

Van de redactie

Lente.....ohhhh, lammetjes in de wei, zwaluwen in de lucht, een stralend mooie zonnige dag, de eerste warme dag waarop je besluit toch een hemdje aan te doen omdat het best kan, het eerste rode hoofd omdat het met lopen toch warmer was dan je dacht toen je vertrok. Komt-ie nog, die Lente 2021? Hopelijk als jullie deze nieuwsbrief lezen is hij (of is Lente genderneutraal?) gekomen. Was het eindelijk eens een fris voorjaar waarin we top tijden hadden kunnen lopen bij onze atletiekwedstrijden, halve en hele marathons en alle andere runs, gingen ze weer niet door. En toch blijven we trainen, de jeugd en junioren lekker op het veld en de baan, de volwassenen op de baan en buiten, want ondanks alles zijn wij, leden van VOLO geluksvogels in deze lente. Niet afhankelijk van een binnenruimte (ja, het clubhuis voor een lekkere kop thee) kunnen we lekker doorgaan met sporten en zijn de trainers volop creatief om alle mogelijkheden te benutten. Het bestuur ziet zelfs een einde aan de beperkingen in het verschiet. Dus als die lente ook nog opschiet, is alles (bijna) weer als vanouds.

Weer genoeg te lezen in deze nieuwsbrief. En weet... 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

jolandamik@ziggo.nl

Van het bestuur

De uitleggers en uitvoerders van de cijfers en hun gevolgen geven uitzicht op een steeds groter wordende wereld. De hoop die het bestuur in de vorige bijdrage uitsprak, lijkt dan ook wel bewaarheid te worden. We hebben onze sport en ons samenzijn weer bijna terug veroverd. Het is nog even wachten op het opruimen van de laatste verzetshaarden, maar dan is ook het volledige sociale aspect van onze vereniging weer terug waar dat was, voor we die moesten sluiten en vechten. De metaforen liggen voor de hand, maar de lange afstandslopers onder ons herkennen vast het gevoel van op een duurloop aan de verre horizon liggende objecten maar niet dichterbij



te zien komen, totdat je er "opeens" bent. Zover is het dan nog net niet, maar de gedachte dat de komende (26-5) bestuursvergadering voorlopig de laatste via teams is, maakt erg blij. In de tussentijd heeft de vereniging bepaald niet stilgestaan.

Het bestuur bedankt op deze plek allereerst de vijftig tellers die met een grote discipline de kas van de vereniging weer flink hebben gevuld. Dat was mogelijk gemaakt door de

inzet van de nieuwe coördinatoren Krista van Soldt en Leonie Rubbens, opvolgsters van Ruud van Nistrelrooij. Hun, op zijn stramien voortbordurende en net zo succesvolle, aanpak heeft de aandacht van de gemeente getrokken. Daar willen ze meer weten van het geheim achter deze succesvolle inzet van onze mensen. Nu de aandacht de landelijke politiek nog, die aan dit project kan zien dat samenwerken en je afspraken nakomen helpt bij het bereiken van aansprekende resultaten. Daarnaast hebben de trainers al hun creativiteit ingezet om de trainingen zoveel als mogelijk te kunnen laten plaatsvinden. Op die wijze is het clubgevoel in stand gehouden. Ook daarvoor spreekt het bestuur haar dankbaarheid uit. De jeugdafdeling heeft, zij het met minder beperkingen, gelukkig min of meer als vanouds kunnen doordraaien. Dat doordraaien, zo realiseert het bestuur zich, is ook het gevolg van het werk dat de nu niet allemaal met name genoemde vrijwilligers, zoals bijvoorbeeld de redactieleden van Toppunt, hebben verzet.

Met de ruimte voor meer sociale contacten, gaat die ruimte er nu ook komen om voortgang te maken met het bouwen van de overkapping. We kunnen dan, als het weer niet heel veel beter wordt, toch op een droge plek onze core stability oefeningen doen.

Ook bestuurlijk beweegt het. Het bestuur buigt zich de komende vergadering over het



conceptbeleidsplan voor de komende jaren dat door Leonie Rubbens is opgesteld. met het oog op een nieuwe en natuurlijk live te organiseren ALV.

Na de vorige digitale versie, is echt bij elkaar komen hard nodig. Hopelijk kan bij de

uitnodiging voor die vergadering gebruik worden gemaakt van ons nieuwe AllUnited systeem waarvan de invoering, dankzij de inzet van de werkgroep, nu dichtbij gekomen is.

Kortom, subnormale temperaturen of niet, het bestuur ziet O.S.S.-VOLO weer op tempo komen.

En ten slotte, zeker nu dat weer bijna op de gewone wijze kan:

Geniet van het rennen!

Jeroen Cliteur,
secretaris

Niet dik

Ik ben niet dik. Misschien word ik het later en denk ik dan 'hoe heb ik dat ooit kunnen typen?', maar voorlopig stuurt de slachter me terug om aan te sterken en probeert menig kassajuf m'n familiefoto te scannen, omdat-ie zoveel op de streepjescode lijkt.



Voordat je denkt: dit wordt dus weer zo'n klaagstuk. Dat wordt het dus mooi niet. Niet dik zijn is geweldig. Zolang het niet héél hard waait zit je veilig en in een volle trein is altijd plek. Het enige puntje van kritiek is

Het Gezeik. Een vriendelijke meneer bij de benzinepomp vroeg laatst heel ernstig of ik aan de drugs was, en in het zwembad vroeg een mevrouw ooit 'of ik dat nou mooi vond, dat dunne', waarop ik, haar statuur in aanmerking genomen, van álles had kunnen antwoorden ('Lieve help! Heeft u ál het water ingeslikt? Maar waar moeten wij nou straks in zwemmen?'), maar ja, dat deed ik niet, want wat ik ook zeg, het helpt natuurlijk niks. Iedere keer dat iemand me een gezellige por in m'n zij geeft ('Hé, moet jij niet eens wat meer eten, jongen?') verzijn ik een nieuwe smoes, maar

stoppen met porren, ho maar, en echt, als je geen vet hebt doet dat porren pijn.

'Op dieet? Nee hoor. Ik krijg de keukendeur gewoon niet open'.

'Ik heb pas in de brugklas leren kauwen'.

'Ik ben als kind in een reusachtige ketel dieetrepen gevallen'.

'Mijn wieg stond op een trilplaat'.

'Mijn broer had m'n brodtrommel nodig voor z'n band'.



'In m'n paspoort staat per ongeluk een röntgenfoto, dus als ik op vakantie wil, moet ik wél zorgen dat ik daar op lijk'.

'Nee, nou ja... Ik weet er niet zoveel vanaf, maar je buik is dus net een batterij. Je moet 'm niet opladen voordat-ie he-le-maal leeg is'.

'Het moet, voor het sport. Atletiek heeft ook gewichtsklassen, weet je... Met iets meer vet eraan heet je veteraan.'

'Nee hoor, het is gewoon dat woord: maaltijd. Maaltijd! Tijd om te malen... Kijk, dan hóeft het van mij dus al niet meer.'

Afijn. Laatst, toen ik na een raadselachtige reeks gebeurtenissen alsnog bij een voedingsdeskundige terecht kwam, moest er dus iets bij. Dat was geen wonder, want vóór je eerste afspraak met de voedingsdeskundige moet je eerst drie dagen precies bijhouden wat je eet.

Stel je voor: je praat te veel. Je moet naar een vriendelijke mevrouw die álles weet van praten, maar voordat je daar aankomt, moet je eerst drie dagen précies bijhouden wat je zegt.

Woord voor woord, vanaf het moment dat je wakker wordt tot 'Welterusten, lieve schat...'.

Dan hou je toch drie dagen je mond!

Het is dóódvermoeiend om precies bij te houden van je zegt, of wat je eet. Op de dag dat ik klaar was, begon ik weer te eten en inderdaad, bij de volgende afspraak zat er 2,5 kilo aan. Nou ja, zo ging het niet echt natuurlijk. De voedingsdeskundige had hele praktische tips voor me en ik denk elke dag aan 'r als ik weer een bordje Brinta eet. Maar ergens is het een nederlaag... Want niet dik zijn is toch leuk?

Loopscholing

Routestress

Laatst las ik ergens de oproep: 'Vrouw zoekt leuke hardlooproutes na verhuizing'. Dit wekte mijn nieuwsgierigheid. Ik las de oproep. Het ging om een vrouw die verhuisd was naar een andere kant van de stad. Ze wilde leuke routes voor maximaal een half uur met graag lange rechte stukken. Het liefst 3 verschillende routes. Ik ging er eens over nadenken en wat in me opkwam, was niet echt vriendelijk. Aan de andere kant van je stad, dus ze kent haar



eigen stad niet eens. Een half uurtje maximaal, dat is alleen een rondje in de wijk en daar zijn vaak geen lange rechte stukken. Wat verwacht ze eigenlijk van de antwoorden. Ze had gehoord dat er een park was op 1 kilometer van haar huis. Een park vond ze te druk. Zoveel eisen voor een half uurtje lopen, dacht ik in mezelf. Maar goed, de vrouw is vast heel blij dat ze een half uurtje kan lopen. Hardlopers zijn niet per definitie de meest creatieve route

bedenkers. Liever lopen ze dezelfde routes en graag met lange rechte stukken. Dan kunnen ze hun tempo blijven lopen en hebben ze geen hinder van bochten. En dezelfde route kan in steeds minder tijd gelopen worden. Hardlopers blijven toch ook strebers om steeds harder te kunnen. En ook graag steeds verder. Even terug komend bij de oproep van de vrouw. Ik ben helemaal niet tegen beginners, begrijp me goed. Iedereen die een stukje kan lopen mag trots zijn op wat hij of zij kan. Ik ben ook niet voor iedere keer dezelfde route. Het is veel leuker om veel van je nabije omgeving te zien en er achter te komen hoe dicht bij je huis de natuur te vinden is. Ook ben ik geen ultraloper en hoef ik niet steeds harder en verder. Maar een ding weet ik wel en dat is mijn eerste tip voor deze vrouw: als je een half uurtje wilt en kunt lopen en je bent net in een nieuwe omgeving komen wonen, ga gewoon lopen. Loop iedere keer een andere kant op en na 15 minuten draai je om. Zo leer je de buurt kennen en daag je jezelf ook nog uit. Tip 2: ga bij een vereniging lopen bij jou in de buurt. Dat is gezellig en de trainingen worden ook nog eens veel afwisselender.

Ellen Boog

Eeuwfeest

Nog ongeveer 50 weken en het is zover:

O.S.S.-VOLO bestaat 100 jaar

O.S.S.-VOLO: DOUZE POINTS!!

Beste leden,

Of je nou wel of geen fan bent van het songfestival wij hopen toch echt dat je onze vereniging op nr. 1 zet. Deze maand namelijk bestaat O.S.S.-VOLO exact negenennegentig jaar en dat betekent NOG EEN KLEIN JAAR TOT HET 100-JARIG JUBILEUM.

We willen er volgend jaar een bijzonder jaar van maken met een programma waarbij we alle doelgroepen denken te bedienen:

een ploegenmeerkamp voor jeugdleden en ouders; een 100 km wedstrijdcompetitie; een clinic van een bekende atleet; natuúrlijk een reünie; 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 en zomer/najaar plaatsvinden.

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

Vanaf vandaag zullen we regelmatig van ons laten horen.

Wil je graag je schouders zetten onder één van bovenstaande activiteiten of heb je zelf nog een leuk idee, laat maar weten via koos.fennis@gmail.com

Team 100

Junioren A

Hallo daar zijn we weer! Ondanks de corona pandemie hebben de junioren toch de kans gekregen om weer eens een wedstrijd te lopen. Daarnaast volgt er weer een voorstelrondje van onze junioren. Genoeg reden om verder te lezen dus!

Gewoonlijk starten in april de competitiewedstrijden voor de junioren. Dit zijn wedstrijden waar we als team naar toe reizen en iedere junior op zijn of haar



onderdeel/onderdelen punten binnen sleept voor het gehele team. Per wedstrijd eindigt een team dan op een bepaalde plek, afhankelijk van het aantal behaalde punten. Normaliter strijden tijdens deze wedstrijden meerdere verenigingen

tegen elkaar voor de finale plekken. Uiteraard is het op dit moment nog niet mogelijk om wedstrijden te organiseren, waaraan meerdere verenigingen deelnemen. Toch heeft de atletiekunie dit jaar iets bedacht: een virtuele competitie! Dit houdt in dat verenigingen een wedstrijd voor hun eigen clubleden organiseren en de atletiekunie een virtuele competitiestand opmaakt. Een geweldig idee, omdat de junioren zo weer een beetje wedstrijd sfeer kunnen opdoen!

De eerste (virtuele) competitiewedstrijd heeft al plaatsgevonden en was ondanks de vele wind een groot succes! Ook dit jaar waren er aanvullende onderdelen om tussen te kiezen voor de atleten. Zo zagen ze hinkstap verspringen en het polsstokhoogspringen op de wedstrijdplanning verschijnen. Desondanks vielen de keuzes van de

atleten voornamelijk op de standaard onderdelen. Een "nieuw" onderdeel dat bij de junioren wel in de smaak viel, was een mixed 4x400m estafette. Dat was een hele andere, maar desondanks geweldige, ervaring dan een "normale" 400m. Ze kijken al uit naar de Zweedse estafette van de volgende (virtuele) competitiewedstrijd. Een gemis tijdens de estafette was een tweede team, zodat je een tegenstander hebt. Helaas hebben we daar niet voldoende junioren voor.

In het vorige clubblad stond een stukje waarin u de atleten beter kon leren kennen. Hierover ontvingen wij veel positieve reacties en dus is dit (net als soldaat van oranje) wegens succes verlengd!



Scan de QR code om de uitslagen van de competitiewedstrijd te bekijken!



Naam: Lucas

Jenniskens

Leeftijd: 19

Favoriete onderdeel:

hoogspringen, omdat dit mijn beste onderdeel is.

Daarnaast heb ik voor dit onderdeel ook de motivatie om beter te worden.

PR: 1,70m

Minst favoriete

onderdeel: speerwerpen, ik heb als pupil trauma's opgelopen

toen de speer tegen mijn eigen hoofd aangooide.

PR: 23,12m

Leukste wedstrijd tot nu toe: de indoor van wedstrijd in Dortmund was een mooie ervaring.

Vervelendste training: Steigerung natuurlijke, omdat we dat altijd moeten doen.

Trainingsmaatje: Wouter

Sportieve doel 2021: clubkampioen proberen te worden.

~~~~~  
**Naam:** Emma van Middelkoop

**Leeftijd:** 15

**Favoriete onderdeel:** sprinten, korte afstanden tot 200 meter (Favoriete 100 of 150 meter).

**Minst favoriete onderdeel:** hoogspringen, omdat ik het niet kan.

**Leukste wedstrijd:** heb geen andere wedstrijden gehad dan clubkampioenschappen (een paar jaar geleden).

**Vervelendste training:** hoogspringen of verspringen. Bij sprinten 1000 meter of meer.

**Trainingsmaatje:** Damine, Julie, Amelie

**Sportieve doel 2021:** Weer te kunnen lopen.

~~~~~  
De volgende (virtuele) competitiewedstrijd komt eraan en zal tevens ook de clubkampioenschappen van 2020 zijn. Deze konden door de strengere Corona regels in Oktober helaas niet plaatsvinden en worden nu dus ingehaald. We zijn benieuwd we de volgende clubkampioen wordt en hoe O.S.S.-VOLO het blijft doen in de competitiestand. We houden jullie met het volgende clubblad weer op de hoogte, tot dan!

Hardlopen is mooi!

Het gaat om

*Het gaat niet om wie wint de strijd
Het gaat niet om de snelste tijd
En niet om trainingsomvang in 'n week
Het gaat niet om wie wie verslaat
Of waar je op een ranglijst staat
En ook niet om wie ooit het snelste bleek*

*Het gaat niet om een finishlijn
Om eerste of om laatste zijn
Je wint medailles, man, je bent bekend!
Het gaat niet eens om dat record
Natuurlijk, knap, daar doe je 't voor
Maar 't gaat erom dat je 'n loper bent*

*Het gaat om wind in je gezicht
Dat allereerste ochtendlicht
Je loopt, je lijkt de enige op aard'
Het gaat om dat je loopt en voelt
Je weet: zo is mijn lijf bedoeld
Het gaat om gratis maar toch zoveel waard*

*Het gaat om donker, beetje maan
Om 's avonds laat, maar toch gegaan
De stad die bijna slaapt terwijl jij zweeft
Het gaat om zwoegen (dat komt voor)
Je overwint jezelf, gaat door
Afzet, landing, weten dat je leeft*

*Het gaat niet om wie de snelste schoen kan
kopen
Het gaat, uiteindelijk, altijd, alleen om lopen*

Dof Jansen



Virtuele competitie Junioren C/D en U18/U20 op 21 april

