



TISWA

Jaargang 33 - februari 2019

clubblad van av-lgd



Kampioenen in 2018

PLUS Bouwmans
 **PLUS** *geeft meer*

Natuurpoort De Peel



Genieten in de Peel

Bij ons kunt U genieten van de rust aan de rand van
De Peel. Op ons terras of binnen bij de openhaard,
U zult zich snel welkom voelen.

Beleef het zelf....

0493 745008—info@natuurpoortdepeel.nl Leegveld 8a-5753 SG Deurne

Atletiek Vereniging L.G.D.

Accommodatie De Djump, ,
Vloeiendsedreef 13, 5753 SM
Internet: <http://www.av-lgd.nl>

Deurne

Tel. 0493-320993

IBAN: NL24RABO0110817370

E-mail: info@av-lgd.nl

Bestuur:

Voorzitter	Koen van Kessel	06-15901066
Secretaris	Henk Hoebers	0493-314057
Penningmeester	Arno Hendrix	06-51933477
Bestuurslid jeugdzaken	Vacature	
Bestuurslid (vicevoorzitter)	Vacature	

Contactpersoon/trainer:

Pupillen	Sven van den Hurk	06-14666385
Junioren C / D	Robin Hammecher	06-41318872
	Martien van den Berg	06-22718962
Junioren A / B	Robin Hammecher	06-41318872
	Martien van den Berg	06-22718962
Wandeltrainers	John & Annie Schardijn	0493-323481
Coördinator seniorentrainers	Vacature	

Contactpersoon commissies:

Activiteitencommissie	Vacature	-
Beheers Commissie	Willie Joosten	0493-317797
Communicatiecommissie	Limor Bol	-
Financiële commissie	Arno Hendrix	06-51933477
Jeugd Commissie	Mo Nadi	06-11081783
Kantine Commissie	Gisela Frissen	0493-310533
Sponsorcommissie	Arno Hendrix	06-51933477
Technische Commissie	Vacature	
Wandel Commissie	Jan Vogelsangs	06-52593285
Wedstrijd Organisatie Commissie	vacature	-

Diversen:

Attentie en bezoek	Jo Boerenkamp	0493-319889
	Ute Kuling	0493-323053
E.H.B.O. en cursussen	Piet Loverbosch	0493-317196
Kantine beheer	Willy Manders	0493-310533
Sportparkmanager	Mart van Dam	0493-341957
Verhuur Atletiekaccommodatie	Martien Reijnders	0493-314695
Verspreiding Tiswa	Piet en Mia Berkers	0493-311386
Vertrouwenspersonen	Mariken van Horen	06-21248418
	Arno Beugels	06-19904420
Webbeheerder	Hans van Kilsdonk	
Wedstrijdkalender	-	-

Erelid

Edy Lenssen

Erevoorzitter

Tonny van Berlo

Heb je een pijntje of last van een blessure?



Gratis, snel en deskundig advies bij Fysiotherapie Rinus Louwers? Op maandagavond tussen 19.30 – 20.30 uur staat er voor het GRATIS sportspreekuur een Master Sportfysiotherapeut voor jullie klaar. Bel voor een afspraak naar: 0493-315499

Fysiotherapie Rinus Louwers is ook via WhatsApp Fysio bereikbaar. Je kunt je bericht met daarin een duidelijke omschrijving van je klacht en bijbehorende vraag, sturen naar 06-30991779.



Fysiotherapie Rinus Louwers

Dunantweg 12a
5751 CB Deurne

0493-315499
info@fysiotherapielouwers.nl

www.fysiotherapielouwers.nl

Autobedrijf
MANDERS
DEURNE B.V.



Voltstraat 1, 5753 RL Deurne
Postbus 23, 5750 AA Deurne
Telefoon (0493) 31 26 26 - Fax (0493) 31 69 93



RENAULT

ècht M anders

Contributie per 1-1-2019:

	Contributie AV-LGD	bondscontributie KNAU/KWBN	wedstrijdlicentie KNAU
Pupillen	€ 20,95	€ 15,05	€ 8,15
Junioren	€ 25,25	€ 15,90	€ 14,50
Senioren/masters	€ 31,50	€ 17,20	€ 23,20
Recreanten	€ 30,10	€ 17,20	€ -,-
Wandelaars	€ 12,30	€ 16,00	€ -,-
Steunleden	€ 10,50	€ -,-	€ -,-
	per kwartaal	per jaar	per jaar

Administratiekosten KNAU voor het aanmelden: € 5,00

Lidmaatschapsgeld betalen: middels een machtiging.

Kortingen: gezinnen met meerdere seniorenleden: € 1,50 per kwartaal voor tweede, derde en volgende lid. Gezinnen met drie kinderen of meer: 1/3 voor derde en volgende kind.

Afmelden: per kwartaal, schriftelijk of via e-mail bij Ute Kuling, Koningsmantel 21, 5754 DX Deurne, e-mail: ledenadministratie@av-lgd.nl .

Per 1 januari uiterlijk half december (wandelaars uiterlijk half oktober) of anders per kwartaal voor 1 april, voor 1 juli of voor 1 oktober schriftelijk via Ute Kuling Koningsmantel 21, 5754 DX Deurne of via e-mail ledenadministratie@av-lgd.nl

Aanmelden: kan het gehele jaar door, middels het invullen van de aanmeldingskaart



Van der Zanden
BOUW-ADVIESBUREAU

Postbus 263 5700 AG Helmond • Baroniehof 169b 5709 HL Helmond
T 0492 540361 • F 0492 542025 • E p@vanderzandenadvies.nl

15/16

Engineering voor

Betonconstructies

Staalconstructies

Houtconstructies

Funderingen

het LoopCentrum

Horst aan de Maas - www.hetloopcentrum.nl - Venlo

Deskundig advies in de
grootste hardloop- en
wandelspecialzaak
van Nederland!

Al 11 jaar het beste **hardloop- en wandelschoenadvies** van Nederland!

Ons persoonlijk en merkonafhankelijk schoenadvies komt tot stand via de onderstaande werkwijze en is gratis bij aankoop van schoenen:



1 Persoonlijk advies, massage en een 30minuut wandeltest



2 Voetmeten met de laatste technieken wordt aanbevolen



3 Analyse van voettype op een mat met drukpunten met behulp van een voetspiegel



4 Je wandel worden eerst in de loopband op de juiste snelheid opgenomen



5 De high speed camera maakt een opname van je loopstap



6 De PC aan rechtlijgt het stappenloop onder je voeten



7 De hartslag wordt tot een hardlooptest toegevoegd



8 Probeer de geschikte wandelschoen uit van verschillende merken



9 Proef je schoenen aan de high speed camera thuis

Horst aan de Maas
Hardlopen & Wandelen

Venlo
Hardlopen

Kijk voor onze hockeywinkel
op www.hethockeycentrum.nl

WAARDEREN

€ 20,- KORTING
op LoopCentrum en wandelschoenen

Bij aankoop van wandelschoenen
een paar **Leuchter wandelschoenen** Leuchter
€ 19,95 GRATIS*

*Voorwaarden gelden geldig tusschen 1 januari en 31 december 2014

Kopij

Tiswa kopij voor de maand maart 2019 (let op: incl. al uw aankondigingen van activiteiten tot en met mei 2019 moet vóór woensdag 27 februari ingeleverd worden via e-mail. Kopij uitsluitend sturen naar Tiswa@av-lgd.nl)

Ledenadministratie

Nienke den Engelsman,
Cees Wouters,

MPB,
W.

Verjaardagen

In februari zijn jarig:

Jeugdleden:

01-02	Han Baselier
14-02	Jurn Strik
22-02	Tom Honings
22-02	Renske Mennen



Seniorleden:

Toon Kortooms
Frans Noijen
Bart van de Mortel
Peter van der Horst
Mea Heesakkers-Buijs
Jop Knoppers
Marieke van Bree
Sven van de Hurk
Marjon Franssen-Bennenbroek
Ria van Seccelen
Peter van de Mortel
Stan van Helmond

Laurens van Deursen
Harry van Ansem
Kristel van Kessel
Mia Berkens
Samantha van Goch
Bea Arts
Wim Thijssen
Manouk van Busseel
Mieke Lenssen
Paul Fergus
Peter Weerts



Houtverwerkingsindustrie Fransen BV

Grote Bottel 7a, Deurne

0493-326070

www.fransen-deurne.nl

info@fransen-deurne.nl

Al uw hout voor buiten:

- Rondhout en bezaagd hout
- Hekwerk en poorten
- Vlonderplanken
- Gevelbekleding
- Schuttingen
- Speeltoestellen
- Gaas en draad



Café-restaurant De Potdeksel

Markt 4 Deurne telefoon 0493-313260

TE KOOP

Kleding:

Dames Singlet (lang) maat S (z.g.a.n.):	€ 15,00
Dames Top (kort) maat S (z.g.a.n.):	€ 15,00

Spikes:

Ascis, maat 39, jongens	€ 5,00
Nike, maat 39 meerkamp dames	€ 5,00
Nike, maat 40,5	€ 10,00
Nike, maat 40,5 meerkamp dames	€ 10,00
Adidas, maat 40 2/3, bosspikes	€ 10,00

Onderstaande spikes zijn veelal niet gedragen:

Nike, maat 42, meerkamp, dames	€ 15,00
Nike, maat 41, dames	€ 20,00
Nike, maat 42, middellange afstanden dames	€ 10,00
Nike, maat 42,5 middellange afstanden dames	€ 10,00
Adidas, maat 41 1/3, heren	€ 20,00
Adidas, maat 42 2/3, heren	€ 20,00

Voor meer informatie:

Familie Rijnders

Mail: wijnandrijnders1@gmail.com

Tel 0620804124

OP REIS

Na onze mooie uitstapjes naar Dresden, Reims, Salzburg en Hannover staat onze vijfde reis op het programma. Onze keuze is gevallen op België en wel op de mooie stad Gent. Hier wordt dit jaar op 27 oktober gelopen de Gent Marathon. Ook op het programma de Halve Marathon, de 10 kilometer, de 5 kilometer en ook de 10 kilometer wandelen/nordic walking!

Het wordt een driedaagse reis met vertrek op vrijdag 25 oktober en terugkomst zondagavond 27 oktober. Overnachting in een goed hotel in de

buurt van Gent. De kosten van deze reis bedragen ongeveer 295,- euro per persoon. Deze prijs is gebaseerd op 30-35 deelnemers. Zijn er meer dan 35 deelnemers dan wordt de prijs nog wat naar beneden bijgesteld.



- Maatkeukens
- Maatmeubels
- Plafonds
- Vloeren
- Affimring
- Hout-en
plaatmateriaal

Jacob Marisstraat 1
5753 DC DEURNE
Tel: 0493 310398
Fax: 0493 320601
www.sandersafbouw.nl

"Het goedkoopste adres voor Uw tuin"

Tuincentrum Milheezee

10% KORTING MET AV-LGD LEDENPAS

- I.z.t. Zeer veel perkplanten, kuisplanten, hangmatten enz.
- Graszoden, 1^o keus , kan ook worden gelegd
- Groot assortiment planten
- Diverse Lei- en dakbomen
- Beukenhaag en haagconiferen
- Aluminium veranda's, gratis advies en bezoek aan huis
- Kunstgras van goede kwaliteit
- Schutting 21-planks, betonpalen, betonplaten aan onderzijde, afwerklat aan bovenzijde, leveren en/of monteren
- Tevens aanleg van tuinen: incl. grondwerk, bestrating, regeninstallatie, beplanting enz..

Tuincentrum Milheezee

Schutboomsestraat 2

5763 BR
MILHEEZE

Tel.: 0492 342096

info@tuincentrummilheezee.nl

www.tuincentrummilheezee.nl

Openingstijden:

ma t/m vrijdag	09.00 – 18.00 uur
Zaterdag	09.00 – 17.00 uur
Zondag	Gesloten ,

IN APRIL EN MEI OPEN VAN 10.00 – 16.00 UUR

Deze prijs houdt in:

- vervoer met luxe touringcar bestuurd door een ervaren chauffeur.
- Twee overnachtingen in een 4-sterren-hotel.
- Twee keer een uitgebreid ontbijt-buffet.
- Twee keer een goed diner.
- Excursie naar een bierbrouwerij in Gent.
- Stadswandeling met een gids door Gent.
- Diner op de terugreis



Voor een een-persoons-kamer wordt een toeslag gevraagd. Bovenstaande is exclusief lunch op de eerste dag en exclusief inschrijfgeld voor de loopnummers. Parcours is geheel vlak.

De vooraanmelding kan vanaf nu gebeuren. Wel graag vóór 15 maart a.s. Bij de vooraanmelding hoort een aanbetaling van 50,- euro per persoon. Over te maken op rek.nr. NL24RABO0110817370 op naam van AV-LGD onder vermelding van uw naam en "reis Gent". (Let op; ander rekeningnummer dan vorige keer).

Heeft u zin in deze mooie en gezellige reis dan kunt u zich opgeven bij Tonny Kersten, e-mail-adres tonnykersten40@gmail.com

[gmail.com](mailto:tonnykersten40@gmail.com) . Telefoon: 06-44680752.

Het moge duidelijk zijn: hoe meer zielen, hoe meer vreugd!

Nadere informatie over de reis volgt later. Wij zijn nog in overleg betreffende de organisatie van de wandeltocht van ongeveer 10 kilometer. Aarzel niet te lang en geef je op; het wordt weer een mooi reisje!

De reiscommissie: Tonny Kersten, Paul Fransen en Martien Reijnders.

Een Topper

LGD is een gezonde vereniging waarvan de naam hoog gehouden wordt door de prestaties van de leden. Vroeger door de nu oudere leden en op het moment door de actieve sporters waaronder verschillende toppers. Deze toppers presteren voor zichzelf en voor de vereniging.

Los van deze prestaties hebben ze vaak geen extra inzet als toevoeging voor de vereniging, zoals vrijwilligerswerk, enz. enz. Dat is ook niet erg, dat is prima zo. Ze komen vaak in het nieuws of geven een interview.

Een van deze toppers is er eentje die ook een boegbeeld is voor de vereniging door zijn prestaties. Hij presteert echter in stilte door zijn beperking. Hij treedt niet op de voorgrond en geeft geen interviews.

Voor al uw club- en runningkleding

macron[®]
store
 /Deurne

Neem ook eens een
 kijkje in onze webshop

Stationsstraat 88 | 5751 HH Deurne
 Tel. 0493-782206 | Mail info@macronstoredeurne.nl

www.macronstoredeurne.nl



Runners Mol bvba

Donk 68
 2400 Mol
 T: +32 14 32 14 36
 F: +32 14 31 47 61
 E-mail: shop@runnersmol.be

Openingsuren:

Maandag: gesloten
 Dinsdag-vrijdag: 09u00-12u00 en 13u00-18u30
 Zaterdag: 09u00-17u30
 Steunzolen en nacontroles enkel op afspraak



Hebt U voet-, enkel-, knie- of rugklachten? Misschien kunnen wij U helpen. Wij analyseren met de modernste technieken Uw gang- en loopbewegingen (footscan, podobaroscoop en loopband met videocamera). Deze analyses worden uitgevoerd door gediplomeerde sportpodologen of orthopedische techniekers. U kan bij ons terecht voor alle soorten van sportschoeisel en kleding, vrije tijd schoeisel en kleding, orthopedische, sport en podologische steunzolen, braces, steunverbanden en orthopedische hulpmiddelen.

Wij beschikken over een eigen moderne werkplaats-hersteldienst voor alle herstellingen en herzelingen van gewone schoenen, sport- en wandelschoenen.

Het Runners Mol Team

Toch wil ik hem hier even in het voetlicht plaatsen.....**Werner Gentle**.

Werner presteert en ik help hem met het aanwezig zijn op de wedstrijden.

Er zijn toppers die eerste worden in een wedstrijd, Werner staat eerste in de Limbra competitie over 8 wedstrijden en hier doen vele verenigingen aan mee ! Ik vind dit een geweldige prestatie en ik denk ieder van ons van LGD ! Hij loopt altijd in de clubkleuren, een geweldig boegbeeld voor onze vereniging !

Werner, prima gedaan. je bent een kei !

Nog één cross te gaan op 17 februari a.s. Werner, je mag er zijn en we zijn trots op je !

Hennie de Kock



Huldiging kampioenen en jubilarissen van AV-LGD tijdens nieuwjaarsfeest

Vrijdag 18 januari vond bij AV-LGD het jaarlijkse nieuwjaarsfeest van AV-LGD plaats. Naast het gezellig samen zijn, werden tijdens dit feest de jubilarissen en kampioenen gehuldigd. Tevens werd de felbegeerde Frans Smits Bokaal uitgereikt. Onder het genot van glas champagne werd er samen met de aanwezige leden, vrijwilligers, familie en vrienden geproost op het nieuwe jaar.

In 2018 hebben diverse atleten van AV-LGD één of meer podiumplaatsen op Nederlandse (NK), Zuid-Nederlandse (ZNK) of Brabantse (BK) kampioenschappen behaald,

waarvoor ze in het zonnetje zijn gezet. Achtereenvolgens zijn dit Hans van de Mortel, Mark van Kessel, Ian Franssen, Martijn Meijer, Jesper Arts, Han Baselier, Eva Kok, Pouke van Dijk, Lara Willems,

RASSIE

VOOR SPORT EN OUTDOOR

1500m² avontuurlijk winkelplezier

- Altijd 10% met klantenkaartsysteem
- Gratis parkeren voor de deur
- Persoonlijke en deskundige bediening
- Vertrouwd adres sinds 1947



ADVENTURE STORE
SPORT & OUTDOOR

bestellen 24/7
www.adventurestore.nl

Kastanjehoutstraat 3, Helmond 0492-523668 www.adventurestore.nl



WANDELLEN
TRAILRUNNING
RUNNING



Bakelsebrug 8a, 5761 PM Bakel
0492-552685
info@vandijkrioolservice.nl
www.vandijkrioolservice.nl

VAN DIJK RIOOLSERVICE

- Verstoppingen
- Riolaanleg
- Camera riool inspectie

- Minigraver
- Combi zuig/spuitauto
- 24 uren service



Van Dijk is weer Van Dijk.

Marie van Helmond en Camilla van Dinther.

Daarnaast werden ook de jubilarissen van de vereniging gehuldigd. De mijlpaal van het 10-jarig lidmaatschap was er voor Joop Beijers, Daan Biemans, Mea Heesakkers, Mariet Janssen, Marian Knapen, Ingrid Luijckx, Mo Nadi, Lucy Smit en Koen Terheijden. Rob van Berlo vierde het 20-jarig lidmaatschap. John Mansvelders en Riki Smolders waren beide 25-jarig jubilaris. De 30-jarig jubilarissen waren Fiona Jaberg, Martien Keizers en Rien van Kessel. Maar liefst zes leden vierden hun 35-jarig jubilaris. Dit waren Carla Cleophas, Greta van Dam, Mariette Hoebergen, Jan Melkert, Hans van de Mortel en Rita Nijens.

Al sinds 1989 wordt jaarlijks de Frans Smits Bokaal uitgereikt aan een talentvol junioren lid. Deze bokaal, vernoemd naar een betrokken, maar helaas te vroeg overleden vrijwilliger, wordt toegekend als stimulans voor diegene, die behalve opvallende prestaties ook een grote trainingsinzet heeft, vaak aan wedstrijden deelneemt en een positieve uitstraling heeft voor de vereniging. Deze wisseltrofee werd dit jaar gewonnen door Han Baselier. De overige genomineerden

voor deze prestigieuze prijs waren Tom Honings, John Linders en Pouke van Dijk. Han kreeg deze prestigieuze prijs uit handen van de winnaar van vorig jaar (Harm van den Berkmortel).

Zowel bij de pupillen als de junioren C/D wordt jaarlijks een PR-klassement bijgehouden. Elk persoonlijk record (PR) wat bij wedstrijden wordt behaald telt hierin mee. Bij de pupillen ging de overwinning naar Rowan Vincent. Hij behaalde maar liefst 28 persoonlijke records. Een gedeeld tweede plaats was er voor Kirsten van den Hurk en Dani Koetsier met 24 persoonlijke records. Nummer drie was Loek Reinders met 22 persoonlijke records. Winnaar bij de junioren werd Ivar van den Hurk met 14 records. De tweede plaats was voor John Linders met 13 records en derde werd Pouke van Dijk met 11 persoonlijke records.

Op de foto (zie ook de cover) staan de kampioenen van AV-LGD van 2018. Van links naar rechts bovenin zijn dit Ian Franssen, Han Baselier, Martijn Meijer en Hans van de Mortel. Onderin van links naar rechts Pouke van Dijk, Marie van Helmond, Camilla van Dinther en Lara Willems. Op de foto ontbreken Mark van Kessel en Jesper Arts.





Hoppenbrouwers

TECHNIEK

**zoekt
jou!**



Solliciteer:
hoppenbrouwerstechniek.nl



De 35-jarige jubilarissen van AV-LGD.



De genomineerden voor de Frans Smits Bokaal 2018.



De nummers 1, 2 en 3 bij de PR-trofee voor de pupillen.



De nummers 1, 2 en 3 bij de PR-trofee voor de junioren.



Na afloop werd er onder de aanwezigen gezellig nagepraat en geborrelt.

Sponsor in beeld:



Atletiekvereniging Lopersgroep Deurne (AV-LGD) heeft diverse sponsors. De bijdragen van deze sponsors zorgen ervoor dat we de activiteiten en evenementen kunnen organiseren en dat we de meest bruisende, actieve en gezellige atletiek-, hardloop- en wandelvereniging uit de regio blijven. We zijn deze sponsors als vereniging natuurlijk erg dankbaar!

In elke Tiswa wordt één van de sponsors van AV-LGD uitgelicht. In de Tiswa van deze maand is het de beurt aan Het Loopcentrum. We stellen een aantal vragen aan Rob Driessen, adviseur en relatiebeheerder bij het LoopCentrum.

Voor de leden die Het Loopcentrum niet kennen; wat doet Het Loopcentrum precies?

Het LoopCentrum is de grootste hardloop- en wandelspecialzaak van Nederland. Je krijgt bij ons deskundig advies over alles wat je als loper nodig hebt. Ons schoenadvies komt tot stand met behulp van een voetspiegel, high speed camera én RS Scan. Dit is een drukplaat met 16.000 sensoren die het drukverloop onder de voet digitaal in kaart brengt. Vervolgens kiezen mijn collega adviseurs uit onze enorme collectie de schoen die het beste bij je past. Dit advies is van groot belang voor de loper. Als voorbeeld: 30% van de beginnende hardlopers stopt met de sport vanwege blessureleed. We doen hard ons best om ons steentje bij te dragen in het omlaag brengen van dit percentage. Want veel blessures zijn te voorkomen door te beginnen bij het begin: de juiste schoenen.

Wat is de affiniteit van Het Loopcentrum met hardlopen?

Voor de adviseurs bij het LoopCentrum

is hardlopen hun passie. De één loopt recreatief, de ander op regionaal of zelfs nationaal niveau. Het enthousiasme voor de loopsport delen we als collega's met elkaar en natuurlijk vooral met onze klanten.

Waar gaan we Het Loopcentrum het komend jaar nog bij AV-LGD terugzien?

Bij jullie evenementen! We zijn partner van al jullie evenementen waardoor we van de partij zijn met bijvoorbeeld onze start- finishboog en de podiumprijzen. Ook de atleten van het LoopCentrum Running Team zijn altijd op jullie evenementen aanwezig. Ze zijn elke keer enthousiast over de perfecte organisatie, goede sfeer en de gezelligheid na de wedstrijd in Deurne!

Ter afsluiting, wat zouden jullie onze leden nog willen meegeven?

Dat we hartstikke trots zijn om jullie sponsor te zijn en om te zien dat er zoveel leden naar onze winkels komen. Jullie hebben een hele mooie, gezellige en vooral levendige vereniging. Ga zo door!

Zeer geslaagde koppeloliebollencross bij AV-LGD



De winnende koppels bij de 5e koppeloliebollencross van AV-LGD. Van links naar rechts: Jesper Gloude-mans, Harm van den Berk-mortel; John Linders, John Tielen; Kirsten van den Hurk en Willy Kan-ters.

Op zaterdag 29 december vond traditioneel de koppeloliebollencross bij AV-LGD plaats. In duo's, bestaande uit een jeugdlid en volwassene, werd een parcours in het Zandbos afgelegd. Tegelijkertijd met de koppeloliebollencross vond er een wandeltocht voor de wandelaars van AV-LGD plaats. In totaal stonden er ruim 60 hardlopers aan de start van de koppeloliebollencross. Aan de wandeltocht deden ruim 30 wandelaars mee.

Bij de koppeloliebollencross werd de 3e plaats behaald door Werner Gentle en Pieter Schrobers. Een knappe 2e plaats was weggelegd voor

Jesper Gloude-mans en Harm van den Berk-mortel. Met voorsprong werd de koppeloliebollencross gewonnen door het duo John Tielen en John Linders. De prijs voor het meest leuk en enthousiaste koppel ging naar Henk Hoebers en Puk van de Valk.

Na afloop konden zowel de hardlopers als wandelaars genieten van lekkere glühwein en heerlijke olie-bollen. Hiermee komt een zeer actief en geslaagd jaar voor AV-LGD ten einde. Wij willen alle leden, vrijwilligers en sponsors bedanken voor hun deelname en bijdrage in het afgelopen jaar. Wij wensen iedereen een fijne jaarwisseling en een leuk, gezellig, gezond en sportief 2019!

Kirsten van den Hurk oppermachtig in Asten

Uiteraard kunnen we niet anders dan starten met een nieuwjaarswens: We wensen vanuit de pupillen iedereen een gelukkig, sportief nieuwjaar toe. Maak er iets moois van met zijn allen!

Met die gedachte stonden onze pupillen klaar voor de eerste wedstrijd van 2019, de Jaspercross in Asten. En ja hoor, daar was hij eindelijk: de eerste Limbracross-overwinning van het seizoen. Kirsten was oppermachtig in Asten, wat een race!

Maar laat ik bij het begin beginnen. De jongens pupillen A waren er klaar voor. In dit grote sterke deelnemersveld doen de Deurnese jongens prima zaken tijdens deze editie van de Limbra crosscompetitie. In Asten stonden Dani Koetsier, Myka Kuijpers, Jop Slaats en Linus van Hout aan de start om de AV-LGD-clubkleuren te verdedigen. Myka had een prima start waarbij hij na het eerste lange recht stuk net achter de altijd sterke Tijn de Koning, die uiteindelijk keurig als 2e eindigde, het bos in dook. In het midden van de wedstrijd zakte hij iets terug naar plaats 9, maar hij had zijn race goed verdeeld. In de tweede helft van de laatste ronde haalde hij enkele atleten in en ging de lange sprint aan met zijn directe concurrent in de competitie. Op karakter won hij deze sprint en dit leverde hem



een keurige 6e plek op. Jop bleef zich goed focussen en liep goed. Met zijn sterke, krachtige passen snelde Jop als eerstejaars A-pupil naar een keurige 12e plek. Het was ook weer erg leuk Dani in Asten te zien. Dani loopt prima in de middenmoot mee en heeft altijd een 'big smile' over voor de fotografen langs de kant. Als je dat nog kunt tijdens een loodzware cross en je eindigt dan als 21e, ben je een echte topper. Petje af, Dani! Ook Linus liet zijn gezicht weer zien in Asten. Linus liep prima mee in het grote veld en eindigde in de middenmoot op de 32e plek. Goed gedaan Linus!



Na de jongens pupillen A kwamen we aan de hoofd-act van de dag (sorry jongens, maar in Asten was het echt een meisjes A pupil die de show stal). Kirsten wist dat ze in Asten een podiumplek kon bemachtigen. Ze startte fel en hard. Ze pakte meteen de leiding en liet de andere meiden meteen zien dat ze nog sterker was geworden van het Kerstdiner en de olieballen. Bij het ingaan van de laatste ronde had ze bijna iedereen het snot uit de ogen gelopen, op één dappere, taaie strijdster na. Maar Kirsten was oppermachtig in Asten. Ook de laatste concurrent moest op het laatste lange, rechte stuk afhaken. Met overmacht schreef Kirsten deze cross op haar naam. Wat een topprestatie Kirsten. Super!

Bij de meisjes A-pupillen stonden er nog een paar kanjers aan de start. Met Eline Bartels, Zoey van Lieshout, Renske Mennen en Ise Spierings was de club meer dan goed vertegenwoordigd. Eline volgde het voorbeeld van Kirsten en liep erg sterk in Asten. Deze stille kracht in

het team AV-LGD laat keer op keer weer zien dat ze er echt toe doet in het sterke deelnemersveld. Eline veroverde de 10e plek. Super Eline! Zoey volgde Eline op geringe afstand en legde heel netjes beslag op de 13e plek. Ise Spierings deed nauwelijks onder aan Zoey en eindigde na een mooie constante wedstrijd in de middenmoot op de 17e plek. Goed gedaan Isa! Renske had de olieballen wat minder goed verteerd, leek het. Ze eindigde desondanks nog steeds keurig in de middenmoot op plek 18.

Bij de jongens B-pupillen startte Loek Reinders erg snel. Hij sprintte naar de eerste bocht in het parcours, maar dat bleek och een beetje te veel van het goede. Hij zette wel heel erg goed door en eindigde in de middenmoot op de 11e plek. Keurig gedaan Loek! In hetzelfde veld startte ook Meike Maas. Met Loek als richtpunt zat Meike na de start ook erg goed voorin. Na de eerste ronde kwam ze op de 3e plek door met ruime voorsprong op de nummer vier. Ze gaf deze voorsprong niet meer weg en pakte

zo haar 4e podiumplek van het seizoen. Wat een mooie 3e plek, Meike!

Bij de meisjes pupillen C stonden maar liefst vier sportieve AV-LGD-meiden aan de start. Aafke Mennen, Vive Spierings, Nienke Bartels en Noëlle Martens streden dapper om een goed resultaat. Aafke Mennen strijdt dapper mee in de competitie en ook in Asten liep ze erg sterk. Ze pakte haar derde 3e plek van het seizoen en mocht wederom schitteren op het podium. Knap hoor, Aafke. Ook Vive laat keer op keer zien dat ze goed meekan in dit deelnemersveld. In Asten liep ze goed en eindigde op een keurige 6e plek. Vlak daarna werd Nienke heel netjes 8e. Noëlle completeerde het team AV-LGD met de 14e plek in Asten. Goed gedaan meiden!

In de laatste categorie van de dag rende Simon Bartels als jongens mini-pupil dapper zijn rondes in Asten. We zijn een beetje gewend geraakt aan het feit dat Simon op het podium staat en ook in Asten stond hij weer heel netjes op de 3e plek. Wat super goed Simon!

Zo zit de eerste wedstrijd van 2019 er weer op. Met 17 deelnemers en vier podiumplekken zijn de pupillen het nieuwe jaar in ieder geval prima begonnen. Met nog maar drie wedstrijden te gaan hebben we maar liefst zeven atleten in de top 5 van deze grote competitie staan. Zij maken allemaal nog kans op een podiumplek aan het eind van de rit (deze bestaat bij de Limbra crosscompetitie uit 5 treetjes). Hopelijk kunnen de pupillen scherp blijven en deze podiumplekken met heel veel plezier veiligstellen in 2019.



PUPILLEN OP JACHT NAAR PR'S BIJ INDOORWEDSTRIJD GAC

De PR-trofee van 2018 is nog niet uitgereikt, of de pupillen zijn alweer enthousiast op zoek naar PR's (Persoonlijke Records) voor de trofee van het huidige jaargang. Atletiekvereniging GAC uit Gemert organiseerde haar traditionele indoorwedstrijd in sporthal D'n Ouwe Toren in Beek en Donk. Vanaf de warming-up stond het vizier op scherp en de jacht was geopend! Namens de AV-LGD stonden er maar liefst 15 pupillen klaar om de AV-LGD clubkleuren te verdedigen.



In Beek en Donk stonden er per groep 5 onderdelen op het programma. Zowel de A-pupillen als de B/C-pupillen startten met de team-estafette gevolgd door de onderdelen 40m sprint, 40m horden en het kogelstoten. Voor de A-pupillen stond daarnaast het hoogspringen op het programma, voor de B/C-pupillen het hurkhoogspringen. Al met al genoeg uitdagingen om de tanden in vast te bijten.

Het team van de A-pupillen bestond uit

Renske Mennen, Eline Bartels, Kirsten van den Hurk, Ise Spierings, Jop Slaats, Luuk Rooseboom en Myka Kuijpers. Het team werd gecompleteerd door Baher en Joep, twee hele sterke atleten van Eindhoven Atletiek. De teamestafette werd dan ook overtuigend gewonnen door dit sterke team.

Bij het kogelstoten was het Myka die zich van zijn sterke kant liet zien. Hij stootte de kogel maar liefst 5,90m ver. Een nieuw PR en op naar de grens

van 6,00m! Het kogelstoten is niet het sterkste onderdeel van Kirsten, maar het was fantastisch om te zien hoe gedreven ze werkte aan haar techniek en ze bleef daarbij steken op een hele nette afstand van 3,90m.

De 40m sprint was een prooi voor Renske Mennen. Het was geen PR, maar 7.0 seconden is een hele snelle tijd. Het hoogspringen is een onderdeel waar je eigenlijk de tijd voor moet nemen. Omdat deze indoorwedstrijd verliep volgens het Athletic Champs principe, was er slechts 20 minuten om supersprong te realiseren. Dat bleek best een opgave. Gelukkig werd het team begeleidt door zowel pupillentrainer Sven als door juniorentrainer Robin, die met hun tips het beste uit de pupillen probeerden te halen. En dat lukte! Zo zette Jop een nieuw PR neer van 1,00m, wist Eline haar PR van 1,05m te evenaren en sprong Myka zelfs over 1,15m heen. Tevredenheid alom na dit onderdeel.

Het afsluitende onderdeel voor de pupillen was de 40m horden. Zowel Luuk

als Ise scherpte hun PR bij dit onderdeel aan en daarmee werd de wedstrijd tot een goed einde gebracht. De inzet van deze atleten bezorgde het team van AV-LGD een podiumplek. De 3e plek is een hele mooie prestatie. Proficiat!

Het team B/C pupillen bestond uit Loek Reinders, Meike Maas, Nienke Bartels, Benthe Coolen, Vive Spierings, Puck van der Valk, Noëlle Martens en Julia van Duijnhoven, aangevuld met enkele leden van Atletiek Oirschot. Ook deze mooie groep atleten startte met de team-estafette.

Deze verliep zonder problemen en de toppertjes waren klaar voor de overige onderdelen. Het eerstvolgende onderdeel was het Medicienbal werpen. Daarbij waren het Puck en Noëlle die met hun ijzersterke stoten een nieuw PR van 3,40m neerzette. Ook Loek was op dreef en stootte de kogel naar maar liefst 5,20m.

Het hordenlopen over een afstand van 40m was een prooi voor Nienke Bartels. Met een tijd van 8,1 seconden was ze



het snelste van alle Deurnese atleten in Beek en Donk (zelfs de A- en B-pupillen waren vandaag minder snel!!!!). Wat een ritme en wat een snelheid! Fantastisch Nienke!

Het hurkhoogspringen is een onderdeel dat een combinatie vraagt van hoog- en verspringen. Een mooi technisch onderdeel waar Meike in uitblonk vandaag. Ze sprong over maar liefst 0,95m. Ook alle andere pupillen uit het team zetten een PR neer op dit onderdeel. Knap hoor! De wedstrijd werd afgesloten met de 40m sprint.

Benthe dook in haar debuutwedstrijd al meteen onder de magische grens van 8,0 seconden. Met 7,9 seconden zette ze meteen een prachtig PR neer. Zoals eerder gezegd is de strijd om de PR trofee losgebarsten. Benthe, Vive en

Julia zijn deze strijd uitstekend gestart. Met PR's op alle onderdelen kunnen ze heel tevreden terugkijken op deze mooie wedstrijd. Het team eindigde keurig op de 7e plek.



Individueel werd er ook een klassement opgemaakt. Ook hier was de AV-LGD succesvol. Nienke werd 1e bij de meisjes pupillen C, echt een superknappe prestatie!

Bij de meisjes pupillen B stond er in eerste instantie geen AV-LGD pupil op het podium geroepen, maar dit werd achteraf bijgesteld. Meike werd keurig 3e, en daar kun je heel trots op zijn Meike! Zo kwam er een einde aan deze mooie, gezellige wedstrijd. Met maar liefst 38 PR's is de strijd om de PR trofee 2019 losgebarsten. Voor degene die er vandaag niet bij waren, niet getreurd, er komen nog kansen genoeg dit jaar!

Meike blij met haar derde plaats

AV-LGD clubkleuren te verdedigen

In Beek en Donk stonden er per groep 5 onderdelen op het programma. Zowel de A-pupillen als de B/C-pupillen startten met de team-estafette gevolgd door de onderdelen 40m sprint, 40m horden en het kogelstoten. Voor de A-pupillen stond daarnaast het hoogspringen op het programma, voor de B/C-pupillen het hurk-hoogspringen. Al met al genoeg uitdagingen om de tanden in vast te bijten.

Het team van de A-pupillen bestond uit Renske Mennen, Eline Bartels, Kirsten van den Hurk, Ise Spierings, Jop Slaats, Luuk Rooseboom en Myka Kuijpers. Het team werd gecompleteerd door Baher en Joep, twee hele sterke atleten van Eindhoven Atletiek. De teamestafette werd dan ook overtuigend gewonnen door dit sterke team. Bij het kogelstoten was het Myka die zich van zijn sterke kant liet zien. Hij stootte de kogel maar liefst 5,90m ver. Een nieuw PR en op naar de grens van 6,00m! Het kogelstoten is niet het sterkste onderdeel van Kirsten, maar het was fantastisch om te zien hoe gedreven ze werkte aan haar techniek en ze bleef daarbij steken op een hele nette afstand van 3,90m. De 40m sprint was een prooi voor Renske Mennen. Het was geen PR, maar 7.0 seconden is een hele snelle tijd. Het hoogspringen is een onderdeel waar je eigenlijk de tijd voor moet nemen. Omdat deze indoorwedstrijd verliep volgens het Athletic Champs principe, was er slechts 20 minuten om supersprong te realiseren. Dat bleek best een opgave. Gelukkig werd het team begeleidt door zowel pupillentrainer Sven als door juniorentrainer Robin, die met hun tips het beste uit de pupillen probeerden te halen. En dat lukte! Zo zette Jop een nieuw PR neer van 1,00m, wist Eline haar PR van 1,05m te evenaren en sprong Myka zelfs over

1,15m heen. Tevredenheid alom na dit onderdeel. Het afsluitende onderdeel voor de pupillen was de 40m horden. Zowel Luuk als Ise scherpte hun PR bij dit onderdeel aan en daarmee werd de wedstrijd tot een goed einde gebracht. De inzet van deze atleten bezorgde het team van AV-LGD een podiumplek. De 3e plek is een hele mooie prestatie. Proficiat!

Het team B/C pupillen bestond uit Loek Reinders, Meike Maas, Nienke Bartels, Benthe Coolen, Vive Spierings, Puck van der Valk, Noëlle Martens en Julia van Duijnhoven, aangevuld met enkele leden van Atletiek Oirschot. Ook deze mooie groep atleten startte met de team-estafette. Deze verliep zonder problemen en de toppertjes waren klaar voor de overige onderdelen. Het eerstvolgende onderdeel was het Medicinbal werpen. Daarbij waren het Puck en Noëlle die met hun ijzersterke stoten een nieuw PR van 3,40m neerzette. Ook Loek was op dreef en stootte de kogel naar maar liefst 5,20m. Het hordenlopen over een afstand van 40m was een prooi voor Nienke Bartels. Met een tijd van 8,1 seconden was ze het snelste van alle Deurnese atleten in Beek en Donk (zelfs de A- en B-pupillen waren vandaag minder snel!!!). Wat een ritme en wat een snelheid! Fantastisch Nienke! Het hurk-hoogspringen is een onderdeel dat een combinatie vraagt

van hoog- en verspringen. Een mooi technisch onderdeel waar Meike in uitblonk vandaag. Ze sprong over maar liefst 0,95m. Ook alle andere pupillen uit het team zetten een PR neer op dit onderdeel. Knap hoor! De wedstrijd werd afgesloten met de 40m sprint. Benthe dook in haar debuutwedstrijd al meteen onder de magische grens van 8,0 seconden. Met 7,9 seconden zette ze meteen een prachtig PR neer. Zoals eerder gezegd is de strijd om de PR trofee losgebarsten. Benthe, Vive en Julia zijn deze strijd uitstekend gestart. Met PR's op alle onderdelen kunnen ze heel tevreden terugkijken op deze mooie wedstrijd. Het team eindigde keurig op de 7e plek.

Individueel werd er ook een klassement opgemaakt. Ook hier was de AV-LGD succesvol. Nienke werd 1e bij de meisjes pupillen C, echt een superknappe prestatie!

Bij de meisjes pupillen B stond er in eerste instantie geen AV-LGD pupil op het podium geroepen, maar dit werd achteraf bijgesteld. Meike werd keurig 3^{de}, en daar kun je heel trots op zijn Meike!

Zo kwam er een einde aan deze mooie, gezellige wedstrijd. Met maar liefst 38 PR's is de strijd om de PR trofee 2019 losgebarsten. Voor degene die er vandaag niet bij waren, niet getreurd, er komen nog kansen genoeg dit jaar!

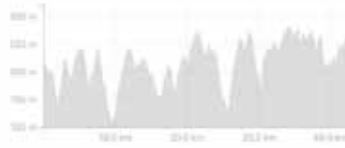
Le trefle à 4 feuilles Olné (BE)

Courir pour le plaisir. Deze trailmarathon was voor mij een leuke manier om 2019 te starten. Na een korte pauze van 4 weken vakantie weer terug van weg geweest. Een koude en natte dag waarop alles kon en niets moest.

De trailmarathon wordt georganiseerd door een lokale sportvereniging in Olné. Dit plaatsje ligt in België onder de rook van de plaats Luik. Ik heb hier nog niet zolang geleden de ultra Olné-Spa-Olné gelopen. Ik verbleef toen bij B&B Aux Quatre Bonniers. De eigenaren van de B&B hebben mij verzekerd dat deze trailmarathon de moeite waard zou zijn. Goede suggestie en dit evenement paste prima in mijn drukke agenda voor 2019.

Le trefle à 4 feuilles staat in het Nederlands voor het blad van het

klavertje vier. De trailmarathon bestaat uit vier ronden van respectievelijk 12, 11, 10 en 9 kilometer. De kilometervreters lopen alle ronden en daarmee een trailmarathon. Maar is 4 ronden een brug te ver dan kun je ook na 1, 2 of 3 ronden besluiten om uit te stappen. Elke ronde eindigt bij de start/finish waar ook de verzorging is voor de lopers die besluiten nog een ronde te doen. Iedere afstand heeft daarmee een eigen eindklassement. Niets moet alles mag.



Ik ben op zondag 13 januari 2019 afgereisd naar Olné. Het evenement start om 10:00 uur. De weersverwachting is niet zo best. Er wordt veel regen en wind verwacht. Het heeft de hele nacht geregend dus modderige omstandigheden verzekerd. De meeste deelnemers staan met regenjas, lange broek, extra jasje, soms een muts of handschoenen aan de start. Ik loop er met mijn korte broek en t-shirt met dun regenjasje wat luchtiger bij. Het regent licht, het is zo'n 6 graden en de wind daar voel je nog weinig van.

De start is wat rommelig. Het is een grote groep van zo'n 500 lopers. Alle afstanden starten tegelijk. Hierdoor lijken de tempo's nogal te verschillen. Het is in de eerste bochten door Olné wat dringen. En het eerste stuk op de paden loopt onrustig. Ik loop maar maak me verder niet zo druk. Ik ben voorlopig nog onderweg en in deze eerste fase valt er niet echt veel te winnen alleen te verliezen. Bij langere afstanden denk ik in de eerste fase altijd: als het goed voelt dan is het waarschijnlijk te snel.



De omstandigheden zijn nat en modderig. In de eerste 2 rondes zie je hier en daar lopers onderuit schuiven. De modder op de paden wordt afgewisseld met spek gladde stenen. Ik zie toch ook veel lopers op normale hardloopschoenen lopen. In deze omstandigheden is dat niet echt verstandig. Onderweg spreek ik best wel wat lopers die spijt hebben van de schoenenkeuze. Andere jaren was het weer veel beter en waren de omstandigheden veel beter.

Tegen het einde van ronde 2 merk je dat het weer wat minder wordt. De wind neemt in kracht toe. Het gaat merkbaar harder regen. Het wordt tijd voor de regenjas dicht te doen. De gevoelstemperatuur gaat echt omlaag. Uiteindelijk komt het met bakken naar beneden. Alles is nat en doorweekt. Je merkt dat je een behoorlijk tempo moet houden om niet te veel af te koelen. De steile paden worden hier en daar kleine beekjes waar je door omhoog

of omlaag moet. Niet de makkelijkste omstandigheden maar ik kan hier wel van genieten!

De organisatie heeft weinig rekening gehouden met de marathonlopers. Voordat ik de laatste ronde in ga passeer ik de verzorgingspost. Alleen nog een glaasje water en een schaal met rozijnen. Veel meer is er dus niet. Maar ach, het is nog maar een stukje. Ik begin vol goede moed aan de laatste 9 kilometer door wind en regen. Het voelt alsof het wat zwaarder wordt. Het weer zorgt ervoor dat je moet afzien. Maar misschien komt dat ook gewoon door de afstand.

Uiteindelijk ben ik als 39ste na 4:41:52 uur over de eindstreep gekomen. Als ik kijk naar de afstand van 42,6km en de 1.087 hoogtemeters die we hebben overwonnen dan kan ik niet anders dan tevreden zijn. Courir pour le plaisir. Ja, het was even afzien maar de herinnering is top!



Op zondag 20 januari 2019 stond de Polar Bear Trail weer op het programma. Een zeer goed georganiseerde trail over een uitdagend parcours in de heuvels vanuit het Belgische plaatsje Teuven. Voor het derde jaar op rij neem ik deel aan dit evenement. En opnieuw ben ik enthousiast!

De Polar Bear Trail kent een nachtrail van 14 kilometer op de zaterdagavond en een trailrun op zondag van 14 of 22 kilometer. Dit jaar neem ik evenals voorgaande jaren deel aan de 22 kilometer op zondag. De start van deze trailrun is om 11:45 uur. Een mooie tijd omdat ik 's morgens pas om 09:30 uur van huis hoef te gaan. Daarbij, de winter is begonnen en wat later op de ochtend is het minder koud.



Dit jaar lijkt de trailrun bijzonder goed bezocht. Het is erg druk in de straat voor de start. Er staan veel geparkeerde auto's en er lopen veel deelnemers. De vrijwilligers begeleiden de verkeersstroom goed en uiteindelijk parkeer ik 5 minuten lopen van de start. Bij de start kijk ik uit over een mooi wit veld met een heerlijke winterzon. Het is windstil en net onder nul. Heerlijk weer voor een trailrun.

Om 11:45 uur is de start. Het begin is berg af en via een spekgladde ijzige bocht worden we weer omhoog gestuurd. Ik weet van andere jaren dat het de eerste kilometers wat dringen kan zijn dus ik ben vrij voorin gestart. De eerste kilometers ligt het tempo vrij hoog. Na enkele kilometers moeten we door het beekje de Geul. Er is gewaarschuwd dat het erg glad is. Als ik snel ben dan heb ik minder last van andere deelnemers.

Eenmaal een 8-tal kilometers onderweg realiseer ik me dat het allemaal wat sneller gaat dan ik me had voorgenomen. Maar het voelt goed, het is heerlijk weer en de trails liggen er fantastisch bij. De

uitzichten in de Limburgse heuvels zijn heel mooi. De kilometers vliegen voorbij. Ik loop tussen verschillende triatleten die steeds sneller lijken te gaan. Ik vind het best, ik sluit aan bij de andere lopers

en geniet van het hoge tempo.

Na 21,6 kilometer en 571 hoogtemeters kom ik na 2:00:39 uur over de eindstreep. Een mooi resultaat omdat ik meer dan 35 minuten sneller was dan de Polar Bear Trail in 2018 en 2017. En ja, dit jaar was echt een feest qua omstandigheden. Volgend jaar staat de Polar Bear Trail weer op mijn lijst.



Pupillen trotseren de vrieskou in Helden

Na het sprankelende Nieuwjaars gala van afgelopen vrijdag moeten voorafgaand aan het verslag van de Heldense bossencross toch even felicitaties overgebracht worden. Rowan, Dani, Kirsten en Loek: Van harte gefeliciteerd met jullie PR-podiumplek. Wat een mooie, terechte beloning voor jullie inzet in 2019. Super!



Tijd om na te genieten was er niet, want de Heldense bossencross eiste de nodige aandacht van de 17 deelnemende AV-LGD-pupillen. Brrr, wat was het koud op deze zonnige zondag in januari. De grond was flink bevroren en dat maakt het hardlopen er niet makkelijker op. Het vereist opperste concentratie om op de been te blijven en de enkels niet om te zwikken.

Bij de jongens A stonden er zomaar drie pupillen in een AV-LGD-shirt aan de start. Naast Myka Kuijpers en Jop Slaats is inmiddels ook topper Tijn de Koning bij club. Welkom bij de club Tijn! Er stonden in Helden dus drie hele sterke LGD A-pupillen jongens aan de start van het grote veld. Dat moest

voor het nodige vuurwerk zorgen. En dat vuurwerk kwam er! Tyn strijdt al het hele seizoen om de podiumplekken en ook in Helden liet hij zich goed voorin zien. Lang lag hij op de 4e plek, maar het LGD-shirt gaf hem vleugels tijdens zijn fantastisch lange eindsprint en hij wist wederom het podium te bereiken.

Wat een knappe 3e plek Tijn! Myka liep eveneens goed voorin mee. Hij zette zijn eindsprint wat te laat in (meldde hij zelf na afloop), maar wist heel knap de 6e plek te veroveren. Ook Jop liep wederom sterk in deze Limbra-competitie. Hij kan zich als eerstejaars A-pupil prima meten aan de toppers in het veld. In Helden wist hij keurig op de 10e plek te eindigen. Drie AV-LGD-pupillen in de top tien van een zwaar veld met maar liefst 47 deelnemers. Wauw!

Als het gaat om aantallen, geven ook de meisjes pupillen A een heel goed voorbeeld. Met 5 meiden aan de start kleurt ook hier het deelnemersveld steeds een beetje meer geel-blauw. Kirsten van den Hurk liep weer erg sterk naar de 2e plek. Het bovenste plekje op het podium was helaas niet haalbaar, maar ze liep de nummer drie wel op grote afstand. Knap gedaan weer Kirsten! Renske Mennen is een van die atleten die er altijd voor zorgt dat het zonnetje een beetje schijnt. Altijd knokken, strijden voor een goede klassering. Ook in Helden liep ze weer prima en dat resulteerde in een knappe 13e plek. Eline Bartels voelde zich niet helemaal lekker voor de start, maar deze kanjer geeft niet snel op. Ze beet zich vast in Renske en kwam slechts een seconde later over de meet. Wat knap dat je doorgezet hebt, Eline! Na Eline en Renske kwam er nog zo'n kanjer voorbij. Zoey van Lieshout is er sinds haar lange blessure ook steeds vaker bij, met als resultaat dat ze wedstrijd voor wedstrijd steeds sterker wordt. Zoey liep keurig naar de 19e plek. Last but not least liep Ise Spierings ook dapper mee in het sterke veld van de A-pupillen. Het liep wellicht in Helden niet zo super, maar dit seizoen was het wel alweer haar 6e cross. Dat is al het eerste compliment waard. Compliment twee is voor het trotseren van het koude

weer en compliment nummer drie is dat haar loopstijl (ik zeg het nog maar eens) onevenaarbaar is. Is eindigde achteraan in de middenmoot op de 19e plek. Goed gedaan Ise!

Bij de meisjes pupillen B stonden in Helden twee AV-LGD-atleten aan de start. Naast Meike Maas stond ook Nienke den Engelsman aan de start. Zoals we gewend zijn van Meike is ze niet houden als ze eenmaal aan de start van en wedstrijd staat. Vol gas vanaf het begin is haar motto en dat levert resultaat op! In Helden stond ze voor het eerst in het AV-LGD-shirt aan de start en ja hoor, dit geeft haar nog meer vleugels. Ze behaalde maar liefst voor de 5e (!) keer dit seizoen een podiumplek. Wat een prachtige 3e plek weer, Meike. Goed gedaan! Nienke is sinds kort lid van de club en stond met ontzettend veel zin aan de start in Helden. Ze liep keurig in de middenmoot mee en pakte de 8e plek. Keurig Nienke!

Bij de jongens pupillen B stond Dennis Verbeek als enige AV-LGD-pupil aan de start. Hij was weliswaar een beetje ziek geweest, maar dat mocht deze kanjer niet deren. Hij werd weliswaar 27e, maar hij liep de cross op karakter uit. Top dat je erbij was, Dennis!

Bij de meisjes pupillen C stonden ook maar liefst 5 dappere meiden aan de hectische start. Inmiddels was de startlijn door de vele lopers verdwenen en heel veel ouders probeerden hun kroost nog tot vlak voor het startschot even warm te houden. Gelukkig waren er geen valpartijen Vive Spierings startte sterk en liep goed met de voorste groep mee. Ondanks haar sterke race haalde ze het podium net niet. Ze werd wel keurig 4e. Bij een enkele vereniging delen ze dan een prachtige houten medaille uit, van ons krijg je een heel groot compliment

omdat je zo ontzettend goed je best hebt gedaan. Heel goed gedaan Vive! Ook Aafke Mennen was weer van de partij in Helden en liep in het kielzog van Vive naar de 5e plek. Keurig gelopen, Aafke! Nienke Bartels had haar dag niet zo in Helden. Ze voelde zich niet helemaal lekker en had buikpijn. Op karakter liep ze desondanks heel netjes naar plaats 9. Vlak achter Nienke liep Puck van der Valk naar de 10e plek. Puck is waarschijnlijk de vrolijkste, meest enthousiaste topper in het pupillen-team (waarmee ik de andere pupillen uiteraard niet tekort wil doen). Ze stond voor de derde keer deze competitie aan de start en wist zich op een hele knappe wijze in de top 10 te lopen in Helden. Fijn dat je erbij bent Puck! Ook Noëlle Martens stond aan de start in Helden. Als we het dan hebben over karakter, Noëlle had voor de start last van haar knie, maar ze wilde persé meedoen. Kijk, dit soort bikkels hebben we er graag bij. Wat ontzettend dapper dat je toch mee deed, Noëlle. Deze bikkel liep trouwens met zere knie naar de 14e plek.

In de laatste categorie hebben we dit seizoen ook een hele sterke troef in handen. Simon Bartels is de naam die we niet zomaar gaan vergeten. Simon startte in Helden vrij

rustig maar ging daarna goed naar voren. Hij hield prachtig stand tussen al deze dappere mini-pupillen en eindigde heel mooi op de 2de plek kort voor de nummer 3. Hij kwam met een big smile over de finish, of dit nu kwam omdat hij tweede was of omdat hij zijn (zieke) zus Nienke voor was gebleven, weten we niet... De prestatie is dan ook geweldig, Simon. Superknop gedaan!

Wat een enerverende middag, ze zouden er bij NPO3 een prachtige sportmiddag van kunnen uitzenden. Heerlijk om te zien dat onze pupillen met zoveel enthousiasme en passie aan deze crosscompetitie deelnemen én dan ook nog eens hun mannetje staan. Genieten met de hoofdletter G! Er staan nog twee wedstrijden op het programma van deze prachtige competitie. Op zondag 27 januari staat de Vlakwatercross in Venray

op het programma en de laatst cross is de Leudalcross en vindt plaats in Haelen op 17 februari. Voor enkele pupillen nog volop kansen op een plekje op het eindpodium van de competitie. Voor alle andere pupillen hangt er wellicht nog een beloning vast aan deze twee wedstrijden. Namelijk organiseert de Jeugdcommissie van de LGD een speciale filmavond aan het einde van het winterseizoen voor de pupillen die aan 4 of meer crossen hebben deelgenomen, dus nog twee kansen om een heel relaxed bioscoop-stoeltje te bemachtigen!



Tom Honings wint de Heldense bossencross

Afgelopen zondag vond in Helden de 7e wedstrijd in de Limbracross competitie plaats. Op dit zeer gevarieerde parcours van de Heldense bossencross was AV-LGD opnieuw erg succesvol. Tom Honings wist op knappe wijze de overwinning te behalen bij de jongens junioren B. In een tijd van 17.39 minuten wist hij de concurrentie ruimschoots achter zich te laten. Op dezelfde afstand liep Han Baselier eveneens een goede wedstrijd. In een tijd van 19.18 viel hij met een 4e plaats net buiten het podium. Bij de meisjes junioren B was een fraaie 2e plaats voor Pouke van Dijk weggelegd.

Eerder die ochtend vond de korte en lange cross voor de senioren plaats. Bij de mannen senioren behaalde Werner Gentle op de lange cross eveneens 2e plaats. Hans van de Mortel wist de 1e plaats te bemachtigen in de categorie mannen 55.

Ook in de jongste categorieën dient zich binnen AV-LGD het nodige talent aan. Op een deelnemersveld met bijna 50 jongens behaalde Tijn de Koning een knappe 3e plaats. Hij had net iets meer dan 5 minuten nodig om ongeveer 1.300 meter af te leggen. Bij de meisjes in dezelfde categorie was er opnieuw succes voor Kirsten van den Hurk. Met een 2e plaats blijft ze verdienstelijk aan de leiding staan in de tussenstand van het Limbra klassement. Ook Meike Maas behaalde opnieuw een

podiumplaats (3e plek) bij de meisjes pupillen B. Simon Bartels sloot de middag succesvol af. Hij werd 2e bij de jongens mini pupillen.

De volgende wedstrijd uit de Limbracross competitie staat al weer voor de deur. Komende zondag is de Vlakwatercross in Venray.



Tom Honings in actie tijdens één van de Limbracrossen eerder dit seizoen

BIKKELEN IN REGENACHTIG VENRAY

Wat was het een vies weer op zondag 27 januari in Venray. Tijdens de voorlaatste Limbracross van dit seizoen was het bikkelen geblazen. Het parcours lag er na alle sneeuwval en regen verbazingwekkend goed bij. Complimenten voor de organiserende vereniging ATV! Tegen het eind van de competitie is het voor de toppers zaak om goed te kijken tijdens de cross, wie moet je vandaag achter je laten om nog een plekje dichtbij het podium, of juist een treekje hoger te komen. De pupillen die dichtbij het eindpodium zijn, komen natuurlijk elk verslagje wel voorbij. Maar dit jaar hebben we een heel groot aantal pupillen aan de start staan van de Limbracross en natuurlijk staan ze niet allemaal op het podium. Als we op zoek gaan naar hetgeen deze pupillen allemaal hebben, komen we al snel uit op wilskracht, doorzettingsvermogen en zeker niet onbelangrijk: plezier! Niet alleen tussen de pupillen, maar ook tussen de ouders/supporters is de sfeer opperbest. Met nog maar één cross te gaan, wordt dit dadelijk wel een beetje afkicken op de zondagmiddag...



Zoals gezegd was het in Venray nat en guur, oftewel: echt crossweer. Bij de jongens A-pupillen stonden Tijn de Koning, Myka Kuijpers, Jop Slaats, Dani Koetsier, Linus van Hout en Pim Reinders aan de start. Vooraf bedachten Tijn en Myka hoe ze elkaar

zouden helpen, en dat lukte! Tijn is deze competitie ijzersterk en zou Myka in zijn kielzog meenemen. Tot halverwege de wedstrijd lukte dit prima. Daarna moest Myka een gaatje laten vallen en moest hij het zelf afmaken. Tijn ging na de eerste ronde wederom kei hard in

Venray. Met een machtige laatste ronde eindigde hij wederom op plaats 3. Super! Myka had in de laatste ronde nog een sterke eindsprint en wist goede zaken te doen voor het eindklassement. Hij veroverde knap de 5e plek. Jop was een beetje griepig, maar stond gewoon aan de start in Venray (over bikkelen gesproken...). Het ging niet super, maar sleepte wel een 15e plek in de wacht. Goed gedaan Jop en veel beterschap! Ook Dani liep weer enthousiast mee. Hij liep heel constant in de middenmoot mee en eindigde keurig op plek 22. Linus was ook erg sterk in Venray. Als eerstejaars A-pupil proberen je hoofd boven water te houden tussen 45 andere jongens valt niet mee. Linus laat zich niet gek maken, geniet van het rennen door het bos en eindigde vlak achter Dani op de 24e plek. En niet onbelangrijk: dit was Linus' 4^e wedstrijd, dus de AV-LGD bioscoopstoel is bemachtigd. Goed gedaan Linus!

Ook de meisjes A-pupillen staan hun mannetje en kijken niet op een 'drupke' regen. In Venray stonden Kirsten van den Hurk, Renske Mennen, Eline Bartels, Zoey van Lieshout en last but not least Ise Spierings aan de start. Wederom dus een prachtige geel-blauwe trein (met af en toe een zwart DSD-shirt er tussendoor) aan de start. Kirsten startte sterk in Venray. Ze sprintte weg bij de start en had voor de eerste bocht de leiding al in handen. De 3 rondes van 500m werden in een moordend tempo afgelegd. Kirsten voelde de hete adem van een hele sterk lopende atlete uit Gennep in de nek, maar Kirsten zette in de laatste ronde nog een keertje extra aan (waar haalt ze het vandaan?) en liep onbedreigd naar de overwinning. Super, Kirsten! Renske en Eline lopen sterk mee in het grote deelnemersveld bij de A-pupillen. Samen strijden ze in de middenmoot mee en dat resulteerde

in Venray in de 13e plek voor Renske en de 14e plek voor Eline. Zoey loopt als eerstejaars A-pupil erg dapper mee. Ze is enthousiast en pikt graag de nodige wedstrijdjes mee en verdedigt de clubkleuren met verve. Zoey eindigde op de 21e plek. Jammer genoeg werden er vandaag geen prijzen uitgedeeld voor het mooiste kapsel. Ise had een prachtige coupe en ze liep er nog hard mee ook! Ise wist zich heel netjes in de middenmoot te nestelen en eindigde op plek 25. Goed gedaan Ise!

Bij de jongens pupillen B hebben we helaas maar één atleet aan de start. Overigens is dit niet de minste en zeker een waar we trots op kunnen zijn. Loek Reinders is de naam en stond deze crosscompetitie alweer voor de 7e keer aan de start. Dat maakt hem een van de sterke, vaste waarden van de pupillen en dat is super fijn. Loek rende in Venray heel netjes naar de 16e plek.

De meisjes pupillen B werden vertegenwoordigd door Meike Maas en Nienke den Engelsman. Meike laat al de hele competitie een stralende lach zien bij alle wedstrijden waar ze aan deelneemt. Of ze daarmee nu haar tegenstanders in de luren legt weet ik niet, maar het levert wel heel veel podiumplaatsen op. In Venray liep Meike wederom naar de 2e plek op het podium. Wauw, wat goed Meike! Nienke lijkt ook de smaak te pakken te hebben. In Venray liep ze alweer haar 3e wedstrijd van het seizoen en liep naar een hele nette 7e plek. Keurig, Nienke!

Helaas hebben we geen atleten in de categorie jongens pupillen C, maar dat wordt ruimschoots gecompenseerd door een stel hele snelle meiden. Met Aafke Mennen, Vive Spierings, Nienke Bartels en Puck van der Valk is de AV-LGD

hofleverancier van deze categorie. Aafke haalde al regelmatig het podium in deze competitie, maar Venray was haar niet zo heel goed gezind. Ze liep prima, maar miste het podium dit keer. Ze eindigde toch heel netjes op de 5e plek. Kop op, Aafke. Met nog een wedstrijd te gaan lig je nog heel mooi op koers voor het eindpodium. Vive en Nienke hadden elkaar gevonden deze wedstrijd. Ze liepen keurig samen door de Venrayse bossen. Vive eindigde op de 7e, Nienke op de 8e plek. Puck groeit wedstrijd na wedstrijd. Tijdens haar eerste wedstrijd in Helmond was het nog mega-zwaar, maar in Venray liet Puck zien dat ze inmiddels een prima cross kan lopen. Ze eindigde heel netjes op de 13e plaats. Goed gedaan Puck! Op hetzelfde tijdstip liep ook Simon Bartels als mini-pupil zijn

race. Hij startte rustig aan achter in het veld om vervolgens de tweede ronde toe te slaan. Door zijn sterke tweede ronde eindigde Simon weer op het podium. Wat knap dat hij zijn wedstrijd al zo goed heeft ingedeeld. Proficiat met je 2e plek Simon!

De voorlaatste wedstrijd zit er op. Inmiddels hebben de nodige pupillen een hot-seat in de AV-LGD bioscoop bij elkaar weten te bikkelen en een aantal kunnen er nog voor gaan tijdens de laatste wedstrijd in Haelen. Deze Leudalcross is op zondag 17 februari. Dat belooft een heel spektakel te worden met hopelijk heel veel pupillen op het podium! Tot dan!

Deurnese successen overspoelen Vlakwatercross

Zondag 27 januari stond de Vlakwatercross in Venray op het programma. Gezien de regenval van de voorbije dagen werd gevreesd voor een lastig te belopen parcours. Echter maakte deze cross haar naam volledig waar want naast wat gladdere stukken lag het parcours er prima bij.

De Vlakwatercross was alweer de achtste van de in het totaal negen wedstrijden in de LIMBRA crosscompetitie. Een wedstrijd, waarbij verschillende atleten de laatste puntjes op de 'i' konden zetten voor een goede eindklassering. Dat deed onder meer Werner Gentle, die met zijn 6e plaats weliswaar tekort kwam voor de dag winst, maar hierdoor wel de eindoverwinning in de LIMBRA crosscompetitie veilig stelde bij de mannen senioren. De winst

bij de mannen senioren ging in Venray naar Mark van Kessel. Hans van de Mortel pakte, niet geheel verrassend, de overwinning bij de mannen 55. Even later maakte Kim Janssen het feestje voor AV-LGD compleet door de bronzen medaille te veroveren op de korte cross.

Bij de jeugd waren er overwinningen in het eindklassement voor AV-LGD atleten Pouke van Dijk en Kirsten van den Hurk, die hun winst in het klassement nog wat



extra glans gaven door ook de wedstrijd in Venray op overtuigende wijze op hun naam te schrijven. Later op de middag volgden nog meerdere ereplaatsen van Deurnese atleten. Zo pakte Eva Kok de overwinning bij de meisjes junioren

C. Verder was er tweede plaatsen voor Meike Maas en Simon Bartels bij de meisjes pupillen B en C. Een derde plaats was er voor Tijn de Koning (jongens pupillen A), die hiermee zijn naam eer aandeed.



Natte Winterwandeltocht AV LGD Deurne



Deze keer waren de weergoden ons niet zo goed gezind bij de Winterwandeltocht. Met de sneeuw die eerder gevallen was, werd in welgeteld één dag korte metten gemaakt door regenbuien. Op de zaterdag viel het gelukkig nog best mee en daar waren alle markeerders van de wandelroutes dan ook best blij mee.

Helaas werd de zondag een echte regendag en dan weet je dat de opkomst dan ook navenant is. Toch mochten we zeker niet klagen met de in totaal 324 diehards die de regenbuien trotseerden. Als je dan eenmaal aan de wandel bent, dan maakt het ineens ook veel minder uit en ga je door.

Dit jaar was Liessel het centrale punt van de wandelroutes met een uitstekend verzorgde rustplaats in Sporthal De Smeltkroes. Er waren vele complimenten voor hen, vooral over de zelfgemaakte

soep. Verder was er voor de langere afstanden nog een rustplaats ingericht bij de Heidebloem Ranch (Peelven Hoeve) aan de Snoertsebaan en ook hier was alles heel goed verzorgd.

Deze keer waren alle routes voor de eerste keer voorzien van de nieuwe kunststofpijlen en het lint dat door onze wandelsponsor Adventurestore beschikbaar werd gesteld. Ook hadden ze weer de grote LOWA wandelschoen meegenomen en de startlocatie van de nodige wandelattributen voorzien. Het

was even wennen voor de markeerders met die nieuwe pijlen met elastieken, maar ze hebben het uitstekend gedaan. Deze wijze van markeren is zeer duidelijk en werd ook heel goed ontvangen door de wandelaars. We gaan zo ook op een milieuvriendelijke manier met de tijd mee. Ook mag er op steeds minder plekken nog met nietjes markeringen worden bevestigd en dat is ook wel te begrijpen als je ziet hoeveel er soms in een paaltje zitten. Ook het markeren van deze kunststofpijlen met elastieken gaat best vlot en dat geldt ook voor het oprollen van de routes. Wel is het zo dat de pijlen en elastieken mee terug moeten

worden genomen en dat is natuurlijk wat onhandiger met de mountainbikes. Al met al ondanks het snertweer toch weer een geslaagde wandeltocht en alle vrijwilligers worden weer heel erg bedankt voor hun inzet!

De verdeling op de diverse afstanden was als volgt:
 5 km : 15 dln, 10 km : 64 dln, 15 km : 66 dln, 20 km : 102 dln en op de 30 km : 77 dln.

Jan Vogelsangs
 Wandelgroep AV-LGD

Uitslagen

Sylvesterlauf Phalzdorf (D),

31 december 2018

3 km

Meisjes 13 jaar

1. Eva Kok 11.07

5 km

Mannen

510. Jan Melkert 28.08

511. Peter Weerts 28.08

10 km

Mannen 75

1. Piet Loverbosch 55.41

Wisentwintertrail (AV Veluwe), Apeldoorn

31 december 2018

16 km

Tonny Kersten 1.43.04

Jaspercross Asten,

6 januari 2019

Lange Cross

8000m

Mannen Senioren

1. Mark van Kessel 28.38

3. Werner Gentle 30.35

11. Koen van Kessel 34.00

15. Roy Lammers 35.04

Mannen 40

12. Martien van Hoof 39.42

Mannen 45

3. John Thielen 32.35

8. Sven van den Hurk 37.17

Mannen 50

1. Hans van de Mortel 32.39

Mannen 55

9. Roland van den Bogaard 42.01

Vrouwen

10. Tonny Kersten 45.11

Vervolg Jaspercross Asten,
Korte Cross 4000m
Mannen

27. Willy Claessen 20.30

Vrouwen Senioren

2. Kim Janssen 18.52

5. Samantha van Goch 21.02

Junioren
Jongens Junioren A 4000m

3. Koen Terheijden 15.40

Meisjes Junioren A 3000m

4. Yente Dielis 17.08

Jongens Junioren B 4000m

4. Tom Honings 16.12

8. Han Baselier 17.32

10. Jesper Gloudemans 18.09

12. Thijs van den Heuvel 19.41

Meisjes Junioren B 3000m

4. Pouke van Dijk 15.33

5. Kiara van Haandel 16.40

Jongens Junioren C 3000m

9. John Linders 15.14

12. Lars Vermazeren 15.43

17. Remco Linders 19.05

Meisjes Junioren C 2000m

16. Jikke van Dijk 11.57

Jongens Junioren D 2000m

9. Ivar van den Hurk 9.04

19. Max vd Vondervoort 10.07

30. Daan Venner 12.50

Pupillen
Jongens Pupillen A 1200m

6. Myka Kuijpers 6.12

12. Jop Slaats 6.25

21. Dani Koetsier 6.56

32. Linus van Hout 7.15

Meisjes Pupillen A 1200m

1. Kirsten van den Hurk 6.01

10. Eline Bartels 7.02

13. Zoey van Lieshout 7.29

17. Ise Spierings 7.39

18. Renske Mennen 7.46

Jongens Pupillen B 1200m

11. Loek Reinders 7.25

Meisjes Pupillen B 1200m

3. Meike Maas 7.09

Meisjes Pupillen C 1000m

3. Aafke Mennen 5.50

6. Vive Spierings 6.10

8. Nienke Bartels 6.15

14. Noëlle Martens 6.47

Jongens Mini Pupillen 1000m

3. Simon Bartels 6.21

Oliebollen Omloop VV Olympia 18, Boxmeer 6 januari 2019.
10 km
Mannen 50

2. Willy Kanters

39.55

Indoor D'n Oude Toren, (GAC) Gemert

12 januari 2019

Jongens Junioren C	50m	Kogel	Hoog	Punten
2. Harm van de Berkmortel	6.8	8.27	1.55	1815
Jongens Pupillen A	40m	40m Horden	Kogel	Punten
11. Myka Kuijpers	7.0	8.4	5.90	203
32. Jop Slaats	7.2	8.9	4.80	155
49. Luuk Rooseboom	7.6	9.5	4.40	124
Meisjes Pupillen A			Hoog	
18. Renske Mennen	7.0	8.7	1.00	192
31. Eline Bartels	7.3	9.1	1.05	175
33. Kirsten van den Hurk	7.1	9.1	1.05	175
39. Ive Spierings	7.5	9.2	0.95	147
Jongens Pupillen B	40m	40m Horden	Med. Bal	Punten
8. Loek Reinders	7.2	8.2	5.20	238
Meisjes Pupillen B			Hurk hoog	
3. Meike Maas	7.5	8.0	0.95	258
Meisjes Pupillen C				
1. Nienke Bartels	7.6	8.1	4.20	275
7. Benthe Coolen	7.9	8.3	2.70	224
13. Vive Spierings	8.0	9.7	3.10	196
13. Puck van de Valk	8.2	9.6	3.40	196
19. Noëlle Martens	8.1	10.6	3.40	165
21. Julia van Duijnhoven	8.5	10.3	3.00	151

Winterloop Ommel (V.V. Olympia Boys),

13 januari 2019.

8.3 km**Heren**

1. Hans van de Mortel 30.50

Dames2. Fiona Jaberg 37.21

Witte Ruijsheuvel Cross, Oss (AV.Oss'78)

13 januari 2019

Jongens Junioren B**2300m**1. Tom Honings 8.51
2. Han Baselier 9.26
3. Jesper Gloudemans 9.28**Meisjes Junioren C****2300m**

1. Eva Kok 9.35

Jongens Junioren D**1150m**

2. Ivar van den Hurk 4.41

Jongens Pupillen A**800m**

1. Myka Kuijpers 3.17

Meisjes Pupillen A**800m**1. Kirsten van den Hurk 3.07
3. Renske Mennen 3.53

Heldense Bossen Cross,

20 januari 2019

Lange Cross**9.064m****Mannen Senioren**

2. Werner Gentle 33.21

Mannen 40

5. Arnold Koetsier 39.18

Mannen 45

11. Sven van den Hurk 40.41

13. John Thielen 43.47

Mannen 55

1. Hans van de Mortel 35.49

8. Roland van den Bogaard 46.00

Korte Cross**4.604m****Mannen**

6. Ian Franssen 17.37

26. Hennie de Cock 23.16

Vrouwen Senioren4. Kim Janssen 20.37

Junioren

Meisjes Junioren A

2.935m

5. Yente Dielis 16.17

Jongens Junioren B

4.604m

1. Tom Honings 17.39

4. Han Baselier 19.18

8. Jesper Gloudemans 20.04

Meisjes Junioren B

2.935m

2. Pouke van Dijk 12.46

8. Kiara van Haandel 15.42

Jongens Junioren C

2.935m

7. John Linders 12.47

10. Lars Vermazeren 15.06

Meisjes Junioren C

2.112m

14. Jikke van Dijk 11.45

Jongens Junioren D

2.112m

5. Ivar van den Hurk 8.36

18. Max vd Vondervoort 9.39

Pupillen

Jongens Pupillen A

1282m

3. Tijn de Koning 5.03

6. Myka Kuijpers 5.23

10. Jop Slaats 5.36

Meisjes Pupillen A

1282m

2. Kirsten van den Hurk 5.16

13. Renske Mennen 6.00

14. Eline Bartels 6.01

19. Zoey van Lieshout 6.14

26. Ise Spierings 6.31

Jongens Pupillen B

1282m

27. Dennis Verbeek 7.40

Meisjes Pupillen B

1282m

3. Meike Maas 6.01

Meisjes Pupillen C

874m

4. Vive Spierings 3.58

5. Aafke Mennen 4.00

10. Nienke Bartels 4.15

11. Puck van de Valk 4.17

15. Noëlle Martens 4.48

Jongens Mini Pupillen

874m

2. Simon Bartels 4.08

Nationale CD Indoor, Apeldoorn

20 januari 2019

Jongens Junioren C, 2e jaars

60m

13. Harm van den Berkmortel 7.87 (series) 7.86 (halve finale)

Verspringen

7. Harm van den Berkmortel 5.52 (kwalificatie) 5.46 (finale)

Meisjes Junioren C, 1e jaars

1500m

3. Eva Kok 5.08.17

Mastboscross Trailrun Breda NL

26 januari

12km

34 Manolis Geldermans 58:03

Vlakwatercross, Venray

27 januari 2019

Lange Cross	8040m
Mannen Senioren	
1. Mark van Kessel	26.28
6. Werner Gentle	28.50

Mannen 45	
5. Arnold Koetsier	33.43
6. Sven van den Hurk	34.40

Mannen 55	
1. Hans van de Mortel	31.01
12. Roland van den Bogaard	39.18

Korte Cross	4020m
Vrouwen Senioren	
3. Kim Janssen	17.12

Junioren	
Jongens Junioren A	4020m
5. Koen Terheijden	14.40

Meisjes Junioren A	3100m
5. Yente Dielis	16.55

Jongens Junioren B	4020m
4. Tom Honings	14.46
6. Han Baselier	15.48
10. Jesper Gloudemans	16.43

Meisjes Junioren B	3100m
1. Pouke van Dijk	12.18
5. Kiara van Haandel	15.04

Jongens Junioren C	3100m
9. John Linders	12.39
18. Lars Vermazeren	15.14
20. Remco Linders	16.57

Meisjes Junioren C	2050m
1. Eva Kok	7.44
15. Jikke van Dijk	10.03

Jongens Junioren D	2050m
7. Ivar van den Hurk	7.55
23. Max van de Vondervoort	9.22

Pupillen	
Jongens Pupillen A	1500m
3. Tijn de Koning	5.48
5. Myka Kuijpers	5.56
15. Jop Slaats	6.42
22. Dani Koetsier	6.58
24. Linus van Hout	7.00

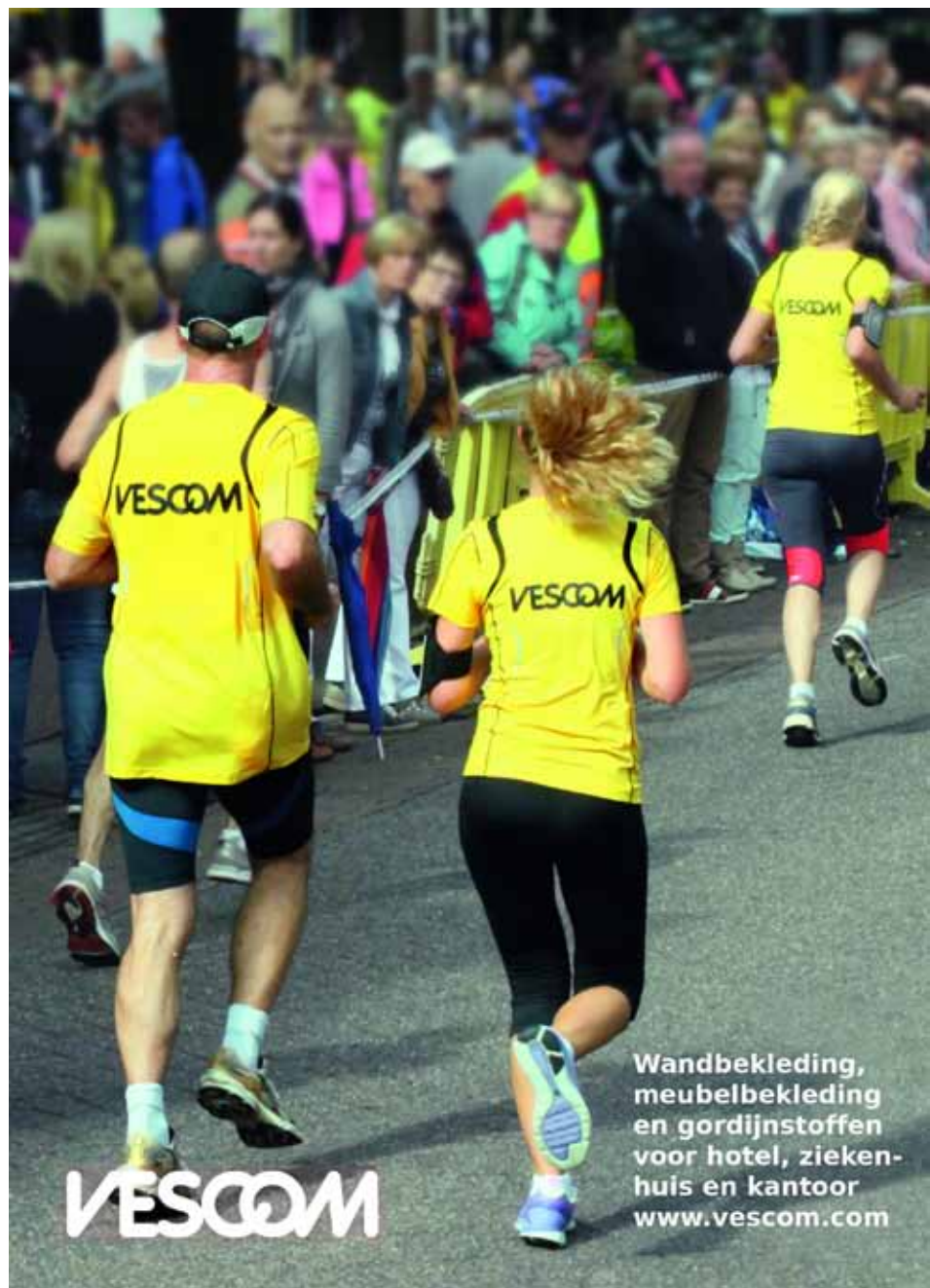
Meisjes Pupillen A	1500m
1. Kirsten van den Hurk	5.43
13. Renske Mennen	6.32
14. Eline Bartels	6.34
21. Zoey van Lieshout	7.04
25. Ise Spierings	7.11

Jongens Pupillen B	1000m
16. Loek Reinders	4.38

Meisjes Pupillen B	1000m
2. Meike Maas	4.17
7. Nienke den Engelsman	4.41

Meisjes Pupillen C	1000m
5. Aafke Mennen	4.45
7. Vive Spierings	4.53
8. Nienke Bartels	4.55
13. Puck van de Valk	5.28

Jongens Mini Pupillen	1000m
2. Simon Bartels	4.42



VESCOM

Wandbekleding,
meubelbekleding
en gordijnstoffen
voor hotel, zieken-
huis en kantoor
www.vescom.com