

Inhoud

INHOUD	1
VAN DE REDACTIE	2
VAN HET BESTUUR	3
3^E CORRIDA DEL MAR, LA SERENA	5
GOED, BETER, BEST-LOOP	7
MARATHON NEW YORK	8
HET (BIJNA) BESTE IDEE VAN NEDERLAND 2010	9
ER WAS EENS	12
EEN RONDJE OP DE BAAN MET:	13
ARCHIEF O.S.S.-VOLO OVERGEDRAGEN AAN STADSARCHIEF GEMEENTE 'S-HERTOGENBOSCH	17
EEN TIP VAN DE SLUIER VAN HET ARCHIEF VAN O.S.S.- VOLO	19
CLUBKAMPIOENSCHAP 2011	21
ACTIVITEITENKALENDER VOORJAAR 2011	22
PRIKBORD	23
LOOPSCHOLING	24



Van de redactie.



Net terug van een duurlooptje door de bossen bij Maliskamp.

Het viel me op hoeveel vogels ik hoorde: tal van roodborstjes, meesjes, en heggemussen laten weer van zich horen; duiven en wilde eenden vormen alvast koppeltjes voor het nieuwe seizoen.

Het kan niet missen: het voorjaar komt eraan!

We kunnen weer een laagje kleding thuis laten.

Zeker als je gaat lopen. Bijvoorbeeld om te gaan trainen voor de halve van Drunen, of de Sisterrun in Vught of de Volkshuisvestingloop in Den Bosch.

Kijk maar bij de activiteitenkalender verderop in dit blad.

Verder in dit nummer veel aandacht voor allerlei archief materiaal.

Dit is het laatste nummer waarvan Mieke Grooten de omslag heeft verzorgd. Mieke, hartelijk dank voor het verzorgen van de omslag. Wij hebben inmiddels een opvolger gevonden. Karin Boel zal vanaf komend nummer de voorkant voor haar rekening nemen.

Wij wensen jullie weer veel lees- en loopplezier

Rein & Koos

De sluitingsdatum voor het volgende nummer is

woensdag 20 april 2011.

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



Van het bestuur

- ALV (Algemene Ledenvergadering) van 2011. Deze vindt in tegenstelling tot eerdere berichten niet op 29 maart plaats maar op dinsdag **19 april 2011** en wel om 20.00 uur in het clubgebouw. Noteer deze datum. Alle leden zijn van harte welkom! Dat geldt ook voor de ouders van jeugdleden. Het bestuur rekent op een grote opkomst op 19 april.
- Agenda. Op de agenda staan zoals gebruikelijk het financieel jaarverslag 2010, de begroting 2011 en de contributie 2011 maar ook het jaarverslag van de secretaris en de bestuursverkiezing. Ook worden de verenigingsmedailles 2010 uitgereikt. Natuurlijk sluiten we traditiegetrouw af met een drankje en een hapje.
- Contributie. Ons voorstel is de contributies over 2011 te verhogen met het inflatiepercentage over 2010 van 1,3%. Het eenmalige inschrijfgeld willen we verhogen van € 7,50 naar € 10,00 mede vanwege de hoge afdrachtkosten aan de Atletiekunie.
- Rekenfoutje. Bij de inning van de contributie over het eerste kwartaal is iets mis gegaan. Het bestuur heeft een rekenfoutje gemaakt door de contributie per abuis te verhogen met 3% in plaats van 1,3 %. Dit betekent dat bij de jeugdleden € 0,45 en bij de overige leden € 0,65 teveel is afgeschreven. Onze excuses hiervoor! Deze bedragen zullen bij de inning van het tweede kwartaal worden verrekend. Voor alle duidelijkheid: de ledenadministratie treft geen enkele blaam.
- Bezuinigen. Het college van B & W van 's-Hertogenbosch heeft aan de gemeenteraad voorgesteld in te stemmen met een fors bezuinigingspakket. Dit heeft ook voor onze vereniging consequenties. Het college stelt voor onze subsidie in 2012 te halveren en in 2013 stop te zetten. Natuurlijk hebben wij hier schriftelijk bezwaar tegen gemaakt. Samen met andere Bossche buitensportverenigingen hebben wij voorgesteld slim te bezuinigen en samen met de gemeente te zoeken naar mogelijkheden om kosten te verminderen en opbrengsten te vergroten. Wij willen ook een maatschappelijke organisatie zijn en de gemeente wil ook een sportstad zijn. Het woord is nu aan de gemeenteraad die op 12 april 2011 een besluit neemt over alle bezuinigingsvoorstellen.
- Oproep! Wie wil de sponsorcommissie nieuw leven inblazen? De huidige leden stoppen. Gelet op de dreigende bezuinigingen zijn er enkele mensen nodig die ideeën kunnen concretiseren om meer



inkomsten te verwerven. Wie meldt zich bij ons aan? Wie heeft suggesties?

- Bestuursverkiezing. Tino van Doorn wil zijn huidige functie van penningmeester neerleggen. Het bestuur doet het voorstel André Boel als zijn opvolger te benoemen. Hij heeft zich de afgelopen maanden al in kunnen werken. Tino wil nog wel lid blijven van het Algemeen Bestuur als tweede penningmeester. Verder is Ruud van Nistelrooij na 4 jaar aftredend als secretaris. Hij stelt zich niet herkiesbaar. Het bestuur is blij een opvolger te hebben gevonden en stelt voor Renée Wittens als nieuwe secretaris te benoemen. Ruud van Nistelrooij is wel bereid lid te blijven van het Algemeen Bestuur voor speciale projecten.
- Vacature. Het bestuur mist echter nog wel steeds een bestuurslid voor jeugdzaken en roept kandidaten op zich te melden. Wout van Dongen krijgt nu teveel taken op zijn schouders. Wie helpt?
- Pieter Kemper start een nieuw aanbod van de vereniging, namelijk een woensdagavondtraining van 20.00 tot 21.30 uur op de atletiekbaan voor alle soorten lopers van binnen en buiten de vereniging. Het bestuur is blij met dit initiatief en hoopt op een succes.
- Clubkampioenschappen. Op voorstel van de Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC) hebben wij besloten de clubkampioenschappen samen te laten vallen met de herfstwedstrijden voor de junioren, te weten op **zondag 16 oktober 2011**. Noteer alvast deze datum. Wij rekenen op een grote deelname van de leden!
- Reanimatie. Binnenkort volgt weer een aantal leden van de vereniging de herhalingscursus reanimatie. Zoals bekend hebben wij ook een AED in ons verenigingsgebouw (bij de postvakken). Wij zijn blij dat deze leden de cursus volgen. Je kunt nooit weten.
- Henk van Damme heeft ons laten weten genoodzaakt te zijn te stoppen als trainer. Wij vinden dit heel spijtig. Henk was al zo'n twintig jaar trainer. Wij proberen samen met de andere trainers een oplossing te vinden. (Lees verderop in dit blad)
- De jeugdleden en hun ouders/verzorgers hebben onlangs een brief gekregen met informatie over het voorjaars- en zomerseizoen. Daarin staat onder meer belangrijke informatie over vakanties en data van wedstrijden. En natuurlijk ondersteunen wij het verzoek aan de ouders om te helpen bij trainingen. Nadere informatie is te verkrijgen bij Wout van Dongen.

•
Ruud van Nistelrooij, 23 februari 2011 E-mail: secretaris@oss-volo.nl



3^e Corrida Del Mar, La Serena



Chili - 6 februari 2011 -

We mochten van onszelf een reis maken door het noorden van Argentinië en Chili, rondom het Andesgebergte. In Nederland hadden we direct na aankomst al een crosswedstrijdje gepland in Santiago de Chili, maar na één dag - stad bezichtigen en een heerlijke bbq in het verschiet bij vrienden in Santiago - zat dat er niet meer in.



Onze loopschoenen hadden we in de rugzak gestopt, en al op de 3^e dag in Santiago de Chili hebben we de tijd gevonden om 3 kwartier rustig te rennen. Dit hebben we een aantal keren herhaald met als hoogtepunt een

baantraining van 10 x 400 meter op 2300 meter hoogte in het fraaie stadje Cachi bij Salta in Argentinië. We gingen daar voortvarend van start, Marjo in 1:45 en ik in 1:30 per rondje met 1 minuut pauze. Maar die vlieger ging niet op, en al snel moesten we de pauzes minimaal verdubbelen, en de looptijden bijstellen, om niet helemaal buiten adem



te raken. Er liepen nogal wat snelle jonge atleten rond op de atletiekbaan die vanuit Buenos Aires hier op hoogtestage waren.

Ongeveer 3 weken hebben we op hoogtes tussen 1100 en 2800 meter gereisd. Een positief uitgekakte hoogtestage zal later blijken.

Onze laatste week van de vakantie was ingegaan, toen we aan de Chileense kust aankwamen. Met een gehuurd fietsje reden we langs de kust van La Serena naar Coquimbo. Het lopen van een wedstrijd hadden we al lang uit ons hoofd gezet, totdat Marjo een poster ontdekte van de plaatselijke triathlonvereniging, met een wedstrijd over 10 km; 3^e Corrida Del Mar, La Serena.

Nadat we bij wat mensen, de politie en bij een luxe hotel hadden geïnformeerd, maar niet wijzer werden, ontdekten we op de boulevard opeens een marktkraampje, waar we ons konden inschrijven voor de wedstrijd op zondagochtend.

Voor zondagmiddag hadden we een busticket weten te bemachtigen naar Valparaíso; vertrek 12:40 uur. De start van de wedstrijd was 10:00 uur, dus dat zou nog opschieten worden na de wedstrijd. Na wat inlopen op de boulevard, met een opvallend aangename temperatuur van zo'n 20 graden, bleek er om 10:00 uur een mooie dame, het podium te beklimmen om daar een gezamenlijke warming-up te gaan doen. Nadat we hadden geïnformeerd bij de organisatie, en we onze O.S.S.-VOLO shirtjes hadden aangetrokken, werd het startschot om 10:15 uur gegeven.

Het parcours bestond uit 2 rondjes van 5 km, vlak, nauwelijks publiek, en langs de boulevard. In plaats van vrijwilligers en verkeersregelaars was hier de politie die het verkeer regelde. We zijn allebei tevreden over onze tijden: ik 1^e in 38:21, en Marjo 2^e in 45:02. Voor de prijsuitreiking hadden we vanwege de bus naar Valparaíso helaas geen tijd meer. Met de taxi naar ons hotel, douchen, en daarna 6 uur bussen. Op de site site [www.triatloncoquimbo.cl/laserena] is nog een enkel O.S.S.-VOLO shirtje te ontwaren, ook staat er een krantenartikelje waarin mijn naam wordt geschreven als Adri Hensens, tja.....

Adri Hensens



Goed, Beter, Best-loop

Zondag 23 januari 2011 heb ik meegelopen met de Goed, Beter, Best-loop georganiseerd door atletiekvereniging Generaal Michaëlis te Best. Alleen al door de naam dacht ik: "Dit moet toch goed komen." De start was om 11.00 uur dus ik moest wel vroeg m'n bed uit.

Maar een wedstrijdje lopen altijd leuk dus dat had ik er zeker voor over. Het parcours was een rondje van ruim 7 km en je kon vooraf aangeven of je dit een, twee of drie keer ging lopen. Ik ging voor de 14 km. Twee keer dezelfde ronde vind ik wel genoeg.



is

Net op tijd voor de grote drukte had ik m'n startnummer. Onder het inlopen begon het even te regenen, maar vanaf de start is het droog geweest. Het was dus heerlijk loopweer. Ik wilde 5.15 minuten op een km lopen, maar het ging zo goed dat ik beter kon. Het was een leuk parcours over verharde wegen langs mooie boerderijen. Het tweede rondje heb ik nog gebruik mogen maken van een haas waardoor ik mooi 5.05 op de km kon blijven lopen. Langs het parcours stonden overal bordjes met de tekst "langzame lopers a.u.b. rechts houden". Ik dacht dit geldt vast niet meer voor mij. Maar helaas, na 12 km werd ook ik naar rechts getoeterd door de scooter met de eerste man van de halve marathon achter zich! Ik liep uiteindelijk 1.11.30. Een beste tijd vond ikzelf.

Karin Boel.

30	1099	Marcel de Rooij	P.H.	1971	30e	M/V	14	36:01	1:11:41	1:11:16	11,787
31	1120	Peter Ceelen	Loopg PK	1963	31e	M/V	14	35:28	1:11:57	1:11:51	11,691
32	1097	Karin Boel	OSS-VOLO	1974	32e	M/V	14	36:07	1:12:00	1:11:30	11,748
33	770	Pascal Scheepens	Son	1980	33e	M/V	14	36:16	1:12:10	1:11:36	11,732
34	1104	Grille Bertromt	eindhoven	1974	34e	M/V	14	38:12	1:12:10	1:11:44	11,710
35	1087	Frans Brzoskowski	Best	1965	35e	M/V	14	35:49	1:12:18	1:11:50	11,694



Marathon New York

Hoewel nog zeer vroeg (maar een jaar met voorbereidingen e.d. is zo voorbij) wil ik jullie hierbij het volgende mededelen:

Voor 2012 organiseren wij wederom een mooie reis naar de New York Marathon. Uiteraard zijn prijzen e.d. op dit moment niet beschikbaar (je kunt kijken indicatief naar 2011) Maar om de startbewijzen te waarborgen en een stukje groepskorting te krijgen, moeten wij een idee krijgen hoeveel animo er mogelijkwijze is voor deze schitterende



marathon.

Uiteraard kun je jezelf geheel vrijblijvend en **zonder enige verplichting** aanmelden (s.v.p.aangeven supporter of loper m/v) .

Wij zorgen in het jaar 2012, voor een nieuwsbrief op reguliere basis (ca. elke 4 weken) met allerlei informatie omtrent de reis en de wereldstad New York.

Verlengen van je verblijf behoort ook altijd tot de mogelijkheden.

John is ontelbare malen in de Big Apple geweest en is een zeer ervaren reisleider c.q. fotograaf.

Als je besluit mee te gaan dan is een startbewijs, vliegreis en hotel gewaarborgd.

Wellicht tot ziens in de Big Apple!

Anmeldingen naar john@dodde.org



Het (bijna) Beste Idee van Nederland 2010

And the winner is ...

In elk geval niet de Borstbidon. En dat is meteen het antwoord op de vraag die velen van jullie al sinds de eerste uitzending van Het Beste Idee van Nederland bezig houdt. Want dát is het idee waarmee wij, Hanny Ondersteijn en Renée Wittens, het tot in de halve finale schopten van Het Beste Idee, editie 2010.

Veel leden van O.S.S.-VOLO hebben regelmatig op zaterdag naar Het Beste Idee gekeken. Steeds tevergeefs, want we zijn nagenoeg niet in beeld geweest. En dus weten jullie nog steeds niet wat ons idee nu precies inhoudt.

Drie redenen waarom de Borstbidon dé oplossing is om tijdens het hardlopen te drinken!

- 1. Je raakt niet uit balans**
- 2. De borstbidon hangt heel stabiel op je borst**
- 3. Je kunt eruit drinken terwijl je doorloopt**

We willen iedereen ontzettend bedanken voor het kijken en voor het onverminderde enthousiasme. Dat was kei tof!

Renée

Een dagje NK Atletiek in Apeldoorn

Zondag 6 februari was het om 09.00 uur verzamelen bij de roltrappen achter het station. Van Wout kreeg je een kaartje voor de trein. Om 5 over 9 vertrokken we met ongeveer 11 kinderen en 5 volwassenen.

We moesten 1 keer overstappen en waren op tijd in Apeldoorn. Toen we binnen kwamen kregen we een klap-handje. De hal was heel groot en we hebben Jasper, Ynte en Ilona aangemoedigd. We hadden allemaal een geel O.S.S.- VOLO shirt aan. Ynte is vijfde geworden, Jasper vierde en Ilona tiende.

Wat hebben we gezien:

Hoogspringen

Sprint

Polsstok hoogspringen

Hordelopen

Kogelstoten



Toppunt

Het was erg leuk om mee te maken en de volgende keer wil ik graag weer mee.

Groetjes van Ellemijn van der Steen



Advertentie



Herbruikbare pleister

Vorkomt en geeft comfort bij:

- Blaren
- Huidirritatie
- Wrijving
- Tepelproblemen.



www.reskin-XL.nl

Leden van O.s.s Volo 10% korting in maart/april via internetbestelling. Code: 42-5pgv





NedSpine
Specialisten in rugoperaties
www.nedspine.nl



KIVADA
WIELERSPORT

- ★ Fietsen
- ★ Racefietsen
- ★ Mountainbike's

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



Er was eens.....

In een grijs verleden was ik een tijdje de PR functionaris van onze vereniging.

In mijn archief vond ik het volgende persbericht:

's-Hertogenbosch, augustus 1997

Atletiek- en Turnvereniging O.S.S.-VOLO uit 's-Hertogenbosch start op 1 september a.s. met een loopcursus van 3 maanden voor beginnende hardlopers.

Tweemaal per week, op maandag- en donderdagavond van 18.30 - 19.30 uur zal er getraind worden op en rond de atletiekbaan van de vereniging achter de Kooikersweg (naast zwembad De Schutskamp).

De kosten bedragen F 49,50. Om de drempel zo laag mogelijk te houden, zijn de eerste 2 weken gratis, en zal een deskundig opgeleide trainer een programma afwerken dat speciaal gericht is op beginnende lopers.

Na afloop van de cursus -eind november- kunnen de deelnemers, in overleg met de trainer en afhankelijk van wensen en prestaties, doorstromen naar één van de andere loopgroepen van O.S.S.-VOLO.

Indien u meer informatie wenst over deze actieve én ontspannende vrijetijdsbesteding bij een bloeiende vereniging, kunt u contact opnemen met trainer Henk van Damme,

tel: 073-6149034, na 18.00 uur.

Start2Run, *avant la lettre*, zeg maar.

Maar Henk was daarvoor ook al jaren trainer.

Een slordige rekensom leert, dat hij zo'n 2000 uren training heeft gegeven in al die jaren.

Hoeveel rondjes op de baan daar bijzitten? Geen idee!

Wat ik wel weet, is dat je het alleen maar zolang volhoudt wanneer je voor variatie en regelmatig nieuwe oefenstof zorgt. Belangrijk voor je loopgroep, maar ook voor jezelf.

En omdat ik sinds enige tijd bij Henk in de groep train, heb ik aan den lijve mogen ervaren dat dat zo is.

Binnenkort kan ik misschien wel doorstromen....

De cirkel lijkt rond.

Henk, bedankt voor al die uren training! Het ga je goed.

Koos



EEN RONDJE OP DE BAAN MET:

Ramon de Haas, sinds een jaar onze voorzitter, maar toch voor velen nog een onbekende. Hoe gaat het met hem? Is het voorzitterschap geworden wat hij had gedacht? Gaat zijn voorkeur nou uit naar Iggy Pop of toch naar Huub van der Lubbe? We vragen hem het hemd van het lijf.

Wil je je gezinsleden even voorstellen?

Ik ben getrouwd met Esther. We hebben twee dochters: Fleur van 12 jaar en Sterre van 11. We zijn allemaal lid van O.S.S.-VOLO. Esther geeft training aan de pupillen en is zelf ook het hardlopen aan het opbouwen. De kinderen worden wat gekweld door blessureleed. Sterre heeft 15 maanden geleden haar pols en elleboog gebroken en is lang uit de running geweest (gelukkig heeft ze daar bij toneelles geen last van!). Fleur heeft een knieblessure door de combinatie van groeispuurt en veel sporten (ze doet ook aan trampolinespringen).

En dan niet te vergeten onze twee katten, Flos (16 jaar) en Bezzl (14).

Vertel eens iets over het afgelopen jaar als voorzitter van onze vereniging.

O.S.S.-Volo is een erg leuke en gezellige vereniging. Er gebeurt veel, er zijn veel leuke ontwikkelingen en natuurlijk ook ontwikkelingen die wat meer druk leggen op het bestuur en de verschillende commissies. Wat bijvoorbeeld heel goed loopt is de organisatie van de verschillende wedstrijden en evenementen. Bijvoorbeeld de instuif- en competitiewedstrijden door de WOC, het uitstapje van de jeugd naar Apeldoorn door de jeugdcommissie, de Engelermeercross en Ballonnenloop door de betreffende groepen vrijwilligers, Start 2 Run en de kennismakingscursus door de (jeugd)trainers, het clubblad etc etc.

Wat staat er altijd bij jullie in de koelkast?

Een aantal producten staan altijd in de koelkast. Spa rood, een wit wijntje of rosé, bier, halvarine, kaas en vleeswaren, verse groenten etc.



En de eieren bewaren we buiten de koelkast.

Waar ga je op werkdagen naar toe, als je 's ochtends de deur uitgaat?

Dat is wisselend. Ik werk bij een Vifor Pharma. Ik werk daar sinds de oprichting van het bedrijf op 1 mei 2009. Ik start de dag vaak thuis achter de computer. En waar ga ik dan naartoe? Ter illustratie noem ik deze week: maandag naar kantoor (Utrecht), dinsdag zit ik 's-ochtends in 's-Hertogenbosch. 's-Middags geef ik een les op de dialyseafdeling in Eindhoven. Woensdag heb ik een afspraak met een aantal internisten in Utrecht en in de middag in Dordrecht. Donderdagochtend om 08:00 uur al heb ik een vergadering in Dublin. Ik volg daar dan donderdagmiddag tot en met zaterdag een congres over Inflammatory Bowel Diseases.



Waar ben jij op carnavalsmaandag om 14.11 uur?

In de stad. Als Bosschenaar/Oeteldonker heb ik nog geen Carnaval overgeslagen. Ik hoorde dat ik als baby van 6 maanden oud al met Carnaval met mijn ouders gesignaleerd werd in de bar van Hotel Terminus. Om 14:11 uur ben ik waarschijnlijk met Esther en de kinderen, mijn ouders en mijn broer met zijn gezin op straat te vinden, op



zoek naar een plek waar we de Grote Optocht gaan bekijken.

Heb je je als voorzitter nog doelen gesteld voor de komende tijd?

De belangrijkste doelstellingen: Het bestuur op sterkte brengen en realiseren van meer structurele inzet van vrijwilligers. Bij de vereniging zetten veel mensen zich als vrijwilliger in, en dat is geweldig. Aan de andere kant zien we toch dat het bestuur en de commissies al jarenlang onderbemand zijn. Ook is er een constant tekort aan voldoende gekwalificeerde trainers, zeker bij de jeugd. Bij de organisatie van een aantal evenementen wordt het steeds moeilijker voldoende vrijwilligers te vinden. Dat geeft een dubbel gevoel. Deels tevredenheid omdat we de problemen steeds juist het hoofd kunnen bieden, aan de andere kant ben je steeds bezig met net te weinig mensen om de boel draaiende te houden en kom je te weinig toe aan de meer lange termijn doelstellingen.

Stel, je bent verslaggever. Wie zou jij nou graag nog eens een diepte interview willen afnemen De eerste die me nu te binnen schiet is Bram Bakker. Psychiater en schrijver. En ook hardloper. Ik zou bijvoorbeeld met hem van gedachten willen wisselen over de invloed van hardlopen op de geestelijke gezondheid.

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

Ik lees 's-morgens altijd minstens een krant bij het ontbijt, soms twee. En anders volgt die tweede tussen de middag of 's-avonds. Ik lees ook graag een goed boek, maar maak daar eigenlijk te weinig tijd voor vrij. Ben nu alweer een week of zes bezig in een leuk boek. Op vakantie lees ik zo'n boek in twee of drie dagen uit. Nu ben ik halverwege.....
Verder lees ik regelmatig vakliteratuur.

Welke zanger mag op jouw verjaardag een liedje komen zingen?

Ik heb eigenlijk nooit echt een band of zanger(es) gehad waar ik enorm fan van ben geweest. Ik ben wel altijd veel met muziek bezig geweest, ik heb op een aantal plaatsen in de stad als DJ gewerkt. De eerste naam die me te binnen



schiet is Michael Been (The Call), maar die is vorig jaar overleden. Of Morrissey (The Smiths), Iggy Pop..... Ik denk dat ik uiteindelijk- rekening houdend met vrienden en



familie- voor Huub van der Lubbe (De Dijk) zou kiezen. Heerlijke muziek, en altijd weer geweldig om te zien hoeveel emotie hij in zijn optreden legt.

Wat vind je het leuke aan atletiek? Wat zijn je ambities voor het komende seizoen?

Na een leven lang basketball en de nodige blessures ben ik in 2005 lid geworden, en begonnen bij de beginnersgroep van Henk en Yvonne. Leuk aan atletiek vind ik dat het een veelzijdige sport is. Twee jaar geleden heb ik voor het eerst meegedaan aan de clubkampioenschappen meerkamp, d.w.z. we deden een paar onderdelen van de meerkamp. Dan merk je dat er bijvoorbeeld bij verspringen wel meer komt kijken dan een snelle aanloop en afzet vlak voor de lijn. Zelf heb ik destijds echter niet voor atletiek in het algemeen gekozen toen ik bij de vereniging kwam, maar voor het onderdeel hardlopen.

Hardlopen is een heerlijke buitensport. De gevarieerde trainingen 'buiten' en op de baan met de eigen groep, met de groep van Pieter de Drunense Duinen en de rondjes in de zon of door weer en wind in de buitengebieden van 's-Hertogenbosch: allemaal heerlijk!

Op dit moment train ik voor de marathon in Rotterdam. Dat



wordt mijn tweede marathon. In 2009 heb ik hem ook gelopen, toen in 3:42:35. Ik wil hem dit jaar binnen 3:30 lopen.

Mijn PR op de halve marathon heb ik dit jaar gelopen, in Egmond aan Zee: 1:36:59. Op de 10 km liep ik vorig jaar bij onze eigen ballonnenloop een PR: 43:38. Dat is ook wel het leuke aan atletiek/hardlopen. Je kunt de strijd aan met jezelf. Je komt als 37^e over de finish, bijna 8 minuten na de winnaar, en toch voel je jezelf geweldig (na een paar minuten dan....) omdat je lekker hebt gelopen.

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

Laatst op een zondagavond rond 17:30 uur.

We zouden iets eten waar de kinderen niet helemaal dol op zijn. Fleur had net compoweek gehad en Sterre heeft de CITO-toets achter de rug. Fleur begon voorzichtig met 'kunnen we niet gezellig naar de Griek gaan omdat ik zoveel heb moeten studeren de afgelopen weken', en Sterre vulde meteen aan met 'en ik heb net de CITO gehad', waarop ik zo snel met 'OK' reageerde dat het eigenlijk voor ons alle vier een verrassing was!

Vond jij het ook zo jammer van GroenLinks?

Moeilijk te zeggen. Gelet op de geluiden uit de achterban zou je een ander besluit verwacht hebben. Er wordt vooral benadrukt dat het om een civiele missie gaat, en niet om een militaire. Maar wanneer je een beetje volgt hoe het er nu in Afghanistan aan toe gaat is het moeilijk voor te stellen dat je daar nu naartoe gaat voor een 100% civiele missie. Ik kreeg laatst de indruk dat de mensen die ze daar gaan trainen/opleiden daar ook anders over lijken te denken.

Archief O.S.S.-VOLO overgedragen aan Stadsarchief gemeente 's-Hertogenbosch

In ons archief zat een folder met de titel "Sportarchieven de moeite waard". In die folder staat aangegeven dat Nederlandse sportarchieven gevaar lopen. Ze verkeren in zorgwekkende staat, zijn moeilijk toegankelijk en dreigen verloren te gaan.



Tegen deze achtergrond heeft mijn voorganger Ad Kuijpers in zijn nadagen als secretaris al contact gehad met het Stadsarchief om te bezien of ons eigen archief overgedragen zou kunnen worden. Nu ik op mijn beurt bijna mijn functie van secretaris van de vereniging neerleg, wilde ik toch uitvoering geven aan dit actiepunt.

Gerrit Verbeek van het Stadsarchief heeft mij uitgelegd dat in het archief geen bankafschriften en geen algemene ingekomen stukken van derden thuishoren. Die horen tot de archiefstukken van die instanties. Na afloop van een bestuursvergadering heeft André Boel, lenig als hij is en gewapend met een zaklamp, de dozen met archiefmateriaal van de zolder van het clubgebouw gehaald. Ook in de bestuurskamer stonden nog een paar dozen. Alle bestuursleden hebben meegeholpen de dozen in de auto te laden. Ook voormalig secretaris Gerard Gerritse had nog een paar dozen bewaard. Die heb ik ook nog opgehaald. Alle dozen heb ik tijdelijk thuis sneaky opgeslagen. Vervolgens heb ik de stukken op een aantal avonden uitgezuiverd. Ik kreeg nogal wat extra oud papier. Toch bleef er- om in archieftermen te spreken- 2 tot 3 meter archief over. Dat archief heb ik op 28 januari 2011 namens het bestuur overgedragen aan het Stadsarchief. Het archief zal ter bescherming in zuurvrije dozen worden opgeslagen en wordt in beginsel toegankelijk voor geïnteresseerden. Het archief blijft wel ons eigendom. Zo kan het archief ook beter gebruikt worden voor naspeuringen ter viering van het 100-jarig bestaan in 2022....



Op de foto overhandigt Ruud van Nistelrooij namens het bestuur het archief van O.S.S.-VOLO aan Monique Ruzius van het Stadsarchief 's-Hertogenbosch



Een tip van de sluier van het archief van O.S.S.-VOLO

Enkele avonden in januari 2011 heb ik tussen dozen met het archief van O.S.S.-VOLO doorgebracht. Voor het eerst had ik integraal inzicht in het archief. En wat blijkt? Het bevat bestuursverslagen, krantenknipsels en foto's. Informatie over een paar interessante zaken wil ik niet tot het 100-jarig bestaan laten wachten.

Voorzover ik heb kunnen nagaan zitten er geen stukken bij die aangeven wat "Volo" betekent. Rien Meulenbroek heeft in de Algemene Ledenvergadering van 2010 hierover een vraag gesteld. Is het de afkorting van "Voor Onze Lichamelijke Ontwikkeling" zoals een oud-lid dat vorig jaar schreef of is het Latijn voor "Ik wil" zoals wij dat begrijpen? Het Stadsarchief verwacht dat het de eerste betekenis zal zijn, omdat deze afkorting vroeger wel vaker werd gebruikt. Deze naam bestaat in Nederland ook nog elders. Tja...Dit vergt dus nader onderzoek. Ik heb wel een foto gevonden van het 10-jarig bestaan van VOLO in 1941. Dus die vereniging is in 1931 opgericht. Deze vrouwelijke gymnastiekvereniging VOLO is na de Tweede Wereldoorlog gefuseerd met de mannelijke vereniging Oefening Staalt Spieren (O.S.S.). Die notariële akte heb ik niet kunnen vinden. Ik heb overigens de oprichtingsakte ook niet in onze eigen stukken of in het Stadsarchief kunnen vinden, hoewel ik daar alle notariële akten van mei 1922 bij alle Bossche notarissen heb doorgeplozen. Mijn veronderstelling is nu dat de vereniging O.S.S. wel op 14 mei 1922 is opgericht maar pas (jaren?) later notarieel is vastgelegd. De oprichters waren, lees ik in een van de stukken: Lambert Maas (toen 16 jaar), zijn broer en hun vriend Theo Lucas. Over de eerste 10 jaar ontbreken alle stukken. Lambert Maas blijkt jaren secretaris van de vereniging O.S.S. te zijn geweest. In het archief zitten prachtige jaarverslagen van zijn hand over de dertiger jaren.

Interessant zijn ook de vele officiële namen die ik ben tegengekomen zoals: RK. Gymnastiek- en Athletiekvereniging Oefening Staalt Spieren of: Gymnastiek- en Athletiekvereniging Oefening Staalt Spieren VOLO maar ook: Athletiek- en Turnvereniging Oefening Staalt Spieren VOLO en: Athletiek- en Triathlonvereniging O.S.S.-VOLO.

Natuurlijk hadden wij vroeger een geestelijk adviseur. Jeroen van Dillen, een van de oudste leden van de club, heeft mij wel eens de naam van Mgr. Goossens genoemd. Maar er blijkt ook een geestelijk adviseur geweest te zijn die Rijken heette. Soms familie van Leon en Giovanni? En wat te denken van: secretaris Van Bavel? Moet ik toch eens bij



Martien navragen. Verder had O.S.S. in de jaren dertig een voorzitter die Sonderegger heette. Onze Joop Sonderegger verraste ik hiermee. Tot slot: wisten jullie dat op zondag 30 april 1939 A. Klarenbeek de door O.S.S. georganiseerde Jheroen Bosch-loop won in een tijd van 21 min. 56 4/5 sec.? In het krantenknipsel staat: "O.S.S. heeft het voornemen om dezen loop jaarlijks te blijven organiseren."

In 2016 viert 's-Hertogenbosch dat schilder Jeroen Bosch 500 jaar geleden is gestorven. In dat jaar worden allerlei activiteiten rondom Jeroen Bosch georganiseerd. Kunnen we dan de draad weer oppakken voor een Jeroen Boschloop?

Ruud van Nistelrooij

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



Clubkampioenschap 2011

We zijn weer aan een nieuw jaar begonnen dus gaan we ook weer strijden voor de clubkampioenschappen. Er is wel iets gewijzigd t.o.v. vorig jaar;

Er komt geen algemeen kampioen meer !!

Vorig seizoen en ook het jaar daarvoor werden de gelopen tijden gerelateerd aan de snelste tijden en hier werden dan punten aan toegekend. Dit gaf volgens sommige een vertekend beeld. Ook voor de prijsuitreiking tijdens de clubkampioenschap dag was weinig animo, en ik moest verschillende medailles, oorkondes en T-shirts bij de deelnemers nabrengen. Hierover heb ik met de WOC en het bestuur contact gehad en we willen het als volgt gaan doen:

Op de afstanden **5, 10, 15km, en halve marathon** worden de snelste lopers in de categorieën Msen, M35, M45, M55, Vsen, V35 clubkampioen.

Op de hele marathon geldt dit alleen voor de snelste man en snelste vrouw.

De medailles worden uitgereikt op maandagavond vóór aanvang van de training, indien mogelijk de dag na de wedstrijd en anders de eerstvolgende maandag. De clubkampioenen zullen hierover benaderd worden.

De wedstrijden die geselecteerd zijn:

20 maart	➔	halve marathon van Drunen
10 april	➔	Rotterdam marathon
29 mei	➔	15km Vestingloop 's-Hertogenbosch
23 juni	➔	10km Ballonnenloop 's-Hertogenbosch
? oktober	➔	5km clubkampioenschap op de baan

Ik hoop dat er vele atleten aan deze wedstrijden gaan mee doen en dat we mooie kampioenen kunnen huldigen.

Rien



Activiteitenkalender voorjaar 2011

13 maart	30 van Tilburg	Tilburg
13 maart	Driedorpencross	Veghel
13 maart	CPC loop	Den Haag
19 maart	Road to Rotterdam	Vught
20 maart	½ marathon	Drunen
27 maart	10 Engelse Mijl	Oss
31 maart	Coopertest	Baan
10 april	Marathon Rotterdam	Rotterdam
15 april	Volkshuisvestingloop	's-Hertogenbosch
17 april	Sisterrun	Vught
19 april	JAARVERGADERING	Clubhuis
23 april	Vennenloop	Oisterwijk
24 april	TRR Bosloop	Tilburg
25 april	Paasloop	Boxtel
25 april	Marathon Utrecht	Utrecht
28 april	Coopertest	Baan
27 april	Beekloop	Eindhoven
30 april	Torenloop	Hilvarenbeek
1 mei	Oranjeloop	Lieshout
5 mei	Libertyrun	Waalwijk
15 mei	Marikenloop	Nijmegen
19 mei	Coudewaterloop	Rosmalen
26 mei	Coopertest	Baan
29 mei	Vestingloop	's-Hertogenbosch
2 juni	Tuin van Brabantloop	Vught
23 juni	Ballonnenloop	's-Hertogenbosch

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

Wéér een trainer minder!

Als je dit leest, is Henk van Damme gestopt als trainer. En we hebben ze zo hard nodig!! Niks voor JOU om hem op te volgen?

Denk er eens over.

Barstbidon

Helaas niet in de prijzen gevallen! Lees het artikel.

Ledenvergadering

19 april in plaats van 29 maart !!!!

Wéér wâ nieuws!!

Op 15 april wordt voor de allereerste keer de *Volkshuisvestingloop* georganiseerd. Meer info over o.a. afstanden en parcours in de lokale media.

Oproep II

We zoeken nog een bestuurslid voor jeugdzaken. Informeer eens bij Wout van Dongen.



Loopscholing

Doping

Ook zo genoten van de opening van het wielerseizoen? Bij het kijken vraag je je meteen af wie er eerlijk sport en wie niet.

De laatst gepakte gebruiker is Vacansoleil renner Ricardo Ricco. Op voorhand waren er al veel vraagtekens waarom deze notoire gebruiker een tweede kans werd gegund. De criticasters kregen hun gelijk: Eigenhandig een bloedtransfusie uitvoeren en dan met een zeer zware koorts in het ziekenhuis terechtkomen. En natuurlijk heeft Vacansoleil een zero tolerance beleid. Onmiddellijk ontslag volgt. T.V. commentator Maarten Ducrot (en zelf ook gebruiker in het verleden) nuanceert de zaak: Zo'n renner heeft hulp nodig. Anders loopt het net zo af als met Marco Pantani.

Terwijl Ricardo Ricco van het toneel is verdwenen, is Claudia Pechstein weer teruggekeerd op het hoogste niveau. En hoe! Uitgekotst door de schaatswereld laat ze meteen de hele Nederlandse delegatie haar hielen zien. Tevens is er een verzoek richting ISU gegaan omdat ze van nature een afwijkende bloedwaarde heeft. Toch raar dat je daar pas achterkomt als je inmiddels 39 jaar oud bent... Ook Gert-Jan Theunisse heeft de wereld doen geloven dat hij een uitzonderlijk lichaam had.. Alberto Contador is weer volledig in ere hersteld. Heeft hij van de clenbuterol gesnoept af slechts een verkeerd biefstukje gegeten? Ik weet het niet.

En hoe is het met Adrienne Herzog? Na het oppakken van haar trainer Manuel Pascua hebben we haar niet meer op het toneel gezien. Ook verschijnt ze niet op getuigenverhoren. Niet bepaald een sterk optreden van iemand die zegt onschuldig te zijn.

Komt er nog weer een tijd dat we van eerlijke sport kunnen genieten.....?

A. Gilles

