



TISWA

Jaargang 35 - december 2021

clubblad van av-lgd



Molenvencross

PLUS Bouwmans **PLUS** *geeft meer*



Natuurpoort De Peel

U zult zich snel op uw gemak voelen op ons rustig gelegen terras of binnen bij onze sfeervolle open haard. Schuif gezellig aan voor een kop koffie met een heerlijk stuk gebak, een wijntje of een biertje met iets lekkers erbij.

Alleen, met tweeën of met een groot of klein gezelschap, want ook daarvoor is Natuurpoort de Peel volledig ingericht.



natuurpoortdepeel.nl
0493 - 745 008


Baroef

Atletiek Vereniging LopersGroep Deurne (AV-LGD)

Accommodatie De Djump, Tel.: 0493-320993
 Vloeiendsedreef 13, 5753 SM Deurne IBAN: NL24RABO0110817370
 Internet: <https://www.av-lgd.nl> E-mail: info@av-lgd.nl

Bestuur:

Voorzitter	Koen van Kessel	06-15901066
Secretaris	Henk Hoebers	0493-314057
Penningmeester	Arno Hendrix	06-51933477
Bestuurslid Algemeen	Arjen Biemans	06-36433304
Bestuurslid Wandelzaken	José Spijkers	06-37401459

Contactpersoon/trainer:

Pupillen	Sven van den Hurk	06-14666385
Juniores C / D	Robin Hammecher	06-41318872
	Martien van den Berg	06-22718962
Juniores A / B	Robin Hammecher	06-41318872
	Martien van den Berg	06-22718962
Wandeltrainers	John & Annie Schardijn	0493-323481
Begeleider nieuwe senior leden	Hennie de Kock	06-55100065

Contactpersoon commissies:

Activiteitencommissie 40 jaar jubileum	Hennie de Kock	06-55100065
Beheerscommissie	Willie Joosten	06-13673258
Communicatiecommissie	Désirée Antoniou	06-13652305
	Melanie van de Ven	06-53138244
Financiële commissie	Arno Hendrix	06-51933477
Jeugdcommissie	Vacature	-
Sponsorcommissie	Arno Hendrix	06-51933477
Wandelcommissie	José Spijkers	06-37401459
Wedstrijd Organisatie Commissie	Riki Smolders	-

Attentie en bezoek	Jo Boerenkamp	0493-319889
	Ute Kuling	0493-323053
E.H.B.O. en cursussen	Piet Loverbosch	0493-317196
Kantinebeheer	Willy Manders	0493-310533
Redactie Clubblad Tiswa	Johnny Vrijnsen	06-18163651
Sportparkmanager	Mart van Dam	06-18755733
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 en Ledenadministratie	Hans van Kilsdonk	

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 1-1-2021:

	Contributie AV-LGD	bondscontributie KNAU/KWBN	wedstrijdlicentie KNAU
Pupillen	€ 21,70	€ 15,90	€ 8,60
Junioren	€ 26,15	€ 16,80	€ 15,30
Senioren/masters	€ 32,65	€ 18,15	€ 24,50
Recreanten	€ 31,15	€ 18,15	€ -, -
Wandelaars	€ 12,77	€ 18,50	€ -, -
Steunleden	€ 10,90	€ -, -	€ -, -
	per kwartaal	per jaar per jaar	

Administratiekosten KNAU voor het aanmelden: € 8,00

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 volgend kind.

Afmelden: per kwartaal, per 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 e-mail aan ledenadministratie@av-lgd.nl

Aanmelden: kan het gehele jaar door, middels het invullen van het aanmeldformulier op av-lgd.nl.



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

15410

Engineering voor

Betonconstructies

Staalconstructies

Houtconstructies

Funderingen

het LoopCentrum

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

Deskundig advies in de
grootste hardloop- en
wandelspeciaalzaak
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, met vragen en een Electronisch wandel- of loopprofiel



2 Schoenadvies met de huidige schoenen wordt besproken



3 Analyse van voettype en beweging met drukop- en een voetafdruk



4 Je voetprofiel wordt in beeld gebracht en de beste schoenadvies wordt gegeven



5 De High speed camera maakt een opname van je loopstijl



6 De 3D scan registreert het drukverloop onder je voeten



7 De mogelijkheden worden met een functioneel schoenadvies



8 Probeer de geschikte hardloop- of wandelschoen



9 Proef de schoenen van de High speed camera thuis

Horst aan de Maas
Hardlopen & Wandelen

Venlo
Hardlopen

Kijk voor onze hockeywinkel
op www.hethockeycentrum.nl

WAARBEREIK

€ 20,- KORTING
op hardloop- en wandelschoenen*

Bij aankoop van wandelschoenen
van paar functionele wandelschoenen L&L:
€ 19,95 GRATIS*

*Van april tot eind juli. Inruilrecht op wandelschoenen van de L&L.

Kopij

Tiswa kopij voor de maand januari 2022 (let op: incl. al uw aankondigingen van activiteiten tot en met februari 2022 moet vóór woensdag 29 december ingeleverd worden via e-mail. Kopij uitsluitend sturen naar Tiswa@av-lgd.nl)

Johnny Vrijnsen

Ledenadministratie

Verjaardagen

Van harte gefeliciteerd

Jeugdleden

Bas van Mierlo	1-dec
Roos Beenen	8-dec
Kiara van Haandel	12-dec
Luuk Verbeek	13-dec
Hilda Hoogers	14-dec
Loek van den Boomen	16-dec
Jikke van Dijk	19-dec
Lianne Rijnen	27-dec



Senioren

Ger Luttkhold	Sandra Cuppen
Harrie van den Elsen	Sylvia Ragetlie
Rien van Kessel	Ria Hoebers
Karel de Wit	Petra Hendrix
John Mansvelders	Edith Wouters Snijders
Werner Gentle	Corrie Gerardts
John Thielen	Jozien Jaspers
Jeanne Kanters	Karin de Corte
Franca Bankers	



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



Help mee om het 40-jarig jubileum van AV-LGD te vieren!

Volgend jaar bestaat AV-LGD 40 jaar en dat willen we uiteraard vieren!

Voor dit feestelijk jaar zijn wij op zoek naar leden die zouden willen helpen bij de organisatie van één of meerdere activiteiten.

Het zou mooi zijn als we een activiteitencommissie kunnen oprichten, waarin zowel de wandelaars, jeugd- en seniorenleden in zijn vertegenwoordigd.

Ben je hierin geïnteresseerd?

Neem dan contact op met Hennie de Kock Tel.: 06-55100065 of info@av-lgd.nl.

Lid gevraagd voor de Kascontrole commissie:

Beste leden,

We zijn nog op zoek naar een extra lid, voor de kascontrole commissie. Deze functie houdt in dat je 3 jaar, éénmaal per jaar, samen met een ander lid, de kascontrole doet.

Opgeven kan via het secretariaat: info@av-lgd.nl

B.v.d. bestuur AV-LGD



SANDERS v.o.f.
interieur / bouwen
plafonds / wanden
inrichtingslig

- Maatkeukens
- Maatmeubels
- Plafonds
- Vloeren
- Affimmering
- 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 MILHEEZE

10% KORTING MET TISWA LEDENPAS (op vaste planten)

- T.z.t. Zeer veel perkplanten, kuipplanten, hangpotten enz.
- Graszoden, 1e keus , kan ook worden gelegd
- Groot assortiment heesters en vaste planten
- Diverse lei- en dakbomen
- Beukenhaag en haagconiferen
- Kunstgras van goede kwaliteit
- Tevens aanleg van tuinen: incl. grondwerk, bestrating, regeninstallatie, beplanting enz..

TUINCENTRUM MILHEEZE

Schutboomsestraat 2
5763 BR MILHEEZE
Tel.: 0492 342096
info@tuincentrummilheeze.nl
www.tuincentrummilheeze.nl

Openingsdagen:

ma t/m vrijdag 9.00 – 18.00 uur
Zaterdag 9.00 – 17.00 uur
Zondag IN APRIL EN MEI OPEN van 10.00 – 16.00 uur
Zondag van juni t/m maart gesloten

Jammer

Het gebeurt helaas nog regelmatig dat kopij voor Tiswa te laat bij de redactie wordt aangeboden. De redactie vindt dit er jammer.

De sluitingsdatum is altijd in de Tiswa vernoemd en staat ook op de website vermeld. Nieuwsberichten, wedstrijd- en uitslagen en foto's moeten op de vermelde datum van de maand, voor 24:00 uur bij de redactie binnen zijn.

De kopij eerder insturen mag natuurlijk ook en dit heeft de redactie het liefst.

Kopij insturen naar tiswa@av-lgd.nl

De redactie

Gezocht

Een AV LGD shirt ter overname, maat \pm 134 en maat 158.

Rianne Kuijpers
Tel.: 06-51877494

Sponsoractie

De sponsoractie van Plus Bouwmans heeft € 378,00 opgeleverd.

Henk Hoebers heeft op woensdag 24 november de check bij Bouwmans Plus Zeilberg afgehaald.



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

Moe? Ken je de 12-minuten-regel?

s Avonds is het weer vroeger donker. Grote kans dat de 12-minuten-regel haar dienst weer bewijst, als je geen zin hebt om in het donker de deur uit te gaan.

De 12-minuten-regel blijft onze favoriete loopregel. Pas jij hem al toe?

Ken je dat. Zo'n dag dat je duf en sloom bent en absoluut geen zin hebt om een rondje hard te lopen?

Vooraf na een lange werkdag achter een computer, heb je soms geen puf om naar buiten te gaan. Je weet wel dat hardlopen je goed doet, maar je hebt geen energie om je ertoe te zetten.

Je werkdag was chaotisch en druk. De hele dag thuis met werk en kinderen in deze knotsgekke tijd. Heb je 's avonds geen puf om te lopen? Of ben je moe en hebt géén zin om hard te lopen? Wil je liever op de bank ploffen met een boek of Netflix? Dan is de 12-minuten-regel goed om toe te passen.

12-minuten-regel

Deze regel luidt:

Je kunt pas zeggen dat je te moe bent om hard te lopen als je 12 minuten hebt hardgelopen.

Er is onderzoek gedaan onder studenten in Maastricht waar dit naar voren kwam. Er waren twee groepen.

Groep één moest vooraf voorspellen of een looptraining goed zou gaan of niet. Dit werd bekeken door te zien welke snelheid ze liepen in een bepaalde hartslagzone. Groep twee voorspelde na 12 minuten hardlopen of de resterende training goed zou gaan of niet. Wat bleek. Er deugde niets van de voorspellingen van groep één.

Studenten die een goede dag dachten te hebben bleken niet bijzonder in vorm en studenten met een kater voelden zich na 12 minuten juist wel goed. De tweede groep bleek aanzienlijk beter in het voorspellen, na twaalf minuten hardlopen konden de studenten prima zeggen of ze die dag goed waren of juist wat minder.

En het leuke is dat het gros van de studenten die zich vooraf nog wel moe voelde na twaalf minuten wel energiek was

Dus: de eerstvolgende keer dat je moe bent en geen zin hebt om te lopen, doe je tóch je loopschoenen aan en beslis je of je na 12 minuten terug gaat naar huis of dat je een mooi rondje gaat lopen.

PASSIE

VOOR SPORT EN OUTDOOR

SPONSOR
VAN
AV-LGD

Alleen voor **AV-LGD leden** op verzoek van het AV-LGD clubblad **10% directe kassa korting**.
(Niet in combinatie met spaarsysteem en acties).

1500m² avontuurlijk winkelplezier

- Altijd minimaal 10% met klantenspaarsysteem
- Gratis parkeren voor de deur
- Persoonlijke en deskundige bediening
- Vertrouwd adres sinds 1947
- Officieel Partner Outdoorspecialist.nl



ADVENTURE STORE
SPORT & OUTDOOR

voor meer info kijk op
www.adventurestore.nl

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



WALKING - TRAVEL



SPORT - BIKING



FITNESS - RUNNING

ALGEM. WINKELSERVICE

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

VAN DIJK RIOOLSERVICE

- Verstoppingen
- Riolaanleg
- Camera riol inspectie

- Minigraver
- Combi zuig/spuitauto
- 24 uren service



Van Dijk is weer Van Dijk.

Wedstrijden

AV-LGD gaat los in het Helmondse bos

Onze oudere jeugd had in Helmond een abonnement op zilveren plakken. Mark van Kessel, Martijn Tuin, John Thielen, Rik van der Steen en Andrea van den Hurk mochten allemaal plaatsnemen op het 2e treetje van het podium. Ook mooi om te zien dat er een aantal nieuwe gezichten te zien waren in het geel-blauwe tenue van de AV-LGD. Naast de bekende AV-LGD-ers zoals bijvoorbeeld Werner Gentle, Willy Claessen, Roland van den Bogaard en Henny de Kock, debuteerden dit keer Miranda van Horsssen, Anke van Hout en Susan Kuijpers in de Limbracross. Hopelijk hebben ze de smaak te pakken gekregen en zien we ze nog vaker terug in een bos in de regio.

Junioren

De vraag was of de junioren het abonnement om konden zetten van zilver naar goud. Pouke van Dijk was helaas niet op haar best in de categorie VU20. Ze wist wel door te bikkelen en het resulteerde in plek 4. Er stond vervolgens maar een klein clubje MU18 aan de start en Ivar van den Hurk en John Linders wisten keurig beslag te leggen op respectievelijk plek 4 en 5. Ten slotte wist Jikke van Dijk de rode lantaarn weer te veroveren met haar 7e plek bij de VU18.

Dani Koetsier en Myka Kuijpers wisten geen potten te breken tegen hun sterke tegenstanders in de junioren C klasse, maar maakte er onderling een prachtige strijd van die op de finishlijn nipt, zeg maar gerust zeer nipt, gewonnen werd door Myka. Kirsten van den Hurk had in Helmond stevige concurrentie van running team Simba, die heel graag een 'clean sweep' neer wilden zetten. Stuk voor stuk sterke lopers, maar Kirsten wist zich goed te manifesteren in de top van de wedstrijd en dat resulteerde in een prachtige 2e plek bij de meisjes junioren C. In



dezelfde categorie maakte Luna Jacobs haar debuut in het Limbracross circuit van 2021-2022. De altijd goedlachse Luna wist haar cross te volbrengen en daar was ze terecht trots op!

Vervolg: AV-LGD gaat los in het Helmondse bos

Nog steeds geen goud in handen dus, wat overigens geen afbreuk doet aan de neergezette prestaties, maar toch knaagt het een beetje. Na een lange afwezigheid door blessures stond bij de jongens junioren D Tijn de Koning weer aan de start, samen met Jop Slaats altijd in voor vuurwerk in het bos. En vuurwerk kwam er! Wat een fantastische race van deze Deurnese atleten en eindelijk was het hoogste treetje van het podium voor de AV-LGD. Knap werk Tijn! Jop wist knap te volgen en eindigde op plek 6. In dezelfde categorie wisten ook Loek Reinders en Linus van Hout de strijd aan te gaan en eindigden keurig in de middenmoot. Goed gedaan mannen! Ten slotte was het de beurt aan de meisjes junioren D. Vanaf het begin leverde deze cross een spetterende strijd op tussen drie sterke atleten, waaronder onze eigen Renske. Ze liep



erg sterk in Helmond en wist, net als vorige week in Tegelen, de concurrentie voor te blijven. Wederom een knappe gouden race voor deze topper. In deze categorie staan sowieso sterke AV-LGD lopers aan de start. Laura Verhallen werd knap 4e, terwijl ook Zoey van Lieshout de top 10 binnen denderde met een keurige 7e plek, gevolgd door Eline Bartels en Meike Maas op plek 10 en 11. In de middenmoot wisten Ise Spierings, Veerle Mouris en Nienke den Engelsman hun cross keurig te volbrengen.

Pupillen

De jongens A waren in Helmond vertegenwoordigd door 4 kanjers: Jip Verbeek, Bas van Mierlo, Bram Bouwmans en Mika Koetsier. Jip was als snelste terug van onze eigen jongens op een keurige 18e plaats, direct gevolgd door Bas, die in de laatste 20 meters met een uiterste krachtsinspanning een aantal andere lopers de hielen liet zien. Niet veel later kwam Bram Bouwmans moegestreden over de streep, gevolgd door de altijd goedlachse Mika Koetsier die met zijn enthousiasme het publiek in de bossen voor zich wist te winnen.

Vervolg: AV-LGD gaat los in het Helmondse bos

De meiden A namen met z'n allen de bezetting van de complete breedte van de startlijn. Liefst 11 meiden namen deel aan deze wedstrijd! In het mooie tenue van club kleurde de lijn blauw-geel, waarna de dames de vaart erin gooiden. Het was Vive die na haar pech in de eerste races vol inzette op een podiumplek, heel dichtbij kwam, maar nét voorbij werd gelopen door een aantal sterke concurrentes. 1 van

die concurrentes was Aafke, die zoals altijd vanuit het achterveld oprukte en als tweede over de finish kwam, vlak voor Vive. Een aantal seconden na Vive was er een heuse strijd tussen de Saar de Koning en Merel Maas. De strijd tussen de nichtjes werd nipt in het voordeel beslist van Saar. Ook Puck van der Valk en Noelle liepen een stabiele race in de subtop. Puck Dirks was nieuw aan de start, liep een goede race en werd vergezeld door Julia van Duinhoven die erg diep ging om bij Puck te blijven: klasse! De

geel-blauwe trein werd afgesloten door de goede loopsters, Evi den Engelsman, Milou en Beau Althuizen, die gezamenlijk over de finish kwamen.

Bij de pupillen B waren het Simon Bartels en Loek van de Boomen die een snelle race aflegden met een 8e en 11e positie in het totale klassement. Luuk Verbeek en Nick Verbeek hadden ook een hele

mooie race in petto, waarbij Nick ook nog eens het aanwezige publiek voor zich won met zijn gulle lach. Bij de dames heeft AV-LGD een hele snelle loopster met Marit Houben. De knal van de starter is nog onwennig en met de handen op de oren gaf ze gas op het veld in Helmond met een mooie 8e positie als resultaat. Ook Janske had weer een hele



mooie loop in petto en werd netjes 12e in het sterke veld.

Vervolg: AV-LGD gaat los in het Helmondse bos

Zoals zo vaak werd ook bij de pupillen het mooiste tot het laatste be waard: het is altijd weer een genot om de kleinsten als raketten te zien starten, zoals ook mini pupil Remi van der Valk. Hij ging ruim aan kop, maar moest moegestreden toch nog twee lopers voorlaten. Desalniettemin een geweldige 3e plaats! Ook Max Bouwmans ging als een speer en werd keurig 7e.

Het slotstuk was voor onze jongste pupil Julia Verbeek. Ze liet zien wat onze toekomst gaat bieden, want ze liet iedereen achter zich en kwam als eerste over de finish: WAAUW! Gefeliciteerd!

Met de cross in Helmond sluiten we alweer de derde cross af in de Limbracross competitie. Op naar onze thuis cross, de Zandboscross op zondag 28 november!



Deurnese atleten van AV-LGD zorgen voor mooi sportief succes tijdens 2e Limbra cross in Tegelen!

Op zondag 7 november vond in Venlo de 2e wedstrijd van de Limbra cross competitie plaats. Het decor was een nieuw en uitdagend parcours met de nodige hoogtemeters.

Ook hardlopers van AV-LGD waren bij deze cross vertegenwoordigd én niet zonder succes! De dag begon goed met een overtuigende overwinning van Mark van Kessel bij de senioren op de lange cross. In een tijd van 29:48 wist hij het parcours van ruim 9 kilometer af te leggen. Hiermee zat hij bijna 2 minuten voor de nummer twee. Stan Zeegers werd op dezelfde afstand en in dezelfde categorie knap 4e in een tijd van 33:07.

Even later bij de korte cross ging de overwinning bij zowel de heren als dames

naar AV-LGD. Kim Janssen won in een tijd 18:51 bij de vrouwen senioren. Rik van der Steen pakte op dezelfde afstand in een tijd van 15:02 de overwinning bij de mannen senioren.

Bij de junioren meisjes A was er een mooie 2e plaats voor Pouke van Dijk. Bij de meisjes junioren C ging de overwinning naar Kirsten van den Hurk. Zij bleef met afstand (ruim een halve minuut) de nummer twee voor in een tijd van 9:04.

Vervolg: Deurnese atleten van AV-LGD zorgen voor mooi sportief succes tijdens 2e Limbra cross

Bij de jongens junioren D was er helaas net geen podiumplaats (4e plaats) voor Jop Slaats. Het gaat naar de nummer 3 bedroeg slechts 6 secondes, dus dat beloofd nog wat voor de volgende crossen. Renske Mennen pakte namens AV-LGD de overwinning bij de meisjes junioren D.

Bij de pupillen waren er helaas geen podiumplaatsen voor AV-LGD. Een aantal pupillen waren er wel dichtbij met een aantal knappe 4e plaatsen (Aafke Mennen bij de meisjes pupillen A, Remi van de Valk bij de jongens pupillen C, Minke Joosten bij de meisjes pupillen C en Julia Verbeek bij de mini pupillen jongens/meisjes).

De volgende Limbracross vindt komende zondag alweer plaats en ditmaal is de Molenvencross in Helmond het decor. Twee weken later, zondag 28 november, vindt dan de 37e editie van de Zandboscross plaats, in het Zandbos van Deurne.

Deelname aan de Zandboscross is mogelijk voor iedereen en inschrijven kan op www.inschrijven.nl. Meer info is terug te vinden op www.av-lgd.nl.

Rik van der Steen als nummer 1 bij de prijsuitreiking van de korte cross mannen senioren



EINDELIJK !!

Het is zondag 8 maart 2020. Ik sta aan de start van de Berdenloop in Venlo. Een wegwedstrijd over 7,5 km, die ik vaker loop begin maart, ter voorbereiding op de Halve Marathon in St. Anthonis, eind maart. Er waren wat twijfels of het vandaag door zou gaan, want ook in Nederland is inmiddels het Corona-virus opgedoken. Sommige evenementen zijn immers al afgelast. Gelukkig gaat het hier wel door. Na de finish rijd ik met een voldaan gevoel naar huis, want ik ben tevreden met het constante tempo wat ik heb kunnen lopen.

's Avonds schrijf ik vol trots op mijn facebookpagina dat ik vandaag mijn 300e wedstrijd heb gelopen. In de weken daarna volgen steeds strengere lockdowns. Naar verwachting zal dit enkele weken of maanden gaan duren. De Halve Marathon van St. Anthonis gaat, net als andere wedstrijden, in elk geval niet door. Nog even wachten op de 301e wedstrijd dus.

Het is zondag 31 oktober 2021.

EINDELIJK sta ik weer in een startvak met een nummer opgespeld. Eindelijk weer een wedstrijd! We mogen weer. Die weken of maanden is uiteindelijk ruim 1,5 jaar geworden.

Vervolg: EINDELIJK !!

Vandaag is de eerste Limbracross in Weert. Eens kijken hoe het gaat. Mijn loopstijl en lichaamsbouw lenen zich meer voor een constant tempo op lange rechte wegen, dus ik ben niet echt een crosser. Maar ik loop voor mijn plezier en niet voor een podiumplaats. De lange cross is bijna 9 km over 4 rondjes. De laatste keer dat ik hier gelopen heb was in 2018 en toen zat ik net boven de 46 minuten, wat gemiddeld 11.30 minuut per ronde is.

Met dat als indicatie in het achterhoofd ga ik van start. Op het eind van de eerste ronde voel ik dat ik wat te hard gestart ben. De tijd van 11.20 geeft dit ook aan. De tweede ronde dus wat rustiger doen en dat loopt ook lekkerder. Voor mijn gevoel ga ik langzamer, maar de rondetijd van 11.25 geeft nauwelijks verval aan. De derde ronde voelt nog wat zwaarder, zeker mentaal.



Als al die snelle lopers je gaan dubbelen op weg naar hun finish. Je weet dat het gaat gebeuren en toch schiet door je hoofd dat zij bijna klaar zijn en jij nog een ronde moet. De derde ronde gaat in 11.30 dus zo slecht gaat het niet. In de laatste ronde nog even alles geven en finishen in een tijd van 45.56 minuten. Het voelde wel steeds zwaarder, maar toch vrij weinig verval gehad. En ook nog eens 20 seconden sneller dan 3 jaar geleden.

Een voldaan gevoel. 's Avonds thuis schrijf ik me direct in voor de Limbracross in Tegelen volgende week, want dit smaakt naar meer. Hopelijk wordt het weer oprukkende Corona-virus de komende tijd geen spelbreker, dus profiteren zolang het kan.

Roland van den Bogaard

Geel-blauwe LGD-trein dendert door de Weerste bossen

Flinke regenbuien, harde wind, weercijfer 4. Tenminste... dat was de voorspelling. Eenmaal in de Weertse bossen aangekomen bleek het gewoon 17 graden en er scheen een heerlijk herfstzonnetje. Prima omstandigheden voor een nieuwe start van de Limbracross competitie.

Vervolg: Geel-blauwe LGD-trein dendert door de Weerste bossen

15 senioren, 18 junioren en 15 pupillen stonden op zondag 31 oktober aan de start van de IJzerenmancross in Weert. Na een jaar zonder Limbracrossen was het voor iedereen weer even spannend en wennen. Veel gespannen koppies dus en naast de vaste club wedstrijdlopers ook een hele hoop nieuwe gezichten.

Bij de senioren (korte cross) wist Rik van der Steen een keurige derde plek te bemachtigen en kwamen John Thielen en Tom Honings met een vierde plek in hun categorie heel dicht bij een plek op het podium. Een houten medaille voor deze toppers zullen we maar zeggen.

De junioren moesten het in Weert vooral hebben van de dames. A-junior Pouke van Dijk beet het spits af met een knappe derde plek. Ondanks een slepende blessure toch een podiumplek pakken, daar neem ik mijn petje voor af. Kirsten van den Hurk volgde het goede voorbeeld van haar trainster en wist eveneens een podiumplek te bemachtigen. Ze werd in haar categorie heel knap tweede. Ook Renske Mennen deed een duit in het zakje. Bij de start viel ze, vervolgens schoof ze weg bij het opstaan en begon een hele lange inhaalrace naar het podium. Deze bikkel wist uiteindelijk toch nog het podium te bereiken. Brons met een gouden randje!

Overigens maakt Renske deel uit van een geweldige lichter, maar liefst 5 AV-LGD atleten wisten een plek bij de eerste 10 te behalen.

De pupillen wisten in Weert nog geen podiumplekken te bemachtigen, maar Aafke Mennen, Marit Houben (beide 5e) en Loek van den Boomen en Minke Joosten (beide 7e), gaven wel kleur aan hun cross.

Zo kunnen we eigenlijk wel zeggen dat we weer een geslaagde cross achter de rug hebben. Mooie prestaties en heel veel gezelligheid in de Weertse bossen. En met zo'n zonnetje en deze prestaties kunnen we deze zondag in plaats van een 4 toch echt wel een dikke 8 geven. Een topdag dus!

Op naar de volgende cross op 7 november in Tegelen, georganiseerd door Scopias Venlo. Hopelijk gaat ook daar een blauw-gele trein over het parcours denderen.



Hardlopen op Locatie!

Zaterdag 6 November was het dan eindelijk weer eens zo ver, gezellig samen lopen op vreemd terrein. Zo laten we bij AV-LGD zien dat er meerdere mooie locaties zijn om te gaan lopen en dat hardlopen niet een individuele sport is maar toch ook een teamsport. Hierbij staat samen hardlopen, waarbij iedereen mee kan doen en plezier maken, dan ook voorop. Jong, oud, langzaam, snel,....maakt niet uit, het is voor iedereen toegankelijk. Arno Hendrix en Ria Hendriks zijn al diverse keren gaan "proeflopen" in de Schadijkse Bossen bij Meterik. Een mooi stukje natuur, vlakbij maar toch bij de meeste van ons totaal onbekend.

Er waren 3 mooie routes uitgezet van 5, 10 en 15 km, dus keus genoeg. Het was die dag perfect loopweer en het terrein lag er goed bij. Mooie single tracks, bospaden en zelfs akkerland maakte de routes compleet.

Na de sportieve prestaties was er dus ook nog gezelligheid in het nabij gelegen pannenkoekenrestaurant. Daar werd na afloop het e.e.a. genuttigd en uiteraard nog nabesproken, al dan niet met koffie, een biertje en Limburgse vlaai (met slagroom). Vooral de 15 km lopers hadden dit laatste zeker verdiend.

Moe maar voldaan weer richting Deurne. Zeker voor herhaling vatbaar.

We houden jullie op de hoogte.

Ria, Wilma, Arno en Paul



Marathon Athene!

Op zondag 14 november heb ik de marathon van Athene gelopen samen met Sylvia, een vriendin uit Eindhoven. Wat een avontuur. In 2020 had ik al een startbewijs maar toen zijn alle wedstrijden gecancelld door de covid-pandemie. Het was dan ook een verrassing toen ik in september dit jaar hoorde dat ik alsnog welkom was. De Marathon van Athene staat bekend als de authentieke “moeder der marathons”. Vanaf de start in het plaatsje Marathon, loopt men over een uitdagend parcours naar de kenmerkende finish in het Panathinaïkon stadion, waar de allereerste moderne Olympische spelen plaatsvonden.

In de voorbereiding heb ik vele trainingskilometers gemaakt in de omgeving van Nijmegen. Wedstrijden ter voorbereiding waren spaarzaam te vinden. Toch lukte het om de Smokkelaars trail in Goirle, de Roparun in zuid Nederland en de halve marathon van Eindhoven te lopen.

De weken voor de marathon waren spannend. Er waren steeds meer besmettingen door het coronavirus. Ik was bang dat de wedstrijd alsnog gecancelld zou worden, of dat ikzelf besmet zou raken waardoor ik niet kon gaan. Gelukkig gebeurde dit niet, waarna we op vrijdag naar Athene gevlogen zijn.

Op de wedstrijddag begon de dag om 4.00u, waarna we om 5.30u met bussen naar Marathon zijn gebracht. Het lange wachten kon beginnen. Gelukkig was het niet koud. Om 9.00u klonk het eerste startschot waarna in totaal 7000 deelnemers in shifts konden starten.

De wedstrijd was prachtig maar ook zwaar. In totaal 340 hoogtemeters, gelukkig had ik die voldoende getraind. “Bravo, Bravo” werd de hele wedstrijd geroepen door het enthousiaste publiek. Ik ben uiteindelijk in 4.24.10 gefinisht in het olympisch stadion. Wat heb ik genoten!!!

De dagen na de marathon heb ik nog een paar dagen mogen genieten van Athene samen met Sylvia. Natuurlijk hebben we de Akropolis bezocht. Wat was het weer een avontuur.



Tonny Kersten

Stevige kuitenbijters leiden tot prachtige resultaten

Een waterig zonnetje bescheen op zondag 7 november de Limburgse heuvels van Tegelen. Met een paar stevige kuitenbijters in het parcours zou deze wedstrijd een ware slijtageslag worden. Maar... er heerste een heerlijk temperatuurtje, er was gezelligheid langs de kant, dus crossen maar!

De senioren gaven het goede voorbeeld op de steile heuvels van Tegelen. Bij de mannen wonnen Marc van Kessel de lange cross en Rik van der Steen de korte cross. Bij de dames schreef Kim Janssen, onze lange afstandsloper die de AV-LGD in alle provinciën op de kaart zet, de korte cross op haar naam. Een goed begin is het halve werk zullen we maar zeggen.

Junioren

Goed voorbeeld doet goed volgen en dat hoef je onze jeugd geen twee keer te vertellen. A-Junior Pouke van Dijk wist in deze tweede cross van het seizoen een keurige 2e plek te bemachtigen. Zus Jikke wist bij de junioren B haar tweede cross van het seizoen te lopen en is al halfweg de leuke beloning die aan het eind van het seizoen klaar ligt voor degenen die 4 crossen of meer gelopen hebben. Bij de B/C jongens-junioren kregen onze lopers concurrentie uit onverwachte hoek. Een losgeslagen pony denderde het parcours op. De ruiter riep nog dat de pony moest 'luisteren', maar dat mocht niet heel hard baten. En tja, ook een pony wil wel eens zo'n mooie medaille bij de finish ophalen, toch? Het derde onze lopers Ivar van den Hurk en Myka Kuijpers en niet en ze wisten dan ook zonder kleerscheuren de finish te bereiken.

Vervolgens was het beurt aan de meisjes C. Kirsten was ongelooflijk sterk en liep ongenaakbaar naar de overwinning. Hilda Hoogers liep haar eerste cross. Gespannen aan de start, maar eenmaal vertrokken knalde ze door de Tegelse heuvels. Ze wist zelfs tijdens het lopen een van haar concurrenten te motiveren om niet op te geven, waardoor ze beiden de finish bereikten. Wat een kanjer!



Junior D Jop Slaats liep ijzersterk. Hij vloog door de bossen, maar het was net niet genoeg voor een podiumplek. De ondankbare, maar knappe 4e plek was het resultaat en dat is een hele mooie prestatie Jop! Loek Reinders was ook weer van de partij en liep een prima cross. Na de jongens stonden de meiden aan de start. Renske Mennen was na haar val van vorige week gebrand op

succes. Ze ging vanaf de eerste meters vol in de aanval en veroverde met verve de eerste plek op het podium. Laura Verhallen is een alleskunner die Renske goed kon volgen. Ze eindigde net naast het podium op plek 4, maar ze komt er aan, deze geweldenaar! De meiden in deze categorie zijn stuk voor stuk ontzettend sterk, want ook Meike Maas en Zoey van Lieshout eindigde bij de eerste 10 lopers, gevolgd door Nienke den Engelsman die haar cross ook keurig tot een goed einde wist te brengen.



Pupillen

Na de prijsuitreiking bij de junioren was het de beurt aan de jongste atleten. Ook zij moesten de heuvels trotseren, die voor hen wel bergen leken. De 3 jongens A-pupillen Jip Verbeek, Bas van Mierlo en Mika Koetsier beten het spits af en brachten de cross tot een goed einde. Vervolgens startten maar liefst negen fanatieke AV-LGD meiden bij de pupillen A. Aafke Mennen liet zich weer keurig van voren zien, gaf alles wat ze had en eindigde daarmee net naast het podium op plek 4. Ook Vive Spierings wist een plekje in de top 10 te bemachtigen en eindigde op een keurige 9e plek. Gelukkig wisten alle meiden heelhuids de finish te bereiken. Kei goed gedaan Saar de Koning, Merel Maas, Puck van de Valk, Noëlle Martens, Julia van Duijnhoven, Lotte Teepen en Evi den Engelsman!

Na de cross in Weert had B-pupil Loek van de Boomen de smaak te pakken en dat resulteerde in een 9e plek. Super! Bij de meisjes wist Marit Houben een 7e plek veilig te stellen, gevolgd door Janske Mennen, die ook weer prima meedraait in het Limbracross circuit.

Last but not least was het de beurt aan de C-pupillen en mini-pupillen. Wat moeten die heuvels voor hen hoog zijn, poeh! Dat was absoluut niet te merken aan de prestaties, want de drie jeugdige AV-LGD-ers wisten alle drie een keurige 4e plek te veroveren. Superknap Remi van de Valk, Minke Joosten en Julia Verbeek!

Dat brengt ons weer aan het einde van de tweede Limbracross en er volgt al weer snel meer. Aanstaaende zondag 14 november is alweer de volgende cross. We blijven dan lekker dicht bij huis. In de bossen van Stiphout gaan we op bezoek bij onze collega's van HAC. Zou dat weer zo'n succesvolle zondag worden? Ik ben benieuwd!



Uitslagen

De IJzeren Man Cross (AV-Weert) , Weert

31 oktober 2021

Lange Cross - 8925m

Mannen Senioren

5	Stan Zeegers	33.24
8	Werner Gentle	35.05
22	Stan Koolen	38.00

Mannen 40

9	Arnold Koetsier	39.08
12	Sven van den Hurk	39.33

Mannen 50

4	John Thielen	37.11
22	Roland van den Bogaard	45.56

Korte Cross - 4315m

Mannen Senioren

3	Rik van der Steen	15.42
4	Tom Honings	16.17
26	Mark Honings	21.33
27	Willy Claessen	21.35
28	Daan Biemans	21.40
32	Hennie de Kock	23.22

Vrouwen 45

5	Andrea van den Hurk	23.25
9	Trea Linders	32.00

Meisjes Junioren A - 2905m

3	Pouke van Dijk	13.00
---	----------------	-------

Meisjes Junioren B - 2905m

11	Jikke van Dijk	19.08
----	----------------	-------

Meisjes Junioren C - 2215m

2	Kirsten van den Hurk	9.02
---	----------------------	------

Meisjes Junioren D - 1495m

3	Renske Mennen	6.20
5	Eline Bartels	6.30
7	Laura Verhallen	6.41
9	Meike Maas	6.47
10	Zoey van Lieshout	6.47
20	Ise Spierings	7.04
21	Veerle Mouris	7.05



Vervolg: De IJzeren Man Cross

Meisjes Pupillen A - 1145m

5	Aafke Mennen	4.52
12	Nienke Bartels	5.05
19	Saar de Koning	5.10
21	Merel Maas	5.12
23	Jasmijn van Dinther	5.14
28	Noëlle Martens	5.22
29	Vive Spierings	5.24
33	Julia van Duijnhoven	5.25
39	Beau Althuizen	5.43

Jongens Junioren B - 4315m

13	Ivar van den Hurk	19.06
17	John Linders	21.12
18	Remco Linders	31.35

Jongens Junioren C - 2905m

15	Myka Kuijpers	13.39
17	Dani Koetsier	13.49

Meisjes Pupillen B - 1145m

5	Marit Houben	5.27
12	Janske Mennen	6.05

Meisjes Pupillen C - 800m

7	Minke Joosten	4.34
---	---------------	------

Jongens Junioren D - 2215m

7	Jop Slaats	9.12
25	Loek Reinders	10.30
26	Len Proenings	10.34

Jongens Pupillen A - 1145m

26	Bas van Mierlo	5.23
39	Mika Koetsier	6.22

Jongens Pupillen B - 1145m

7	Loek van den Boomen	5.16
---	---------------------	------

Grand Trail des lacs & châteaux

6 november

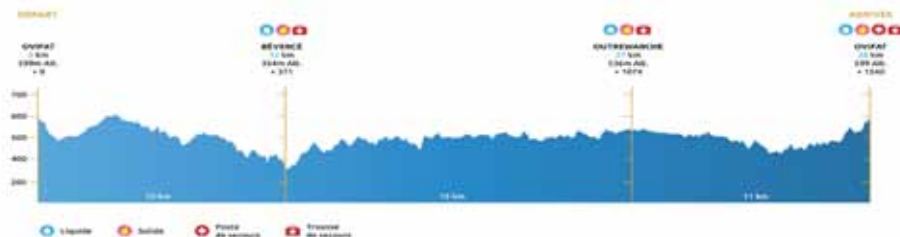
38km D+1.540m

161/396

M. Geldermans

04:45:03 uur

DÉNIVELÉ DE LA COURSE



Indoor Dordrecht (Fortius),

30 oktober 2021

Mannen Masters 60+

50m	7	René Arts	7.84
60m	11	René Arts	9.24

Molenvan Cross (HAC), Helmond

14 november 2021

Lange Cross - 9220m

Mannen Senioren		
2	Mark van Kessel	31.32
5	Werner Gentle	35.45

Mannen 45

2	Martijn Tuin	37.01
7	Arnold Koetsier	39.34
8	Sven van den Hurk	40.02

Mannen 50

2.	John Thielen	38.07
----	--------------	-------

Mannen 55

5.	Roland van den Bogaard	47.09
----	------------------------	-------

Korte Cross - 4740m

Mannen Senioren

2.	Rik van der Steen	16.34
5.	Tom Honings	17.24
8.	Koen van de Mortel	18.10
21.	Daan Biemans	21.29

Mannen 45

8.	Willy Claessen	22.49
10.	Mark Honings	23.13
12.	Ronald Kollner	24.01
17.	Hennie de Kock	26.31

Vrouwen 45

2.	Andrea van den Hurk	23.52
5.	Miranda van Horssen	25.29
7.	Susan Kuijpers	26.51
8.	Anke van Hout	27.18
15.	Trea Linders	33.02

Jongens Junioren B / U18 - 4740m

4.	Ivar van den Hurk	20.55
5.	John Linders	21.27

Jongens Junioren C - 2500m

20.	Myka Kuijpers	11.24
21.	Dani Koetsier	11.24

Jongens Junioren D - 1880m

1.	Tijn de Koning	7.15
6.	Jop Slaats	7.35
26.	Loek Reinders	9.16
29.	Linus van Hout	9.27

Meisjes Junioren A / U20 - 3520m

4.	Pouke van Dijk	16.18
----	----------------	-------

Meisjes Junioren B / U18 - 3520m

7.	Jikke van Dijk	22.28
----	----------------	-------

Meisjes Junioren C - 2500m

2.	Kirsten van den Hurk	9.59
15.	Luna Jacobs	14.55

Meisjes Junioren D - 1470m

1.	Renske Mennen	5.29
4.	Laura Verhallen	5.48
7.	Zoey van Lieshout	5.58
10.	Eline Bartels	5.59
11.	Meike Maas	6.03
15.	Ise Spierings	6.20
20.	Veerle Mouris	6.32
21.	Nienke den Engelsman	6.39

Jongens Pupillen A - 1470m

18.	Jip Verbeek	6.48
19.	Bas van Mierlo	6.49
36.	Bram Boumans	7.58
38.	Mika Koetsier	8.27

Meisjes Pupillen A - 1470m

2.	Aafke Mennen	6.16
6.	Vive Spierings	6.30
10.	Saar de Koning	6.39
11.	Merel Maas	6.41
13.	Puck van de Valk	6.48
15.	Noëlle Martens	6.48
23.	Puck Dirks	7.07
24.	Julia van Duijnhoven	7.09
29.	Milou	7.18
30.	Evi den Engelsman	7.48
31.	Beau Althuizen	7.53

Vervolg: Molenven Cross

Jongens Pupillen B - 960m

2.	Daan Verhallen	3.47
9.	Simon Bartels	4.11
12.	Loek van den Boomen	4.29
15.	Luuk Verbeek	4.50
17.	Nick Verbeek	5.24

Meisjes Pupillen B - 960m

8.	Marit Houben	4.19
12.	Janske Mennen	4.59

Jongens Pupillen C - 960m

2.	Remi van de Valk	4.15
6.	Max Boumans	4.35

Meisjes Mini Pupillen - 960m

1.	Julia Verbeek	5.07
----	---------------	------

Trail nocture des Morses de la Hoegne

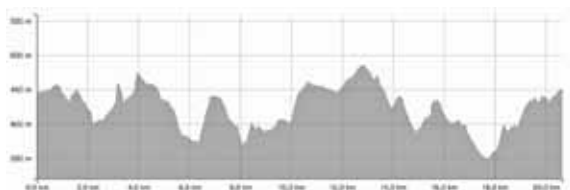
31 oktober

20km D550m

78/114

M. Geldermans

2:28:41 uur



Trail nocture des Etoilles

12 november 2021

21km D+400m

(gemeten 21,53km D+527m)

33/118

W. Goorts

02:04:11 uur

44/118

M. Geldermans

02:13:44 uur

Trail des Terrils

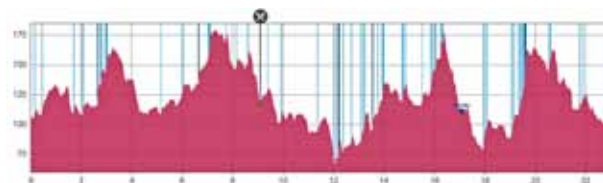
14 november 2021

22km D+550m

62/165

M. Geldermans

02:17:29 uur



Scopias Cross, Venlo

7 november 2021

Lange Cross - 9700m

Mannen Senioren

1	Mark van Kessel	29.48
4	Stan Zeegers	33.07
7	Werner Gentle	33.44
12	Koen van Kessel	35.58

Mannen 45

5	Sven van den Hurk	38.12
7	Arnold Koetsier	39.10

Korte Cross - 4850m

Mannen Senioren

1	Rik van der Steen	15.02
4	Tom Honings	15.55
15	Daan Biemans	19.47

Mannen 45

12	Willy Claessen	21.09
13	Mark Honings	21.33
15	Hennie de Kock	22.36

Korte Cross - 4850m

Vrouwen Senioren

1	Kim Janssen	18.51
---	-------------	-------

Vrouwen 45

4	Andrea van den Hurk	22.12
5	Trea Linders	30.39

Jongens Junioren B - 2950m

8	Ivar van den Hurk	12.00
---	-------------------	-------

Jongens Junioren C - 2950m

16	Myka Kuijpers	13.10
----	---------------	-------

Jongens Junioren D - 2170m

4	Jop Slaats	9.18
20	Loek Reinders	10.57

Meisjes Junioren A - 2950m

2	Pouke van Dijk	12.50
---	----------------	-------

Meisjes Junioren B - 2950m

10	Jikke van Dijk	18.02
----	----------------	-------

Meisjes Junioren C - 2170m

1	Kirsten van den Hurk	9.04
6	Hilda Hoogers	10.15

Meisjes Junioren D - 1400m

1	Renske Mennen	6.27
4	Laura Verhallen	6.44
6	Meike Maas	6.56
9	Zoey van Lieshout	7.07
20	Nienke den Engelsman	7.38

Jongens Pupillen A - 1400m

11	Jip Verbeek	7.41
16	Bas van Mierlo	7.53
38	Mika Koetsier	9.57

Jongens Pupillen B - 960m

9	Loek van den Boomen	4.01
---	---------------------	------

Jongens Pupillen C - 960m

4	Remi van de Valk	4.13
---	------------------	------

Meisjes Pupillen A - 1400m

4	Aafke Mennen	7.05
9	Vive Spierings	7.29
17	Saar de Koning	7.39
18	Merel Maas	7.40
22	Puck van de Valk	7.59
23	Noëlle Martens	7.59
26	Julia van Duijnhoven	8.08
31	Lotte Teepen	8.22
36	Evi den Engelsman	8.41

Meisjes Pupillen B - 960m

7	Marit Houben	4.09
12	Janske Mennen	4.28

Meisjes Pupillen C - 960m

4	Minke Joosten	4.34
---	---------------	------

Meisjes Mini Pupillen - 960m

4	Julia Verbeek	5.01
---	---------------	------



Hoppenbrouwers

TECHNIEK

**zoekt
jou!**



Solliciteer:

hoppenbrouwerstechniek.nl



VESCOM

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