

Inhoud

INHOUD	1
VAN DE REDACTIE	2
VAN HET BESTUUR	3
SPECIAL OLYMPICS 1 OKTOBER 2011	6
MARATHON VAN MARRAKECH	7
BERETROTS	8
"APK-KEURING" VOOR SPORTERS	10
BUSREIS	11
DE VLAG IN TOP VOOR JURYLEDEN!	12
BEDANKT MEDEWERKERS BAANONDERHOUD	13
EEN RONDJE OP DE BAAN MET:	15
ACTIVITEITENKALENDER NAJAAR / WINTER	18
UITSLAGEN	19
CLUBKAMPIOENSCHAPPEN	20
PRIKBORD	22
LOOPSCHOLING	23



Van de redactie.

Van de redactie

Wat is er nou mooier dan op een zaterdagochtend in oktober een duurloopje te doen rond " De IJzeren Man" in Vught.

De zacht naar beneden dwarrelende bladeren, de stille bomen die zich weerspiegelen in het rimpelloze water, de zon die zijn best doet om alles in een gelige gloed te zetten: het lijkt of ik onderdeel word van de natuur om heen. Veel meer te wensen heb ik niet als ik dit landschap op me in laat werken.

We zitten midden in de herfst en dat betekent voor atleten volop wedstrijdjes, waar je maar wilt. Veel leden van onze vereniging hebben daarbij de afgelopen tijd aansprekende resultaten gehaald. Zie de uitslagen. Eén wedstrijd willen we in elk geval nog onder de aandacht brengen: onze eigen Engelermeer veldloop op 11 december. We roepen iedereen op om mee te doen!

We willen jullie ook attent maken op de cover. Deze wordt nu door Karin Boel in elkaar gezet. Als jullie een leuke foto hebben voor de cover, stuur deze dan op naar Karin of naar de redactie.

We hebben een artikel over sportkeuringen van het jbz opgenomen. Er zijn natuurlijk ook andere instanties waar je terecht kunt. Kijk meteen in je ziektekostenverzekering: soms wordt zo'n keuring vergoed.

Koos & Rein

De sluitingsdatum voor het volgende nummer is woensdag 14 december 2011.

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



Van het bestuur

- **Compliment.**

Op 1 oktober vonden in Den Bosch de **Special Olympics Regionale Spelen** plaats. De spetterende openingsceremonie werd gehouden op onze atletiekbaan. De rest van de dag werd onze accommodatie volledig "bezet" door gehandicapte atleten. Het bestuur wil graag de projectgroep een groot compliment geven voor de fantastische organisatie van deze dag. En ook de juryleden en de veertig vrijwilligers zetten we graag in het zonnetje. Samen hebben jullie de Special Olympics Regionale Spelen tot een groot succes gemaakt! (zie verder op het artikel).

- **Herfstinstuif**

Een paar weken na de Special Olympics, om precies te zijn op zondag 16 oktober, stond O.S.S.-Volo in het teken van de jaarlijkse **herfstinstuif** met de clubkampioenschappen op de meerkamp en de 5000 meter. De opkomst was niet groot, maar de strijdvvaardigheid en het plezier waren daar niet minder om!

- **15 jaar!**

De dagen worden korter en buiten wordt het guurder. Dat kan maar één ding betekenen: de **Engelmeer Veldloop** komt er weer aan! Dit jaar wordt de veldloop georganiseerd op zondag 11 december. En of je nu 1 kilometer wilt lopen of liever 10,3, het kan allemaal. Een goede reden dus om mee te doen aan de vijftiende editie van deze uitdagende veldloop.

- **700 loten.**

De verkoop van loten voor de **Grote Clubactie** overstijgt alle verwachtingen! Volgens voorspellingen uit zeer betrouwbare bron verpulveren we dit jaar ons clubrecord en stevenen we af op een verkoop van ruim 700 loten. Het bestuur wil Marjo Eshuis, Wout van Dongen en André Boel dan ook bijzonder hartelijk bedanken voor hun inzet bij de verkoop van de loten.



- **Nóg meer veren.**

Eens in de zoveel tijd kom je na het weekend op de club en dan valt



je iets op, maar je weet zo een-twee-drie niet wat. En ineens zie je het: het onkruid langs de baan en op

de kogelstootvelden is weg, struiken zijn gesnoeid en de kantjes van de grasmat zijn weer keurig bijgewerkt. Met andere woorden: de **groenploeg** is weer hard aan het werk geweest om de

groenvoorzieningen op onze accommodatie te onderhouden. Onder de bezielende leiding van Rien Meulenbroek steekt een wisselend aantal vrijwilligers zo'n zes zaterdagen per jaar de handen uit de mouwen. En tijdens de welverdiende koffiepauze is er iedere keer weer een heerlijk zelfgebakken taart van Janny Meulenbroek. Het bestuur bedankt Rien en Janny dan ook graag voor hun inzet!

- **De drie A's.**

Op vrijdag 7 oktober organiseerde het bestuur het jaarlijkse **vrijwilligersfeest**. De avond werd dit keer verzorgd door Angelina den Harder, Abdu Fatih en André Boel. Alle aanwezige vrijwilligers hebben een gezellige avond gehad én heerlijk gegeten, dus een compliment voor de drie koks is zeker op zijn plaats!



15e Engelermeer veldloop



Kom lekker lopen op zondagochtend **11 december!**

Op zondag 11 december 2011 organiseert O.S.S.-VOLO de 15e Engelermeer veldloop, vroeger genaamd Engelermeercross, in het gelijknamige recreatiepark, gelegen tussen Vlijmen en 's-Hertogenbosch. Waarom niet een keer op een andere plek lopen dan je standaard zondagochtendronde en eventueel afsluiten met een lekker kopje warme erwtensoep?

Parcours

Het parcours is afwisselend. Het gaat over gras- en verharde paden afgewisseld met kleine heuveltjes en stukken strand rond het Engelermeer

Start Mannen <small>(Trimloop, Jun/A/B, MS, Masters, korte cross)</small>	11:30 uur
Start Vrouwen <small>(Trimloop, Jun/A/B, MS, Masters, korte cross)</small>	12:30 uur
Start Junioren vanaf <small>(Jongens Jun C/D, Meisjes Jun C/D)</small>	13:15 uur
Start Pupillen vanaf <small>(Jongens Pup A/B/C, Meisjes Pup A/B/C)</small>	13:45 uur

Afstanden:

- Mannen 1 tot/met 6 rondes van 1730 meter
- Vrouwen 1 tot/met 4 rondes van 1730 meter
- Junioren C/D 1 of 2 kleine rondes (afh. van leeftijd) van 1090m
- Pupillen 1 kleine ronde van 1090m

Voorinschrijven kan tot en met 10 december via de link op www.oss-volo.nl. Bij problemen bij de inschrijving neem contact op met h.vanengeland@gmail.com. Na-inschrijving kan tot uiterlijk 30 minuten voor de start van het desbetreffende onderdeel. Inschrijfgeld pupillen, Jun C/D C 3. Overigen C 1. Na-inschrijving C 1 extra.

Uitslagen worden verwerkt met MyLaps Sports Timing en elke deelnemer krijgt na afloop van de wedstrijd een sms met zijn prestatie! Tevens ontvangt elke deelnemer na afloop een herinnering. Voor de eerste 3 aankomenden van elke categorie zijn er prijzen.

Tot ziens op zondag 11 december 2011!



Route

A59 Afslag 46- Engelen, vervolgens de gele bordjes O.S.S.-VOLO volgen.

Er is ruime parkeergelegenheid bij het Engelermeer.



www.oss-volo.nl



Special Olympics 1 oktober 2011

Op 1, 2 en 3 juni 2012 zal 's-Hertogenbosch volledig in het teken staan van de Special Olympics. De Nationale Spelen 2012 worden hier dan georganiseerd.

Op zaterdag 1 oktober werden de zogenaamde pre-games georganiseerd, de Special Olympics Regionale Spelen-Zuid. Deze werden gehouden in Sportpark De Schutskamp.

De volgende sporten stonden er op het programma: atletiek, tennis, gymnastiek en voetbal.

De vele deelnemers verzamelden zich 's morgens bij ons op de atletiekbaan voor de grote opening. Burgemeester Rombouts was er voor het openingspraatje en om de vlag te hijsen. Daarna werd het Olympisch vuur binnengebracht. Na een warming-up verdeelden de deelnemers zich over de verschillende sportlocaties. Het was prachtig



weer en dat maakt zo'n evenement natuurlijk extra gezellig.

Alles was prima georganiseerd. Er waren genoeg vrijwilligers, lekkere broodjes en enthousiaste deelnemers die steeds erg blij waren met hun prestaties. Via deze weg wil de voorbereidingsgroep alle vrijwilligers heel hartelijk danken voor hun inzet. Iedereen heeft genoten mede

omdat de deelnemers zelf zoveel plezier hadden. En meerdere mensen hebben al aangegeven volgend jaar weer van de partij zijn.

Foto's zijn te bekijken op www.oss-volo.nl

Tot volgend jaar, Karin Boel



marathon van Marrakech



Wie gaat er mee, wie gaat er mee....naar de marathon van Marrakech?

Enkele leden van de loopgroep van Henri Pennings hebben het plan opgevat om de marathon van Marrakech (Marokko) te gaan lopen. Deze marathon wordt gehouden op zondag 29 januari 2012. Ryanair heeft goedkope vluchten vanaf Eindhoven naar Marrakech. Enkele jaren geleden heeft al een aantal leden van onze vereniging deze prachtige en exotische marathon gelopen. Ze blijken te hebben genoten. Op de site www.marathon-marrakech.com/presa.html kun je nadere informatie over deze marathon vinden. Je kunt ook de halve marathon lopen. Heb je interesse? Laat dit dan weten aan Karin Monshouwer of Ruud van Nistelrooij. Dan kunnen we nog gezamenlijk wat afspreken over de voorbereiding. We hebben er zin in!

Karin Monshouwer en Ruud van Nistelrooij



Beretrots

Ik had al maanden geleden ingeschreven voor de **Posbankloop** van zondag 25 september. Het zou mijn 9^e keer worden. Altijd heel zwaar, maar dat is misschien wel het aantrekkelijke.

De weersverwachting voor die dag: de hele dag zon en 23 graden. Nou, dat zou wat worden. Ik, die helemaal niet tegen een wedstrijd lopen in de warmte kan! Begin september was ik in Tilburg bij de Ten Miles nog uitgestapt, juist vanwege het weer.

We gingen met z'n vieren van onze O.S.S.-VOLO ochtend groep: Jo van Rosmalen, Piet op den Kelder, Monique Hulsman en ik.

Aangekomen in Velp gingen we op ons gemak ons startnummer ophalen in ROC12 en ons omkleden. Daarna op weg naar het centrum.

We gingen, heel professioneel (!), eerst de situatie bij de finish bekijken. Een goede voorbereiding is toch maar alles. We hadden ook al aan de hand van een plattegrond samen het parcours doorgenomen: we wisten waar het klimmen geblazen was en waar het bergafwaarts



ging.

Om 14.00 uur ging het kanon af en stonden we er alleen voor: ieder voor zich.

Dat was niet helemaal waar, want we hadden supporters van onze ochtendgroep:

Antoinet Henskens en haar Ton. Ze stonden aan de kant, moedigden ons aan en voorzagen ons zelfs van extra drinken. Chapeau!

Vaak hebben ze het met weersverwachtingen bij het verkeerde eind, maar nu niet: de zon scheen ongenadig en de temperatuur liep flink op. Ik dacht van de voorafgaande jaren te weten dat we heel veel in de schaduw zouden kunnen lopen. Maar vandaag kreeg ik daarvan toch een ander beeld.

Al na 4 á 5 km worstelde ik met 'doorgaan of omdraaien'. En toen hadden we nog geen helling gezien! Toch maar doorgaan; de laatste 3 km gaan immers naar beneden.



Toppunt

De eerste 5 km gingen toch ongeveer even snel (langzaam?) als vorig jaar. Iets in de 29 minuten.

Toen kwam de Posbank; ik koos ervoor om het laatste stukje van de klim even op adem te komen door stevig te wandelen. Net voor de top ging ik weer lopen. Ik heb dat volgehouden tot net vóór de Muur (35 meter stijging in nog geen 500 meter!). Een groot deel daarvan heb ik stevig gewandeld. Toen zaten we op 12 km; nog een stukje en dan is het een makkie (was dat maar waar!).

De laatste km (!) heb ik zelfs nog twee keer (kort) moeten wandelen omdat ik kramp dreigde te krijgen. Ik was niet total loss toen ik over de finish kwam, dat is wel eens anders geweest.

Onderweg had ik twee besluiten genomen: ik zou een stukje in het clubblad schrijven (zie hier dus) en dit was mijn laatste Posbankloop. Ik word er ook niet jonger op en zal me vanaf volgend jaar beperken tot 10 km lopen.

Met zijn drieën zijn we teruggereden naar Rosmalen. Jo en Piet waren (ook) niet tevreden over hun eindtijden. Het weer zal daar debet aan zijn geweest! Bij de Montferlandrun krijgen we een nieuwe kans! Onze tijden:

Jo van Rosmalen 1.22.26; Monique Hulsman 1.24.08; Piet op den Kelder 1.33.39; Ad Kuijpers 1.37.29.

Ik ben beretrots; heb het toch maar uitgelopen, en meer dan 200 lopers in tijd achter mij, allemaal op één na, veel jonger dan ik! Op naar de volgende loop.

Ad Kuijpers

Advertentie



NedSpine
Specialisten in rugoperaties

www.nedspine.nl



"APK-keuring" voor sporters

Naar aanleiding van de gebeurtenissen rondom de Tilburg Ten Miles, met helaas een dramatische afloop, presenteert het SMC-JBZ de "APK-keuring" voor sporters.

Twijfel je aan je fitheid of conditie? Dan is het tijd voor een Sport Medisch Onderzoek (SMO). Tijdens een SMO wordt door een sportarts gekeken naar je algehele lichamelijke gezondheid, belasting, belastbaarheid en of het medisch verantwoord is om te (gaan) sporten. Op deze manier wordt de kans op complicaties en blessures verkleind.

Welk sport medisch onderzoek past het beste bij je prestatie?

* Run Sport Medisch Onderzoek

Het preventieve Run SMO is speciaal ontwikkeld voor de beginnende hardlopers of loper met blessures.

* Groot Sport Medisch Onderzoek

Een GSMO is vooral bedoeld voor recreatieve (intensieve) lopers met klachten bij inspanning, lopers ouder dan 35 jaar, en lopers met (familiaire) hart/vaatproblemen.

* Uitgebreid Sport Medisch Onderzoek

Naast ECG registratie vindt bij deze test ook een ademgasanalyse plaats (o.a. VO₂max en omslagpunt bepaling). Op deze manier krijg je als sporter duidelijk inzicht in je persoonlijke hartslag- én trainingszones. Een USMO is speciaal ontwikkeld voor sporters die het maximale uit zichzelf willen halen.

Kijk voor meer informatie over Sportzorg, mogelijke sportkeuringen, of voor het nalezen van het artikel als reactie op de Tilburg Ten Miles op:

www.smcjzbz.nl

of stuur een e-mail naar Judith Schoemacher: j.schoemacher@jzbz.nl



Busreis

Op zondag 8 januari 2012 staat alweer de 40e halve marathon van Egmond op het programma. Naast de halve marathon staat ook een kwartmarathon op het programma. Deze gaat over een vergelijkbaar parcours, dus met duinen en strand.

Al een aantal jaren organiseert Eindhoven Atletiek een supergezellige busreis naar deze wedstrijd, waar lopers van vele atletiekverenigingen en loopgroepen graag bij aanhaken. Bij de vorige editie hebben circa 300 hardlopers in 5 bussen met veel plezier gebruik gemaakt van deze gelegenheid. Files en slecht weer zijn echt heel wat draaglijker in een bus, waar je *gratis* van eten en drinken wordt voorzien.

Het vertrek- en aankomstpunt is het Eef Kamerbeek Atletiekcentrum op sportpark de Hondsheuvels aan de Orpheuslaan te Eindhoven.

Vertrektijd van de bussen is om **07.30 uur** en om **16.30 uur** vertrekken we weer naar Eindhoven.

De aanmelding voor de busreis sluit op **15 december 2011**. Mocht een van de bussen onderbezet zijn, is de volgorde van aanmelden bepalend of je wel of niet mee kunt.

Ook de busreis gaat mee met de tijd ! De inschrijvingen gaan dit jaar via <https://www.inschrijven.nl/formulier?id=2012010814380&ag=j&tl=enl>

Er is een extra veld waarop je aan kunt geven bij welke vereniging of groep je hoort. Geef s.v.p. duidelijk op bij welke (loopgroep) je hoort, zodat we kunnen zorgen dat je in dezelfde bus komt te zitten als je loopmaatjes.

Kosten: slechts € **18** p.p. inclusief gratis drankjes en hapjes in de bus.

De inschrijvingskosten voor de wedstrijd zijn niet inbegrepen.

Zie <http://www.egmondhalvemarathon.nl>

Bus rijdt tot in centrum van Egmond!

Andere vragen mail naar: joop.broeders@eindhovenatletiek.nl



De



in top voor juryleden!

Zondag 16 oktober was er de herfstinstuif voor junioren, senioren en masters. Zelf was ik die dag wedstrijdleider en microfonist, dus ik heb aardig over de baan gelopen van het ene naar het andere onderdeel. Het weer was uitstekend en de sfeer prima. Het was een leuke wedstrijd, waar ook een master van 70+ bij was, die er zo'n plezier in had, dat hij met de andere senioren en masters toch maar alle onderdelen deed.

Verder was er bij de junioren D een atleet die de speer ruim 55 meter worp en op weg was naar de 60 meter. Hopelijk haalt hij dat in een van de volgende wedstrijden. Maar ook alle andere atleten hadden er veel plezier in en gingen onderling een sportieve strijd aan en moedigden elkaar aan.

Voor elke wedstrijd die we organiseren zijn deelnemers en juryleden nodig. Voor beide partijen moet het dan een leuke dag worden. Nu is het altijd een probleem om voldoende juryleden te krijgen, maar de juryleden die er wel zijn, doen keihard hun best om alles goed te laten verlopen:

Al vroeg lopen de materiaal mensen (behoren ook bij het jurycorps) op het terrein om alles klaar te zetten.



De juryleden bij een onderdeel proberen alle onderdelen vlot door te laten lopen, letten op de veiligheid en gaan door tot alle onderdelen afgelopen zijn. Elk jurylid moet vragen kunnen beantwoorden of zonodig doorgeven

aan scheidsrechter of wedstrijdleider.

Er wordt meegewerkt aan oplossingen als onderdelen uitlopen en tijdschema's niet helemaal uitkomen.

Soms is er geen tijd om pauze te houden en dan gaan deze mensen toch door, zonder mopperen.



Ook in het wedstrijdsecretariaat wordt vóór, tijdens en ná de wedstrijd hard gewerkt om prijzen te kopen, iedereen in te schrijven, en uitslagen te verwerken.

Met zijn allen willen ze de atleten een leuke dag bezorgen en hebben dan zelf ook een leuke dag. Daarnaast heb ik uit gesprekjes met deelnemers en publiek veel waardering gehoord voor de jury. En dit wil ik nu een keer duidelijk doorgeven aan de jury:

het applaus en de complimenten zijn voor jullie allemaal. Tenslotte moeten we het samen doen. Een wedstrijdleider of starter zonder juryleden kan niks doen. Dus chapeau en een dikke pluim, ook van mijzelf voor alle juryleden.

Ja en dan kom ik toch nog even terug op het altijd en eeuwige tekort aan juryleden. Als je nog niet jureert, denk er eens over na. Praat eens met de juco of een ander jurylid en meld je eens een keer aan. Je hoeft niet meteen alles te weten en te kunnen, je bent altijd met een team bij een onderdeel. Als je dan meedoet, vallen de complimenten ook jou ten deel.

Jammer vond ik de opkomst bij de 5 km. Slechts 7 voorinschrijvingen en door na-inschrijving toch te accepteren kwamen we uiteindelijk op 11 deelnemers. De volgende keer hoop ik toch dat er meer deelnemers zijn, want er wordt om dat onderdeel door atleten en trainers zélf gevraagd!

Joop Gokke

Bedankt medewerkers baanonderhoud

Afgelopen seizoen hebben we 5 zaterdagen besteed om de baan netjes te houden. Dat is aardig gelukt vind ik en van bezoekende verenigingen heb ik vaak gehoord dat het er allemaal zo netjes uit zag. Natuurlijk een compliment voor alle vrijwilligers die de graskantjes er afgeschoffeld hebben, het zwerfvuil hebben opgeruimd, het onkruid hebben gewied, de overstekende takken hebben gesnoeid en nog talloze andere onderhoudstaken hebben uitgevoerd. Bedankt voor jullie medewerking; Henk van Beurden, Karin Boel, Kor Bras, Wout van Dongen, Wilma van Engelen, Abdoe Fatih, Hans de Graaf, Frits van Helsdingen, Adri Henskens, Yvonne Hos, Daniel Klinkenberg, Wim Kompier, Tecla Kramer, Peter van de Laar, Leon van de Laar, Janny Meulenbroek, Karin Monshouwer, Gerard Schuurmans, Ivonne van de Velden, Harrie



Toppunt

Vermeijs, Michel de Vre, Marie Jeanne Wolfs, Erik Wolfs, Gerard Wolters. Bedankt allemaal en ik weet dat jullie zelf ook hebben genoten van de strakke kantjes en het verzorgde veld (en van de appeltaart van Janny). Zoals gezegd tijdens de laatste zaterdag gaan we volgend jaar proberen de baan netjes te houden in 4 zaterdagen want op vele fronten worden er vrijwilligers gevraagd. Ik hoop dat ik dan weer op jullie medewerking kan rekenen en dat er nieuwe leden zich melden.

Rien Meulenbroek

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



EEN RONDJE OP DE BAAN MET:

Rachel Venrooy;

afgelopen zomer is ze 11 jaar geworden maar ze loopt de 1000m nu al in 4.05 min; ze is in haar categorie (pupillen A) clubrecordhouder van o.a. verspringen, kogelstoten en de 60 m sprint. Ze is nu al één van de succesvolste atleten van onze vereniging en volgens ons zou zij zomaar een prachtige atletiektoekomst tegemoet kunnen gaan. Hieronder stellen wij haar aan jullie voor.

Wie woont er allemaal bij jou in huis?

Bij mij thuis woon ik met mijn ouders (Lisa en Marco), mijn broer (Steve) en natuurlijk de vissen.

Als je voor één dag een dier zou mogen zijn, welk beest zou je dan kiezen en waarom?

Een olifant! Omdat ik die slurf zo leuk vind en daar slurp ik dan water mee op en spuit ik dat dan over mijn vrienden en familie (zeker over mijn vader!).

Wat staat er **altijd** bij jullie in de koelkast?

Een paar pakken melk, beleg, cola, Fanta, flesjes drinken, filet american en allemaal andere lekkere dingen.

Vertel eens over je school, je juf, welke klas je zit, enz.

De school waar ik op zit heet: Het Palet. Ik zit in groep 8B en mijn juffen heten Wendy en Marieke. Bij Wendy doen we op maandag altijd ons huiswerk bespreken. Op woensdag en op donderdagmiddag is Marieke er en dan gaan we meestal handenarbeid doen.

Binnenkort gaat Marieke met verlof omdat ze zwanger is. Ik vind gym heel erg leuk!!

Stel, je bent verslaggever. Wie zou jij nou graag eens interviewen en waarom?

Usain Bolt, omdat hij de wereldkampioen sprint is. Ik ga hem dan hele leuke vragen stellen zoals: Waarom bent u aan atletiek begonnen?



Welke zanger mag op jouw verjaardag een liedje komen zingen?

Eigenlijk ben ik niet zo'n fan van zangers of zangeressen maar ik zou dan toch kiezen voor Katy Perry.



Je bent al een tijdje lid van O.S.S.-VOLO. Vertel eens waarom je voor atletiek hebt gekozen, wat je het leukst vindt, wie je trainer is, enz.

Het kwam door mijn moeder. Ze vroeg aan mij of ik atletiek wilde doen als sport. Eerst had ik geen zin maar daarna besloot ik wel om het toch te proberen. Ik vind bijna alle onderdelen leuk maar hoogspringen is mijn favoriet. Toen ik pupil A was, was mijn trainer Johan. Nu word ik bijna Junior D en nu zijn mijn trainers Sofie en Joren.

Als de directeur van school nou belt, dat je morgen vrij bent, wat zou je dan het liefst gaan doen? Je mag 3 dingen kiezen:

- uitslapen tot half elf;
- de hele dag achter de computer zitten;
- met een vriendinnetje nieuwe schoenen kopen;
- 3 je vader of moeder helpen met koken;
- heel uitgebreid je haar stylen;
- alvast al je huiswerk maken;
- je kamer opruimen;
- lekker lang met de hond wandelen;
- 1 naar de Efteling met oma en/of opa;
- lekker lui op de bank naar een film kijken;
- 2 _____Buiten spelen met Riezel (mijn beste vriendin)_____

Waar zijn jullie op vakantie geweest in de zomer?

Dit jaar zijn we weer naar Italië geweest. Lekker warm aan het strand op de rotsen en in de zee. Duiken en zwemmen in het zwembad. 's Avonds bij vrienden die we daar hebben ontmoet een film kijken. En naar Caorle bij "de scheve



toren" eten!! Echt heel leuk en natuurlijk ook karten in Lido di Jesolo.



Wat doe je in je vrije tijd?

Ik speel heel veel buiten met vrienden, grapjes uithalen en tip-top spelen.

Wanneer heb jij voor het laatst voor een

verrassing gezorgd? En bij wie?

Laatst was papa jarig en toen waren we in Italië. Ik kocht daar een sportbroekje en die deed hij vanaf toen elke dag in Italië aan. Nu heeft hij hem nog steeds maar omdat hij vaak naar zijn werk moet kan hij hem niet elke dag aan.

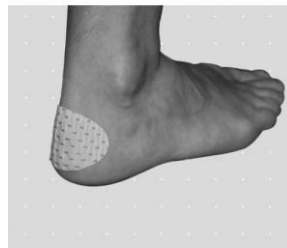
Advertentie



Herbruikbare pleister

Voorkomt en geeft comfort bij:

- Blaren
- Huidirritatie
- Wrijving
- Tegelproblemen.



www.reskin-XL.nl



Activiteitenkalender najaar / winter

4 november	Bergrace by night	Wageningen
6 november	Berenloop	Terschelling
6 november	No-limit cross	Bladel
6 november	Duvelcross	Lieshout
6 november	Drunenseduinencross	Drunen
6 november	New York Marathon	New York
13 november	Beekse Bosloop	Hilvarenbeek
13 november	Maresiacross	Kaatsheuvel
13 november	Geffenseplascross	Oss
20 november	Zevenheuvelenloop	Nijmegen
24 november	Coopertest	Baan
26 november	Run rondje Rhenoy	Beesd
27 november	PNEMcross	Uden
4 december	Maasloop	Kerkdriel
4 december	Montferlandrun	's-Heerenberg
11 december	Engelmeercross	's-Hertogenbosch
18 december	Driedorpencross	St.Oedenrode/Veghel
18 december	Herperduinencross	Herpen
18 december	Lidocross	Waalwijk
26 december	Kangoeroeloop	Vught
26 december	Brabantse kampioenschap cross	Oirschot
27 december	Derde kerstdagloop	Arnhem
31 december	Sylvesterloop	Middelrode
31 december	Genneperparken Nieuwjaarsloop	Eindhoven
8 januari	Halve marathon	Egmond aan Zee

Om elke 2 maanden een loopkalender te ontvangen stuur dan een mailtje naar p.nat2@chello.nl met het verzoek opgenomen te worden op zijn maillist.

Op www.grotestedentrimreizen.nl kun je informatie vinden over reizen naar de volgende evenementen:

26 febr. ½ marathon Barcelona

18 maart Marathon Rome



25 maart marathon Barcelona

25 maart ½ marathon Lissabon

1 april ½ marathon Madrid

16 september ½ marathon Newcastle

4 november marathon Athene

Uitslagen

Marathon Eindhoven;	Peter van Meerveld	3.15.55
Marathon Boedapest;	Theo van Welie	3.01.42
	Wim Kompier	3.36.14
Marathon Berlijn;	Adri Henskens	2.59.37
	Andre Boel	3.13.54
	Marjo Eshuis	3.46.05
Marathon Amsterdam;	Jos Wolfs	3.19.24
	Daniel Klinkenberg	3.21.08
	Ivonne van de Velden	3.47.46

Dam tot Damloop 10 EM

Theo van Welie	1.06.06		Tanja Neppelenbroek	1.11.46
Mark v.d. Wiel	1.08.47		Monique Hulsmann	1.26.13
Rein Post	1.11.03		Andy Oei	1.35.22

Meerijloop 10 km

Chris Postma	38.22		Pieter Kemper	43.42
Joep de Winter	41.07		Laurent Kops	48.37
Karel Weijkamp	41.26		Ad de Haas	49.36
Mark v d. Heijden	46.58		Gerard Wolters	56.03
Harrie Vermeijs	56.03			

Posbankloop 15 km

Erik Wolfs	1.04.37		Piet op de Kelder	1.33.39
Jo van Rosmalen	1.22.26		Ad Kuipers	1.37.29
Monique Hulsmann	1.24.08			

½ marathon Eindhoven

Hans Heirman	1.28.39		Evert van de Meulen	1.48.31
Rob Nijskens	1.30.51		Angelina den Harden	1.48.35
Tanja Neppelenbroek	1.33.02		Karin Boel	1.51.36



Harrie Vermeijs	1.33.37		Jacqueline v. d. Meer	1.52.25
Josine Weijers	1.36.18		Christiaan Janssen	1.52.36
Jeroen Oudenhoven	1.36.38		Monique Hulsmans	1.54.29
Ramon de Haas	1.37.44		Lotte Govers	1.56.57
Rudo van de Brink	1.39.30		Renee Wittens	1.58.29
Karen Kops	1.42.12		Machteld van Miert	1.59.00
Ruud van Nistelrooij	1.44.43		Johan Helsman	2.00.01
Jeroen Cliteur	1.46.05		Jolanda Mik	2.04.19
Jan Ploegmakers	1.46.53		Wim Martens	2.06.44
Joop Marce	1.47.16			

Uitslag 10km vakantieloop Biest Houtakker 10 augustus.

Andre Boel	38.36		Tino van Doorn	43.27
Adri Henskens	38.36		Ivonne v. d. Velden	48.27
Hans Heirman	41.13		Marjo Eshuis	48.32
Mark van de Wiel	41.42		Karin Boel	50.23
Wim Kompier	42.02			

Clubkampioenschappen



Tijdens de algemene clubkampioenschappen dag van 16 oktober j.l. was er eerst de wedstrijd om het clubkampioenschap 5 km. Of het aan het vroege tijdstip

lag (10 uur) of aan het onaantrekkelijke van 12 ½ rondjes op de baan: er waren maar 11 atleten aanwezig (alleen mannen, geen dames!). Maar dit elftal maakte er een mooie strijd van, Adri liep in de laatste ronde weg van Andre en in het achtervolgende groepje was Karel te sterk voor Rein en Pieter, Hans moest eerder afhaken. Rudo moest in



Toppunt

z'n eentje de rondjes lopen en Ruud en Onno wisselden elkaar af. Dennis en Wim liepen hun eigen tempo om zo de 5 km tot een goed einde te brengen.

CLUBKAMPIOEN 5 KM zijn geworden;

Msen. ; Rudo van de Brink

M35 ; Andre Boel

M45 ; Adri Henskens

M55 ; Pieter Kemper

Uitslag

Adri Henskens	18.28,8		Rudo van de Brink	20.54.2
Andre Boel	18.41.0		Onno Righolt	22.37.0
Karel Weijkamp	20.02.9		Ruud van Nistelrooij	22.40.5
Rein Post	20.07.4		Dennis Riebeek	23.53.6
Pieter Kemper	20.11.8		Wim Gielis	24.21.5
Hans Coomans	20.43.5			

Algemeen clubkampioenschap.

Helaas waren hier maar 4 O.S.S.-VOLO deelnemers in de categorie senioren/masters. Dit jaar hadden we de wedstrijd gecombineerd met de herfstinstuif, dit omdat we in de maanden september / oktober meerdere wedstrijden op het programma hadden staan waarvoor telkens minstens 20 vrijwilligers nodig zijn. Omdat hiervoor steeds op dezelfde mensen een beroep gedaan moet worden hadden we besloten het clubkampioenschap in de herfstwedstrijd te schuiven. Gezien de animo onder onze leden voor deze wedstrijd zullen we volgend jaar proberen er weer een aparte O.S.S.-VOLO dag van te maken. De resultaten van de 4 dappere atleten zijn als volgt;

	100m	800m	Speer	Hoog	Ver
Pascal van Gemert	12.5	2.43.8	44.90	1.55	5.49
Bert Palm	13.2	2.29.0	43.29	1.60	4.81
Henk van der Giesen	13.7	2.25.2	31.01		4.43
Hans Coomans	14.3	2.56.4	22.51		4.12

Rien.



Prikbord

Clubzorg

Iedere maandag van
18.15 - 18.45 uur
in het clubhuis

**Column al gelezen?
Gauw doen dan!**

Nieuwe clubbladsponsor:

Run & Walk

(Zie advertentie achterin)

2-0-1-2

- ✓ 14 mei: O.S.S.-VOLO bestaat 90 jaar;
- ✓ 1-2-3 juni: Nationale Special Olympics (o/d Schutskamp)
- ✓ 21 juni: Ballonnenloop 10^e editie;

Let op publicaties!

Zondag 11 december:

veldloop
Engelmereross
(zie aankondiging)

Kerstborrel

Don. 22 dec.
Na de training
In het clubhuis

Jurytaken;
soms ondankbaar
of onopvallend,
maar absoluut
nodig en zeer
gewaardeerd
(zie artikel)



Loopschooling

Snot

Uw vaste columnist A. Gilles is geblesseerd (iets met een pees geloof ik), dus u zult het deze keer met mij moeten doen.

Ik wil het met u hebben over een bepaald ongemak waar iedere loper wel eens last van heeft. Je bent lekker aan het lopen, je hebt je ideale tempo gevonden en dan merk je ineens dat de luchtdoorstroming door je neus niet meer zo vlot verloopt. Je wilt graag door je neus blijven ademen, want de lucht

die via je neus binnenkomt legt een langere weg af naar de longen dan de lucht die je via je mond inhaleert en wordt daardoor warmer, wat een resultaat is in een betere zuurstofopname. Bovendien krijg je van mondademhaling een waanzinnig droge bek en klink je als een uitgemergeld postpaard, wat je meestal op meewarige blikken van medelopers komt te staan.



Kortom: alles pleit ervoor om die geblokkeerde neusgaten zo snel mogelijk weer snotvrij te krijgen. Maar hoe doe je dat? Neus ophalen is een mogelijkheid, maar dan raak je het snot niet kwijt. Afvegen aan je mouw zou kunnen, maar alleen als je een shirt met lange mouwen draagt. Je zweetbandje biedt ook nog een mogelijkheid, maar ja, dan loop je straks met een groene streep over je voorhoofd.

Blijft over de meest effectieve methode: één neusgat dicht drukken en de andere krachtig leegsnuiten in de berm.

Maar zorg er wel voor dat je de inhoud van je neus niet over je medelopers sproeit. Want dat is een klacht die ik kreeg van een loopster van deze vereniging (we zullen haar V. noemen). Volgens V. zijn het alleen mannen die deze vorm van snotverwijdering bezigen, en ze kijken volgens haar nergens naar en sproeien hun excrementen gewoon over de lopers die naast en achter hen lopen.



Is dit een onderbuik gevoel van V. of is dit werkelijk zo? Ik stel voor dat we dit empirisch gaan vaststellen. We zijn een grote vereniging en alle leden doen mee aan wedstrijden. Laten we eens tellen hoe vaak een



loper zijn neus op geschetste wijze met overlast voor medelopers ledigt en daarbij noteren of dit een man of een vrouw is.

De resultaten kunt u aan de redactie van deze periodiek mailen. En bepaal voor uzelf ondertussen ook uw eigen voorkeur: wordt het Snuf of wordt het

Snuitje (jongere leden moeten maar even aan hun ouders vragen wie dat waren).

H.A.M. String

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

