

lekkere eten en drinken smaakt pas écht goed als je jezelf eerst hebt uitgedaagd. Dus trek die schoenen aan en ontdek hoe ontspannend hardlopen kan zijn – juist nu!

Proté-Ineke



Een halve marathon lopen na een auto-ongeluk?

Na jaren afwezigheid vanwege drukte op het werk was ik sinds vorig jaar weer terug bij O.S.S.-VOLO. Een warm 'welkom terug' in de groep van Hans. Het lopen ging weer steeds beter. In februari liep ik in een weekend weer eens een training van 21 km.

Toen belde mijn dochter uit Nieuw-Zeeland. Ze had ons beide ingeschreven voor de halve Marathon in Eindhoven. Ze wilde na haar wereldreis van 2 jaar het lopen weer oppakken en het leek haar leuk om dat samen met mij te doen.

Maar begin april belandde ik in een frontale botsing op de Hedelse brug. Een tegenligger lette niet op. Hij had niet gezien dat op zijn weghelft een file stond. Vlak voor mijn neus gaf hij een ruk aan zijn stuur om niet tegen de file op te knallen. Maar daar reed ik. Vijf auto's in de prak en mijn lijf ook. Borstbeen gebroken en overal schrammen en blauwe plekken. Daar ging ons plan om samen die halve marathon te doen. Een gebroken borstbeen geneest niet zo snel en is pijnlijk bij het ademen. Pas na bijna drie maanden kon ik minderen met de pijnstillers en weer langzaam het lopen oppakken. Heel langzaam. Echt weer beginnen met stukjes van één minuut rennen en twee minuten wandelen. Best wel lastig om me in te houden. Een paar maanden daarvoor liep ik nog makkelijk 15-20km.

Fijn was dat mijn dochter precies rond die tijd terugkwam uit Nieuw-Zeeland en ook weer begon met korte stukjes van één minuut. Zo konden we samen stap voor stap steeds langere stukjes lopen op een tempo van 6:30. Toen ik



weer stukken van vijf minuten liep ging ik weer eens naar de club. Maar dat kon ik nog niet bijhouden.

Ik heb tot aan de halve marathon steeds samen met mijn dochter getraind. Zo werd ik gedwongen om niet te snel op te bouwen met het risico van een blessure. En het was ook gezellig. Echt leuk om daar samen naartoe te werken.

Het hele stuk in Eindhoven hebben we samen gelopen. Het doel was om hem uit te lopen en dat is gelukt. De laatste twee kilometer hebben we zelfs iets versneld.

Wat een geweldige ervaring was dat. Een half jaar na m'n ongeluk een halve marathon gelopen. Hoe blij ik was kun je wel zien op de foto. Dat had ik in april echt niet durven denken. Op naar de volgende? Jazeker! Welke dat wordt weet ik nog niet.

Hans Helsloot





Lessen van Abdi

Hardlopen is een mooie sport. Het kan altijd. Het kan overal. Beter worden? Doe het veel, dan gaat het vanzelf. Maar wil je echt iets bereiken, dan vereist dat net wat meer.

Afgelopen maand won Abdi Nageeye de marathon van New York. Dat was hiervoor nog geen enkele Nederlander gelukt. Michel Butter kwam ooit dichtbij. Zeven jaar geleden liep hij op kop op First Avenue en finishte uiteindelijk als zesde.

Michel Butter werd opgevolgd door Nageeye. De uit Somalië geïmmigreerde atleet was Nederlandse top, de beste van Europa. Maar wereldtop? Nee. Je kon veel over Nageeye zeggen, maar hij kon zich niet meten met toppers die 2.04 of 2.03 lopen.

Maar Nageeye bleef lopen. Onverstoorbaar bleef hij trainen. Eerst met trainer, later werd hij zijn eigen trainer. Continu bleef hij zijn minder sterke punten aanscherpen. In 2021 werd hij vijfde in New York. In 2022 werd hij derde en vorig jaar zesde. Tussendoor liep hij zich naar een historische tweede plek op de Spelen in Tokio en won hij de marathon van Rotterdam, twee keer zelfs (2022 en 2024).

Langzaam maar zeker werd Nageeye in al die jaren beter. Natuurlijk zaten er miskleunen tussen. De slag gemist? Check. Uitstappen in de

laatste kilometer? Check. Ook zichzelf kon zich soms voor de kop slaan, maar dat ging nooit zonder reflectie. Die fout maakte hij niet nog een keer.

Abdi Nageeye is een man van wie je veel kan leren. En niet alleen als hardloper, maar ook in het gewone leven. Blijf trainen. Leer van je fouten. Scherp je doelen aan. Droom groots en vooral: geef nooit op. Zelfs al ben je niet de beste. Er zal altijd een moment komen dat ook jij iedereen in je omgeving kan verbazen.

Net als Abdi.

Pieter van Klinken



Dankbaar na debuutmarathon

Vorig jaar zomer opende de inschrijving voor de marathon van Rotterdam. Mijn plannen om mijn eerste marathon te lopen lagen er al langer; dit was voor mij ook in eerste instantie de reden om in november 2022 bij O.S.S.-VOLO te komen trainen. Plus de gezelligheid natuurlijk. Ik heb mij, samen met wat teamgenoten, meteen ingeschreven en zo kwamen we bij de voorbereidingen. Wat het voor mij extra leuk maakte is dat mijn broer ook meedeed. Maar ook dat we met een grote groep lopers waren die voor de eerste keer een marathon zou gaan lopen. Dus het enthousiasme, de spanningen en alles wat erbij komt kijken konden we met elkaar delen. Het was ook fijn om de lange trainingen samen te kunnen doen.

Maar helaas. De voorbereidingen waren nog niet eens gestart toen ik in november 2023 te horen kreeg dat ik borstkanker had. Na heel veel gedachten die je op dat moment sowieso al hebt, kwam ook mijn marathon in gedachten. Zou april nog wel haalbaar zijn? Hoe gaat de komende periode eruit zien?

Voor mij was het duidelijk dat ik dit zou delen met mijn loopgroep. En waar het kon, zou ik gewoon blijven meetrainen. Dit - eigenwijs als ik soms ook ben - tegen doktersadvies in. De



KerSt Borrel

DONDERDAG 19 DECEMBER 2024

VANAF 20:30 UUR @ CLUBHUIS O.S.S.-VOLO

KOSTEN: VRIJWILLIGE BIJDRAGE, PINNEN IS MOGELIJK

AANMELDEN: VIA JE GROEPSAPP

DRESSCODE:

*Sporty
Christmas*

Activiteitenkalender winter 2024-2025.

De bladeren vallen weer van de bomen: het winterseizoen is aangebroken, met onder andere veel leuke crossjes op het programma. Op de kalender op de OSS-VOLO website kun je vanaf deze kalender weer doorklikken voor meer informatie. Vergeet ook de wekelijkse **Parkrun bij de Oosterplas** niet. Elke zaterdagochtend om 9:00u kun je gratis een 5 km lopen met tijdregistratie, super leuk! Laat het koudere weer je niet weerhouden om lekker te lopen, loop-ze!

Datum	Evenement	Plaats
1 dec	Brabantse kampioensch. cross: korte/lange cross + jeugd	Deurne
1 dec	Kempenrail: 11-17-33 km	Eersel
7 dec	Brabantse Kluis trail: 10-20-30 km	Aarle-Rixtel
8 dec	Onze Engelermeercross ☺: crossen tot 9 km + jeugd	Den Bosch
11 dec	Lichtjesloop: 5 km	Engelen
14 dec	Villa Pardoes Winterrun: 6-10km + jeugd	Kaatsheuvel
14 dec	Voor de jeugd: indoor Keien, diverse onderdelen	Volkel
15 dec	Herperduincross: korte en lange cross + jeugd	Herpen
14-15 dec	NK-Cross: korte en lange cross + jeugd Trailrun bij NK-Cross: 5-15-25 km	Eersel
19 dec	Kerstborrel OSS-Volo, vanaf 20:30u 🎄	Clubhuis
26 dec	Kangoeroeloop: 5-7,5-10-15-21-27 km + jeugd	Vught
29 dec	Auwejaarscross: korte/lange cross + jeugd (KCC)	Oirschot
29 dec	Eindejaars trail Loonse en Drunense duinen: 12,5-22 km	Giersbergen
31 dec	Sylvesterloop: 5,5-11-16,5 km (met veel Volo-Volk)	Middelrode
Happy Newyear!! May all your wishes come true! 🎆		
5 jan	Leenderbos trail: 9-15-21-28 km	Leende
12 jan	Bedafcross: korte/lange cross + jeugd	Uden
12 jan	1/2 + 1/4 marathon van Egmond + kidsrun	Egmond a. Zee
12 jan	Lunetten cross: korte en lange cross + jeugd	Vught
12 jan	Dieprijtcross: korte/lange cross + jeugd (KCC)	Eersel
12 jan	Witte Ruijsheuvelcross: korte/lange cross + jeugd	Oss
12 jan	Amerongse Berg Trail: 12-17-21 km	Overberg
19 jan	Spiridon cross: korte/lange cross + jeugd	Rijen
26 jan	Joe Mann Bosloop: korte/lange cross + jeugd (KCC)	Best
26 jan	Mastboscross: korte/lange cross + jeugd	Breda
2 feb	Hoessenboschcross: korte/lange cross + jeugd	Oss
2 feb	Voor de jeugd: indoor Schutskamp, diverse onderdelen	Den Bosch
2 feb	Dommelcross: korte/lange cross + jeugd	StMichielsgestel
9 feb	Heuvelrugcross: korte/lange cross + jeugd (Keien cross)	Uden
9 feb	Austerlitz trail: 10-21-30 km	Zeist
9 feb	Wedertcross: korte/lange cross + jeugd (KCC)	Valkenswaard
15 feb	Leersumse veld trail: 11-21 km	Leersum
22 feb	Voor de jeugd: indoor Molenbroek, diverse onderdelen	Gemert
23 feb	Strand TIEN cross: korte/lange cross + jeugd	Oss
9 mrt	Parkcross: korte/lange cross + jeugd (Keien cross)	Uden