar word jij nou echt heel blij van?

Lekker weer en dan met vrienden eerst sporten en daarna jezelf te belonen met een heerlijk drankje. Het liefst een koude Klok dan.

Nooit meer oranje tomoezen of nooit meer naar de vrijmarkt?

Dan kies ik toch voor nooit meer oranje tomoezen, waar kan ik anders mijn oude Pokémon-kaarten verkopen?!

Wat is jouw geheime talent?

Een geheim talent van mij is dat ik (vroeger tenminste) kon zingen en buikdansen. Nu heb ik eigenlijk geen talent meer, ik ben het allemaal verleerd.

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

Een lid dat erg actief meespist, maar ook naar zo veel mogelijk trainingen komt om een beetje gezelligheid te brengen.

Hoe ziet jouw ideale Koningsdag eruit?

Dat zou er eentje zijn waar ik met allemaal vrienden ben. En dan het liefst naar een festival of een gezellige vrijmarkt waar leuke optredens zijn!

Oranje of blauw?

Dan zou ik voor blauw kiezen. Blauw heeft meer variatie naar mijn mening en oranje is eigenlijk best saai.



Verjaardagen

Naam	Datum	Leeftijd
Lianne	02-05	20
Rik	10-05	26
Pien	11-05	23
Lisa	19-05	23
Joris	01-06	19
Bart	04-06	24
Aniek	11-06	23



Agenda

- 01-05 en 02-05 NSK Meerkamp
- 05-05 Bekendmaking Bestuur 3
- 11-06 Asterix Trackmeeting
- 15-06 4e nieuwsbrief
- 15-08 t/m 20-08 OWee

Puntenklassement

Simon	39
Stefan	38
Jasper	37
Aniek	36
Niels G.	33
Koen	29
Saana	29
Bart	28
Donne	28
Rianne	28
Lianne	27
Thomas	27
Jesper	25
Noortje	25
Larissa	24
Fieke	23
Pien	22
Danique	21
Jefry	21
Marin	21
Robin	21
Arno	18
Céline	18
Kimmo	18
Sanne	18
Abel	17
Matthijs	17
Flore	15
Lisa	15
Laura	14
Rick	14

Sam	14
Merel	12
Emile	11
Amaryllis	10
Florence	10
Gijs	10
Martha	10
Nathan	10
Niels S.	10
Nienke	10
Stijn	10
Tom	10
Rik	9
Alan	8
Joris	8
Maurits	8
Philip	8
Vincent	7
Henriëtta	6
Amber	5
Berend	5
David	5
Elize	5
Hein-Dirk	5
Jowen	5
Lars	5
Emma	4
Niels V.	4
Marien	3
Thijs	3
Yurij	3

Saana	31
Jasper	31
Simon	31
Aniek	29
Stefan	29
Larissa	26
Bart	26
Koen	26
Noortje	26
Thomas	23
Jefry	22
Rianne	22
Céline	21
Florence	21
Lianne	19
Abel	19
Niels G.	18
Flore	17
Niels S.	16
Kimmo	15
Nathan	15
Arno	15
Yurij	14
Robin	13
Mira	13
Fieke	13
Elize	13
Donne	13
Maurits	12
Lisa	11
Joris	11
Alan	11
Hein-Dirk	11
Niels V.	10
Tom	10
Amaryllis	10

Wolf	9
Rick	9
Philip	9
Gijs	9
Thijs	9
Stijn	8
Marin	8
Merel	8
Vincent	8
Pien	8
Jesper	8
Rik	7
Lars	7
Berend	7
Beatrice	7
Sam	7
Nienke	6
Danique	6
Laura	6
Matthijs	6
Emma	6
Jeremy	6
Mathijs	5
Bas	5
Jelle	5
Chamon	4
Marien	4
Martha	3
Pedro	3
Carine	3
David	3
Janna	3
Henriëtta	2
Amber	1
Rixt	1
Jowen	1



Arnolds koningsnacht escalatie



1) Arnold is een echte kantoortijger. Hij moet nog even strijden tot hij de verjaardag van de koning kan gaan vieren.



2) Geld op de plank, drankje op de bank. Hij heeft heel wat drankjes in te halen, dus eerst maar eens wat shotjes!



3) Het echte feestvarken in Arnold komt naar boven! Dit wordt vast een wilde koningsnacht...



4) Arnold leert spiezen. Hij doet er nog twaalf seconden over ... dat kan sneller!



5) *Misselijke Arnold geluiden* Misschien toch iets te veel biertjes naar binnen gegoten...



6) Mmm Arnold ligt weer lekker in bed, wel alleen dit keer...



7) Ook aan deze koningsdagtraditie doet Arnold mee. Hij verkoopt zijn prachtige spulletjes op de vrijmarkt. Het loopt storm!



8) Arnold heeft heel wat centjes verdien voor in zijn spaardvarken. Tot volgend jaar!

S. L.: Maar ja als je geen ruggengraat hebt...
T. A.: Een haai?!

S. P.: Als het Seth wordt, ben je wel de rest van je leven onvruchtbaar.

N. M.: Hij ziet er een beetje vochtig uit, maar wel op een goede manier.

K. S.: Ik heb te veel de notulen gelezen.

QUOTES

Soms worden er door aardvarkens hele rare dingen gezegd. Wij hebben een aantal van deze opmerkingen op een rijtje gezet. Hoor jij iemand een leuke/rare/ongepaste opmerking maken? Stuur hem snel door naar een van de RedaCieleden!

M. A.: Er zit een baby in mijn enkel.

J. e B.: Donne, het is uit!

L. F.: We hebben afgesproken niet met andere mensen te...
M. N.: Golfen!

N. G.: Danique is echt goed in Wortel trekken.

J. R.: Ik heb best wel een hekel aan dieren eigenlijk.

S. P.: Ik weet niet wat K. S. aan het doen is. Waarschijnlijk weer iemand.

A. S.: Ik denk dat het misschien kwam omdat ik net het geweldige idee kreeg om een fles water te spiezen.

S. d G.(probeert Engels): I am Kast. Fence jumping.

MEMES

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 jouw meme dan wel in de volgende nieuwsbrief! De beste inzender krijgt een punt voor het puntenklassement. Dit keer is Simon de winnaar met zijn bliksemnelle actuele memes. Gefeliciteerd Simon!



DSAV Dodeka
DSAV Seth



DSAV
Hupsakee

Wanneer Simon een keer met
de sprintgroep meegaat



Ik: *helemaal kapot van een loopschema*

Trainer: Zijn jullie klaar voor de tweede serie?

Ik:



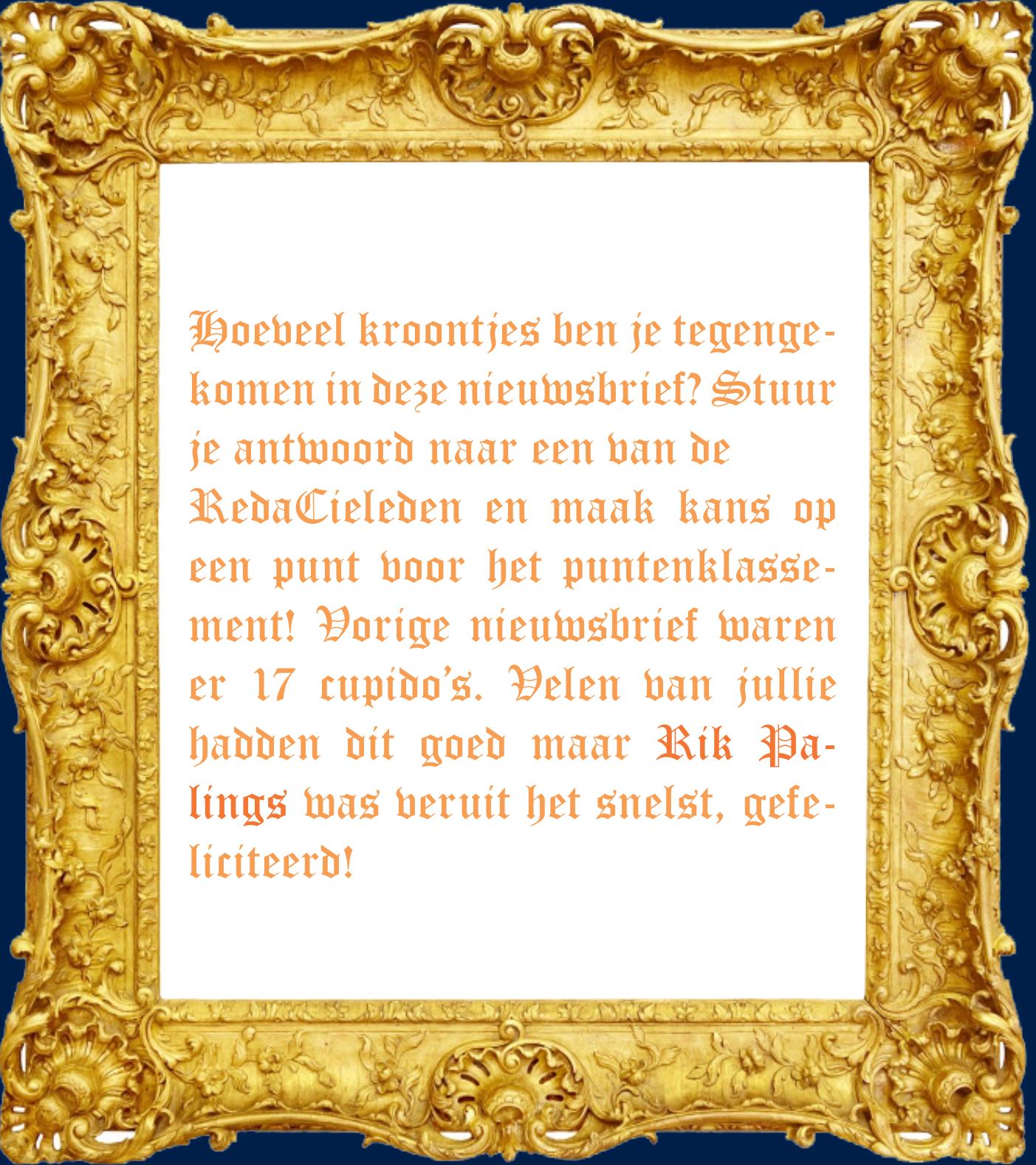
Photographer captures people's reactions when told they are beautiful

The difference in the pictures taken before and after the compliment shows genuine reactions of people

Entertainment Desk | December 05, 2015 |



Inne Folkerts



Hoeveel kroontjes ben je tegengekomen in deze nieuwsbrief? Stuur je antwoord naar een van de RedaCieleden en maak kans op een punt voor het puntenklassement! Vorige nieuwsbrief waren er 17 cupido's. Velen van jullie hadden dit goed maar Rik Palings was veruit het snelst, gefeliciteerd!