

Inhoud

INHOUD	1
VAN DE REDACTIE	2
VAN HET BESTUUR	3
CROSSCOMPETITIE 2010-2011	5
VAN DE JEUGDCOMMISSIE	6
NOGMAALS: START TO RUN	7
WIEBELEN OP DE WAALBRUG	8
IN MEMORIAM PAUL DE KOCK	10
DE CLUBKAMPIOENSCHAPPENDAG VAN KARIN BOEL	11
4-5-6 JUNI: WEEKENDJE WEG	13
EEN RONDJE OP DE BAAN MET:	15
BEDANKT VOOR HET BAANONDERHOUD	17
ACTIVITEITENKALENDER NAJAAR 2010	18
UITSLAGEN CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 12-9-10	19
UITSLAGEN HERFSTWEDSTRIJD 9-10-10	21
UITSLAGEN HERFSTINSTUIF 17-10-10	22
GROTE CLUBACTIE. (NOU, GROOT....)	24
PRIKBORD	25
LOOPSCHOLING	26



Van de redactie .

De zomer zit er weer op. Gisteravond voor het eerst weer met de lange broek getraind. Er waren slechts een paar diehards met een korte broek. Voor velen is de herfst het mooiste jaargetijde. Al was het maar vanwege de herfstbok.....

Onze vorige oproep heeft geholpen: er zijn diverse vacatures ingevuld zoals webmaster en ledenadministratie.

Zoals ieder jaar in het najaar staan er weer diverse wedstrijden op het programma. De oproep in het clubblad om aan de crossen deel te nemen is bedoeld voor de jeugd, maar senioren en masters zijn ook van harte welkom. Voor hen is er geen klassement.



Wij hopen veel leden bij de start van diverse crossen aan te treffen

Rein & Koos

De sluitingsdatum voor het volgende nummer is zondag 12 december 2010.

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



Van het Bestuur

- Op onze website www.oss-volo.nl staan mooie foto's van onze clubkampioenschappen die op zondag 12 september werden gehouden. Lees verderop een uitgebreid verslag. Dank aan de organisatoren en alle vrijwilligers!
- Dit jaar houden we het vrijwilligersfeest op vrijdag 12 november. Het is een blijk van waardering voor het werk dat zij verzetten. Want zoals onze voorzitter Ramon de Haas het aangaf: onze vereniging kan niet zonder hen!
- Over vrijwilligers gesproken: We zijn blij dat we een nieuwe webredacteur hebben gevonden in de persoon van Marguerite Driel. Zij is lid van de loopgroep van Ad van den Oord. Zij neemt het estafettestokje van Rik Wetser over die deze functie tijdelijk waarnam.
Rik, bedankt! Marguerite succes!
- We hebben ook een opvolger gevonden voor Angelina den Harder die jarenlang de ledenadministratie heeft verzorgd. Karin Boel zal deze functie overnemen. Angelina danken we voor het vele werk dat ze heeft verzet waarbij zij wel eens werd tegengewerkt door haar computer.
- We hebben André Boel kunnen strikken om Tino van Doorn te ondersteunen in zijn bestuursfunctie van penningmeester van onze vereniging. We mogen dus zeker niet klagen over deze nieuwe ontwikkelingen.
- We brengen nog wel onder jullie aandacht dat we op zoek zijn naar een nieuwe secretaris van onze vereniging als opvolger van Ruud van Nistelrooij. Deze functie komt vacant bij de ALV van maart 2011. Heb je interesse of weet je iemand voor deze prachtige rol: meld het ons!
- Mogen we jullie hulp ook invoeren voor het werven van jeugdtrainers? We hebben gelukkig de ledenstop voor jeugdleden weer kunnen opheffen maar extra jeugdtrainers blijven nodig. Het



bestuur legt samen met Wout van Dongen nu hierover contacten met de gemeente en met het KWI-College.

- Op 10 november gaan we weer met de gemeente en andere verenigingen om tafel zitten ter voorbereiding van een Sportpunt West. Het is de bedoeling dat kinderen en volwassenen in de wijk West meer sporten en bewegen en daarbij de sportaccommodaties op West intensiever gebruiken. Maar dan moeten we wel voldoende (jeugd)trainers hebben! Ook hebben we de noodzaak van verbetering van de toegangsweg naar het clubgebouw en van betere parkeermogelijkheden in dit verband onder de aandacht gebracht.
- De gemeente bezint zich op mogelijke bezuinigingen waarbij ook de sportverenigingen in het vizier komen. Het bestuur overlegt nu met andere buitensportverenigingen hoe we de eventuele schade zoveel mogelijk kunnen beperken. 's-Hertogenbosch wil toch een sportstad zijn!
- De gemeente 's-Hertogenbosch mag in 2012 de tweejaarlijkse Special Olympics organiseren. Dit jaar werden deze nationale spelen voor mensen met een verstandelijke beperking in Venlo gehouden. Ook atletiek vormt een onderdeel van deze spelen. We gaan met de gemeente overleggen over onze mogelijke bijdrage aan deze spelen. Op www.specialolympics2010.nl kun je een indruk krijgen van deze spelen.
- Bij de loopgroepen hebben weer diverse leden in de afgelopen maanden marathons gelopen, onder meer in Boedapest en in Amsterdam. De prestatie van André Boel mag niet onvermeld blijven: 2.59.47. Proficiat! Nu bereiden velen zich voor op de Zevenheuvelenloop in Nijmegen en op de Berenloop op Terschelling. Natuurlijk staat ook de Engelermeercross op 12 december 2010 al in ieders agenda! Succes en veel plezier!

Ruud van Nistelrooij, 21 oktober 2010 E-mail: secretaris@oss-volo.nl








Uitnodiging!!!

O.S.S.-Volo nodigt al haar jeugdleden uit om mee te doen aan de

Crosscompetitie 2010-2011

bestaande uit de volgende wedstrijden:

-  Sparrenbosloop, Boxtel 31-10
-  Drunense Duinencross, Drunen 7-11
-  Engelermeeercross, Engelen 12-12
-  Witte Ruysheuvelcross, Oss 23-01
-  Lunettencross, Vught 20-02

Als je in het klassement voor wil komen zul je aan ten minste 4 van de 5 wedstrijden mee moeten doen. Doe je ze alle 5 mee, dan tellen de beste 4 mee.

Er zijn 4 pupillen en 4 junioren categorieën. Voor alle atleten die voorkomen in het klassement heeft de club een verrassing. Voor de eerste 3 staan er mooie bekertjes te wachten.

Inschrijven kan heel eenvoudig door een envelop met inschrijfgeld in de houten bus in het clubhuis te doen. Er zijn ook andere crossen waar je aan mee kan doen: Kijk op www.hardlopen.nl

We hopen dat zoveel mogelijk leden meedoen dit jaar.

Zorg dat je erbij bent!!!

Nadere informatie volgt op de site en publicatieborden.

Jeugdcommissie.

O.S.S.-Volo



Van de jeugdcommissie.....

Om de dinsdag/vrijdaggroepen wat beter te leren kennen heb ik besloten na de herfstvakantie niet meer op maandagavond aanwezig te zijn maar voor de dinsdag te kiezen. Reden is dat ik dan wat meer ouders kan spreken en de bar open kan houden, bovendien zie ik de vorderingen van deze groep die steeds groter wordt. Na de augustusvakantie zijn een tiental nieuwe leden toegevoegd aan deze groep.

Presteren doet de jeugd ook. Zo liepen

♣ *Jasper Janssen en Rachel Venrooy*

een nieuw clubrecord op de 60 meter sprint tijdens de herfstwedstrijd. Niet onvermeld mag blijven dat

♣ *Laura van Eijk*

in haar 1^e jaar als D-junior de kogel naar 10.12 mtr. stootte en hiermee nog maar een halve meter verwijderd is van het 13 jaar oude clubrecord!

In het bijprogramma van de Amsterdam-marathon liep

♣ *Jasper Janssen*

met 3.15 min. een mooie 1e plaats op de kilometer en plaatste zich hierdoor als 3e O.S.S.-Volo-er voor deelname aan de finale te Apeldoorn. Tijdens de N.K.-Senioren Indoor worden nl. de finales 1K-runaway gelopen. Al eerder plaatsten zich hiervoor:

♣ *Hlona van der Giessen en Ynte Biemans.*

Misschien aardig om op die dag eens naar Apeldoorn te gaan en in die mooie indoorhal baanatletiek te bekijken.

Wout van Dongen.



Nogmaals: start to run

Eindelijk was het dan zo ver en stonden we om tien uur aan de start van onze 'marathon'. Het startschot ging bijna vallen.

Tien, 10½ of elf rondjes, het was niet duidelijk maar ook niet interessant. Want afgetraind, opgemaakt, aangekleed, gemasseerd en aangemoedigd door geblesseerde groepsleden waren we er helemaal klaar voor.

En ook warm, want zoals altijd deed Hans een warming-up met onze groep. Wat moet die man de afgelopen weken een lol gehad hebben: de gekste oefeningen heeft hij ons laten doen. Zaterdag sloeg echt alles.



Met opgetrokken knieën (tenen omhoog!), in drafttempo en met de armen boven het hoofd links- en rechtskijkend heeft hij ons laten huppelen als Totilas. Iemand zei: "Het lijkt het Ministry of Silly Walks van Monty Python wel". Nu was het deze keer niet zó erg, want we stonden op de atletiekbaan, dus niemand die het zag.

Maar de eerste zaterdag was het recht tegenover de parkeerplaats van de Helftheuvelpassage. Op zaterdagmorgen! Gelukkig doet mijn familie de boodschappen ergens anders.



Het lopen ging vanaf de allereerste zaterdag heel goed. We waren verbaasd dat we binnen drie weken al 2 keer vijf rondjes liepen. Dat was extra knap omdat de nodige energie ging zitten in het kletsen onderweg over van alles en nog wat. Nou waren we een groep met alleen maar vrouwen, en één man, en dan lijkt dat logisch, maar ik zie dat toch anders. Wij kunnen natuurtalenten zijn maar het is ook mogelijk dat de uitdaging te laag is. Ik stel daarom voor dat de komende start-to run groepen twee keer zoveel moeten lopen. Kan best.

Een half uur na het startschot zat het er op en waren we allemaal binnen. Nog één keer een cd (=cooling down, al helemaal thuis in het jargon!) door Hans, die zich dit keer inhield, en daarna het dikverdiende t-shirt.

Is dat het afscheid van O.S.S. -Volo? Nee, want een aantal mensen van onze groep gaat door om in december rond het Engelermeer te hollen. Drie rondjes zéker, of draven we nu door?

Tot slot.

Ik wil iedereen van de vereniging die mee heeft geholpen de afgelopen weken, van harte bedanken, maar natuurlijk vooral de trainers. Dankzij jullie enthousiasme (en onze ijzere wilskracht) lopen wij nog steeds en wie weet hoe lang nog. Bedankt!

Ardie van Liempt

Wiebelen op de Waalbrug

Op 15 september vond de vijfde editie van de Nijmeegse Bruggenloop plaats, en het leek mij als halve Nijmegenaar leuk om daar eens aan mee te doen. De loop start op de Waalkade. Via de 'Snelbinder', het fietspad langs de spoorbrug, steek je de Waal over naar Lent. En in Lent gaat het alweer snel richting Nijmegen, via het fietspad langs de grote Waalbrug. De lengte is 6,8 km, geen courante afstand dus; het is dan ook geen wedstrijd, maar een recreatieve loop.

Toch waren er 1147 deelnemers, en opvallend: evenveel vrouwen als mannen. Ook opvallend: er hadden zich nóg eens bijna 300 mensen ingeschreven, die niet kwamen opdagen. Het was weliswaar winderig, maar de aanvankelijk voorspelde regen bleef uit.



Een der organisatoren bleek Pieter Aben te zijn, voorheen looper bij O.S.S.-Volo in de groep van Henk Cretier én jeugdtrainer. Hij is tegenwoordig actief als trainer bij de Nijmeegse Loopschool; hij coacht sporters en hij is zelf duatleet op niveau: 7^e bij het recente NK in Tilburg. Maar hoe zit het nou met dat wiebelen? Nou, misschien weet je dat soldaten tijdens de Nijmeegse Vierdaagse op de Waalbrug niet in gelid mogen lopen, omdat er dan gevaarlijke trillingen kunnen ontstaan. Dat risico is bij hardlopers natuurlijk uitgesloten, iedereen heeft zijn eigen loopritme, maar het heeft wel enig effect als zoveel lopers tegelijk op een brug lopen. Er is dan ook een maximum aantal deelnemers van 2000. Het voelde heel gek: normaal weet je als looper op een gladde weg perfect wanneer je het wegdek zult raken, maar nu raakte ik de grond



soms nét
iets
eerder of
nét iets
later -
alsof ik
licht

aangeschoten was.

Dus wil je volgend jaar eens aan een andere loop meedoen, dan is dit misschien een idee. Al was het maar vanwege het originele cadeau na de finish:

een zak krentenbollen.

Gerard Gerritse



In memoriam Paul de Kock

Op 15 september hebben wij, leden van de ochtendgroep van O.S.S.-VOLO, afscheid moeten nemen van ons loopmaatje

Paul de Kock.

Al jaren werd hij geteisterd door kanker.

Hij wist op een ongelofelijke manier met zijn ziekte om te gaan. Hij bleef optimistisch. Hij ging er steeds voor.

Wist zijn conditie ondanks alle medische behandelingen toch op peil te houden. Was een zeer trouw lid van onze groep. En zeker ook een bindende figuur in de groep.

Zijn gedrevenheid en doorzettingsvermogen waren een voorbeeld voor velen. Vorig jaar nog fietste hij mee in de Alpes d'Huzes. En hij was, terecht, bijzonder trots op zijn prestatie! Ook dit jaar was hij in Frankrijk, maar mee fietsen lukte niet meer. Dat deed hem zeer.

Zijn adagium is steeds geweest: 'Opgeven is geen optie'.

Uiteindelijk heeft hij het toch moeten opgeven. We wisten dat dit zou gebeuren. Maar het komt desondanks heel hard aan. Natuurlijk vooral en in de eerste plaats bij Loes, zijn vrouw en de kinderen en kleinkinderen. Wij wensen hen heel veel sterkte toe. Wij zullen hem missen!

Namens de ochtendgroep van O.S.S.-VOLO

Ad Kuijpers



De clubkampioenschappendag van Karin Boel

Zondag 12 september 2010 waren de clubkampioenschappen. Dit jaar deed ik voor de eerste keer mee. Jammer dat het erg regenachtig was, maar dat mocht de pret niet drukken. En dat het aantal deelnemers echt minimaal was waardoor verschillende categorieën samengevoegd werden. Ik deed mee met de meerkamp en met de Zweedse estafette. Dit is een estafette voor 4 personen. De eerste rent 400 meter, de tweede 300 meter, de derde 200 meter en de vierde 100 meter. Om 10.45 uur moesten de vrouwen beginnen met speerwerpen. We waren helaas maar met z'n drieën. Zouden we dan sowieso in de prijzen vallen? We kregen uitleg over hoe de speer vast te houden en hoe dan te gooien. We mochten met een speer van 600 gram gooien. Dat zou voor ons een voordeel moeten zijn! Op dit onderdeel was ik derde, maar ik had wel een pr. Het tweede onderdeel was de 100 meter sprint. We hadden nog mooi even de tijd om bij te komen en warm te lopen, want op afgescheurde spieren zaten we niet te wachten. Hier kregen we nog wat uitleg over het startblok en daar klonk het startschot al. En weer was ik derde.



Na weer even rust gingen we voor de 800 meter. Een afstand die je moeilijk kunt inschatten voor je snelheid. Ik dacht dat sprint ik wel even, maar dat viel vies tegen. Weer derde. Nou brons klinkt toch ook nog



best leuk voor de eerste keer? Daarna mochten we gaan kogelstoten. We wilden al met de kleinste kogel gaan stoten, maar die van 4 kg hoorde bij onze categorie. Jeetje wat een zwaar ding. En ja hoor weer



derde! Zilver zat er dus niet meer in met nog maar één onderdeel te gaan. Dat laatste onderdeel was verspringen. Hier had ik helemaal geen kaas van gegeten, dus wederom was ik derde. Het was wel erg leuk om deze onderdelen ook eens te doen en te ondervinden hoeveel

techniek daarbij komt kijken. Om 14.30 uur deden we mee aan de Zweedse estafette. Ik zou de 100 meter doen. Er deden vier groepjes mee en ja hoor, ook hier waren we derde. Met de 3000 meter hebben we niet meegedaan, maar we hebben wel goed staan aanmoedigen. Elk rondje leerden we meer namen en konden we de lopers nog beter naar de finish schreeuwen. Er werd erg hard gelopen. Ik dacht even dat mijn beker aan m'n neus voorbij zou gaan, maar ik bleek de enige vrouw in de categorie master, dus ik had GOUD. Dat was natuurlijk wel een erg leuke afsluiting van een hele leuke en sportieve dag. **Volgend jaar moeten we echt met veel meer leden deel nemen aan deze leuke dag.** Dan is er ook wat meer concurrentie om te strijden. Goud heb ik nu toch al op zak.

Toevoeging Rien Meulenbroek:

Voor alle uitslagen en foto's kun je naar de site van O.S.S.-VOLO gaan. Ook werden op deze dag de prijzen uitgereikt aan de clubkampioenen op de weg. Natuurlijk jammer dat niet alle kampioenen aanwezig konden zijn. Aan alle deelnemers is een oorkonde uitgereikt met daarop hun tijden van de gelopen afstanden. Voor de atleten die aan tenminste 3 wedstrijden hebben deelgenomen had Jan Struiken van Runnersworld Den Bosch een attentie beschikbaar gesteld in de vorm van een tasje en een Asics bidon.

Dit was het 2^{de} jaar dat we de clubkampioenschappen op deze manier georganiseerd hebben. Graag wil ik reacties ontvangen of dit leeft in de vereniging, of dat er misschien veranderingen aangebracht moeten worden b.v. in de wedstrijden of afstanden die meetellen voor het klassement. Reageren kan ook via de mail rienjanny@home.nl



4-5-6 juni: weekendje weg

Het was weer tijd voor de groep van Pieter om op een andere manier met elkaar om te gaan dan de gebruikelijke trainingen op maandagavond en donderdagavond.

Gewoon op een ongedwongen manier met elkaar kletsen, gezamenlijk iets ondernemen, lekker eten, barbecueën, wat luieren, voor ieder wat wils.

En zo kwamen op vrijdag in kleine of soms wat grotere groepjes, na een lange reis de weekendgangers aan in het huisje in Lutten. Ik had er nog nooit van gehoord, maar het lag bijna perfect in een mooie omgeving, in de buurt van Harderberg.

De sfeer zat er bijna direct goed in. Toen de groep van 18 mannen en vrouwen compleet was werd er begonnen met de door deelnemers klaargemaakte gerechten. En dan zie dat er veel meer in zit dan alleen maar lopen, met bijna iedere smaak of voorkeur was rekening gehouden. Er stonden een groot aantal culinaire gerechten klaar waar iedereen iets van kon nemen. Er werd dan ook om het zo te noemen, goed gesmikkeld.

Voor dat ik er erg in had waren de kleine uurtjes al weer aangebroken. Het werd voor mij in ieder geval tijd om te gaan slapen. We sliepen in zalen en dat hebben ze geweten ook. Men heeft kunnen genieten van mijn gesnurk.

Toch had ik het idee dat iedereen 's morgens redelijk fit was. Dat moest ook wel want er was na het ontbijt een echte looptraining georganiseerd. En 's middags ging een aantal mountainbiken en een wat kleiner groepje ging een boswandeling maken.

Ik zelf had gekozen voor een boswandeling. Vanaf het station hebben we een mooie wandeling gemaakt aan de hand van een routebeschrijving. Helaas was de beschrijving niet volledig, waardoor we op een bepaald moment vast liepen en voor de zekerheid maar een stuk teruggelopen zijn naar de meer bewoonde wereld. Van daaruit zijn we weer verder gelopen terug naar het station..

Voordat er weer gegeten ging worden werd er nog even een potje volleybal gespeeld door een aantal fanatiekelingen. Gelukkig leverde dat niet al te veel blessures op. De anderen zaten wat te lezen of te kletsen.



We hadden dit weekend natuurlijk het verdiende geluk, dat het schitterend weer was. Dat hadden we ook 's avonds nog nodig want er zou nog gebarbecued worden.



Hans, Jellie en Frouke hadden goed ingeslagen, zodat niemand te kort zou komen.

En zo kom je dan alweer bij de laatste dag van het schitterende weekend.

Er was nog een gezamenlijke activiteit georganiseerd in Hardenberg. De ene helft van de groep ging een stuk kanovaren en de andere helft ging met een veredelde step op pad. Allebei de groepen kwamen op het zelfde punt uit, waar even gepicknickt werd. Hierna werd geruild van kano respectievelijk step en werd de omgekeerde weg afgelegd.

Het kon niet anders of tijdens het kanovaren moesten er een aantal in het water terecht komen, al of niet express.

En zo kwam er een einde aan een voor mij, maar zo te horen ook voor de anderen, heel gezellig, geslaagd weekend, waar we elkaar op een heel andere manier ontmoet hebben dan op de baan of op de weg.

De organisatoren van dit weekend verdienden een pluim voor hun organisatietalenten.

Zoals geschreven hadden we geluk, want toen we vertrokken was het mooie weer voorbij en werd de zon geruild voor een fikse regenbui. Op naar het volgende weekendje weg.



EEN RONDJE OP DE BAAN MET:

Mark van der Heijden; Als zelfstandig ondernemer een druk baasje, maar met zijn niet te missen krullenbol is hij al jaren een bekend gezicht in de groep van Alex. Nu zijn kinderen wat groter zijn, gaat het er toch van komen: het lopen van de marathon. Het volgende interview bevat nog veel meer onthullingen...

Wil je je gezinsleden even voorstellen?

Mijn naam is Mark van der Heijden en ik ben getrouwd met Monique. We hebben een zoon Thomas van 11 jaar en een dochter Eva van 8.

Vertel eens iets over je werk?

Ik ben bloemist en heb al 21 jaar een bloemenzaak in St. Michielsgestel. Ik doe dit met veel liefde voor het vak en met plezier, samen met nog drie andere medewerkers maken we de mooiste creaties.



Wat staat er altijd bij jullie in de koelkast?

Tja, wat staat er bij mij in de koelkast. Nou dat is best saai, veel zuivel: boter, kaas en eieren natuurlijk, voor mijn vrouw Yakult en er ligt altijd wel een flesje wijn in.

Stel, je mag een persoon (dood of

levend) nog iets vragen, wie zou dat zijn?

Ja , ik kom toch uit bij een vrouw om haar nog wat te vragen , nl.bij Lolo Ferrari of ze nou echt zo gelukkig was met die enorme borsten.



Welke bloemen zou jijzelf het liefst krijgen voor je verjaardag?

Je zult het niet geloven, maar ik ben echt met alles blij, ik ben niet zo'n type dat echt maar van één soort of kleur houdt. Ik krijg natuurlijk bijna nooit bloemen, maar ik vind het het leukst als de bloemen van een andere zaak komen.

Waar ben jij op eerste kerstdag?

Op 1^e kerstdag ben ik wel zo lui, dat wil je niet weten. Op kerstavond lig ik eerst een uur in bad bij te komen en afgelopen jaar zijn we op 1^e kerstdag niet eens buiten geweest en hebben we de hele dag in onze pyjama gezeten met z'n vieren.

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

Ik ben echt van de kranten en als hij er 's morgens niet is ben ik echt onthand, alleen tijdens vakanties lees ik boeken, dat is pas sinds een jaar of vier. Daarvoor had ik er de rust niet voor.

Welke zanger mag op jouw verjaardag een liedje komen zingen?

Dat kan er maar één zijn: Mick Hucknall van Simply Red. Dit is de enige band waar ik echt al jaren fan van ben. Er zijn natuurlijk veel meer goeie zangers en zangeressen maar deze ben ik altijd trouw gebleven.

Stel, je moet 6 weken een maatschappelijke stage vervullen bij een instelling naar keuze. Waar zou dat zijn?

Maatschappelijke stage is toch iets waar je een goed gevoel van krijgt. Nou, ik zou denk ik graag jongeren die een beetje de afgrond in dreigen te gaan, proberen het inzicht te geven dat ze op een andere manier echt een veel leuker en interessanter leven tegemoet kunnen gaan. Bij welke instelling dat zou zijn weet ik niet, maar al zouden er enkele dingen worden opgepikt, dan zou ik daar een heel goed gevoel van krijgen.

Wat vind je het leuke aan atletiek? Heb je nog ambities?

Ik heb één ambitie voor komend jaar: de marathon van Rotterdam. Het wordt mijn eerste.



Toppunt

Mijn pr's liggen al een tijdje achter mij, dus ik hoef niet zo gauw te trakteren; 10 km iets met 42.00 min, 15 km in 1.02.54, en de halve marathon in 1.29.59 uur.

Kortom, ik wil wel weer graag terug naar die tijden en ik kom alweer een beetje in de buurt. Houd de taarten maar in de gaten!

Wanneer heb jij voor het laatst voor een verrassing gezorgd?

En bij wie?

Ik heb mijn vrouw op Valentijnsdag leren kennen en dat is dus voor ons een speciale dag, deze dag verras ik haar altijd met iets geeks.

Bijv. van onder tot boven rozenblaadjes, tot in de tuin aan toe, waar dan allemaal rozen in buisjes staan; een taart op haar werk in de vorm van een hart; de muur beschilderd met een rood hart (moest toch worden geverfd); de hele tafel vol met snoephartjes en ga zo maar door. Dit gaat zo al 21 jaar door.

Vind jij het ook zo erg van die hostels?

Tja, die hostels, ik heb daar niet zo'n moeite mee. Die mensen moeten ook een plek hebben en die worden niet zomaar aan hun lot overgelaten. As je bedoeld zou jij verhuizen of in actie komen: nee.

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

Nou word ik sentimenteel. Dat was van mijn tante; als mensen vroegen wat ik later wilde worden zei ik: "ik word later hovenier", maar mijn tante zei dan: "Nee, Mark, jij HOOPT later hovenier te worden!"

Bedankt voor het baanonderhoud

Iedereen die meegewerkt heeft aan het onderhoud aan de baan heel erg bedankt voor jullie inzet. Mede hierdoor ziet de baan er altijd netjes en verzorgd uit. Ik hoop ook volgend jaar weer op jullie te kunnen rekenen en verwacht dat dan Janny ook de appeltaart weer kan bakken om daarvan tijdens de koffie te kunnen genieten.

Rien



Activiteitenkalender najaar 2010

7 November	Berenloop	Terschelling
7 November	Najaarscross	Bladel
7 November	Drunense Duinencross	Drunen
7 November	New York Marathon	New York
14 November	Maresia cross	Kaatsheuvel
14 November	Geffenseplas cross	Oss
21 November	Zevenheuvelenloop	Nijmegen
25 November	Coopertest	Baan
28 November	Warandaloop	Tilburg
28 November	PNEM cross	Uden
12 December	Engelermeercross	's-Hertogenbosch
19 December	Herperduincross	Oss
26 December	Kangoeroeloop	Vught
30 December	Coopertest	Baan
31 December	Silvesterloop	Middelrode
9 Januari	Bedafcross	Uden
15 Januari	Road to Rotterdam	Vught
16 Januari	Indoor	Uden
23 Januari	Witte Ruysheuvelcross	Oss
27 Januari	Coopertest	Baan
30 Januari	Indoor	Schutskamp
5 Februari	Road to Rotterdam	Vught
6 Februari	Naatpiekcross	Uden
13 Februari	Rusheuvelcross	Oss
20 Februari	Lunettencross	Vught
26 Februari	Road to Rotterdam	Vught
27 Februari	Commandorijcross	Gemert

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 met het verzoek om op de lijst geplaatst te worden. Dan krijg je elke 2 maanden een overzicht thuisgestuurd.



Uitslagen Clubkampioenschappen 12-9-10

	Jongens pup. C						
	Naam	40m	600m	Ver	Bal	ptn	
1	Benjamin Dobbelstein	8.8	3.17.5	2.40	13.03	610 ptn	
	Jongens pup. B						
	Naam	40m	1000m	Ver	Bal	ptn	
1	Raphael Dobbelstein	7.7	4.19.0	3.15	16.25	1308 ptn	
2	Toby Graafland	7.9	4.36.3	2.85	17.65	1168 ptn	
	Meisjes pup. B						
	Naam	40m	1000m	Ver	Bal	ptn	
1	Elma Suljic	7.2	4.38.8	3.10	18.44	1347 ptn	
2	Cinder Vis	7.8	4.20.4	2.80	11.50	1134 ptn	
	Jongens pup. A						
	Naam	60m	1000m	Ver	Kogel	ptn	
1	Jasper Janssen	8.7	3.30.9	3.95	6.67	2188 ptn	
	Meisjes pup. A						
	Naam	60m	1000m	Ver	Kogel	ptn	
1	Rachel Venrooy	9.1	4.15.4	4.20	6.54	1929 ptn	
2	Ynte Biemans	9.8	3.45.9	3.75	5.09	1774 ptn	
3	Eliza Palm	10.0	4.12.5	3.75	4.07	1543 ptn	
	Jongens jun. D						
	Naam	80m	1000m	Ver	Kogel	Speer	ptn
1	Stijn van Geene	12.4	3.37.3	3.65	6.81	23.94	1917 ptn
2	Arthur van Vugt	12.6	3.56.0	3.41	5.69	14.43	1489 ptn
3	Sander Orbons	13.5	4.13.9	3.28	4.83	18.21	1302 ptn
4	Bouke Jansen	13.3	4.16.7	3.29	5.62	11.31	1212 ptn
5	Ids Biemans	13.6	3.38.3	2.73	4.21	11.20	1157 ptn
6	Jim Graafland	12.9	4.15.5	3.13	5.13	9.38	1146 ptn
7	Chris Eijkemans	14.6	4.14.3	2.82	4.60	12.12	950 ptn
	Meisjes jun. D						
	Naam	60m	1000m	Ver	Kogel	Speer	ptn
1	Saskia Coomans	9.6	4.10.3	3.35	5.29	13.79	1414 ptn



2	Laura van Eijk	10.3	6.04.0	3.45	8.66	16.38	1315 ptn
3	Fleur de Haas	10.7	4.54.3	2.57	4.05	9.37	737 ptn
	Jongens jun. C						
	Naam	100m	800m	Ver	Kogel	Speer	ptn
1	Mitchell Damen	13.3	2.44.4	4.23	8.97	27.50	2418 ptn
2	Lars Biemans	14.1	2.26.1	4.26	6.03	20.27	2198 ptn
	Meisjes jun. C						
	Naam	80m	1000m	Ver	Kogel	Speer	ptn
1	Kirsten van der Winden	11.0	4.18.4	4.53	8.25	16.24	2021 ptn
2	Ilona van der Giessen	12.2	3.32.7	3.60	5.27	14.11	1671 ptn
	Jongens jun. B						
	Naam	100m	800m	Ver	Kogel	Speer	ptn
1	Nigel Uitman	14.0	2.43.2	4.01	5.94	15.78	677 ptn
	3000m						
1	Luuk Hendriks		10.38.6	min		Jun B	
	Mannen Sen.						
	Naam	100m	800m	Ver	Kogel	Speer	ptn
1	Koen Wetsler	11.9	2.20.2	5.56	7.55	33.33	2161 ptn
2	Pascal van Gemert	12.6	2.37.0	5.27	9.15	40.75	2014 ptn
	3000m						
1	Joep de Winter		10.29.0	min		Msen	
2	Andre Boel		10.48.4	min		Msen	
	Vrouwen Sen.						
	Naam	100m	800m	Ver	Kogel	Speer	ptn
1	Amely Verreijen	13.3	2.42.9	4.25	7.97	17.78	2406 ptn
2	Renee Wittens	15.6	3.19.4	2.69	5.96	11.32	1013 ptn
	Mannen Masters						
	Naam	100m	800m	Ver	Kogel	Speer	ptn
1	Bert Palm	12.6	2.25.3	5.38	9.20	41.44	2626 ptn
2	Henk vd Giessen	13.6	2.24.4	4.26	7.78	28.12	1839 ptn
3	Edwin Hofma	12.7	2.26.1	4.38	5.86	19.19	1380 ptn
4	Ramon de Haas	15.4	2.54.8	3.60	6.79	27.10	1231 ptn
5	Hans Coomans	14.0	2.53.8	4.02	6.74	0.00	963 ptn
6	Tino van Doorn	14.5	2.40.9	3.84	5.66	20.60	792 ptn



Toppunt

7	Rik Wetser	16.2	3.19.1	3.20	6.22	17.97	739 ptn
8	Roel Janssen	14.5	3.03.2	3.40	6.06	17.09	668 ptn
9	Gerard Wolters	17.5	3.21.0	2.52	5.34	14.35	512 ptn
10	Rajesh Ramenati	14.7	2.48.2	3.68	5.80	0.00	509 ptn
3000m							
1	Adri Henskens		10.40.9	min		M50	
2	Rein Post		11.37.6	min		M45	
3	Jeroen Oudenhoven		11.40.1	min		M45	
4	Karel Weykamp		11.40.8	min		M45	
5	Tino van Doorn		11.55.5	min		M35	
6	Hans Coomans		12.33.5	min		M40	
7	Rajesh Ramenati		12.39.5	min		M35	
8	Onno Righolt		12.44.9	min		M50	
9	Ruud van Nistelrooy		13.49.7	min		M60	
10	Gerard Wolters		15.10.1	min		M55	
11	Ad Kuijpers		15.30.0	min		M65	
Vrouwen Masters							
	Naam	100m	800m	Ver	Kogel	Speer	ptn
1	Karin Boel	18.5	3.33.3	2.81	5.52	10.92	667 ptn
3000m							
1	Eshuis, Marjo		13.39.4	min		V45	
2	Harder, Angelina den		13.57.3	min		V40	

Uitslagen herfstwedstrijd 9-10-10

Plaats	Jongens pup. C	40m	Ver	Bal	Totaal	Pts	600 m
8	Darryl Obasuyi	7.4	2.51	22.09	988	17	2.39.3
14	Niek Knippels	7.7	2.56	15.51	848	10	2.27.1
20	Benjamin Dobbstein	8.3	2.32	15.50	704	19	2.42.8
Meisjes pup. C							
Plaats	Naam	40m	Ver	Bal	Totaal	Pts	600 m
17	Floor Tijthoff	8.5	2.28	5.14	457	11	2.46.6
22	Kiki Tijthoff	9.8	1.73	6.18	214	18	3.17.9
Jongens pup. B							



Plaats	Naam	40m	Ver	Bal	Totaal	Pts	1000 m
10	Raphaël Dobbstein	7.7	2.78	18.84	943	8	4.14.0
11	Toby Graafland	7.8	2.69	16.82	878	10	4.29.4
12	Niels van Ginneken	7.8	2.47	18.12	853		
	Meisjes pup. B						
Plaats	Naam	40m	Ver	Bal	Totaal	Pts	1000 m
9	Elma Suljic	7.1	3.01	18.46	1095	14	4.26.5
11	Renske van der Doelen	7.0	3.02	11.71	1007	12	4.21.0
15	Cinder Vis	7.7	2.77	14.97	882	9	4.08.3
17	Ellemijn van der Steen	7.9	2.47	14.04	772	16	5.09.0
	Jong. pup. A(1e jrs)						
Plaats	Naam	60m	Ver	Kogel	Totaal	Pts	1000 m
11	Dani Hubner	10.1	3.29	5.06	1148	5	3.51.8
	Jong. pup. A(2e jrs)						
Plaats	Naam	60m	Ver	Kogel	Totaal	Pts	1000 m
2	Jasper Janssen	8.6	3.86	6.61	1613	1	3.18.6
17	Stan van der Doelen	10.5	3.55	6.34	1227	16	4.03.2
	Meis. pup. A(1e jrs)						
Plaats	Naam	60m	Ver	Kogel	Totaal	Pts	1000 m
1	Rachel Venrooy	8.9	4.08	5.94	1559	7	4.25.3
8	Fenne van Geene	10.7	2.93	4.08	926	3	3.50.2
	Ynte Biemans					1	3.36.7
	Meis. pup. A(2e jrs)						
Plaats	Naam	60m	Ver	Kogel	Totaal	Pts	1000 m
10	Sterre van Puijenbroek	10.5	3.10	4.87	1042		
13	Linde van Puijenbroek	10.7	2.74	4.31	905	4	3.57.5

Jasper Janssen en Rachel Venrooy sleepten een nieuw clubrecord in de wacht

Uitslagen Herfstinstuif 17-10-10

		Jongens jun. D		prest.
80 m	8	Stijn van Geene	1997	12.3



	10	Sander Orbons	1998	13.0
	13	Bouke Jansen	1998	13.4
Ver	6	Stijn van Geene	1997	4.09
	11	Sander Orbons	1998	3.54
	12	Bouke Jansen	1998	3.45
1000 m	1	Stijn van Geene	1997	3.20.5
	10	Sander Orbons	1998	4.08.0
		Meisjes jun. D		
60m	11	Laura van Eijk	1998	10.2
	12	Jessy Delsman	1998	10.3
Kogel	3	Laura van Eijk	1998	10.12
	12	Jessy Delsman	1998	6.41
Ver	13	Laura van Eijk	1998	3.46
	14	Jessy Delsman	1998	3.07
Hoog	12	Jessy Delsman	1998	1.10
	13	Laura van Eijk	1998	1.05
600 m	9	Jessy Delsman	1998	2.20.5
	10	Laura van Eijk	1998	2.49.2
		Jongens jun. C		
100 m.	4	Tom de Schoenmaeker	1996	14.1
800 m	2	Lars Biemans	1996	2.26.4
	8	Tom de Schoenmaeker	1996	2.47.7
		Meisjes jun. B		
100 m.	1	Janice Francisca	1995	14.0
		Jongens jun. A		
Hoog	2	Mark van Wijgerden	1993	1.80
Ver	2	Mark van Wijgerden	1993	5.00



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

Grote Clubactie. (nou, groot....)

De huidige stand is 240 verkochte loten.

100 bij de loopgroepen en 140 bij de jeugd.

Er moeten nog boekjes terugkomen van een aantal kinderen maar tot nu toe is het resultaat beneden de maat.

Kijk eens in je loopgroep of hier iets aan gedaan kan worden.

De boekjes liggen op de tafels, en bij de bar zijn rechtstreeks loten te koop (€ 3,00).





Prikbord

WEPSAJT. *(Huh!?)*

Sinds kort is Marguerite Driel onze nieuwe webmaster (of masteres eigenlijk). Er staan weer allerlei foto's op van wedstrijden. Ga eens gauw kijken! www.oss-volo.nl

Grote clubactie:

Vorig jaar was al niet sterk (slechts 331 loten), maar nu zitten we pas op de helft!

Dat kan beter!!

Dus (ver)koop die loten nu het nog kan.
Boekjes te verkrijgen a/d bar.

Clubkampioenschappen

Leuke dag, slecht weer maar wel ERG weinig deelnemers. Hoe belangrijk vinden we zo'n evenement met z'n allen?

Lekker toch?

Met z'n allen taart of vlaai eten na afloop van de training. Maar willen jullie de dozen en de kruimels óók opruimen? Hij's fijn!!

Weet je nog?

ClubZorg heeft wekelijks op maandag een inloopspreekuur van 18.15/18.45. Gewoon in ons clubhuis.



Loopscholing

Er is nog hoop! (Of toch niet...?)

Op zaterdag 16 oktober 2010 stond er een interessant artikel in de Volkskrant met als titel: "Graven naar een genetische schat". Dit artikel ging over het onderzoek van de Britse bioloog Yannis Pitsiladis naar de zogenaamde prestatiegenen (hij verzamelde meer dan duizend monsters van topatleten).

Welke genen maakt dat iemand een betere hardloper wordt dan een ander? Interessant zijn Pitsiladis' bevindingen tot op heden. Zo blijkt dat de "kuit-omvang theorie" van een aantal jaren geleden rustig naar de prullenbak verwezen kan worden. Oost-Afrikanen hebben lichtere kuiten. Pitsiladis gelooft er niet in. (te weinig lopers in dat onderzoek betrokken).

Ook de gedachte dat de Oost-Afrikanen over bepaalde prestatiegenen beschikken die bijvoorbeeld Europeanen niet zouden hebben, blijkt niet te kloppen. Wereldrecordhouders bleken niet te beschikken over uitzonderlijk genetisch materiaal, integendeel: een redelijk willekeurige onderzochte blanke bleek beter geschikt voor de sprint dan Husain Bolt of Powell, alleen had betrokkene geen ambitie om te gaan sporten. Pitsiladis heeft zich uiteraard de vraag gesteld of hij wel de juiste prestatiegenen heeft geselecteerd. Die vraag is nog niet overtuigend beantwoord.

Uit zijn genenonderzoek blijkt overigens wel dat (Oost)Afrikanen vaak genetisch onderling meer verschillen dan sommige Afrikanen met Europeanen. Zouden er dan helemaal geen prestatiegenen een rol spelen? Het vermoeden is dat deze er wel zijn maar niet voorbehouden zijn aan een bepaalde bevolkingsgroep of een kenmerkend ras. De vraag is of ras dus een rol speelt. Pitsiladis komt tot de conclusie dat ras veel meer een sociaal en cultureel fenomeen is. Als laatste "uitsmijter" stelt Pitsiladis vast, dat kinderen van Oost-Afrikaanse topatleten hoogst zelden uitblinken in topatletiek. Zijn verklaring is dat deze kinderen net als in de westerse wereld veelal "achterbank kinderen" (met de auto overal naartoe gebracht) geworden zijn, en dat het luxueuze leven bepaald geen goede voorwaarde is, om een succesvol atleet te worden. Een écht Spartaanse opvoeding lijkt dus een betere voorwaarde. Waar brengt ons dit toe?



We weten natuurlijk al veel langer dat een leven met weinig beweging ons sneller ouder maakt en kwalen sneller laten opkomen op steeds jongere leeftijd. Echter onze samenleving is vrijwel volledig ingericht op zo min mogelijk bewegen. Auto's krijgen veelal een prominente voorrangsposities op voetgangers en fietsers.(dom,dom,dom...) Kijk maar eens naar de wijze waarop parkeergelegenheden bij supermarkten zijn opgezet. Tot aan de voordeur van de supermarkt kun je komen met de auto en naar parkeerplaatsen voor de fiets is het vaak zoeken, als deze er al zijn. En op tal van andere vergelijkbare terreinen hebben we het onszelf zo gemakkelijk gemaakt dat we nauwelijks nog bewegen.

Het *absolute dieptepunt* is de roltrap: deze zijn er om het trappenlopen te bekorten. Je bent sneller boven of beneden en je hoeft minder treden te belopen, maar het is wel de bedoeling dat je blijft trappenlopen. Zo niet in Nederland. Zodra Nederlanders op de roltrap de eerste pas zetten, blijven ze als wassenbeelden stilstaan en blijven dit doen totdat ze boven of beneden eraf tuimelen. Van enige discipline om rechts te gaan staan en de linkerzijde vrij te laten voor de snellere trappenlopers bestaat geen enkel begrip, integendeel. Kom met dit gedrag niet in



Parijs of London: stil blijven staan op de linkerzijde en je wordt platgewalst. Als ik dan lees dat het NOC de ambitie heeft om de komende jaren een trainingsprogramma op te zetten om meer Nederlandse medaillewinnaars op de Olympische Spelen voort te gaan brengen en te streven naar een permanente plaats in de mondiale top-tien, dan denk ik: "hou op, schei uit met die onzin!". Daarvoor zijn de voorwaarden in onze samenleving niet aanwezig. En dus is er weinig



reden tot optimisme of hoop op toppers. Anders ligt het met uw persoonlijke ambitie: u bent lid geworden van aan atletiekvereniging om te gaan hardlopen en u wilt gezond blijven en vindt bewegen heerlijk (u bent bevoorrecht!). Voor u is er nog hoop dat u gezond blijft en hopelijk gezond oud wordt, maar zet het idee uit uw hoofd dat u nog een mondiale topper gaat worden. Helaas is er daarvoor al te veel "verwoest" tijdens uw jeugd.

A. Gilles

Advertentie



Julianastraat 30
5258 NB Middelrode
Tel: 073 5032500
Fax: 073 5034533

www.kivada.com

email: 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, Purlisumi 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

Kivada Wielersport

Voor eerlijk advies en een goede service

