



Van de redactie

Voor velen is het gewone dagelijkse leven weer begonnen na de vakantie. Ook al hebben we dit jaar niet zo'n mooie zomer gehad als vorig jaar, het blijft heerlijk om even niks te moeten, wat langer te blijven liggen, geen wekker, zomaar een terrasje pikken en te lezen waar je al lang niet aan toe bent gekomen. Hopelijk hebben jullie lekker genoten. Door de versoepelde regels, zagen de volle terrassen er weer gezellig uit. Er zijn zelfs weer wat wedstrijdjes geweest die door mochten gaan. En... dat resulteert in enkele uitslagen in deze nieuwsbrief!

Charlotte Huth en Wouter Weijnen regelen en schrijven altijd het stukje voor de nieuwsbrief vanuit de Junioren. Ditmaal komt het stukje voor de laatste keer van hun hand. Zij gaan de redactie verlaten. Bij deze willen wij hun daarom hartelijk bedanken voor hun jarenlange bijdrage aan het clubblad en de nieuwsbrief. En wat haar zeker siert, is dat ze al opvolging gezocht en gevonden heeft. Jolein en Sofie gaan deze taak van haar overnemen. Succes voor jullie. Wij kijken met plezier uit naar jullie stukjes. Maar geniet eerst van het laatste stukje van Charlotte en Wouter.

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

Op 3 september jl. kreeg het bestuur van Leonie Rubbens de resultaten toegestuurd van het recent door haar uitgevoerde tevredenheidsonderzoek. Op de komende ALV op 28 september a.s. zal het bestuur daar nog op terugkomen, maar een preview wil ik u vanaf deze plaats niet onthouden. De



belangrijkste uitkomst voor het bestuur is dat de leden die meededen aan het onderzoek, 126 leden = 44% van het uitgezette aantal van 306 vraagformulieren, over onze vereniging zeggen dat O.S.S.-VOLO een club is om trots op te zijn. Ook de trainingsmogelijkheden en wedstrijden worden door de deelnemers in meerderheid gekwalificeerd als goed tot uitstekend. Dat zijn aansprekende resultaten die duidelijk maken dat onze vereniging ondanks de huidige periode van tegenwind prima draait. Wensen kwamen ook uit de enquête naar voren. Die liggen vooral in ook al eerder onder de aandacht gebrachte zaken zoals de doorstroming tussen de loopgroepen en het verloop en de werving van nieuwe leden. Ook hardware matig zijn er wensen die aandacht behoeven. Deze recente meting geeft nieuwe inzichten die het bestuur in de komende periode gaat meenemen. Op

voorhand is wel verheugend te constateren dat op grond van de resultaten van de enquête het merendeel van de respondenten bereid is als vrijwilliger bij de club aan de slag te gaan. Dat is goed om te weten omdat voor club en bestuur, gelukkig want stilstand is achteruitgang, blijft gelden dat alles beweegt en niets blijft. Het is ook om deze reden dat



een ALV noodzakelijk is. Die zal voor wat betreft de structuur afwijken van de jaarlijkse inventarisatie van het

achterliggende jaar. Dat laatste is technisch al op 23 februari jl. afgehandeld. Voor nu heeft het bestuur behoefte aan meedenken over het te voeren beleid, mede op basis van de uitkomsten van het tevredenheidsonderzoek. Die komende ALV is nu "live" gepland waarbij de te kiezen locatie nog afhankelijk is van de meest recente inzichten voor veilig vergaderen. Natuurlijk hopen we op de inzet van ons clubhuis, maar zeker is dat nog niet. Het bestuur streeft er na u zo snel als mogelijk te informeren.

In het kader van de ook al voor de resultaten van de enquête geconstateerde beknellingen bij de doorstroom in de loopgroepen is het bestuur in overleg gegaan met de trainers. Het bestuur ziet op dit moment de gemiddelde loopsnelheid van een individueel lid als in overwegende mate bepalend voor de te kiezen groep. Echter ook andere factoren kunnen een rol spelen zoals de feitelijke opkomst. Dat laatste fenomeen kan met de methoden die in de afgelopen tijd door de trainers zijn ingezet om het samen lopen veilig te houden ook worden gebruikt om overbevolking tijdens trainingen tegen te gaan. Het bestuur is er zich echter van bewust dat bewerkstelligen van

een qua aantal meer evenwichtige samenstelling van de groepen alleen in nauwe samenwerking met de trainers gestalte kan worden gegeven. Mede om die reden zijn wij bijzonder verheugd dat John van den Dungen bereid is gevonden als trainers coördinator te gaan fungeren. Met zijn inzet vertrouwt het bestuur op een harmonieuze oplossing voor de huidige beknellingen.



Ook vanuit de jeugd zijn mooie zaken te melden. Bij de afgelopen competitie zijn de A en B pupillen tweede geworden en hebben de C/mini's de eerste plaats binnen geslept. Nu de jeugd de toekomst heeft geeft dat het vertrouwen dat het met die toekomst op deze manier wel goed gaat komen. Het bestuur feliciteert teams en trainers van harte.



De toenemende mate van vrijheid die met name bij de baan trainingen zichtbaar is, geeft van uit het bestuur ook aanleiding te wijzen op het handhaven van de veiligheidsregels op de

baan. Onze voorzitter zal daar nog op terugkomen. Voor nu volsta ik met aan te geven dat tijdens trainingen baan 1 en baan 2 vrij gehouden moeten worden voor linksom (tegen de klok in) gelopen snelheidstrainingen. Voor gebruikers van het middenveld en hun trainers, dat is vaak jeugd, is het belangrijk bij het oversteken naar de buitenkant van de baan goed op te letten en steeds naar rechts te kijken. De snelheidsverschillen zijn al gauw tussen de tien en vijftien kilometer per uur. Dat geeft bij botsingen kans op heel vervelende blessures. Ook met de klok mee inlopen ziet het bestuur liever niet omdat hier dezelfde risico's ontstaan. Weliswaar is uit een Eindhovens IG Nobelprijs winnend onderzoek gebleken dat mensen hun best doen om afstand van elkaar te houden (gemiddeld minimaal 75 cm), maar daar is bij drukbezochte trainingen weinig van te merken. Bovendien is dat onderzoek uitgevoerd op het station in Eindhoven en daar is het gehalte hardlopers (naar de trein) toch echt een stuk lager dan dat in stadion O.S.S.-VOLO.

Terwijl uw secretaris dit stukje in zijn computer klopt, is op nog geen anderhalve kilometer afstand van zijn kantoor de examentraining van Rob Nelisse begonnen. Wij hebben er alle vertrouwen in dat hij met vlag en wimpel gaat slagen voor zijn certificering als looptrainer en een hartelijke felicitatie komt nu al naar hem toe.



Tenslotte: Ook al is een lange en warme zomer ons dit jaar in Nederland niet gegund geweest, het is formeel al een paar dagen herfst met de

daarbij horende kortere dagen. Buiten clubverband zag ik alweer diverse lopers zonder passie, laat staan actieve verlichting. Dat is vragen om problemen die makkelijk

voorkomen kunnen worden. Draag uw reflectievesten en kies voor actieve ledverlichting. Lopen is een veilige sport en het bestuur wil dat ook voor de wegatletiek in de komende donkere dagen graag zo houden.

Geniet van het rennen!

Jeroen Cliteur,
secretaris

Uitslagen

Egmond, halve marathon

Michel Maassen	1:49:50
Romy van Hoevelaken	2:01:33

N70 trail, 2/3 marathon

Rianne Jansen	3:09:49
Karel Weijkamp	3:12:54
Jelle van der Haring	3:13:43

N70 trail, marathon

Wim Kompier	4:48:57
-------------	---------



Tussen de Vierde en de Vijfde Golf

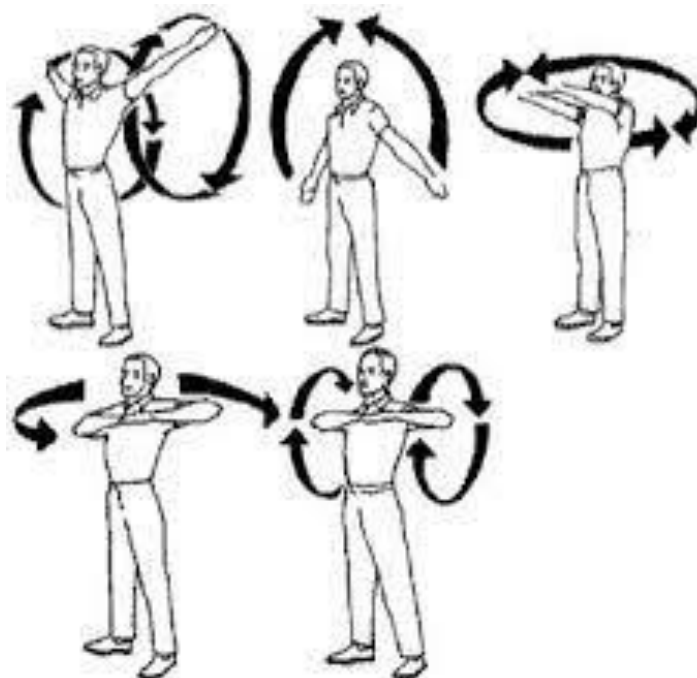
Tja, lieve lopertjes, we hebben nu al anderhalf jaar te maken met (de gevolgen van en de maatregelen rondom) Corona. Dat weerhoudt ons van onze normale manier van leven. Dat gaan we natuurlijk niet lang meer volhouden. We moeten en zullen terug naar "normaal". Met alle gevolgen van dien. De scholen zijn weer begonnen en de eerste klaslokalen zijn alweer leeg omdat een deel van de leerlingen besmet is met het Corona-virus, waardoor de hele klas verplicht in thuisquarantaine moet.

Op het ontspanningsvlak proberen de evenementenbranche en de sportwereld anderhalf jaar stilstand in 1 klap goed te maken door een "inhaalslag" in te plannen in het najaar van 2021, tussen de vierde de onvermijdbare vijfde Corona-golf in.

Meerdaagse evenementen zijn nog steeds verboden, maar creatieve geesten maken daar gewoon meerdere evenementen van die ieder slechts 1 dag duren. Op het moment dat ik deze column zit te tikken zijn de Grand Prix Zandvoort (3 losse dagen) en Paaspop (2 losse dagen) aan de gang. Tja, Paaspop, in september, geen paaseitje te bekennen, sterker nog, de pepernoten liggen alweer in de winkelschappen. Maar ja, je moet wat als festival-organisator en festivalbezoeker.

Hoe zit het eigenlijk met de hardloopwedstrijden, zullen jullie je afvragen. Wel, dat is van hetzelfde laken een pak. Alle voorjaarsmarathons zijn verschoven naar het najaar, waardoor je in Nederland de keuze hebt uit 8 marathons (Eindhoven en Leiden op dezelfde dag) en internationaal zijn de Major Six ook allemaal in het najaar (Chicago en Boston in hetzelfde weekend), dus ik hoop dat jullie gewoon hebben doorgetraind tijdens de lockdown, want als je nu nog moet beginnen kun je die overvloed van wedstrijden niet aan. Tips voor deelname aan de komende wedstrijden:

- Start in plaats van Strava of Runkeeper de Coronachecker op je smartphone en zorg ervoor dat iedereen het groene vinkje goed kan zien (zorg er wel voor dat je telefoon volledig is opgeladen en dat je scherm niet in de slaapstand valt).
- Houdt anderhalve meter afstand tot al je medelopers door wild met je armen te zwaaien tijdens het lopen. Als iemand je wil inhalen, niet toestaan, gewoon gas geven en weglopen bij die superspreader.



• Negeer na de finish al die vrijwilligers die een medaille om je nek willen hangen, of je een flesje sportdrink of een foliedeken willen geven. Blijf gewoon doormaanen met je armen om al die potentiële coronabronnen op afstand te houden.

Veel plezier allemaal dit najaar, en denk er aan, blijf gezond.

H.A.M. String

Eeuwfeest

Nog ongeveer 34 weken en het is zover:

O.S.S.-VOLO bestaat 100 jaar

Beste leden,

We willen er volgend jaar, het 100-jarig jubileum 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; natúúrlijk 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.

Als jullie goed opgelet hebben, zien jullie in het mededelingenbord aan het clubgebouw het aantal weken tot de dag van het 100-jarig bestaan. Wekelijks houden we dit bij met mooie posters.

Wat we wel nog heel hard nodig hebben zijn vrijwilligers voor de verschillende onderdelen. 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 en meld je aan.

Team 100

Nieuwe gediplomeerde trainer

Zoals jullie al konden lezen in het stukje van het bestuur, was Rob Nelisse tijdens het schrijven van het stukje, bezig met zijn training voor zijn examen. En hij heeft het GEHAALD!



Rob: 'Het diploma Basis Baanatletiektrainer 3 van de Atletiekunie is binnen. Ik heb 'm!!! 🥳. Een geweldige duw in de rug om verder te gaan als trainer van de atleten van loopgroep Stiona (Stilzitten is ook niet alles) bij O.S.S.-Volo 's-Hertogenbosch.'



Junioren A

Hallo allemaal! Zoals jullie van ons gewend bent houden wij jullie ook dit clubblad weer op de hoogte van de sportieve prestaties van de jeugdafdeling. Zo hebben onze junioren een trackmeeting gelopen en hebben ze ook nog de clubkampioenschappen "inge haald". Deze werden gehouden tegelijkertijd met een virtuele competitie. Bent je al benieuwd? Lees dan snel verder!

Laten we beginnen met de clubkampioenschappen. Deze monden altijd uit in een felle onderlinge strijd. Doordat de clubkampioenschappen volgend jaar met dank aan Corona niet door konden gaan, zijn ze deze mei ingehaald. Helaas was het weer stukken minder stralend dan op het moment waarop we dit clubblad schrijven; het water kwam namelijk met bakken uit de hemel vallen. Desondanks kwamen de junioren toch hun warme bedje uit om aanspraak te kunnen maken op de overwinning. Na een intense

wedstrijd mochten **Ceel van den Heuvel** (U20 M), **Amelie Huth** (U20 V), **Joep Braakhuis** (U18 M) en **Damine van Hoof** (U18 V) de hoogste trede beklimmen.

Op deze clubkampioenschappen kregen de junioren de kans om nieuwe onderdelen te proberen. Zo werd er hinkstap vergesprongen en vond er ook Zweedse estafette plaats. De junioren kwamen hierbij tot de conclusie dat de conservatieve onderdelen meer in hun straatje pasten.

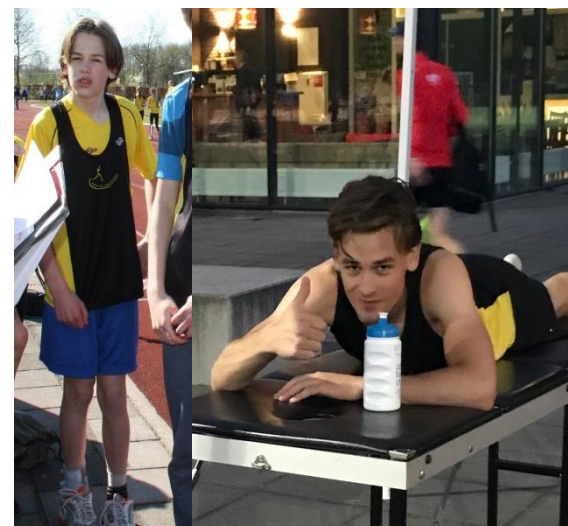
Niet alleen op de eigen baan, maar ook op de trackmeeting in Utrecht kwamen de junioren in actie. Het voelde bijzonder om na twee jaar weer op de vertrouwde baan in Utrecht te staan. Het was er bomvol (zo ver het mocht), voor veel atleten was dit dé kans om eindelijk weer eens een "echte" wedstrijd te kunnen lopen. Onze atleten kwamen in actie op de 800m, 200m en de 400m horde. De resultaten? 1:07.48 voor **Amelie Huth** op de 400mh, 2:14.59 en 2:17,20 voor **Ceel van den Heuvel** en **Wouter Weijnen** op de 800m en tenslotte 25.10 voor **Wouter Weijnen** op de 200m. Allen waren ze erg tevreden met hun tijden, maar zagen ze wel ruimte voor verbetering. Dit hopen ze mee te nemen naar volgend seizoen!

Dan is nu helaas het moment aangebroken voor een droevige boodschap; het is tijd om afscheid te nemen. Na negen jaar trots lid te zijn geweest van de vereniging heb ik (Wouter) besloten om mijn atletiek carrière voort te zetten bij het studententeam van de universiteit Twente. En ik (Charlotte) heb daarentegen besloten om te stoppen met zelf trainen, wel blijf ik de club behouden. Ik ga me richten op training geven en jureren. Dit betekent dat de redactie van het jeugdstuk in het clubblad zal gaan veranderen. Wij gaan het (estafette)stokje overdragen aan Sofie en Jolein, beiden junioren C en trainend in de juniorengroep. Voor de gelegenheid hebben wij van ons beiden een foto bijgevoegd van de onze eerste en laatste wedstrijd. Wij hopen dat jullie ook met andere redacteurs trouw blijft aan het junioren artikel! Het gaat jullie goed!!



Charlotte 2012

Charlotte 2019



Wouter 2015

Wouter 2021

