

## Back on Track!

Daar zijn we weer, de junioren A. Om te beginnen hopen we dat het goed met jullie gaat, dat is natuurlijk het belangrijkste! Hoog tijd om jullie bij te praten over wat we in deze rare tijden hebben beleefd!



Foto: Ceel van den Heuvel (Junior A)

De tijden waarin de baan gesloten was, hebben de junioren niet stil gezeten. Vaak werd er namelijk op eigen initiatief individueel verder getraind. Zo trainden ze met zelfgemaakte gewichtstangen met emmers gevuld met stenen. Niet alleen de junioren waren creatief en actief maar ook de jeugdtrainers. Zij hebben op YouTube trainingsfilmpjes voor de jongere jeugdleden gemaakt en geüpload.

Het trainen op de baan voelde na al die tijd fantastisch! De junioren waren dan ook enorm blij toen ze na al die tijd eindelijk weer eens op de baan mochten lopen. Zelfs de eerste baanwedstrijden heft al plaatsgevonden in de vorm van een interne testwedstrijd op dinsdag 7 juli zijn. Dit was weer de eerste baanwedstrijd sinds oktober!

Verder wordt er in Utrecht een track-meeting georganiseerd op vrijdag 10 juli. We hopen dat deze trackmeeting daadwerkelijk kan plaatsvinden en zo'n succes wordt dat er nog meer zullen volgen deze zomer.

Zin hebben we in ieder geval!

## Van het bestuur

In het kader van de versoepeling van de maatregelen rondom de corona uitbraak, is er gelukkig ook weer ruimte voor een aangepaste Toppunt. Uw bestuur laat daarin graag van zich horen. Het stilleggen van alle activiteiten, ook buiten de vereniging, heeft op ons allemaal een enorme impact gehad. Het verlies van Andy Oei als gevolg van deze ziekte laat een blijvend litteken van deze coronatijd achter. Wat het ook heeft gebracht, na de eerste verbijstering dat dit ons allemaal overkwam, is een prachtige demonstratie van veerkracht en creativiteit in het algemeen en ook bij onze vereniging. Voor het bestuur was direct duidelijk dat scherp sturen op veiligheid de enig overgebleven optie was. Daarbinnen konden we zoeken naar oplossingen voor de behoefte aan bewegen en het in stand houden van het verenigingsgevoel. Van die ruimte is door de trainers en leden op grote schaal gebruik gemaakt. De initiatieven die, bij voorbeeld met de thuisportfilmpjes van de jeugdtrainers, en de individuele schema's van de diverse trainers voorbij kwamen, waren hartverwarmend en versterkend. Van een verlies aan clubcohesie heeft het bestuur, kijkend naar die initiatieven, daarom weinig gemerkt. We zijn er nog niet, want ook al wordt er hard gezocht, het medisch terugbrengen van de Covid-19 risico's naar het aanvaardbare niveau is nog altijd niet gelukt. Voorzichtigheid blijft daarom de boodschap. Uw bestuur heeft in de afgelopen maanden in een ALV nog geen verantwoording aan u kunnen afleggen van het in 2019 gevoerde beleid. Mede om die reden is het zittende bestuur aangebleven.

Zodra dat weer technisch mogelijk en verstandig is, worden al deze zaken aan de leden voorgelegd. Inmiddels is de opstart van onze kernactiviteiten weer op gang gekomen. De leden hebben een brief van het bestuur ontvangen over de voortgang daarin, die ook op onze website staat. De groeiende vrijheid om weer samen te kunnen sporten geeft ook het bestuur een sterke stimulans om bij te dragen aan de bloei van onze club die na een periode van gedwongen afstand weer een echte inhoud mag geven aan het woord "vereniging".

Geniet van het (samen) rennen!  
Jeroen Cliteur, secretaris.

## Loopscholing

Scharrelen.....

Eind september verscheen er een artikel in de Volkskrant van een verouderingsexpert die na onderzoek aangaf dat je je hele leven beter kunt scharrelen dan intensief sporten.

Scharrelen = rustig de hele dag bewegen en af en toe moe worden. Nou, die kwam bij mij wel effe knalhard binnen...

Nu moet je weten dat ik een negatieve connotatie heb met scharrelen. Het heeft iets rommeligs voor mij. Denk maar aan: "Die vent is een echte scharrelaar...", of "Hij heeft weer een nieuw scharreltje", of: hij heeft die rijkdom bij elkaar gescharreld. Het klinkt allemaal niet zo positief.

En dan komt zo'n verouderingsexpert, die beweert dat ik beter kan gaan scharrelen! Nou, daar gaat mijn reputatie!

Even terug naar dat bewuste artikel: qua



inhoud gaat het erom dat we in deze tijd teveel eten op ons bord

laden waardoor ons lichaam met een voedseloverschot zit en dat maakt ons uiteindelijk dik. We zitten gewoon teveel stil.

En om af te vallen gaan we weer sporten, de één wat intensiever dan de ander. En juist dat jaagt de stofwisseling weer op. In de wetenschap is vastgesteld dat dieren die trager leven, ouder worden dan dieren die dat niet doen. Denk aan een schildpad. Daar komt bij dat niet is aangetoond dat je ouder wordt door sporten in vergelijking met een scharrelend leven. En ik heb me mijn hele leven bijna elke dag bewusteloos getraind! Was dus nergens voor nodig.

Er zijn ook experimenten gedaan: dieren die om allerlei redenen harder moesten gaan werken om meer eten te vinden of omdat ze heel veel jongen moesten voeden, blijken eerder dood te gaan dan dieren die het rustiger aan kunnen doen. En dan maar roepen dat van hard werken nog iemand is doodgegaan. Dat heb ik mijn hele leven om me heen gehoord. Wat een kletspraat! Je begrijpt zeker wel dat ik vanaf vandaag probeer de kantjes eraf te lopen.

O ja, ik heb mijn lidmaatschap opgezegd, hardlopen is dus nergens voor nodig.

## Bossche Bol XL

In de Bossche Omroep van 28 mei werd Hans Coomans in het zonnetje gezet. Jolanda Mik had hem, namens de groep, opgegeven voor de Bossche Bol XL. Hans vond in de Corona tijd een manier om zijn lopers toch een hart onder de riem te steken. Hij fietste een hele vrijdag en zaterdag door de wijde omgeving van Den Bosch om bij alle 35 lopers persoonlijk een kaart met bemoedigende woorden af te geven en te horen hoe het met ons was. Wat een supertrainer. Wij blij met zijn enthousiasme tijdens de trainingen en zijn trainingsschema's. De Bossche Bol XL is dik verdiend!

