



## Van de redactie

Wat hebben we twee prachtige weekenden achter elkaar gehad in februari. Dat was genieten. Eerst van het winterse weer. Velen hebben hierdoor weer eens de schaatsen uit het vet kunnen halen. En een weekend later konden we in onze korte broek genieten van de zon. Dat maakt het leven tijdens de lockdown zeker wat aangener en dat smaakt naar meer. Dat gold ook voor een groepje actievoelingen van onze club. Zij zijn gaan onderzoeken of we met de huidige maatregelen toch op de baan kunnen en mogen trainen. We ruiken namelijk de lente en dat zorgt ervoor dat we weer vaker onze hardloopschoenen aan willen trekken om lekker samen te gaan lopen. Dit onderzoek heeft een mooi resultaat opgeleverd. Inmiddels hebben meerdere groepen alweer mogen genieten van het lopen op de baan. Het zij wel met wat aanpassingen, maar we hoorden alleen maar positieve berichten. Chapeau voor de aanpakkers! Op naar de eertse echte (non virtuele) hardloopwedstrijdjes...

Weer genoeg te lezen in deze nieuwsbrief. En als jullie iets leuks te vertellen hebben, laat het ons weten, dan plaatsen we het in de volgende nieuwsbrief.

Karin en Jolanda

[karinboel@hotmail.nl](mailto:karinboel@hotmail.nl)

[jolandamik@ziggo.nl](mailto:jolandamik@ziggo.nl)

## Van het bestuur

Nu het "dolce" en het "far niente" al meer dan een jaar van elkaar gescheiden zijn, is het heel verheugend om te constateren dat we langzaam weer de baan op kunnen. Met de nu toegestane hoeveelheid mensen is het organiseren van trainingen weer mogelijk. De trainers zijn inmiddels begonnen die nieuwe vrijheid vorm te geven en het bestuur vertrouwt op een toenemende ruimte om weer als vanouds te kunnen bewegen. Dat neemt niet weg dat met de wetenschap van nu de aanwijzingen over aantallen en afstand geen te nemen of te benaderen horde vormen maar een naar de geest na te leven weg naar grotere veiligheid en vrijheid.

Op het moment van schrijven van deze bestuursbijdrage is er nog geen wezenlijk perspectief op horecale vrijheid, zodat ook ons



clubhuis en terras nog dicht blijven. Toch overheerst het bij iedereen bekende gevoel van de naderende lente. Het stormt en regent, de temperatuur is ook nog niet om over naar huis te schrijven, maar het ruikt anders en de

eerste groene waas op bomen en planten wordt zichtbaar, om maar te zwijgen van het matineuze kabaal van de vogels die ook al oproepen tot activiteit.

Na de meest recente ALV is het project om ons bestuur, te verjongen, voor de eerlijke helft feminiseren en te voorzien van een verse voorzitter tot mijn grote genoegen afgerond. Dat wil niet zeggen dat er niets te wensen overblijft nu de bestuurszetel voor de speciale projecten nu nog steeds onbezet is en ook overigens nog tal van verlangens leven voor in te zetten vrijwilligers op een wat meer structurele basis. Ik benoem daarbij specifiek de zorg in de ruimste zin voor het clubhuis, nu Rien en Janny Meulenbroek die taak met ingang van 1 mei a.s. zullen neerleggen en het jurycorps dat dringend aan vers bloed toe is. Bij gebrek aan opties om dat clubhuis nu in te zetten en de omstandigheid dat er nu nog geen old school wedstrijden mogelijk zijn, is er nog wat tijd om te zoeken naar menskracht, maar die ruimte krimpt snel.



In overdrachtelijke zin aanpalend aan dat clubhuis laat het bestuur weten dat de bouw van de overkapping aanstaande is en snel in een fase zal raken waarbij de inzet van bouwbekwame en bouwlustige leden noodzakelijk zal zijn om binnen het geplande

budget te blijven. Vrijwilligers kunnen zich bij Hans Coomans, onze BoCo, melden. De bedoeling is om de overkapping voor de zomervakantie realiseren.

Het bestuur laat ook vanaf deze plek weten dat Susanne Hommen haar taak als trainer van de beginnersgroep heeft neergelegd. Zij verlaat de vereniging gelukkig niet en zal zich nog wel bezighouden met de selectie en plaatsing van nieuwe seniorleden bij de loopgroepen. Haar groep wordt overgenomen door Franciene Ramakers, een gekwalificeerde trainer, deels binnen O.S.S.-VOLO opgeleid, die van de loopgroep Engelen naar onze vereniging overkomt.

Bij die transfer speelt ook Ad van den Oord een rol. Hij zal haar inwerken en ondersteunen, nu de groepsgrootte ook aanleiding voor het nemen van maatregelen is geweest. De omvang van de beginnersgroep maakte een adequaat training geven met aandacht voor de individuele loper een lastig te behalen doel. De trainers zetten gezamenlijk in op migratie van daarvoor in aanmerking komende lopers om het evenwicht met een maximaal wenselijke groepsomvang van ongeveer 20 lopers te bereiken.

Ook de jeugd, die gelukkig wel door kon trainen, ondanks de beperkende maatregelen, is niet ontkomen aan beperkingen. De juniorencompetitie in april is afgelast. De jeugdcommissie verwacht die echter in mei weer te kunnen hervatten.

Tenslotte laat het bestuur u weten dat de invoering van het AllUnited pakket dat de organisatie en communicatie binnen onze vereniging aanmerkelijk zal verbeteren, steeds dichterbij komt. Daarover in een volgende nieuwsbrief meer.

In de tussentijd: geniet van het rennen!

Jeroen Cliteur,  
Secretaris

## Nieuwe Voorzitter

Beste VOLO'ers.

Per 23 februari jl. ben ik voorzitter van onze mooie atletiekvereniging. Omdat vele van jullie mij waarschijnlijk niet kennen, stel ik mezelf even voor. Mijn naam is Martijn van der Vis, 28 jaar oud en vanaf 26 februari jl. woonachtig in Vlijmen. Vanaf mijn 6<sup>e</sup> doe ik al aan atletiek. Eerst een lange tijd bij sportclub Reeuwijk. Vanaf 2013 tot het begin van 2020 ben ik lid geweest van de Wageningse Studentenatletiekvereniging Tartlétos, waar ik ook veel verschillende wedstrijden en evenementen heb georganiseerd. Hier ben ik eerst gaan sprinten, daarna een aantal jaar aan tienkamp gedaan. Op het eind van met studententijd ben ik begonnen met hardlopen. Ik train nu nog steeds voor hardlopen, met name voor triathlonwedstrijden, maar een hardloopwedstrijd ben ik ook voor te porren. In Wageningen is ook mijn interesse in het besturen van een vereniging ontstaan. Ik heb dit op verschillende niveaus gedaan, bij de club Tartlétos, bij de studentenatletiekbond, en bij de studentensportraad in Wageningen. Ook heb ik onder andere de C&D-junioren indoor 3 keer mede georganiseerd. In Wageningen heb ik ook mijn jury en scheidsrechter diploma behaald. Bij O.S.S.-VOLO train ik bij de groep van André. Ik heb helaas nog niet zoveel 'normale' trainingen kunnen volgen, omdat ik februari 2020 lid ben geworden, maar ik heb het tot nu toe erg naar mijn zin in deze groep. Nog wat extra achtergrond over mijn niet atletiek gerelateerde carrière: Ik heb een studie Levensmiddelentechnologie gedaan aan de WUR in Wageningen. Ik ben nu werkzaam bij mijn eerste baan bij Lübbbers bv. Dit bedrijf maakt en verbouwt indampers en sproeidrogers voor met name zuivel. Moeilijk verhaal makkelijk: wij kunnen in grote hoeveelheden van melk, melkpoeder maken. Ik werk hier als process engineer. Meteen toen ik bij het bestuur kwam, hebben we leuke uitdagingen. Zo zijn we nu bezig met het opzetten van trainingen in corona tijd, het beter benutten van AllUnited en de koppeling

met de club app en zijn we nu bezig met de overkapping aan het materiaalhok.

De eerste taak is zoveel mogelijk mensen te ontmoeten, wat af en toe best lastig kan zijn. Zo heb ik op het moment van schrijven nog niet al mijn bestuursgenoten in levenden lijve ontmoet, mede omdat er een schroothoop in de fik stond. Gelukkig merk ik wel vanuit alle kanten dat ik met open armen wordt ontvangen en ik ben ervan overtuigd dat de samenwerking met iedereen goed zal gaan. Als er vragen/ideeën/opmerkingen/kritiek of iets anders is. Bel, app of mail me gerust. Een postduif sturen kan ook, maar die komen meestal iets later aan.

Martijn van der Vis

## Presentjes

Dankjewel O.S.S.-VOLO voor de zonnebloemen en kaarsje. Dat doet goed.

Wat een gekke tijd. Ik blijf maar rennen maar dan wel zonder m'n clubbie.

Ik mis de baan, de klets, de jeugd op de baan, bananen, de kerstboom op het Heinekengebouw, de wedstrijdstress, het kopje thee na afloop, vaak met iets lekkers, al die rondjes, al die oefeningen, loopscholing, al die mensen. Ik mis een stuk van mijn leven.

Maar als we daarmee de wereld kunnen redden, dan is het maar een kleine opoffering.



# Loopschooling

## Virtuele hardloopwedstrijd

Tja, lieve lopertjes, we moeten het nog steeds doen met beperkte trainingsmogelijkheden en geen wedstrijden. Ook de organisatoren van wedstrijden (en de drukkers van T-shirts en de producenten van medailles) hebben het er maar moeilijk mee. Maar, inventief als ze zijn, hebben ze er wat op gevonden: Virtuele hardloopwedstrijden. Ze worden gebracht door de organisatoren met alleen maar voordelen ten opzichte van echte hardloopwedstrijden, namelijk geen reistijd en reiskosten, geen drukte bij de start en finish, geen langzame lopers die hinderlijk voor je lopen op plekken waar je er niet langs kunt, et cetera. Gewoon lekker thuis op je loopband, Strava op "Start" en rennen maar. Na afloop je Strava-resultaat uploaden naar de organisatie, en per kerende post krijg je de medaille thuisgestuurd, want daar was het je immers om te doen.

Nou, NOT.

Althans, niet bij mij. Want al die genoemde zogenaamde "nadelen" zijn voor mij nu juist de krenten in de pap bij een hardloopwedstrijd. Neem de reis er naar toe. Iedereen die wel eens heeft meegedaan met de Halve Marathon van Egmond kent het effect: in de trein er naar toe kom je alleen maar gelijkgestemde mensen tegen met hetzelfde doel. Je raakt vanzelf met elkaar aan de praat. Bij elk station komen er meer bij. En je hebt meteen een sfeertje type voetbalstadion. Zelfs de "gewone" reizigers die er tussen zitten vinden het gezellig. Dat is geen nadeel, dat is iets waar je naar uitkijkt. Wie ooit is mee geweest met de Berenboot van OSS-VOLO naar Terschelling om aldaar mee te doen aan de Berenloop weet waar ik het over heb. Daar

is "De Reis is belangrijker dan de Bestemming". Dat, dus.

En dan de entourage bij start en finish. Ja, het is druk, maar ook supergezellig. In het startvak heerst altijd een opgewonden schoolreisjes-sfeer. En de finish, tja, wat moet ik daar nog over zeggen. Ooit wel eens over de rode loper West-Terschelling binnen gelopen aan het eind van je race? Nee? Dan heb je wat gemist. In ieder geval dat kippenveld op je armen. Zet maar op je bucketlist. Als drukte een nadeel zou zijn, dan bestonden er ook geen popconcerten, braderieën, Koningsdagen, IKEA's en tuincentra.



En dat je thuis geen last hebben van langzame voorgangers is waar, maar je hebt ook geen baat bij iets snellere hazen, waar je lekker achter kan gaan hangen. Het is toch jezelf voor de gek houden als je thuis, onder ideale omstandigheden, zonder wind, zonder tegenstanders, een PR loopt? En ja, je kunt je loopband wat zwaarder instellen, maar daarmee simuleer je niet windkracht 8 tegen op het strand van Egmond of de op-en-neer gaande duinpaadjes op Terschelling.

Nee, ik veeg al die uitnodigingen voor virtuele wedstrijden meteen in mijn virtuele prullenbak.

Ik wacht nog wel even tot ik weer kan racen tegen mensen van vlees en bloed in plaats van tegen de klok.

H.A.M. String



## Eeuwfeest

Nog één jaar en twee maanden en het is zover:

---

### O.S.S.-VOLO bestaat 100 jaar

---

Twee jaar geleden is er al een werkgroepje opgericht: TEAM 100.

Die heeft intussen een afwisselend programma opgesteld a.d.h.v. ideeën en suggesties die door leden en ouders zijn gedaan. Daar gaat-ie:

een ploegenmeerkamp voor jeugdleden en ouders; een 100 km wedstrijdcompetitie; een clinic van een bekende atleet; natuúrlíjk een reüníe; aparte feestavonden voor jeugd en volwassenen; een ontwerpwedstrijd voor een aandenken (T-shirt of bidon o.i.d.) voor alle leden. De onderdelen zullen verspreid over het voorjaar plaatsvinden.

Nog niet alles is in beton gegoten en sowieso blijft de vraag in hoeverre Corona wellicht roet in het eten gaat gooien.

Toch willen we de stap maken naar een volgende fase. We hebben namelijk jullie hulp nodig! Bovenstaande programmaonderdelen moeten verder uitgewerkt worden in kleine groepjes. We zijn dan ook op zoek naar mensen die het leuk vinden om hun schouders onder één van die activiteiten te zetten.

Mei 2022 líjkt misschien nog ver weg maar er moet ook nog veel gebeuren! Hoe mooi zou het zijn als we straks een eeuwfeest hebben dat echt vóór en dóór leden en ouders gevierd gaat worden.



Vandaar de oproep om je via de mail aan te melden bij: [koos.fennis@gmail.com](mailto:koos.fennis@gmail.com)

Doe dat vóór 1 april (geen geintje!) Zet er bij voor welk onderdeel je je wilt inzetten.

Heb je geen voorkeur en mogen wij je ergens indelen dan is dat helemaal prima.

Namens Team 100,  
Koos Fennis

## Junioren A

Hallo, daar zijn we weer met onze vaste rubriek: De junioren.

Helaas is er vanwege het coronavirus geen cross- en/of indoorseizoen geweest voor de junioren. Wel is er hard doorgetraind door de junioren om op en top fit te zijn als de wedstrijden weer kunnen beginnen. Graag vertellen we jullie kort wat over de trainingen, planníngen en doelen van de junioren voor komend outdoor seizoen!



Wat is er ten opzichte van het vorige clubblad bij de junioren gebeurd? Niet veel, er zijn uiteraard geen wedstrijden geweest en dus hebben ze flink doorgetraind, nog altijd drie keer in de week. Maar het grootste verschil met vóór 23 januari is toch wel, dat ze nu al om 19.00 uur met de trainingen beginnen en om 20.30 uur stoppen, zodat iedereen op tijd thuis is voor de avondklok! Ze zijn ontzettend blij dat de club en de trainers deze mogelijkheid gegeven hebben en er ondanks de avondklok alsnog getraind kan worden. Ze weten dit te waarderen in een tijd, waarin meer niet dan wel mag.

Het outdoor seizoen is sinds een paar dagen officieel begonnen en ze kijken er optimistisch naar uit. Ze hopen dat competitiewedstrijden, trackmeetings en misschien zelfs het NK U18/20 plaats kunnen vinden, eventueel in een aangepaste vorm. Of dit daadwerkelijk het geval zal zijn, is afwachten.

Dit clubblad is er vanuit onze kant niet zo veel te vertellen en dus hebben we eens iets nieuws bedacht: een klein voorstelrondje. Verschillende atleten, die in de junioren groep trainen zijn ons oproepje gevolgd en zullen zich en hun (minst) favoriete onderdeel voorstellen. Wees benieuwd!



**Naam:** Ceel van den Heuvel  
**Leeftijd:** 18 jaar  
**Favoriet onderdeel:** 800m, vanwege de combinatie van snelheid en uithoudingsvermogen.  
**PR:** 2:16,07 (800m)  
**Minst favoriete onderdeel:** hoogspringen, ik

spring altijd tegen de lat aan...

**Leukste wedstrijd tot nu toe:** de Trackmeeting in Utrecht waar ik mijn PR op de 800m liep.

**Vervelendste training:** krachtraining met medicijnballen.

**Trainingsmaatje:** Wouter Weijnen

**Sportief doel 2021:** onder 2:08:00 lopen op de 800m.



**Naam:** Wouter Weijnen  
**Leeftijd:** 18 jaar  
**Favoriet onderdeel:** 200m & 400m, vanwege de snelheid en de uitdaging.  
**PR:** 24,18s (200m, 2019) & 53,98s (400m)  
**Minst favoriete onderdeel:** hoogspringen, ben ik veel te klein voor.  
**PR:** 1,35m (Hoogspringen)

**Leukste wedstrijd tot nu toe:** de NK u18 van 2019, hier had ik het hele seizoen naartoe gewerkt en liep ik een hele seconde onder mijn PR.

**Vervelendste training:** coördinatie training met de hordes, ik kan dit echt niet.

**Trainingsmaatje:** Ceel van den Heuvel.

**Sportief doel 2021:** mij kwalificeren voor de NK u20.



**Naam:** Amelie Huth  
**Leeftijd:** 17 jaar  
**Favoriete onderdeel:** 150 en 200 meter voor de trainingen en 400 meter voor de wedstrijden. Waarom weet ik ook niet 😊😊  
**PR:** 200 meter PR is 28,33 en van de 400 meter is 63,17

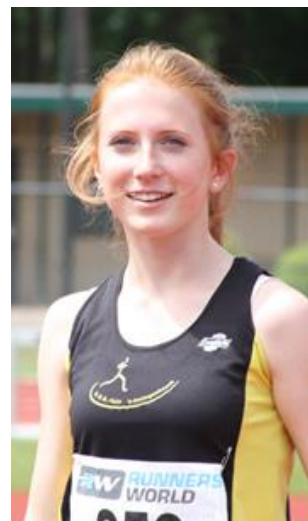
**Minst favoriete onderdeel:** alles boven de 400 meter, omdat ik geen lange afstand loper ben.

**Leukste wedstrijd tot nu toe:** het NK Junioren, omdat dat een hele bijzonder ervaring was.

**Vervelendste training:** met de gewichtsdienbladen lopen en langere afstanden.

**Trainingsmaatje:** Julie, Emma, Jolein, Sofie, Carlijn, Mika, Musab, Joep, Ceel

**Sportieve doel 2021:** herstellen van mijn voet/enkel blessure en niet meer geblesseerd raken



**Naam:** Bibi Egberts  
**Leeftijd:** 18 jaar  
**Favoriet onderdeel:** mijn favoriete onderdeel is een springonderdeel (hoogspringen) of een sprintonderdeel. De 100 meter sprint vind ik het leukste, maar ik zou ook graag weer de 200 meter willen oppakken.

**PR:** 13,47 (100m, 2018) 1,40m (hoogspringen, 2016). Kom nu onderhand wel bijna over de 1,60 heen haha.

**Minst favoriete onderdeel:** de werponderdelen, zoals kogelstoten, discuswerpen en speerwerpen. Aan kogelstoten heb ik de meeste hekel. Dit komt omdat ik hier niet

genoeg kracht voor heb en niet genoeg getraind ben om er goed in te zijn.

PR: 7,74 meter (kogel)

Leukste wedstrijd tot nu toe: De wedstrijd in Best op 27 mei 2017. Het was toen super heet, maar had wel een PR gelopen op de 800 meter.

Vervelendste training: krachtraining én sprinten ;)

Trainingsmaatje: Laïc Weijnen en Lucas Jenniskens (en nog veel meer!!!)

Sportieve doel 2021: het trainen weer oppakken en elke zaterdag komen.



## Nieuwe trainer

Hallo. Mijn naam is Franciene Ramakers en ik wil me voorstellen als nieuwe trainer. Zes jaar geleden ben ik zelf met trainen begonnen en ben ik geïnspireerd geraakt om trainer te worden. Drie jaar geleden heb ik, onder begeleiding van André Boel, de opleiding afgerond. Ik heb ervaren wat het nut van een goede trainingsopbouw, loopscholing en krachtraining is. Ik ben al een aantal jaren bij hardloopclub Engelen als trainer actief en dat blijf ik op de zaterdag ochtend. Toen ik gevraagd werd om O.S.S.-Volo training te komen geven, hoefde ik niet lang na te denken over het antwoord. Ik kijk er naar uit om me als

trainer bij jullie aan te sluiten en mijn kennis en passie voor hardlopen over te dragen.

Ik ga ervan uit dat we op een gezellige manier gaan lopen en trainen.

## Junioren training Zandverstuiving Rosmalen

