

Maart 2025

Clubblad van Atletiekvereniging
O.S.S.-VOLO 's-Hertogenbosch

TOP PUNT

Van de redactie

Gelukkig loopt de winter, voor zover er sprake was van winter, weer op zijn einde. De eerst voorjaarsdagen zijn al geweest, de korte broeken konden al weer aan, helaas ook weer uit, toen het kouder werd.

In deze nieuwsbrief een leuk artikel over hazen, zoals ze wel genoemd worden, en nee geen paashazen, want ze het gaat om pacers.

Het aantal jeugdleden groeit gestaag, ook wel het Femke Bol-effect genoemd. Je ziet en vooral hóórt het ook op de atletiekbaan, vier avonden in de week. Dat gaat overigens prima met de volwassentraining samen, soms even uitwijken als zo'n guppie plotseling oversteeft, soms je oren dicht voor het enthousiaste gegil, maar helemaal gezellig!

Veel leden zijn aan het trainen voor een wedstrijd, kort of lang, maar fanatiek gaat het er altijd aan toe. Geïnspireerd door hardloopmaatjes of juist door de trainer, want dat is het leuke als je bij deze club loopt.

Dat deze club ook een heuse sportvrouw van het jaar heeft, lees je

verderop in de nieuwsbrief. Inspiratie genoeg om weer een mooi voorjaar te kunnen hardlopen.

Veel leesplezier gewenst.

Jolanda jolandamik@ziggo.nl

Pieter pietervanklinken@gmail.com



Van de voorzitter

Beste leden,

Dit is al weer mijn laatste stukje als voorzitter van O.S.S.-VOLO. Het zijn vier hele mooie jaren geweest waarin heel veel is gebeurd. We vierden ons 100-jarig bestaan. We hebben we de coronatijd als vereniging goed doorstaan. Sterker



Adri: Het is een dankbare rol die zowel fysiek als mentaal voldoening geeft. Het is erg leuk anderen te helpen hun doel of PR te bereiken. Omdat ikzelf niet tot het uiterste hoef te gaan, ervaar ik minder loopstress en ben ik meer gefocust op het genieten en begeleiden. Ook hier behoor ik weer tot een andere fijne 'pace-familie'.

Wat doet een pacer precies? En wanneer ben je een goede als pacer?

Peter: Een pacer loopt meestal met een vlag of een ballon een vooraf afgesproken tijd op een 10km, halve of hele marathon. Op TV stappen de pacers altijd uit de wedstrijd na een aantal



Adri Henskens

kilometers, maar wij lopen de wedstrijd uit met hopelijk zoveel mogelijk mensen bij ons. Een goede pacer loopt op een vlakke manier naar de afgesproken tijd, steunt onderweg de lopers in de groep en helpt ze met vragen. Bij de drankposten houden we iets in, zodat mensen kunnen drinken. Het idee is om een klein minuutje onder de afgesproken tijd te lopen. Adri: Een pacer heeft als rol een groep lopers aan een bepaalde eindtijd te helpen. We zijn duidelijk herkenbaar door bijvoorbeeld een vlag met de beoogde eindtijd erop. De laatste jaren pace ik zowel de Two Rivers Marathon als de marathon in Rotterdam met een beoogde eindtijd van 3:30:00. In de praktijk betekent dit dat ik niet sneller dan 3:29:00 loop en niet langzamer dan 3:30:00. Als dat lukt, doe ik het goed en volgens afspraak.

Wat heb je aan ervaring en kennis nodig om een goede pacer te worden?

Peter: Het helpt als je op een makkelijke manier de afgesproken tijd kan lopen, bijvoorbeeld door te pacen op een tijd die minimaal 15 à 20 minuten langzamer is dan je eigen tijd op de marathon als je hem vol gas zou lopen. Verder helpt het als je al een aantal wedstrijden hebt gelopen, ik liep mijn eerste marathon als pacer nadat ik zelf 15 marathons had gelopen. Je moet het ook niet erg vinden om in dienst van de groep te lopen. Het gaat op zo'n dag niet om jou, maar om het helpen van de mensen die met je mee lopen.

Adri: Je moet over ervaring, conditie en rust beschikken. Uiteraard moet je 'vlak kunnen lopen', tempovast. Het mentale aspect speelt ook een rol. Je moet lopers kunnen motiveren die het even zwaar hebben, door enthousiasme en positiviteit. Kennis van het parcours en de wedstrijd is ook belangrijk. Je stelt je in dienst van de groep lopers

Loop je zelf weleens achter een pacer?

Peter: Ja, als ik zelf een snelle tijd wil lopen probeer ik altijd wel een heel stuk met een pacer mee te liften en het scheelt ook echt wel energie.

Dat was de eerste, in 2 uur en 14 minuten. Maar vooral de Stevensloop in 2017, toen ik voor het eerst onder de twee uur liep, en Drunen vorig jaar, toen ik zelfs onder de 1.45 schoot.

En dan denk ik nog aan bijzondere halfjes. De Stevensloop met een felle wind en temperaturen op of onder het vriespunt. De halve van Amersfoort bij 29 graden. Of dat uitzinnige startvak van de marathon Eindhoven in 2021. Toen we eindelijk na al die afgelastingen door corona weer mochten hardlopen.

De halve marathon is een fantastische afstand om te lopen. Het is heel moeilijk en toch ook weer niet. Natuurlijk, het is veel verder dan pak 'em beet 5 kilometer. Daarom kun je niet voluit starten om dan te zien waar het schip strandt. Je hebt een plan nodig, anders red je het niet. Maar het is ook weer niet zo'n energievraagstuk als de marathon. En daardoor kun je toch lekker hard doorlopen.

En ja, vanaf een kilometer of 17 wordt het eigenlijk altijd een klotteding. Je gaat gewoon kapot, maar de kunst is om dat zo lang mogelijk uit te stellen. En als je dan jezelf langzaam voelt sterven, ergens tussen de 17 en 19 kilometer, dan is het de kunst om nog even door te bijten. Nog even dat tempo proberen vasthouden.

Ga ervan genieten. Schrijf je in, doe mee. Want de halve marathon is eigenlijk de mooiste afstand binnen de langeafstandsathletiek

Pieter van Klinken

Rondje op de baan met...Krista van Soldt

Wie ben je, en waarom loop je bij OSS-VOLO?

Ik ben Krista. En ik vind duursporten heerlijk om te doen. Bij de club trainen vind ik fijn, omdat ik dan samen met ander lopers kan lopen. Het motiveert mij enorm om samen te trainen en mooie loopavonturen uit te wisselen.

Welke sporten doe je nog meer, waarom en wat is daar leuk aan, of is het juist de combinatie?

Ik doe nog meer sporten. Zo zwem ik graag in het zwembad of in buitenwater, ook kan je mij tegenkomen op de racefiets. De combinatie van deze sporten vind ik het leukste om te doen. Dus de triatlon!

Heb je ook een eigen motto voor het sporten?

Een eigen motto voor het sporten... Dat is een goede vraag. Mijn motto is dat ik vooral plezier wil beleven in het sporten. Ook hou ik ervan om een sportieve uitdaging aan te gaan. Ik geniet dan vooral ook van de weg ernaar toe.

Aan welke wedstrijd bewaar je mooie herinneringen?

Mooie herinneringen aan wedstrijden heb ik veel! Zo kan ik enorm genieten van het zelf



deelnemen aan wedstrijden maar ook sta ik trots langs de kant als mijn dochter meedoet aan een cross. Ook heb ik hele mooie herinneringen aan het aanmoedigen tijdens een bergtrail waaraan Dennis mee heeft gedaan. Een wedstrijd waar ik

mooie herinneringen aan het is de Gelreman van 2023. Deze long distance triathlon ging helemaal volgens plan! Ik heb die dag heerlijk gesport en ben trots op het resultaat. Recent is de marathon van Etten-Leur 2024 een bijzondere marathon voor mij. Ik was aan het herstellen van een ongeluk waardoor mijn voorbereiding verre van ideaal was. Samen met Adrie heb ik deze marathon toch kunnen lopen. Een mooie herinnering is ook al die jaren dat we met een groep lopers naar Terschelling gaan. De Berenloop is altijd een vaste prik in de agenda en altijd weer een loopavontuur. Geen wedstrijd maar wel een mooie herinnering heb ik aan de Volo Draait Door Baanmarathon die we vorig jaar met een groepje hebben geregeld / gelopen.

En welke wedstrijd zou je ooit nog eens willen lopen en waarom?



Krista, met medaille

Misschien is dit wel Etten-Leur. De editie van 2024 was super en ik zou daar nog wel een keer sneller willen lopen. Verder staan natuurlijk ook de Berenloop en de Two Rivers Marathon bovenaan deze lijst.

Je bent genomineerd als sportvrouw van het jaar 2025 in Zaltbommel. Vertel ons er alles over!

Wat leuk! Deze nominatie was een enorm compliment en een complete verrassing voor mij! Ik haal veel plezier uit het sporten en ik hou er van om een sportieve uitdaging aan te gaan. Het liefste doe ik dit samen met mensen om mij heen. En nu had ik een mooie sportieve prestatie neergezet door de Gelreman te winnen.

Hoe laat gaat 's ochtends de wekker af? Wat doe je dan en waar ga je dan naar toe?

De wekker gaat al vroeg in de ochtend, dan ga ik werken of ik mag mijn dochter naar school brengen. Of de wekker staat vroeg voor een mooie training!

Met wie zou je 24 uur willen worden opgesloten?

Hmmmm, misschien is de betere vraag waar zou je wel 24 uur willen worden opgesloten. Sluit mij dan maar op in een zwembad. Dan zijn die 24 uur zo voorbij. En als ik daar zit dan ben ik daar het liefste met sportmaatjes.

Heb je een guilty pleasure?

Foute liedjes genoeg, lekkere meezingers of blijde oude nummers. Maar ook guilty pleasures zoals chocolade en drop.

Welke zanger mag op jouw verjaardag een lied komen zingen? En welk lied?

Spinvis, ik wil alleen maar zwemmen.

Wat is de beste raad die je ooit gekregen hebt.

Het gaat niet er om wat je overkomt, het gaat erom hoe je er mee omgaat.

Jolanda Mik



Jeugdhonk

Nationale U14/U16 indoor

De junioren reden zaterdag 18 januari en zondag 19 januari in alle vroegte naar Apeldoorn voor de U14 en U16 nationale indoor. Met dertien U14-atleten en acht van de U16 waren ze er met een hele ploeg aanwezig.

De motivatie was hoog. Iedereen wilde er een mooie dag van te maken en er was toch wel enige spanning zichtbaar op de gezichten. Het is ook niet elke dag dat je op de nieuwe baan mag strijden, waarop een paar weken later het EK indoor gaat worden gehouden. Daarnaast was het ook nog een officiële wedstrijd met een callroom en atletenbegeleiding naar het veld. Helemaal echt.

De zenuwen waren uiteindelijk voor niets. Het werd het een leuke dag, waarbij vele PR's aan gruzelementen gingen. Als kers op de taart was er een tweede plaats voor Saran Doumbia op de 60 meter. Nogmaals proficiat aan alle atleten die meegedaan hebben namens de jeugdtrainers.

Joren Suijker

Pubquiz

Op vrijdag 7 februari was de jaarlijkse pubquiz voor junioren. De aanwezige atleten hadden er veel zin in afgaande op het volume dat uit de kantine kwam. Iets wat altijd een extra uitdaging is bij rondes over muziek of met geluidsfragmenten. Er werd in zes rondes gestreden om de felbegeerde prijzen.

De rondes gingen onder andere over algemene kennis, sport, muziek, eten en cultuur. Uiteindelijk won het team van Elin, Mara en Elisa de felbegeerde beker met snoep. Het was een superleuke en goed verzorgde quiz door onze

activiteitencommissie voor de jeugd. Waarvoor super veel dank namens de jeugd.

Joren Suijker



Interne wintercompetitie

Een echte winter qua weer hebben we niet gehad en de krokussen en narcissen staan alweer volop in bloei. We maken ons weer op voor een mooi baanseizoen, maar eerst de winter goed afsluiten. Ook dit jaar hielden we weer onze eigen interne wintercompetitie.

Dit jaar hadden we gekozen voor de Roestelbergcross in plaats van de Sparrebosloop. Wat een mooie cross is dat. Zwaar was die zeker,

maar daarna is de voldoening alleen maar groter. Een pittige klim de zandberg op, modderpaden en veel hoogteverschil in het bos. Onze atleten laten zich echter nergens door tegenhouden. Zelfs als dat betekent dat ze de wedstrijd op één schoen moeten volbrengen!



Net als andere jaren zien we dat onze eigen cross en indoor het best worden bezocht tijdens de competitie. Dit jaar viel de nationale pupillen indoor in Apeldoorn samen met de Lunettencross, daardoor konden een paar atleten helaas niet aan alle wedstrijden meedoen.

In totaal hebben 77 atleten aan één of meerdere wedstrijden van de wintercompetitie meegedaan. Negentien atleten hebben aan de minimale deelname-eis voldaan en die zijn dan ook in de uitslag opgenomen. Drie atleten hebben aan alle wedstrijden meegedaan. Super goed gedaan allemaal!

Wij hopen dat alle atleten weer veel plezier hebben beleefd aan de wintercompetitie. De Wintercompetitie wordt georganiseerd om wedstrijddeelname in de winter te stimuleren, het vergroten van het clubgevoel, maar bovenal om ook in de winter lekker actief te zijn naast de trainingen. Mocht u nog ideeën hebben hoe we de deelname aan de wintercompetitie nog groter kunnen krijgen, dan horen we dat uiteraard graag.

Wij feliciteren alle atleten met hun mooie resultaten!



Jeugdhonk Oproep!

We zoeken iemand die de mailbox van de jeugd kan bijhouden. Pieternel stopt ermee, omdat ze plaats gaat nemen in het bestuur.

Wil jij ons helpen met de nieuwe aanwas een plek geven binnen één van de groepen? Door het jaar heen is het weinig werk. Concreet betekent het een paar keer per week de mailbox checken en een paar mailtjes beantwoorden. In de drukke weken is het ongeveer 1 tot 1.5 uur werk per week. De drukke weken zijn weken voor en na de zomervakantie en rond de jaarwisseling. Je werkt hierin samen met de trainers, dus je staat er zeker niet alleen voor!

We hopen dat er iemand van de ouders opstaat. We hebben de hulp van vrijwilligers hard nodig om als club te kunnen blijven bestaan en de huidige vrijwilligers niet nog meer te belasten.

Als je vragen hebt of wil helpen, stuur dan een bericht naar Ellemijn: 06-81937306



Activiteitenkalender lente – zomer 2025.

Yes, de krokussen en narcissen zijn er weer, en tijdens het lopen komen de bloemengeuren je tegemoet: lente! Een heerlijk seizoen om te lopen. Hier weer wat wedstrijdjes op een rij. Voor ieder wat wils: baanwedstrijden, prachtige trails, snelle en/of lange wegwedstrijden. De keuze is reuze! Op de kalender op de OSS-VOLO website kun je vanaf deze kalender weer doorklikken voor meer informatie. Daarnaast kun je ook elke zaterdagochtend om 9:00u de **Parkrun bij de Oosterplas** lopen: 5 km, gratis, met tijdregistratie én gezellig! Lekker lopen lieve mede-lopers!

Datum	Evenement	Plaats
16 mrt	DAK Drunense Duinenloop: 21,1 km	Drunen
16 mrt	Stevensloop: 5-10-21,1 km	Nijmegen
23 mrt	Two rivers marathon: 21,1 (duo) en 42,2 km	Zaltbommel
30 mrt	Venloop: 5-10-21,1 km	Venlo
5 apr	Seven hills record run: 5 km	Nijmegen
5 apr	Sint Anthonis trail: 11-17-24 km	St. Anthonis
6 apr	Imants Grenstrail: 8-16-22 km	Reusel
11 apr	Circuit 14 Trackmeeting Best - baanwedstrijd	Best
11 apr	De Smit Lifestyle Run Haren: 5-10 km + jeugd (MRC circuit)	Haren
13 apr	Amerongse Berg trail: 12-17-21 km	Overberg
13 apr	Marathon van Rotterdam: 42,2 km	Rotterdam
19 apr	Venneloop: 5-10-15 km + jeugd	Oisterwijk
26 apr	Wijboschloop: 5-10 km + jeugd	Wijbosch
2 mei	1e Runnersworld Track Meeting – baanwedstrijd	Utrecht
3 mei	Reuselse Crossloop: 5 km	Reusel
9 mei	Circuit 14 Trackmeeting Eindhoven - baanwedstrijd	Eindhoven
9 mei	Biescamploop Geffen: 5-10 km + jeugd (MRC circuit)	Geffen
10 mei	Kraaienloop: 5-10 km + jeugd	Oosterhout
15 mei	Coudewater Run: 5 km	Rosmalen
16 mei	2e Runnersworld Track Meeting – baanwedstrijd	Utrecht
16-18 mei	Koning van Spanje trailrun: diverse afstanden	Gulpen
17 mei	Mas Montagne trail: 8-15-23 km	Amerongen
21 mei	Paul Peters Tribuneloop: 5-10 km + jeugd (MRC circuit)	Oss
25 mei	Vestingloop: 5-10-15 km + 21 km trailrun + jeugd	Den Bosch
29 mei	Harry Schulting Games – baanwedstrijd	Vught (PH)
30 mei	Circuit 14 Trackmeeting Valkenswaard - baanwedstrijd	Valkenswaard
5 juni	Jeroen Bosch loop: 5-10 km + jeugd (summer city runs)	Den Bosch
7 juni	Linie 1629 Ultra	Vught
7 juni	Pinksterloop: 5-10 km (MRC circuit)	Nistelrode
7 juni	Groote Heide Trail: 7,5-12-20-28 km	Geldrop
13 juni	Vunderkeloop: 5-10 km + jeugd (MRC circuit)	Macharen
13 juni	3e Runnersworld Track Meeting – baanwedstrijd	Utrecht
14 juni	Hoge Vuursche trail: 7-13-21 km	Baarn
15 juni	Omloop van Empel: 5-10 km-10 EM + jeugd (summer city runs)	Empel
18 juni	Mispelhoef Zomerloop 6-8 km (ook trail)	Eindhoven
21 juni	Maasdijk events: 42,2-21,1-10-5 km (ook run-bike-run en triatlon!)	Div. startlocaties
22 juni	Engelenrun: 6-12 km + kids (summer city runs)	Engelen
29 juni	Hart van Oijen: 5-10 km + jeugd (MRC circuit)	Oijen