



Een erehaag voor de fakkeldragers Vrijheidsvuur De Peel

# 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  
 Vloeiendsedreef 13, 5753 SM Deurne IBAN: NL24RABO0110817370  
 Internet: <https://www.av-lgd.nl> E-mail: [info@av-lgd.nl](mailto:info@av-lgd.nl)

### 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	Roel Koopmans	-

### 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
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	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	Roel Koopmans	0493-314713
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	06-36490143
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](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

### Al uw hout voor buiten:

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

Contributie per 1-1-2022:

	Contributie AV-LGD	bondscontributie KNAU/KWBN	wedstrijdlicentie KNAU
Pupillen	€ 22,00	€ 16,25	€ 8,80
Junioren	€ 26,55	€ 17,15	€ 15,65
Senioren/masters	€ 33,10	€ 18,55	€ 25,05
Recreanten	€ 31,65	€ 18,55	€ -,-
Wandelaars	€ 12,95	€ 19,00	€ -,-
Steunleden	€ 11,05	€ -,-	€ -,-
	per kwartaal	per jaar	per jaar

Administratiekosten KNAU voor het aanmelden: € 8,20

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)

15610

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 november 2022 (let op: incl. al uw aankondigingen van activiteiten tot en met december 2022 moet vóór woensdag 26 oktober ingeleverd worden via e-mail. Kopij uitsluitend sturen naar [tiswa@av-lgd.nl](mailto:tiswa@av-lgd.nl))

Johnny Vrijnsen

---

# Extra Ledenvergadering AV LGD



**op maandag 12 december 2022**

**Aanvang: 20:00 uur**

Op maandag 12 december 2022 vindt er een extra ledenvergadering plaats van AV-LGD

Bij deze nodigen we de leden en andere geïnteresseerden van harte uit.  
Deze vindt plaats in de kantine van de Djump om 20:00 uur.

### **Agenda:**

- 1 Opening
- 2 Padelbaan tennisvereniging
- 3 Overname bosschuur van Gemeente Deurne
- 4 Begroting 2023
- 5 Rondvraag
- 6 Sluiting Bestuur AV LGD

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)





## Overlijden Tonny van Berlo

Met grote verslagenheid hebben wij kennis genomen van het plotseling overlijden van onze erevoorzitter.

### Tonny van Berlo

Hij was medeoprichter van onze Atletiek Vereniging Lopersgroep Deurne in 1982.

Door zijn tomeloze enthousiaste inzet is de vereniging uitgegroeid tot een actieve vereniging met kunststofbaan in de Sint Jozefparochie te Deurne.

Hij heeft hiervoor het Unie Erekrus van de Atletiekunie ontvangen vanwege zijn grote verdiensten voor atletiek op lokaal en regionaal niveau.

Ons medeleven gaat uit naar Rob en Janine, kleinkinderen, familie en vrienden.

Bestuur AV-LGD

---

## Aankondiging: ZANDBOSCROSS

Op Zondag 27 November 2022 vindt onze eigen cross plaats. Deze maakt deel uit van de Limbracross competitie. Noteer de datum dus alvast in je agenda!

Volg onze site voor de voorinschrijving via de site [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl)

Kun je nu niet lopen maar vind je het leuk om te helpen? Daar zijn we heel erg blij mee en scheelt alvast zoeken.

Meld je bij de Wedstrijd  
Organisatie Commissie of  
bij Cor Terheijden  
[c.terheijden@upcmail.nl](mailto:c.terheijden@upcmail.nl)



# 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**

*ècht M  
anders*

## **AANKONDIGING : Het Cross seizoen begint weer!**

Het is weer oktober en het cross seizoen begint weer! Voor de jeugd wellicht de start in een nieuwe categorie.

De Limbra cross (Afkorting voor Limburg en Brabant) start dus ook weer. Als AV-LGD zijn we een van de organiserende verenigingen.

We hopen op een grote deelname van onze club! Noteer de data dus alvast!

Via de site [www.limbracross.nl](http://www.limbracross.nl) kun je alles volgen, van leeftijdsindeling/categorieën en link voor de voorinschrijving tot alle uitslagen.

Voor agenda zie: bladzijde 28

---



**Wij zoeken vrijwilligers**

### **Vrijwilligers gezocht!**

Op dit moment hebben wij een tekort aan vrijwilligers, met name ter ondersteuning bij de te organiseren wedstrijden.

Het gaat dan om onderstaande wedstrijden:

- ◆ Deurne City Run
- ◆ Halve Marathon Deurne
- ◆ Zandboscross – 27 november 2022
- ◆ Koppelcross

Wij zoeken vrijwilligers voor het afinten van het parcours, het opbouwen en voor de posten.

Indien je hier graag bij wilt helpen kun je een e-mail sturen naar:

Cor Terheijden [c.terheijden@upcmail.nl](mailto:c.terheijden@upcmail.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

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

## Hardloopschoenen

*Kijk eens omlaag. Daar zijn ze, alle twee. Je fantastische hardloopschoenen! Onmisbaar voor elke loper. Een enkeling loopt weleens op blote voeten, maar binnen onze club zie ik bij iedereen een mooi paar aan de voeten. Alle kleuren komen voorbij, zwart, roze, blauw met witte veters, wit met blauwe veters en ga zo maar door. Iedereen heeft een paar dat bij hem of haar past. Daar ga ik tenminste vanuit. Als je met een nieuw paar gaat kennismaken in de winkel, kijk je vaak eerst naar het uiterlijk. Het innerlijk is echter meer van belang, net zoals bij mensen overigens. De vering moet goed zijn, de maat uiteraard, de pasvorm, de ondersteuning moet op de juiste plekken zitten. Liefkozend houd je ze in je hand, je gaat ervan uit dat ze je nog ver gaan brengen. En je belooft er goed voor te zorgen. 'Wil je deze?', vraagt de verkoper. 'Ja, ik wil'. Je ja-woord lijkt een eeuwige verbintenis te beloven.*



*De eerste keer is het nog even voorzichtig aftasten. Je moet nog aan elkaar wennen. Maar na die eerste keer gaan jullie er samen tegenaan. In een mooie cadans, goed op elkaar afgestemd. Je voeten worden met zorg gedragen, opgevangen op het juiste moment en ondersteund door een aangenaam voetbed.*

*Je raakt aan elkaar gewend en al gauw zijn jullie onafscheidelijk. Je schoenen vormen zich zelfs naar je voet, zoveel houden ze van je. En ze laten je nooit in de steek.*

*Maar wat gebeurt er? Je wilt nieuwe. Er ontstaat slijtage, de demping wordt minder. De aftakeling van de schoen begint al op jonge leeftijd. Er komt een gaatje in het stof. Je trekt een veter kapot. De zool slijt af. Het is tijd om afscheid te nemen van elkaar. Zoveel meegemaakt samen, avonturen beleefd, wedstrijden gelopen, gestreden, overwonnen. En nu? Achteloos in de vuilnisbak gooien is wel erg ondankbaar. Je kunt ze nog een keer gebruiken op vakantie, of om te wandelen. Maar soms is het echt op. In de kledingcontainer, zodat er in Afrika nog iemand op jouw versleten schoeisel mag rondlopen? Als Mercy uit Kenia op mijn oude schoenen zonder demping kilometers moet lopen om water te halen, help ik haar dan?*

*Ik ben voorstander van een schoenenrustplaats. Een plek waar je die twee, die jou overal naar toe hebben gebracht, kilometers voor jou hebben gelopen, een mooie laatste rustplek kunt geven. Ik zie het al voor me, een soort open kast met vakken. In elk vak ruimte voor een paar schoenen. Een klein kaartje er onder. "Deze schoenen hebben mij van januari 2021 tot mei 2022 trouw gediend. Rust zacht." Een klein bosjes madeliefjes erbij. Zou hier nog ruimte voor zijn op de Djump?*

Anke

# het LoopCentrum

Horst aan de Maas - [www.hetloopcentrum.nl](http://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** Persoonlijke vaststelling, trainingen en vooraf afslaan wat de voorkeur is



**2** Mingspeelruimte van de huidige schoenen wordt bevestigd



**3** Analyse van voettype en beweging met behulp van een opnameapp



**4** De waarde van de voet is bepaald om de juiste schoen te kiezen



**5** De high speed camera maakt een analyse van je looppatroon



**6** De software registreert het advies van de voet



**7** De analyses helpen tot een functioneel schoenadvies



**8** Proef de goedkoopste kwaliteit of mooiste kleur



**9** Bekijk de apparaten van de high speed camera thuis

**Horst aan de Maas**  
Hardlopen & Wandelen

**Venlo**  
Hardlopen

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

**WAARDEBON**

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

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

\*Totaal € 19,95 exclusief btw. Excl. van andere promoties en kortingen. Niet te combineren met andere kortingen.

## De zaterdagtraining

Wat is het fijn dat wij bijna alle dagen van de week de mogelijkheid hebben om te trainen. En dat we ook door kunnen blijven trainen op de zaterdagochtend. Deze zomer waren we wat vaker met een klein groepje, maar zeker niet minder fanatiek.

Wij hebben een gemengde groep met snelle lopers en wat minder snelle lopers, echter in het bos merk je niet dat jij geen gazelle bent omdat jij jouw eigen tempo kunt lopen. Wij lopen en wij praten vaak over van alles. Praten gaat goed tijdens de warming-up en zolang er geen snel tempo gelopen moet worden. Tijdens de tempo's lopen wij zwoegend en zwetend, maar in een mooie cadans door het licht glooiende landschap van het Zandbos. Onze trainers, Henk en Piet, moedigen ons aan om door te gaan; 'het gaat goed hè!'. (Niet op een vragende toon, maar als een stimulerende aanmoediging. Ontkennen is geen optie.)



We hebben veel respect voor onze trainers, elke zaterdag staan ze klaar. Onze kwebbelende en zeer gezellige groep heeft sturing nodig van een onverschrokken leider. Of we luisteren of niet, de instructies worden gegeven, Piet wacht even tot de wijzer boven is, en 'Start!' Daar gaan we, springend over boomwortels, heuvel op, door het losse zand, het eerste pad links, o nee, het tweede, een wirwar van braamstruiken ontwijkend, door de modder en dan weer een rondje...



Moe maar voldaan sluiten we, meestal weer volop kletsend, rond 11.15 uur de training af. Het glimlachje om de mond van de trainers zegt genoeg. We kletsen teveel, volgende keer worden we vast nóg meer afgemat!

Sportieve groeten van Nahylde en Anke

## 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

## WANDELEN

### Klavertje Vier nummer 3

Donderdagmiddag 1 september 2022, 13:00 uur, Dinghuis Deurne.

Prachtig wandelweer: lekker zonnetje, een strakblauwe lucht. Er staan 22 wandelaars te popelen om de derde Klavertje-4-tocht te gaan wandelen. Op het programma staat "t Walsbergs ommetje", ongeveer 10 km. Een route over deels verharde en deels onverharde wegen, soms door het hoge gras.

U bent gewaarschuwd!

José en Karel zijn vanmiddag gastvrouw/heer: zij voorzien ons van gele hesjes en de gebruikelijke veiligheidsinstructies. Zij geven ook de momenten aan voor korte drinkpauzes.

Richting Kuilvenweg, net vóór Boerderijwinkel Manders de Sperwerweg in, de Kievitweg volgend, de Goorweg op, via de Duifweg en Walsbergseweg naar de Kouterdreef.

Rustpauze bij Boerderij de Peelakker met een zelfbedieningsterras én toiletmogelijkheden. Van beide wordt driftig gebruik gemaakt.





We vervolgen via de Milhezerweg, dan door de wei, langs het maisveld naar zorgboerderij Het Spekrijt, de Kouwenhoekseweg, over de oever van de Vlier, richting Walsberg. Om de doortocht op de oever van de Vlier mogelijk te maken, baant John routineus met een verdroogde maishalm als machete een pad voor ons, wandelaars. Het terras van het Dinghuis komt in zicht. Inderdaad, een afsluitend drankje met de tafels op het terras en de stoelen op het gemeentegras.

Wij wandelaars hebben genoten van de natuur, boerderijen en prachtige landbouwuitzichten. Dank aan allen voor het plezierige gezelschap. In het bijzonder Karel en José, die ons deze middag door “t Walsberg ommetje” gegend hebben.

Cees Wouters, wandelaar.

---

## Duurloop op locatie 5 november 2022

Voor alle hardlopers worden er op bovenstaande datum weer duurlopen op locatie georganiseerd.

Deze keer worden de routes uitgezet in boswachterij Sint Anthonis. Een heel afwisselend gebied.



### **Wat kan en wordt verwacht:.**

- 5 Km snelheid tussen 8 en 9 km/uur
- 10 Km snelheid tussen 8,5 en 9,5 km/uur
- 15 Km snelheid tussen 9,5 en 10,5 Km/uur

Snelheden zijn ter indicatie want het gaat om de gezelligheid. Iedereen kan mee.

Daarna is er tijd voor een gezellig samenzijn met koffie (of iets anders 😊) bij Natuurpoort de Heksenboom, Bosweg 40 in Sint Anthonis. Hier beginnen en eindigen alle 3 de routes.

Gezamenlijk vertrek om 13.00 vanaf het ziekenhuis in Deurne (Dunantweg 16)

Geef je op door een mail te sturen aan: [penningmeester@av-lgd.nl](mailto:penningmeester@av-lgd.nl) en vermeld de afstand waaraan je deelneemt.

Tevens horen we graag of je wilt rijden of niet. Aanmelden tot 1 november 2022.

Groetjes Arno, Paul, Ria en Wilma

## Wist u dat?

Onze atletiekclub ook een Instagram pagina heeft? Genaamd atletiekvereniginglgd AV-LGD. Dat daar info op staat van onze club. Er ook eerdere interviews erop staan van junioren en senioren. We dit weer pakken en ook in het clubblad willen delen? Te beginnen bij John Linders. Vandaag spreken we John Linders lid van onze vereniging sinds 2012 (denk ik). Net als zijn ouders zeer betrokken bij onze club.



### Wat zijn je favoriete onderdelen?

Dat zijn toch sprinten en verspringen.

### Op welke prestaties ben je het meest trots?

Ik ben niet heel trots op een prestatie, maar ik heb wel het meeste gewerkt voor mij sprint: 11.81 (100m)

### Wie is in atletiek je grote voorbeeld?

Ik heb niet bepaald een groot voorbeeld maar iemand zoals Femke Bol, daar kijk ik wel naar omdat ze zo jong is en zo goed.

### Wat vind je het leukst aan trainen bij de AV-LGD?

Het leukste aan het trainen vind ik toch echt de gezelligheid, de sfeer zit er altijd goed in.

### Wat eet je het liefst voor een wedstrijd?

Ik eet nooit voor een wedstrijd.

### Wat is naast atletiek je favoriete sport?

Naast atletiek ben ik veel aan het basketballen en skaten.

### Welk onderdeel zou je graag beter willen kunnen?

Speerwerpen

### Wat is jouw ultieme droom in atletiek?

Mijn droom is natuurlijk uitkomen voor Nederland

Dank je wel John, Veel plezier en succes met atletiek.



## Jeugd viert 40 jaar AV-LGD met sportieve zeskamp

Het is alweer 40 jaar geleden dat twee jonge enthousiastelingen besloten dat Deurne op een gezonde en gezellig manier samen in beweging moest komen. Destijds was de tijd rijp voor een lopersgroep, al snel uitgebreid tot een heuse atletiekvereniging waar jong en oud gezellig samen kunnen sporten. Het 40-jarig jubileum van onze mooie vereniging is natuurlijk een goede reden voor een feestje, toch? En natuurlijk geldt ook in Deurne: wie jarig is trakteert! De AV-LGD jeugd werd zaterdag 17 september dan ook getrakteerd op een mooie zeskamp!



De datum stond bij heel veel jeugdleden al wekenlang rood omcirkeld op de kalender. Een zeskamp staat namelijk altijd garant voor een leuke sportieve middag. De organisatie pakte flink uit en in de ochtend was er een opbouwploeg aanwezig om de spectaculaire onderdelen op te zetten. Het parcours was klaar voor de ruim

40 jeugdleden die om de eeuwige roem streden op deze mooie zaterdagmiddag.

De middag startte met de bekendmaking van de zeven teams. De teams waren een mix van pupillen en junioren, want ook bij de jeugd geldt dat gezelligheid voor jong en oud voorop staat! Zeven teams voor zeven prachtige 'air'-spellen. Zo was er een rodelbaan waarbij de kinderen met een band via een touwnet omhoog moesten klimmen, om vervolgens zittend in de band over een natte glijbaan naar beneden te glijden.

Ook stond er een gigantische stormbaan, waarbij de atleten voor iedere run een punt bij elkaar sprokkelde. Daarnaast stond de voetbalsjoelbaan, was er een letterspel, waren er skippyslangen en een mission impossible, waarbij je zo hoog mogelijk moest zien te komen op een





wankele touwladder. Het meest spectaculaire onderdeel was toch wel de met zeep ingesmeerde buikschuifbaan. In het begin werd de baan schoorvoetend betreden, maar al snel kwamen zwembroeken en bikini's tevoorschijn en schoven de atleten als gladde Rijpel-alen over de glijbaan. Kijk vooral ook even naar de foto's voor een impressie van deze leuke middag!

Ieder spel werd gedurende 15 minuten vol overtuiging gespeeld, tijdens de 5 minuten rust die erop volgde schoven de groepen door naar het volgende spel. Enthousiaste ouders en trainers bemande de spellen en beoordeelden de prestaties met een kritische, maar rechtvaardige blik. Ook de weergoden waren ons op deze zaterdag goed gezind. Het zonnetje scheen volop en tijdens de pauze, die bestond uit een lekker blikje fris of bekertje ranja en een lekker zakje chips, regende het even. Vervolgens begon het zonnetje tijdens het tweede deel weer naar hartenlust te schijnen.

Aan het eind van de middag was het groep 2 die er met de eeuwige roem vandoor ging. Gefeliciteerd Mika, Remy, Aafke, Vive, Eline en Veerle! Gelukkig was er voor iedere deelnemer een medaille, eentje om zuinig op te zijn! Na een middag intensief sporten mocht ook de inwendige mens niet vergeten worden. De frietwagen van Baroef stond klaar voor de frietjes en snacks en er werd naar hartenlust gesmikkeld. Moe maar voldaan werd een intensieve middag afgesloten.



Dankjewel Jeugd- en jubileumcommissie voor het regelen van deze gezellige, sportieve middag!

## HET ESTAFETTESTOKJE

Hoi ik ben Nienke Bartels,

Ik ben 11 jaar en woon in Milheeze, mijn school heet de Kastanjelaar.

Mijn favorieten vakken op school zijn: rekenen, gym en geschiedenis. Mijn zus Elíne en mijn broertje Simon zitten ook op atletiek. Mijn vader Kamiel helpt soms ook mee met trainen. Mijn moeder Heidi houdt niet zo van rennen, zij wandelt veel. We hebben ook wat huisdieren 6 kippen en 4 konijnen.

Ik vind atletiek zelf heel leuk, want het is altijd gezellig. Voor de training klets ik nog vaak met mijn vriendinnen. Van de wedstrijden vind ik Athletic Champs het leukst. Mijn favorieten onderdelen zijn: hoogspringen, horden en sprint.



In mijn vrije tijd vind ik leuk om te naaien, trampoline te springen en met vriendinnen af te spreken. Thuis vind ik het ook leuk om een touw boven de trampoline te hangen, en dan er overheen te springen. Als dat dan lukt hang ik hem hoger.

Ik zit nu in groep 8 en ga volgend jaar naar de middelbare school. Ik weet nog niet welke school.

Binnenkort start ik bij de junioren. Daar heb ik veel zin in.

Nu geef ik mijn stokje door aan: Lynn Kusters.



# LGD lopers helpen met verspreiden Vrijheidsvuur over de Peel

Op 18 september 2022 vond in Eindhoven de herdenking van de bevrijding van deze stad plaats. De bevrijding van Eindhoven in 1944 wordt al vanaf 1945 herdacht. Op deze dag vindt eerder op de avond een dodenherdenking plaats. Even voor achten wordt er op het stadhuisplein te Eindhoven wordt er een programma afgewerkt met achtereenvolgens muzikaal programma, optreden van Eindhovense Gilden en een Fakkeldefilé.



Ook de Peel heeft zwaar geleden tijdens WOII. Tijdens de voorbereidingen voor de viering van 75 jaar vrijheid is het idee ontstaan om het Vrijheidsvuur op 18 september in Eindhoven op te halen en op 19 september over de Peel te verspreiden.

Dit was het begin van een nieuwe traditie.

Elk jaar wordt vanuit een peelgemeente het Vrijheidsvuur opgehaald en overgedragen aan de overige gemeenten.

Op nevenstaande foto is te zien dat vijf lopers van AV LGD op 18 september op weg zijn naar het stadhuisplein om het vuur op te halen in Eindhoven en naar de Sint-Willibrorduskerk in Deurne te brengen.



**Vervolg: LGD lopers helpen met verspreiden Vrijheidsvuur over de Peel**

Dit jaar heeft de gemeente Deurne zijn medewerking verleend aan de organisatie van de Stichting Vrijheidsvuur de Peel.

Op 19 september hebben lopers van 11 peelgemeenten het vuur opgehaald bij de kerk en al lopend naar het plein voor de kasteelruïne gebracht. De stoet werd voorafgegaan door een aantal oude legervoertuigen en gilden uit de Peel en begeleid door Firebrigade Pipes & Drums uit Gemert-Bakel.

De LGD-lopers onder begeleiding van een medewerker van de genoemde stichting waren de fakkeldrager en op het plein bij de ruïne werd de fakkel overgedragen aan de Deurnese burgemeester om het vrijheidsvuur te ontsteken.



Getoonde LGD-ers Janine, Martien, Hennie, Jan en Riny hebben met alle plezier een bijdrage geleverd aan het evenement. Vorig jaar hebben zij, samen met Suzan die dit jaar verhinderd was, het Vrijheidsvuur in Meijel opgehaald en in estafetteloop naar Deurne gebracht waarna het vuur nog enkele dagen in de vredeskapel heeft gebrand.

Op [www.vrijheidsvuurdepeel.nl](http://www.vrijheidsvuurdepeel.nl) vind je uitgebreide informatie over dit evenement.

Na het festijn op het plein is ook dit jaar met fakkels het vuur overgedragen aan de burgemeesters van de peelgemeenten die de fakkel doorgeven aan lopers uit de betreffende gemeente om al lopend het vuur naar hun thuisbasis te brengen.

De LGD-ers hebben al aangegeven dat zij volgend jaar weer aanwezig willen zijn om het Vrijheidsvuur op te halen in de gemeente Laarbeek.

Op eenvoudige wijze hebben we een bijdrage geleverd aan een bijzonder moment van herdenking van vrijheid.

Riny Wismans

## WEDSTRIJDEN

## Staffellauf Weeze 2022

Op zaterdag 24 september zijn we om 13:15 uur met 10 personen naar Weeze vertrokken.

Met een jong talentje, Jelle van Kessel, zoon van Mark, die meedeed aan de Bambini run. De Bambini run begon als 1e wedstrijd en startte om 14.30 uur. Jelle moest één rondje lopen wat hij geweldig vond. Wij allen genoten ervan door er naar te kijken.

Toen Jelle was gefinisht, was de start voor de grotere kinderen die een verkorte 3x5 estafette liepen.

Hierna was de start voor de senioren. De eerste die starten waren Stijn van Kessel, Koen van Kessel en Esther Linders. Esther liep zonder een enkele training, ook was het voor haar de eerste keer dat ze aan een wedstrijd meedeed.

Stijn kwam als eerste binnen voor de wissel met John Thielen, hierna kwam Koen van Kessel binnen voor de wissel met Sven van den Hurk. Als laatste, maar zeker met een goede prestatie, kwam Ester Linders binnen voor de wissel met Trea Linders.

Na de wissel met de eerste loper ging het eerste team met John Thielen ook als snelste weer wisselen met Mark van Kessel. Het team van Stijn, John en Mark werd over alle teams ook 1e met een tijd van 0:50:54 uur.

Het 2e team had een dubbele loper en wel Koen van Kessel. Deze liep als 1e en als 3e loper samen met Sven van den Hurk. Het team werd uiteindelijk 4e in de einduitslag met een tijd van 1:00:21 uur.

Het 3e team finishte met Mario Kessels. Mario liep zo hard dat hij de tijd wel wat goed maakte met 21 minuut 30 en een mooie pr liep. Esther, Trea en Mario werden laatste met een tijd van 1:30:33 uur.

We hebben met zijn allen genoten van de wedstrijd en van de middag, wat natuurlijk voorop staat.

Na nog even samen wat gezellig gedronken te hebben is iedereen weer huiswaarts gegaan.





# Scholierenloop

Op zondag 11 september voorafgaand aan de Halve Marathon Deurne vond ook weer de Bambino- en Scholierenloop plaats in het centrum Van Deurne.

Bijna 600 kinderen van alle basisscholen uit de gemeente Deurne kwamen aan de start. Het startschot werd gelost door de sponsor van de scholierenloop, de heer A. Michels van MACS Food Handling Solutions. Bij de allerjongsten liepen zelfs enkele 3-jarigen mee. Bij de finish ontving iedereen een medaille en een bon voor een ijsje.



Er werd fel gestreden om de ereplaatsen. Van bijna alle scholen stonden er kinderen op het podium voor de plaatsen 1, 2 of 3. De prijswinnaars kregen een leuke standaard. Onder grote belangstelling vond de prijsuitreiking plaats op de Markt in Deurne.

## De uitslagen:

### Meisjes groep 1 en 2:

- |                     |             |
|---------------------|-------------|
| 1. Mei Laner        | Piramide    |
| 2. Nine v.d. Steyn  | Heiakker    |
| 3. Vive van Dinther | D'n Boogerd |

### Jongens groep 1 en 2:

- |                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| 1. Sven Pools   | Tijl Uilenspiegelschool |
| 2. Loek Mennen  | De Wegwijzer            |
| 3. Aleks Ivanov | onbekend                |

### Meisjes groep 3 en 4:

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| 1. Lise Mennen      | De Wegwijzer |
| 2. Fem v.d. Heijden | Willibrordus |
| 3. Hannah Langbroek | De Bron      |

### Jongens groep 3 en 4:

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. Mika Munsters     | Basisschool Zeilberg |
| 2. Sten v.d. Vranden | Basisschool Zeilberg |
| 3. Luuk Verbeek      | De Brigantijn        |

### Meisjes groep 5 en 6:

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| 1. Elaiza v.d. Mast | Basisschool Brandevoort |
| 2. Iris Bierings    | D Wegwijzer             |
| 3. Lou Michels      | Gerardusschool          |

### Jongens groep 5 en 6:

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 1. Achmed Haroun | Piramide             |
| 2. Rens van Kol  | Heiakker             |
| 3. Koen Nooijen  | Basisschool Zeilberg |



### Meisjes groep 7 en 8:

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| 1. Aafke Mennen     | Gerardusschool          |
| 2. Nienke Slaats    | Tijl Uilenspiegelschool |
| 3. Saar v.d. Linden | Piramide                |

### Jongens groep 7 en 8:

- |                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| 1. Lars Mennen  | D'n Boogerd             |
| 2. Bas van Kol  | Heiakker                |
| 3. Jazz Thielen | Tijl Uilenspiegelschool |

Er wordt ook gekeken naar welke school verhoudingsgewijs met het grootste aantal kinderen meedoet. Dit jaar was dat basisschool De Bron met maar liefst 34 % van hun totaal aantal leerlingen.

Mevrouw Natasha Simons, directeur van De Bron, mocht de mooie Wisseltrofee in ontvangst nemen. Scholierenloop 2022 was weer een heel mooie happening met veel enthousiaste kinderen.

### Marja Bouwmans Memorial

Elk jaar bij de Halve Marathon Deurne wordt ook de Marja Bouwmans Memorial Trofee uitgereikt. Deze prijs gaat naar het team bij de Bedrijvenloop (5 of 10 kilometer) dat de beste sportieve uitstraling en ook de beste teamgeest laat zien. Dit jaar ging deze trofee naar de FIERS Groep, een bedrijf uit Deurne.

## UITSLAGEN

### Baanwedstrijd Oud-Beijerland (AV-Spirit), 3 september

#### Jongens Junioren B

600m

Ivar van den Hurk 1.48.15

#### Meisjes Junioren C

1000m

Kirsten van den Hurk 3.18.70

#### Mannen Masters

1500m

Sven van den Hurk 5.16.05

### Blokmeerkamp Gemert (GAC), 3 september

Meisjes Junioren D	60m	600m	60mH	kogel	ver
3. Ise Spierings	9.95	2.03.37	12.67	6.43	3.62

### Kuilenloop Mill/Langenboom, 4 september

5 km

Mannen 50

5 Roland van den Bogaard 23.52

### Wageningen Track Meeting 4 (AV Pallas'67) 16 september

#### Senioren Mannen

5000m

6 Stan Zeegers 16.06.31

### Damloop by Night, Amsterdam 17 september

#### 5 Engelse Mijl

Senioren Mannen

3 Stan Zeegers 28.23

**Hardmoors 60 UK**

17 september

**100km / D+3.500m**

14 M. Geldermans 12:48:01

**Maasheggenloop, Boxmeer**

18 september 2022

**Meisjes 9-12 jaar (1000m)**

1	Eline Bartels	2.10
2	Nienke Bartels	2.21

**Jongens 9-12 jaar (1000m)**

7	Simon Bartels	2.35
---	---------------	------

**Mannen - 5 km**

7	Roland van den Bogaard	23.53
---	------------------------	-------

**36e Weezer Staffellauf, Weeze (D)**

24 september 2022

**3 x 5 km**

1	AV-LGD	Stijn van Kessel	50.54
		John Thielen	
		Mark van Kessel	
11	AV-LGD	Wesley Vogels	1.00.21
		Sven van den Hurk	
		Koen van Kessel	
74	AV-LGD	Esther Linders	1.30.33
		Trea Linders	
		Mario Kessel	

**Tilburg Ten Miles, Tilburg**

25 september 2022

**10 EM****Senioren Vrouwen**

Melissa van den Reek	1.05.31
----------------------	---------

# BK Individueel voor Pupillen, Best (AV-Generaal Michaëlis),

10 sept. 2022

## Meerkamp

### Meisjes Pupillen A

22	Vive Spierings	60m	Duur	60m Horden	Slingeren	Vortex	Verspringen	Punten
33	Puck van de Valk	10.8	1325	11.7	10.50	21.50	2.90	300
		11.2	1300	12.1	11.00	14.00	2.85	254

## Wedstrijdkalender zomerseizoen 2022

Datum	Wedstrijd	Categorie	Vereniging	Plaats
Zo 02 okt	R Club kampioenschappen	Junioren - senioren	Pupillen AV-LGD	Deurne
Ma 03 okt	Start winterseizoen	Junioren - senioren	Pupillen AV-LGD	Deurne
Za 08 okt	1e bostraining	Junioren - senioren	Pupillen AV-LGD	Deurne

**R** Rood gekleurde wedstrijden zijn verplicht:

- Door AV-LGD georganiseerde wedstrijden.
- Door AV-LGD ingeschreven competitie wedstrijden hieraan zijn kosten verbonden die door de club betaald zijn.

**B** Blauw gekleurde wedstrijden zijn in clubverband:

- In overleg met de trainer zijn deze in clubverband te bezoeken.

# LIMBRA CROSS

## COMPETITIE 2022 - 2023

Datum	Cross Naam	Plaats	Organisatie
Zo 30 oktober	IJzereman Cross	Weert	Weert
Zo 6 november	Molenven Cross	Helmond	H.A.C.
Zo 13 november	Scopias Klein Zwitserlan Cross	Tegelen	Scopias
Zo 27 november	Zandbos Cross	Deurne	av-Igd
Zo 11 december	Swift Cross	Swalmen	
Zo 8 januari 2023	Jasper Cross	Asten	
Zo 22 januari 2023	Heldense bossen Verlos Cross	Helden	
Zo 29 januari 2023	Vlaktwater Cross	Venray	
Zo 12 februari 2023	Leudal Cross	Haelen	
Zo 5 maart 2023	Nederheide Commanderieje Cross	Milheeze	



**Hoppenbrouwers**

— • T E C H N I E K • —

**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)