

## In dit nummer:

- Nieuwjaarsreceptie
- Even voorstellen...Frank Voss, onze a.i. voorzitter
- Lichtjesloop december
- Trainen naar de 10 km
- Dommelcross 5 feb 2017
- Lindigöloppet

## Nieuwjaarsreceptie

Namens het bestuur en de activiteitencommissie nodigen wij jullie allen uit op zaterdag 14 januari 2017 om gezamenlijk het nieuwe jaar in te luiden met goede voornemens, mooie verhalen en een toast. Tussen 16.00-19.00 uur zijn jullie welkom voor de nieuwjaarsborrel in het cafe van de golfclub Magnolia (Leunweg 40, Engelen).



Met vriendelijke groet,

*het bestuur, Frank, Rene, Marc, Dorrie en Linda*

en

*de activiteitencommissie, Maurice, Linda, Wilfred en Hans*



## Wie is.... Frank



Zoals bekend mag worden verondersteld heeft Wilbert Spierings, voorzitter van onze hardloopclub, per 1 oktober 2016 zijn functie (en lidmaatschap) beëindigd in verband met verhuizing. Vanuit het bestuur ben ik benaderd om als aspirant bestuurslid toe te treden tot het bestuur (de leden bepalen tijdens de komende ALV, die gepland staat op 7 maart 2017, of ik volwaardig bestuurslid mag worden).

Tot die tijd heeft het bestuur mij gevraagd als interim voorzitter te fungeren binnen het bestuur. Ik heb hier volmondig ja op gezegd omdat ik de hardloopclub een gezellige club vind.

Om te zorgen dat jullie beter weten wat voor vlees je in de kuip krijgt als de ALV tot benoeming overgaat wil ik me graag even nader voorstellen. Ik ben Frank Voss, 55 jaar oud (ja, zo oud alweer) en woon in Slot Haverleij samen met mijn vrouw Karin (ook lid van de hardloopclub). Samen hebben

wij 4 kinderen in de leeftijd van 25, 22, 20 en 17. Drie jongens en één meisje. De oudste woont sinds kort op zichzelf, de anderen maken het thuis nog onveilig.

Mijn vrouw Karin (een boezemvriendin van Ellis Sluimers) heeft, opgejut door Ellis, Roy, Judith, Twan, Leon en Astrid in september 2015 aan de beginnerscursus deelgenomen samen met onze buurvrouw Dominique Vrijsen. Deze cursus werd afgesloten door de pepernotenloop (de voorloper van de lichtjesloop). Nadat Karin was besmet door het hardloopvirus heeft ze mij "bewerkt" om ook te gaan hardlopen. "Dan kunnen we samen sporten en ook samen in de vakantie gaan lopen. Jij kunt dat ook. Jouw conditie is beter dan de mijne et cetera et cetera...." Enfin, als liefhebbende echtgenoot zwicht je natuurlijk voor deze smeekbede en zo ben ik in maart 2016 aan de beginnerscursus begonnen. De Engelenrun vormde de afsluiting van deze cursus en die heb ik met veel plezier gelopen (zie foto). Dit was mijn eerste hardloop ervaring. Daarvoor heb ik alleen hard gelopen in mijn militaire diensttijd (dienstplicht bestond toen nog). Ik was meer van het racefietsen (wat ik overigens ook nog steeds doe). Karin heeft natuurlijk wel moeten beloven dat ze dan ook met mij gaat racefietsen. Veel hardloop ervaring heb ik dus niet. Wel heb ik na de beginnerscursus gemerkt dat er slechts weinig beginners na afloop van de beginnerscursus daadwerkelijk lid worden (zowel van de beginnerscursus van Karin als van "mijn" beginnerscursus bleven er maar

2 tot 3 leden actief lopen bij de club). Bij de bubbles & bites bijeenkomst bij Ellis en Roy in de tuin heb ik toen een aantal mensen gesproken (zoals Geert en Daan) en mijn ideeën daarover gespuid. Tsja, en dan word je dus benaderd om aspirant bestuurslid te worden. Nou heb ik op bestuurlijk gebied in vrijwilligersorganisaties toevallig wel een ruime ervaring. Ik ben 25 jaar (bestuurlijk) actief geweest in het Jeugdwerk in Rosmalen (penningmeester, voorzitter), bestuurslid en voorzitter van basketbalvereniging The Black Eagles, voorzitter van volleybalclub Servo. En voorzitter van ROS Kabelkrant. Daarnaast heb ik drie jaar de scepter mogen zwaaien over Zandhazendurp (Rosmalen) als Prins Carnaval.

Graag zie ik jullie allemaal op de Nieuwjaarsreceptie of tijdens een van de trainingsavonden en dan staat het je natuurlijk vrij mij nog veel meer vragen te stellen.

Frank

## Lichtjesloop



Het is maandag 19 december 2016. Maandag, dat betekent weer een hardloopavond. Maar deze maandag is een heel speciale. Voor het eerst in de geschiedenis staat op de kalender van onze hardloopclub de "lichtjesloop". Een nieuw evenement dat de afsluiting vormt van de beginnerscursus van het najaar 2016. Voor de eerste keer kunnen de deelnemers van de beginnerscursus zichzelf testen op een 5 km wedstrijd.

Wat een progressie hebben zij geboekt in enkele maanden tijd. Van 0 naar 5 km hardlopen! Grote klasse. Met dank aan Daan van Os voor alle trainingen.

Gelukkig laten we de beginners niet alleen lopen en doen er vele leden en ook niet-leden mee aan dit evenement. Zelfs onze oudvoorzitter, Wilbert Spierings, is hiervoor speciaal naar Engelen gereisd. Ook jeugdige deelnemers hebben zich ingeschreven om 5 km verlicht te gaan hardlopen.

Ruim 40 deelnemers verschijnen aan de start. De een nog spectaculairder verlicht dan de andere. Onder leiding van Eric wordt een rondje warm gelopen. Een prachtig schouwspel om in het donker een groep lichtjes door de straten van Engelen te zien dansen.

Na de warming up is het dan echt zover. Klaar staan voor de startstreep, wachtend op het sein van de nieuwbakken interim voorzitter, Frank Voss, gaat de

hele club beginnen aan het parcours. Klaar.....af en weg zijn ze.

Voor de vrijwilligers onderweg en de vrijwilligers aan de finish is het nu wachten tot de lopers langs danwel binnen komen. Binnen het half uur is de eerste deelnemer alweer bij de finish. De tijden worden luid geroepen en genoteerd.

En zoals het hoort bij onze hardloopclub wordt iedere deelnemer met applaus en gejuich begeleid bij de finish tot de laatste deelnemer.

Daarna is er warme chocomel in de kantine van FC Engelen en volgt de prijsuitreiking zoals dat bij een echte wedstrijd hoort.

Bij de mannen is Rolph de allersnelste, bij de dames Sanne.

Tot de meest verlichte loper wordt René uitgeroepen.



Alle drie ontvangen ze een passende prijs (zie foto hieronder).



Met een applaus voor de organisatie en voor jezelf wordt de wedstrijd afgesloten en kan iedereen nog even lekker bijkletsen met elkaar.

Een evenement dat beslist voor herhaling vatbaar is. Hulde aan de organisatie.

### Uitslagen Lichtjesloop 19 dec. 2016

Naam	Tijd
Rolph Grasmeijer	21:09:00
Geert Kluytmans	22:13:00
Leon Rijken	22:45:00
Wilbert Spiering	23:36:00

Thijs Bankenvoorde	24:40:00	Jet Schoenmakers	32:52:00
Robbert Broersma	24:52:00	Rian Pels	32:52:00
Rene Klein	25:11:00	Franciene Ramakers	33:15:00
Raph Kuys	25:19:00	Tamara Kingma	34:08:00
Wilfred Slegers	25:27:00	Monique Hummels	34:08:00
Sanne Janssen	25:30:00	Karin Voss	34:14:00
Paul Blankenvoorde	25:50:00	Rita Broekhuizen	34:39:00
Robert Kingma	25:55:00	Gonny Kanters	34:39:00
Ellis Sluijmers	26:05:00	Marianne Sengers	35:25:00
Bianca van Hermes	26:33:00	Monique Haanskorf	37:57:00
Nanoek Rijken	27:33:00		
Angelique Guit	27:38:00		
Karin Poelman	27:38:00		
Ben Sengers	29:06:00		
Eric Broeke	29:42:00		
Marco Eijkens	30:21:00		
Rick op 't Veld	30:27:00		
Ton Wildvank	30:40:00		
Matthijs op 't Veld	31:02:00		
Petra van Rooij	31:25:00		
Erik Baas	31:36:00		
Diana Tilborghs	31:55:00		
Helene Lievaart-Hendriks	31:55:00		
Helene van Pinxteren	32:03:00		

### Trainen naar de 10 km

Je hebt de beginnerscursus afgerond, de lichtjesloop van 5 km gelopen en dan ?????

Deze vraag hebben we vanuit het bestuur en de trainer van de beginnersgroep voorgelegd aan de deelnemers van de beginnersgroep.

De stap van beginners naar de reguliere groep (voortaan betiteld als A groep) vonden alle beginners best spannend. Kan ik dat wel? Moet ik nu ineens 7 à 8 km gaan lopen terwijl ik blij ben dat ik net de 5 heb gehaald? Kan er een volgend doel gesteld worden?

Vanuit die reacties is het volgende initiatief geboren. Laten we starten met een B-groep, die volgens een schema gaat opbouwen naar de 10 km



(en later de 12 kilometer voor de Engelenrun). Uiteraard kunnen andere leden, die niet uit de beginnersgroep voortkomen ook instappen in deze B-groep en zichzelf naar de 10-12 km trainen.



In een kleine week tijd heeft Daan van Os het schema opgesteld dat in 16 weken moet leiden tot een prestatie van 10 km hardlopen (ruim op tijd voor de Vestingloop op zondag 21 mei 2017 als opwarmer voor de Engelenrun op zondag 11 juni 2017 **<noteer vast in je agenda>**)

De B-groep is direct op 21 december, de woensdag na de lichtjesloop, van start gegaan. Elke maandag- en woensdagavond kun je meetrainen in groepsverband en daarnaast moet je dan nog 1 keer per week zelf volgens het schema trainen.



Wil jij de uitdaging aan om bij de komende Engelenrun niet de 6 km (1 rondje) maar de 12 km (2 x het rondje) vol te maken sluit dan aan bij de B-groep en ga ervoor.

Mocht je nog op zoek zijn naar goede voornemens voor 2017 dan heb je er hiermee vast één.

## Dommelcross



Op zondag 5 februari vindt de eerste editie van de Dommelcross plaats. Een crossloop door het verrassende natuurgebied Zegenwerp in Sint Michielsgestel.

De Dommelcross biedt een gevarieerd programma aan cross-lopen dwars door het mooie natuurgebied Zegenwerp in Sint Michielsgestel. Naast diverse afstanden voor recreanten zijn er ook meerdere afstanden voor Junioren. Voor alle kinderen van de basisschool is er bovendien een speciale Kidsrun, waaraan zij gratis kunnen deelnemen.

De voorinschrijving is nog geopend tot en met zondag 15 januari.

[www.dommelcross.nl/inschrijven](http://www.dommelcross.nl/inschrijven)

Op zondag 5 februari verandert het buitenterrein van zwembad Optisport in Sint Michielsgestel in een gezellige start/finish locatie waar om 10.00u het eerste startschot zal klinken

## Lindigolöppet (oftewel: stel altijd de vraag: wat bedoel je met 'een stukje'?)

Een bijzonder bericht uit Zweden. Een tijd geleden ontstond er in het brein van Leon en Hans het maffe plan om de 'Svensk Klassiker' te voltooien. Hoe zeggen ze dat ook al weer? Een beeeeetje maf, maar wel lekker?! Leon, Hans en Ruud liepen al ooit in Zweden de Lindingölöppet. Een 30 kilometer lange trailrun op het prachtige eiland Lindingö, bij Stockholm. Die moest op herhaling vonden zij en dus haalden ze ons -Twan en Judith- over om ons ook in te schrijven voor deze run door de prachtige heuvels en bossen.



Tuurlijk: samen lopen is altijd leuker! Langs de neus weg vroeg Leon vervolgens: Of we wisten dat deze marathonwaardige loop een onderdeel was van 'de Svensk Klassiker'? ECHT iets

voor ons.....4 sportevenementen die je binnen 12 maanden moet volbrengen? *Stukje* zwemmen, *stukje* rennen, *stukje* langlaufen en *stukje* fietsen? Of we zin hadden? 4x naar Zweden met toffe mensen: ons antwoord was meteen 'ja!'. Inmiddels zitten er al ontelbare trainingsuren en twee van de vier uitdagingen op. In juli zwommen Leon, Hans, Ruud en Franciene en Twan en Judith een '*stukje*' van 3 kilometers in het ijskoude open water van Vansbro. 3 kilometer!! Zelfs voor ons als marathonfite lopers, is 3 km borstcrawl heel andere koek! Wat hebben we vaak gedacht dat het mission impossible was. Na maanden voor dag en dauw trainen, waren we allemaal rond het uur binnen. ZO KNAP!

Na de 28 kilometer bikkelharde én schitterende N70 trail van Nijmegen van een paar weken geleden, durfden we het aan. Op 24 september genoten we van 30 loodzware kilometers stof, bos, bergje op, bergje af, sh\*t weeeeer een bergje op, bomen, bomen, prachtige meertjes, bootjes, bananen, sportdrink, het voelen dat je een lijf hebt (knieën, kuiten, enkels....echt een total body workout), merken dat je een soort mega-bruistablet-lijf hebt wat gewoon dóór kan, het ontwijken van boomwortels/gelletjes/bananens chillen/kreupele lopers/vallende mensen, de aftellende kilometer borden.... En dan die heeeeerlijke finish!!!!..... Iedereen kwam gelukkig binnen!

De 5 zweedse bikkels: Twan en Ruud (2.51), Leon (2.56), Judith (3.09), Hans (3.11) en ook 'gelegenhedsbikkels' Rolph (3.11) en zijn in Zweden wonende vriend Erik (3.10).



Op zondag gingen Franciene en Astrid voor hun 10 kilometers, het zwaarste stuk van ons parcours doen in de rosabandetloppet. Wat een kanjers die twee! Voor hen was deze 10 een heuse marathon! En zo hebben we onze prestaties ook maar heel erg gevierd! Samen met Jeanet, die 2 dagen langs het parcours de medaille van topsupporter mocht krijgen. Een beetje loper weet hoe belangrijk supporters zijn!

Dat '*stukje* langlaufen' dat in maart op de planning staat, is trouwens 'maar' een '*stukje*' van 90 (!! ) kilometer. Het verkrijgen van ons startbewijs was al een kunst op zich. Binnen 2 seconden na de opening, was de inschrijving gesloten! Al maanden trainen we naast het zwemmen, rennen en fietsen op onze rolskies. Heftig hoor, deze nieuwe sport. Hopelijk kunnen we in maart weer zo'n blij *stukje* schrijven! En in juni nog eens. Na dat kleine *stukje* van 300 (!) km op de fiets. Advies voor alle

sporters: als Leon je voor 'een *stukje*' uitnodigt, zeg dan pas 'ja' als je precies weet hoe ver dat '*stukje*' is..... enne.....als je dan enigzins kan, zeg dan tóch 'JA!'. Het is namelijk een feest om al die tijd samen te mogen trainen en te vieren dat je iets kan leren wat je nooit dacht te kunnen. We komen er wel.... training voor training. Nu mag je nog lachen als je ons ziet stunten op onze wielletjes. Over een tijdje hopen we jullie te melden dat de Zweedse kanjers weer met nieuwe medailles naar huis zijn gekomen! We houden jullie op de hoogte!

Judith



Einde deze Paaltje editie no. 21