

Inhoud

INHOUD	1
VAN DE REDACTIE	2
VAN HET BESTUUR	3
VESTINGLOOP 2011: SPORTIEVE PARADE DOOR STAD EN NATUUR	4
LADIESRUN	7
DORPSLOOPJE	9
LINTJE VOOR JEROEN VAN DILLEN	11
DREKRACE	12
NEW YORK 2012	13
MAASDIJKMARATHON: CLUBGENOTEN, WAAR WAREN JULLIE?	15
CLUBKAMPIOENSCHAP 15 KM	17
BALLONNENLOOP	19
ACTIVITEITENKALENDER ZOMER/NAJAAR	21
PRIKBORD	22
LOOPSCHOLING	23



Van de redactie.

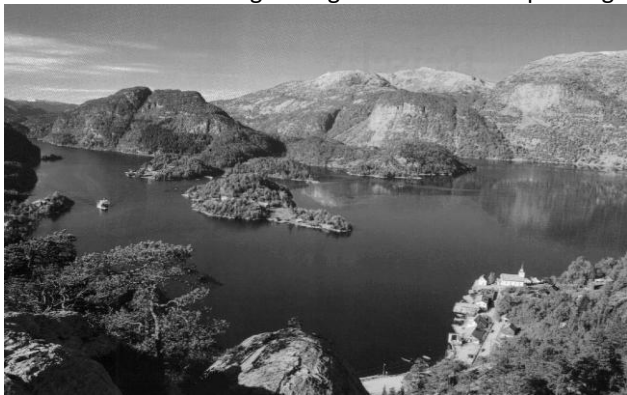
Met een verse pot thee en twee laptops installeren wij ons na het werk onder mijn veranda, om van alle binnengekomen kopij één geheel te maken.

Het resultaat heb je in handen.

Als redactie kunnen we alleen maar blij zijn met zoveel kopij, iedere keer weer. Fijn dat zoveel clubleden (on)gevraagd in de pen kruipen om iets voor ons blad te schrijven. De twee bijdragen over de Maasdijkmarathon hebben wij gecombineerd tot 1 verhaal. Het is sowieso prettig om te merken dat mensen graag ergens hun steentje aan bijdragen.

Bijvoorbeeld bij de Ballonnenloop, de Vestingloop en de Drekrace waar veel leden actief zijn geweest als vrijwilliger.

Ook de jaarlijkse schoolverlatersdagen zijn weer geweest, en ook daar hebben mensen zich weer uit de naad gewerkt. Nu maar hopen dat bij veel kinderen de belangstelling voor de atletieksport is gewekt.



De vakantie staat voor de deur.

Ga je de bergen in, naar de camping, op safari of naar zee: neem altijd je loopschoenen mee!

Fijne vakantie
Rein & Koos

De sluitingsdatum voor het volgende nummer is
woensdag 31 augustus 2011.

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



Van het bestuur

- **Ballonnenloop.** De negende editie van de Ballonnenloop was een groot succes! De organisatie van het evenement was ook dit jaar in goede handen. De organisatiecommissie heeft gekozen voor elektronische tijdregistratie en gaat zo dus op alle fronten met de tijd mee. Het enige waar de commissie geen invloed op had, was het weer. Aan het begin van de avond zag het er nog erg slecht uit, maar gelukkig trokken de hevige buien over en hielden de ruim 260 deelnemers het droog!
- **Trainerscoördinator.** Ad van den Oord heeft ervoor gekozen om zijn functie als lid van het Algemeen Bestuur neer te leggen. Hij blijft wel trainerscoördinator. Dat betekent dat Ad wel de lopende zaken voor wat betreft de trainers blijft coördineren, maar niet meer de schakel is tussen de trainers en het bestuur. We danken Ad van harte voor zijn inzet de afgelopen tijd.
- **Drekrace.** Op zaterdag 21 mei hebben 27 vrijwilligers keihard hun best gedaan om de goede naam van O.S.S.-Volo door het slijk te halen. En met succes! Meer weten? Lees dan snel het stukje over de **Snelle Jelle** Drekrace verderop.
- **Met spoed gezocht: technisch jeugdtrainer.** Lijkt het je leuk om trainingen te geven aan de jeugd? Of ken je iemand die dat graag zou gaan doen? Meld dat dan bij onze voorzitter, Ramon de Haas.
- **Schoolverlatersdagen.** De jaarlijkse schoolverlatersdagen zitten er weer op. Leerlingen uit groep 8 van basisscholen uit heel Den Bosch hebben op een ontspannen manier kennis gemaakt met



uiteenlopende onderdelen van de atletieksport. Daarmee hebben ze acht jaar bewegingsonderwijs op passende wijze afgesloten.

- **Kennismakingscursus.** Naast de leerlingen uit groep 8 ontving O.S.S.-Volo de afgelopen maanden op zaterdag basisschoolleerlingen voor de kennismakingscursus. De leerlingen kwamen een kijkje nemen in de atletiek-keuken. Zo maakten ze kennis met onder andere kogelstoten, speerwerpen, hoogspringen en een aantal looponderdelen. Ze hebben allemaal met veel enthousiasme deelgenomen aan de zes bijeenkomsten.
- **Trainers.** Na het vertrek van Alex Bekkers als trainer hebben Hans Coomans en Pieter Kemper een tijd lang samen twee groepen getraind. Pieter verzorgde voor de twee groepen de baantrainingen en Hans nam de buitentrainingen voor zijn rekening. Na overleg hebben beide trainers ervoor gekozen om ieder weer één groep te trainen. Sinds 1 juni is Pieter daarom weer terug bij zijn oude groep en is Hans de vaste trainer van de groep die voorheen door Alex getraind werd.
- **Clubzorg.** Als laatste, maar zeker niet onbelangrijk, wil het bestuur graag de opnieuw de clubzorg onder de aandacht brengen. Sporten is niet alleen leuk en gezond, maar kan helaas ook blessures met zich meebrengen. Clubzorg is gericht op het bevorderen van het herstel van blessures én op het voorkomen ervan. Iedere maandag van 18.15 tot 18.45 uur is er een inloopspreekuur in het kleedkamergebouw. Loop gerust eens binnen!

Vestingloop 2011: Sportieve parade door stad en natuur

De Ricoh Vestingloop 2011 zit erop. Dit jaar met meer dan 4000 deelnemers, met een gezellige Parade als middelpunt. Een meisje van 2 was de jongste en een man van 75 de oudste vestingloper. Samen haalden de lopers en bedrijven maar liefst **€ 13.400** op voor het goede doel Liliane Fonds.

De aansluiting van de loop bij het maatschappelijke thema food & health leidde tot het eerste kidscongres in Nederland waar



ongeveer 300 kinderen en ruim 100 papa's en mama's aan deelnamen. Burgemeester Rombouts won het sprintje op de fiets, en een kinderarts legde uit hoe kinderen door gezond te eten en te bewegen zich fit kunnen voelen.

De Kidsrun mocht zich verheugen in een groeiende belangstelling; zeker 300 kinderen liepen het parcours van exact 1 km.

Vrijwilligers

De Vestingloop 2011 is dankzij de geweldige inzet van o.a. veel O.S.S.-VOLO vrijwilligers, weer een onvergetelijke dag geworden. Voor het zesde jaar op rij, meer deelnemers dan voorgaande edities, met een wel



heel erg sfeervolle Parade als middelpunt. De Vestingloop is niet meer weg te denken van de atletiekkalender.

Een groeiend aantal lopers is mooi, maar organisatorisch moeten we de groei ook aan kunnen. De Vestingloop vestigt haar naam steeds meer en meer als een sfeervolle recreatieve loop met volop uitdaging voor de wedstrijdloper.

Natuurlijk is zo'n evenement alleen maar mogelijk als er voldoende vrijwilligers zijn. O.S.S.-VOLO levert een grote groep aan vrijwilligers. Langs deze weg bedanken we dan ook nogmaals **alle vrijwilligers** en deelnemers voor zijn of haar medewerking en/of deelname aan de Vestingloop 2011.



Vrijwilliger zijn.....

Is vrijwillig
Maar niet vrijblijvend
Is verbonden
Maar niet gebonden
Is onbetaalbaar
Maar niet te koop
Is positief denken
Is positief doen
Met als enig doel
Voor jezelf en de ander
Een goed gevoel!!

Plagiaatje

Extra dank voor de 'kernvrijwilligers' **Diny de Veer** die het inschrijfbureau, met al haar mensen, wederom formidabel heeft geleid; **Jan Bloo** als perfecte wedstrijdleider; **Shirley Baert** voor het supersnel verwerken van de inschrijvingen en uitslagen; en **Bert van Zutphen** en **Eddy Michels** (beide geen O.S.S.-VOLO-ers) voor hun inzet rondom het parcours! We hebben al een aantal nieuwe kernvrijwilligers op het oog..... Voor alle vrijwilligers was er dit jaar voor het eerst een gezellige

en geslaagde after-party in de foyer van het Theater aan de Parade. Doe je volgend jaar ook mee als vrijwilliger?

Zonder jullie enthousiasme, kennis en gedrevenheid zou de Vestingloop niet zijn, wat hij nu is. Jullie zijn onmisbare schakels in de hele organisatie. Wij blijven investeren in vrijwilligers, jeugd en breedtesport, en hopen jullie -deelnemers en vrijwilligers- op **zondag 13 mei 2012** weer te verwelkomen bij de 7e editie van de Vestingloop!

O.S.S.- VOLO en O.S.S.-VOLO-ers BEDANKT!

Adri Henskens (bestuurslid Vestingloop)

Advertentie

NedSpine
Specialisten in rugoperaties

www.nedspine.nl



Ladiesrun

Zondag 19 juni hebben mijn moeder en ik de Ladiesrun in Rotterdam gelopen. Voor ons zit aan dit evenement een verhaal...

Op 04-04-11 is ons nichtje Cindy op 33 jarige leeftijd overleden. Zij overleed aan kanker en het is begonnen met borstkanker. Zij laat haar man Wouter, twee kindjes Sil en Amy (2 en 5 jaar), haar ouders, broer, oma en de rest van de familie achter. Ze heeft twee jaar heel hard gestreden tegen de ziekte, maar het heeft niet zo mogen zijn.

Erg veel verdriet hebben wij over het verlies van ons nichtje.

Zij was werkzaam bij Woonstad Rotterdam. Woonstad Rotterdam heeft



zich ingeschreven voor de bedrijvenloop van de Ladiesrun met Cindy in hun gedachte. Het geldbedrag wat opgehaald zou worden door de deelnemers (sorry heren, het is ten slotte alleen maar voor de vrouwen) zou verdubbeld worden door het bedrijf en opgedragen worden aan Cindy.

Wat een mooi initiatief !!! Wij als "sportieve" ;) vrouwen van de familie werden gevraagd om ons toe te voegen aan de teams en dit deden wij natuurlijk maar al te graag. Daar hoorde voor mij ook bij dat ik wat sponsors ging zoeken om een bedrag op te halen voor mijn nichtje. Velen van jullie zullen deze mail hebben ontvangen en ik heb een zeer mooi bedrag op mogen halen (later de onthulling)!



Toppunt

De dag was geweldig!! Het weer was heerlijk, zo'n 15 graden en af en toe wat regen. We hebben lekker gelopen. Yvonne een tijd van 51.09 en ik 57.01. Voor mij een goede verbetering en we waren er allebei blij mee. Toen we binnen kwamen stond zowat heel de familie op ons te wachten. Allen met iets fuchsia kleurigs aan, dit was de kleur van Cindy en is natuurlijk ook de kleur van Pink Ribbon, het goede doel van de Ladiesrun.

En toen de bekendmaking van het opgehaalde bedrag... Wij moesten als Woonstad Rotterdam toch maar eens op het podium komen... We hadden met tien vrouwen een bedrag van €7500,- opgehaald !!! Dit was



het grootste bedrag en een zeer groot deel van het totale bedrag, namelijk: €20.000,-.

Mijn tante mocht het bedrag overdragen aan Pink Ribbon en werd geïnterviewd over de reden dat wij zoveel hebben opgehaald...haar dochter dus!

Ondanks dat wij dit jaar een speciaal gevoel hadden om mee te doen willen wij alle vrouwen aanraden volgend jaar deel te nemen aan deze hardloophwedstrijd. Het is er heel gezellig, van alles te beleven en het parcours is ook erg leuk. Overal stonden mensen en was muziek. De finish was in Ahoy. Super!!!

Tot volgend jaar!

Yvonne en Marissa Hos



Dorpsloopje

Het werd weer tijd voor een wedstrijdje en dit werd de **Wijboschloop** in Wijbosch, vlakbij Schijndel, op Koninginnedag. Een loop van 10 km, 2 rondjes van 5. Het was maar een klein dorp, maar de sfeer was er goed. Na wat inlopen en losmakende oefeningen ging om 11.00 uur het startschot. Dit keer zonder haas, maar ik ging als een speer (of als een



haas?). Het waaide behoorlijk. Gelukkig had ik er weinig last van. Een nieuw pr op de 10 km zou toch wel leuk zijn.

Nog een laatste sprintje en YES een nieuw pr van 48.53. Kei blij stond ik een half uurtje later ook nog op het podium. Ik was 3^e geworden in mijn categorie. Met een big smile en een tas gevuld met boodschappen van de Plus gingen we weer naar huis. Die mooie aanmoedigingsmedaille 2010 deed al goed zijn werk en dat smaakte natuurlijk naar meer.

Op zondag 15 mei ben ik daarom mee gaan lopen in het bedrijventeam van EMTÉ supermarkten met de Kaatsheuvelse **Pleinloop**. Met twee teams stonden we aan de start voor de 10 km. En met een gewoon katoenen T-shirt van de sponsor, liep ik met de hitte van die dag weer precies 48.53. Dure vochtregulerende kleding is dus ook al niet meer nodig! Helaas kon ik 's avonds mijn mooie tijd niet terugvinden bij de uitslagen. Gelukkig was dit de volgende dag aangepast na het sturen van een mailtje naar de organisatie.

Twee weken later liep ik mee met de **Vestingloop**. Altijd gezellig om te lopen in eigen stad. Het was weer erg warm, maar nu was het vooral de wind waar ik last van had. Toch weer een pr gelopen op de 15 km van 1.16. Ik was wel laatste in m'n categorie en ik merkte dat ik daar van baalde. Ik werd al langzaam verslaafd aan het idee het podium te kunnen halen...



Nog geen week later, op Hemelvaartsdag, liep ik weer 10 km bij de **Burgh Hemelvaartloop** in Eindhoven. Gelukkig weer een kleine loop, dus meer podiumkans! Het parcours was 300 meter te lang en het was weer warm. Best ging het niet, maar blijkbaar goed genoeg. Nog geen uur later werd mijn naam omgeroepen. Had ik de derde prijs gewonnen in mijn categorie met een tijd van 50.46. Stond ik weer op het podium en nu kreeg ik zelfs een geldprijs van €50,-. M'n eerste geldprijs! Dus trots als een pauw ging ik weer naar huis.

Mijn laatste wedstrijd voor dit seizoen was de **Ballonnenloop**. Ik was wel een beetje nerveus voor de tijd die ik nu weer zou gaan lopen. Na een leuke en goede gezamenlijke warming-up stond ik toch te stressen aan de start. Het was heerlijk loopweer maar blijkbaar geen pr-weer. Wel was ik tevreden met een tijd van 49.34. Nu maar hopen dat deze tijd wel in het clubblad komt te staan. Op naar het volgende seizoen, maar eerst lekker genieten van mijn welverdiende vakantie.

Karin Boel.

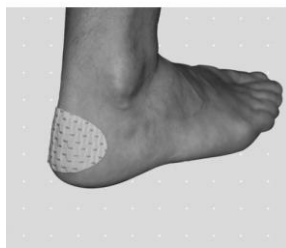
Advertentie



Herbruikbare pleister

Vorkomt en geeft comfort bij:

- Blaren
- Huidirritatie
- Wrijving
- Tegelproblemen.



www.reskin-XL.nl



Lintje voor Jeroen van Dillen

Burgemeester Rombouts heeft op 30 april 2011 een koninklijke onderscheiding uitgereikt aan Jeroen van Dillen. Op uitdrukkelijk verzoek van Jeroen gebeurde dit in huiselijke kring en zonder de aanwezigheid van de pers. Jeroen stemt er echter mee in, dat wij van dit



heuglijke feit melding maken in ons clubblad.

Hij heeft er met zijn loopgroep tijdens de training al een glaasje op gedronken.

Jeroen heeft vrijwel alle denkbare functies binnen de vereniging gehad, zoals voorzitter van het hoofdbestuur van de Atletiek- en Turnvereniging O.S.S.-VOLO, jurylid bij wedstrijden van de jeugd, sponsorwerver en medeorganisator van diverse evenementen.

Jeroen is al met al onmisbaar voor onze vereniging. Wij zijn

hem hiervoor erkentelijk. In 1999 heeft de vereniging al haar waardering laten blijken door hem te benoemen tot erevoorzitter. Voor Jeroen was dit eigenlijk al meer dan voldoende. Op basis van al zijn nog steeds voortdurende vrijwilligerswerk voor onze vereniging heeft het bestuur hem echter ook graag voor een koninklijke onderscheiding voorgedragen.

En het heeft Hare Majesteit behaagd...

Impliciet is dit ook een maatschappelijke waardering voor onze vereniging.

Namens het bestuur,
Ruud van Nistelrooij



Drekrace



Op 21 mei was de vereniging goed vertegenwoordigd bij de Drekrace in Hedel. Een klein aantal liep de race en een groot aantal stond langs het parcours voor hand- en spandiensten.

Drekrace is een race door de weilanden en door de moddersloten, georganiseerd door SBS6 en gesponsord door de peperkoeken van Snelle Jelle. Er waren zelfs 2 vrijwilligsters die er een hele fietstocht van wel drie uur voor over hadden om dit mee te kunnen maken. De vrijwilligers gingen naar huis met een t-shirt, een Snelle Jelle, doucheschuim en verbrande wangen. Het was prachtig weer en een leuke ervaring die de vereniging een leuk bedrag heeft opgeleverd. Helaas zat O.S.S.-VOLO niet in de prijzen maar de deelnemers waren echte kanjers, want de race was niet mis.



NEW YORK 2012

Diverse vragen hebben mij bereikt m.b.t. de New York tour volgend jaar.

Wat is inbegrepen?

Non Stop vliegtreis retour Schiphol- New York incl. alle taxen en toeslagen (airport security en brandstoftoeslagen e.d.) Naheffingen worden altijd door de maatschappijen doorberekend.

Transfers van Luchthaven naar Hotel – Luchthaven per bus (uitzonderingen zijn afwijkende terugreisdata en naar doorreisbestemmingen**

Overnachtingen volgens het programma in een Tourist of Touristplus hotel in Midtown Manhattan, dat is dus hartje stad en lekker centraal;

Runnerspakket:

Busvervoer naar de start van de marathon

Functioneel T-shirt HR (collectors item)

T-shirt ook voor supporters

Gediplomeerde trainers, Fysiotherapeuten, arts en deskundige begeleiding

Trainings sessie Central park (Foto's)

Voorlichting over de marathondag

After the Run Party voor zowel lopers als supporters

Heel veel foto's meestal via een dvd nagezonden

New York marathon en Friendshiprun T-shirt

Deelname International Friendship Run (supporters tegen betaling)

Diverse andere items via de organisatie New York Road Runners

Afhankelijk van het soort hotel bescheiden ontbijt

New York Nieuwsbrief van ondergetekende met alle nieuws, ca. 8 à 9 keer

Twee eigen bijeenkomsten (locatie hoort u nog)

Verzekeringen, maaltijden niet vermeld in het programma, foaien en uitgaven van persoonlijke aard zijn uiteraard niet inbegrepen.

Kennismaking deelname tijdens de Leiden Marathon medio mei 2012 o.o.v.

Je moet in het bezit zijn van een geldig paspoort dat - gerekend vanaf de laatste dag van het verblijf in de USA - nog minimaal zes maanden geldig is. (alle info is gebaseerd op een Nederlands paspoort)

Je moet voor af (**GRATIS!**) een online aanmelding doen voor ESTA! (we komen hierop terug)



Toppunt

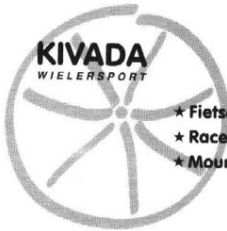
** Je kunt op basis van je New York ticket over het algemeen zeer voordelig doorvliegen binnen de gehele USA en je verblijf op die basis verlengen als een mooie vakantie!

Uiteraard ken ik op dit moment nog niet de hotelpakketten , maar er is ook een heel interessante sport/vakantiereis (2011) 9 nachten – 11 dagen voor 2100 euro p.p. (supporters 350 euro korting) en dat is echt voor New York in de marathon periode een super aanbieding.

Wil je meer weten mail dan met trainerph@home.nl of lrb@home.nl of 06 41 31 34 34

John

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, 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

Kivada Wielersport

Voor eerlijk advies en een goede service



Maasdijkmarathon: clubgenoten, waar waren jullie?

Op 22 mei 2011 stond ik als enige O.S.S.-VOLO'er aan de start van de marathon die van alle marathons ter wereld het meest dichtbij is en nog erg mooi is ook: de Maasdijkmarathon.

Mooie route!

Droog, niet al te warm, maar wel een flink briesje dat meestal vanuit de goede richting kwam. Dat waren de omstandigheden tijdens de tweede Maasdijkmarathon. Niet alleen de marathonafstand, maar ook de halve, de estafette en de 1K Runaway werden gelopen. De start vond plaats bij het gemaal in Gewande op de grens van de gemeenten 's-Hertogenbosch en Oss met een schitterend uitzicht op de Maas en grazende koeien in de uiterwaarden.

Paulus Potter had het zo geschilderd kunnen hebben.

Net voor de start van de marathon vindt het vertrek van de skaters en steppers plaats. Ook zij leggen de marathonafstand af. Voor deelnemers



die meer van water houden waren er de triathlon en kano- en roeiwedstrijden vanaf Gewande en Lithoijen. Kortom voor veel sporters een mogelijkheid zich uit te leven op deze zondag.

De prachtige tocht van 42,2 km langs de Maas voerde onder meer over bloeiende Maasdijken, langs muziekbandjes en door de dorpen Lith, Lithoijen, Oijen, Macharen, Megen, Dieden en Demen (van de laatste twee had ik nog nooit gehoord). De finish was in Ravenstein.

Vanaf het 9 km punt (bij de halve marathon) kun je kilometers ver kijken en zie je

(als je niet als eerste loopt) heel ver voor je, over slingerende paden, de andere lopers gaan. Dat was even wennen en niet meteen een opkikkertje. Bij de triathlon moest er gezwommen (500 meter) worden bij de haven van Lithoijen. Vervolgens op de fiets (23 km) over de dijk



tot aan de rand van Ravenstein en daarna moest het laatste stuk (5 km) gelopen worden tot aan de finish op de dijk. Het is goed dat er in de regio weer een triathlon wordt georganiseerd.

Al met al petje af voor de organisatie die dit voor de tweede keer regelde voor zoveel sporten op dezelfde dag.

Ik heb genoten. En als ik riep: 'de groeten uit Den Bosch' was applaus mijn deel. In Lithoijen, maar ook op enkele andere plaatsen, hadden ze een deelnemerslijst en riepen ze toen ik langsliep (herkenbaar aan mijn startnummer) met enige verbazing: "hier passeert....Ruud van Nistelrooij!"

Persoonlijk record



Het weer werkte mee (22 graden, maar meestal bewolkt), de verzorging was goed (veel waterposten), er was enthousiast publiek in de dorpen, de wind stond niet verkeerd, maar wellicht ook belangrijk: het was mijn geboortestreek. Dat alles maakte dat ik tot mijn verbazing mijn zesde marathon in een PR heb gelopen met een tijd van 3.45.54. Of kwam het omdat ik 6 weken eerder de Marathon van Parijs had gelopen en nu het voordeel van de supercompensatie had? Mijn oudste zus heeft hiervoor een andere

verklaring: het kwam omdat ik tevoren twee weken in Lusaka (Zambia) heb verbleven op een hoogte van 1280 m. Daar heb ik ook nog een paar trainingsloopjes gedaan.

Wij hopen dat volgend jaar veel clubgenoten aan deze prachtige Maasdijkmarathon deelnemen.

O.S.S.-VOLO deelnemers waren:

Ruud van Nistelrooij 3:45:54

Erik Wolfs 1:28:30

Peter van Meerveld 1:30:19



Toppunt

Monique Hulsman 1:53:16
Christiaan Janssen 1:59:03
Rein Post (triathlon) 1:19:05

Foto: met dank aan Marathonfoto.nl

Christiaan Jansen
Ruud v. Nistelrooij

Clubkampioenschap 15 km

Tijdens de **Vestingloop** van 29 mei werd er mede gestreden om het clubkampioenschap 15 km. In totaal deden er 38 O.S.S.-VOLO atleten mee aan deze wedstrijd, en in alle afstanden waren er dat 79. Tenminste die ik in de uitslagenlijst ben tegengekomen, ik verwacht dat er meerdere VOLO leden hebben meegedaan maar zich niet als zodanig hebben ingeschreven. (verzoek om dit wel te doen!)

Clubkampioen zijn geworden :

Vsen Krista van Soldt,
V 35 Tanja Neppelenbroek,
Msen Chris Postma,
M 35 Andre Boel
M 45 Theo van Welie,
M 55 Harrie Vermeijs

Van harte proficiat allemaal!

André Boel 🏆	58.23	Harrie Barendse	1.11.56
Theo van Welie 🏆	59.24	Onno Righolt	1.12.43
Chris Postma 🏆	1.00.10	Ruud van Nistelrooij	1.14.08
Jos Wolf	1.02.00	Karen Kops	1.14.28
Henk v.d. Giessen	1.03.17	Joop Marcé	1.14.59
Karel Weijkamp	1.03.29	Frits van Helsdingen	1.15.36
Jeroen v. Oudenhoven	1.04.16	Wim Martens	1.15.42
Rob Nijssen	1.04.29	Karin Boel	1.16.24
Harrie Vermeijs 🏆	1.05.18	Jeroen v. Dillen	1.17.22
Tanja Neppelenbroek 🏆	1.05.44	Laurent Kops	1.17.44
Alex Bekkers	1.06.16	Hans Helsloot	1.18.20



Hans Coomans	1.07.00	Evert v.d. Meulen	1.18.36
Leon Rijken	1.07.14	Krista van Soldt 🏆	1.18.45
Ramon de Haas	1.07.16	Ad de Haas	1.18.58
Gijs v. Steenis	1.07.16	Rajesh Ramanetie	1.21.30
Rein Post	1.07.17	Ans Kempen	1.21.57
Ivonne v.d. Velde	1.09.06	Karin Willink	1.22.34
Mark v.d. Heijden	1.09.36	Gerard Wolters	1.33.51
Jaqueline Loeffen	1.11.25	Leo v.Beurden	1.42.04
Marjo Eshuis	1.11.45		



Uitslag 5 km.

Joep de Winter	18.26	Rudi Bartels	28.04
Lars Biemans	19.18	Sten Olthoff	28.04
Stijn v. Geene	21.27	Jesse Olthoff	29.46
Ids Biemans	21.51	Marian Verhoeven	30.35
Frank v. Dongen	22.54	Jose v. Heijningen	31.23
JessyDelsman	26.25	Gonnie Apeldoorn	31.24
Johan Delsman	26.26	Jeanette Jordaan	31.28
Hannie Ondersteijn	26.37	Sylvia v. Haren	31.59
Kor Bras	26.40	Aimee Jansen	32.44
Irma Fatchati	27.03	Emma Birahij	32.46
Ester Bruls	27.06	Karin v.Wijgerden	34.03
Lilian Bruls	27.26		



Uitslag 10 km

Martien v. Bavel	38.19	Marcel Neelen	56.17
Rene v.d. Oetelaar	47.04	Jolanda Mik	56.56
Frouke Duyzer	48.25	Petra Koppen	58.26
Frank Vullers	48.28	Johan v.Wijgerden	59.59
Hans de Graaf	51.01	Els v. Hoorn	1.00.25
Loes Derikx	51.58	Huub Trompenaars	1.00.57
Angelina d. Harder	52.21	Christiaan Janssen	1.04.36
Koos Fennis	55.27	Lucas Helsloot	1.04.45
Machteld v. Miert	55.54	Coby Peeters	1.04.52

Ballonnenloop**CLUBKAMPIOENSCHAP 10 Km tijdens de Staete
Ballonnenloop van 23 juni.**

Op donderdagavond 23 juni werd het startschot gegeven voor de ballonnenloop waarin tevens het clubkampioenschap 10 km werd verlopen. Een uur voor aanvang van de wedstrijd was er nog een enorme bui met hagel maar gelukkig werd het op tijd droog zodat er over het mooie parcours gelopen kon worden. Heel veel O.S.S.-VOLO atleten stonden aan de start, 24 voor de 4 km en 44 wilden de 10 km wel vol maken. De volledige uitslag staat op www.oss-volo.nl en foto's



zijn te vinden op

www.geluidstechniek.tk onder *ballonnenloop*.

De clubkampioenen op de 10 km zijn de volgende atleten :

. De volledige uitslag staat op www.oss-volo.nl en foto's zijn te vinden op www.geluidstechniek.tk onder *ballonnenloop*.

De clubkampioenen op de 10 km zijn de volgende atleten :

Vsen Krista van Soldt,
V35 Tanja Neppelenbroek
Msen Chris Postma,
M35 Armand Laven,
M45 Adri Henskens,
M55 Pieter Kemper



Wederom: van h♥rte!!**Marikenloop** 15 mei (10 km)

Tanja Neppelenbroek	41.26	Karin Monshouwer	48.13
Ivonne v.d. Velde	44.04	Angelina d. Harder	49.08
Marjo Eshuis	44.54	Marielle v.d. Heijden	49.59
Karen Kops	45.28	Annemarie Ronckers	55.01
Roos Gouw	47.11	Petra Koppen	1.00.52



Activiteitenkalender zomer/najaar

<i>16 juli</i>	<i>Baanonderhoud</i>	
10 augustus	Vakantieloop	Biest Houtakker
20 augustus	Ronde van Naastenbest	Best
24 augustus	Hazenakkerloop	Oss
24 augustus	Wolfsvenloop	Mierlo
27 augustus	Bernhezeloop	Heeswijk Dinther
27 augustus	Brabantse pupillen kampioenschappen	Baan
31 augustus	Beekloop	Eindhoven
2 september	10 van Berghem	Berghem
<i>3 september</i>	<i>Baanonderhoud</i>	
4 september	Tilburg Ten Miles	Tilburg
4 september	Waalse Dijkenloop	Beneden Leeuwen
11 september	Keienloop	Uden
17 september	Rusheuvelloop	Oss
18 september	Beekse marathon	Hilvarenbeek
18 september	Van dam tot damloop	Amsterdam
24 september	Hart van Brabantloop	Tilburg
25 september	Meijerijloop	Vught
29 september	Coopertest	Baan
1 oktober	Special Olympics	Baan
2 oktober	Centrumloop	Helmond
2 oktober	Singelloop	Breda
8 oktober	Herfstwedstrijd pupillen	Baan
9 oktober	Marathon	Eindhoven
<i>15 oktober</i>	<i>Baanonderhoud</i>	
16 oktober	Marathon Amsterdam	Amsterdam
16 oktober	Herfstwedstrijd met clubkampioenschappen	Baan

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.





Prikbord

Clubzorg

ledere maandag van
18.15 - 18.45 uur
in het clubhuis
(lees: 'van het bestuur')

16 juli en 3 september

Dat zijn de zaterdagen
dat er baanonderhoud
plaats vindt.

Help jij een keer mee?



Wéér vacatures:

jeugdtrainer
trainerscoördinator

Psst.....
vinden jullie het stiekem
ook zo leuk van dat
lintje voor Jeroen....

Maandag 14 mei 2012

Onze vereniging bestaat
dan **90** jaar. Er is al een
feestcommissie.
Heb jij nog ideeën?
Denk mee!!



Loopscholing

Loopkleding?

Dat was zo'n elegante joggingbroek en een katoenen T-shirt.

Die is vast oud denkt u nu en ja, dat klopt, ik praat nu over een jaartje of twintig geleden.

De tijd stond echter ook in hardloopland niet stil en opeens zag ik mensen op de atletiekbaan verschijnen in zo'n super strakke legging. Niet zoals nu in saai zwart of blauw, maar in felle kleuren en voorzien van leuke motiefjes (je kon er zo als clown mee het circus in). Wat overdreven, dacht ik toen en sjokte lekker voort in mijn fladderende joggingbroek. Maar, zoals dat gaat als je iets maar vaak genoeg ziet, ik begon er langzaam aan te wennen en liet mij overtuigen dat het in zo'n strakke broek toch echt veel prettiger loopt. Na een regenbui waarin mijn joggingbroek zich volzoog met water en zowat van mijn billen zakte, was ik overtuigd: ik moest ook zo'n broek hebben.

En ja, ik moet toegeven, dat was een hele verbetering. Bij die tight bleef het niet, op de atletiek-cat-walk werden de katoenen T-shirts vervangen door vederlichte, ademende, zweet transporterende, spier ondersteunende, energie-opwekkende en van andere hightech snuffjes voorziene shirts, jasjes, sokken, onderbroeken, hemdjes en bh's. Ook het uiterlijk van de loopkleding werd flink aangepakt. Mooie designs en een strakke pasvorm. De laatste jaren worden tot groot genoegen van de dames bij de wedstrijden zelfs speciale vrouwen shirts verstrekt. Niet meer zo'n kleinere versie van het mannenshirt, maar een mooi getailleerd exemplaar met een v-halsje! De nieuwste trend, ook al gesignaleerd bij O.S.S.-VOLO, is het hardlooprokje.

Echter, één onderdeel van de loopuitrusting bleef nogal achter: de schoen.

Jarenlang bleven die dingen maar hetzelfde lelijke uiterlijk houden. Gek toch, want de 'gewone' sportschoen is toch al jarenlang een modeartikel. Inmiddels lijken de fabrikanten, met de firma N voorop, toch ook de hardloopschoen te gaan verfraaien. Niet alleen meer dat lelijke wit, maar mooie rooie of roze schoentjes (óók al gesignaleerd bij



O.S.S. -VOLO) en je kunt zélf het uiterlijk van je eigen schoen ontwerpen. Firma N laat die dan ergens in China voor je in elkaar zetten. Kortom, de loopmode heeft zich razendsnel ontwikkeld. Als het om de



kleding gaat, kan elke hedendaagse looper zonder schaamte en met opgeheven hoofd de straat op. Alleen jammer dat die kleding niet voor een perfecte

loopstijl kan zorgen. Dan zouden we er helemaal top uitzien!

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

