



De 40 jarige jubilarissen

PLUS Bouwmans
 **PLUS** geeft meer

Al kennis gemaakt met de veelzijdigheid van Baroef? Je bent van harte welkom!



Baroef

— tijd voor gezelligheid —

Natuurpoort De Peel - De Reizende Man - Het Dinghuis - Scala - The Ocean
D'n Borrel - Thuis Vieren - Ticketsdeurne.nl - Green Valley Estate

Baroef B.V. | Leegveld 8a | 5753 SG Deurne
+31 (0)493 745 007 | info@baroef.nl | www.baroef.nl


Baroef

Atletiek Vereniging Lopersgroep Deurne (AV-LGD)

Accommodatie De Djump	Tel.:	0493-320993
Vloeiendredreef 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 Jeugdzaken	Arjan Biemans	06-36433304
Bestuurslid Wandelzaken	Roel Koopmans	06-34601671

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	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	06-34601671
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



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

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.

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

Steenovenweg 46a 5708 HN Helmond

T 0492 540361 • E p@vanderzandenadvies.nl • I www.vanderzandenadvies.nl

20208

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

Kopij

Tiswa kopij voor de maand januari 2023 (let op: incl. al uw aankondigingen van activiteiten tot en met februari 2023 moet vóór woensdag 28 december 2022 ingeleverd worden via e-mail. Kopij uitsluitend sturen naar tiswa@av-lgd.nl)

Johnny Vrijnsen

Ledenadministratie

Nieuwe leden

Naam	Categorie	Naam	Categorie
Luc Nijssen	Master	Cees van Bree	Master
Ray Groothuis	Master	Wout van Paassen	Senior
Sam Berkmortel	Pupil	Loes Verhees	Mini-Pupil
Jip van den Broek	Mini-Pupil	Joris van Hulten	Senior

Verjaardagen

Van harte gefeliciteerd

Jeugd

Hilda Hoogers	14 12	Junior
Loek van den Boomen	16 12	Pupil
Jikke van Dijk	19 12	Junior
Luca Gielissen	23 12	Pupil
Boh van den Einden	26 12	Pupil
Lianne Rijnen	27 12	Junior



Volwassenen

Werner Gentle	John Mansvelders
Lianne Verbeek	Franca Bankers
Karin de Corte	Rien van Kessel
John Thielen	Ria Hoebbers
Ger Luttkhold	Edith Wouters Snijders
Petra Hendrix	Harrie van den Elsen
Jozien Jaspers	Sylvia Ragetlie
Karel de Wit	Corrie Boerenkamp-Gerardts

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[®]
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



AV LGD viert 40 jaar jubileum

Atletiekvereniging AV-LGD bestaat 40 jaar en heeft dit in het afgelopen jaar gevierd met diverse activiteiten. Voor jong en oud, atleten, wandelaars en vrijwilligers heeft de vereniging mooie evenementen georganiseerd, waar met veel plezier aan is deelgenomen.

Precies veertig jaar na de oprichtingsdatum heeft AV-LGD dit jubileum een extra feestelijk tintje gegeven. Zondag 20 november was er voor de wandelaars een tocht van 5 km in het Zandbos. De atleten namen in het Zandbos deel aan een koppelcross, waarbij een volwassene en een jeugdlid aan elkaar werden gekoppeld. Elk koppel liep in estafettevorm om beurten vijf maal een ronde van 500 m. en 1000 m.

Na dit actieve gedeelte was iedereen uitgenodigd om bij Green Valley Estate de jubilarissen van de vereniging in het zonnetje te zetten. Onder belangstelling van 150 leden en familie heette voorzitter Koen van Kessel allen welkom. Na een korte terugblik volgde een woord van dank aan de twee oprichters Tonny van Berlo en Cor Madou. Zij hebben in 1982 met Lopersgroep Deurne de basis gelegd voor een mooie atletiekvereniging in Deurne. Onder bezielende leiding van Tonny hebben veel vrijwilligers een enorme bijdrage geleverd aan deze bloeiende vereniging.



Jubilarissen van links naar rechts Mart van Dam, Wim van Goch, Harrie van den Elsen, Edy Lenssen. Uiterst recht staat Rob van Berlo namens oprichter Tonny van Berlo. Op de foto ontbreken Johnny Vrijnsen en Cor Madou.

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*

Vervolg: AV LGD viert 40 jaar jubileum

AV-LGD telt 5 leden die vanaf het eerste uur betrokken zijn bij de vereniging: Mart van Dam, Harrie van den Elsen, Wim van Goch, Edy Lenssen en Johnny Vrijnsen. Zij zijn hiervoor in het zonnetje gezet met een bos bloemen. Tevens zijn aan hen de eerste exemplaren van het jubileumboek "ATLETIEKVERENIGING LOPERSGROEP DEURNE 40 JAAR" uitgereikt.

Het jubileumboek geeft in woord en beeld de geschiedenis van de vereniging weer. Alle leden en sponsors hebben een exemplaar ontvangen. Er is nog een beperkt aantal boeken beschikbaar voor oud-leden, zolang de voorraad strekt. Belangstellenden kunnen zich hiervoor aanmelden via jubileumboek@kpnmail.nl.

Melanie

HET ESTAFETTESTOKJE

Hoi ik ben Noëlle Martens.

Ik ben 11 jaar oud, en woon in Bakel.

Mijn school is De Kleine Kapitein. Ik zit daar in groep 8 in klas 678B. Op school vind ik het leukste: Topo, Crea en in de pauzes kletsen met mijn vriendinnen: Sasha, Nadia en Nora.



Mijn hobby's naast atletiek zijn: Gitaar spelen, Mountainbiken, Kletsen, Pizza eten en naar Pretparken en Zwembaden gaan.

Op atletiek vind ik het ook leuk. Ik zit er al sinds mijn 7e op, dus al 4,5 jaar. Ik vind het leukste aan atletiek dat er veel keuze is qua onderdelen. Mijn favoriete onderdelen zijn: verspringen, Discuswerpen, Kogelstoten en Sprinten, maar als ik er echt een moet kiezen denk ik toch Kogelstoten. Ik vind het ook leuk om op atletiek te kletsen met mijn vriendinnen: Lynn, Julia en Benthe.

Zo ik denk dat ik klaar ben.

En nu geef ik dit stokje door aan Julia!

“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

Openingsstijden:

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



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

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

Jubileum AV LGD 40 jaar

Zondag 20 november heeft AV LGD een koppelcross voor de leden georganiseerd en de jubilarissen van de vereniging in het zonnetje gezet.

In het Zandbos is er naast de koppelcross voor de wandelaars een wandeltocht van 5 km uitgezet waar met een groot aantal wandelaars vol gezelligheid is deelgenomen.



Voor de koppelcross worden twee leden door loting aan elkaar gekoppeld en bepalen zij onderling wie de korte dan wel lange ronde loopt. Elke loper rent over een parkoers van 500 m respectievelijk 1000 m.

Nadat de eerste groep lopers fanatiek zijn gestart voor hun 1000 m krijgt de tweede groep nog even de gelegenheid om zich mentaal voor te bereiden.

Elke loper gaat vijfmaal van start en menigeen komt er al snel achter dat het telkens opnieuw aanzetten lastig kan zijn. De kunst van verdelen van je energie wordt hier op de proef gesteld. Voor enkele jeugdigen is dit een zware opgave maar zij laten zich niet kennen. Onder aanmoediging van de spreeksters Kim van de Voort en Karen Meulendijks samen met het enthousiasme van de koppelgenoot, slepen zij zich door de vele meters heen. Nadat alle lopers zijn gefinished zien de 28 koppels terug op een mooie prestatie bij een gezellige sfeer. Meegekomen ouders van de jeugdleden moedigen hun pupil aan en genieten van de happening.

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

Vervolg: Jubileum AV LGD 40 jaar



Na afloop van het actieve gedeelte van deze dag gaat het gezelschap naar Green Valley Estate voor een feestelijk gedeelte van de dag.



Rob van Berlo wordt door de voorzitter Koen van Kessel toegesproken

Op zondag 20 november 2022 is het precies 40 jaar geleden dat de vereniging is opgericht. Het gedachtegoed van Tonny van Berlo en Cor Madou in 1982 over een mogelijke belangstelling tot atletiek in de gemeente Deurne is een succes geworden. In de loop der jaren heeft de vereniging veel activiteiten georganiseerd en regionaal zijn vaak de geel-blauwe kleuren terug te zien bij evenementen. Ruim 1 jaar geleden is een jubileumcommissie samengesteld met als doel om aandacht te geven aan het jubileumjaar. In de loop van dit jaar zijn er veel activiteiten georganiseerd waaraan velen hebben deelgenomen.

In Green Estate Valley is onder belangstelling van 150 leden en familie kort stilgestaan bij de oprichting van AV LGD en de rijke historie van de vereniging. De vereniging telt vijf leden van het eerste uur en deze zijn naast de oprichters in het zonnetje gezet. Tijdens de afsluiting van deze heuglijke dag is het jubileumboek "ATLETIEKVERENIGING AV-LGD 40 JAAR" uitgereikt aan de jubilarissen en aanwezige leden.

Het jubileumboek geeft in woord en beeld de geschiedenis van de vereniging weer. Alle leden en sponsors hebben een exemplaar ontvangen. Er is nog een beperkt aantal boeken beschikbaar voor oud-leden, zolang de voorraad strekt. Belangstellenden kunnen zich hiervoor aanmelden via jubileumboek@kpnmail.nl.

De jubileumcommissie, bestaande uit Han Baselier, Roland van de Bogaard, Mariet Broekmans, Door van der Heijden, Ria Hoebers, Koen van Kessel, Hennie de Kock, Bennie Linders en Riny Wismans, bedankt iedereen voor de aanwezigheid, en kijkt terug op een geslaagd jubileumjaar waarin voor de leden volop gelegenheid is geweest om deel te nemen aan activiteiten en terug te kijken op 40 mooie jaren.

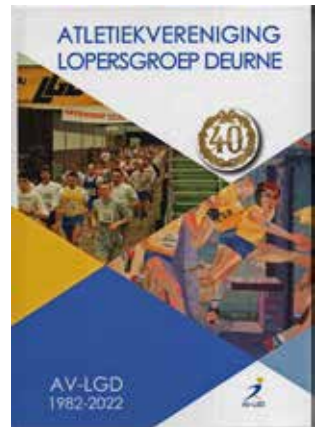
JUBILEUMBOEK AV-LGD 40 JAAR

Als leden van de “jubileumcommissie AV-LGD 40 jaar” hebben wij ons bezig gehouden met de totstandkoming van het jubileumboek. Al vanaf begin 2022 zijn we hiermee bezig geweest. Eerst is de structuur voor de inhoud opgezet via een hoofdstuk indeling. Vervolgens is informatie verzameld via verschillende bronnen: onze eigen website, de website van DeurneWiki, complete jaargangen Tiswa, het archief van het secretariaat op de Djump en het daar opgeslagen foto- en knipselarchief. Diverse clubgenoten hebben informatie of foto's aangeleverd.

Vanaf juni is dit alles tot een verhaal samengesteld, onderbouwd met foto's. In september stond alles op papier. Vervolgens is Yvonne Verbeek in oktober aan de slag gegaan met een lay-out voor de voor- en achterzijde. Tevens heeft zij alle tekst en foto's netjes geordend. Na een laatste check is alles in november naar de drukker gegaan.

Op 20 november tijdens de officiële jubileumviering bij Green Valley Estate zijn de eerste exemplaren van het boek uitgereikt aan Rob van Berlo en de vijf jubilarissen die ook hun 40-jarig lidmaatschap vierden.

De volgende uitdaging bestond uit de verdeling van de jubileumboeken naar ongeveer 320 leden en 35 sponsors. Op de bijeenkomst van 20 november zijn de eerste 140 exemplaren uitgedeeld. In de daaropvolgende week zijn de trainingsavonden bezocht, waarbij nog eens 60 exemplaren uitgedeeld konden worden. Tevens is een rondje langs de sponsors gemaakt. Enkele mensen hebben bij de Zandboscross hun boek opgehaald.



In de week na de Zandboscross moesten nog ongeveer 100 leden hun boek krijgen. Gelukkig waren er diverse vrijwilligers die bereid waren om een aantal boeken in Deurne of in hun directe omgeving rond te brengen. Dit betekent dat in de maand november vrijwel alle leden en sponsors hun jubileumboek binnen hadden.

De samenstelling en verspreiding van het jubileumboek heeft veel tijd gevraagd. Dit hebben we er graag voor over gehad, mede omdat we tevreden zijn over het resultaat. Dat het jubileumboek wordt gewaardeerd door de leden blijkt uit de vele spontane positieve reacties die we hebben ontvangen. Hierbij willen we nogmaals iedereen bedanken die heeft bijgedragen aan de samenstelling en verspreiding van het jubileumboek.

Op dit ogenblik zijn er nog een aantal boeken beschikbaar. Wellicht ken je oud-leden of andere belangstellenden die ook graag een jubileumboek zouden willen ontvangen. Hiervoor kunnen ze een emailbericht sturen naar jubileumboek@kpnmail.nl. Uiteraard zijn boeken beschikbaar zolang de voorraad strekt.

Riny Wismans en Roland van den Bogaard

Koud?

Eigenlijk ben ik, ik kom er eerlijk voor uit, een mooi-weer-loper. Laat mij lekker in de zon lopen, zelfs als het tropisch warm is, doe ik rustig nog een rondje. En ik heb een hekel aan kou, gure wind, kille regen, ijskoude hagel of van die natte, ijzige sneeuwvlokken. Dus, nu deze periode er weer aan komt, die gekenmerkt wordt door eerder genoemde weersverschijnselen, blijf ik liever binnen. Dikke trui aan, dekenkje over me heen, spannend boek erbij, ik zit goed.



Maar ja, ik loop ook graag. Lopen doe je buiten. En ik voel me 'verplicht' om naar de training te gaan, ik ben niet voor niets lid geworden van de club. Maar dat kost me in de wintermaanden meer moeite dan in de zomer.

Thermoshirt aan, T-shirt erover, ik kies mijn dikkere loopjasje. Mijn loopbroek voor de winter, de speciaal hiervoor aangeschafte thermosokken, nu nog mijn handschoenen en hoofdband (tegen de koude oren) en ik ben er klaar voor. Ik kijk naar mezelf in de spiegel, dik ingepakt. Hoe sportief ben ik eigenlijk? Een echte sporter doet dit toch niet? Die lopen in korte broek en dun shirtje, of zelf een hemdje! Zomer én winter. Ik trek een laagje uit, en weer een ander laagje aan.

Ik ga op de fiets op weg naar de training, mijn winterjas tot bovenaan dicht, zodat ik mijn kin er zelfs nog wat in kan laten zakken waardoor de boord van de jas tot mijn neus komt. Dat is warmer. Muts op? Ja, dat kan wel. Op de baan eerst rustig inlopen. Ondertussen is er voldoende tijd om onderling uit te wisselen wat iedereen aan heeft. 'Heb jij al een thermoshirt aan?' 'Ja, ik wel.' Over de andere laagjes zwijg ik. De anderen, de echte sporters, hebben beduidend minder aan. Daar was ik al bang voor, maar het maakt me niet uit, ik heb het lekker warm.

De training begint en we moeten er weer flink tegenaan. Het jasje kan uit. Na het eerste onderdeel parelen de zweetdruppels op mijn voorhoofd en ik heb klamme handen. De handschoenen gaan uit. De hoofdband fungeert nu als zweetband. We lopen hard, nog een tempo hoger. Ik haal diep adem, heb het gevoel dat er veel zuurstof in de lucht zit. De lucht is helder als sprankelend bronwater, ik voel me fit en gezond. Ik ga nog wat harder, het zit erin vandaag. Wanneer ik stil sta, voel ik een aangename, koele windvlaag op mijn bezwete gezicht. Mijn flesje water is ook gekoeld (waarschijnlijk door diezelfde windvlaag) en ik neem een paar heerlijke slokken, zelfs mijn keel heeft het warm.

Druk kletsend lopen we naar de kleedkamer. Ik vergeet bijna mijn handschoenen, nog even snel terug. Ik trek alles weer aan, hardloopjasje, winterjas, handschoenen en zet mijn muts weer op. Veel te warm...Zwetend fiets ik naar huis, mijn neus steekt fier boven de rand van mijn jas uit en ik snuif de koele avondlucht op. Het heeft toch wel iets, die koude maanden...

Anke

We mogen weer op reis!!

Hallo allemaal,

Nu het gedoe rondom corona wel voorbij lijkt te zijn is het weer tijd om met de LGD'ers een gezellig reisje te plannen. Deze keer houden we het wel in eigen land, en het doel is Den Haag-Scheveningen. Op zondag 12 maart 2023 gaan we meedoen met de City-Pier-City loop. Zet deze datum alvast in uw agenda!

Deze keer wordt het een tweedaagse met vertrek op zaterdag 11 maart en terugkomst zondagavond 12 maart.

Bij de City-Pier-City-loop is er de mogelijkheid te kiezen voor de 5 km, de 10 km of de Halve Marathon. Ook aan de wandelaars wordt gedacht!

Wij zijn nog in overleg met onze vervoerder (Touringcarbedrijf Ghielen) over de kosten en de mogelijkheden betreffende het programma, met name ook op de zaterdag. Zeer binnenkort volgt hierover meer informatie. Daarna kunt u zich aanmelden!

Als organisatiecomité doen wij ons best om weer een leuk programma in elkaar te zetten. Het gaat zeker weer een heel mooi reisje worden, zowel voor de lopers alsook voor onze supporters!

De organisatie: Tonny Kersten
 Paul Franssen
 Martien Reijnders.



LICHTJESROUTE

woensdag 21 december

Lichtjesroute en afscheid John en Anny

Op woensdagavond 21 december 2022 wordt (na 2 jaar corona) een traditie in ere hersteld: wandeling De Lichtjesroute.

Vertrek om 19.00 uur vanaf De Djump, afstand circa 8 kilometer.

Iedereen die mee wil wandelen is welkom. Dit mag in Kerstoutfit met of zonder verlichting !*!*

John en Anny Schardijn stoppen na 15 jaar als wandeltrainers. Er wordt na de wandeling op feestelijke wijze afscheid van hen genomen. Dit onder het genot van warme chocomelk of glühwein met iets lekkers.



Iedereen die hierbij aanwezig wil zijn (maar niet mee kan/wil wandelen) is welkom vanaf 20.30 uur in de kantine van De Djump.

Met vriendelijk wandelgroet,
Door van der Heijden



WEDSTRIJDEN

De Kop is eraf!

Met de start op de IJzerenman cross in Weert is de Kop is eraf!

Als je aan crossen denkt, dan denk je aan herfst, modderige paden, vallende bladeren en kou. Daarvan was weinig te merken op zondag 31 oktober 2022. De weergoden hadden zomerse temperaturen in petto, maar daardoor echt niet minder zwaar.

De start was voor de lange Cross van bijna 9 kilometer. Er deden 7 atleten mee aan deze Cross. Melissa was onze enige Deurnese troef bij de vrouwen maar dat kon haar niet deren. Soeverein liep Melissa naar de overwinning bij de vrouwen.

Er liepen ook 6 heren mee. Koen liep goed vooraan mee en kwam bij de heren senioren als 6e over de finish. Arnold, Jean Pierre, John, Sven en Willy liepen allen in hun eigen klasse ook verdienstelijk waarbij John net naast het podium eindigde.



Ivar

De Korte cross was er niet alleen voor de senioren maar ook de jongens A (JU20) en B (JU 18) stonden tegelijk aan de start voor hun 3 midden rondes. Rik liep vooraan mee en eindigde uiteindelijk als 2e. Ook Tom liep vooraan mee en eindigde als 6e. Ivar was de enige junior (JU18) van onze club en hij had het even zwaar maar kon zich de laatste ronde herpakken en nog wat naar voren komen. Andrea was de enige vrouw in Weert en zij eindigde als 3e vrouw 45+.



Minke

Daarna hadden we even pauze geen meisjes junioren A of B uit Deurne aan start.

Inmiddels werd het alweer drukker bij de verzamelaars. De jeugd kwam aan.

Jongens junioren C (JU 16) was voor ons de start van het tweede niet minder warme gedeelte. Dani en Myka waren weer van de partij. Dani liep sterk en eindigde als 9e. Myka weet dat hij de eerste wedstrijd in Weert altijd lastiger heeft en deze wedstrijd heeft hij dus maar mooi achter de rug.

Vervolg: Met de start op de IJzerenman cross in Weert is de Kop is eraf!

De meiden C (MU 16) waren met 3 personen Namelijk Eline, Ise en Kirsten. Ze moesten een kleine ronde en daarna een midden ronde. Kirsten was als eerste terug bij de voor haar moeilijke cross. Het leverde haar toch nog de 2e plaats op. Ook Ise en Eline liepen als eerste jaars een keurige cross 12e en 16e.



Start MD

We hadden 3 jongens junioren D (JU 14) aan de start Jahmairo, Len en Koen.

Voor ook 1 kleine en 1 midden ronde. Koen liep zijn eerste cross ooit en dat deed hij goed. Len is er eigenlijk altijd bij en verdeelde zijn krachten goed. Jahmairo liep ook zijn eerste cross ooit en kwam na de eerste kleine ronde als eerste door. De tweede langere ronde moest hij dat bekopen met de juiste verdeling zit er meer in.



Loek

Daarna stonden de meiden junioren D (MU 14) al te trappelen voor hun start van 1 midden ronde, maar liefst 7 meiden deden mee in Weert. Wat deden ze het goed. Laura kwam als eerste terug en eindigde als 2e. Maar ook Meike en Veerle deden het super! Respectievelijk een 4e plek en 5e plek voor hen, net buiten het podium. Ook Vive (10e) en Nienke (13e) en Lynn (19e) deden het als eerste jaars keurig. Aafke had een hele gedegen start maar haar aanhoudende groeipijn in haar knie gooide roet in het eten, ze moest uitstappen. We wensen haar een goed herstel.

De rondes werden omgezet voor de pupillen. De jongens mochten als eerste weg. Sinds

lange tijd leverde onze club weer meerdere jongens pupillen A. Daar mogen we best trots op zijn. Loek, Luuk, Mika en Nick werden voor hun 2 kleine rondes weggeschoten. Maar ook Daan (broer van Laura) deed mee. Dat is toch ook een beetje onder de vlag van AV-LGD. Daan was als eerste terug en eindigde als 5e. Vervolgens kwamen Loek (15e), Luuk (29e), Mika (34e) en Nick (38e).



Marit & Beau

Meisjes pupillen A Milou, Marit, Beau en Janske stonden aan de start. Milou en Marit eindigde achter elkaar (28e en 29e) Beau kwam als 37e over de finish en ook zij heeft last van haar knie dus deze finish is extra knap. Voor Janske een meisje die wandelde weer

Vervolg: Met de start op de IJzerenman cross in Weert is de Kop is eraf!

rende en weer wandelde etc. Ze liet zich niet gek maken en bleef haar eigen tempo lopen!

Meisjes en jongens pupillen B starten tegelijk. Voor ons stonden Ise en Minke aan de start en ze kwamen met 2 seconden verschil na elkaar over de finish.

De laatste start was voor de jongens en meisjes pupillen c en mini. Voor onze club stonden Mika en Thomas aan de start. Mika viel net buiten het podium 4e en het gat was nooit erg groot dus de dat belooft wat de volgende crossen. Ook Thomas startte deze eerste cross erg sterk het verdelen is bij een eerste cross nog wat lastig en daarbij kwam er nog een val op het einde. Dus ook dat belooft nog wat voor de volgende crossen.



Minke

We sloten een zonnige dag af en maken ons op voor de cross bij onze burens in Helmond op 6 november.

Geslaagde duurloop op locatie in Sint Anthonis

Voor de hardlopers van AV-LGD stond zaterdag 5 november weer een duurloop op locatie op het programma.

Dit keer was een mooi afwisselend parcours uitgezet in de bossen van Sint Anthonis. Voor sommige bekend door de halve marathon van Sint Anthonis en de trailrun die er gehouden wordt. Voor andere een mooie locatie om te ontdekken. Toch wist de organisatie weer paadjes te ontdekken, die niet bekend waren.

We zijn gezamenlijk naar Sint Anthonis gereden en vertrokken vanaf Natuurpoort de Heksenboom om een rondje te hardlopen. Je kon kiezen voor de 5, 10 of 15 km. Er waren 19 deelnemers en de deelnemers waren mooi verdeeld over de diverse afstanden.

Wilma Tax had de meeste deelnemers: 7 stuks. Zij begeleidde de 5 km. Aan de 10 km namen 6 lopers deel. Deze afstand



Vervolg: Geslaagde duurloop op locatie in Sint Anthonis

werd begeleid door Arno Hendrix. De langste afstand de 15 km, begeleid door Ria Hendriks had ook 6 deelnemers.

Er werd in een rustig tempo hardgelopen. De snelheid heeft in de duurlopen op locatie geen prioriteit. Het belangrijkste is genieten van de omgeving en de natuur. Het tempo wordt aangepast aan de langzaamste deelnemer in de groep.

Het parcours was erg afwisselend, met los zand, single tracks, verharde fietspaden en als toetje heuveltjes. We hebben ontzettend genoten van de herfstkleuren, ook het weer zat meer, de temperatuur was perfect om te hardlopen. Sommige van ons hebben ook schapen gezien, andere hebben ook nog paddenstoelen gespot. Op de 15 kilometer werden af en toe versnellingen ingelast en omdat ze de heuveltjes zo leuk vonden, hetzelfde stukje nogmaals gelopen.



Nadat iedereen zijn afstand volbracht had was er een gezellig samenzijn in Natuurpoort de Heksenboom. Iedereen was weer heel tevreden over de manier waarop je met een grote groep gezellig kunt gaan hardlopen op "onbekend" terrein.

2e Limbra Cross Molenven in Helmond

De start van de cross vond plaats op de atletiekbaan van Helmond. Van daaruit liep je zo het bos in, waar HAC weer een mooie ronde uitgezet had. De deelname vanuit Deurne was groter dan vorige week.

Lange Cross

Net zoals vorige week was de start voor de lange Cross, ruim 9 kilometer dus vier grote rondes werden er gelopen. Bij heren senioren leverde dit een mooie derde plek op voor Stan. Koen kwam net als vorige week weer vooraan binnen dit keer de vierde plek. Jean-Pierre en Mario waren er ook bij deze lange cross en kwamen na elkaar binnen

Vervolg: 2e Limbra Cross Molenven in Helmond

op plek 10 en 11. John kwam in zijn categorie M50 als tweede over de finish en op de 5e plek volgde Sven. Roland volgde bij M60 als 11e. Deurne had één troef bij de lange cross bij de vrouwen en ook deze week was dit Melissa en ze eindigde ook weer op het podium. Deze week op de tweede plek.

Korte cross

Ook deze week startte de korte cross ook weer tegelijk met de jongens junioren MU18 en MU20. Bij heren liepen Rik (4), Werner (8), Tom (9) en Daan (16) mee. Bij de M45 liepen voor onze club Willy en Henny mee, waarbij Willy het podium haalde met plek drie. Bij de jongens U18 was Ivar weer van de partij en eindigde als 10e. Bij de vrouwen liep Pouke haar eerste cross als senior, ze ging het duel tegen haar vader aan wat ze nipt verloor. Ook bij de V35 een deelneemster namelijk Lianne moeder van Luuk en Nick en maar mooi ook bij ons aangesloten. Hopelijk smaakt het naar meer. Bij de V45 liepen deze week vijf dames mee Fiona, Andrea, Susan, Tonny en Anke waarbij Fiona met de winst naar huis ging. Geen deelname bij de sprintcross en bij de meiden U18 en U20 van onze club.

De junioren gingen starten. De jongens C gingen beginnen aan hun ronde van 2500m. Dani, Myka en Linus waren van de partij. Dani liep ook vandaag weer sterk in en eindigde als 8e. Myka liep beter dan vorige week en kon lopers achter zich houden die hij vorige week voor zich moest dulden en eindigde als 12e. Linus liep zijn eerste cross van het seizoen en liep keurig door naar de 17e plaats. De meiden C waren met drie vertegenwoordigd net als vorige week waren het Eline, Ise en Kirsten. Kirsten behaalde het podium met een mooie derde plek. Ook Ise en Eline liepen weer sterk naar de 9e en 11e plaats.



Kirsten

De jongens D junioren waren ook weer vertegenwoordigd Jahmairo was als eerste terug. Daarna volgden Len en Koen en Loek. Waarbij het voor Loek zijn eerste cross van dit seizoen was. De meiden D junioren waren met tien personen vertegenwoordigd van de in de totaal 38 meiden. Meer dan 1 op 4 kwam dus uit Deurne. Laura kwam van de tien Deurnesche meiden als eerste terug en eindigde net als vorige week als 2e. Ook Meike eindigde weer voorin 5e. Veerle, Aafke en Vive kwamen in een treintje achter elkaar binnen. Verder waren er aanmoedigingen voor Nienke, Saar, Puck, Julia en Lynn. Goed gedaan meiden!

De Pupillen waren aan de beurt. Helaas vielen de eerste druppels en ging het langzaam harder regenen. De A pupillen jongens waren ook weer van de partij Loek was weer van de partij net als de tweeling Luuk en Nick en natuurlijk Mika en ook "broer van Laura" Daan was erbij. Nieuwe naam bij deze cross was Jip ook hij is aangesloten. De meiden pupillen A Merel, Milou, Marit, Emma en Beau waren ook van de partij. Ze liep allen netjes en haalden hun felbegeerde medaille.

Vervolg: 2e Limbra Cross Molenven in Helmond



De jongens pupillen B waren met Remi en Loek vertegenwoordigd en ook hier een broer van Emma aanwezig genaamd Cas, leuk dat broers ook meelopen als ze toch gaan kijken naar hun zussen. Meisjes pupillen B waren ook dit keer Minke en Ize en wat maakten ze het spannend met dezelfde tijd over de finish. Minke was net iets sneller dan Ize maar het scheelde dus niets.

De jongens C en mini starten tegelijk voor ons waren er 2 leden Mika en Thomas. Mika eindigde als 5e terwijl Thomas een beter verdeelde cross liep.



De laatste start was voor de meisjes C en mini. Iris liep haar eerste cross en mocht gelijk naar het podium een 2e plek. De zussen Julia en Cato liepen ieder in hun eigen categorie. Ook zij haalden de finish. Daarna was het tijd om naar binnen te gaan, lekker naar de warmte en droogte.

Complimenten aan alle lopers en we hopen iedereen de volgende cross weer te zien.



3e Limbra Cross Klein Zwitserland Tegelen

Op een zonnige zondag 13 november 2022 vond de 11e Klein Zwitserland cross plaats. De 11e hoor ik u denken? Ja terug op de plaats waar atletiekvereniging Scopias eerder (tot 2015) hun cross hield namelijk in Speelpark Klein Zwitserland. Het laag gelegen gedeelte van het park was niet toegankelijk, maar de jeugd heeft zich ook in het boven gelegen gebied uitstekend vermaakt. Maar daar ging het niet alleen om natuurlijk, we kwamen om te crossen.

Zoals altijd was de start om 10.30u voor de lange cross. Deze had een kleine ronde door het park daarna een grote ronde buiten het park: door het mooie Joamerdal en vervolgens weer de kleine ronde door het park tot de finish. Maar liefst negen atleten liepen deze mooie maar zeker pittige cross van ongeveer 9 km. Koen was van die negen als eerste terug en eindigde bij de mannen senioren op de 2e plaats. Ook Werner kwam keurig als 4e binnen net buiten het podium. Bij de M45 eindigde Arnold ook net buiten het podium op de 4e plaats. 7e werd Jean-Pierre en Mario werd 11e. Vanaf deze plaats willen we Mario ook feliciteren met het behalen van trainersopleiding afgelopen dinsdag. M50 Eindigde John op de 4e plaats en Sven op de 5e. Bij M60 eindigde Roland als 8e. De lange cross bij de vrouwen was voor onze club Melissa en die pakte de 2e plaats.

Dan het 2e startschot voor de korte cross, mannen en vrouwen en jongens junioren A (U20) gingen van start. Ze liepen na de start gelijk het park af en kregen een kortere ronde in Joamerdal voor hun kiezen en daarna een korte lus door het park iets eer dan 4 km. AV-LGD had vier heren en vijf dames meelopen. Rik en Tom waren voor ons als eerste terug. Rik pakte hiermee het podium met een 3e plaats, Tom eindigde als 4e Willy en Hennie liepen bij de M45 en eindigde deze mooie maar pittige cross op de respectievelijk op de 11e en 12e plaats. De AV-LGD vrouwen hadden een dame senior namelijk Pouke en zij eindigde als 5e. Bij de V35 was Lianne er weer bij en ze heeft dus de smaak te pakken en eindigde als 13e. De V45 hadden drie dames is hun gelederen 3e werd Andrea en 10e Susan en 11e Anke.

Daarna was de start voor Jongens B en C Ivar als B en Dani en Myka als C. Ze moesten twee rondes door het park. Eén met veel hoogte verschillen. Dani deed het super en kwam als eerste van onze club terug 7e plaats. Ivar behaalde de 8e plaats en Myka de 14e plaats.

De meiden C kregen twee kleinere ronden door het park en ook hier pittige klimmetjes en afdalingen. Kirsten liep een steady race en kwam als 2e over de finish, een podiumplaats voor haar. Ise kwam als 8e over de finish, over haar eindsprint was ze niet helemaal tevreden maar als 1e jaars een keurig gelopen





Eline

race. Eline ook eerste jaars kwam als 10e over de finish. Jongens D hadden maar een naam namelijk Loek en die moest dus de eer hoog houden. Goed gedaan.

Meiden D ook nu weer negen meiden van onze club stuk voor stuk deden ze het geweldig. Laura eindigde voor de derde keer op rij als 2e Aafke eindigde als 6e Vive, Meike en Veerle eindigde na elkaar respectievelijk op 10e en 11e en 12e plaats. Moet wel even een vermelding bij. Zowel Meike als Veerle vielen net na de start en stonden vliegensvlug op en liepen een inhaal race met de nodige schaaftwonden, die ze pas na de finish lieten behandelen. Wat een bikkels en super knap karakter getoond. Puck liep ook weer erg goed mee van voren en eindigde als 16e.

Saar had het vandaag wat zwaarder en eindigde als 20e Julia en Lynn liepen keurig op plaats 25 en 30.

Er kwamen wat pieten op het terrein die de sportievelingen voorzagen van pepernoten. Daarna waren het de pupillen die mochten racen. Te starten met de jongens pupillen A. Jip, Luuk, Nick en Mika voor onze club en Daan inmiddels ook bekend als broer van, sloot ook weer aan. Daan had het zwaarder dan in vorige crossen en eindigde als 12e. Jip volgde als 24e Luuk als 34e en Nick als 37e en met dezelfde tijd eindigde als 38e Mika.



Loek



Iris

De meisjes pupillen A waren met drieën. Marit, Beau en Janske. Marit kwam als 23e binnen en Beau had nog een prachtige eindsprint waardoor ze nog een positie veilig stelde 27e. Janske moest ook nog even finishen en eindigde als 33e.

Bij de start van de B pupillen jongens en meisjes tegelijk hadden we even rust. Geen leden van de AV-LGD. De goedheilig man is weer in het land en legde een bezoekje af. Zoals een jeugdlid al zei: "De Sint komt maar 1x per jaar, de crossen van atletiek zijn er vaker". Waardoor de jeugdleden in minder aantallen aanwezig waren deze middag. De laatste start was de start van jongens en meisjes pupillen C en mini. Vier klasseringen dus om

Vervolg: 3e Limbra Cross Klein Zwitserland Tegelen

bij te houden. Voor ons wat makkelijker omdat er alleen meiden meededen. Er deden drie meisjes C mee Iris kwam als 4e terug net buiten het podium. Hanna kwam als 5e over de finish. Julia kwam als 7e over de finish. De mini Cato kwam als 5e over de finish. We sloten de cross af en togen naar huis.



Volgende week de koppelcross in ons eigen Zandbos, als afsluiting van ons 40 jarig bestaan. Super gezellig en bovendien de laatste kans om te oefenen. Want op zondag 27 november is de volgende Limbracross in ons eigen Deurne.

4e Limbra cross een thuiswedstrijd in “ons” eigen Zandbos

Een thuiswedstrijd en dat was te merken veel Deurnese deelnemers deze cross. De weersvoorspellingen waren niet al te best. Helaas is dat vaker de laatste jaren maar de voorspellingen vielen mee. Er was wel wat regen gedurende de dag, wat spatjes kwamen hier en daar uit de lucht. Het mag eigenlijk geen naam hebben. Voor de lopers was de temperatuur en vochtigheid prima om in te lopen. Alle lopers kregen na hun loop een chocoladeletter.

Anders dan andere crossen heeft Deurne een recreanten cross. Waarbij de atleten kunnen kiezen tussen de lange cross (3 rondes) en korte cross (2 rondes) in het bos met dito heuvel. Ook veel Deurnese (wedstrijd) atleten hierbij.

Lange cross

Vanwege de recreanten cross begon de Limbra-cross een uur later dan normaal. Uiteraard ook nu weer met de lange cross waarbij de dames drie rondes en heren vier rondes liepen. Bij de heren senioren was er een geheel AV-LGD podium met Stan op 1ste, Koen op 2de en Werner op 3de. Op plek vier kwam Wilco over de streep net buiten het podium.

Bij de heren 40+ kwam Jean-Charles kwam als 6de over de meet. Heren 45 had drie leden in zijn gelederen Martijn kwam als eerste terug 5de plek en na een lange tijd geen wedstrijden dus keurig gedaan, gevolgd door Jean-Pierre 7de plek en Arnold 9de plek. Arnold had duidelijk last van een week ziek zijn dus dat belooft weer wat komende crossen na een goed herstel. De heren 50+ hadden een 2de en 3de plek in hun klasse, met op 2de John en op 3de Sven. Roland als enige bij de heren 60+ van onze club werd keurig 8ste. Bij de dames was het Melissa die weer een prachtige 2de plek liep.

Vervolg: 4e Limbra cross een thuiswedstrijd in "ons" eigen Zandbos

De korte cross

De korte cross was er voor heren en dames en jongens junioren A (U20) en deze lopers kregen twee rondes voor hun kiezen.

De heren senioren waren met drieën vertegenwoordigd Rik eindigde ook deze week op het podium en wel op de 2de plek. Tom werd 4e net buiten het podium. Daan eindigde als 18de Heren 45+ had een atleet uit Deurne en niet zomaar een. Piet was met zijn 85 jaar de oudste deelnemer en heeft alle achtendertig Zandboscrossen meegedaan. (Stiekem willen heel veel leden wel hun handtekening zetten om ook zo te kunnen lopen op die leeftijd. Wist u dat hij ook nog vaak training geeft?) De dames senioren hadden twee officiële AV-LGD lopers Kim werd 5e en Pouke werd 8ste. Zoe en Esther willen we ook benoemen als vriendin van en dochter en zus van. Ze kwamen na elkaar over de finish. Dames 35+ Had naast Lianne ook Linda aan de start staan en kwamen ook na elkaar over de finish. Dames 45+ zijn zeer goed vertegenwoordigd. Maar liefst negen dames van de in totaal zeventien dames kwamen van de AV-LGD. Fiona liep naar een prachtige 1ste plek. Andrea, Miranda, Tonny, Susan kwamen na elkaar over de finish. Anke, Amanda, Nahylda en Trea volgden erna. De jongens junioren A hadden wel geteld één atleet aan de start staan. Zullen alle A junioren echt naar Tilburg zijn? Gelukkig kwam deze ene atleet wel van onze club namelijk John die net als zijn moeder en zus deze cross voltooide.



Miranda & Lianne

Junioren

Al snel klonk het startschot van de cross voor de jongens junioren B (U18) meisjes junioren A (U20) en meisjes junioren B (U18) voor hun kleine ronde gevolgd door de lange. Van de jongens U20 was het alleen Ivar van onze club hij liep beter dan vorig jaar en verbeterde zijn tijd met 20 seconden. Geen meisjes U20 van onze club maar voor het eerst wel een meisje U18 namelijk Anne. Ze mocht gelijk door naar het podium een 2de plek voor haar. We hopen dat dit naar meer smaakt en ze nog wat crossen gaat aanhaken.

De Jongens junioren C (U16) kregen ook een kleine en een grote ronde voor hun kiezen. Dani, Myka en Linus liepen deze cross in het geel/blauw en Dani eindigde als 8ste, Myka als 10de en Linus als 11de.

De linten werden verhangen en drie kleine rondes voor de meisjes junioren C. Daar liepen vier atleten mee Kirsten, Eline, Ise en Luna. Kirsten was als eerste terug, ze werd 2de. Maar voor het eerst in haar carrière mag Eline ook mee naar een Limbra podium met een 3de plek. Ise eindigde als 8e en Luna als 18de. Voor Luna haar eerste cross

Vervolg: 4e Limbra cross een thuiswedstrijd in "ons" eigen Zandbos

dit seizoen. Jongens junioren D (U14) liepen ook drie rondes. Jahmairo krijgt steeds meer het gevoel te pakken en liep een goed ingedeelde race en eindigde in deze grote groep vooraan als 8ste. Ook Lenn liep sterk en eindigde als 11de. Loek moest vorige keer nog als enige de club-eer hoog houden en eindigde nu in de middenmoot. Koen was er ook weer bij en ook hij maakt stappen laat steeds meer mensen achter zich. Meiden D liepen twee rondes. Elf atleten van de vierendertig kwamen van de AV-LGD Laura liep zich ook nu weer naar een tweede plek. Meike eindigde net buiten het podium drie seconden slechts achter de nummer drie. Ook Veerle loopt beter dan vorig jaar maar liefst vierendertig seconden sneller dan het jaar ervoor. Aafke eindigde slechts een seconden achter Veerle. Vive en Nienke, Saar en Puck moesten twee atleten dulden in hun treintje. Maar als eerste jaars deden ze het super. Noëlle en Bente en Julia deden het ook super. Ook Noëlle en Julia zijn eerste jaars en Bente is pas net lid en liep al heel goed mee. Er waren ook een aantal pieten te vinden in het bos en de jeugd kreeg van hen wat lekkers



Luna

Pupillen

De jongste jeugd begon met jongens pupillen A. Een grote groep van drieënveertig atleten stond aan de start. Loek zijn start was keurig hij durfde mee te gaan en dat wordt beloond met een prachtige 7e plek in dit grote veld. Hadden we andere jaren een treintje geel/blauw bij de dames, nu waren het de heren Luuk, Simon en Bram die na elkaar over de finish kwamen 27, 28, 29 de rij werd gesloten door Mika en Nick. Meisjes pupillen A waren met nog meer atleten zevenenveertig. Ook veel atleten van onze club die voor het eerst een cross liepen. Merel was als eerste terug, daarna kwam Milou. Hierna kwamen Boh, Beau, Marit, Puck en Emma kort na elkaar binnen. Ook Luca, Janske en Tess kwamen na elkaar binnen. Goed gedaan meiden.



Benthe (662) & Noëlle

Jongens pupillen B Remi viel net buiten het podium met plek vier. Maar als hij dit vol blijft houden komt dit echt een keer goed. Max en Loek deden het ook goed. Voor Niels was het zijn aller eerste wedstrijd ooit, hij had het zwaar maar liep hem uit en voor hem dus ook de verdiende medaille en een chocoladeletter

Meisjes pupillen hadden twee atleten Minke en Ize. Minke liep verder naar voren dan andere crossen en werd 8ste. De jongens en meisjes pupillen C liepen tegelijk. Bij de

Vervolg: 4e Limbra cross een thuiswedstrijd in "ons" eigen Zandbos



Milou

jongens pupillen C Mika kwam als 5de terug en liep weer keurig voorin mee. Ook voor hem komt dat podium in zicht. Sjef, Thomas en Sam liepen ook erg netjes. Bij de meiden was er een podium plek voor Iris. Iris werd 2de en Marlijn 9de. Keurig gelopen cross van beiden meiden. De laatste start voor de mini's maar hier liepen geen atleten van Deurne mee.

Zo kwam er einde aan een

lange dag in het bos. Van hieruit een groot dank je wel aan alle vrijwilligers die hiervoor tijd vrij wilden maken. Het was weer een geslaagd evenement.



Tess



Minke & Ize



UITSLAGEN

Genneper Heiloo, Gennep

30 oktober

Korte Cross

- 5000m

Mannen 50

10 Roland van den Bogaard 25.07

Beartrail BE

29 oktober

58km / D+1.600m

48 M. Geldermans 6:44:23 uur

De IJzeren Man Cross (AV-Weert) , Weert

30 oktober

Lange Cross

- 8925m

Mannen Senioren

6 Koen van de Mortel 35.03

Vrouwen Senioren

1 Melissa van den Reek 38.51

Mannen 40

12 Arnold Koetsier 39.41

17 Jean-Pierre Gloudemans 43.06

Mannen 50

4 John Thielen 37.49

9 Sven van den Hurk 39.57

Mannen 60

11 Willy Claessen 46.32

Korte Cross

- 4315m

Mannen Senioren

2 Rik van der Steen 15.03

6 Tom Honings 16.34

Vrouwen 45

3 Andrea van den Hurk 22.14

Jongens Junioren B

- 4315m

7 Ivar van den Hurk 19.23

Jongens Junioren C	-	2905m	
9 Dani Koetsier			12.38
20 Myka Kuijpers			14.03

Meisjes Junioren C	-	2215m	
2 Kirsten van den Hurk			9.02
12 Ise Spierings			10.15
16 Eline Bartels			10.33

Jongens Junioren D	-	2215m	
14 Jahmairo Tuithof			10.01
26 Len Proenings			10.37
34 Koen Schrama			12.13

Meisjes Junioren D	-	1495m	
2 Laura Verhallen			6.15
5 Meike Maas			6.32
6 Veerle Mouris			6.40
10 Vive Spierings			6.58
13 Nienke Bartels			7.14
19 Lynn Kusters			7.45

Jongens Pupillen A	-	1145m	
15 Loek van den Boomen			4.44
29 Luuk Verbeek			5.22
34 Mika Koetsier			5.48
38 Nick Verbeek			6.27

Meisjes Pupillen A	-	1145m	
28 Milou Mooren			5.21
29 Marit Houben			5.21
37 Beau Althuizen			5.38
40 Janske Mennen			6.39

Meisjes Pupillen B	-	1145m	
9 Ise van Goch			5.50
11 Minke Joosten			5.52

Jongens Pupillen C	-	800m	
4 Mika Munsters			3.24
14 Thomas Hocqué			4.01

Krollenloop Veghel,

6 november

5 km**Mannen Senioren**

4 Wout van Paassen 16.38

Molenven Cross (HAC), Helmond

6 november

Lange Cross - 9220m**Mannen Senioren**

3 Stan Zeegers 34.28

4 Koen van de Mortel 34.42

Mannen 45

10 Jean-Pierre Gloude-mans 42.27

11 Mario Kessels 45.35

Mannen 50

2 John Thielen 38.20

5 Sven van den Hurk 40.23

Mannen 60

11 Roland van den Bogaard 48.58

Vrouwen Senioren - 9220m

2 Melissa van den Reek 38.38

Korte Cross - 4740m**Mannen Senioren**

4 Rik van der Steen 16.40

8 Werner Gentle 17.38

9 Tom Honings 18.02

16 Daan Biemans 22.02

Mannen 45

3 Willy Claessen 24.11

4 Hennie de Kock 25.02

Vrouwen Senioren

7 Pouke van Dijk 23.29

Vrouwen 35

10 Lianne Verbeek 25.54



Fiona Jaberg

Vrouwen 45

- 4740m

1	Fiona Jaberg	22.27
4	Andrea van den Hurk	24.49
9	Susan Kuijpers	25.56
10	Tonny Kersten	26.36
11	Anke van Hout	26.56

Junioren

Jongens Junioren B / U18

- 4740m

10	Ivar van den Hurk	21.11
----	-------------------	-------

Jongens Junioren C

- 2500m

8	Dani Koetsier	10.27
12	Myka Kuijpers	11.16
17	Linus van Hout	11.40

Meisjes Junioren C

- 2500m

3	Kirsten van den Hurk	10.17
9	Ise Spierings	11.19
11	Eline Bartels	11.32

Jongens Junioren D

- 1890m

11	Jahmairo Tuithof	8.11
20	Len Proenings	8.34
28	Loek Reinders	9.08
35	Koen Schrama	10.32

Meisjes Junioren D	-	1470m	
2	Laura Verhallen		5.51
5	Meike Maas		6.02
12	Veerle Mouris		6.16
13	Aafke Mennen		6.20
14	Vive Spierings		6.21
22	Nienke Bartels		6.42
25	Saar de Koning		6.46
26	Puck van de Valk		6.47
34	Julia van Duijnhoven		7.06
37	Lynn Kusters		7.29

Pupillen

Jongens Pupillen A	-	1470m	
18	Loek van den Boomen		6.26
32	Jip Verbeek		7.04
37	Luuk Verbeek		7.21
46	Mika Koetsier		8.14
48	Nick Verbeek		8.37

Meisjes Pupillen A	-	1470m	
12	Merel Maas		6.36
22	Milou Mooren		6.57
28	Marit Houben		7.17
30	Emma van Gog		7.26
33	Beau Althuizen		7.41

Jongens Pupillen B	-	890m	
4	Cas van Gog		3.55
5	Remi van de Valk		4.00
13	Loek van Gils		4.23

Meisjes Pupillen B	-	890m	
8	Minke Joosten		4.50
9	Ize van Goch		4.50

Jongens Pupillen C	-	890m	
6	Mika Munsters		4.28
14	Thomas Hocqué		5.00

Meisjes Pupillen C	-	890m	
7	Jip van den Broek		4.57
10	Julia Verbeek		5.12

Meisjes Mini Pupillen	-	890m	
5	Cato Verbeek		5.47

Marathon Athene GR

13 november 2022

42,2km / D+250m

1.169 M. Geldermans

3:32:46 uur

Scopias Klein Zwitserland Cross, Tegelen 13 november**Lange Cross - 9300m****Mannen Senioren**

2	Koen van de Mortel	34.56
4	Werner Gentle	36.18

Mannen 45

4	Arnold Koetsier	40.12
7	Jean-Pierre Gloudemans	42.10
11	Mario Kessels	45.04

Mannen 50

4	John Thielen	39.24
5	Sven van den Hurk	40.37

Mannen 60

8	Roland van den Bogaard	49.48
---	------------------------	-------

Vrouwen Senioren

2	Melissa van den Reek	39.19
---	----------------------	-------

Korte Cross - 4400m**Mannen Senioren**

3	Rik van der Steen	14.44
4	Tom Honings	15.39

Mannen 45

11	Willy Claessen	20.47
12	Hennie de Kock	21.14

Vrouwen Senioren

5	Pouke van Dijk	20.24
---	----------------	-------

Vrouwen 45

3	Andrea van den Hurk	20.44
10	Susan Kuijpers	23.08
11	Anke van Hout	23.16

Junioren

Jongens Junioren B / U18 - **3200m**
 8 Ivar van den Hurk 14.36

Jongens Junioren C - **3200m**
 7 Dani Koetsier 14.15
 14 Myka Kuijpers 16.25

Meisjes Junioren C - **2100m**
 2 Kirsten van den Hurk 8.54
 8 Ise Spierings 9.59
 10 Eline Bartels 10.13

Jongens Junioren D - **2100m**
 19 Loek Reinders 11.11

Meisjes Junioren D - **1500m**
 2 Laura Verhallen 6.06
 6 Aafke Mennen 6.31
 10 Vive Spierings 6.36
 11 Meike Maas 6.52
 12 Veerle Mouris 6.55
 16 Puck van de Valk 7.03
 20 Saar de Koning 7.12
 25 Julia van Duijnhoven 7.28
 30 Lynn Kusters 8.01

Pupillen

Jongens Pupillen A - **1300m**
 24 Jip Verbeek 7.05
 34 Luuk Verbeek 7.23
 37 Nick Verbeek 8.47
 38 Mika Koetsier 8.47

Meisjes Pupillen A - **1300m**
 23 Marit Houben 6.59
 27 Beau Althuizen 7.21
 35 Janske Mennen 9.04

Meisjes Pupillen C - **950m**
 4 Iris Lansman 4.34
 7 Julia Verbeek 5.02

Meisjes Mini Pupillen - **950m**
 5 Cato Verbeek 5.26

Trailrun Weert,

13 november 2022

Vrouwen Senioren

- 20 km

4 Fiona Jaberg 1.55.52

Zevenheuvelennacht, Nijmegen

19 november 2022

7 km

11	Mark van Kessel	22.36
17	Stijn van Kessel	23.21
52	Wilco Goorts	26.09
66	Koen van Kessel	27.09
157	Manolis Geldermans	29.27
182	Wesley Vogels	29.44
762	Suzan van Gog	34.11

Zevenheuvelenloop, Nijmegen

20 november 2022

15 km**Mannen Senioren**

Stan Zeegers	54.32
Werner Gentle	
Stan Koolen	59.46

Mannen 45

Ronals Kollner 1.09.26

Vrouwen Senioren

Melissa van den Reek	1.00.54
Sanne Janssen	1.23.14

Vrouwen 35Mireille Bierings 1.25.25

Warandeloop, Tilburg

26 november 2022

Meisjes Junioren C

- 2240m

10 Kirsten van den Hurk 8.15

AV-LGD Koppelcross 2022, Deurne

20 november 2022

1	Mark van Kessel	Puck van de Valk
2	Ernie Maas	Loek Reinders
3	Wilco Goorts	Noëlle Martens
4	John Linders	Meike Maas
5	John Thielen	Lynn Kusters
6	Arnold Koetsier	Nienke Bartels
7	Dani Koetsier	Saar de Koning
8	Jean-Pierre GlouDEMANS	Loek van den Boomen
9	Mario Kessels	Puck Dirks
10	Sven van den Hurk	Remi van de Valk
11	Hennie de Kock	Myka Kuijpers
12	Maurits Hoeben	Susan Kuijpers
13	Ivar van den Hurk	Nahylda Jacobs
14	Mark de Koning	Wim Thijssen
15	Paul Franssen	Beau Althuizen
16	Willy Claessen	Math Schatorje
17	Martien Keizers/Koen van Kessel	Julia van Duijnhoven
18	Amanda van der Windt	Linus van Hout
19	Lianne Verbeek	Luna Jacobs
20	Susan van Gog	Bram Boumans
21	Corine Boumans	Eline Bartels
22	Mianda van Horsen	Max Boumans
23	Frank Jacobs	Marit Houben
24	Tonny Kersten	Emma van Gog
25	Anke van Hout	Luuk Verbeek
26	Cor Terheijden	Mika Koetsier
27	Wilma Tax	Nick Verbeek
28	Piet Loverbosch	Koen Schrama

Olne-Spa-Olne ultra trail**27 november****70km / D+2.410m**

397 M. Geldermans

9:11:31 uur



Zandboscross (AV-LGD), Deurne

27 november

Lange Cross - 9400m**Mannen Senioren**

1	Stan Zeegers	33.40
2	Koen van de Mortel	34.31
3	Werner Gentle	35.13
4	Wilco Goorts	35.19

Mannen 40

6	Jean-Charles Clauwaert	43.56
---	------------------------	-------

Mannen 45

5	Martijn Tuin	39.19
7	Jean-Pierre Gloudemans	41.14
9	Arnold Koetsier	41.56

Mannen 50

2	John Thielen	38.48
3	Sven van den Hurk	39.44

Mannen 60

8	Roland van den Bogaard	47.38
---	------------------------	-------

Vrouwen Senioren - 7100m

2	Melissa van den Reek	28.15
6	Sanne Janssen	38.47

Korte Cross - 4800m**Mannen Senioren**

2	Rik van der Steen	16.14
4	Tom Honings	16.56
18	Daan Biemans	21.43

Mannen 45

9	Piet Loverbosch	31.46
---	-----------------	-------

Vrouwen Senioren

5	Kim Janssen	20.25
8	Pouke van Dijk	21.42

Vrouwen 35

10	Lianne Verbeek	24.46
11	Linda Mennen	29.34

Vervolg: Zandboscross (AV-LGD), Deurne

Vrouwen 45

1	Fiona Jaberg	21.32
7	Andrea van den Hurk	24.08
8	Miranda van Horssen	24.45
9	Tonny Kersten	25.09
10	Susan Kuijpers	25.35
12	Anke van Hout	25.54
13	Amanda van der Windt	26.52
15	Nahylda Jacobs-Lobo	31.33
17	Trea Linders	35.40

Recreanten

Lange Cross - 7100m

Mannen

1	Mark van Kessel	24.41
21	Riny Wismans	39.47

Vrouwen

2	Suzan van Gog	36.53
3	Anita van de Ven	37.11

Recreanten

Korte Cross - 4800m

Mannen

1	Stijn van Kessel	16.21
2	Ernie Maas	17.33
4	Koen van Kessel	19.13
5	Roy Lammers	20.27
8	Niels van den Eijnden	22.11
9	Paul Franssen	23.10
11	Kenny van de Ven	25.05
13	Wim Thijssen	26.25
14	Mat Schatorjé	26.37

Vrouwen

3	Mireille Bierings	24.54
6	Yvonne Verbeek	29.43

Junioren

Jongens Junioren A / U20 - 4800m

1	John Linders	20.45
---	--------------	-------

Jongens Junioren B / U18 - 3100m

7	Ivar van den Hurk	12.23
---	-------------------	-------

Vervolg: Zandboscross (AV-LGD), Deurne

Meisjes Junioren B - **3100m**

2	Anne de Vries	14.56
---	---------------	-------

Jongens Junioren C - **3100m**

8	Dani Koetsier	13.13
11	Myka Kuijpers	13.42
12	Linus van Hout	13.49

Meisjes Junioren C - **2100m**

2	Kirsten van den Hurk	8.32
3	Eline Bartels	9.04
8	Ise Spierings	9.32
18	Luna Jacobs	12.14

Jongens Junioren D - **2100m**

8	Jahmairo Tuithof	9.07
11	Len Proenings	9.33
22	Loek Reinders	10.16
30	Koen Schrama	11.27

Meisjes Junioren D - **1400m**

2	Laura Verhallen	5.39
4	Meike Maas	5.51
8	Veerle Mouris	6.00
9	Aafke Mennen	6.01
13	Vive Spierings	6.08
14	Nienke Bartels	6.34
17	Saar de Koning	6.41
18	Puck van de Valk	6.41
22	Noëlle Martens	6.55
25	Bente Kuijpers	7.00
27	Julia van Duijnhoven	7.03

Pupillen

Jongens Pupillen A - **1400m**

7	Loek van den Boomen	6.11
27	Luuk Verbeek	7.09
28	Simon Bartels	7.10
29	Bram Boumans	7.11
42	Mika Koetsier	7.42
43	Nick Verbeek	8.23

Vervolg: Zandboscross (AV-LGD), Deurne

Meisjes Pupillen A		- 1400m	
12	Merel Maas		6.39
18	Milou Mooren		6.49
24	Boh van den Einden		7.05
26	Beau van de Westerlo		7.08
27	Marit Houben		7.10
29	Puck Dirks		7.12
30	Emma van Gog		7.14
38	Beau Althuisen		7.27
43	Luca Gielissen		8.12
44	Janske Mennen		8.19
45	Tess Kramps		8.20

Jongens Pupillen B		- 1200m	
4	Remi van de Valk		5.28
10	Max Boumans		5.46
13	Loek van Gils		5.55
19	Niels van Tiel		7.50

Meisjes Pupillen B		- 1200m	
8	Minke Joosten		6.17
11	Ize van Goch		6.35

Jongens Pupillen C		- 1200m	
5	Mika Munsters		5.53
9	Sjef Vogels		6.16
12	Thomas Hocqué		6.28
20	Sam van den Heuvel		6.55

Meisjes Pupillen C		- 1200m	
9	Marlijn Driessen		7.38



LIMBRA CROSS

COMPETITIE 2022 - 2023

Datum	Cross Naam	Plaats	Organisatie
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	Vlakwater 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



VESCOM

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