

Van de redactie

De afgelopen 12 jaar heb ik met veel plezier ons clubblad helpen samenstellen. Eerst met Rein Post, sinds 2013 met Karin Boel.

Maar daar gaat een einde aan komen!

Chronische rugklachten dwongen mij al eerder om te stoppen met hardlopen. Officieel ben ik al geen lid meer van O.S.S.-VOLO. Het spreekt vanzelf dat e.e.a. tot een verwijdering heeft geleid tussen mij en de vereniging en daarom is dit voor mij een logische beslissing. Maar ook een pijnlijke! Gelukkig staat mijn opvolger al klaar: Jolanda Mik -uit de loopgroep van Hans Coomans- neemt vanaf nu het stokje van mij over.

Ik hoop dat jullie veel leesplezier blijven beleven aan ons clubblad.

Tot ziens!

Koos

Eindelijk mogen we weer!



Dat was de overheersende stemming van de deelnemers aan de *corona-proof-editie* van de Smokkelaarstrail. Na ruim zes maanden zonder sportevenementen, konden we op zaterdag 21 september eindelijk aan een evenement deelnemen. Niet alleen mocht het weer, maar deze organisatie durfde het ook aan. Een enkeling klaagde nog dat de afstand iets was ingekort – naar 20,9 km, zodat we nauwelijks in België zouden lopen – terwijl de

rest van de deelnemers vooral blij en opgelucht was. Geen last minute annulering en op de koop toe ook nog eens heerlijk nazomerweer.

Op deze dag geen zenuwen of wedstrijdspanning voor mij, want het is toch geen wedstrijd. En al was het wel een wedstrijd, dan had ik geen persoonlijke toptijd kunnen lopen. Waar vele lopers het afgelopen half jaar hard hebben doorgetraind, heb ik toch echt doelen nodig om naar toe te trainen. Uiteraard heb ik wel een gezonde basis onderhouden, zodat ik een halve marathonaafstand prima kan doorstaan. Echter wel op recreatief tempo. Hetgeen uitstekend paste bij de mooie dag. Het was heerlijk genieten! Dat kwam voor een deel ook door de maatregelen die de organisatie had genomen, om het evenement corona-proof te maken. In plaats van één dag, was de Smokkelaarstrail dit jaar over twee dagen verdeeld. Daarnaast waren de verschillende afstanden verdeeld in meerdere kleine



startgroepen, die elke tien minuten los werden gelaten in het mooie natuurgebied. Daardoor had je nooit veel mensen om je heen tijdens het lopen en had je continu het gevoel deel te nemen aan een klein evenement. Terwijl er over beide dagen toch 1.500 deelnemers waren. Ook het naleven van het verzoek om enkel kort voor de start op het terrein aanwezig te zijn, droeg bij aan het gevoel deel te nemen aan een kleinschalig evenement. Hopelijk volgen snel meer evenementen.

Huibert v. Geenen

Van het bestuur (1)

De nieuwe werkelijkheid is voor het bestuur van uw vereniging een permanent wisselend speelveld. Wat vandaag nog of weer kon is morgen al weer afgelopen en het bijhouden van de actualiteit vergt een voortdurende aanpassing van plannen en ambities. Wat daarbij steeds opvalt is de bereidheid van onze leden om op die nieuwe actualiteit in te spelen en te zoeken naar de opties.

De trainingen, die door de maatregelen op het moment van het schrijven van deze bestuursbijdrage gelukkig niet getroffen worden, zijn met een bewonderenswaardige inzet door de trainers en de bereidheid van lopers om zich aan te passen op de baan en daarbuiten, gewoon doorgegaan. Dat geldt ook voor een aantal trailruns die relatief makkelijk coronaproof uit te voeren zijn. Epische plaatjes van bijv. de N70 en de Smokkelaarstrail komen voorbij en geven aan dat we nog steeds springlevend zijn.

Ook de pupillen hebben op 12 september j.l. sinds lange tijd aan een wedstrijd mee kunnen doen en Wouter Weijnen deed de dag



daarop mee aan het NK. (zie elders in deze nieuwsbrief)

Ondermeer door extra inzet van jeugdtrainers en hulpouders vanuit onze vereniging en door samenwerking met de gymleerkrachten van de betrokken basisscholen, konden via het project Sportwijk West honderden basisschoolkinderen uit de wijk West in de afgelopen maanden op onze accommodatie kennismaken met atletiek. Het was een prachtig gezicht. In november staat

er in het kader van Sjors Sportief weer een kennismakingscursus voor basisschoolkinderen op de rol.

Er is veel tijd besteed aan het organiseren van de clubkampioenschappen, ook al is dat zonder publiek een beetje kaal. De nieuwe maatregelen hebben het bestuur doen besluiten uitsluitend de wedstrijden voor de pupillen door te laten gaan. Voor de junioren worden de kampioenschappen verplaatst, alhoewel een nieuwe datum nog niet gekozen kan worden en die voor de senioren afgelast.

In dat zelfde kader zetten we ook in op onze eigen Engelermeercross in december, zij het dat we die dan uitsluitend intern organiseren, omdat een evenement met publiek op touw zetten op dit moment nog een brug te ver is. *(wordt vervolgd)*

Junioren A

Hoi daar zijn we weer, de junioren A. Tot ons genoeg kunnen we jullie vertellen dat de eerste wedstrijden weer achter de rug zijn. Graag vertellen we jullie kort over de gelopen wedstrijden en over onze sportieve plannen voor de herfst!

Door het beperkte aantal toegestane deelnemers waren de trackmeetings sneller "uitverkocht" dan menig concert. Het is helaas geen van de junioren gelukt om een startplek te bemachtigen. Gelukkig waren er wel twee interne trainingwedstrijden en bovendien is het Wouter gelukt om zich te plaatsen voor het NK.

De twee interne wedstrijden vonden plaats



vlak voor en net na de zomervakantie. De junioren strijden op diverse onderdelen tegen elkaar en dat ze eigenlijk trainingsmaatjes zijn was absoluut niet te merken aan het fanatisme. Op de eerste trainingwedstrijd

waren er de volgende onderdelen voor de junioren: 400m, 800m, speerwerpen en verspringen. Op de tweede wedstrijd waren de junioren te vinden bij de 100m, 1500m en het discuswerpen.

Naast de interne wedstrijden deed Wouter ook mee aan de Nederlandse kampioenschappen op de 200m en de 400m. De voorbereiding was voor hem allesbehalve optimaal, een week voordat hij moest lopen liep hij namelijk een lichte blessure op. Hierdoor kon hij op de dag zelf niet meer dan 1 keer achter elkaar lopen. Mede hierdoor vielen de tijden tegen, wel werd hij 16e en 18e van het land.

Verder worden op zaterdag 3 oktober de clubkampioenschappen gehouden. De junioren kijken ernaar uit om de nieuwe clubkampioen te worden en/of hun titel als clubkampioen te verdedigen. Daarnaast zijn er maandelijkse interne testwedstrijden, wat wij een mooi initiatief van de club vinden. Al met al hoeven de junioren deze herfst dus niet stil te zitten!

Meiden Junior B			
	Amelie Huth	Julie Weijnen	Stella Kooijman
400 m	64,4 sec	67,1 sec	78,7 sec
Speer			
Ver			

Meiden Junior B		Meiden Junior A
	Rose Sluijsmans	Annora van Hoof
400 m	93,9 sec	96,4 sec
Speer	9,96 m	15,76 m
Ver	3,72 m	4,04 m

Jongens Junior B		Jongens Junior A
	Joep Braakhuis	Musab Abdelle
400 m	64,6 sec	64,2 sec
800 m		2:40,0 min
Speer	17,71 m	12,55 m
Ver	4,73 m	4,37 m

Jongens Junior A			
	Lucas Jenniskens	Twan Verkamman	Ceel van den Heuvel
400 m	57,4 sec	60,6 sec	
800 m	2:39,9 min	2:18,2 min	2:26,0 min
Speer	18,81 m		32,76 m
Ver	5,92 m		

Meiden Junior B				
	Julie Weijnen	Stella Kooijman	Rose Sluijsmans	Annora van Hoof
100 m	14,0 sec	15,1 sec	17,6 sec	16,6 sec
Discus			9,14 m	13,89 m

Jongens Junior B			
	Joep Braakhuis	Musab Abdelle	Mika Moors
100 m	13,1 sec	14,4 sec	13,8 sec
1500 m			
Discus			14,43 m

Jongens Junior A			
	Wouter Weijnen	Lucas Jenniskens	Ceel van den Heuvel
100 m	11,5 sec	12,2 sec	12,4 sec
1500 m	4:53,8 min		5:06,6 min
Discus	11,5 sec	17,15 m	20,04 m

Van het bestuur (2)

Het bestuur is verrast door de vliegende vaart waarmee de grote clubactie van start is gegaan. (zie elders in deze nieuwsbrief).

Een andere voorbereiding vraagt ook de aandacht van het bestuur. Ondanks de beperkingen waarmee we nu leven is het tot nu toe mogelijk een algemene ledenvergadering (ALV) te organiseren. Die zal, zoals het er nu uit ziet, **op 26 oktober a.s.** worden gehouden. Een groot feest van de clubdemocratie zal het deze keer niet worden, nu we inzetten op "the bare necessities". Het bestuur heeft behoefte aan het afleggen van verantwoording over het in 2019 gevoerde beleid.

Maar ook is daar de aflossing van een aantal bestuursleden die, veel langer dan de bedoeling was, in touw zijn gebleven om de vereniging lopend en draaiend te houden. Er wordt een nieuwe penningmeester voorgedragen, maar vervanging van het bestuurslid speciale projecten en van de voorzitter is nog niet voorhanden. Ook al is dat in deze tijd bijzonder onhandig, aan dit vertrek valt niet meer te ontkomen en vervanging is nu buitengewoon urgent geworden.

De organisatie van de ALV zal aanmelding noodzakelijk maken en vol=vol. Stoelen bijzetten is niet langer meer een optie. Het bestuur maakt voor het doorgaan van de ALV wel een voorbehoud dat te maken heeft met mogelijk weer wijzigende omstandigheden. In dat geval informeren we u natuurlijk tijdig.

Los van de bestuurssamenstelling nemen we deze keer ook afscheid van een van onze meest actieve leden en onvermoeibaar verzorger van de nieuwsvoorziening van de club: Toppunt. Koos Fennis heeft zijn pen en zijn tight aan de wilgen gehangen nu hij zijn goddelijke lijf op andere wijze moet gaan onderhouden. De club en het bestuur zijn hem veel dank verschuldigd voor de creatieve en inspirerende wijze waarop hij de vereniging in ons clubblad een gezicht gegeven heeft. Hopelijk blijft hij wel aan de club verbonden als voorzitter van de commissie die het eeuwfeest voorbereidt. Toppunt wordt verder gedragen door Karin Boel en onze nieuwe sterreporter: Jolanda Mik.

Intussen wordt er nog volop gelopen en getraind en net zoals ieder jaar roept uw secretaris deze herfst weer op tot het in acht nemen van de veiligheid. Draag reflecterende kleding, dito hesjes en actieve verlichting. En, en, en.... Laten we daarbuiten voorzichtig zijn, dus gezond blijven en genieten van het rennen.

Jeroen Cliteur, secretaris O.S.S.-VOLO



Grote club actie

Na vele jaren als kartrekker te hebben gefungeerd bij de Grote Club Actie heeft Wout van Dongen dit jaar het stokje overgedragen aan John van den Dungen en Ellemijn van der Steen.

Opbrengst
Grote
Clubactie

Uit liefde voor je club

En die zijn zéér voortvarend van start gegaan, want tot op dit moment –woensdag 30 september- zijn er al 1362 loten verkocht, waaronder 9 superloten van € 150,- !! Hulde! De opbrengst komt ten goede aan een overkapping bij het krachthok.

Loopscholing

Corona running

Tja, lieve lopertjes, ik weet niet hoe het jullie vergaat, zo zonder wedstrijden en gemeenschappelijke trainingen, maar ik heb het er maar moeilijk mee. Ik snap het natuurlijk wel. Als er iets is dat overdracht van ziektekiemen via aerosolen kan veroorzaken, dan is het wel gezamenlijk hardlopen met tientallen of zelfs honderden dampende lijven

en snuivende neuzen vlak bij elkaar. Maar leuk is het niet.

Toch heb ik mijn trainingsschoenen niet aan de wilgen gehangen. Want bekijk het eens van de andere kant: als er 1 sport is die je prima in je eentje kan doen, dan is het wel hardlopen. Dan heb je het toch maar makkelijker dan bijvoorbeeld rugbyers. Ik zie niet hoe zij een scrum zouden moeten oefenen op anderhalve meter afstand, zonder uitwisseling van "lichamelijke vloeistoffen". Dus allemaal lekker in je eentje naar buiten en rennen maar. En als je dan toch het contact met je loopmaatjes mist, dan heb je als alternatief de running apps Runkeeper en Strava en uiteraard de social media Instagram en Facebook. Het is al een tijdje een trend, en iedere loper heeft wel een aantal vrienden die het doen (of doet het zelf): een foto of filmpje van jezelf maken (met kekke kleren aan en een bijpassende achtergrond) en dat op sociale media plaatsen, samen met de gegevens uit Runkeeper of Strava. Hashtag erbij, zoals #running, #sport of #fitness, en de likes van je vrienden stromen binnen. Het is niet hetzelfde als het applaus en de aanmoedigingen langs de kant bij een



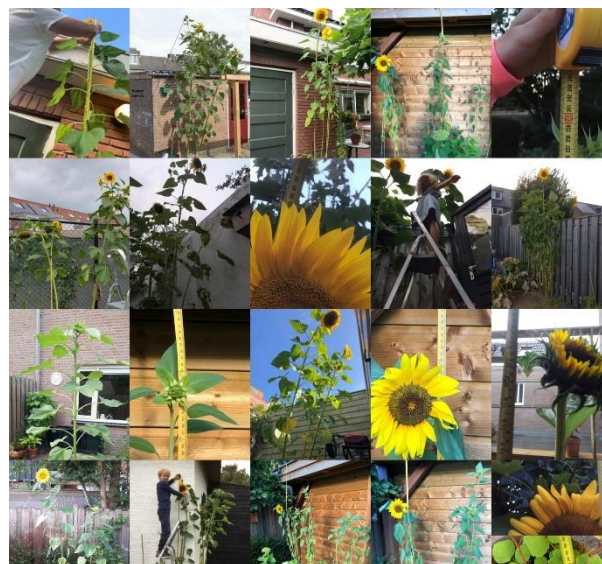
wedstrijd, maar het is beter dan niks. Maar pas wel op voor overkill. Als je, zoals sommigen, bijna elke dag een update post, met alweer een spetterende foto of filmpje erbij (trek wel elke dag iets anders aan) en alweer een PR op Strava, tja, dan kan het ook tegen je gaan werken. Je vrienden zullen op een gegeven moment denken: "ja, nu weet ik het wel, doe!" en qua motivatie van anderen, zeker van mensen die nog moeten beginnen

met sporten, schiet je dan je doel voorbij. Die zien in jou een streber wiens resultaten ze toch nooit zullen bereiken, dus ze beginnen er niet eens aan.

Dus, loop lekker alleen en laat ons weten hoe het gaat, maar wel met mate.

H.A.M. String

Uitslag zonnebloemenwedstrijd



Dat de bomen niet meer tot in de hemel groeien, is ons afgelopen tijd pijnlijk duidelijk geworden. Gelukkig zijn we bij O.S.S.-VOLO niet voor 1 gat te vangen en we laten dan gewoon de bloemen tot in de hemel groeien. Kijk maar eens op de collage hoe goed we daarin zijn. De top kwekers in de zwart gele outfit met de groene vingers zijn:

- ☀️ **Lieve Teugels** bij de senioren
- ☀️ **Elisa Heibel** bij de jeugd

Gefeliciteerd! Zij winnen een waardebon van € 25,- bij Run2Day.

