



Sneeuwpret in de Heldensebossen

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
Begeleider nieuwe senior leden	Tonny Kersten	0493-695501
	Riki Smolders	-
Wandeltrainers	Joop van den 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
	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 maart 2023 (let op: incl. al uw aankondigingen van activiteiten tot en met april 2023 moet vóór woensdag 22 februari ingeleverd worden via e-mail. Kopij uitsluitend sturen naar tiswa@av-lgd.nl)

Johnny Vrijnsen

Ledenadministratie

Nieuwe leden

Ruud van den Born

Masters Mannen

Verjaardagen

Jeugdleden

Sam Berkmortel

16 2

Renske Mennen

22 2

Volwassenen

Marco Timmer

Maria Loomans

Simon S.G. Langford

Lilian Schmitz

Tim Manders

Marc van Duijnhoven

Kamiel Bartels

Peter van der Horst

Samantha van Horssen

Toon Kortooms

Marieke van Bree

Jurn Strik

Ria van Seccelen

Bart van de Mortel

Tom Honings

Sven van den Hurk

Kristel van Kessel-Mathijssen

Han Baselier

Jop Knoppers

Mieke Lenssen

Wim Thijssen

Laurens van Deursen

Paul Fergus

Mia Berkers

Peter Weerts

Frans Noijen

Peter van de Mortel

Harry van Ansem

Van harte gefeliciteerd



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 uren 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





Save the date !!!

De volgende datum voor de duurloop op locatie is:

zaterdag 25 maart 2023

De organisatie gaat weer op zoek naar een mooie locatie.

Afstanden: 5 – 10 en 15 km

Gezamenlijk vertrek vanaf Deurne.

Meer informatie volgt nog.

Arno – Paul – Wilma - Ria



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*

De parel

Veel mensen gaan lopen om 'hun hoofd leeg te maken'. Dat klinkt goed. Bij mij werkt het juist vaak andersom. Wanneer ik ga lopen, beginnen allerlei gedachten door mijn hoofd te zweven. Vage ideeën die al wat op de achtergrond geraakt waren, dringen zich weer naar voren. Zaken die spelen op mijn werk passeren de revue. Die laat ik lekker passeren, dat komt wel weer. Ik probeer mijn hoofd ook leeg te maken. Wanneer ik me teveel laat leiden door mijn gedachten, vertraagt mijn tempo. Dat is niet de bedoeling.



Ik probeer weer een fijn ritme te vinden, wel wat sneller dan zojuist. Een tempo wat je kunt blijven lopen, dan kan ik mijn verstand uitschakelen en raak ik in een soort trance. Ik snuif de geur op van nat hout en vochtige aarde. Een eenzame roofvogel, het lijkt een buizerd, trekt mijn aandacht, terwijl hij biddend boven een weiland hangt. Doordat het inmiddels lekker doorregent, kom ik weinig mensen tegen. Het is een donkere, bewolkte dag, de duisternis valt vroeg vandaag. Dat maakt het betoverend mooi in het bos.

De regendruppels blijven als glanzende parels liggen op het diep donkergroene mos. Daarachter, fier rechtop, een grote vliegenschwam. Ik kan me voorstellen dat er zo dadelijk een klein kabouterje met een traditioneel rood puntmutsje tevoorschijn komt van achter die paddenstoel. Hij fluit op zijn vingers en de roofvogel, die na een lang gebed nog steeds geen muis te pakken heeft, komt direct aangevlogen. Het kleine mannetje klimt op zijn rug, grijpt zich stevig vast en fluistert wat instructies in de onzichtbare vogeloren. Ze vliegen weg, ik zie ze zigzaggend tussen de bomen door schieten. Een stukje voor me hoor ik een zacht getjilp, het lijkt een vogel in nood. Als snel zie ik wat er aan de hand is.

Een klein roodborstje zit met tranen in haar ogen onder een dikke boom. Haar linkervleugel hangt op de grond, hier is duidelijk iets mis mee. Een elfje, met een groen glitterpakje en blauwachtige vleugels zoals van een libelle, biedt eerste hulp. Ze neemt een ijscostokje en met lange sprieten gras bindt ze deze vast aan de vleugel, als een soort spalk. Het arme roodborstje tjlpt nog één keer diep bedroefd en doet dan haar oogjes dicht. Ik voel een flinke wind opsteken en kijk om me heen. Het is een hele zwerm roodborstjes, aangevoerd door meneer kabouter, die als echte leider de troep aanstuurt, vanaf de rug van de buizerd. De roodborstjes landden om hun soortgenoot heen, het klinkt alsof ze een opbeurend lied voor haar zingen. Dan, op wonderlijke wijze, nemen ze het gewonde roodborstje in hun midden en vliegen ze weg.

Ineens ben ik al een paar kilometer verder dan zojuist. Ik loop gestaag door en vraag me af of een druppel water, helder als een parel, op een stukje donkergroen mos, kan leiden tot een mooi sprookje...

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

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

HET ESTAFETTESTOKJE

Hallo, ik ben Marit!

Ik ben 9 jaar oud en zit al 2 jaar op atletiek.

Ik woon in Bakel samen met mijn vader, moeder en zusje.

Ik kreeg het estafettestokje van Merel. Dat was best makkelijk want we zijn burens ☐

Ik ken Merel niet alleen van atletiek en omdat we burens zijn, maar we zijn ook heel goede vriendinnen en we zitten bij elkaar in de klas op de Bakelaar in groep 7.

Het leukste op school vind ik lezen en crea.

In de pauze klets ik graag met mijn vriendinnen.

Mijn hobby's naast atletieken zijn tekenen, lezen en knutselen.

Ik houd van atletieken omdat je er veel kunt bewegen en met vriendinnen kunt kletsen.

Mijn favoriete onderdelen bij atletiek zijn: verspringen, hoogspringen, hordelopen en sprinten. Maar het allerleukste vindt ik hoogspringen.

Ik denk dat ik nu wel klaar ben.

Ik geef het stokje door aan: Beau van de Westerlo.



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

Hallo ik ben Beau,

Ik ben 9 jaar en ik ben op 4 april jarig en dan word ik 10 jaar.

Toen ik 7 jaar was ben ik op atletiek gekomen. En ik zit zelf op dansen en atletiek.

Mijn hobby's zijn ook knutselen en tekenen en mijn lievelingskleuren zijn turquoise en magenta.

Ik ben geboren in de st jozefparochie net als mijn ouders . En mijn gezin bestaat uit papa, mama en mijn broer.

Ik heb geen huisdieren. Maar ik ben wel graag buiten. Mijn vriendinnen op atletiek zijn Marit , Emma en Tess. En mijn leukste onderdeel is hoog springen.

Doei groetjes Beau



WEDSTRIJDEN

6^{de} Limbracross succes in Asten in eerste cross van het jaar

In het eerste weekend van januari vindt de Jasper cross plaats. Voor alle atleten weer even een test om te kijken hoe het kerstdiner en de olieballen verteerd zijn. Het was prima weer in Asten, wel wat regen bij de lange en korte cross.

Lange Cross

Het eerste startschot was voor de lange cross. Het was een mooi parkoers met aantal scherpe bochten en kleine heuveltjes waardoor het een technisch parkoers was. Vier keer de 2 km ronde. Er werd hard gestart maar Koen mooi de aansluiting houden en wat tegenstanders inhalen waardoor hij terecht naar het podium mocht plek drie. Werner volgde ook goed en kwam als 4de binnen. Joris traint al een tijd op dinsdag mee en kwam op de 8ste plek binnen. Bij de mannen 45+ liep Martijn goed vooraan mee en kwam als 6de binnen. Arnold volgde op plek acht en helaas moest Mario de strijd staken door een blessure we wensen hem een snel herstel. Bij de mannen 50+ mocht John naar het podium plek twee. Sven kwam als 6de binnen. Dan de vrouwen voor ons was het Melissa die naar de overwinning liep. Zoë, als vriendin van ook een beetje van onze club, liep voor het eerst deze competitie de lange cross petje af.



Korte Cross

Bij de korte cross liepen ook de MU20 en MU18 mee. Twee keer de 2 km ronde voor hen.

Van alle lopers was Rik van onze club het eerste terug, een overwinning voor hem. Tom kwam binnen op de 4de plek. Daan kwam binnen op plek twaalf en Willy op plek achttien. Frank eindigde als 20ste, liep mee als vader van Luna en man van Nahylida en zorgde er maar mooi voor dat de hele familie Jacobs hier liep.

Bij de vrouwen 35+ kwam Lianne binnen op plek zes. De vrouwen 45+ waren met vijf lopers vertegenwoordigd. Andrea mocht naar plek drie op het podium en Miranda kwam op plek zeven binnen. Susan volgde vlak erachter op plek negen en plek tien was voor Anke. Nahylida volgde op plek veertien.



Ivar liep als MU18 ook deze twee rondes en finishte als 6de .

De junioren JU16

Dan de start voor JU18 en MU20 en MU20. Geen dames van Deurne aan de start dus wij keken naar de heren. Zij moesten een ronde van 1 km en een ronde van 2 km. drie heren verdedigden de clubkleuren. Dani loopt dit seizoen erg sterk en eindigde als

7de. Myka als 10de en Linus als 16de maar beide heren wonnen wel even de eindsprint van een concurrent.

MU16

Aan de start van de meiden stonden vier dames klaar Kirsten, Ise, Luna en Renske. Renske is er dit cross seizoen ook weer bij, de eerste cross voor haar. De dames kregen twee rondes van 1 km voor hun kiezen. Er werd niet zo hard gestart waardoor er een kopgroepje doorkwam. Daarna was er een versnelling en vielen er gaten. Kirsten mocht ook deze cross naar het podium 2de plek. Daarna volgde Ise in een keurig opgebouwde race op plek zes, net ver erachter kwam Renske op plek acht en Luna maakte het viertal compleet op plek tweeëntwintig.

JU14

Bij de jongens stonden drie atleten aan de start Jahmairo kwam als 6de over de streep. Len als 14de en Koen als 23ste . Ook zij moesten twee rondes van 1 km lopen.

MU14

Dan de meiden maar liefst tien meiden van de vierentwintig liepen onder de vlag van AV-LGD. En dat deden ze allemaal goed. Ze moesten een kleine ronde van 600 m en een grote van 1 km. Laura liep weer van voren kon de eerste ronde de nummer een volgen maar moest daarna een gaatje laten. Maar weer als tweede naar het podium. Meike liep ook sterk versnelde op het juiste moment in het bos waardoor ze de achterligger alle hoop ontnam en ook naar het podium mocht op de derde plek.



Ook Vive liep erg sterk eindigde als 7de en hoefde als 1ste jaars maar een leeftijdsgenoot voor zich te dulden. Veerle eindigde vlak erachter op plek acht.

Vervolg: 6de Limbracross; Asten

Aafke kwam als 10de over de finish. Puck zag het even niet zitten maar zette aan en een 13de plek voor haar. Ook Bente gaf niet op en een 15de plek voor haar. Noelle zat daar maar een paar seconden achter plek zeventien. Lynn en Julia moesten op het einde nog flink sprinten kwamen in groepje met telkens een seconde na elkaar binnen.

De pupillen

De pupillen kregen allen twee ronden. De A pupillen en B pupillen allemaal 2x 600 m en de C pupillen en mini's allemaal 2x 500 m

JPA

De jongens pupillen A liepen nog wel warm met Loek maar vanwege pijn aan zijn knie besloot hij niet te starten. We hopen dat het snel weer beter gaat. Mika en Luuk moesten het doen. Mika had voor half elf al zijn cross bijna 2x gelopen dus hij kende zijn ronde. Hij was als eerste van Deurne terug. Vlak erachter kwam Luuk die zonder zijn tweelingbroer kwam i.v.m. ziekte. Zelf had hij ook al ruim een week op bed heeft gelegen met koorts. Het was dus fijn dat hij hem weer kon lopen nu weer snel conditie opdoen.

MPA

Vier dames aan de start Merel kwam als eerste terug op een 10de plek moest nog wel een flinke sprint aangaan. Daarna volgde Marit maar zij was dit keer te snel voor de jury. We gaan ervanuit dat ook dit hersteld wordt. Emma volgde als op plek twintig maar dat zal dan plek eenentwintig worden. Janske en Luca volgden na elkaar.

MPB en JPB

De start was jongens en meisjes tegelijk. Remi en Loek liepen namens de jongens. Wat was Remi dicht bij het podium in de laatste meters werd hij ingehaald en verwezen naar plek vier. Maar met twee seconden zat je erg dichtbij. Loek eindigde als 7de. Minke en Ize liepen bij de meiden. Prachtig om het enthousiasme te zien als er in de bocht de Deurnese aanmoedigen komen. Ze kwamen als 11de en 14de binnen

**MPC en JPC en mini's**

De laatste start was voor de c pupillen en mini's. Bij de jongens pupillen C liepen Mika en Thomas en Sam mee. Waarbij ook Mika weer dicht bij het podium zat een vierde plek voor hem. Thomas loopt ook steeds beter en won zijn sprint en kwam als 6de over de finish. Sam liep zijn 2de cross, we hopen dat hij er meer aansluit. Bij de meisjes was het Iris de het blauw geel deed kleuren een 4de plek voor haar.

En zo kwam er een eind aan de cross in Asten. De volgende is in Helden.

Gezellige winterloop in Ommel

De winterloop in Ommel staat inmiddels alweer voor de 13e keer op de cross-agenda. Met 'onze' Tonny Kersten in de organisatie, mochten natuurlijk de AV-LGD lopers niet ontbreken. En zo geschiedde. In de ochtend van 15 januari trok een delegatie van onze atleten 'op Ommel op an'. De een op de fiets, de ander al warmlopend vanuit de Deurnese Heiakker en natuurlijk een enkeling met de auto.

Het zonnetje scheen volop, maar er stond een verraderlijke, gure wind. De lopers vertrokken op sportpark Ommel, waar eerst een ronde gelopen werd om het hoofdveld van de gastvrije voetbalvereniging Olympia Boys. Vervolgens doken de lopers langs de akkers af een stukje het Oostappense bos in en via de



Ommelse dorpskern weer terug naar voetbalveld. Een ronde van ongeveer 2,6 km. De prijzen bij de jeugd werden na één ronde verdeeld en bij de volwassenen was er een rangschikking na drie volle rondes.

Voor enkele jeugdathleten was de Ommelse cross een mooi tussendoortje van de



Limbracross competitie. Myka Kuijpers en Meike Maas snelden dan ook naar de respectievelijk 2e en 3e plaats en wisten er daarna allebei nog een rondje extra uit te persen. Goed gedaan! Natuurlijk kon Loek van den Boomen, een van de grote talenten van AV-LGD, als echte Ommelaar niet ontbreken. In een heel mooi tempo liep hij zijn ronde. Loek was snel

Vervolg: Gezellige winterloop in Ommel

hersteld zodat hij ook nog zijn jongere zus de zware laatste meters over de finish kon begeleiden. Kei mooi Loek!

Bij de volwassenen waren het John Thielen bij de mannen en Fiona Jaberg bij de vrouwen die allebei beslag wisten te leggen op de 2e plek. Heel netjes! Naast de podiumplekken liepen ook Marco Timmer, Willy Claessen, Riny Wismans, Cor Terheijden en Mariet Broekmans namens de AV-LGD mee.

Natuurlijk ging het in Ommel vooral om de gezelligheid. En die was er! Bij onze recreantendames staat deze gezelligheid altijd voorop, wat overigens niets afdingt aan hun mooie prestaties.

Met Mireille Bierings en Anke van Hout voorop, Susan Kuijpers op redelijk korte afstand daarna en Amanda van der Windt met Linda Mennen daar weer een stukje achter, wisten de dames allemaal hun drie rondes te voltooien. Toch maar mooi een wedstrijd van een kleine 8 km op hun palmares. Keurig dames!



Voor de liefhebber van een mooie, gezellige cross is deze Ommelse winterloop een echte aanrader. Een mooi deelnemersveld van maar liefst 90 lopers, een heerlijk bakje soep en warme glühwein na afloop inbegrepen, zijn natuurlijk mooie ingrediënten voor een sportieve start van het nieuwe jaar. Op naar de 100 deelnemers in 2024, hopelijk met nog meer AV-LGD atleten aan de start!

7e Limbracross: Meisjes junioren D heldinnen van Helden

Het was koud in de besneeuwde Heldense bossen, maar dat mocht onze lopers niet deren. Op een mooi parcours met als start camping de Heldense Bossen barste de 7e Limbracross van het seizoen 2022-2023 los.

Lange cross

Zowel bij de mannen als de vrouwen was de lange cross een prooi voor lopers van onze vereniging. Het was Mark van Kessel, onder luid applaus van zoon Daan, die de wedstrijd op zijn naam schreef. Bij de vrouwen was het Melissa van den Reek die de bovenste trede van het podium mocht beklimmen. Koen van de Mortel werd netjes 4e en Werner Gentle 6e. In de categorie M45 werd Martijn Tuin heel knap 2e. Arnold Koetsier wist beslag te leggen op de 5e plek. Sven van den Hurk werd 4e bij de M50 en Roland van den Bogaard wist zich naar een 9e positie te lopen in de categorie M60.

Korte cross

Of het nog niet genoeg was, besloot Mark en passant ook even de korte cross mee te pikken, inclusief het bovenste treetje van het podium. Rick van der Steen volgde op plek twee en Ian Fransen, inmiddels namens Atletiek Maastricht lopend, pakte plek 3. Een onofficiële clean sweep van de AV-LGD, zullen we maar zeggen. Tom Honings volgde op plek 5. Bij de categorie M45 werd Willy Claessen 7e, Hennie de Kock 11e en Frank Jacobs wist na een zware wedstrijd naar plek 14 te rennen.

Bij de vrouwen wist Pouke de 5e plek te pakken. In de categorie V35 liep Lianne Verbeek, enigszins geblesseerd, knap naar plek 6. De categorie V45 kleurde prachtig geel-blauw met Miranda van Horssen op plek 5, gevolgd door Tonny Kersten op plek 6. Kort daarachter finishte Susan Kuijpers op plek 7 en Anke van Hout op plek 8. Het AV-LGD treintje was bijna compleet, maar Nahylda Jacobs-Lobo had enige vertraging opgelopen. Ze genoot van de prachtige besneeuwde bossen en de heerlijk beats bij start/finish, waardoor ze vergat aan te haken bij het clubke Deurnese lopers. Ze werd genietend en wel toch heel netjes 9e.



Werner



Nahylda

Junioren A/B

Slechts één loper aanwezig namens de AV-LGD. Ivar van den Hurk, uiteraard niet de minste, wist netjes beslag te leggen op de 8e plek.

Junioren C

Dani Koetsier en Myka Kuijpers waren net als bij alle andere Limbracrossen van de partij. Dani kent een uitstekend jaar en liep in Helden knap naar de 7e plek. Myka had een machtige eindsprint in de benen waardoor hij keurig naar plek 12 rende. Ook Linus was weer van de partij. Hij completeerde het trio stoere C-mannen met een nette 16e plek. Luna Jacobs vertegenwoordigde de Deurnese C-meiden in Helden en dat deed ze met verve. Wederom wist ze haar concurrent achter zich te laten en zette een keurige prestatie neer. Net als moeder Nahylda genoot Luna van de beats en op de muziek liep ze een prima cross.

Junioren D

Bij de jongens is er een nieuwe ster aan het rijzen met de prachtige naam Jahmairo Tuithof. Deze prachtige atleet zit nog niet zo lang bij de club en snelde heel knap naar de 5e plek in een sterk deelnemersveld. Loek Reinders werd keurig 16e en Len Proenings completeerde het trio Deurnese lopers op plek 20. Het publiek werd ondanks de kou dus zo'n best verwend. Het junioren-toetje moest echter nog komen. Als een ware TGV schoten de Deurnese meiden uit de startblokken bij de meisjes junioren C. Vervolgens lieten ze alle deelnemers ver achter zich. Laura Verhallen won overtuigend. Meike Maas liep erg sterk naar plek 2 en Veerle Mouris wist het Deurnese podium te completeren. Een grandioze show met een zuivere clean sweep als resultaat. Laten we overigens de rest van de meiden niet vergeten. Aafke Mennen werd namelijk keurig 5e, Vive Spierings 10e, gevolgd door Puck van der Valk op plek 12. Julia van Duijnhoven snelde naar plek 20 en Lynn Kusters wordt ook elke week een beetje sterker en liep naar plek 22. Prachtig meiden!



Jongens Pupillen A

De jongens pupillen A werden vertegenwoordigd door een paar stoere mannen van onze club: Loek van de Boomen, Jip Verbeek, Luuk en Nick Verbeek en Mika Koetsier.

Loek was als eerste terug van de club. Met zijn mooie loopstijl maakt hij wekelijks weer stappen vooruit en mag als eerstejaars trots zijn op zijn 13e plek. Ook Jip liep een ijzersterke wedstrijd en kwam als 5e door de eerste bocht. Uiteindelijk werd Jip knap 15e in het sterke deelnemersveld. Luc Verbeek – die alweer zijn 7e Limbracross liep en nooit verstek laat gaan - kwam moegestreden als 30e over meet. En ook Mika was er uiteraard weer bij, liep ook zijn 7e cross en klopte zijn clubgenoot Nick – die als altijd een machtige eindsprint in petto had en daarmee de koude handen van het publiek op elkaar kreeg!

Vervolg: 7e Limbracross; Helden

Meisjes pupillen A

Bij de meiden waren liefst 6 toppers van onze club aan de start. Merel Maas liep van voren, was als eerste terug van onze club en werd knap 7e i in dit grote veld van lopers. Milou Mooren was ook weer ijzersterk en kwam als 13e over de meet. Emma van Gog maakt mooie stappen en wordt steeds sterker en etaleerde dat vandaag met een mooi resultaat nét voor Marit Houben die haar moegestreden ploeggenoot Beau Althuizen met een fotofinish achter zich hield. Janske Mennen was er uiteraard ook weer bij, liep als altijd met een big smiley en vertegenwoordigde onze club weer met verve.



Pupillen B

Minke Joosten en Ize van Goch stonden aan de start van de meisjes pupillen B. Minke liep met haar krachtige lijf een mooie wedstrijd en werd verdienstelijk 5e. Ize liep in Helden alweer haar 6e cross en kwam als 10e over de finish.

Remi van de Valk en Loek van Gils waren bij de jongens de mannen van Deurne. Remi liep een schitterende wedstrijd maar met het minst leuke resultaat: 4e en net naast het podium. Maar dat gaat nog vast komen Remi! Ook Loek liep een mooie wedstrijd en finishte mooi in de middengroep op een 11e plaats.

Pupillen C

Bij de pupillen C hebben we een prijzenpakker met de naam Iris Lansman: ook dit keer stond ze weer op het podium met een knappe 3e plek na een razend spannende finale met de nummers 1 en 2. Ook Julia Verbeek was weer van de partij en liep naar een prachtige 10e stek. Bij de jongens was het Thomas Hocqué die in de finale om plek 4 een ATH loper voor zich moest laten, maar een grote groep lopers nét achter hem allemaal achter zich liet met een knappe 5e plek.



Mini pupillen

Bij de mini's, waar de allerkleinsten met menig muts en handschoenen liepen, was het Cato Verbeek die voor onze club liep. In het prachtige schouwspel van deze allerkleinsten had ze een mooie race en verdienstelijk 14e. Goed Cato!

Apeldoorn Nationaal indoor D junioren

Zaterdagochtend gingen we al vroeg van huis. De warming up werd door mijn trainer ome Marc gedaan. De horde warming-up oefeningen van Pouke kwamen goed van pas ! Ik deed mee met horde, verspringen en sprint. Wel een beetje veel kwam ik achter, maar wel heel leuk.

Het was allemaal ontzettend spannend want ik had onderdelen die elkaar overlappen. Verspringen stapjes uitzetten, eerste keer inspringen, 2x inspringen ? nee helaas ik moest al weer naar de horde en daarna weer terug naar het verspringen.

De andere atleten waren allemaal heel erg aardig. Ze vroegen hoe vaak hebben jullie al horde gedaan. De meeste antwoorden zo vaak dat weet ik het niet meer weet, ik antwoordde dit is mijn tweede keer. Dat konden ze zich haast niet voorstellen.

Aan het einde van de dag was ik moe en voldaan. Volgend jaar ga ik zeker weer.

Groetjes,
Laura



UITSLAGEN

Oliebollenloop Weert,

31 december 2022

10 km**Mannen**

5 Wout van Paassen 34.42

Sylvesterlauf Pfalzdorf (D),

31 december 2022

10 km**Mannen Senioren**1 Stan Zeegers 35.34
5 Stan Koolen 40.50**Sylvestercross Soest,**

31 december 2022

Meisjes U 16 (Junioren C)**- 2000m**

13 Kirsten van den Hurk 8.48

Jongens U 18 (Junioren B)**- 4000m**

30 Ivar van den Hurk 18.24

7e ITS Indoor Trackmeeting, Apeldoorn

15 januari 2023

Senioren Vrouwen**800m**

18 Pouke van Dijk 2.31.66

Mannen U20 (JA)**60m**

25 John Linders 7.69

200m

10 John Linders 24.89

Jaspercross ('t Jasper Sport), Asten

8 januari 2023

Lange Cross

- 8000m

Mannen Senioren

3	Koen van de Mortel	31.21
4	Werner Gentle	32.22

Mannen 45

6	Martijn Tuin	35.49
8	Arnold Koetsier	37.04

Mannen 50

2	John Thielen	34.11
6	Sven van den Hurk	36.46

Vrouwen Senioren

1	Melissa van den Reek	34.56
---	----------------------	-------

Korte Cross

- 4000m

Mannen Senioren

1	Rik van der Steen	15.00
4	Tom Honings	15.56
12	Daan Biemans	19.31
18	Willy Claessen	21.27

Vrouwen 35

6	Lianne Verbeek	23.11
---	----------------	-------

Vrouwen 45

3	Andrea van den Hurk	21.39
7	Miranda van Horssen	22.36
9	Susan Kuijpers	23.19
10.	Anke van Hout	23.39
14	Nahylida Lobo Jacobs	27.51

Junioren

Jongens Junioren B / U18

- 4000m

6	Ivar van den Hurk	18.05
---	-------------------	-------

Jongens Junioren C / U16

- 3000m

7	Dani Koetsier	13.35
10	Myka Kuijpers	14.53
16	Linus van Hout	15.38

Vervolg: Jaspercross; Asten

Meisjes Junioren C / U16

- 2000m

2	Kirsten van den Hurk	8.58
6	Ise Spierings	9.40
8	Renske Mennen	9.54
22	Luna Jacobs	13.24

Jongens Junioren D / U14

- 2000m

6	Jahmairo Tuithof	9.39
14	Len Proenings	10.23
23	Koen Schрма	11.43

Meisjes Junioren D / U14

- 1600m

2	Laura Verhallen	7.16
3	Meike Maas	7.27
7	Vive Spierings	7.48
8	Veerle Mouris	7.51
10	Aafke Mennen	8.07
13	Puck van de Valk	8.31
15	Bente Kuijpers	8.41
17	Noëlle Martens	8.45
22	Lynn Kusters	9.07
24	Julia van Duijnhoven	9.09

Pupillen**Jongens Pupillen A**

- 1200m

33	Mika Koetsier	7.17
35	Luuk Verbeek	7.22

Meisjes Pupillen A

- 1200m

10	Merel Maas	6.17
20	Emma van Gog	6.41
34	Janske Mennen	8.02
35	Luca Gielissen	8.11

Jongens Pupillen B

- 1200m

1	Cas van Gog	5.56
4	Remi van de Valk	6.02
7	Loek van Gils	6.28

Meisjes Pupillen B

- 1200m

11	Minke Joosten	7.15
14	Ize van Goch	8.11

Vervolg: Jaspercross; Asten

Jongens Pupillen C		- 1000m	
4	Mika Munsters		4.53
6	Thomas Hocqué		5.05
17	Sam van den Heuvel		7.21
Meisjes Pupillen C		- 1000m	
4	Iris Landman		5.21

Limbra Cross, Heldense Bossen,

22 januari 2023

Lange Cross		- 9064m	
Mannen Senioren			
1	Mark van Kessel		31.12
4	Koen van de Mortel		35.31
6	Werner Gentle		37.14
Mannen 45			
2	Martijn Tuin		37.30
5	Arnold Koetsier		38.53
Mannen 50			
4	Sven van den Hurk		39.22
Mannen 60			
9	Roland van den Bogaard		47.30
Vrouwen Senioren			
1	Melissa van den Reek		37.18
Korte Cross		- 4604m	
Mannen Senioren			
1	Mark van Kessel		15.36
2	Rik van der Steen		16.07
5	Tom Honings		17.28
Mannen 45			
7	Willy Claessen		22.39
11	Hennie de Kock		24.09
Vrouwen Senioren			
5	Pouke van Dijk		22.42

Vervolg: Limbra Cross, Heldense Bossen

Vrouwen 35

6	Lianne Verbeek	25.10
---	----------------	-------

Vrouwen 45

5	Miranda van Horssen	24.45
6	Tonny Kersten	24.59
7	Susan Kuijpers	25.07
8	Anke van Hout	25.30
14	Nahylda Lobo Jacobs	30.03

Junioren**Jongens Junioren B / U18**

- 4604m

8	Ivar van den Hurk	19.28
---	-------------------	-------

Jongens Junioren C / U16

- 2935m

7	Dani Koetsier	12.17
12	Myka Kuijpers	13.32
16	Linus van Hout	14.10

Meisjes Junioren C / U16

- 2112m

16	Luna Jacobs	12.12
----	-------------	-------

Jongens Junioren D / U14

- 2112m

5	Jahmairo Tuithof	9.01
15	Loek Reinders	9.45
19	Len Proenings	10.03

Meisjes Junioren D / U14

- 1282m

1	Laura Verhallen	5.10
2	Meike Maas	5.15
3	Veerle Mouris	5.20
5	Aafke Mennen	5.30
10	Vive Spierings	5.52
12	Puck van de Valk	5.57
20	Julia van Duijnhoven	6.32
22	Lynn Kusters	6.33

Pupillen**Jongens Pupillen A**

- 1282m

13	Loek van den Boomen	6.00
15	Jip Verbeek	6.03
30	Luuk Verbeek	6.56
34	Mika Koetsier	7.53
35	Nick Verbeek	8.04

Vervolg: Limbra Cross, Heldense Bossen

Meisjes Pupillen A	-	1282m	
7	Maas		5.49
13	Milou Mooren		6.07
28	Emma van Gog		6.48
33	Marit Houben		6.56
34	Beau Althuizen		6.57
40	Janske Mennen		7.51

Jongens Pupillen B	-	1282m	
3	Cas van Gog		5.45
4	Remi van de Valk		5.47
11	Loek van Gils		6.21

Meisjes Pupillen B	-	1282m	
5	Minke Joosten		6.50
10	Ize van Goch		7.32

Jongens Pupillen C	-	874m	
5	Thomas Hocqué		4.02

Meisjes Pupillen C	-	874m	
3	Iris Landman		3.58
10	Julia Verbeek		4.35

Meisjes Mini Pupillen	-	874m	
14	Cato Verbeek		4.50

Nationale Indoor Junioren CD, Apeldoorn 21-22 januari 2023

Meisjes D, 1e jaars		Hoogspringen	
		21	Vive Spierings 1.15
		23	Aafke Mennen 1.15
60m		23	Nienke Bartels 1.15
47	Nienke Bartels 9.73		
600m		Verspringen	
30	Nienke Bartels 2.12.90	53	Julia van Duijnhoven 2.60
1000m		Meisjes D, 2e jaars	
15	Vive Spierings 3.50.31	60m	
16	Aafke Mennen 3.50.37	7	Laura Verhallen 8.73 (finale)
26	Julia van Duijnhoven 4.13.03		8.62 (h finale)
			8.71 (series)

Vervolg: Nationale Indoor Junioren CD, Apeldoorn

<p>600m</p> <p>16 Meike Maas 1.56.04</p> <p>60m Horden (76.2)</p> <p>7 Laura Verhallen 10.71 (finale) 10.61 (h finale) 10.81 (series)</p> <p>Verspringen</p> <p>13 Laura Verhallen 4.13 29 Meike Maas 3.72</p> <p>Meisjes C, 1e jaars</p> <p>60m</p> <p>38 Renske Mennen 9.08 48 Eline Bartels 9.26</p>	<p>300m</p> <p>13 Renske Mennen 47.26</p> <p>1500m</p> <p>9 Ise Spierings 5.51.80</p> <p>60m Horden (76.2)</p> <p>43 Eline Bartels 12.16</p> <p>Hoogspringen</p> <p>11 Ise Spierings 1.40 22 Eline Bartels 1.30</p> <p>Meisjes C, 2e jaars</p> <p>1500m</p> <p>12 Kirsten van den Hurk 5.24.09</p>
--	--

40e Oliebollen Omloop Olympia '18, Boxmeer 8 januari

5 km
Mannen 50

6	Roland van den Bogaard	23.10
---	------------------------	-------

Annendaalloop, Posterholt 15 januari 2023

5 km
Mannen

2	Wout van Paassen	16.41
---	------------------	-------

LIMBRA CROSS
COMPETITIE 2022 - 2023

Datum		Cross Naam	Plaats	
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