



NIEUWS OVER DE OLYMPISCHE MODERNE VIJFKAMP (2 september 2008)

Nieuwe open trainingscyclus voor Gele Rijders Cup

De vijfkampvereniging in Amersfoort start een nieuwe open trainingscyclus met professionele trainers, speciaal ter voorbereiding op de volgende kruiswedstrijd in de Moderne Vijfkamp: de Gele Rijders Cup op 3-4 oktober in 't Harde. Sporters kunnen kiezen uit schieten, schermen, zwemmen en lopen op zondagmorgen, en/of schermen op woensdagavond. De Gele Rijders Cup is de tweede en laatste mogelijkheid dit jaar waarop het Nationale Vijfkampkruis NOC*NSF in de Moderne Vijfkamp kan worden behaald; in 2009 zal er slechts één mogelijkheid zijn.

Otto Klaver, coördinator vijfkamptrainingen Amersfoort: 'De trainingen staan open voor nieuwe en beginnende vijfkampers en vinden plaats op zondagmorgen 7, 14, 21 en 28 september. Bovendien bieden we schermen aan op woensdagavond 3, 10, 17 en 24 september en 1 oktober. Programma en trainers:

zondagmorgen 7, 14, 21 en 28 september

- 08:30-09:30 **schieten**: Rob Hetterscheid, A-trainer **KNSA**, voorheen chef d'équipe Nationale Militaire Pistoelploeg (schietmateriaal beschikbaar);
- 09:45-10:45 **schermen**: maitre Frank Wijnants, schermleerleraar-C **KNAS**, voorheen coach Nationale Militaire Schermploeg (schermmateriaal beschikbaar);
- 11:15-12:15 **zwemmen**: Ruben Jongkind, trainer team Aprendo met onder andere Nederlands Kampioenen triathlon (lopen, zwemmen, fietsen);
- 12:30-13:00 **lopen** (optioneel): onder leiding van de snelste loper.

woensdagavond 3, 10, 17 en 24 september en 1 oktober*

- 20:00-22:00 **schermen**: Stan Dobrotvorski, meervoudig Kampioen Moderne Vijfkamp van de voormalige Sowjet-Unie en bondscoach Vijfkampbond (schermmateriaal zelf regelen).

Ruiters wordt geadviseerd om **paardrijden** zelfstandig op basis van individueel niveau te oefenen. De trainingen vinden plaats op diverse locaties in Amersfoort. [Klik hier](#) om je aan te melden. Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom!.

De trainingen van de nieuwe vijfkampvereniging in Amersfoort hebben inmiddels goede resultaten opgeleverd. Zo behaalden vrijwel alle nieuwe vijfkampers binnen 1-3 wedstrijden het Nationale Vijfkampkruis NOC*NSF in de Moderne Vijfkamp. Verder veroverde Anja Bavelaar, die zowel bij de [SV Putten](#) als in Amersfoort traint, het Duits Kampioenschap Moderne Vijfkamp 2008 (Masters) in München.

Moderne Vijfkamp: Masters (dames vanaf 35, heren vanaf 40 jaar)						
Anja Bavelaar (41)	NK 2007		NK 2008		DM 2008	
lopen (2 km)	9:57	739	9:36	808	8:34	988
zwemmen (100m)	1:26	1.036	1:27	1.024	1:28	1.020
Schieten	149	724	163	892	163	892
Schermen	10V	730	10V	640	11V	582
Paardrijden	0	1.200	0	1200	0	1200
punten: handicap + totaal	96	4.525	119	4.683	119	4.801

Anja Bavelaar: 'Dit was een spannende wedstrijd met 38 deelnemers. Omdat ik nog altijd een Duits paspoort heb kon ik de titel *Deutscher Meister* winnen. Daar ben ik wel trots op, want ik ben pas twee jaar geleden met Moderne Vijfkamp begonnen!.

Deze periodieke nieuwsflits informeert sporters en vrijwilligers over de:

- **Nationale Sporttest** (lopen, zwemmen, springen, zelfverdediging, werpen);
- **Militaire Vijfkamp** (lopen, zwemmen, schieten, hindernisbaan, werpen); en
- **Olympische Moderne Vijfkamp** (lopen, zwemmen, schieten, schermen, paardrijden)

De Nederlandse Vijfkampbond heeft de uiterste zorg besteed aan de juistheid van de gegevens in dit bericht en is niet aansprakelijk voor fouten of omissies. Neem voor meer informatie contact op met de Nederlandse Vijfkampbond, Sportlaan 18, 5242 CR Rosmalen, E info@vijfkamp.nl, T 073-5280063, I www.vijfkamp.nl.

De Olympische Moderne Vijfkamp is een Olympische sport sinds 1912. De Nationale Sportmedaille (sinds 1915) en het Nationale Vijfkampkruis NOC*NSF (sinds 1931) zijn onderscheidingen voor fysieke prestaties.



Anja Bavelaar veroverde de titel *Deutscher Meister* op het Duits Kampioenschap Moderne Vijfkamp 2008 (Masters) in München

