

## *Inhoud*

<b>INHOUD</b> .....	<b>1</b>
<b>VAN DE REDACTIE</b> .....	<b>2</b>
<b>VAN HET BESTUUR</b> .....	<b>3</b>
<b>NEW YORK 2012</b> .....	<b>5</b>
<b>MARATHON DE PARIS;</b> .....	<b>6</b>
<b>DE SPORTBH</b> .....	<b>10</b>
<b>CLUBKAMPIOENSCHAP ½ MARATHON EN MARATHON</b> ....	<b>11</b>
<b>UITSLAGEN</b> .....	<b>13</b>
<b>ACTIVITEITENKALENDER MEI - AUGUSTUS</b> .....	<b>16</b>
<b>PRIKBORD</b> .....	<b>18</b>
<b>LOOPSCHOLING</b> .....	<b>19</b>



## ***Van de redactie.***

Afgelopen dinsdag is de jaarvergadering geweest. Voor een verslag zie verder op in dit clubblad. Opvallend is de volle bestuurstafel (5 mannen en één vrouw) Zo'n actief bestuur verdient ook een actief ledenbestand: er zijn nog steeds veel vrijwilligers nodig voor trainingen, wedstrijden en allerlei commissies. Dus help en ondersteun waar je kunt!

In de komende paar maanden zijn er weer diverse wedstrijden die door O.S.S.-VOLO georganiseerd worden. Raadpleeg de activiteiten kalender. We rekenen op grote deelname bij de Vestingloop en de ballonnenloop.

Veel leesplezier,

Rein & Koos

De sluitingsdatum voor het volgende nummer is woensdag 29 juni 2011.

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



## *Van het bestuur*

- **ALV**. Op 19 april j.l. vond de Algemene Ledenvergadering (ALV) plaats. Dit is het hoogste orgaan binnen de vereniging. De leden stemden in met het financieel jaarverslag over 2010 en verleenden het bestuur décharge. De contributiebedragen en de begroting 2011 werden overeenkomstig het voorstel van het bestuur vastgesteld.
- **Clubmedailles**. Ramon de Haas reikte als voorzitter van de vereniging de clubmedailles over 2010 uit. Sportvrouw 2010 werd Monique Hulsmans. Zij heeft in 2010 ruim 20 wedstrijden gelopen en enorme progressie gemaakt. Wout van Dongen maakte van de gelegenheid gebruik om niet alleen haar, maar ook de overdaggroep van John Dodde in het zonnetje te zetten. Dit deed hij met een sketch vanachter een rollator. Tot sportman 2010 werd André Boel benoemd vanwege zijn geweldige sportieve prestaties in 2010 onder meer op de Marathon van Amsterdam. De aanmoedigingsprijs ging naar Karin Boel. Zij is nog niet lang lid van de club maar behaalt niet alleen steeds betere resultaten bij wedstrijden maar zet zich ook als vrijwilliger stevig in voor de club. Zo heeft zij bijv. per 1 januari 2011 de ledenadministratie overgenomen. De verenigingsmedaille 2010 werd uitgereikt aan Pieter Kemper voor zijn inzet en vele verdiensten als vrijwilliger voor de club. Als trainer draagt hij bij aan het oplossen van personele knelpunten en is hij steeds innovatief.
- **Nieuwe bestuursleden**. De ALV koos bij acclamatie nieuwe bestuursleden. André Boel werd benoemd tot penningmeester. Tino van Doorn trad toe tot het Algemeen Bestuur als 2e penningmeester. Renée Wittens werd gekozen tot secretaris. Ruud van Nistelrooij werd lid van het Algemeen Bestuur voor het uitvoeren van speciale projecten. Tino en Ruud werden als dank voor hun werk als penningmeester en secretaris in de bloemetjes gezet.



- **WOC.** Jan Bloo gaf tijdens de ALV een informatieve presentatie over het werk van de Wedstrijd Organisatie Commissie. De WOC heeft voor een aantal wedstrijden diverse vrijwilligers nodig.
- **Verplicht vrijwillig.** Ramon de Haas onderstreepte in navolging van Jan Bloo de noodzaak van vrijwilligers. Sommige andere atletiekverenigingen zijn inmiddels overgegaan tot een aantal verplichte uren vrijwilligerswerk. Vooralsnog hoopt het bestuur de noodzakelijke ondersteuning van het clubwerk op vrijwillige basis te kunnen regelen. Hij deed een dringend beroep op de leden.
- **Vragen.** Vanuit de ALV werden door leden diverse vragen gesteld. Sommige gingen over de financiën, andere over bijv. de faciliteiten voor trainingen. Zo gingen Jeroen van Dillen en Pieter Kemper in op de verbetering van de kwaliteit van de jeugdtraining.
- **Verhoging.** De ALV stemde in met de verhoging van een aantal kantineprijzen.
- De prijs van koffie en fris wordt € 1,00, die van thee: € 0,80. Deze prijzen waren een groot aantal jaren niet verhoogd.
- **90!** Op 14 mei 2012 bestaat de vereniging 90 jaar! Tijdens de ALV werd een voorbereidingscommissie gevormd met als leden Dinie van Geel, Hans Coomans, Angelina den Harder en Jelle van der Haring.
- **Kennismaking.** Op 21 mei start weer de kennismakingscursus voor kinderen van de basisschool. In 5 lessen leren zij de basisbeginselen van de atletiek. Op 25 juni is de slotwedstrijd.
- **Narcissen.** Hebben jullie ook allemaal de honderden prachtige gele dubbele narcissen bewonderd in het groenvak tussen de kleedkamers en het clubgebouw? Mark van der Heijden, Rien Meulenbroek en Wout van Dongen hebben dit geregeld.
- **Clubkampioenen.** Op 18 april werden door Ramon de Haas en Rien Meulenbroek de clubkampioenen op de halve marathon van Drunen en de hele Marathon van Rotterdam gehuldigd. (zie verderop in dit clubblad)
- Voor de clubkampioenschappen op de 15 km geldt de Vestingloop die op 29 mei plaatsvindt.



- **Laatste!** Vanwege mijn afscheid als secretaris is dit na vier jaar mijn laatste bijdrage voor Toppunt. De volgende zal worden verzorgd door Renée Wittens, de nieuwe secretaris van het bestuur.



•

Ruud van Nistelrooij, 20 april 2011

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

## ***New York 2012***

Na de eerste aankondiging voor de New York Marathon 2012 begin dit jaar, volgden er een aantal enthousiaste reacties. Tot en met eind maart hebben zich geheel vrijblijvend 22 lopers/supporters aangemeld voor deze schitterende marathon in de "Big Apple" in 2012. Als er medio oktober / november nog steeds rondom 25 lopers/supporters zijn dan hebben wij definitief een groepsreis naar de New York Marathon.

Mochten er om wat voor reden dan ook minder deelnemers zijn, wees gerust we laten niemand in de kou staan, maar zullen alle hulp in de voorbereiding aanbieden.

Een tweede misverstand is: moet ik persé lid zijn van O.S.S. - VOLO?





Nee, dat is niet nodig, het is een open inschrijving. Moet ik met de John meetraineren volgend jaar als zij de marathontraining gaan starten? Nee, ook daar is iedereen vrij in. Wij kunnen hulp aanbieden, maar train je voor jezelf of bij je eigen trainer: ook prima. Een van de vragen die wij kregen was de korting voor de supporters. Daar kunnen wij alleen het volgende van zeggen: voor dit jaar 2011 en

ook de afgelopen 2 jaren was dat € 350 korting.

Als je besluit mee te gaan dan is een startbewijs, vliegreis en hotel gewaarborgd in samenwerking met een zeer betrouwbare New York Specialist.

Wellicht tot ziens in de Big Apple en stuur je vrijblijvende aanmeldingen naar: [ny2012marathon@gmail.com](mailto:ny2012marathon@gmail.com)

Met vriendelijke groeten

John C. Dodde

## ***Marathon de Paris;*** **het is er op 10 april 2011 toch van gekomen!**

### *Waarom Parijs?*

Bij het gezamenlijk etentje van mijn loopgroep na afloop van de Zevenheuvelenloop van 2007 wist Koos Fennis mij over te halen om -na mijn marathon van Rotterdam- ook in Parijs de marathon te gaan lopen. Die bleek echter al te zijn volgeboekt. Ik ben toen in 2008 uitgeweken naar Rome. Die marathon in de eeuwige stad met start en finish bij het Colosseum maakte grote indruk op me. Vorig jaar wist ik enkele loopmaten, Hans Coomans, Ad de Haas en Joop Marcé, te bewegen om samen met mij aan de marathon van Amsterdam mee te doen. Zij



liepen, ik was door een blessure verhinderd. Omdat ik niet een heel jaar wilde wachten om revanche te nemen, koos ik alsnog voor de marathon van Parijs.

De voorbereidingen verliepen voorspoedig. Ik kon deelnemen aan de voorbereidingslopen van Prins Hendrik, omdat de marathon van Parijs op dezelfde dag viel als die van Rotterdam. In die drie maanden heb ik het trainingsschema van Henri Pennings weer gehanteerd, heb ik totaal 600 km gelopen en moest mijn broekriem uiteindelijk naar een volgend gaatje.

### Emoties

De start van deze marathon emotioneerde me ook nu weer: te midden van zo'n 40.000 lopers met ruim 100 nationaliteiten en met uitzicht op de Arc de Triomphe mocht en kon ook ik lopen. Velen is dat niet gegeven. De route voerde vanaf de Champs-Élysées langs de Tuilerieën, het Louvre, het Hôtel de Ville, Place de la Bastille, naar het Parc de Vincennes met zijn gigantische kasteel, vervolgens weer terug naar de Place de la Bastille, langs de Eiffeltoren naar het Bois de Boulogne en uiteindelijk de finish op de Avenue Foch met weer uitzicht op de Arc de Triomphe. Zou die toch voor ons gebouwd zijn? Ik haalde de eindstreep



in een tijd van 3.53.42. Het was me gelukt ook mijn vijfde marathon binnen de vier uur te lopen. Ik werd door een mooie Française met een zware medaille omhangen, ik kreeg een rood shirt met de tekst 'Finisher Marathon de Paris', flesjes energy drink en vele soorten fruit.



Nieuw voor mij: er waren ook schalen met rozijnen waar je een handje uit kon nemen.

### Weinig last van warmte

De dagen in Parijs had ik schitterend weer: steeds circa 25 graden. Zo ook op de dag van de marathon zelf. Ik had toch weinig last van de warmte, omdat we al om 8.45 uur van start gingen, we om de 5 km een flesje water van een halve liter kregen aangereikt, we ook af te toe een verfrissing met de brandslang van de brandweer kregen en regelmatig in de schaduw konden lopen. Zou het ook komen, omdat het publiek ons enthousiast aanmoedigde en langs de route talloze bandjes vrolijke muziek maakten? Of zouden het wedstrijdshirt van mijn Atletiekvereniging O.S.S.-VOLO 's Hertogenbosch en de mentale steun van mijn loopmaatjes een positieve uitwerking hebben gehad? Drie van hen, Ad de Haas, Joop Marcé en Giovanni Rijken, liepen op dezelfde dag in Rotterdam. Ik dacht natuurlijk ook aan hen.

We liepen onderweg ook door enkele tunnels met oranje licht. Dat verkleurde de benen van mijn voorgangers: deze werden witbleek. Even dacht ik daarom dat mijn loopmaatje Jeroen van Dillen voor me liep. Maar eenmaal uit de tunnel bleek dat jammer genoeg niet waar te zijn. Jeroen had deze marathon overigens al met veel plezier in 2008 gelopen.

### Kussen

Een ervaring in een restaurant zal ik jullie niet onthouden. De spaghetti carbonara werd opgediend met een rauw ei erop. Zo opmerkelijk was dat niet, want daags tevoren had ik bij de fettucini carbonara in een ander restaurant dat ook gekregen (ja, ik moest koolhydraten stapelen). De bevallige restauranthoudster begroette twee vaste klanten aan het tafeltje naast mij ieder met twee kussen. Toen ik daarna tegen haar zei: "Madame, je suis très triste sans des baisers" kreeg ik er ook prompt twee. Zou daarom de pasta zo goed hebben gesmaakt?

### Hamam

In mijn ANWB-gids van Parijs stond de tip naar de hamam bij een moskee in het zuiden van Parijs te gaan. Ik ben er na afloop van de marathon met de metro heengereisd. In dit badhuis compleet met stoombad, warme steen, dompelbad, douches en massage verbleef ik ongemerkt een paar uur. Midden in Parijs waande ik me in oosterse sferen. De zonovergoten binnentuin werd drukbezocht met minttheedrinkende mensen die ook genoten van honingzoete lekkernijen en van het roken aan waterpijpen. Ik denk dat het mede door het bezoek aan dit badhuis ligt dat ik de volgende dag nauwelijks meer spierpijn had.



Shirt

Daags na de marathon ben ik nog even naar Montmartre gegaan. Daar trof ik op een terras nog enkele lopers die herkenbaar waren aan hun rode shirt 'Finisher Marathon de Paris'. Ik kon hen wijzen op de speciale bijlage bij de krant L'Équipe met de uitslagen van alle lopers die de eindstreep hadden gehaald. Zij waren blij met deze tip. Wel vroeg ik mij af waarom ik dat shirt die ochtend bewust niet had aangetrokken. Kan ik dan toch bescheiden zijn?

En nu?

Van de 40.000 lopers bij deze marathon vormden de Nederlanders maar een klein aantal. Onder hen Joost Valkenberg van DBZ Fysio en een groep lopers uit Eindhoven. In New York zijn de Nederlanders na de Amerikanen de grootste groep. In Parijs horen ze begrijp ik nog niet tot de top-tien. Dat maakte dat ik in mijn leeftijdsgroep de op een na snelste Nederlander was! Toch opmerkelijk zo weinig Nederlanders, want de marathon van Parijs is een prachtige loop in een schitterende stad met mooie musea, fraaie buurtjes en lekkere restaurantjes. Ook na deze marathon wil ik -als het even kan- niet stoppen. Wie roept mij nu op met welke marathon mee te lopen?

Ruud van Nistelrooij

*Advertentie*



NedSpine  
*Specialisten in rugoperaties*  
www.nedspine.nl



## ***De sportbh.***

Voor alle vrouwelijke lopers onder ons:



Sinds een paar weken ben ik in het bezit van een ©numetrix sport bh met 'ingebouwde' hartslagmeter. En ik kan niet anders zeggen dan dat deze mij prima bevalt! Geen afzakkende borstband meer die je onder je bh met stoppen, geen extra knellende band

om je borstkas en ribben, maar slechts één systeem waarin alles zit. Het werkt als volgt: Het zendertje (polar wear link of mumetrix hartslagmeter) klik je vast in de binnenkant van de bh band en het wordt beschermt door een laagje stof zodat het niet irriteert op je huid. Horloge aan en klaar! De bh is niet alleen mooi (vind ik althans) maar geeft ook super goede ondersteuning en kan gewoon op 60°C in de machine gewassen worden. Omdat de stof echt heel zacht is en er nergens scherpe randen of sluitingen aan zitten irriteert de bh niet. Er zijn 4 kleuren; rose/rood, wit, zwart en blauw. Je kan 'm via internet bestellen: <http://www.hartslagmeter.com/contents/nl/d954.html>

Voordelen:

- Geen extra band (borstband)
- goede ondersteuning
- goed wasbaar
- niet prijziger dan gewone sport bh

Nadelen:

- helaas is-ie alleen in de maten S of L te bestellen (ik heb een S gekocht voor wie daar iets aan af kan lezen)
- je moet wel een polar wear link of mumetrix hartslagmeter hebben (Ik had nog geen goede hartslagmeter en heb daarom voor een polar wear link gekozen, daar zit ook een borstband bij zodat je deze evt. ook nog bij je andere sportbeha's kunt dragen)

Ivonne



## ***Clubkampioenschap ½ marathon en marathon***

Het clubkampioenschap ½ marathon werd verlopen tijdens de wedstrijd in Drunen op zondag 20 maart. Onder goede weersomstandigheden deden 35 O.S.S.-VOLO atleten mee aan deze mooie wedstrijd rond de Drunense Duinen.

Jammer genoeg was er geen deelname van de vrouwen senioren, maar voor het overige waren alle categorieën vertegenwoordigd. Er werden fraaie tijden gelopen en de onderstaande atleten zijn clubkampioen geworden:

M sen.	Martien van Bavel	1.22.11
M 35	Andre Boel	1.24.11
V 35	Karen Kops	1.37.57
M 45	Adri Henskens	1.24.06
M55	Rik Wetser	1.40.23

**Allen proficiat!**



## Toppunt

Het clubkampioenschap marathon werd gehouden tijdens de Rotterdam Marathon op 10 april j.l.

De temperatuur was op deze zondag al behoorlijk opgelopen, wat het voor veel deelnemers extra zwaar maakte. Alex Bekkers kwam als snelste O.S.S.-VOLO' er over de streep en pakte met een tijd van 2.53.17 het clubkampioenschap.

Bij de vrouwen was er geen O.S.S.-VOLO deelname zodat in deze categorie geen clubkampioen is.

Rien

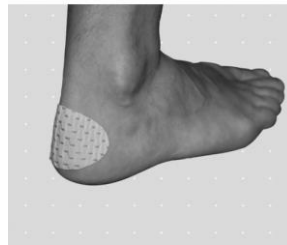
### Advertentie



## Herbruikbare pleister

Voorkomt en geeft comfort bij:

- Blaren
- Huidirritatie
- Wrijving
- Tepelproblemen.



[www.reskin-XL.nl](http://www.reskin-XL.nl)

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



## UITSLAGEN

### ½ MARATHON DRUNEN

Martien van Bavel	1.22.11	Jellie Paulusma	1.43.56
Adri Henskens	1.24.06	Joop Marce	1.44.43
Andre Boel	1.24.11	Onno Righolt	1.45.13
Jos Wolf	1.26.22	Giovanni Rijken	1.46.12
Eric Wolfs	1.26.46	Jeroen van Dillen	1.47.34
Daniel Klinkenberg	1.29.50	Monique Hulsmann	1.49.29
Henk van der Giessen	1.31.29	Evert van der Meulen	1.49.35
Jeroen Oudenhoven	1.33.28	Michel de vre	1.49.55
Chris van Grinsven	1.33.30	Ans Kempen	1.52.20
Rob Nijskens	1.34.15	Jaqueline van der Mee	1.57.20
Karen Kops	1.37.57	Christiaan Janssen	1.58.17
Hans Heirman	1.37.57	Machteld van Miert	2.02.56
Ivonne van der Velden	1.39.29	Peter van der Laar	2.03.47
Leon Rijken	1.39.40	Jolanda Mik	2.06.08
Rik Wetser	1.40.23		
Marjo Eshuis	1.40.45		
Hans Coomans	1.40.47		
Ramon de Haas	1.41.50		
Jaqueline Loeffen	1.42.26		
Adrie Martens	1.43.31		
Michel Kluten	1.43.31		



### 10 km

Joep de Winter	39.35	Gerard Wolters	52.09
Monique Verweij	48.18	Ton Derriks	52.41
Hans Helsloot	49.08	Koos Fennis	56,26
Gerrie Fonteyjn	51.16	Marissa Hos	1.00.45
Lotte Govers	51.48		

### Marathon Rotterdam

Alex Bekkers	2.53.17	Ruud van. Nistelrooij (Parijs)	3.53.42
Armand Laven	2.54.55	Leon Rijken	4.05.39
Martien van Bavel	3.16.06	Giovanni Rijken	4.05.39
Mark van der Heijden	3.28.47	Joop Marce	4.11.30
Ramon de Haas	3.39.05	Evert van der Meulen	4.32.54
Ad de Haas	3.46.51	Laurent Kops	4.39.14



**Zandvoortcircuitrun 12 km**

Monique Hulsman 1 uur 04 min.

Frits Helsdingen 1 uur 04 min.

**Crosscircuit voor de jeugd**

<b>Crosscircuit 2010-2011</b>	31-okt	7-nov	12-dec	23-jan	20-feb		
	<u>Boxtel</u>	<u>Drunen</u>	<u>Engelen</u>	<u>Oss</u>	<u>Gemert</u>		
	<u>tijd</u>	<u>tijd</u>	<u>tijd</u>	<u>tijd</u>	<u>tijd</u>	<u>Totaal</u>	
<b>MEISJES PUP C</b>	-	-	-	-	-		
Floor Tijhoff	-	-	5.53	-	-	1000	1
Kiki Tijthoff	-	-	6.53	-	-	855	1
<b>JONGENS PUP C</b>							
Rik Spelthan	5.16	5:34		4.21	4.36	3994	4
Benjamin Dobbstein	5.14	6:13		4.39	5.07	3649	4
<b>MEISJES PUP A</b>							
Renske v. d. Doelen	5.08		5.06	4.18	6.21	3602	4
Laura Spelthan	5.05	5:50		4.29	6.51	3392	4
Fenne van Geene			4.31	3.43	5.52	2928	3
Ynte Biemans		4:28		3.27		2000	2
Judith Casant			4.56			916	1
<b>MEISJES PUP B</b>							
Dorien de Boer	-	-	5.35	4.19		2000	2
<b>JONGENS PUP B</b>							
Joris Molin			5.46			1000	1
<b>JONGENS PUP A</b>							
Tim Spelthan	4.39	5.07		3.52	5.48	3948	4
Tim van Dooren	4.31	5:01	4.54		6.15	3879	4
Raphaël Dobbstein	4.44	5:10		4.05	6.20	3785	4
Toby Graafland			5.25			877	1



<b>MEISJES JUN D</b>							
Linde Puijenbroek	4.20	4:48	4.35	5.12	6.19	4000	5
Jessy Delsman	4.43	5:17	4.34	5.13	6.30	3969	5
Sterre Puijenbroek	4.46	5:28	4.56	6.07	7.14	3586	5
<b>JONGENS JUN D</b>							
Stan v.d. Doelen	4.34		10.33	5.18	6.38	3562	4
Chris Eijkemans	11.45		11.20	6.34	6.32	3463	4
Joris Somers	10.41	11:03				1763	2
Ids Biemans			9.49			862	1
Jim Graafland			11.16			751	1
<b>MEISJES JUN C</b>							
Ilona v.d. Giessen	8.47	9:35	9.23	10.35		4000	4
<b>JONGENS JUN C</b>							
Lars Biemans	7.49	8:18	8.11	9.17		4000	4
Stijn van Geene	8.16	8:36	8.13	9.35	12.25	3930	5
Arthur van Vugt			9.19			878	1



*Advertentie*



- ★ Fietsen
- ★ Racefietsen
- ★ Mountainbike's

**Julianastraat 30**  
**5258 NB Middelrode**

**Tel: 073 5032500**

**Fax: 073 5034533**

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

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

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

vrij: 8:30 - 20:00

zat: 8:30-16:00

di: gesloten

pauze 12:30 tot 13:30

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

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

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

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

**Kivada Wielersport**

**Voor eerlijk advies en een goede service**

***Activiteitenkalender mei - augustus***

5 mei	Libertyrun	Waalwijk
6 mei	Biescampleop	Geffen
7 mei	Kaaientloop	Oosterhout
13 mei	Vunderkeloop	Macharen
15 mei	Marikeloop	Nijmegen
15 mei	Pleinloop	Kaatsheuvel



18 mei	Trappistenloop	Berkel Enschoot
<b>19 mei</b>	<b>Instuifwedstrijd</b>	<b>Baan</b>
19 mei	Coudewaterloop	Rosmalen
22 mei	Maasdijkmarathon	Oss
<b>26 mei</b>	<b>Coopertest</b>	<b>Baan</b>
28 mei	Dwars door Dongen	Dongen
<b>29 mei</b>	<b>Vestingloop</b>	<b>'s-Hertogenbosch</b>
1 juni	Tribuneloop	Oss
2 juni	Tuin van Brabantloop	Haaren
<b>4 juni</b>	<b>Onderhoud Baan</b>	
4 juni	Rondje Rijen	Rijen
5 juni	Kempenrun	Hapert
11 juni	Oirschotse Stoelloop	Oirschot
11 juni	Pinksterloop	Nistelrode
19 juni	Vaderdagloop	St.Oedenrode
22 juni	Hardloopgala	Gilze
<b>23 juni</b>	<b>Ballonnenloop</b>	<b>'s-Hertogenbosch</b>
25 juni	Keienloop	Megen
26 juni	10 miles Galganloop	Berkel Enschoot
<b>30 juni</b>	<b>Coopertest</b>	<b>Baan</b>
2 juli	Chaamloop	Chaam
<b>16 juli</b>	<b>Onderhoud Baan</b>	
<b>10 augustus</b>	<b>Vakantieloop</b>	<b>Biest Houtakker</b>
<b>27 augustus</b>	<b>Brabantse Kampioenschap Pupillen Competitie</b>	<b>Baan</b>
<b>1 Oktober</b>	<b>Special Olympics Regionale Spelen</b>	<b>Baan</b>

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





## Prikbord

### Niet schrikken!

Maar vanaf nu kost een koppie thee € 0,80. Tachtig cent!  
*Moe-nie gekker worden!*  
En koffie / fris € 1,=

### Geen baan?

### Ik weet een mooie!!

Tenminste als je op:  
zaterdag 4 juni  
mee komt helpen  
schoffelen, harken,  
vegen enz.  
Geef ff door aan Rien!

### Ledenvergadering

Lees de belangrijkste onderwerpen bij "van het bestuur".

### 29 mei !!

### Vestingloop

Afstanden 5,  
10 en 15 km  
en 1 km  
kidsrun

### Maandag 14 mei 2012

Onze vereniging bestaat dan 90 jaar. Er is al een feestcommissie. Die houdt je op de hoogte.



*We houden de ballonnenloop op die dag!*



# Loopscholing

## De drogreden.

Toen ik me boog over mijn periodieke bijdrage aan deze column, moest ik even nadenken over het onderwerp. Maar lang duurde dat niet. Mijn partner drong erop aan dat ik deze keer op tijd werk zou maken van het doen van de belastingaangifte. Daar ben ik de laatste jaren ehh... zeg maar behoorlijk laks mee geweest. Ik vind het een takkenklus terwijl het niet eens veel tijd kost en ik bovendien nog geld terugkrijg. Ik stelde het



altijd maar uit met een arsenaal aan drogredenen dat ik het zo druk heb (heb ik ook), dat de internetverbinding eruit lag, dat ik er nu nét even geen zin in had, dat de kinderen de PC in gebruik hadden en meer van die wauwelverhalen.

Iedere burger moet dat doen vóór 1 april, maar de laatste jaren presteerde ik het om het niet te doen en pas ergens in oktober ontving ik dan een vriendelijke brief (onbegrijpelijk...) van een handlanger van de Belastingdienst, die mij eraan herinnerde dat ik het aangifte doen wellicht "over het hoofd gezien had" en dat ik alsnog aangifte moest doen. Dat deed ik dan steevast in november en nog geen 2 of 3 weken later volgde dan de afrekening in mijn voordeel inclusief rente. Hoera, dus!

De afgelopen maanden klonken er onheilspellende geluiden uit de fiscale wereld, dat er flinke boetes gegeven zouden worden bij te late aangifte. De aanmoedigingen van mijn partner om op tijd aangifte te doen werden nu wat dreigender: die aangekondigde boete zou mijn teruggaaf ongeveer halveren. Mijn drogredenen zouden geen stand houden, vreesde ik.

En dus heb ik op 30 maart mijn aangifte digitaal verzonden...



Zo zie je wanneer er ineens andere zaken of feiten boven tafel komen, drogrede[n]en niet overleven. Wat is een drogrede[n]? Een drogrede[n] is



een redenering die niet klopt maar wel aannemelijk lijkt. Heb jij wel eens een drogrede[n]? Vast niet! Lopers hebben geen drogrede[n]en nodig om gezond te blijven. Tenminste....dat mag ik hopen. Zo las ik vorige week dat het

maar op 130 dagen per jaar minimaal 1 mm regent en de tijd dat het regent is maar 7% van de gehele jaartijd. Regen kan dus bijna nooit een (drog)rede[n] zijn om een training over te slaan.

A.Gilles

*Advertentie*

# PRINCENSSPORTS

---

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

