



Van de redactie

Een nieuwe lente een nieuw geluid....

Sinds kort lopen we weer op de baan en op de weg, gezellig samen met onze eigen loopgroep. Niks geen limieten met hoeveel lopers, de wereld ligt weer open.... Plannen maken, langer licht en wedstrijden in het vooruitzicht. Genoeg van Covid, Omikron en alle andere virussen: op naar het voorjaar. Het tweede weekend van februari was qua weer al veelbelovend.

In de tussentijd gebeurde er natuurlijk nog wel het een en ander. Er werd een baby geboren: Lucy, de dochter van Marcel Bruinshoofd. Marcel stopte ook als trainer van zijn groep. We zijn nog steeds op zoek naar een nieuwe trainer.

Karin Boel heeft een functie elders. Zij heeft haar taken bij de redactie van TopPunt en de ledenadministratie na vijftien jaar overgedragen. Ad kwam weer terug als

trainer en startte ook de Herstel&Balans trainingsgroep weer op. Een aantal lopers wisselde van groep en dit geeft weer mooie nieuwe dynamieken.

Maar er blijft ook wel weer veel hetzelfde,

want: we zijn altijd op zoek naar leuke artikelen die we kunnen plaatsen. We willen ook graag de jeugd aandacht geven dus hopen we dat zij ook een bijdrage gaan/willen leveren aan ons clubblad. Naast alle vaste rubrieken die er blijven, zullen jullie de komende tijd wel wat veranderingen gaan zien in jullie clubblad, want ook hier geldt: een nieuwe lente, een nieuw geluid.

Wij, Pieter en Jolanda, hebben er

veel zin in om jullie steeds weer van een gezellig nieuw clubblad te voorzien.

Jolanda en Pieter

pietervanklinken@gmail.nl
jolandamik@ziggo.nl



Van het bestuur

Samen en zonder beperkingen sporten. Aan de horizon gloort de bevrijding. Weliswaar is er nog een verstandige voorzichtigheid, de indoorwedstrijd van 20 februari is om die reden nog gecancelled, maar het gonst inmiddels van de activiteiten binnen de club. De algemene ledenvergadering kan eindelijk weer gewoon met z'n allen in de kantine en kort daarop is de vereniging een eeuw oud. De voorbereidingen voor dat feest zijn in volle gang. Voor dit feest zijn enthousiaste vrijwilligers nodig. Houd de app van je groep dus goed in de gaten.

Nog voor de ALV en het eeuwfeest is er op 16 maart het feest van de lokale democratie. De vereniging is net als de afgelopen jaren gevraagd een bijdrage te leveren door het ter beschikking stellen van stemmentellers. Voor elke teller krijgt de club 60 euro, wat bijdraagt aan de kas. Daar kunnen we leuke en nuttige dingen mee doen.

Op dit moment staat het aantal aanmeldingen op 34 en het bestuur hoopt uiteindelijk 60 stemmers te leveren. Dat houdt in dat we nog zo'n dertig vrijwilligers nodig hebben. Ze moeten wel volwassen zijn, maar hoeven niet per se lid van de club te zijn. Vrienden, familie en burens zijn van harte welkom. Naast de financiële injectie voor de vereniging is deelname aan zo'n avond een bijzondere ervaring. Het is echt werken in het hart van de democratie. Veel leden doen het al jaren met veel plezier. Het levert daarnaast nog een mooie vergoeding op voor onze vereniging. Aanmelden kan nog steeds via kristavsoldt@hotmail.com of bij ondergetekende op: secretaris@oss-volo.nl

Minder feestelijk waren alle nieuwsberichten over grensoverschrijdend gedrag bij het televisieprogramma The Voice of Holland en bij voetbalclub Ajax. Het bestuur is zich er zeer

van bewust dat het een valkuil is te denken dat dit alleen bij anderen gebeurt. Daar komt bij dat de nadruk bij de meest recente ophef ligt op seksueel grensoverschrijdend gedrag, waarvan vaststaat dat dit een enorme impact op de slachtoffers heeft. Andere vormen van grensoverschrijdend gedrag kunnen echter even grote beschadigende en ondermijnende gevolgen hebben voor de mensen die het treft. Dat is bij bijvoorbeeld het turnen wel gebleken.

Het bestuur roept u op voor elkaar en ook voor jezelf te zorgen, zodat iedereen bij ons veilig kan sporten en verblijven. Het bestuur streeft naar het handhaven van een open sfeer binnen de vereniging. Als daar aanleiding voor zou zijn, moeten gevoelens van onveiligheid met elkaar bespreekbaar zijn en worden weggenomen

De vereniging heeft de beschikking over twee vertrouwenspersonen, Jacqueline Loeffen en Harry Barendse, die een luisterend oor kunnen bieden aan iedereen die zich, om welke reden dan ook, niet veilig voelt en dat niet zelf krijgt opgelost. Zij dragen bij aan een veilig sportklimaat en zijn bij voorkeur bereikbaar op het volgende mailadres: vcp@oss-volo.nl

Postadres: Atletiek Vereniging OSS-VOLO
t.a.v. de vertrouwenscontactpersoon
Kennedylaan 10 5242 BB Rosmalen

Als laatst is er in dit bestuursstukje opnieuw de afsluiting met mijn mantra over vrijwilligers voor de kerntaken.

Het betreft deze keer de vervanging van mensen die zich lang, frequent en intensief voor onze vereniging hebben ingezet.

Dank aan Karin Boel, die heel veel jaren voor de ledenadministratie en het clubblad heeft gezorgd. Nu zij ook tijd aan andere belangrijke dingen wil besteden is haar vervanging actueel geworden. Voor de ledenadministratie is dat Leonie Rubbens

Jeugd, diverse afstanden

Sofie Werners	19:48
Beau Pronk	11:41
Stijn de Backer	13:15
Viggo Pronk	5:57
Thijs Rommens	6:14
Stijn Vlugt	6:27
Arvin van Heukelom	7:07
Redouan Kaddouri	7:18
Dave van der Heijden	8:34
Aimée Weijnen	13:08
Sam Doomernik	5:53
Laura Jansen	6:05
Marit Snel	6:50
Mirte Snel	6:53
Therese Smith	7:20
Esja Ruzius	7:24
Maira Beyer	7:57
Jarek Smits	4:15
Filippo Damen	4:44
Lars van Sommeren	4:46
Cassiël van de Griendt	5:32
Lucas van den Berkmortel	5:36
Thijs van der Pluijm	5:37
Vincent Ngai	5:42
Ryan Vermue	5:44
Pepijn Jansen	5:50
Timo Hoedelmans	5:51
Iyayiosa Erhabor	5:55
Jop Smans	6:06
Finn Hannon	6:10
Sebas Hoedelmans	6:23
Jorg van Sommeren	4:43
Kees Seelemeijer	5:35
Moos van Hamond	5:41
Tyler Stringer	5:43
Niek Verhagen	5:50
Mats Kooijman	6:06
Jace Stringer	6:39
Kees van Eindhoven	7:13
David Erhabor	7:17
Timo Sens	7:38
Frederique Pijnenborg	5:17
Juul Sens	5:16
Lina Bakkum	5:40
Ricky Beentjes	6:06

Sophie Kooijman	6:07
Aliyah el Hamdaoui	7:07
Louise Smith	5:04
Elin Gijselman	5:32
Bes van Eindhoven	5:37
Minke van Zimmeren	6:01
Luna Hendriks	6:36
Quinthe van de Griendt	6:46
Isabelle Pijnenborg	5:38
Philippa Pronk	5:40
Evy Krooswijk	5:44
Lena van Bavel	6:08
Yasmina Lamjaata	6:18
Lotte van der Pluijm	6:45
Mayte Hendriks	7:14
Nephele van de Griendt	7:16

13 februari Pannekoekenbakkercross, Zeeland

Senioren 10,1 kilometer

Marinna Rommers	56:49
Chantal van Sommeren	47:49
Gerrie van Sommeren	52:57
Marc van Liempt	56:20
Sheila van Liempt	1:03:29

Jeugd, 2,5 kilometer

Sofie Werners	10:57
Jolein van de Dungen	12:01
Stijn Vuigt	11:50
Sam Doomernix	10:52
Lars van Sommeren	7:34
Vincent Ngai	9:02
Pepijn Jansen	9:07
Sophie Kooijman	8:36
Juul Sens	8:54
Lara Sens	9:34

Jeugd, 1,3 kilometer

Jorg van Sommeren	5:34
Moos van Hamond	6:38
Kees Seelemeijer	6:39
Niek Verhagen	6:40
Elin Gijselman	6:24

ZATERDAG

14 MEI 2022

Dan is het precies (!) een eeuw geleden dat onze vereniging O.S.S.-VOLO werd opgericht. Allerlei activiteiten worden er gedurende dit jaar georganiseerd, maar het hoogtepunt is toch wel bovenstaande datum, dus: zet deze dag in je agenda!
Op de site www.oss-volo.nl/jubileum vind je de komende tijd alle info.

O.S.S.-VOLO bestaat 100 jaar

Het moet een bijzonder jaar worden met uiteenlopende activiteiten: een ploegenmeerkamp, een 100 km wedstrijdcompetitie, een clinic van een bekende atleet, een sprintbaan in de binnenstad en feestavonden.

En daar kan hier en daar nog wel wat hulp gebruikt worden! Iets voor jou? Wil je ook je steentje bijdragen aan het jubileumfeest? Laat dat dan weten via koos.fennis@gmail.com



Namens Team 100
Koos Fennis



Blessure?

Alles goed? Fijn! Minder fijn is het als je blessures hebt gehad of erger, er nu nog een hebt.

Door de huidige maatregelen kunnen Leon en ik momenteel geen "inloopspreekuur" op de club te houden. Dat betekent mogelijk dat je net wat langer door blijft lopen met een (beginnende) blessure.

De Herstel&Balans trainingsgroep is er voor lopers die door een blessure tijdelijk niet mee kunnen met de eigen groep.

Bij ons kun je trainen op je eigen 'belastbaarheidsniveau'. Gezellig en met professionele ondersteuning om uiteindelijk weer volledig hersteld te zijn om deel te kunnen nemen aan je eigen loopgroep.

In de Herstel&Balans groep besteed ik individuele aandacht aan je klacht en wordt er sportspecifiek en klachtgerelateerde training gegeven. Maakt niet uit hoe snel je bent.

Iedereen van de hardloopgroepen binnen de vereniging kan hiervan gebruik maken.

Hoe werkt het?

Overleg met je trainer zodat die je bij mij kan aanmelden. Je kun ook zelf mij appen.

Als je onder behandeling bent, is het verstandig om eerst groen licht te krijgen om je training weer op te starten.

Als er geen geblesseerden zijn, is er ook geen Herstel&Balans training.

Onze trainingen zijn op donderdag van 19.00 tot 20.30 uur op de baan.

Ad van den Oord

Hardlooptrainer

Sportmasseur

Sporttherapeut i.o



Activiteitenkalender voorjaar 2022

Gelukkig mogen we weer wedstrijdjes lopen! Hierbij de kalender om wat leuke loopjes uit te zoeken. Loop-ze!

Datum	Evenement	Plaats
20 feb	Nederheide Commanderie cross: korte/lange cross + jeugd Brabantse Kampioenschappen	Milheeze
26 feb	Kruikenloop: 15 – 10 – 5 km + jeugdloop	Tilburg
26 feb – 1 maart: Carnaval		
6 mrt	Paarse Boscross: korte/lange cross + jeugd (KCC)	Aalst/Waalre
13 mrt	Parkcross: korte/lange cross + jeugd (Keien cross)	Uden
13 mrt	Nationale pupillen indoor	Apeldoorn
13 mrt	Dieprijtcross: korte/lange cross + jeugd (KCC)	Eersel
19 mrt	Halve marathon van St. Anthonis: 21,1 en 5km	St. Anthonis
20 mrt	Joe Mann Bosloop: korte/lange cross + jeugd (KCC)	Best
20 mrt	Stevensloop: 5-10 km en halve marathon	Nijmegen
27 mrt	Auwjoarscross (klopt echt!): korte/lange cross + jeugd (KCC)	Oirschot
31 mrt	Dommelloop: 5-10 km	Eindhoven
3 apr	Maashorst trailrun: 5-12-22 km + kidstrail	Schaijk
3 april	Marathon van Utrecht: ¼ + ½ + hele marathon	Utrecht
10 apr	Marathon van Rotterdam: ¼ + hele marathon	Rotterdam
13 apr	Leemputtenloop: 2,5-5-10 km + jeugd	Rijen
18 apr	Wielenloop: 5-10 km + jeugd	Rosmalen
16 apr	Venneloop: 5-10-15 km + jeugd	Oisterwijk
27 apr	Wijboschloop: 5-10 km + jeugd	Wijbosch
7 mei	Kraaienloop: 5-10 km + jeugd	Oosterhout
14 mei	Feest 100-jarig bestaan OSS-VOLO!	Clubhuis
15 mei	Venloop: 5-10-21,1 km + jeugd	Venlo
22 mei	Vestingloop: 5-10-15-50 km + 15 km trailrun + kids	Den Bosch