



# TISWA

Jaargang 36 - februari 2022

clubblad van av-lgd



Deelnemers Winterwandeltocht

# 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](http://natuurpoortdepeel.nl)  
0493 - 745 008

  
Baroef

## Atletiek Vereniging Lopersgroep Deurne (AV-LGD)

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

### Bestuur:

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

### 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 Schardiijn	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	Arnold Koetsier	06-25057815
Kantinecommissie	Hennie de Kock	06-55100065
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	

<b>Erelid</b>	Edy Lenssen
<b>Erevoorzitter</b>	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](http://www.fysiotherapielouwers.nl)



## Houtverwerkingsindustrie Fransen BV

Grote Bottel 7a, Deurne  
0493-326070

[www.fransen-deurne.nl](http://www.fransen-deurne.nl)  
[info@fransen-deurne.nl](mailto:info@fransen-deurne.nl)

### Al uw hout voor buiten:

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

## Contributie per 1-1-2021:

	Contributie AV-LGD	bondscontributie KNAU/KWBN	wedstrijdlicentie KNAU
Pupillen	€ 21,35	€ 15,30	€ 8,25
Junioren	€ 25,75	€ 16,15	€ 14,70
Senioren/masters	€ 32,15	€ 17,45	€ 23,55
Recreanten	€ 30,70	€ 17,45	€ -, -
Wandelaars	€ 12,55	€ 18,00	€ -, -
Steunleden	€ 10,75	€ -, -	€ -, -
	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 volgend kind.

**Afmelden:** per kwartaal, per e-mail: [ledenadministratie@av-lgd.nl](mailto: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](mailto:ledenadministratie@av-lgd.nl).

**Aanmelden:** kan het gehele jaar door, middels het invullen van het aanmeldformulier op [av-lgd.nl](http://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](mailto:p@vanderzandenadvies.nl)

15410

Engineering voor

Betonconstructies

Staalconstructies

Houtconstructies

Funderingen





COMPLEET  
ASSORTIMENT  
TOP MERKEN

GRATIS  
VOET & LOOP  
ANALYSE

DESKUNDIGE  
ADVISEURS

LOOPPARCOURS  
MET DIVERSE  
HINDERNISSEN

PASSIE VOOR  
WANDELEN

# WANDEL

*Specialist*

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

  
**ADVENTURE STORE**  
SPORT & OUTDOOR

OFFICIEEL PARTNER VAN  
**OUTDOORSPECIALIST.NL**

Kastanjehoutstraat 3, Helmond 0492-523668 [www.adventurestore.nl](http://www.adventurestore.nl)

## Kopij

Tiswa kopij voor de maand maart 2022 (let op: incl. al uw aankondigingen van activiteiten tot en met april 2022 moet vóór woensdag 23 februari ingeleverd worden via e-mail. Kopij uitsluitend sturen naar [tiswa@av-igd.nl](mailto:tiswa@av-igd.nl))

Johnny Vrijnsen

---

## Ledenadministratie

### Verjaardagen

*Van harte gefeliciteerd*

#### Jeugdleden

Renske Mennen 22 febr



#### Senioren

Sven van den Hurk  
Han Baselier  
Paul Fergus  
Harry van Ansem  
Mieke Lenssen  
Frans Noijen  
Marjon Franssen-Bennenbroek  
Ria van Seccelen  
Bea Arts  
Peter van der Horst  
Jop Knoppers  
Kamiel Bartels  
Toon Kortooms  
Kristel van Kessel

Laurens van Deursen  
Lilian Schmitz  
Marc van Duijnhoven  
Marieke van Bree  
Mia Berkers  
Peter Weerts  
Peter van de Mortel  
Samantha van Goch  
Simon S.G. Langford  
Tim Manders  
Tom Honings  
Wim Thijssen  
Bart van de Mortel

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 uurs service



Van Dijk is weer Van Dijk.

## Voor al uw club- en runningkleding

**macron**<sup>®</sup>  
**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](http://www.macronstoredeurne.nl)





**AV-LGD  
DEURNE**



# WANDEL TOCHTEN 2022

15-05-2022  
**VOOR-  
JAARS  
WANDEL  
TOCHT**

09-10-2022  
**PEEL  
WANDEL  
TOCHT**

MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

  
**ADVENTURE STORE**  
SPORT & OUTDOOR

  
GROOT  
**PEELLAND**

DE POTDEKSEL  
Café-Restaurant

*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**

*écht M  
anders*

## **(Oud) AV-LGD leden trekken ten strijde**



*AV-LGD leden trekken ten strijde\_Ard-Susan-Lynn-Door-Myka*

Op 27 maart 2022 vind de jaarlijkse Circuit-run in Zandvoort plaats. Zoals de naam het al zegt, een hardloopevenement op en rond het circuit van Zandvoort. Ieder jaar kiest de organisatie een goed doel waaraan gedoneerd kan worden tijdens inschrijving en door sponsorgelden. Dit jaar staat de run in het teken van de Stichting Ushersyndroom. Het syndroom van Usher is een zeldzame erfelijke aandoening waarbij kinderen doof of slechthorend geboren worden en naast nachtblindheid ook een progressief verlies van zicht ervaren. Uiteindelijk worden mensen met Ushersyndroom doof én blind.

Bij Lynn Kuijpers is in 2019 het syndroom van Usher vastgesteld. Myka Kuijpers, broer van Lynn en fanatiek junior bij onze club, wilde heel graag in actie komen. Samen met moeder Susan Kuijpers, recreant bij de AV-LGD, besloten ze om de Circuit-run in Zandvoort te gaan lopen voor het goede doel, maar natuurlijk is het ook wel erg gaaf om in Zandvoort op het circuit rond te mogen rennen. Een win-win situatie, zullen we maar zeggen.



“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

Schurboomsestraat 2  
5763 BR MILHEEZE  
Tel.: 0492 342096  
info@tuincentrummilheeze.nl  
[www.tuincentrummilheeze.nl](http://www.tuincentrummilheeze.nl)

### Openings tijden:

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



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

Jacob Marisstraat 1  
5753 DC DEURNE  
Tel: 0493 310398  
Fax: 0493 320601  
[www.sandersatbouw.nl](http://www.sandersatbouw.nl)

Ook begon het bij Lynn te kriebelen, want bij de pakken neerzitten is voor de positieve Lynn geen optie. Begin december besloot ze, samen met haar oma en AV-LGD-lid Door van der Heijden, de stoute (hardloop) schoenen aan te trekken en te gaan trainen zodat ook zij de 4 km run in Zandvoort tot een goed einde kunnen brengen. Last but not least lopen Lynn's ome Mike van der Heijden, zeer fanatiek oud lid van onze vereniging, en enkele andere familieleden ook mee in Zandvoort.

Zoals het circuit in mei vorig jaar nog oranje kleurde tijdens de Grand prix van Nederland, zou het nu wel eens geel-blauw kunnen kleuren voor het goede doel! Zet 'm op team Lynn!

**Wilt u helpen? Dat kan! Sponsor Lynn's run4Usher via:**

<https://whydonate.nl/fundraising/lynns-run4usher/nl>



# het LoopCentrum

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

Horst aan de Maas - [www.hetloopcentrum.nl](http://www.hetloopcentrum.nl) - Venlo

## 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** Persoonlijke identificatie, naamlijst en adres, kwaliteitswaardering



**2** Tijdsuitermeten van de huidige schoenen wordt besproken



**3** Advies op basis van voettype en bewegingspatroon wordt gegeven en wordt getoond



**4** De wensen worden omgezet in specifieke kenmerken



**5** De tijd wordt genomen om de kenmerken van de schoenen te bespreken



**6** De klant wordt begeleidt het juiste advies te geven



**7** De wensen worden omgezet in specifieke kenmerken



**8** Probeer de juiste schoen te vinden of wandelschoen



**9** Geef de customer van de klant naam en adres

**Horst aan de Maas**  
Hardlopen & Wandelen

**Venlo**  
Hardlopen

Kijk voor onze hockeywinkel op [www.hethockeycentrum.nl](http://www.hethockeycentrum.nl)

**WAARDEBOON**

**€ 20,- KORTING** op hardloop- en wandelschoenen\*

Bij aankoop van wandelschoenen met paar functionele wandelschoenen t.w.v. **€ 19,95 GRATIS\***

\*De kortingscode geldt bij aankoop van een paar wandelschoenen.



## Hardlopen in de kou

Het wordt weer kouder. Loop jij straks in lange broek met een dik jack, of loop jij door in korte broek om je bruine vet te activeren?

Doe niet teveel kleren aan met hardlopen, ook niet als het koud is.

Hoogleraar inspanningsfysiologie Hein Daanen legt uit waarom niet.

Daanen: "Onze isolatie moeten we steeds aan onze inspanning aanpassen.

Als je stilzit heb je een extra laagje isolatie nodig, maar als we buiten aan het werk gaan is het verstandig om niet te veel kleding te dragen. Met koud weer is het namelijk beter om onder de zweetdrempel te blijven. Zweten is gemaakt om het lichaam te koelen, maar uiteraard wil je dit niet met koud weer. Ook als je sport heb je tijdens de inspanning niet veel kleding nodig.

Daarentegen moet het lichaam wel goed ingepakt worden tijdens de pauze of als het sporten klaar is. Anders verlies je heel snel warmte."

### En er is een hele goede reden om juist nu naar buiten te gaan en je bloot te stellen aan de kou.

Je hebt twee soorten vet: wit vet en bruin vet.

Lopers met wat kilo's overgewicht hebben veel wit vet. Bruin vet zit ingebouwd rond je nieren, in je nek, tussen je schouderbladen en rond de grote bloedvaten in je borst en zorgt ervoor dat je op temperatuur blijft. Lang werd gedacht dat alleen baby's bruin vet hadden en dat volwassenen geen bruin vet meer hadden.

Maar de laatste jaren is er veel onderzoek gedaan naar bruin vet en het blijkt dat gezonde volwassenen ook bruin vet hebben en dat je bruin vet snel kunt activeren.

In Trouw stond vorig jaar een groot artikel over bruin vet

#### Bruin en wit: waar extra veel in zit

Vetcellen zijn er in soorten en maten. Grofweg zijn witte, bruine en beige vetcellen te onderscheiden. Bruine vetcellen zitten vol mini-energiefabriekjes: mitochondriën. Deze motortjes verbranden suiker en vet om warmte op te wekken. Wit vet zorgt voor de opslag van overtollige vetten en suikers, een witte vetcel bestaat voor ongeveer 90 procent uit vet. In bruine vetcellen zitten slechts een paar kleine druppels vet, die als een soort benzine fungeren voor de mitochondriën-motor. Waar mensen gemiddeld 12 tot 35 kilo wit vetweefsel hebben, zit ons bruine vet in een aantal vetkussentjes door ons lichaam verspreid. Gezonde jonge volwassenen hebben zo'n honderd tot driehonderd gram bruin vet. Onze beige vetcellen lijken op witte vetcellen, maar kunnen onder bepaalde omstandigheden als bruine cellen fungeren. Wetenschappers zijn daarom geïnteresseerd in de vraag hoe witte vetcellen 'verbruinen'.

#### Waarom is dit als loper interessant?

In bovenstaande tekst lezen we dat bruine vetcellen suiker en vet verbranden om warmte op te wekken.

## Runners Mol bvba

Donk 68

2400 Mol

T: +32 14 32 14 36

F: +32 14 31 47 61

E-mail: [shop@runnersmol.be](mailto: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



Vervolg: Hardlopen in de kou

Dat is voor lopers die wat kilo's kwijt willen natuurlijk erg interessant. Zorg voor meer bruin vet en laat dat bruine vet je overtollige witte vet verbranden. Extra brandstof tijdens het lopen en een goede manier om af te vallen.

### Hoe krijg je meer bruin vet?

De eenvoudigste manier om je bruine vet te activeren is jezelf blootstellen aan kou. Je kunt bijvoorbeeld koud (af)douchen of je thermostaat op 16 zetten. Maar je kunt ook hardlopen in een korte broek en een kort shirt nu de temperatuur flink naar beneden gaat. Het is even wennen, maar als je je bruine vet hebt geactiveerd heb je je eigen buffer tegen de kou en gaat het prima.

Er is één contra-indicatie. Met de ziekte van Raynaud kun je beter wél warm aankleden als de temperatuur zakt.

## Tussenstand AV-LGD 5 en 10 km solo booster challenge

AV-LGD organiseert in deze lockdown periode een solo booster challenge om beginnend en ervaren hardlopers in deze moeilijke tijd toch een sportieve uitdaging te bieden. Het betreft een 5 en 10 km challenge die volledig is uitgedaagd en waar via Strava club 'AV-LGD' aan kan worden deelgenomen. Start en finish zijn bij de accommodatie van AV-LGD (Vloeiendsedreef 13, Deurne). Deelname is mogelijk voor iedereen en is gratis!

Inmiddels is de solo challenge anderhalve week onderweg. Hierbij de tussenstand tot en met zondag 2 januari 2022. Op de 5 km bij de heren gaat Mark van Kessel aan kop met een tijd van 16.01. De beste vrouw op deze afstand is Evi Joosten met een tijd van 19.45. Bij heren op de 10 km heeft Stan Zeegers de leidende positie met een tijd van 35.43. De beste vrouw op deze afstand is Tonny Kersten (53.30).



Deelnemer Mark van Kessel in actie tijdens de AV-LGD 5 km solo booster challenge

De booster challenge loopt nog door tot en met vrijdag 14 januari. Voor alle deelnemers ligt er een heerlijke verrassing klaar bij het Wijnhuis in Deurne en na afloop van deze challenge worden er onder alle deelnemers een aantal leuke prijzen verloot. Begin het jaar goed en doe mee! Veel succes gewenst en natuurlijk via deze weg ook de beste en sportieve wensen voor 2022!

### AV-LGD 5 km solo booster challenge zondag 2 januari 2022

N°	Naam	D / H	Datum	Tijd	Km/h
1	Mark van Kessel	Heren	29-dec-2021	16:01	18,78
2	Stan Zeegers	Heren	29-dec-2021	16:48	18,07
3	Jos Oosterveen	Heren	29-dec-2021	18:09	16,73
4	Koen van Kessel	Heren	31-dec-2021	19:07	15,88
5	Evi Joosten	Dames	31-dec-2021	19:45	15,37
6	Stefan Verbeek	Heren	27-dec-2021	22:33	13,46
7	Roland van den Bogaard	Heren	30-dec-2021	27:03	11,22
8	Riny Wismans	Heren	30-dec-2021	29:16	10,37
9	Mireille Bierings	Dames	2-jan-2022	32:38	09,30
10	Amanda van der Windt	Dames	29-dec-2021	33:32	09,05
11	Linda Mennen	Dames	29-dec-2021	33:40	09,02

**AV-LGD 10 km solo booster challenge  
zondag 2 januari 2022**

N°	Naam	D / H	Datum	Tijd	Km/h
1	Stan Zeegers	Heren	31-dec-2021	35:43	16,80
2	Niels van Helmond	Heren	26-dec-2021	38:49	15,46
3	Stefan van Oosterwijk	Heren	31-dec-2021	39:28	15,20
4	Wilco Goorts	Heren	28-dec-2021	40:29	14,82
5	Roland van den Bogaard	Heren	2-jan-2022	47:39	12,59
6	Michael Matheij	Heren	24-dec-2021	50:20	11,92
7	Tonny Kersten	Dames	30-dec-2021	53:30	11,21
8	Riny Wismans	Heren	2-jan-2022	54:23	11,03
9	Antonie H	Heren	27-dec-2021	55:15	10,86
10	Joris Brouwers	Heren	27-dec-2021	55:29	10,81
11	Peter Eijsbouts	Heren	26-dec-2021	58:11	10,31
12	Anke van Hout	Dames	29-dec-2021	58:59	10,17

Deelnemer Stan Zeegers in actie tijdens de AV-LGD 10 km solo booster challenge





**Hoppenbrouwers**

• TECHNIEK •

**zoekt  
jou!**



**Solliciteer:**

[hoppenbrouwerstechniek.nl](http://hoppenbrouwerstechniek.nl)



**VESCOM**

Wandbekleding,  
meubelbekleding  
en gordijnstoffen  
voor hotel, zieken-  
huis en kantoor  
[www.vescom.com](http://www.vescom.com)