

Inhoud

INHOUD	1
VAN DE REDACTIE	2
VAN HET BESTUUR	3
DE MOOISTE EN ZWAARSTE MARATHONS (1)	4
TRAINEN HARDLOPERS TE HARD?	7
BALLONNENLOOP 2012	10
LUCCA MARATHON (ITALIË)	11
ALPE D'HUZES 2012	12
DE GROTE CLUBAKTIE	13
EEN RONDJE OP DE BAAN MET:	14
ENGELERMEER VELDLOOP	17
ACTIVITEITENKALENDER VOORJAAR 2012 + EIGEN WEDSTRIJDEN	18
UITSLAGEN	20
PRIKBORD	22
LOOPSCHOLING	23



Van de redactie.

Van de redactie

Het jaar zit er weer op. Wat doe je nou het liefst: terugkijken naar afgelopen jaar of vooruit kijken naar 2012? Met dit clubblad kan het alle twee. Er staan leuke wedstrijdverslagen in. Deze verslagen kunnen een bron van inspiratie zijn voor het plannen van de wedstrijden in 2012. En voor degenen die het jaar nog goed willen eindigen: de Kangoeroe loop en de Sylvesterloop in Middelrode horen natuurlijk ook in elke hardlooppagenda te staan.

Ook als redactie kijken we natuurlijk terug. We zijn heel blij met alle kopij die we afgelopen jaar hebben ontvangen. We konden elke keer een goed gevuld clubblad uitbrengen. Ook gaat onze dank uit naar de vaste columnisten A. Gilles H.A.M. String.

We wensen iedereen prettige feestdagen en een sportief maar vooral een gezond 2012!

Koos & Rein

De sluitingsdatum voor het volgende nummer is:

woensdag 22 februari 2012.

Graag per e-mail naar reinpost@hetnet.nl en koos.fennis@planet.nl

Advertentie

NedSpine
Specialisten in rugoperaties

www.nedspine.nl



Van het bestuur

- Nog een paar maanden en dan is het zover: **het 90-jarig bestaan van O.S.S.-VOLO!** De feestcommissie en het bestuur zijn al een tijdje druk bezig met de voorbereidingen voor het jubileum. Voorlopig blijft het nog even een verrassing welke festiviteiten er plaatsvinden, maar we kunnen het niet laten om alvast een tipje van de sluier op te lichten. En dat doen we door je alvast wat tips te geven: zorg dat je in mei 2012 een goede conditie hebt, wees voorbereid op het verleggen van je grenzen én ga vanaf 1 januari 2012 op een streng dieet!
- Wil je 24/7 op de hoogte blijven van het laatste nieuws rondom je club? Volg dan **@OSS_Volo op Twitter!**
- Onze leden lopen alweer een tijdje rond in de huidige clubkleding. De voorraad raakt langzaamaan op en dat betekent dat het tijd wordt voor **nieuwe clubkleding**. Achter de schermen is het bestuur al druk bezig met het selecteren en samenstellen van een kledingpakket. Heb je interesse om mee te denken over onze nieuwe 'look'? Meld je dan bij André Boel, Ramon de Haas of Renée Wittens.
- Met ingang van 2012 wordt de **contributie verhoogd**. Die verhoging wordt bepaald op basis van de officiële inflatiecijfers van 2011 en de verwachting is dat dat uitkomt op zo'n 2,6 tot 3,0 %. De verhoogde contributie wordt begin januari voor het eerst afgeschreven. Dat is de contributie voor het eerste kwartaal van 2012. Het bestuur gaat er vanuit dat een verhoging op basis van de inflatiecorrectie voldoende is voor het komende jaar. Mocht er in 2012 (bijvoorbeeld in verband met een korting op subsidies) een verdere verhoging nodig zijn, dan word je daar ruim voor de ALV over geïnformeerd.
- De **Algemene Ledenvergadering van 2012** is gepland op dinsdag 27 maart. Zet die datum alvast in je agenda!
- 2012 belooft een sportief jaar te worden. Zo loopt een aantal leden op 29 januari alweer een marathon. En niet zomaar een, maar zelfs die van Marrakech! Verder staat in 2012 voor de tiende keer de Ballonnenloop op de agenda van veel lopers. Ook bij de Vestingloop zullen weer veel zwart-gele shirts en singlets voorbij komen. En ook onze jeugdleden verdedigen in 2012 de trots van O.S.S.-VOLO. In verschillende competities én in meerdere regio's zijn deze toppers te vinden.





- Het bestuur wenst iedereen dan ook een sportief jaar vol mooie prestaties!

De mooiste en zwaarste marathons (1)

Marathon Zeeland: *“Zeeuwse Kustmarathon, de mooiste en zwaarste marathon van Nederland”*. Berenloop Terschelling: *“Een van de mooiste en zwaarste marathons van Nederland”*.

Puberjongetjes die op het schoolplein tegen elkaar opscheppen wie de grootste heeft. Maar ze durven ze nooit naast elkaar te leggen. Dus dat heb ik dan maar voor ze gedaan. Omdat 2 marathons in 1 maand een beetje te veel van het goede is (behalve als je Ruud van Nistelrooij heet), heb ik bij de Marathon Zeeland een hele marathon gelopen (daar is geeneens een halve) en bij de Berenloop een halve marathon.

Marathon Zeeland

Deze marathon is altijd op de eerste zaterdag van oktober en is een lijnmarathon van Burgh-Haamstede naar Zoutelande langs de Zeeuwse kust. En dan loop je voornamelijk in Zuidwestelijke richting, de kant waar meestal de wind vandaan komt.

Maar dit jaar stond er windkracht NUL en in plaats van een frisse herfstdag beleefde Nederland één van de mooiste zomerdagen van 2011 met ruim 25 graden. Toevallig ook nog net in een week dat de Duitsers een aantal feestdagen hebben. Dus supporters hadden we



genoeg, alhoewel de meesten gewoon in de weg liepen of hun zandkasteel pontificaal op het parcours bouwden. Want de route is wel



autovrij, maar niet mensenvrij. In het finishdorp Zoutelande worden alle lopers in bussen geladen en naar het startpunt Burgh-Haamstede vervoerd. Achter de sporthal is een groot grasveld waar een warming-up wordt georganiseerd. Maar waar is nu de start? Geen spandoek, matten of dranghekken te zien. Ik doe maar gewoon met de locals mee (when in Rome, do like the Romans do). Via

een aantal kruip-door-sluip-door paadjes en een buitenwijk komen we uit bij het kerkje van Burgh. Er staat van alles aan de start. Van volledig gesponsorde profi-hardlooptkleding tot volwassen katoenen T-shirts met een boxershirt er onder. Alsof het een lokaal rondje rond de kerk betreft. Daar begint het wel mee, maar daarna moet je nog 42 kilometer. De starter legt nog even de startprocedure uit: "Straks slaat de kerkklok van Burgh 12 uur; allemaal hardop meetellen en bij de twaalfde slag vertrekken we". Na krap twee minuten is iedereen over de startstreep.

Burgh is maar een klein dorpje, dus we lopen al snel de beboste duinen in. De eerste lopers schieten de berm in om te plassen. Die hebben de



aanbeveling om extra veel te drinken vanwege het warme weer wel heel erg serieus genomen. Na de duinen volgt het eerste stukje strand. Het is eb, dus lekker hard zand en lekker breed. In de verte doemen de pijlers van de stormvloedkering in de Oosterschelde al op. Aan het eind van het strand is de eerste drankpost. We zitten dan op ruim 5 kilometer. Dan komt een gedeelte dat me

vooraf het zwaarste leek: de Oosterscheldekering. Lang en saai. Ik ga maar pijlers en voetstappen tellen om wat te doen te hebben. Er zijn 65



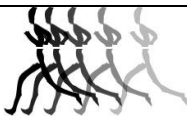
pijlers. Tussen 2 pijlers zitten telkens 45 voetstappen. De pijlers zijn genummerd van zuid naar noord (dus ik kan aftellen, we lopen van noord naar zuid) en dragen de eerste letter van de geul die ze afdammen. De eerste geul heet Hammen, de tweede Schaar en de derde Roompot. Tussen Schaar en Roompot ligt het beroemde werkeiland Neeltje Jans. Daar is een drankpost annex douche. Ik maak van beide gebruik. Verder maar weer. We lopen net zo hard als de kruipende file auto's naast ons. Leuk voor supporters die toevallig net naast hun fan rijden. Bij het 18 kilometer punt zijn we aan het eind van



dit loop corvee en mogen we weer het strand op. Het water komt al op, maar we kunnen nog op het harde zand lopen. Behalve bij het halve-marathon-meetpunt, want de matten moeten uiteraard wel droog blijven tot alle lopers voorbij zijn, en bij de laatsten zal het zeker vloed zijn. Daarna begint het naaktstrand van

Vrouwenpolder. Dat klinkt veelbelovend, zeker met dit weer, maar na 5 kilometer rimpelige piemels en hangborsten kom ik op een gemiddelde naturistenleeftijd van 83, dus hiervoor hoef je deze marathon niet te doen.

Daarna gaan we de duinen in. Rollercoaster-paadjes met venijnige klimmetjes. In de duinen hebben we soms een stukje koel bos, maar meestal lopen we in de volle zon over de windloze duintoppen. Dit is echt afzien. Gelukkig zijn er veel extra waterposten ingelast en bij de meeste kun je ook onder de tuinslang. Daar maak ik telkens gretig gebruik van. Druipend voel ik me dan de eerste kilometers daarna weer een stuk beter en kan zelfs weer versnellen. Heuvel op, heuvel af, trap op, trap af. Leve de hoogste duinen van Nederland. De vuurtoren van Westkapelle is al wel te zien, maar nog ver weg. Eerst nog Domburg. Hier mogen we over de boulevard met veel publiek. Ik zie grote glazen bier staan op terrastafeltjes. Daar kan ik alleen nog maar van dromen op dit moment. Na Domburg gaan we weer de duinen in. De vuurtoren komt eindelijk dichtbij. Maar voordat je dan die punt rond Westkapelle helemaal gerond hebt... Op het 28 kilometer punt staat een rekenaar die een prognose voor de eindtijd geeft. "Je bent op twee-derde van de route" staat er. In dit tempo kom ik volgens de rekenaar uit op 4 uur en



38 minuten. Daar teken ik voor. Maar nu komen de steilste duinen nog. Plus een stuk mul strand bij Zoutelande, waar het opkomende getij inmiddels het harde zand al helemaal onder water heeft gezet. De badgasten zijn al uitgekeken op de hardlopers op het moment dat ik passeer en zijn druk bezig met hun fort en kuilen. Ze trekken zich niks aan van de passerende lopers en steken pontificaal vlak voor je neus over. Ik moet om de dikke Duitsers heen laveren. Eindelijk mogen we van het strand af. Nog 1 duinovergang en dan de boulevard van Zoutelande op. Ik verwijder alle sponzen die ik bij waterposten verzameld heb en onder mijn shirt heb gestopt. Dan het laatste stuk tussen de dranghekken door. Onder het finishdoek is een kunstmatig duintje aangelegd, als laatste horde. Daarop staat organisator Lein Lievense, die alle lopers persoonlijk de hand drukt. Ik heb het gehaald. Mijn eindtijd doet er niet toe. Nou vooruit dan: 4 uur, 51 minuten en 19 seconden.

(Deel 2 in de volgende editie)
Jack Goedegebuure

Trainen hardlopers te hard?

En helpt de hartslagmeter om dat te voorkomen?

Je traint om je prestatie te verbeteren. Maar hoe hard moet je dan eigenlijk trainen? En kun je ook té hard trainen? Een veelbesproken fenomeen tengevolge van langdurig te hard trainen is overtraining. Daarnaast kunnen ook overbelastingsblessures op de loer liggen. Maar als er niet hard genoeg getraind wordt, blijft een verbetering van de prestatie uit. Schema's zouden dusdanig samengesteld moeten zijn dat er een optimale balans is tussen rustige en intensieve trainingen en belasting en herstel.

Een belangrijke taak van trainers en coaches is het samenstellen van een trainingsschema. Bij het maken van het schema wordt rekening gehouden met de intensiteit en omvang van de trainingen. Vervolgens wordt er van de hardlopers verwacht dat ze nauwgezet het schema volgen. Maar regelmatig wordt er door trainers en coaches opgemerkt dat hardlopers 'te hard' zouden trainen.

In ons onderzoek '*Trainen hardlopers te hard?*' is geprobeerd te achterhalen hoe hard er nu werkelijk getraind wordt tijdens verschillende trainingen en of dit als 'te hard' moet worden



aangemerkt. Met andere woorden: wordt er harder getraind dan door de trainer beoogd?

Verder is nagegaan in hoeverre hardlopers die regelmatig met een hartslagmeter trainen, anders trainen dan hardlopers die met name op basis van gevoel hun tempo bepalen.

Op basis van literatuur is ervoor gekozen om voor de lange duurloop 70% van de *heart rate reserve* (HRR) aan te houden als 'optimaal'.

Training	Beoogde intensiteit (% HRR)	Instructie
Duurloop	< 70	Doe een rustige duurloop van ongeveer een uur zoals je gewend bent.
Extensieve intervaltraining 1000 meter	> 70 < wedstrijd	Doe de extensieve training zoals je gewend bent (volgens de instructies van de trainer)
Intensieve intervaltraining 600 meter	≥ wedstrijd	Doe de intensieve training zoals je gewend bent (volgens de instructies van de trainer)

Tabel 1: Beoogde intensiteit van de trainingen en de bijbehorende instructies

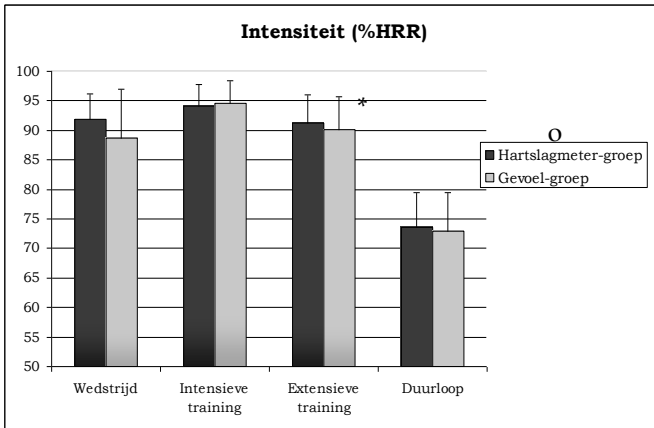
Opvallend resultaat: extensief blijkt toch intensief

In figuur 2 zijn de resultaten weergegeven. Hierin is te zien dat de wedstrijd gemiddeld op 90% HRR werd gelopen. Tijdens de intensieve training werd er door beide groepen inderdaad getraind op de intensiteit zoals bedoeld door de trainer: er werd intensiever getraind dan in de wedstrijd werd gelopen.

De resultaten van de extensieve training (Figuur 3) laten een heel ander beeld zien. De extensieve training werd óp wedstrijdintensiteit gelopen, in plaats van ónder de wedstrijdintensiteit. Opvallend is dat zowel de hartslagmeter-groep als de gevoel-groep op deze, te hoge, intensiteit trainden. In dit onderzoek werd blijkbaar de hartslagmeter toch niet strikt gehanteerd bij het bepalen van het tempo.

Hardlopers hebben dus de neiging om iets harder te lopen tijdens hun lange duurloop dan optimaal zou zijn. Uitschieters tijdens de lange duurloop waren intensiteiten van 80 en 81%. Dit is aanzienlijk harder dan beoogd door de trainer die een 'lange rustige duurloop' voorschrijft.





#

Figuur 2: Overzicht van de trainingsintensiteiten per training.

er werd harder dan 70% gelopen

° er werd getraind op wedstrijdintensiteit i.p.v. eronder zoals beoogd

* er werd boven de wedstrijdintensiteit getraind, zoals beoogd

Tussen de hartslagmeter-groep en de gevoels-groep werd in geen van de trainingen noch in de wedstrijd een significant verschil gevonden

Geen verschil tussen hartslagmeter of gevoel

Opvallend genoeg kwam in dit onderzoek duidelijk naar voren dat de *hartslagmetergroep* niet anders trainde dan de *gevoelsgroep*. Tijdens geen van de trainingen was er een verschil tussen beide groepen. Een mogelijkheid is dat de hartslagmeter toch niet heel strikt gehanteerd wordt en dat het tempo niet of te weinig aangepast wordt als de hartslag te hoog is. Een andere mogelijkheid is dat de hardlopers zelf niet de juiste hartslag als referentie gebruikten. Voor iedereen geldt een andere combinatie van maximale hartslag, rusthartslag en hartslag behorende bij de anaerobe drempel. Om effectief te trainen met een hartslagmeter zal je deze waarden zo nauwkeurig mogelijk moeten (laten) bepalen. Algemene regels als '80% van je maximale hartslag' om extensief te trainen zijn ongeschikt, omdat dit voor de één een training boven wedstrijdintensiteit kan betekenen terwijl het voor de ander een duurlooptempo betreft.

Hoe kun je trainen op de juiste intensiteit?

Op basis van het onderzoek *Trainen Hardlopers Te Hard?* kan de ene methode niet als beter worden aangemerkt dan de andere. Er kan ook niet zondermeer worden gesteld dat per definitie iedereen te hard traint. Maar uit dit onderzoek blijkt dat hardlopers wel degelijk de



neiging hebben om 'harder' te trainen dan beoogd door de trainer. Daarom is het verstandig om kritisch te kijken naar je eigen schema en jouw invulling die je daaraan geeft.

Kernpunten:

Hard trainen mag, maar doseer deze trainingen goed en zorg dat er voldoende rustigere trainingen tegenover staan.

Wees kritisch: wat staat er op je schema, wat wil de trainer dat je doet en voer je dit ook werkelijk uit?

Gebruik hulpmiddelen en zorg ervoor dat je deze optimaal benut.

Laat bijvoorbeeld je optimale trainingszones vaststellen tijdens een conditietest om effectief met een hartslagmeter te trainen. Of gebruik de Borg-score (een score die aangeeft hoe zwaar of licht je de training ervaart) om in kaart te brengen hoe zwaar de training je viel.

Staar je niet blind op tijd en afstand. Zeker als het op rustige duurlopen aankomt, is het lopen zelf belangrijker dan de snelheid waarmee je dat doet. Doe je voordeel met rustige trainingen en gebruik ze ook om te herstellen.

Auteur: Julitta Boschman, bewegingswetenschapper

Zie ook: www.hardloopadvies.nl en www.julittaboschman.nl

Ballonnenloop 2012

In 2012 is het de 10^e keer dat de Ballonnenloop wordt gehouden, een jubileum dus waarbij we rekenen op een grote opkomst van zowel lopers als vrijwilligers.

Anders dan andere jaren waarop de Ballonnenloop op de 3^e donderdag van juni werd gehouden zal de 10^e editie, *zoals het er nu naar uitziet*, op **DINSDAG 19 juni** worden gehouden.

We hebben met het vaststellen van de datum rekening moeten houden met het EK voetbal. Om niet tijdens de kwart of halve finales te hoeven lopen zijn we dus naar een andere dag opgeschoven.

Mocht je ons (weer) willen helpen, denk aan het inschrijfbureau, posten langs het parcours, de waterpost bemensen, enz enz, schroom niet en meld je nu alvast aan.

Dit kan bij Karin Monshouwer (kmonshouwer@vodafonevast.nl) en Angelina den Harder (angelina.isnever@home.nl).

Angelina



Lucca marathon (Italië)

Lucca, de stad net ten noorden van Pisa met een beroemde historische stadswal van 4,2 km was op 23 oktober 2011 het startpunt van de derde Lucca Marathon. Slechts 850 deelnemers telt deze wedstrijd die na een



complete ronde over de wal dwars door de oude stad gaat om daarna te verdwijnen in de mooie Toscaanse omgeving. De plaatselijke harmonie zorgt voor de muzikale

omlijsting als om 9 uur nog ouderwets wordt afgeteld tot nul.

Publieke belangstelling is er in het buitengebied niet veel. Als ik 5 muziekbondjes heb geteld is het veel. Maar wel een prima verzorging onderweg: iedere 5 km water, sportdrink, thee, fruit en soms zoetheid. Op bijna iedere straathoek een uniform om alles in goede banen te leiden: politie, militaire politie, douane, boswachters, BB, brandweer etc.

Onderweg nog wel even een uiteraard rode Ferrari als "loopmaatje" gehad. Die was onderweg naar de kerk en moest het even net zo snel doen als de lopers.

Ik was begonnen met als doel om de marathon in 4:30 uit te lopen. Dat zou een verbetering van Rotterdam 2010 zijn met 7 minuten. En Rotterdam 2010 vond ik moeizaam. In Lucca dus maar begonnen met de hazen voor 4:30. Helaas zaten daar een paar hazen bij die zichzelf erg leuk vonden en vooral luidruchtig aanwezig waren. Na 6 km heb ik besloten maar iets voor de groep en buiten gehoorsafstand te gaan lopen. Wel op mijn tempo gelet, want er moeten nog veel kilometers afgelegd worden.

Heerlijk gelopen; ieder kilometerbordje kwam weer als een positieve verrassing. Na zo'n 38 km ga je weer de stadswal op voor het laatste



Toppunt

stukje. Bij het 39 km bord zie ik de hazen van 4:15 een paar honderd meter voor me uit lopen. Met nog 3 km te gaan moet het toch mogelijk zijn daar aan te haken of misschien wel voorbij te gaan? Het wordt uiteindelijk 4:14:45, ruim 23 minuten sneller dan Rotterdam!

Met een zeer tevreden gevoel over de streep en onderweg naar het B&B op slechts 500 meter lopen van de finish.

Voor iedereen die in het najaar wil genieten van mooi weer, een mooie omgeving en een niet te drukke marathon is Lucca een aanbeveling. Deelname is zeer betaalbaar: als je je voor eind juni aanmeldt is dat slechts € 25 inclusief huurchip. Twee retourtickets Amsterdam - Pisa voor € 140 (samen) en een B&B vlakbij het bekende Piazza Amphiteatro voor € 65 per nacht.

Meer informatie is te vinden op <http://www.luccamarathon.net/>

Christiaan Janssen

Alpe d'Huzes 2012

Dit mailtje is een korte inleiding voor wat er in onderstaande link te vinden is. Ik ga, samen met mijn ouders Ruud en Yvonne, dit jaar meestrijden tijdens de Alpe d'HuZes op 7 juni 2012 !!!

De meeste zullen bekend zijn met dit evenement en zo niet, bezoek snel mijn site of de algemene site: www.opgevenisgeenoptie.nl

Vorig jaar was ik ook aanwezig en het was een onbeschrijfelijke week, ik kan niet uitleggen hoe speciaal en mooi het was.

Ik ben erg gemotiveerd om voor de mensen te lopen die aan het strijden zijn tegen of de strijd verloren hebben met kanker.

Jullie kunnen mij hier heel erg bij helpen. Ik zit in het Bol d'Huez Loopteam en wij moeten met 8 personen €20.000,- sponsorgeld ophalen.

Geloof me, met elk bedrag ben ik blij. Op de site staan de bestedingsdoelen duidelijk aangegeven.

Hierbij de site: <http://deelnemers.alpe-dhuzes.nl/acties/marissahos/marissa-hos/>

Hartelijk dank alvast !!!

Groetjes, Marissa Hos (barkeepster O.S.S.-volo)



De grote clubactie

Succesvolle actie 2011

Dit jaar is er € 1.375,00 door 25 verenigingsleden bij elkaar verdiend. Met het geld kunnen leuke dingen gedaan worden. Het geld zal ten goede komen aan de jeugd. Zij hebben tenslotte veel loten verkocht. En de jeugd is de toekomst.

We weten nog niet wat we gaan doen met het geld.....Dus, kom op met leuke ideeën.

De verkopers.
Renske van der Doelen

heeft de meeste loten verkocht, wel 56 stuks.

Op de 2^e plaats staat **Sari Verhaeg**, zij verkocht er maar liefst 52.

Annemoon van Bockxmeer heeft 46 loten verkocht.

Renske, Sari, Annemoon, Ellemijn, Bibi Egbers, Bibi Goelma, Rachel, Daphne. Sera, Hanna, Toby, Femke, Cinder, Dieter, Tim van Dooren, Tim Spelthan, Chris, Sterre, Else, Judith, Daan en Fleur, allemaal:

BEDANKT.

In de prijzen?

Kijk op www.groteclubactie en daar vind je de winnende nummers en wat je moet doen als je een winnend lot hebt. In de kantine is ook een lijst aanwezig met de winnende nummers.



EEN RONDJE OP DE BAAN MET:

Renée Wittens; na een aantal jaren min of meer anoniem in de groep van Pieter te hebben getraind, werd 2011 voor haar een mooi jaar: ze werd de nieuwe secretaris van onze vereniging én ze liep haar eerste marathon, nota bene in New York. Tijd om haar wat vragen voor te leggen.

Waarvoor zet jij vijf dagen per week de wekker?

Ik zet vijf dagen per week de wekker om Nederlands te geven aan de studenten van de opleiding Sport en Bewegen op ROC Eindhoven. Dat betekent dat ik om 7.00 uur moet vertrekken als ik de file voor wil zijn. Mijn wekker gaat dan ook vroeg af: om 5.45 uur sta ik op.

Noem eens drie dingen die **altijd** bij jou in de koelkast staan?

Spa rood en kaas ontbreken bij ons niet gauw in de koelkast. Daarnaast ligt er altijd genoeg te happen voor de lekkere trek 's avonds: gerookte zalm, vleessalade, Boursin, noem maar op.

Vertel over je ervaringen rondom de marathon van New York.

Afgelopen winter had ik een ontsteking aan een van de tenen aan mijn rechtervoet. Daardoor lag ik er wat hardlopen betreft een tijdje uit. Omdat ik niet bepaald goed ben in stil zitten, ging ik met mijn zusje mee naar de sportschool. Op de crosstrainer kon ik mezelf, met ontstoken teen en wel, gelukkig toch uitleven. Op een dag zat ik daar wat in een tijdschrift te bladeren en begon ik een column van Elle van Rijn te lezen.

Zij schreef over haar ervaringen met Run for KiKa – Run for Life. Ze schreef ook dat ze KiKa lopers zocht die mee wilden doen aan de marathon van New York om zo geld op te halen voor KiKa. Er was plek voor tweehonderd lopers. Het idee was om samen een miljoen op te halen. Ik werd meteen enthousiast en zonder nog aan mijn teenblessure te denken, schreef ik me in. Gelukkig is de teen op tijd hersteld en kon ik optimaal genieten van mijn avontuur in The Big Apple. Het was in één woord fantastisch. Ik kan echt iedereen aanraden om ooit 'ns de marathon van New



York te lopen! Ik heb vanaf de 38 kilometer veel pijn gehad, maar die pijn kon niet op tegen het grote genieten. Ik ben apetrots op mijn eindtijd van 4:16:28. Ik heb niet alleen heel vlak gelopen, maar ben al die tijd ook nog eens Edwin van de Sar voorgebleven. En ook daar ben ik best een beetje trots op. Al met al was het een super indrukwekkende ervaring. Ik heb me dus ook alweer ingeschreven voor Run for KiKa – Run for Life New York 2012.

Vertel eens iets over jouw functie van secretaris?

Als secretaris ben ik vooral verantwoordelijk voor een groot deel van de in- en externe communicatie van onze atletiekvereniging. Ik stel dus onder andere de agenda op voor de bestuursvergaderingen, werk de notulen uit, stuur mail en post door naar de juiste personen, beantwoord mail en houd de gegevens van O.S.S.-VOLO overall up-to-date. Wat ik vooral leuk vind aan een bestuursfunctie is dat je vrij intensief betrokken bent bij het wel en wee van de club.

Waar ben jij op 1^e kerstdag?

Dat weet ik eerlijk gezegd nog niet. Ik weet wel dat we die dag samen zijn met mijn moeder en haar vriend, mijn broer met zijn vrouw en drie kinderen en mijn zusje met haar nieuwe vlam. Dat wordt dus gezellig! 's Morgens ben ik waarschijnlijk binnen een straal van tien kilometer rondom ons huis te vinden. Ik ga namelijk in april de marathon van Rotterdam lopen en de eerste officiële training is gepland op eerste kerstdag!

Welke zanger(es) of band mag op jouw verjaardag een liedje komen zingen?

Poeh, moeilijk. Ik ga voor een groepsoptreden van Adèle, Anouk, Prince en Jurk.

Wanneer heb jij voor het laatst voor een verrassing gezorgd? En bij wie?

Dat is op maandag 5 december geweest. Alle studenten uit mijn mentorklas kregen die dag van mij een sinterklaascadeautje met een gedicht. Dat hadden ze totaal niet aan zien komen.



Stel, je bent verslaggever. Wie zou jij nou graag nog eens een diepte interview willen afnemen?

Met minister Gerd Leers. Ik zou hem eens stevig aan de tand willen voelen over de menselijke kant achter een asielbeleid.

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

De beste raad die ik ooit gekregen heb, kreeg ik van Victor Neyndorff. Hij is een van de trainers die de KiKa-deelnemers in New York begeleidde. Zijn tip:

‘Iedere marathonloper krijgt vandaag tijdens het lopen pijn. Omarm die pijn.’

Als leek kon ik niet veel met die tip, maar op de 38 kilometer realiseerde ik me dat het de meest waardevolle tip was die ik maar kon krijgen.

Vind jij het ook zo erg voor de San Salvatorparochie?

Ik vind het vooral stoer dat de leden van de parochie zich niet hebben laten ondersneeuwen door het bisdom. Petje af, dus!

Advertentie



Herbruikbare pleister

Voorkomt en geeft comfort bij:

- Blaren
- Huidirritatie
- Wrijving
- Tegelproblemen.



www.reskin-XL.nl



Engelermeer veldloop

Op zondag 11 december 2011 werd voor de 15e keer de Engelermeer veldloop georganiseerd. En met zo'n 30 deelnemers meer dan vorig jaar, was het een groot succes. Het was ook prachtig weer om een wedstrijdje te lopen. Na het ontbijt fietste ik richting Engelermeer. De muziek kwam steeds dichterbij en er stonden al aardig wat auto's en fietsen. Er hing ook een gezellige sfeer. Na het omkleden in de alternatieve gemengde kleedruimte ging het startschot al. Helaas vertrok ik net iets te laat, maar daar kreeg ik wel veel energie van. Het was een erg leuke loop. Het zand was wel zwaar, maar dat werd weer goed gemaakt door het publiek dat bij de doorkomst stond. Altijd leuk om aangemoedigd te worden. Na 3 rondjes mocht ik stoppen. Dat is een leuk voordeel van een wedstrijdlicentie. Bij de finish kreeg iedereen een bon voor een heerlijke kop erwtensoep. Dat smaakte natuurlijk wel. En wat bleek, bij de prijsuitreiking had ik ook nog de 3^e prijs gewonnen. Zo fietste ik met mijn medaille om mijn nek, met een voldaan en trots gevoel naar huis.

Karin Boel



Activiteitenkalender voorjaar 2012 + eigen wedstrijden

8 januari	1/2 marathon	Egmond aan Zee
8 januari	Bedafcross	Uden
15 januari	Dijkenloop	Den Dungen
21 januari	Road to Rotterdam	Vught
22 januari	Goed Beter Bestloop	Best
22 januari	Witte Rusheувelcross	Oss
26 januari	Coopertest	Baan
28 januari	Lithse Ham cross	Lith
29 januari	Indoorwedstrijden	Schutskamp
5 februari	Lunettencross	Vught
5 februari	Midwintermarathon	Apeldoorn
11 februari	Road to Rotterdam	Vught
12 februari	Rusheувelcross	Oss
18 februari	Carnavalsloop	Orthen
18 februari	Kruikenloop	Tilburg
23 februari	Coopertest	Baan
26 februari	Maresiacross	Waalwijk
26 februari	Commanderijcross	Gemert
3 maart	Road to Rotterdam	Vught
4 maart	Rico Salvettiloop	Moergestel
4 maart	Joe Mann Bosloop	Best
11 maart	City-Pier-Cityloop	Den Haag
11 maart	30 van Tilburg	Tilburg
24 maart	Road to Rotterdam	Vught
25 maart	10 EM	Oss
27 maart	ledenvergadering	clubhuis
29 maart	Coopertest	Baan
1 april	Sisterrun	Vught
1 april	1/2 marathon clubkampioenschap	Drunen
9 april	Paasloop	Boxtel
15 april	Marathon	Rotterdam
22 april	GZG-JBZ loop 4 EM	's-Hertogenbosch
29 april	Oranjeloop	Lieshout
30 april	Wijboschloop	Schijndel
13 mei	Vestingloop clubkampioenschap	's-Hertogenbosch



	15 km	
14 mei	90 jarig bestaan O.S.S.-VOLO	
20 mei	Marathon	Oisterwijk
24 mei	Coudewaterloop	Rosmalen
1-2-3 juni	Special Olympics Nationale Spelen	's-Hertogenbosch
21 juni	Ballonnenloop clubkampioenschap 10 km	's-Hertogenbosch
16 sept.	Clubkampioenschappen baan + 5 km	Baan

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 / Niner 29 (inch) M.T.B./ Focus en Ridley.

kledingcollectie: **Assos, Specialized, Purl-Isumi.**

Bezoek nu onze internetsite voor recente aanbiedingen: www.kivada.com

Kivada Wielersport

Voor eerlijk advies en een goede service



Uitslagen

Correctie !

in de vorige uitgave van Toppunt kreeg Harrie Vermeijs een tijd van 56.03 achter zijn naam op de 10 km van de Meijerijloop. Sorry Harrie, jouw tijd was 42.35, klopt beter bij jou.!!

Marathon New York	Renee Wittens	4.16.29
10km Etten Leur	Piet op den Kelder	52.39
	Ad Kuipers	56.39
Sparrenbosloop	Wim Kompier	32.20
	Jeroen Oudenhoven	33.00
	Pieter Kemper	33.15
	Erik Wolfs	36.34

Berenloop Terschelling 6 november ½ marathon

Adri Henskens	1.22.48	Karen Kops	1.45.18
Andre Boel	1.28.07	Frank Vullers	1.46.07
Peter van Meerveld	1.31.16	Laurent Kops	1.49.06
Hans Heirman	1.31.42	Nico Cassant	1.49.29
Tanja Neppelenbroek	1.31.54	Angelina den Harder	1.49.39
Mark van der Heijden	1.35.19	Karin Boel	1.49.49
Hans Coomans	1.35.23	Rik Wetser	1.49.51
Ramon de Haas	1.36.28	Adrie de Haas	1.51.18
Jeroen Oudenhoven	1.36.57	Karin Monshouwer	1.51.56
Marjo Eshuis	1.41.43	Frits Helsdingen	2.01.26

Zevenheuvelenloop Nijmegen 20 november 15 km.

Christ Postma	58.00	Roos Gouw	1.12.36
Andre Boel	58.46	Adrie Martens	1.14.17
Jos Wolf	59.03	Karin Monshouwer	1.14.34
Walter Marsille	59.26	Dolf Kuipers	1.14.55
Rob Nijskens	1.01.15	Ad de Haas	1.15.37
Danny Smith	1.02.16	Loes Derikx	1.16.11
Joep de Winter	1.02.37	Karin Boel	1.16.42
Peter van Meerveld	1.02.58	Angelina den Harder	1.17.30
Henk van der Giessen	1.03.18	Lotte Govers	1.17.45



Toppunt

Tanja Neppelenbroek	1.04.01		Christiaan Janssen	1.18.41
Hans Coomans	1.05.38		Evert van der Meulen	1.19.39
Harrie Vermeijs	1.06.15		Jan Ploegmakers	1.19.40
Josine Weijers	1.06.18		Michel de Vre	1.20.18
Pieter Kemper	1.06.40		Piet op den Kelder	1.20.22
Ramon de Haas	1.07.36		Monique Hulsmans	1.20.47
Rudo van de Brink	1.09.07		Peter Nouwen	1.24.03
Frouke Duijzer	1.10.58		Peter van de Laar	1.25.07
Harrie Barendse	1.11.04		Rob Vissers	1.25.55
Ruud van Nistelrooij	1.12.21		Gerard Wolters	1.31.16
Marjo Eshuis	1.12.25		Marlies Schillings	1.43.56
Joop Marce	1.12.32			

Montferlandrun 's-Heerenberg 4 december 15 km.

Adri Henskens	58.12		Jaqueline van der Meer	1.19.40
Christ Postma	58.49		Monique Hulsmans	1.20.55
Joep de Winter	1.01.55		Jo van Rosmalen	1.23.22
Hans Coomans	1.05.45		Piet op den Kelder	1.24.37
Josine Weijers	1.09.15		Ad Kuipers	1.27.40
Marjo Eshuis	1.11.13		Jolanda Mik	1.27.41
Frits Helsdingen	1.19.27		Ad van den Oord	1.30.10

Bruggenloop Rotterdam 11 december 15 km

Abdoe Fatih 1.09.26

Angelina den Harder 1.19.09

Voor uitslagen van de Engelermeerveldloop ga naar de site van O.S.S.-VOLO (Hier zijn te veel verschillende afstanden gelopen)

Voor foto's kun je ook naar de site www.geluidstechniek.tk

Rien





Prikbord

Clubzorg

Iedere maandag van
18.15 - 18.45 uur
in het clubhuis

Leuk..

De Engelermeer
veldloop was weer een
groot succes

Wil je op
De hoogte blijven?

Volg @OSS_Volo op **Twitter!**

Er zijn veel vrijwilligers nodig
voor de Special Olympics begin
juni!

Opgeven bij Els van Gemert

27 maart:

Ledenvergadering!

Kerstborrel

donderdag 22 december

Aanvang: 20:30 uur

Mei 2012
90-jarig bestaan
O.S.S.-VOLO

De feestcommis-
sie is al volop
bezig

Ballonnenloop
volgend jaar op
DINSDAG 19 juni.



Loopscholing

Het grote voordeel van een lange duurloop in je eentje, is dat je zo heerlijk die bovenkamer kunt opruimen. Niemand om rekening mee te houden, geen verwachtingen waar je aan moet voldoen, geen enkel competitie element. En vooral aan dat laatste lijkt steeds moeilijker te ontkomen in onze maatschappij.

Tot voor zo'n twintig jaar geleden was competitie toch vooral voorbehouden aan de sport:

we hadden het dan over die tienduizenden voetballers, hockeyers, waterpoloërs en korfballers die wekelijks hun onderlinge wedstrijdjjes afwerkten. Vaak met een handjevol familie of vrienden als publiek.

En zo hoort het ook. Daar is niet veel op tegen.

Maar ergens in de jaren negentig is het competitie-element ook de huiskamer binnen geslopen en inmiddels buitelen de t.v. programma's over elkaar heen: Holland's next top model, The voice of Holland, Holland's got talent, Junior masterchef, So you think you can dance, Op zoek naar Evita, enz. enz.

Gemeentebesturen strijden om de titel gezelligste winkelstad, of groenste stad, of fietsstad van Nederland. Er zijn verkiezingen voor docent van het jaar, ondernemer van het jaar, vrijwilliger van het jaar.

En overal waar er één de winnaar is, zijn veel meer verliezers.

Is dat zo erg dan?

Ik ben het met iedereen eens die zegt dat onderlinge krachtmetingen een oergegeven is, bij de mens ingebakken. En zittend voor de buis bezorgen al die programma's veel mensen ontspanning en plezier, zeker.

Maar soms lijkt het of onze jongeren opgroeien in een samenleving waarin alles tot een competitie is gemaakt. Waarin veel in de winnaar wordt geïnvesteerd, maar veel minder in de verliezers.

Met allerlei compensatiegedrag van die verliezers tot gevolg. Want met een rol op het tweede plan wordt geen rekening gehouden, vaak ook niet geaccepteerd.





Juist
vanavond zie
en hoor ik
van de
aanslag in
Luik.
Ik denk aan
Almelo,
Noorwegen

afgelopen zomer, aan Alphen aan de Rijn in april.

Waren dat niet allemaal verliezers?

Het is hier niet de plaats om oorzakelijke verbanden te leggen, maar ik prijs me gelukkig dat ik voor mijn ontspanning niet afhankelijk ben van prestaties van anderen.

Wat een heerlijke sport die atletiek.

A.Gilles

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

