



## Van de redactie

En dan is het weer bijna het einde van 2020. Een raar jaar wat begon met een zeer stormachtig weekend met afgelasting van de Two Rivers Marathon, waarbij we toen nog dachten dat het niet erger kon. Nou, de storm werd echt hevig in de vorm van een vals virus. De gevolgen voor iedereen op sportief gebied zijn groot: weinig evenementen, weinig clubgevoel (trainers doen hun best om het vast te houden), lopen met weinig clubgenoten (ongezellig), veel alleen lopen (saai), veel coronakilo's (ernstig) en veel thuis zijn.

Het clubblad is het grootste deel van dit jaar vervangen door een nieuwsbrief. Zo blijven we toch een beetje op de hoogte van zaken omtrent de club, het lopen en de leden. Dit komt het afgenomen clubgevoel een klein beetje ten goede.

Voor deze nieuwsbrief hebben we weer leuke stukjes mogen ontvangen. Bedankt daarvoor en ga daar in 2021 vooral mee door.

En dit is de eerste nieuwsbrief geschreven door de nieuwe samenstelling van de redactie. Jolanda Mik is in de plaats gekomen van Koos. Koos bedankt voor de fijne samenwerking, het ga je goed en welkom Jolanda.

Wij wensen jullie allemaal veel leesplezier, een goed, sportief en vooral gezond 2021. Dat we weer een beetje naar het normale verenigingsleven terug mogen gaan. Dat zou fijn zijn.

Karin en Jolanda

## Van het bestuur

Opnieuw dwingt het virus onze vereniging en haar leden om zich te beperken in het sociale aspect van onze sport. Samen lopen voor iedereen van 18 jaar en ouder is nu tot 19 januari beperkt tot één loopmaat, zodat iedere vorm van georganiseerde training voor senioren niet langer mogelijk zal zijn. Moeilijk, omdat de eindstreep zo dichtbij lijkt, met een werkend vaccin in het vooruitzicht en een vrij grote bereidheid dat ook daadwerkelijk te



gebruiken. Als ik het aan mijn (beperkte) marathon ervaring koppel, zijn we nu het 35 km punt gepasseerd, waarop voor de meeste lopers de beweging en het volhouden daarvan op karakter plaatsvindt. Toch haken in deze fase maar weinig lopers af en ook van onze leden verwacht ik dat niet. Het bestuur waagt zich, anders dan onze minister-president, net voor ik dit stukje schreef, niet aan voorspelling, maar de upside van de meest recente maatregelen, uw secretaris heeft de opsomming van Mark Rutte nog vers in zijn oren zitten, is dat we nog wel naar buiten mogen om te lopen, zodat de basis in stand kan blijven. Nog even door zetten dus. Dat dit loont is in de afgelopen periode wel gebleken op basis van een paar heel verheugende

ontwikkelingen. Tijdens de algemene leden vergadering, die alweer ver achter ons lijkt te liggen, terwijl dat eigenlijk nog maar kort geleden is, hebben we van een groot deel van het vorige bestuur, allemaal bestuurlijke veteranen, afscheid genomen. Het was voor uw secretaris even wennen aan de nieuwe werkelijkheid waarin het terugvallen op deze kanjers geen vanzelfsprekendheid meer was. Wat me echter onmiddellijk op viel was de aanwezigheid van een voortgang die heel erg geruststellend was. Daar komt dan nog bij dat de noodzaak voor opvulling van de vacante voorzitterspost goed bij iedereen is doorgedrongen. Een nieuwe kandidaat heeft zich voor die post gemeld. Martijn van der Vis, 28 jaar oud en sinds februari '20 lid van onze vereniging. Die korte lidmaatschapstijd wordt meer dan gecompenseerd door het feit dat hij al vanaf zijn zesde jaar lid is van een atletiekvereniging en binnen die wereld een ruime bestuurlijke ervaring heeft opgedaan. Het bestuur kan u dan ook een volwaardige kandidaat voor ons voorzitterschap presenteren. Als zijn benoeming een feit is, maakt alleen uw secretaris nog deel uit van de Covid-19 risicogroep op basis van zijn leeftijd. De rest van het bestuur bestaat dan uit jonge tot zeer jonge mensen met een dito elan. Ook ander hulptroupen die zich hebben gemeld, onder meer voor het organiseren van het stemmentellen bij de komende verkiezingen, bestaan qua leeftijd uit het laag-en middenkader van onze vereniging. Daar komt dan bij dat de aanhoudende roep van uw secretaris om seksegelijkheid in het bestuur zich ook heeft gerealiseerd. Dat bestaat dan uit drie dames en drie heren. Volhouden werkt dus. Dat geldt ook voor het realiseren van de overkapping aan de materiaalberging. Leek dit project eerst niet langer haalbaar van wege de daaraan verbonden kosten, nu wordt die droom werkelijkheid, omdat Hans, Luuk en Ruud ook hebben volgehouden en de gemeente nu heeft toegezegd een belangrijke financiële bijdrage te gaan leveren. Daarnaast

The image shows a certificate for the 'Grote Clubactie Opbrengst 2020'. The top left has a red box with the text 'Grote Clubactie Opbrengst 2020'. The top right features a logo that says 'JOUW INZET IS GOUD WAARD' with 'Julst met' underneath. The center of the certificate displays the amount '€5.923,40' in large blue font. Below this, it says 'Uitgereikt aan: A.V. O.S.S.-Volo 's-Hertogenbosch'. At the bottom left, there is a signature and the name 'Frank Molkenboer, Algemeen directeur Nationale Grote Clubactie'. At the bottom right is the logo for 'grote clubactie'.

en ook dat is een kwestie van volhouden geweest, heeft de grote club actie een recordopbrengst laten zien waarmee de voor de vereniging overblijvende kosten helemaal gedekt kunnen worden.

Nu nog met het coronavirus afrekenen en onze vereniging kan laten zien dat het geelzwart in de komende lente weer volledig tot bloei komt.

Blijf gezond, let goed op elkaar en geniet van het (solitaire) rennen.

Jeroen Cliteur,  
secretaris

## Nieuwe penningmeester

Sinds afgelopen algemene ledenvergadering ben ik de nieuwe penningmeester van O.S.S. Volo. Velen van jullie zullen mij nog niet kennen. Ik stel me graag even voor! Ik ben Evert en ik ben nu een jaar lid van O.S.S. Volo, net als mijn hoogzwangere vrouw Aniek. Zij loopt in de groep van Hans Coomans, ik loop in de groep van Rob Nelisse. Dit jaar begon ik met grote ambities om mijn eerste marathon (in Rotterdam) te lopen en mijn PR op de halve triathlon te verbeteren. Helaas zijn die doelen niet bereikt, omdat er geen evenementen waren om dat te doen. Het plezier (en de snelheid) van het lopen is wel erg toegenomen door mijn lidmaatschap van onze vereniging.

Naast hardlopen en het penningmeesterschap fiets ik ook regelmatig, zowel op de weg als op de MTB. Ook zijn Aniek en ik ons druk aan het voorbereiden op het aanstaande

ouderschap. Ik werk voor een bedrijfsovername-adviseur genaamd Rembrandt Fusies & Overnames. De financiële analyse van de club zou mij dus goed af moeten gaan. Daarnaast helpt het enorm dat de financiële verslaglegging van de club er piekfijn uitzag bij overname van Edwin



Ik hoop dat we met zijn allen binnen afzienbare termijn weer volledig van het hardlopen en de atletiek kunnen genieten,

door gezamenlijke tochten, baantrainingen en deelname aan hardloopevenementen. Ik maak dan graag een praatje met jullie!

Groeten,  
Evert Hoogsteen

## Knutselen à la deze tijd



Bekijk onderstaand instructiefilmpje.

<https://www.youtube.com/watch?v=W0nd3lRnf8>

# Loopscholing

## Hardloperswaanzin

Ik weet niet hoe het jou vergaan is de afgelopen maanden, maar ik heb wel een behoorlijke shock beleefd. En dat is niet alleen door de Corona crisis waarin zelf benoemde deskundigen zich uitspreken over de waanzin van de Coronacrisis, maar ook allerlei in mijn ogen kwalijke complottheorieën rondstrooien zoals deze: Covid-19 is veroorzaakt door Bill Gates of door de farmaceutische industrie. Te gek voor woorden naar mijn mening, want wie veroorzaakt er nu zo iets? Dan zouden op het hoogste niveau in die bedrijven hele drommen mensen zonder een spoortje van tegenspraak moeten meelopen. En iedereen heeft familie, broer of zus, kinderen, ouders of geliefden die mogelijk besmet zouden kunnen raken en overlijden. En dat zou allemaal kritiekloos geaccepteerd worden? Totale onzin natuurlijk. Maar goed, in tijden van ongrijpbare crises is het verlokkelijk om iets te verzinnen, zeker wanneer de samenleving op korte termijn niet in staat is om een oplossing te bieden aan de problematiek zoals Covid-19. Dat gebeurde in de Middeleeuwen volop en dat gebeurt nu weer. Allemaal heel menselijk en soms ook wel spannend om te lezen, maar doe dat dan wel met gezond verstand: Blijf nadenken. Gelukkig heb ik de Corona tijd gebruikt om lekker te ontspannen. De straten en wegen waren veel minder druk met verkeer en boden alle gelegenheid om eens lekker te gaan hardlopen. Ik merkte op dat ik niet de enige was die er blijkbaar zo over dacht. Al jarenlang loop ik een aantal routes, een paar dezelfde, zodat ik ook af en toe kan kijken of mijn tijden er beter op worden. Helaas moet ik constateren dat het omgekeerde het geval

is. Soms ligt dat aan het weer en soms ligt dat aan wegwerkzaamheden, maar zelden ligt het aan mij. Die gedachte houd ik graag in stand.



Maar de laatste paar jaar wordt mijn aandacht getrokken door de Vaporfly van Nike. Een hardloperschoen waarmee ineens minuten sneller wordt gelopen. Nee, ik heb hem niet en ik zal je zeggen waarom. Heb je wel eens gekeken naar de vertaling van Vaporfly? Nou, dan slaat de schrik je om het hart. Het betekent zoiets als vliegende damp. In deze Coronatijd waarin de begrippen als aërosolen, luchtdeeltjes die iedereen uitademt en die het Coronavirus kunnen bevatten en die heel erg besmettelijk kunnen zijn, is het voor mij een angstaanjagende gedachte, dat er een hardloperschoen is, die het verspreiden van virusdeeltjes nog versterkt. Vliegende damp.... Mij niet gezien. Eerst maar eens het vaccin en dan overweeg ik misschien de Vaporfly.

A. Gillis



## Klussen tijdens de lock down

Petra van Koppen kwam tijdens het klussen in huis een Bossche krant tegen uit 1947. Deze lag onder de vloerbedekking. Onderstaand bericht stond erin. Dat waren nog eens tijden.

### GROOT GYMNASIEK- BONDSFEEST IN ONZE STAD

Aan O.S.S.-VOLO de  
organisatie opgedragen

Op 20 Juli a.s. zal het grote  
gymnastiekfeest van de R.K.  
Dioc. Gymnastiekbond van het  
Bossche diocees hier ter stede  
worden gehouden

De omvangrijke organisatie  
hiervan is opgedragen aan on-  
ze Bossche Gymnastiek- en  
Athletiekvereniging O.S.S. —  
V.O.L.O.

Door de spontane medewer-  
king van het gemeentebestuur is  
de beschikking gekregen over de  
voor dit doel zeer geschikte hal-  
len en tevens van de Veemarkt.  
Een uitgebreid ere comité is  
reeds samengesteld.

Verwacht mogen worden on-  
geveer 2500 turnsters en turners.  
Op het programma staan da-  
mes- en heren wedstrijden in di-  
verse zalen; turners, Mis, defilé  
voor Mgr. W. Mutsaerts, officiële  
ontvangst van officials op het  
gemeentehuis, de demonstraties  
op het veemarktterrein. Op een  
en ander komen wij nader terug.

## Junioren A

Voor de laatste keer dit jaar willen we jullie wat vertellen over onze trainingsgroep, de junioren A. Net zoals voor vele anderen was 2020 geen gemakkelijk jaar voor de junioren. 2020 vergde veel aanpassingsvermogen van zowel de trainers als de trainingsgroep. Daarom is in dit clubblad een bedankrondje meer dan op zijn plaats. Graag bedanken wij de trainers, Jan, Joren en Hamza en de clubleiding voor hun inzet om de trainingen met alle "corona-obstakels" door te laten gaan. Ook is een compliment voor de Atletiekunie op zijn plaats. Er kwam snel na het besluit van de overheid om de trainingen te hervatten een goed protocol, waar het bestuur van O.S.S.-VOLO uitstekend op inhaakte. Hierdoor is het nog steeds mogelijk dat de junioren en de andere jeugdleden kunnen trainen, waar ze ontzettend blij mee zijn.



De trainingsgroep van de junioren A is aangevuld door de jongere jeugdleden die doorgeschoven zijn in de categorieën en nu junioren C zijn. Het lukte hun een goede overstap te maken van de jeugdtrainingen naar de meer gespecialiseerde trainingen van Jan, Joren en Hamza. Ze zijn nu net als de junioren A op dinsdag, donderdag en zaterdag te vinden op de baan.

Ondanks dat 2020 maar een saai (lees: met weinig tot geen wedstrijden) sportjaar was, waren er toch een aantal hoogtepunten. Zo herstelde Amelie zich van een lange blessure, heeft iedereen zijn uitstekende best gedaan bij de trainingswedstrijden, liep Wouter zowel het NK-Indoor als het NK-Outdoor, wordt de jeugd vanaf dit jaar weer vertegenwoordigd in het bestuur, ditmaal door Juliette en Ellemijn en zagen we Charlotte ook terugkeren op de club, deze keer als trainster. Graag zetten we deze positieve ontwikkelingen volgend jaar voort!

We wensen iedereen fijne feestdagen en zien jullie, wanneer de corona maatregelen dat weer toestaan, graag terug op de baan om de kerstkilo's eraf te trainen! :)



Pieten training Zandverstuiving Rosmalen

EEN  
Bruisend  
&  
Sprankelend  
2021