

## *Inhoud*

<b>INHOUD</b> .....	<b>1</b>
<b>VAN DE REDACTIE</b> .....	<b>2</b>
<b>VAN HET BESTUUR</b> .....	<b>3</b>
<b>DE 1<sup>E</sup> KUSTTRAMLOOP, 10-10-'10</b> .....	<b>5</b>
<b>21-11-2010: ZEVENHEUVELENLOOP</b> .....	<b>6</b>
<b>EEN RONDJE OP DE BAAN MET:</b> .....	<b>7</b>
<b>TERUG VAN WEGGEWEEST</b> .....	<b>12</b>
<b>BERICHT VAN DE PENNINGMEESTER</b> .....	<b>16</b>
<b>HIJ DOET NIETS HOOR !</b> .....	<b>16</b>
<b>ADVERTORIAL</b> .....	<b>18</b>
<b>DE MOOISTE ASFALTSTROOK VAN DEN BOSCH</b> .....	<b>19</b>
<b>ACTIVITEITENKALENDER WINTER/VOORJAAR 2011</b> .....	<b>20</b>
<b>UITSLAGEN</b> .....	<b>21</b>
<b>PRIKBORD</b> .....	<b>26</b>
<b>LOOPSCHOLING</b> .....	<b>27</b>



## *Van de redactie .*

De winter is reeds ingevallen. We hebben al redelijk wat koud weer en sneeuw gehad. De redactie heeft het ook gemerkt: onderuit gegleden met de fiets en nu met de hand in het gips.

Wij kregen een artikel binnen over honden en hardlopers. We hebben even getwijfeld of we het moesten plaatsen, maar hebben het toch maar gedaan. Doe er je voordeel mee.

Die twijfel bestond er niet, toen er weer spontaan allerlei wedstrijdverslagen en andere artikeltjes binnendruppelden.

Fijn dat we eigenlijk nooit om kopij verlegen zitten.

Chi-running zou nog wel eens voor een revolutie in hardloopland kunnen zorgen. Op twee plaatsen in dit blad besteden we er aandacht aan.

Tenslotte wensen wij iedereen prettige feestdagen.



Doe voorzichtig met vuurwerk, kijk goed uit voor blaffende honden en pas op voor gladheid!

Rein & Koos

De sluitingsdatum voor het volgende nummer is woensdag 23 februari 2011.

Graag per e-mail naar de redactie ([reinpost@hetnet.nl](mailto:reinpost@hetnet.nl) en [koos.fennis@planet.nl](mailto:koos.fennis@planet.nl)).



## *Van het bestuur*

- Ook zo genoten van de sneeuw tijdens het lopen? Een besneeuwde atletiekbaan geeft toch ook een bijzondere ervaring.
- Velen van onze club waren temidden van duizenden andere atleten present bij de Zevenheuvelenloop in Nijmegen op 21 november. Het was een prachtige loopdag in een mooie omgeving. Er werd zelfs een nieuw wereldrecord gelopen door de Keniaan Leonard Komon in een tijd van 41.13 min. Volgend jaar hebben we weer nieuwe kansen.
- Onze Engelermeercross wordt steeds professioneler en was op 12 december door MyLaps zelfs voorzien van elektronische tijdwaarneming. Zo'n cross blijft zwoegen ook al was het parkoers omgelegd. Maar waar vind je een mooiere cross dan hier met drassig gras, wandelpad, heuveltjes, mul zand en uitzicht op het Engelermeer? De doorkomsttijden gemeld door René Dullaart. De aanmoedigingen door je clubgenoten. Onze clubvlaggen wapperend in de wind. Ook de weergoden waren ons gunstig gezind. Na afloop is er ook steeds weer de voldoening. De Engelermeercross is net zoals de Ballonnenloop echt van ons! Graag zeggen wij Harald van Engeland, de WOC en de andere vrijwilligers hartelijk dank!
- Voor de jeugdleden vormt deze cross de derde uit een rijtje van vijf in het kader van een crosscompetitie. Op 23 januari is er een cross in Oss (dat rijmt) en op 20 februari nog een cross in Vught. En zoals Wout van Dongen zegt: "Zorg dat je erbij bent!"
- Wout bereidt samen met de andere leden van de jeugdcommissie een informatiebijeenkomst voor ten behoeve van de ouders van jeugdleden. Het bestuur vindt het van groot belang dat ouders meer betrokken worden bij de atletiekclub van hun kinderen. Nadere informatie volgt.
- Voor onze jongste jeugdleden zal waarschijnlijk in februari een uitje worden georganiseerd. De jeugdcommissie zal er meer over vertellen.



- De oudere jeugd kan naar verwachting deelnemen aan een winterweekend. De ouders zullen spoedig worden geïnformeerd.
- De kerstborrel is ook steeds weer een evenement voor jong en oud (?) om naar uit te zien. Dit keer kreeg de voorbereidingsgroep speciale medewerking van Marissa Hos. We hopen dat het snel 23 december wordt.
- Inmiddels is door Pieter Kemper en Hans Coomans tijdelijke vervanging geregeld voor trainer Alex Bekkers. Deze regeling duurt in beginsel tot de zomervakantie 2011. Dank voor ieders medewerking!
- Ook in het najaar heeft een groep beginnende lopers via een cursus Start2Run kennism gemaakt met looptraining. De trainers Ad van den Oord en Henri Pennings bereiden een evaluatie voor waar we samen bij de volgende aflevering baat van kunnen hebben.
- Sportdiëtiste Anja van Geel verzorgt op donderdagavond 20 januari



2011 in het clubgebouw na de training een presentatie over voeding en sport. Zie ook [www.anjavangeel.nl](http://www.anjavangeel.nl). Hou de berichten in het clubgebouw in de gaten, maar reserveer nu meteen de avond.

- Noteer alvast de datum van de volgende Algemene Ledenvergadering: dinsdag 29 maart 2011, 20.00 uur in

het clubgebouw. We rekenen weer op een grote opkomst.

- Graag wenst het bestuur iedereen fijne feestdagen toe en een gelukkig en sportief 2011!

Ruud van Nistelrooij, 12 december 2010

E-mail: [secretaris@oss-volo.nl](mailto:secretaris@oss-volo.nl)



## ***DE 1<sup>e</sup> KUSTTRAMLOOP, 10-10-'10***

Deze loop zal velen vreemd in de oren klinken. De naam verwijst naar “De kusttram” die al 125 jaar tussen Knokke en De Panne rijdt. Ter gelegenheid daarvan zijn er allerlei activiteiten en exposities georganiseerd. Het parcours van deze “Kusttramloop” (10EM of 6 KM) gaat over het allereerste aangelegde tramtraject van Nieuwpoort naar Oostende.



Wij zijn dat weekend naar België getogen om aan deze loop mee te kunnen doen. Frits loopt en Thea met de tram naar de finish. Zaterdag (9 okt) vertrokken vanuit Westende met de “Kusttram” naar Nieuwpoort. Prachtig loopweer. In deze

plaats ging de loop van start bij de vismijn. Bij het inschrijfbureau het startnummer en de veterchip (roodplaatje met spanbandje) opgehaald. Na ingelopen te hebben en wat praatjes gemaakt met diverse andere lopers (±220 pers) klonk het startschot om 14u30. De route voerde langs de (jacht)haven van Nieuwpoort richting de duinen. Ver volgens via de mooie boulevards met veel restaurants en winkeltjes en gezellig publiek naar Oostende. De kilometeraanduiding was uniek, terugtellend van 16-15-14..... De finish was bij de prachtige Venetiaanse Gaanderijen met zuilengangen in Oostende. (Zeker een bezoekje waard.)

Na wat gegeten en gedronken te hebben, mijn kleding opgehaald. (Deze werden keurig vervoerd van Nieuwpoort naar Oostende door de Vervoer maatschappij “de Lijn” )

Na een warme douche zijn we heerlijk uit eten gegaan. Het was een mooie loop die ik jullie zeker eens kan aanbevelen. O ja, ik klokte een mooie tijd van 1.28.08 uur.

Thea en Frits van Helsdingen



## 21-11-2010: Zevenheuvelenloop

Gelukkig was ik weer hersteld van een kuitblessure na de halve marathon van Eindhoven. Even gedacht dat ik de zevenheuvelenloop wel kon vergeten, maar dankzij een goede sportmasseur was ik ruim voor 21 november weer hersteld. Om 10.44 uur zouden we de trein naar Nijmegen nemen. Een kwartier voor tijd stonden er al aardig wat gele jasjes te wachten op elkaar. De trein zat natuurlijk ook helemaal vol met lopers. Altijd gezellig. In Nijmegen aangekomen gingen we eerst even het T-shirt ophalen. Ik had er geen besteld, maar het bleek mooier dan verwacht, dus toch maar een gekocht. Als ik geen pr zou lopen zou ik het weggooien. Was ik dan zo overtuigd?! Het was best guur weer,



dus eerst maar even een tentje opzoeken voor een warm bakje koffie. De snelle lopers startten om 13.00 uur. Wij startten in de bypass 40 minuten later, dus we hadden nog wel even. Na nog 20 minuten in de rij te hebben gestaan voor een dixi, mochten wij ook

gaan lopen. Heerlijk weer was het om te lopen. Wel fris, maar de zon scheen en er was bijna geen wind. We hadden de afstand in 3 stukken gehakt en bekeken zo hoe het ging. De eerste 5 km haalden we tientallen lopers in. Het ging echt lekker. Dus lekker doorgaan in dit tempo, misschien halen we het nog wel binnen 1.20 uur. De heuvels vielen niet erg tegen en zeker in de afdalingen wonnen we veel tijd. Na 10 km zouden de heuvels voorbij zijn hadden we gehoord en hoefden we alleen nog bergafwaarts. De laatste 2 heuvels na 11 km vielen dus vet tegen! En wie stond daar leuk te wezen: de man met de HAMER. Hij had een bordje om met de tekst: Je hoeft mij niet tegen te komen. Maar we lieten ons hierdoor niet uit het veld slaan. Op naar de finish. Het



Toppunt

bleef lekker gaan en ik bereikte de eindstreep na 1.19.16. Ik had 7 minuten van mijn pr afgelopen en was dus kei blij. In de trein terug was het ook weer erg gezellig met al die enthousiaste lopers. Volgend jaar doe ik zeker weer mee.

Karin Boel.

## ***EEN RONDJE OP DE BAAN MET:***

**John Dodde;** als bij iémand het woord gedrevenheid past, dan is het wel bij hem. Zowel als sporter, maar ook als trainer van de ochtendgroep is hij altijd fanatiek en enthousiast. Zijn gezondheid laat hem de laatste tijd in de steek, en dat steekt hem. Toch kan hij ook daarover met een zekere geestdrift vertellen. Lees alles wat je nog niet over hem wist in het onderstaande interview.

*Wil je je gezinsleden even voorstellen?*

Ik ben al bijna 46 jaar getrouwd met Janny, we hebben 2 zonen: Richard en Patrick van 43 en 40 jaar, en we hebben een kleindochter van bijna 16 jaar, Amber.

Janny is nog steeds parttime verkoopster en fanatiek hardloopster.

Richard heeft zijn cafetaria in Rosmalen en Patrick is examinerator bij het CBR.

*Je hebt nogal wat lichamelijke malheur gehad. Kun je vertellen wat je precies mankeert en hoe het nu met je gaat?*

Dat is een redelijk lang verhaal, begonnen met een z.g. Trigemini Neuralgie (drielingzenuw die het aangezicht stuurt) aan de rechterkant van het gezicht in 2004, dat betekent hevige pijnsteken met het cijfer 10, het slikken van allerlei zenuwremmende middelen waar ik als een zombie van werd en die uiteindelijk niet echt hielpen. In 2006 een groot aantal keren gevallen tijdens het hardlopen en om kort te gaan werd er **links** een Brughoektumor geconstateerd. In maart 2007 in het Radboud in Nijmegen vastgesteld dat de evenwichtszenuw links al voor 100% was



uitgeschakeld en het gehoor links voor 35%. (Nu nog 47% restwaarde van het gehoor).

In 2008 vertoonde de brughoektumor een z.g. groeiexplosie, waardoor deze 2,2 cm groot was geworden en hierdoor in januari 2009 in het Gammaknife II in het St. Elisabeth ziekenhuis werd wegbestraald, samen met de aandoening van de zenuw rechts. De tumor kwam onder controle en is nu geslonken (MRI juli 2010) naar 4 à 5 mm). De aangezichtspijn was echter niet over en is op 17 juni weer bestraald in het Gammaknife echter weer zonder resultaat. De pijnen kwamen in volle hevigheid terug. Nu afgelopen 2 december een z.g. *RF sweet* behandeling ondergaan onder algehele narcose, waarbij de zenuwtakken van deze drielingzenuw verhit worden tot max 80 graden Celsius. Dat betekent: behoud van mimiek in het gezicht, maar uitschakelen van de pijnprikkels. Of dat gelukt is weten we pas over een dag of 10. We gaan uit van het beste denken we maar. Het heeft het lopen de afgelopen jaren wel op een heel laag pitje gezet, maar als de laatste behandeling goed is geweest en geholpen heeft, dan gaan we dat toch weer oppakken.

*Wat staat er altijd bij jullie in de koelkast?*

Yoghurt, want ik begin de dag altijd met een bak yoghurt, met havervlokken en wat gedroogd fruit en 2 koppen zwarte koffie.

*Vertel eens iets over jouw functie van trainer, de samenstelling van je loopgroep, de ambities, etc.*

Ik ben als trainer opgeleid bij de Atletiek Unie en heb drie jaar lang op Papendal de lessen gevolgd. Specialisatie Coach B met wegatletiek midden en lange afstand op de weg. Ik vind het zowel leuk om wedstrijdathleten te begeleiden, als mensen die beginnen met lopen. De O.S.S.-VOLO daggroep bestaat al weer heel wat jaren. Ze bestaat uit een hele trouwe kern van atleten, die er al vanaf het allereerste uur bij zijn. De groep heeft nu 22 leden en breidt zich langzaam maar zeker uit. Het ambitie niveau is heel gevarieerd. Een aantal atleten lopen regelmatig wedstrijden en er zijn veel atleten die gewoon lekker willen lopen en genieten van het warme, sociale patroon binnen de groep. Ook hebben we atleten die via hun specialist -bijv. na een



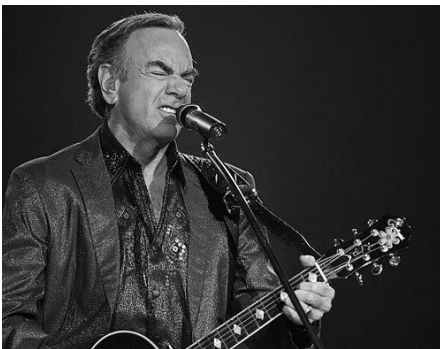
hartprobleem- hun conditie weer opbouwen en dat is tot nu toe tot hun eigen tevredenheid en die van de cardioloog goed gelukt. Vraagt wel wat extra aandacht, maar dat geeft ook een extra dimensie aan je functie als trainer. We hebben een gezamenlijk schema, met duurloop, interval en baantraining en naar gelang het ambitieniveau kunnen mensen de andere trainingen vanaf het schema zelf bepalen. Er is ook een flink niveauverschil binnen de groep, maar dat heeft nog nimmer tot problemen geleid, m.a.w. iedereen is welkom van beginnend loper tot ervaren atleet.

Waar ben jij op 1<sup>e</sup> kerstdag?

Zoals het er nu uitziet lekker thuis en daarna een gezellig samenzijn met de familie, overdag wat wandelen, (effe kijken hoe het weer is) en natuurlijk een hele goede fles rode wijn.

Lees je graag de krant, of ben je meer van de boeken?

Beide mag ik wel zeggen, ik lees de krant elke morgen zeer uitgebreid van 45 minuten tot een uur. Ik lees ontzettend veel, mijn voorkeur gaat uit naar thrillers e.d. maar ook het laatste boek van Arthur Japin is bijzonder mooi. Ik lees meestal fysieke (echte) boeken, maar in het ziekenhuis had ik mijn E-reader bij me, waar zo'n kleine 50 boeken op staan. Dus voorlopig leesvoer genoeg. Ik lees (bestudeer) nu een heel aardig studieboekje over het z.g. Benedictijns tijdmanagement, hoewel ik het laatste woord nog steeds een miskleun vind, want je kunt de tijd eigenlijk niet managen, die schrijdt immers altijd voort, maar zelf kun je wel beter met tijd via goede structuren omgaan.



Welke zanger mag op jouw verjaardag een liedje komen zingen?

Dat kan alleen maar Neil Diamond zijn. Ik heb zijn openluchtconcert *Love at the Greek* zelf bij mogen wonen, toen ik voor mijn werk in California was en mijn



*incoming agent* kaartjes voor die show had. Sindsdien ben ik verkocht en nog altijd een grote fan van hem.

*Wat vind je het leuke aan atletiek?*

Ik had nooit gedacht dat hardlopen zo fijn zou zijn. Ik had een erg drukke baan, met heel veel reizen, tenminste 6 maanden per jaar onderweg. Hardlopen kun je overal ter wereld doen. Maar los van alle gezondheidsvoordelen, die hardlopen met zich meebrengt, is ook het psychische effect – je hoofd helemaal leeg lopen in een lange duurloop en genieten van de natuur – een niet te onderschatten voordeel, dat mij altijd extra energie heeft geboden. Daar waar collegae liepen te “zuchten en te kreunen” dwarrelde ik fluitend door de afdeling. Je moet het natuurlijk zelf ook leuk vinden, maar je eigen enthousiasme werkt ook aanstekelijk, mijn vrouw Janny loopt nog steeds marathons, mijn zoon Patrick loopt ook en onze oudste zoon Richard heeft nog steeds een PR staan van 2:50 op de marathon.

Helaas spelen een paar lage rugwervels hem nu parten, door het sjouwen. Richard zijn schoonvader en mijn eigen zwager, we hebben ze allemaal aan het lopen gekregen. Mijn zwager (Janny's oudste broer) heeft zijn leven te danken aan het lopen, die heeft een niet opgemerkte hartaanval gekregen, maar doordat de hartspier zo sterk was, is uiteindelijk alles helemaal goed gekomen. De cardioloog die hem behandelde zei letterlijk: “uw conditie door het hardlopen heeft uw leven gered!” Dus hardlopen heeft, behalve plezier, ook heel veel gezondheidsvoordelen. Je moet leren luisteren naar je lichaam, dat je steeds beter gaat leren kennen.

Ik zeg altijd: lopen is individueel plezier, met velen.

*Wanneer heb jij voor het laatst voor een verrassing gezorgd?*

*En bij wie?*

Onlangs heb ik voor de trainingsgroep van PGGM die per 1 januari a.s. doorgaat onder de naam *Road Runners Zeist*, een website gemaakt en de voorzitter van de loopgroep i.o. daar een ongelofelijke verrassing mee bezorgd.

De reacties waren warm en erg hartelijk.



Welk goede doel zou jij in je testament opnemen (als je dat van plan zou zijn?)

Ik heb op zich geen goed doel in mijn testament staan, maar wij zijn al jaren donateur van de stichting MS-research, omdat mijn jongste zwager 27 jaar aan deze ziekte heeft geleden en ook is overleden. De aftakeling van zo'n lichaam is niet het mooiste moment in het leven, zeker niet wanneer iemand ruim 20 jaar op bed ligt en je sterk geconfronteerd wordt dat gezondheid zeer zeer kostbaar is en niet een vanzelfsprekendheid, zoals we vaak denken en leven.

Ik stuur Kerstkaarten altijd digitaal en het geldt dat we uitsparen op de postzegels, gaat dan extra naar deze stichting toe. Het zijn maar bescheiden bijdrages, maar vele beetjes helpen ook denk ik dan maar.

Wat is de beste raad die je ooit gekregen hebt, en van wie?

Van mijn huisarts in december 1988, ik woog toen 102 kg. Hij zei "Lopen kun je overal ter wereld". Ik ben toen gaan afvallen en heb in 2 jaar tijd de conditie opgebouwd en in april 1990 en november 1990 de Rotterdam Marathon én de New York Marathon gelopen en sindsdien zijn er nog 28 succesvol gevolgd. Ik kan niet goed uitdrukken wat het lopen mij allemaal voor bijzonders gebracht heeft, maar ik ben voor dat advies nog steeds dankbaar.

Vind jij het ook zo erg van Feyenoord?

Als oud-Rotterdammer gaat het mij enorm aan het hart, dat zo'n prachtige grote club, door puur wanbeleid van mensen, die nu nog elders werkzaam zijn in de voetballerij, naar de knoppen is geholpen. Ik verbaas me er altijd over, dat zo'n directie en Raad van Commissarissen, dan ook maar zitten te slapen en niet door hebben wat er werkelijk aan de hand is. Als ik een groentewinkel begin en aan het eind van het jaar in het rood sta, dan roepen belastingdienst en dergelijke:

je bent failliet. In het voetbal bestaat zo iets schijnbaar niet en ook nu hoor je nog steeds een aantal vormen van creatief boekhouden met waarden van spelers. Ik hoop dat het reddingsplan de club zal behouden en dat men in de eredivisie zal blijven.



Voor het nieuwe jaar wens ik iedereen een gezond, gelukkig en sportief 2011 en dat we met elkaar nog heel veel hardlooplezier zullen en kunnen beleven.

## *Terug van weggeweest.*

Hallo allemaal, mijn naam is Wim Gielis, en ik vind het prettig om (opnieuw) kennis met jullie te maken.

Ongeveer 13 jaar geleden heb ik mijn lidmaatschap bij O.S.S.-VOLO helaas op moeten zeggen vanwege knieklachten; artrose wel te



verstaan.

Ik was toen 45 jaar en had al 12 jaar met veel plezier en passie meegetraind met de wedstrijdlopers, met als laatste trainer Henk Cretier.

Het heeft me veel pijn gedaan dat ik niet meer kon trainen en vooral de wedstrijden heb ik

erg gemist. Ik vond het zelfs niet leuk om naar wedstrijden te gaan kijken, want dan kwam het gemis weer teveel naar boven.

Een paar jaar geleden kwam de ommekeer. Ik werd gewezen op een nieuwe looptechniek, waarmee ik misschien weer uit de voeten kon: chi-running.

Het leek mij wel wat en het bloed kruipt toch waar het niet gaan kan, dus ik heb een dagcursus gevolgd en ruim een jaar lang ijverig op de nieuwe loopstijl getraind.

Toen ik het eindelijk onder de knie had en nagenoeg automatisch in de chi-houding liep, kon ik weer 10 km zonder veel klachten hardlopen.

### **Het werd tijd om weer lid te worden van O.S.S.-Volo!**

Nu loop ik met veel plezier in de "ochtendgroep" onder de bezielende leiding van John Dodde en ik ben weer de koning te rijk. Het is een leuke groep mensen, die erg sociaal met elkaar omgaan en ik mag weer lekker hollen op de baan en "naar buiten".



Toppunt

Het voelt heel goed om weer lid te zijn van onze club, oude bekenden weer terug te zien en nieuwe mensen te ontmoeten, die dezelfde passie hebben.

Ondertussen heb ik in mijn vrije tijd de opleiding "Sportmasseur" gevolgd en ben sinds kort gediplomeerd. Onze club heeft al sportmassieurs in zijn gelederen, maar wellicht kan ik dit team nog aanvullen.

Wim Gielis

## Chi Running

Masseur, fysiotherapeut, compressiekousen, sportfysiotherapeut, glucosamine, dagelijks oefeningen op de trap, wat je zoal over hebt voor het hardlopen... Serieuze blessures heb ik nooit gehad, maar wel veel ongemak waarmee ik best een klein bosloopje aandurfde, maar zeker geen serieuze training op de weg. Dit voorjaar nog een paar keer bij een osteopaat geweest. Hij stelde de terechte vraag: "waarom ga je ermee door als je iedere keer (lichte) blessures hebt?". Inmiddels trainde ik weer op maandag mee, maar nog steeds niet soepel. Wellicht moest ik het maar definitief bij rustige bosloopjes houden...

Begin juli heb ik het boek Chi Running gelezen van Danny Dreyer. Ik had hier geen verwachtingen bij, wel vond ik de ondertitel van het boek interessant: "*Revolutionaire techniek over blessurevrij en moeiteloos hardlopen*". Het boek is een combinatie van een holistische visie op hardlopen gecombineerd met zeer praktische tips en oefeningen. Het holistische deel is soms wat vaag, of draaft hier en daar wat door. Het was voor mij wel belangrijk om het totaal te begrijpen. Naast dit boek zijn er ook DVD's of workshops over Chi Running. Zelf heb ik eerst het boek gelezen en na ongeveer 3 maanden een workshop gevolgd. Hierbij worden ook video-opnamen gemaakt zodat je samen met een instructeur kan zien wat er nog beter kan.

### Chi Running heeft twee basisprincipes:

#### 1) Een krachtige kolom met ontspannen ledematen

De wervelkolom vanaf je stuitje tot en met het kruintje van je hoofd dien je recht en krachtig te houden. Voor een rechte nek houd je je kin



## Toppunt

iets naar beneden. Je armen en benen dien je vervolgens zoveel mogelijk te ontspannen.

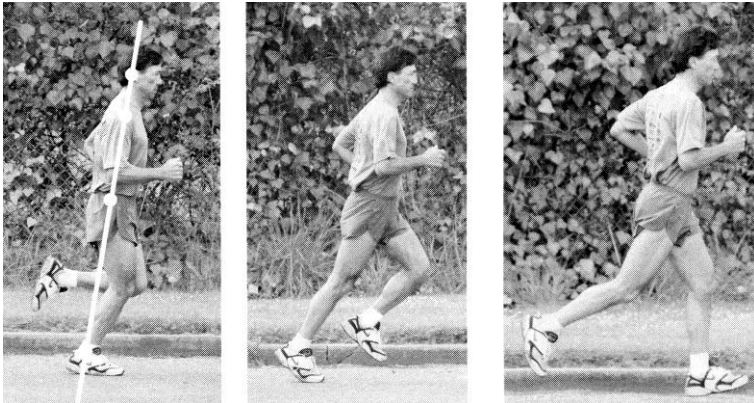
### 2) Helling

Hel met je lichaam naar voren en laat je door de zwaartekracht 'naar voren trekken'. Zet je niet af met je voeten/benen, maar gebruik je benen alleen om niet voorover te vallen.

Nog enkele aandachtspunten:

- Land op je middenvoet iets achter het lichaamszwaartepunt. Als het goed is liggen de enkel waarop je landt in een rechte lijn met je heup en je schouder.
- Span je onderste buikspieren (beneden je navel) aan, deze spieren trekken je bekken recht onder je wervelkolom en zorgen ervoor dat je niet met een holle rug loopt.
- Roteer je bekken zoals snelwandelaars, maar dan minder overdreven.
- Streef naar een relatief hoge pasfrequentie van ongeveer 170 stappen per minuut voor lange en ongeveer 180 stappen per minuut voor korte mensen.

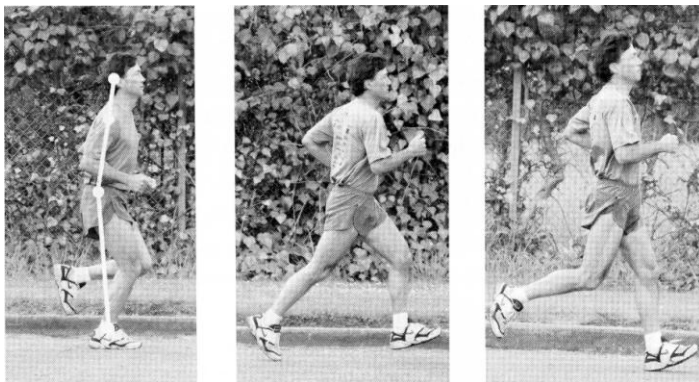
Deze plaatjes laten zien wat de bedoeling is:



Afb.1) Rechte kolom, kin is laag, middenvoetlanding

De volgende plaatjes tonen hoe het juist niet moet:





Afb. 2) Gebogen houding, kin te hoog, hiellanding

### Hoe ben ik zelf met deze theorie gevaren:

Ik had verwacht dat het aanleren van een andere looptechniek lang zou duren en in het begin mogelijk zelfs pijnnetjes op zou leveren. Ik was dan ook verbaasd dat ik na 2-3 keer lopen op de weg al een enorm verschil voelde. Nadat het op de weg al goed ging, moest ik in het bos ook nog een paar keer bewust oefenen voordat het daar ook lekker ging. Opvallend was dat ook na pittige trainingen pijnnetjes in mijn onderbenen wegbleven. Ook was het eenvoudig om mijn pasfrequentie te verhogen van +/- 150 naar ruim 165.

Chi Running heeft ook een mening over schoeisel. Mede omdat een middenvoetlanding wordt gepropageerd, is men geen voorstander van zeer stabiele schoenen met een 'dikke hak'. Men adviseert in het algemeen vrij lichte, flexibele schoenen. Deze overstap heb ik ook zonder problemen gemaakt.

Op dit moment loop ik weer met veel plezier en ben ik weer in staat om rond mijn PR's te lopen. Afgelopen 7-heuvelenloop heb ik enkele seconden onder mijn PR (van 5 jaar oud) gelopen, terwijl ik in de afgelopen 4 jaar altijd tenminste 3 minuten langzamer was.

Als je meer over dit onderwerp wilt weten, zoek dan op Chi Running of de meer algemene term Natural Running. Daarnaast kun je ook kijken op [www.loopblessurevrij.nl](http://www.loopblessurevrij.nl). Iedereen alvast een blessurevrij 2011 gewenst!

Gijs van Steenis



## *Bericht van de penningmeester*

De uitloting van de certificaten is onlangs geschied.

Lotnummer	Bedrag	Naam
2004045	€ 50,=	Yvonne Hos - Wijers
2004048	€ 50,=	Jo Biezen
2004058	€ 50,=	Bets Kolthek
2004063	€ 50,=	Karin Monshouwer
2004108	€ 100,=	Jeroen van Oudenhoven
2004137	€ 100,=	Joseph Marck

Tegen inlevering van de certificaten (ovv het rekeningnummer), zullen genoemde bedragen worden overgemaakt. De certificaten kunnen ingeleverd worden in het postvak van de Penningmeester.

### *Hij doet niets hoor !*

Het is een bekend verschijnsel voor iedere hardloper en Nordic Walker. Ben je net lekker bezig, komt er een blaffende hond met een noodgang op je af...de eigenaar roept: "Hij doet niets hoor!". U weet wel beter, het spreekwoord blaffende honden bijten niet, klopt van geen kant.



Mijn naam is Arnoud Busscher en ik ben van beroep Hondengedragstherapeut. Mijn werk is het analyseren en oplossen van gedragsproblemen bij honden. De overlast die honden veroorzaken bij recreanten en sporters is zeer ongewenst en absoluut de verantwoordelijkheid van de hondenbezitter. U weet echter net als ik dat menigeen doet alsof het allemaal wel mee valt of zelfs de hardloper de schuld geeft van het felle gedrag van hun hond.

Graag wil ik u als sporter, recreant, hardloper of Nordic Walker wat tips geven over hoe te handelen in een dergelijke situatie.

Allereerst is het belangrijk te weten dat iedere hond geprikkeld kan worden door een persoon die zich (snel) voortbeweegt. Dit heeft te maken met de achtervolgingsdrift die bij iedere hond (bij de één wat sterker dan de ander) aanwezig is.

Omdat u nooit kunt weten wat de daadwerkelijke bedoelingen zijn van de hond die u nadert, raad ik u aan om in iedere situatie stil te blijven staan om deze drift niet verder te stimuleren. De eigenaar van de hond maakt dan ook meer kans om de hond terug te roepen of af te leiden. Behalve dat u even blijft staan is het van belang dat u geen afwerende gebaren maakt met uw handen of benen. U voorkomt daarmee dat de hond u zal gaan bijten. Tevens is het raadzaam om van de hond weg te draaien en ieder ogcontact met de hond te mijden door het dier uitsluitend vanuit uw ooghoeken in de gaten te houden.

Indien blijkt dat de hond tegen u blijft blaffen, tegen u gaat opspringen of zelfs pogingen doet om u te bijten is het verstandig om altijd iets bij u te hebben waarmee u de dreigende hond kunt verjagen. Ik heb zelf goede ervaringen met het gebruik van de Pet Corrector. Dit is een spuitbus met lucht waarmee u met een sissend geluid de hond uit uw buurt kunt houden indien dat nodig is. Het gebruik is niet schadelijk voor de hond. Het geeft een veilig gevoel om zoiets dergelijks op zak te hebben als u uw sport beoefent op plekken waar honden worden uitgelaten.

Ik hoop dat u met deze tips in de toekomst iets kunt doen en nog veel plezier beleeft in het uitoefenen van uw sport. Ik wens u alvast een gezond en sportief 2011 !

Arnoud Busscher  
[www.hondenspecialist.nl](http://www.hondenspecialist.nl)



## *Advertorial*

Met ingang van heden hebben we er een nieuwe clubblad sponsor bij, te weten ReSkin-XL. Ter introductie hebben we gesproken met de Nederlandse vertegenwoordiging van dit product nl Joost en Mathilde van Osnabrugge

ReSkin-XL is een herbruikbare pleister die huidirritatie voorkomt op wrijvingsplekken. De pleister kan op 2 manieren gebruikt worden. Zowel preventief als curatief.

Wanneer je de pleister preventief gebruikt voorkom je blaren, schuren en wrijving. En kun je de pleister wel een keer of 3 à 4 keer hergebruiken. Denk maar op plaatsen als de voeten, tenen,, binnenkant benen, tepels, onder hartslagmeter etc.

Gebruik je de pleister curatief dan plak je de pleister over een blaar of (schaaf)wond. In dat geval moet je de pleister niet hergebruiken.



De Reskin pleister is ontwikkeld door Bio Racer, een toonaangevend bedrijf dat kleding en materialen op maat voor wielrenners, schaatsers en andere sporters ontwikkeld en in de Benelux marktleider is op dit gebied. De eerste Reskin pleisters waren voor bescherming tegen wrijving van het zadel.

Andere gebruikers zijn lange afstand wandelaars, schaatsers en skeeleraars.

Ook voor mensen die langdurig op bed moeten liggen zoals sommige oudere medemensen een prachtig product tegen doorliggen.

De pleister is gemaakt op siliconenbasis en kan daardoor zeer gemakkelijk verwijderd worden. ReSkin ademt waardoor de wond onder de pleister kan genezen. Bij hergebruik (ca 3 tot 4 maal) kan de pleister gewoon onder de kraan afgespoeld worden. Laten drogen op bv de douchetegel en kan dan de volgende keer gewoon opnieuw gebruikt worden.

Tijdens het gesprek schoof onze voorzitter even aan en het bleek dat hij inmiddels een enthousiast gebruiker van deze pleisters is. Hij gebruikt ze alleen preventief. Zelf heb ik het inmiddels ook geprobeerd. Om schuurplekken op de hiel te voorkomen tape ik deze altijd af tijdens het schaatsen. Na een paar keer gebruiken en wassen gingen de randjes een beetje dubbel staan en moet je oppassen dat je geen averechts effect



krijg. Mocht na een aantal keer gebruik de randjes wat gaan krullen kun je deze heel goed met een scherpe schaar bijknippen.

Bij mensen die bovenmatig transpireren zal de pleister minder goed werken. Het kan dan gebeuren dat je de pleister op je tepel plakt en na de wedstrijd op je schouder terug vindt.

Iedereen die een keer kennis wil maken met dit product kan dat doen op donderdag 10 februari. Joost en Mathilde van Osnabrugge zullen op deze avond in het clubhuis aanwezig zijn om een verdere uitleg te geven.

## *De mooiste asfaltstrook van Den Bosch*

De redactie doet hierbij een oproep aan alle leden om asfaltstroken aan te dragen die zeer geschikt zijn voor hardloop training. Er moet een argumentatie bijzitten waarom dat deze strook genomineerd wordt. Pieter Kemper ([pieter.kemper@tele2.nl](mailto:pieter.kemper@tele2.nl)) zal alle stroken aan een test onderwerpen en op een (ludieke?) consumentenbond-achtige manier verslaggeving doen.

Om een strook te nomineren moet het aan de volgende criteria voldoen:

- minimaal 500 meter lengte
- strak asfalt
- geen bocht ( flauwe bocht mag)
- Geen kruising met auto's als doorgaand verkeer.
- één uitrit mag
- vlak
- verlicht
- geen druk autoverkeer op minder dan 2 meter van de rand van het asfalt
- maximale straal van 8 kilometer rondom Den Bosch
- verkeersluw

De volgende stroken zijn reeds genomineerd:

- Sluisweg ( den Bosch noord)
- Stadionweg ( fietspad)
- Haverleij weg
- Haverleij ri industriegebied de Vutter



## *Activiteitenkalender winter/voorjaar 2011*

26 december	Kangoeroeloop	Vught
26 december	Auwjaarsloop	Oirschot
27 december	Derde Kerstdagloop	Arnhem
31 december	Sylvesterloop	Middelrode
31 december	Oliebollenloop	Vught
2 januari	Genneparkloop	Eindhoven
9 januari	½ Marathon	Egmond aan Zee
15 januari	Road to Rotterdam	Vught
16 januari	Dijkenloop	Vught
23 januari	Witte Ruysheuvelcross	Oss
23 januari	Goed Beter Bestloop	Best
<b>27 januari</b>	<b>Coopertest</b>	<b>Baan</b>
<b>30 januari</b>	<b>Indoor</b>	<b>Schutskamp</b>
5 februari	Road to Rotterdam	Vught
6 februari	Midwintermarathon	Apeldoorn
6 februari	Naatpiekcross	Uden
6 februari	Brabants Kampioenschap Cross	Helmond
13 februari	Atledocross	Dongen
20 februari	Rusheuvelcross	Oss
20 februari	Lunettencross	Vught
<b>24 februari</b>	<b>Coopertest</b>	<b>Baan</b>
26 februari	Road to Rotterdam	Vught
27 februari	Commandorijcross	Gemert
5 maart	Kruikenloop	Tilburg
13 maart	30 van Tilburg	Tilburg
20 maart	½ Marathon	Drunen
27 maart	10 Engelse Mijl	Oss
<b>31 maart</b>	<b>Coopertest</b>	<b>Baan</b>
<b>15 april</b>	<b>Volkshuisvestingloop</b>	<b>Den Bosch</b>
25 april	Paasloop	Boxtel

Om op de hoogte te blijven van alle wedstrijden in de omgeving dan kun je dit doen door een mailtje te sturen naar [P.Nat@chello.nl](mailto:P.Nat@chello.nl) met het verzoek om op de lijst geplaatst te worden. Dan krijg je elke 2 maanden een overzicht thuisgestuurd.



***Uitslagen*****Zevenheuvelenloop 21-11-2010**

Andre Boel	57.10	Cees Schonenberg	1.15.17
Martien v. Bavel	57.48	Dolf Kuipers	1.15.34
Remiev.Oosterhout	58.39	Marc v Veen	1.16.30
Luuk Hendriks	59.10	Evert v/d Meulen	1.17.12
Hans Heirman	1.01.10	Christiaan Janssen	1.17.59
Henk v/d Giessen	1.02.19	Monique Dam	1.18.06
Joep de Winter	1.02.23	Michel de Vre	1.18.26
Danny Smith	1.02.56	Karin Boel	1.19.16
Peter v Meerveld	1.03.53	Renee Wittens	1.19.22
Tanja Neppelenbroek	1.04.11	Marianne Huisman	1.20.06
Gijs v Steenis	1.04.55	Gerrie Fonteijn	1.20.49
Hans Coomans	1.05.44	Jeroen v Dillen	1.20.50
Harrie Vermeijs	1.06.13	Rajesh Ramaneti	1.21.40
Ramon de Haas	1.07.42	Piet op den Kelder	1.21.56
Abdoe Fatih	1.08.25	Peter v/d Laar	1.22.36
Karen Kops	1.08.44	Ad Kuijpers	1.28.28
Adrie Martens	1.09.35	Andy Oei	1.32.28
Marjo Eshuis	1.12.04	Ruud Bartels	1.36.55
Ruud v Nistelrooij	1.13.54	Marlies Schillings	1.39.35
Karin Monshouwer	1.14.45		

**Berenloop Terschelling 7-11-2010**

Mark van de Wiel	1.27.22	Frank Vullers	1.45.17
Adri Henskens	1.32.25	Rik Wetsers	1.47.38
Chris van Grinsven	1.32.56	Karin Monshouwer	1.48.23
Jeroen Oudenhoven	1.33.44	Dinie van Geel	1.50.04
Mark van der Heijden	1.33.48	Angelina den Harder	1.50.13
Hans Coomans	1.35.01	Nico Cassant	1.55.43
Ramon de Haas	1.38.55	Frits van Helsdingen	1.56.18
Karen Kops	1.42.39	Laurent Kops	1.58.15
Jelle van der Haring	1.44.49		



**Sparrenboscross Boxtel 7-11-2010**

Wedstrijd	9260m	Trimloop	7715m
Andre Boel	36:02	Rein Post	33:50
Edwin Hofma	36:46	Ramon de Haas	35:27
Jos Wolf	38:15	Johan Delsman	39:14
Jeroen Oudenhoven	38:37	Johan van Wijgerden	42:31

**Tussenstand crosscircuit 2010-2011**

<u>Crosscircuit</u>	31- okt		7-nov		12-dec		
<u>2010-2011</u>	<u>Boxtel</u>	-	<u>Drunen</u>	-	<u>Engelen</u>	-	
	<u>tijd</u>	<u>ptn.</u>	<u>tijd</u>	<u>ptn.</u>	<u>tijd</u>	<u>ptn.</u>	<u>Totaal</u>
<b>MEISJES PUP C</b>	-	-	-	-	-	-	
Floor Tijhoff	-	-	-	-	5.53	1000	1000
Kiki Tijhoff	-	-	-	-	6.53	855	855
<b>JONGENS PUP C</b>							0
Rik Spelthan	5.16	994	5:34	1000			1994
Benjamin Dobbstein	5.14	1000	6:13	895			1895
<b>MEISJES PUP A</b>							0
Renske van der Doelen	5.08	990			5.06	886	1876
Laura Spelthan	5.05	1000	5:50	766			1766
Ynte Biemans			4:28	1000			1000
Fenne van Geene					4.31	1000	1000
Judith Casant					4.56	916	916
<b>MEISJES PUP B</b>							0
Dorien de Boer	-	-	-	-	5.35	1000	1000
<b>JONGENS PUP B</b>							0
Joris Molin					5.46	1000	1000
<b>JONGENS PUP A</b>							0
Floris Janssen	4.27	1000	5:00	1000	4.45	1000	3000



Tim van Dooren	4.31	985	5:01	997	4.54	969	2951
Raphaël Dobbstein	4.44	940	5:10	968			1908
Toby Graafland					5.25	877	877
<b>MEISJES JUN D</b>							0
Linde Puijenbroek	4.20	1000	4:48	1000	4.35	996	2996
Jessy Delsman	4.43	1000	5:17	909	4.34	1000	2909
Sterre Puijenbroek	4.46	909	5:28	878	4.56	926	2713
<b>JONGENS JUN D</b>							0
Jasper Janssen	3.32	1000	8:26	1000	8.28	1000	3000
Joris Somers	10.41	1000	11:03	763			1763
Chris Eijkemans	11.45	909			11.20		909
Ids Biemans					9.49	862	862
Stan van der Doelen					10.33	803	803
Jim Graafland					11.16	751	751
<b>MEISJES JUN C</b>							0
Ilona van der Giessen	8.47	1000	9:35	1000	9.23	1000	3000
<b>JONGENS JUN C</b>							0
Lars Biemans	7.49	1000	8:18	1000	8.11	1000	3000
Stijn van Geene	8.16	946	8:36	965	8.13	996	2907
Arthur van Vugt					9.19	878	878

### Overall results - Engelermeercross 2010

#### 's-Hertogenbosch 12-12-2010

Trimloop Mannen 4 ronden			
<b>Plaats</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>tijd</b>
12	Ramon de Haas	OSS-Volo	0:32:13
15	Frank Vullers	OSS-Volo	0:33:35
19	Onno Righolt	OSS-Volo	0:34:36
21	Mathieu van den Eerwegh	OSS-Volo	0:34:58
23	Ruud van Nistelrooij	OSS-Volo	0:35:03
24	Michel de Vré	OSS-Volo	0:35:09
26	Johan van Wijgerden	OSS-Volo	0:38:26



28	Piet op den Kelder	OSS-Volo	0:38:42
32	Leo van Beurden	OSS-Volo	0:41:35
<b>Trimloop Mannen 3 ronden</b>			
<b>Plaats</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>tijd</b>
1	Koos Fennis	OSS-Volo	0:29:38
<b>Jongens Junioren A</b>			
<b>Plaats</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>tijd</b>
2	Luuk Hendriks	OSS-Volo	0:20:10
<b>Jongens Junioren B</b>			
<b>Plaats</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>tijd</b>
1	Remi van Oosterhout	OSS-Volo	0:12:50
<b>Mannen Senioren</b>			
<b>Plaats</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>tijd</b>
3	Martin van Bavel	OSS-Volo	0:41:22
4	Chris Postma	OSS-Volo	0:42:12
5	Joep de Winter	OSS-Volo	0:42:43
<b>Mannen Mast. 35+</b>			
<b>Plaats</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>tijd</b>
1	Koos Verweij	DAK	0:37:03
3	Erik Wolfs	OSS-Volo	0:42:08
4	Andre Boel-	OSS-Volo	0:44:02
5	Edwin Hofma	OSS-Volo	0:44:54
7	Jeroen Oudenhoven	OSS-Volo	0:45:40
9	Leon Rijken	OSS-Volo	0:50:05
10	Rob Vissers	Den Bosch	0:57:40
<b>Mannen Mast. 50+</b>			
<b>Plaats</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>tijd</b>
1	Adri Henskens	OSS-Volo	0:27:55
2	Theo van Welie	OSS-Volo	0:29:08
3	Hans Heirman	OSS-Volo	0:30:42
4	Gerard Gerritse	OSS-Volo	0:31:28
6	Rik Wetser	OSS-Volo	0:34:47
<b>Trimloop Vrouwen 4 ronden</b>			
<b>Plaats</b>	<b>Naam</b>	<b>Vereniging</b>	<b>tijd</b>
1	Lilian Bruls	OSS-Volo	0:31:53
2	Monique Dam	OSS-Volo	0:37:12



Trimloop Vrouwen 3 ronden			
<i>Plaats</i>	<i>Naam</i>	<i>Vereniging</i>	<i>tijd</i>
1	Gerda de Kort	OSS-Volo	0:22:34
Vrouwen Masters			
<i>Plaats</i>	<i>Naam</i>	<i>Vereniging</i>	<i>tijd</i>
1	karen kops	OSS-Volo	0:25:04
2	Ivonne van der Velden	OSS-Volo	0:25:06
3	Marjo Eshuis	OSS-Volo	0:25:11
4	Karin Boel-Zwijenberg	OSS-Volo	0:27:04

Drunense Duinencross  
Ivonne van der Velden 19.58

*Advertentie*

# PRINCENSPORTS

De specialist in voetbalartikelen  
met de grootste  
collectie TOP-merken

Graafseweg 96, 's-Hertogenbosch  
Telefoon 073 - 613 87 85

**VOOR SPORTPRIJZEN**

Graafseweg 77, 's-Hertogenbosch  
Telefoon 073 - 613 70 85  
Bernhardstaete 2, Boxtel  
Telefoon 0411 - 688 388





## **Prikbord**

### **GESLAAGD!!**

En wéér heeft hij geen diploma, maar dit keer ligt het niet aan hem! (*foutje examiner!*) Hij is toch écht onze nieuwe gediplomeerde trainer:  
**Hans Coomans!!**

### **Sport en Voeding**

OP 20 januari houdt Anja van Geel een presentatie over sport en voeding in het clubhuis. Meer informatie wordt in het clubhuis bekend gemaakt.

### **Ledenvergadering**

29 maart 2011 om 20.00 uur is het weer zover. Schrijf deze datum vast in je agenda.

### **ReSkin-XL**

Donderdag 10 februari is Mathilde van Osnabrugge in het clubhuis aanwezig om de voordelen van deze pleisters uit te leggen.

### **Kei-goed!**

De jeugdcie. timmert aan de weg met info bijeenkomst voor ouders, en uitstapjes voor alle kids.

*Hulde!!*



# Loopscholing

Steeds als het december wordt  
een vreemde onrust wakkert weer aan  
het lijkt of ik me schrap wil zetten  
bang om niet te blijven staan?

Steeds als het december wordt  
sneeuw en gladheid wordt ons deel  
lange dagen, heel vroeg donker  
ik hul me het liefst in zwart en geel.

Steeds als het december wordt  
met veel obligate feestvreugde  
we kijken om naar het afgelopen jaar  
gelukkig was er ook veel dat deugde.

Steeds als het december wordt  
en de kersttsunami overspoelt mij even  
trek ik het liefst mijn loopschoenen aan  
om te rennen over Brabantse dreven.

Maar als het weer januari is  
iedereen weer met twee benen op de grond  
die maandag van het nieuwe jaar, die maakt  
dat ik december toch wel aardig vond.

A. Gilles



*Advertentie*



**Julianastraat 30  
5258 NB Middelrode**

**Tel: 073 5032500**

**Fax: 073 5034533**

[www.kivada.com](http://www.kivada.com)

email: [info@kivada.com](mailto:info@kivada.com)

ma, wo, do: 8:30 - 18:00

vrij: 8:30 - 20:00

zat: 8:30-16:00

di: gesloten

pauze 12:30 tot 13:30

**Ruime keuze Race en Mtb van de volgende merken: Specialized/ Isaac/ Focus en Ridley.**

**kledingcollectie: Assos, Specialized, Purl-  
Isumi en Campagnolo**

Ook voor de **gewone en elektrische fiets** van **Gazelle** en **Batavus** kunt u bij ons terecht.

Bezoek nu onze internetsite voor recente aanbiedingen: [www.kivada.com](http://www.kivada.com)

**Kivada Wielersport**

**Voor eerlijk advies en een goede service**

