



Afscheid van jeugd-trainer Robin

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
Vloeiëindsedreef 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
Begeleider nieuwe senior leden	Tonny Kersten	0493-695501
	Riki Smolders	-
Wandeltrainers	Joop van de Einden	06-28188312
	Karel de Wit	06-51212927

Contactpersoon commissies:

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
E.H.B.O. en cursussen	Ute Kuling	0493-323053
	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 februari 2023 (let op: incl. al uw aankondigingen van activiteiten tot en met maart 2023 moet vóór woensdag 25 januari ingeleverd worden via e-mail. Kopij uitsluitend sturen naar tiswa@av-lgd.nl)

Johnny Vrijnsen

De Redactie wenst alle lezers van de Tiswa de beste wensen voor het jaar 2023. Voor iedereen een fantastisch en een sportief jaar zonder blessures.

Ledenadministratie

Verjaardagen

Jeugdleden

Simon Bartels	4 jan
Iris Lansman	4 jan
Loes Verhees	6 jan
Lisa Kuijpers	10 jan
Linus van Hout	16 jan
Sam van den Heuvel	19 jan
Jip van den Broek	20 jan
Mika Munsters	21 jan
Julia van Duijnhoven	23 jan



Senioren

Frans Heussen	Arno Hendrix
Truus Martens	Arnold Koetsier
Willy Koppens	Anke van Hout
Martien Keizers	Kenny van de Ven
Drien Hendrix	Arno Beugels
Rita van der Sman	Jean-Charles Clauwaert
Martien van Dam	Suzanne Jaspers
Hennie de Kock	Niels van den Eijnden
Bertie Kuijpers	Stijn van Kessel
Albert Struik	Robin Hammecher
Petra van den Akker	

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



We gaan weer op reis!

Hierbij meer informatie over het geplande reisje naar Den Haag-Scheveningen in het weekend van 11 en 12 maart 2023. Op zondag 12 maart gaan we meedoen met de City-Pier-City loop. Vertrek is op zaterdag 11 maart en terugkomst op zondagavond 12 maart. Er is dus één overnachting.

Bij de City-Pier-City loop kan je kiezen uit de 5 km, de 10 km of de Halve Marathon. Op zondag is er ook een wandeling; deze organiseren wij zelf.

De kosten van de reis bedragen 225,- euro per persoon. Afhankelijk van het aantal deelnemers kan dit nog ietsje meer of minder zijn. Voor een éénpersoonskamer geldt een toeslag van 50,- euro. De prijs houdt in:

- Vervoer met luxe touringcar o.l.v. een ervaren chauffeur
- Eén overnachting in een 3-sterren-hotel vlak bij het strand.
- Uitgebreid ontbijt op zondagmorgen.
- Op zaterdag stadswandeling door Den Haag met een gids.
- Zaterdagavond een diner, mogelijk een pasta-party.
- Ook op zaterdagavond een gezellige kwis voor alle deelnemers.
- Diner op de terugreis.

Bovenstaande is exclusief lunch op de eerste dag en exclusief inschrijfgeld voor de loopnummers. De aanmelding kan vanaf nu gebeuren. Wel graag vóór 15 januari a.s. Bij de aanmelding hoort een aanbetaling van € 50,- per persoon. Dit bedrag over te maken op rekeningnr. NL 24 RABO 0110 8173 70 op naam van AV-LGD onder vermelding van uw naam en "reis Den Haag".

U kunt zich opgeven bij Tonny Kersten, mailadres tonnykersten40@gmail.com Telefoon: 06-44680752. Het moge duidelijk zijn: hoe meer zielen, hoe meer vreugd!

De inschrijving voor de loopnummers dien je zelf te regelen. Tot 17 januari geldt een iets lager tarief. Wie bij het inschrijven graag hulp heeft kan dit melden bij Tonny of bij Paul. Voor het wandelen op zondag hoeft je je niet in te schrijven omdat wij dit zelf organiseren.

Graag willen wij bij de aanmelding ook weten welke afstand je wilt gaan lopen.

Nadere informatie volgt later, met name over het programma op de zaterdag en de starttijden van de loopnummers.

Aarzel niet te lang en geef je op; het wordt absoluut weer een mooi reisje!

De reiscommissie: Tonny Kersten
 Paul Fransen
 Martien Reijnders

DE POTDEKSEL



Café-Restaurant

Autobedrijf

**MANDERS
DEURNE B.V.**



Voltstraat 1, 5753 RL Deurne
Postbus 23, 5750 AA Deurne

Telefoon (0493) 31 26 26 - Fax (0493) 31 69 93



RENAULT

*écht M
anders*

Hardlopen

Gaat hardlopen altijd om 'hard' lopen? Nou, nee dus! Ja, voor sommigen misschien wel, maar er zit veel meer in deze geweldige sport. Voor de lezers van de Tiwa, waaronder veel hardlopers, is dit natuurlijk allang bekend. Toch wil ik er even bij stil staan, het is goed om eens 'hard' na te denken over de veelzijdigheid van deze sport.

Heel hard loop ik zelf namelijk niet. Af en toe kan ik wel een stukje sprinten, maar ik moet het niet bepaald van mijn snelheid hebben. Dat is meer weggelegd voor de jeugd. Tijdens de mila training op woensdagavond stormen er jonge atleten met grote snelheid voorbij. Ik loop ook 'hard', maar het lijkt alsof ik stilsta wanneer deze kudde voortsnellende gazelles voorbij draaft. Zij lopen hárd. Het lijkt ze ook geen enkele moeite te kosten, deze snelheid hoort bij hun lange gazellepoten, van nature bezitten zij deze gracieuze manier van voortbewegen.

Er bestaat ook nog de 'duurloop'. Hierbij gaat het vooral om het volhouden, het uithoudingsvermogen, de duur van het lopen. Natuurlijk moet er wel sprake zijn van enige snelheid, maar je bepaalt zelf je tempo, een tempo waarin je nog kunt praten. Wanneer je met andere mensen loopt, valt er nog wat te kletsen ook. En dat is gezellig. Dan duurt het 'duren' minder lang. De gazelles 'duren' niet, of misschien heel snel. De duurloop past beter bij mij. Draven als een paard, in een mooie cadans die je wel uren zou kunnen volhouden.

En dan heb ik het nog niet gehad over het 'inlopen' en het 'uitlopen'. Rustig inlopen als je op de baan komt, in een kalm tempo waarbij je langzaam je lichaam warm voelt worden. (En in de wintermaanden voel je na een tijdje dat de bloedsomloop de



afslag naar je tenen en je vingertoppen weer heeft gevonden.) De stijve spieren worden aan het werk gezet, los geschud. Het worden weer soepele, elastische spieren, die je kunt aanspannen, ontspannen, rekken en die exact doen wat je van ze vraagt. Het uitlopen zie ik meer als een ererondje voor de spieren. Bedankt voor jullie inzet, jullie mogen weer terug in positie, ontspan maar, we gaan weer over tot de orde van de dag. Als dank worden de warme spieren weer warm ingepakt en krijgen ze nog wat extra oefeningen.

Laat ik vooral niet vergeten om de hartslag en ademhaling te vermelden. Beide lichaamsfuncties zijn voor iedereen essentieel, maar bij het hardlopen spelen zij een hoofdrol. De hartslag wordt tot grote hoogte opgezweept, het is aan de hardloper om 'm af en toe wat te manen tot kalmte. Dat hart doet hartstikke z'n best. En daarbij probeer je rustig te blijven ademen, inademen door de neus, uitademen door de mond. Ook die ademhaling moet je in het gareel zien te houden, de longen schreeuwen om meer zuurstof. Maar jij bent de baas, trekt 'hard' aan alle touwtjes, je laat je spieren werken, je beheerst je hartslag, ademt voldoende zuurstof in en je denkt bij jezelf: wat is hardlopen toch een veelzijdige sport.

Anke

“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
Zondag
IN APRIL EN MEI OPEN VAN 10.00 – 16.00 UUR
van juni t/m maart gesloten



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

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

HET ESTAFETTESTOKJE

Hallo allemaal,

Ik ben Julia en zit al 5 jaar op atletiek en niet van Laura verhallen.

Mijn favoriete niet



Mijn favorieten onderdelen zijn hoogspringen en verspringen. Bos crossen vind ik ook heel leuk.

Mijn vriendinnen op atletiek zijn Noëlle, Lynn, en Bente.

Ik zit op OBS de Bron in groep 8 en mijn vriendinnen zijn Renske, Saar en Jada.

Ons gezin bestaat uit vader moeder en mijn 2 konijnen Jaapie en Binkie.

Mijn konijn Jaapie is een groot hangoor konijn. Het is net een hondje, hij loopt altijd achter mij aan.

Mijn vader is assistent trainer en hij gaat ook altijd mee naar de crossen en hij maakt altijd foto's van iedereen.

Nu geef ik het stokje door aan Merel



Hoi ik ben Merel en het is mijn beurt om wat over mezelf te vertellen!

Ik ben 10 jaar en in mei word ik 11

Atletiek en turnen zijn mijn favoriete sporten. Bij turnen rennen we ook vaak, dus dat komt heel goed van pas! Ik geniet ervan om heerlijk te rennen en vind de Limbra crossen het allerleukste.

Ik heb ook een zus Meike, zij zit ook onder atletiek! Mijn papa Ernie en mama Hanneke zijn ook heel sportief. Papa is ook trainer bij onze club! Ik zit nu 3 jaar onder atletiek en doe dat met heel veel plezier! Mijn nicht Saar zit ook op atletiek en als ik ga sporten heb ik veel vriendinnen zoals Beau, Milou, Marit, enzovoort!

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: het estafettestokje

Thuis hebben we kippen, paarden en vissen waar ik veel mee kan spelen en ik hou heel veel van mijn dieren!

Op school gaat het goed met mij! Ik zit op de Bakelaar in Bakel en over 2 jaar ga ik naar de middelbare school.

Mijn hobby's zijn: tekenen, knutselen, spelen, turnen en rennen natuurlijk! Ook ga ik regelmatig wandelen, rennen en lekker kletsen met onze familie! Wij hebben een hele leuke familie en vieren vaak feestjes met elkaar Sinterklaas, Kerstmis, Pasen, verjaardagen en zo maar!

Ik hoop nog heel veel leuke jaren te hebben bij onze te gekke atletiek club AV-LGD. 2023 word een fantastisch jaar met de hele groep!



WANDELEN

Wandeltrainers echtpaar John en Annie Schardijn stoppen

Op maandagmorgen staat het wandeltrainers echtpaar John en Annie Schardijn reikhalzend op de uitkijk bij het wijkcentrum in de Houtenhoek voor de wekelijkse wandeltraining. Er wordt nauwkeurig geteld hoeveel wandelaars er vanuit alle windrichtingen arriveren met de benewagen, de fiets of de auto. Vervolgens worden de wandelaars gelijkelijk verdeeld in twee groepen. John en Annie vertrekken met elk hun eigen groepje in een andere richting. Na een warming up begint het echte wandelwerk meestal in de bossen achter het Rijtven. Het is verrassend, dat ze iedere keer de weg terugvinden in het doolhof van kleine bospaadjes. De tocht eindigt met een coolingdown bij het beginpunt.



De mededeling van John en Annie om te stoppen als wandeltrainers was verrassend, doch wel begrijpelijk, aangezien ze 15 jaar de trainingen professioneel in een gezellige sfeer verzorgd hebben.

Bij met name de stoppende hardlopers bestond circa 20 jaar geleden de behoefte te gaan wandelen. Samen met Jan Vogelzangs werd de wandelafdeling aan de AV-LGD toegevoegd. In 2007 hebben John en Annie met succes de officiële opleiding van 1 jaar tot trainer gevolgd bij de KNAU. Er diende zelfs stage bij de hardloovereniging van Sint

Oedenrode te worden gelopen. De nadruk van de opleiding lag op het behouden van overzicht op de groep en om blessures te voorkomen het doen van de juiste oefeningen. De zg “kickersprong” is uit het boekje van John en Annie geschrappt om overbelasting van de knieën te voorkomen.

Gezelligheid komt op een gedeelde eerste plaats naast het wandelen. Één keer per maand wordt er na afloop van de maandagmorgentruining gezamenlijk koffie gedronken in het wijkgebouw van de Houtenhoek en op de woensdagsavond in de Djump. Volgens rooster verzorgt John, afgewisseld door andere wandeltrainers, op woensdagavond eveneens de training. Dan ligt de nadruk op een conditie verhogend effect en zo ook op de maandagmorgen.

Een jaarlijks hoogtepunt is de wandeling op locatie door John en Annie uitgezet. Afgelopen jaar was de wandeling in de omgeving van Baarlo in Limburg. Een afwisselende wandeling door bossen, langs weilanden en de rivier de Maas. Annie is van de techniek en zet via haar navigatiesysteem de route uit. Deze wordt door John beoordeeld en wordt indien nodig diverse keren proef gelopen. Ook een stop bij een

plaatselijke horeca gelegenheid wordt in de route opgenomen. Gelukkig zijn de weergoden John en Annie vaak goed gezind tijdens de wandelingen. Andere mooie wandeltochten op locatie zijn de wandelingen in het Leudal en bij Milsbeek. Bij een tocht enige jaren geleden in een nat voorjaar werd het Laarzenpad aan de route toegevoegd. Het water liep over de laarzen heen.

Anno 2022 is de wandelafdeling uitgegroeid tot 58 leden en sluiten er zich regelmatig diverse hardlopers aan bij de wandeltrainingen. Door John en Annie wordt het vaandel overgedragen aan zeven wandeltrainers. Door hun enthousiaste inzet weten ze anderen te inspireren en is het een gezellig sociaal gebeuren. Hiervoor bedanken we John en Annie hartelijk en wensen hen nog vele jaren in goede gezondheid.

John en Annie willen in de toekomst meer tijd besteden aan het maken van muziek met de percussiegroep Umtata en Padam, hun volkstuin, bridge en fotografie.

Ze zijn vanzelfsprekend van harte welkom om met ons mee te wandelen in de toekomst.

Roel Koopmans

Winterwandeloctocht

29 januari 2023

Al goede voornemens gemaakt voor 2023 ?

Om je behulpzaam te zijn de overvloedige kilo's kwijt te raken van de afgelopen feestdagen of om gewoon gezellig te gaan wandelen, wordt de jaarlijkse winterwandeloctocht georganiseerd door de wandelgroep van AV-LGD op zondag 29 januari 2023.

Vervolg: Winterwandelftocht

Vanuit onze gezellige sportkantine van De Djump starten de vernieuwde wandelroutes door de mooie bosrijke omgeving tussen Deurne, Liessel en Asten.



De vroege vogels kunnen starten vanaf 8.00 uur.

Na terugkomst in De Djump kun je een warme kop soep met broodjes of een drankje nuttigen. Voor ieder wat wils qua afstanden.

Je kunt kiezen uit 5 km, 10 km, 15 km, 20 km of 30 km.

Om tussentijds op adem te komen is er mede afhankelijk van de gekozen afstand een pauze in te lassen bij Hoeve Ruth tussen Liessel en Vlierden of bij zaal Thijssen in Vlierden.

Voor het inschrijfgeld hoef je het niet te laten: leden € 3,00 en niet-leden € 4,00. Kijk voor de actuele informatie op onze website www.av-lgd.nl

Roel Koopmans

Lichtjesroute en afscheid Anny en John

Het is 21 december; het loopt tegen zeven uur en ondanks de druilerige avond verzamelen zich zo'n tweehonderd wandelaars bij de Djump om voor het eerst in twee jaar weer te starten met de traditionele Lichtjesroute. Onder begeleiding van Karel de Wit en Joop van den Einden beginnen ze op deze donkere avond aan een wandeling van 8 km, op zoek naar lichtjes, verlichte kerststallen en kerstbomen, die van deze route een inspirerende wandeltocht maken.

Vervolg: Lichtjesroute en afscheid Anny en John

Intussen toveren Els, Tonnie, Ruud en Lia de kantine van de Djump om tot een gezellige kerstsfeerlocatie met kleedjes en kaarsjes en allerlei lekkers. De koffie pruttelt en de lekkere lucht van warme chocolademelk en –vooral- glühwein vult de ruimte als tegen half negen de wandelgroep de ruimte binnenvalt. Nat, maar met weer een mooie ervaring rijker, kunnen ze gaan genieten van een welverdiend sneetje kerstbrood en een warm drankje.

Een flink aantal leden van de wandelgroep, die vanavond niet mee hebben gelopen zijn toch speciaal voor dit feestje naar de Djump gekomen, om met z'n allen afscheid te kunnen nemen van onze wandeltrainers Anny en John. Het is dan ook een gezellig drukke boel



wanneer door het gelegenheidskoor het speciaal hiervoor gemaakte “dankjewel”-lied wordt ingezet. Op de wijze van “my Bonny is over the ocean” passeren de vele activiteiten van John en Anny, zowel voor de club als in hun dagelijks leven, de revue. De rode draad is daarbij hun inzet gedurende 15 jaar als wandeltrainers, en dankzij het grote spandoek van Mike met het refrein, kunnen alle aanwezigen volop meedoen.



Namens alle wandelaars krijgen zij een mooi bloemstuk aangeboden met echte, maar ook met waardevolle papieren bloemen, waarmee zij, met al hun hobby's en vakantieplannen vast wel raad zullen weten.

Vanaf januari 2023 nemen zes wandeltrainers het stokje over van Anny en John. De meesten hebben al de nodige ervaring, maar met de overdracht van John's trainers-wandeljack wordt ook de nieuwe trainer, Cees Wouters, opgenomen in deze club.



Na nog een hapje en een drankje sluiten we de avond (en de kantine) weer netjes af.

Anny 's gevleugelde "dallie, dallie," en het is een "tréeéning" (wanneer het tempo toch echt omhoog moest) zullen onze toekomstige wandelingen vast blijven begeleiden.

Anny en John, nogmaals bedankt voor vijftien mooie wandeljaren.

WEDSTRIJDEN

5e Cross Limbra cross competitie op de helft, na Cross in Swalmen

Op een wat koude zaterdag 10 december vond de vijfde cross van de competitie plaats. Het voetbalveld met hooibalen was ingeruild voor de cross in de bossen bij Swalmen. Vlakbij Herberg de Bos vond de start plaats. Het parkoers van de korte en lange cross was afwisselend met flinke klim erin. Het parkoers erna was veelal recht toe recht aan

Lange Cross

Zoals altijd was het begin voor de Lange Cross, zij mochten twee grote ronden door het bos en het heuvelachtige deel totaal 9,7 km. Genoeg Deurnese deelnemers helaas niet altijd te herkennen aan een clubtenue en dus ook niet altijd de welverdiende aanmoedigingen gekregen. Bij de mannen senioren kwamen vier van de vijf lopers na elkaar over de finish. Stan, Wout, Werner en Wilco op plek 5, 6, 7 en 8. Koen kwam als 11e over de finish. Wout is net lid geworden van onze club en loopt gelijk vooraan mee. Arnold en Jean Pierre eindigden bij mannen 45+ op plek 6 en 8. Bij de mannen 50+ waren het John als 4e en Sven als 5e. Roland de enige bij mannen 60+ van onze club en voltooide deze cross als 9e in zijn klasse. De vrouwen hebben maar een lid in hun gelederen Melissa en zij liep de cross weer naar het podium plek twee.



Korte cross

Daarna het startschot voor de korte cross voor hun hele ronde van 4,7 km. Ook jongens junioren liepen mee namelijk U20 en U18. Rik was in een spannende strijd verwikkeld met een loper van Venloop runningteam die daarvoor net de lange cross geëindigd was op de derde plek. Op vier seconden werd Rik 2e. Ook Tom loopt keurig mee en een 5e plek is ook om trots op te zijn. De jongens 18 hadden Ivar er weer bij hij eindigden als 8e. Bij de vrouwen was het Pouke die als 7e over de finish kwam en dit keer voor haar vader. Lianne eindigde als 7e bij dames 35+. Andrea, Miranda en Anke eindigden hun cross bij dames 45+.



Junioren

De volgende start was voor de jongens U16 en meiden onder U20 en U18. Drie categorieën bij ons deden drie heren mee Dani, Myka en Linus. Dus de categorie

Vervolg: 5e Cross Limbra cross competitie

jongens U16 werd extra gevolgd. Dani eindigde als 8e, Myka als 13e en Linus als 17e maar Linus had nog wel een mooie eindsprint over. De meiden U16 kregen ook een ronde, voor onze club waren dit Kirsten, Ise en Eline. Kirsten mocht ook deze keer naar het podium plek twee. Ise was te snel voor de organisatie en werd niet opgenomen. Maar we gaan er vanuit dat dit goed hersteld wordt een overduidelijke 5e plek voor haar. Eline eindigt dan dus als 7e.

De jongens D U14 hadden alleen Jahmairo aan de start, hij moest dus alleen de eer hoog houden. Een sterke eindsprint zorgde ervoor dat hij een plek opschoof 10e maar ook plek 9 kwam nog dichtbij. Meisjes D U14 hadden vijf meiden aan de start. Meike eindigde als 3e en dus mocht ze naar het podium. Die derde plek was nog spannend want vlak erachter kwam Veerle over streep als 4e. Vive kwam niet veel later als 7e. Maar ook Julia liep sterk en eindigde als 16e en Saar als 18e.

Pupillen

We weten niet of het de zaterdag was of omdat Swalmen verder weg ligt of dat de voorspellingen (kou) mensen afschrikken, maar er waren beduidend minder pupillen aanwezig. De jongens pupillen A gingen als eerste van start. Luuk was als eerste van onze club terug 21e en Mika liep al meters voor de finishlijn met zijn handen in de lucht. Prachtig zo veel plezier, een 28e plek voor hem. Vlak erna kwam Nick die er nog even een super spint uit wist te persen. De meisjes pupillen A had welgeteld een atlete aan de start en dat was Merel. Zij hield de eer van de club hoog en eindigde als 14e van de 31.

Geen jongens pupillen B maar wel bij de meisjes pupillen B. Onze twee vaste deelnemers Minke en Ize. Minke liep erg sterk en eindigde als 7e en dus versloeg ze meiden waar ze anders achter zat. Ze had een super eindsprint, kwam dat door de beloning bij de gele M in vooruitzicht? Ize zit normaal dicht op Minke, ze had last van haar zij maar ze liep ook deze cross keurig uit.

Bij de jongens pupillen C waren het Thomas en Mika voor onze club. Thomas werd 8e en Mika werd 9e. De meisjes pupillen C was het alleen Iris en zij liep naar een derde plek maar had dezelfde tijd als de nummer twee. Dat was dus erg spannend. Geen mini's van onze club en zou kwam aan deze zaterdag een eind.



Saar (154) & Julia

Indoor de Keien in Volkel

03-12-2022

Deze meerkamp wedstrijd was voor pupillen / junioren CD. Naast de limbracrossen is dit een leuke afwisseling.

Van de LGD deden er 3 dames van de D-junioren mee: Lynn Kusters, Noëlle Martens, en Julia van Duijnhoven. Dit was voor hen de eerste officiële indoor junioren wedstrijd. De dames genoten van de wedstrijd en onderlinge gezelligheid. Met ontzag keken ze naar de dames C hoogspringster die 1.55 m sprong. Onze

dames zette ook mooie prestaties neer:

Noëlle behaalde een 4e plek met 5.1s op de 30m sprint. Lynn zette maar liefst 2 nieuwe PR's op haar naam met hoog 1.15m (+.10m), en kogel 6.05m (+0.5m). Julia deed haar best, maar haar oude PR's werden helaas niet verbeterd.

Prima gedaan dames.

Marc



UITSLAGEN

Indoor De Keien, Uden

3 december 2022

Meisjes Junioren D		30m	kogel	hoog	punten
9	Noëlle Martens	5.1	6.54	1.05	1180
11	Lynn Kusters	5.6	6.05	1.15	1086
19	Julia van Duijnhoven	6.1	4.09	1.00	728

Indoor Prins Hendrik, Vught

3 december 2022

Meisjes Junioren C		kogel	hoog	ver	punten
7	Ise Spierings	5.29	1.30	3.73	1087
10	Renske Mennen	5.54	1.15	3.68	983

Meisjes Junioren D		kogel	hoog	ver	punten
8	Vive Spierings	4.70	1.20	2.93	813
10	Aafke Mennen	5.50	1.10	2.61	730

Rundje Mill, Mill

3 december 2022

5 km**Mannen 50**

5	Roland van den Bogaard	23.09
---	------------------------	-------

Kempen Trail, Bladel

4 december 2022

22 km**Vrouwen**

9	Fiona Jaberg	1.46.08
22	Tonny Kersten	2.01.14

Marathon van Valencia, Valencia

4 december 2022

Hele marathon

Mario Kessels	3.29.20
---------------	---------

Sylvesterloop Heeze

18 dec.2022

15 kilometer

1	Fiona Jaberg	1.10.15
---	--------------	---------

Try Out Games, Apeldoorn

18 december 2022

400m**Vrouwen Senioren**

8	Pouke van Dijk	1.04.94
---	----------------	---------

Swift Cross (AV Swift), Swalmen

10 december 2022

Lange Cross - 9700m

Mannen Senioren		
5	Stan Zeegers	35.09
6	Wout van Paassen	35.41
7	Werner Gentle	36.32
8	Wilco Goorts	36.34
11	Koen van de Mortel	37.58

Mannen 45

6	Arnold Koetsier	42.24
8	Jean-Pierre Gloudemans	43.28

Mannen 50

4	John Thielen	39.55
5	Sven van den Hurk	41.12

Mannen 60

9	Roland van den Bogaard	49.56
---	------------------------	-------

Vrouwen Senioren

2	Melissa van den Reek	39.03
---	----------------------	-------

Korte Cross - 4700m**Mannen Senioren**

2	Rik van der Steen	16.50
5	Tom Honings	17.56

Vrouwen Senioren

7	Pouke van Dijk	23.45
---	----------------	-------

Vrouwen 35

7	Lianne Verbeek	26.32
---	----------------	-------

Vrouwen 45

6	Andrea van den Hurk	24.57
8	Miranda van Horssen	25.41
9	Anke van Hout	26.50

Junioren**Jongens Junioren B/U18 - 4700m**

8	Ivar van den Hurk	21.05
---	-------------------	-------

Jongens Junioren C - 3000m

8	Dani Koetsier	12.10
13	Myka Kuijpers	13.07
17	Linus van Hout	14.08

Meisjes Junioren C - 2100m

2	Kirsten van den Hurk	7.37
5	Ise Spierings	8.16
7	Eline Bartels	8.25

Jongens Junioren D - 2100m

10	Jahmairo Tuithof	8.04
----	------------------	------

Meisjes Junioren D - 1700m

3	Meike Maas	6.51
4	Veerle Mouris	6.54
7	Vive Spierings	7.10
16	Julia van Duijnhoven	8.00
18	Saar de Koning	8.06

Pupillen**Jongens Pupillen A - 1700m**

21	Luuk Verbeek	8.25
28	Mika Koetsier	9.44
30	Nick Verbeek	10.12

Meisjes Pupillen A - 1700m

14	Merel Maas	7.42
----	------------	------

Meisjes Pupillen B -1700m

7	Minke Joosten	8.48
12	Ize van Goch	9.32

Jongens Pupillen C - 1100m

7	Thomas Hocqué	5.12
8	Mika Munsters	5.17

Meisjes Pupillen C - 1100m

3	Iris Lansman	5.06
---	--------------	------

Winterloop DWSH'18, Wilbertoord

18 december 2022

2.5 km**Meisjes 10-12 jaar**

1 Meike Maas 11.16

5 km**Mannen 40**

1 Ernie Maas 18.01

Mannen 60

5 Roland van den Bogaard 23.15

Kasteelloop, Horst

26 december 2022

10 km**Mannen Senioren**

2 Rik van der Steen 36.26

3 Koen van de Mortel 37.05

Vrouwen Senioren

1 Melissa van den Reek 39.32

Vrouwen 50

1 Fiona Jaberg 46.30

Vrouwen 60

1 Tonny Kersten 53.40

5 km**Mannen 60**

14 Mat Schatorjé 28.25

2 km**Meisjes 10-12 jaar**

1 Meike Maas 6.23

Kerstloop Gemert (GAC),

26 december 2022

5 km**Vrouwen**

5 Ise Spierings 23.27

7 Maaïke Spierings 24.00

1.1 km**Meisjes**

1 Vive Spierings 4.50

LIMBRA CROSS

COMPETITIE 2022 - 2023

Datum	Cross Naam	Plaats	Organisatie
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