

**De Keien Atletiek**

Postbus 652  
5400 AR Uden

**Keien Paviljoen**

Sportlaan 2  
5404 NM Uden  
Telefoon 0413-264191

**Website:**

[www.dekeienatletiek.nl](http://www.dekeienatletiek.nl)

**Redactie:**

Geert Kuijpers  
Bert Slits

**Advertenties:**

Leo Bervoets

**Rubrieken/Wijkindeling:**

Nellie van Dijk

**Oplage:**

590 stuks

**Drukkerij:**

GGZ Oost-Brabant, locatie Huize Padua

**Eerstvolgende nummer:**

Verschijningsdatum: 28 januari 2011  
Uiterste inleverdatum kopij: 16 januari 2011

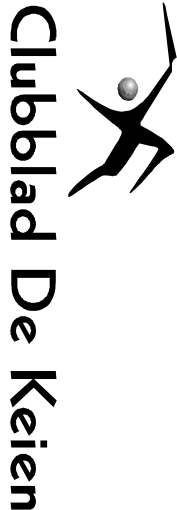
**E-mailadres:**

[clubblad@dekeien.nl](mailto:clubblad@dekeien.nl)  
Voor kopij die u als bijlage wilt verzenden;  
[g.kuijpers@kpnplanet.nl](mailto:g.kuijpers@kpnplanet.nl)

**Inhoud**

- 1 Inhoud
- 2 Vrienden van De Keien
- 3 Verjaardagen en ledenmutaties
- 5 Activiteitenkalender en verschijningsdata
- 7 Gelukkig Nieuwjaar Foto Winter De Keien
- 8 Tonnie Dirks 50 jaar
- 10 Bedaf cross
- 11 Onderscheidingen en Prestatieprijzen
- 14 Zevenheuvelenloop
- 16 Eerste keiencross, seizoen 2010-2011
- 17 Frankfurt...Aloha. Hawai en op zoek naar goede benen
- 24 Sinterklaastraining A pupillen
- 26 Het Loopcentrum Sportbeha
- 28 In de Schijnwerpers
- 29 Moet ik als sporter preparaten gebruiken?
- 30 Ledenadministratie
- 31 Contactpersonen en openingstijden
- 32 Trainingstijden

Ieder lid kan kopij aanbieden voor plaatsing in het clubblad, mits deze betrekking heeft op de vereniging of de atletieksport. Kopij mag niet beledigend en/of krenkend zijn ten aanzien van de vereniging en van personen. Kopij mag kritisch zijn, maar het clubblad is geen middel om beleidsdiscussies en onderlinge meningsverschillen aan de orde te stellen. De redactie houdt zich het recht voor, kopij die niet voldoet aan de gestelde eisen, niet of slechts gedeeltelijk te plaatsen. Indien men hiertoe besluit zal de inzender worden geïnformeerd.



### **Vrienden van De Keien**

Tonnie Dirks  
Pieter Fransen  
Hans Geurden  
Wilma van Gool – van den Berg  
Antoon Goorts  
Leo Hanssen  
Herman Hermans  
Bavo Janss  
Ger Janssen  
Petra van Oort  
Albert Pepers  
Jeroen Raijmakers  
Patrick van de Rijdt  
Nico Rovers  
Walter Stevens  
Roland van de Tillaar  
Michiel Voorzee  
Henk Walk  
Jos van den Wittenboer †

### **Vriend(innet)jes**

Zepp de Bruijn  
Jochem Klerk  
Lianne Klerk

### **Ereleden**

Jacob Dikken  
Tonnie Dirks  
Wilma van Gool - van den.Berg  
Henk Klösters (Erevoorzitter) †  
Cor van Lienden †  
Jan van Oort  
Kees van Rest †  
Pieter Rottier  
Henk Walk

### **Leden van Verdienste**

Nellie van Dijk  
Arthur Engelbert van Bevervoorde †  
Leo Hanssen  
Jan Jans  
Ad Kemps  
Jo Klerkx  
Petra van Oort  
Frans Pepers  
Frans van de Pol  
Arno van Ravenstein  
Pieter Rottier  
Nico Rovers  
Henk Walk  
Wim van Wanrooij  
Coby Winkelman

### **Erelid Atletiekunie**

Henk Klösters †

### **Lid van verdienste Atletiekunie**

Jacob Dikken  
Henk Walk  
Wilma van Gool - van den Berg  
Henk Klösters †

### **Unie-erekruis Atletiekunie**

Ger Janssen

### **Unie-erspeld Atletiekunie**

Frans Pepers

### **Waarderingspeld Atletiekunie**

Jan van Oort  
Pieter Rottier

### **Gastlid voor het leven**

Richard Bottram

Draagt u De Keien Atletiek ook een warm hart toe, wordt dan vriend van De Keien voor Eur 25,-/jaar. U kunt dit bedrag overmaken op Rabo-banknr. 1715.10.704 t.n.v. De Keien Atletiek te Uden. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de secretaris van de vereniging.

**De Keien Atletiek heet hartelijk welkom:**

Noortje van den Boom	Oss	V Recreant
Benny van Dinteren-Bierleg	Uden	V Sportief wandelen
André Emons	Mill	M Recreant
Jos Hermens	Boekel	V Recreant
Hanneke van de Kam	Veghel	V Recreant
Monique de Krijger	Uden	V Sportief wandelen
Rian Kuipers	Odiliapeel	M Recreant
Marieke Latijnhouwers	Uden	V Recreant
Luuk Mikkers	Nistelrode	M Pupil C
Christel Mourmans-van Boxmeer	Uden	V Recreant
Jacqueline Mul	Odiliapeel	V Recreant
Marieke van Osch	Uden	V Recreant
Esther Rutten-Maas	Venhorst	V Recreant
Mijke van Schijndel	Uden	V Pupil B
Gabi Schmolke	Uden	V Recreant
Joost van Sijll	Uden	M Recreant
Ute Weber	Zeeland	V Recreant
Dirk Westerdijk	Uden	M Recreant
Johan van Zutven	Veghel	M Trainer

**De Keien Atletiek neemt afscheid van:**

Monique Barten	Recreant
Ineke Beenders	Recreant bos
Annet Bezemer	Competitie
Judith van den Broek-	Recreant
Petra van der Cruisen	Recreant
Patrick van den Elzen	Recreant
Ella Franken	Recreant
Ingeborg van der Geest	Trainer
Kelly van de Heijden	Recreant
Frans Hofmans	Recreant bos
Sophie Jansen	Junior B
Sjoerd Janssen	Medewerker
Emma Jorritsma	Pupil A
Petra van der Laan	Recreant bos
Armando Lunenburg	Recreant
Ilonka Lunenburg-Donders	Recreant
Imke Rijper	Recreant
Rian Schaap	Junior D
Sabine van Summeren	Recreant
Maarten Vogelaar	Competitie
Marja Wassenberg	Recreant
Mari van Zeeland	Recreant
Sandra van Zutphen	Recreant



<b>Activiteitenkalender De Keien + Overzicht accommodatieverhuur</b> (gearceerde regels hebben betrekking op activiteiten voor de leden van De Keien)		
<b>Datum</b>	<b>Activiteit</b>	<b>Locatie/Bezetting</b>
9 januari	Bedafcross	Bos
12 februari	Tonnie Dirks 50 jaar	Kantine
15-16 januari	Indoorwedstrijd jeugd	Tennishal Uden
30 januari	Indoorwedstrijd jeugd O.S.S./Volo	Den Bosch
6 februari	Naatpiekcross	Bos
19 maart	Indoorwedstrijd jeugd atletiek vereniging Oss	Oss
20 maart	Stadioncross	Baan+sportpark
18 mei	Koninklijke. Luchtmacht OMK.	Baan+kantine
25 mei	't Mulderke	Baan+kantine
16 juni	SSU Schoololympiade	Baan+kantine
22 juni	De Hinkstap	Baan
2 juli	Mondo Keien Meeting	Baan+kantine
6 juli	De Vlieger	Baan
Activiteiten voor de jeugd zijn onder voorbehoud van voldoende belangstelling en hulp van ouders.		

<b>Verschijningsdata clubblad</b>		
<b>Nummer</b>	<b>Inleveren kopij</b>	<b>Verschijningsdatum</b>
Februari	16-01-2011	28-01-2011
Maart	13-02-2011	25-02-2011
April	20-03-2011	1-04-2011

# Gelukkig Nieuwjaar gewenst!



## Nieuwjaarsreceptie De Keien Atletiek

Dinsdag 4 januari 2011  
Vanaf 21:00 in de kantine  
Alle leden zijn van harte welkom!



Winterse beelden van De Keien. Foto gemaakt door Toon van den Berg.

## Tonnie Dirks



*Geboren: 12 februari 1961*

*1<sup>o</sup> training: De Keien 1972*

*1<sup>o</sup> NK Cross titel: Junioren 1980*

*16 maal individueel  
Nederlands kampioen*

*29<sup>e</sup> plaats WK Veldloop 1991*

*16<sup>e</sup> plaats WK Marathon 1991*

*Olympische Spelen  
Barcelona 1992*

# 50

Aan alle genodigden en belangstellenden,

**Op zaterdag 12 februari 2011 viert Tonnie Dirks zijn 50<sup>e</sup> verjaardag.** Hij wil dit graag met jullie vieren en in jullie aanwezigheid het boek presenteren dat ter ere van deze bijzondere gebeurtenis is gemaakt.

Graag nodigen wij u uit om hierbij aanwezig te zijn. Het **programma** op 12 februari 2011 ziet er als volgt uit:

19.30 uur ontvangst  
20.15 uur Presentatie  
21.15 uur Informeel samen zijn.

We horen graag of u komt en u kunt u daarom **aanmelden** via [tonnie50jaar@gmail.com](mailto:tonnie50jaar@gmail.com) of per telefoon/sms: 06 - 21 93 20 57. Aanmelden voor 1 februari 2011 s.v.p.

Wij zien u graag tijdens de presentatie!

De **locatie** van het verjaardagsfeest is bij de atletiekbaan waar Tonnie zijn sportieve carrière begon:

De kantine van De Keien Atletiek  
Sportlaan 2  
5404 NM Uden

voor de ondersteuning van talentvolle atleten gaat € 2 per boek naar dit doel.



ZONDAG 9 JANUARI 2011

De Keien Atletiek

## BEDAF-CROSS

Ingang: Net voorbij camping De. Pier Uden  
Schansweg 5406 TP Uden

### RECREANTEN LOOP

Deze loop is toegankelijk voor iedereen, dus ook niet leden van de Keien zijn van harte welkom.

10.00 uur Meisjes en Jongens pupillen  
(geboren in 2000 of later)

- 3 kleine ronden totaal 1000 meter

10.15 uur Meisjes en Jongens junioren CD  
(geboren in 1996 t/m 1999 )

- 3 Middel grote ronden totaal 2130 meter

10.30 uur Junioren AB + Recreanten (geb. in 1995 of eerder)

- Naar keuze: Minimaal 1 grote ronde
- Maximaal 7 grote ronden

Kleine ronde = 333 meter

Middel grote ronde = 710 meter

Grote ronde = 1485 meter

Afstand grote ronde: 1 ronde 1485 meter 2 ronden 2970 meter 3 ronden 4455 meter 4 ronden 5940 meter 5 ronden 7425 meter 6 ronden 8910 meter 7 ronden 10395 meter
---

Voor informatie: Nico Rovers 0413-262820  
Website: [www.dekeienatletiek.nl](http://www.dekeienatletiek.nl)

## Onderscheidingen en prestatieprijsen

Zoals de oplettende lezers onder u misschien al gezien hebben is de lijst met ereleden en leden van verdienste flink uitgebreid!

Hieronder de namen van de personen die erbij gekomen zijn; Jan van Oort, Pieter Rottier, Frans Pepers, Henk Walk, Petra van Oort, Jan Jans, Nico Rovers, Wim van Wanrooij, Jo Klerkx en Arno van Ravenstein.

Daarnaast zijn er twee nieuwe Atletiekunie onderscheidingen bijgekomen, namelijk *Waarderingspeld* en *Unie-erespeld*. Zie pagina 2.

Onderstaand een overzicht van de benamingen en betekenissen van de onderscheidingen.

<b>Atletiekunie Onderscheidingen</b>			
<b>Benaming</b>	<b>Normering</b>	<b>Toekenning door</b>	<b>Uitreiking tijdens</b>
Erelidmaatschap (Goud)	<p>Het erelidmaatschap kan worden toegekend aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>diegene die zich in internationaal of nationaal verband bijzonder verdienstelijk heeft gemaakt voor de atletiek- of loopsport, danwel op bestuurlijk en/of organisatorisch gebied</li> <li>diegene die sportieve prestaties heeft geleverd op uitzonderlijk hoog niveau</li> </ul>	Op voordracht van het uniebestuur door de unieraad met een meerderheid van het aantal stemmen	Unieraadsvergadering of landelijke activiteit
Lidmaatschap van verdienste (Zilver)	<p>Het lidmaatschap van verdienste kan worden toegekend aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>diegene die zich in internationaal, nationaal of regionaal verband verdienstelijk heeft gemaakt voor de atletiek- of loopsport, danwel op bestuurlijk en/of organisatorisch gebied</li> <li>diegene die sportieve prestaties heeft geleverd op hoog niveau</li> </ul>	Uniebestuur, op voordracht van verenigingen/leden	Unieraadsvergadering of landelijke activiteit
Unie-erespeld (Blauw met goud)	De unie-erespeld kan worden toegekend aan diegene die zich in nationaal of regionaal verband op enigerlei wijze gedurende een langere periode bijzonder verdienstelijk heeft gemaakt voor de atletiek	Uniebestuur, op voordracht van verenigingen/leden	Unieraadsvergadering of passende gelegenheid
Waarderingspeld (Blauw met zilver)	<p>De waarderingsspeld kan worden toegekend aan diegene die zich gedurende langere tijd bijzonder verdienstelijk heeft gemaakt voor een atletiekvereniging</p> <p>Deze waarderingsspeld wordt ook toegekend aan juryleden. De jurywaarderingsspeld is hiermee komen te vervallen</p>	Uniebestuur, op voordracht van een vereniging	Passende gelegenheid



## ZEVENHEUVELENLOOP

Zondag 21 november was er weer de traditionele Zevenheuvelenloop in Nijmegen. Ikzelf was helemaal niet van plan om hieraan deel te nemen, maar doordat Bert van de Sande niet mee kon doen en anders zijn startnummer verloren zou zijn gegaan, heb ik donderdag voor de Zevenheuvelenloop nog snel even een vrije dag geregeld en het startnummer van Bert overgenomen.

Op zondag zijn we met een 5-tal atleten samengekomen bij Johan van Hal, waar de koffie al klaar stond om tegen kwart voor elf met z'n zessen (Johan van Hal, Jos Linders, Hans Mutsaers, Geert en Monique Kuijpers en Arno van der Cammen) richting Nijmegen te vertrekken. Doordat er op een aantal plaatsen in de stad aan de weg werd gewerkt, arriveerden we wat later, maar nog ruimschoots op tijd, op de plaats van bestemming: op nog geen 200 meter van de start. (ja,ja, wrijf het nog maar eens lekker in)

In Nijmegen aangekomen moesten eerst nog een aantal shirts worden opgehaald en toen dat gedaan was, konden we aan de voorbereiding van de wedstrijd beginnen. Omdat het weer wel goed was, maar behoorlijk fris, hadden Johan van Hal en Jos Linders hun beenspieren ingesmeerd. (ja, ja, wrijf het nog maar eens lekker in) De lucht die daarbij vrijkwam deed menig astmapatiënt naar adem snakken.

Om half één was het tijd om plaats te nemen in het startvak, waar we de andere leden van de wegwedstrijdgroep ontmoetten. Hoewel we lekker opeengepakt in het startvak stonden, waaide de oostenwind soms dwars door het startvak en voelde dat koud aan. (ja, ja, wrijf het nog maar eens lekker in)

Tegen de tijd, dat het startschot viel, werden de hekken van het startvak opengezet en was het door de zandloperstart een dringen van jewelste om zo snel mogelijk weg te komen. Hierbij kon niet iedereen overeind blijven. Eenmaal onderweg werd het veld al snel uit elkaar getrokken. Om te lopen was het weer perfect met een temperatuur van 7° met een matig oostenwindje. Dit alles onder een mooi najaarszonnetje. (ja, ja, wrijf het nog maar eens lekker in)

Hans had de intentie om hard te gaan lopen, want die had zijn wedstrijdschoenen daar op aangepast. Zelf zei hij, dat hij al enkele wedstrijden zeer snel op die schoenen had gelopen. Nou is dat ook geen wonder, want met die opzichtige geel/oranje schoenen wil je niet gezien worden of anders zo kort mogelijk.

Johan had ook zijn zinnen gezet op een tijd onder het uur, evenals Jos en Geert (ja, ja, wrijf het nog maar eens lekker in) Ikzelf ben nog aan het terugkomen van een langdurige blessure en was al tevreden met een tijd van iets boven het uur.

Maar dat de omstandigheden ideaal waren, bleek wel uit het feit, dat er een nieuw wereldrecord werd gelopen door Leonard Komon in de tijd van 41:13. "Vlak" daarachter finishte Hans in de tijd van 58:12, waarmee hij een tevreden indruk mee achterliet. Zeker gezien de afgelopen slopende week. Jeroen Raijmakers had echter een tijd voorspeld van 57 minuten of zelfs nog iets sneller. Niet ver daarachter finishte "Bert" van der Cammen (volgens de naam op het startnummer, waarvan geen nieuw was aangemaakt) in een tijd van 59:29, een tijd die ikzelf nog niet voor mogelijk had gehouden in dit stadium, met in mijn kielzog Johan, die in 59:48 finishte. Johan was bijna euforisch over zijn eindtijd, want dat was niet alleen 2 minuten sneller, dan vorig jaar, maar ook nog eens binnen het uur. (ja, ja, wrijf het nog maar eens lekker in)

Hierna kwam Jos over de finish, die een vervelende tijd had: 1:00:02, maar hij had niet sneller gekund.

Als laatste kwam Geert in een tijd van 1:00:17 over de finish. Op zich een hele mooie tijd, want daarmee was hij maar liefst 4:30 sneller dan in de editie van 2009. Maar toch was Geert niet tevreden en liet het dan ook merken ook. (ja, ja, wrijf het nog maar eens lekker in)

Nadat we allen gefinisht waren, liepen we een stukje uit naar de auto, waar we iets warmes aan konden trekken, want om stil te staan, was het toch behoorlijk fris. Om de goede tijd van Johan te vieren, die onder het uur had gelopen, trakteerde Johan op gebak, dat hij al uit voorzorg had meegenomen. (ja, ja, wrijf het nog maar eens lekker in) Maar niet voordat hij met een mes zijn tijd van net onder het uur nog eens extra vet in het gebak had gekerfd. (ja, ja, wrijf het nóg maar eens lekker in)

Hierna was het tijd om in de kroeg nog een consumptie te nuttigen en het goede lopen van de gehele groep te vieren. (ja, ja, wrijf het nog maar eens lekker in) Tegen half vier was het tijd om weer richting huiswaarts te keren. In de bus kwam de eindtijd van Geert weer ter sprake en Johan was daarbij ook niet de beroerdste door ook een duit in het zakje te doen, die wél net onder het uur had gelopen. En zelfs Monique zei op een gegeven moment, dat Geert best wel erg was met zijn gemok. Johan kwam wel tot de conclusie, dat Geert teleurgesteld was met zijn tijd, maar dat er legio mensen zijn, die zoiets überhaupt niet kunnen. Geen 15 km lopen en al zeker niet in die tijd. Een conclusie waar Geert het hartgrondig mee eens was. Dat hebben we hem toch nog een keel lekker ingewreven. Een mooi slot van een mooie dag.

Arno van der Cammen



## Eerste Keien-cross, seizoen 2010 – 2011

Veghel, 3 december 2010

In de zomer toen het nog lekker weer was, nam ik me voor om met de crossen van De Keien mee te doen. Ieder jaar worden deze georganiseerd door een enthousiaste groep vrijwilligers. Deze vrijwilligers die zo hard hun best doen, moesten maar eens beloond worden met mijn deelname! Afgelopen zondag, 28 november, was het dan zo ver. De eerste Keien-cross, de PNEM-cross, van vier dit seizoen.

Donderdag werden we nog maar eens uitgenodigd door Maria van Summeren (trainster van de donderdaggroep). Op verzoek wilde zij wel de warming-up verzorgen. Daar wilde ik graag gebruik van maken. Om die reden stond ik zondag al om 09.30 uur in de bossen. Natuurlijk was ik gespannen. Dat hoort bij een wedstrijd... Ook mocht ik me nog inschrijven. Daarna was het tijd voor de warming-up. Het parcours werd verkend. Tjonge, na de eerste ronde was ik al moe! Moest ik nog beginnen aan de wedstrijd....

Na de warming-up de bekende discussie. In welke kleding zou ik gaan hardlopen? Het was koud dus niet motiverend om veel uit te doen. Na goede adviezen koos ik voor een thermo-shirt met daaroverheen nog een shirt. Met daarbij een tight (lang model) en hardloopschoenen kon ik van start.

En eerlijk is eerlijk ik vind de start altijd wel lastig. Ook dit keer. Om me heen zag ik atleten wegvliegen. Niet bij te benen. Terwijl ik altijd liever wat rustig begin om daarna lekker door te stomen. Ik liep meteen een flinke achterstand op. Niet getreurd. Het eerste rondje ging wat langzaam, maar daarna kwam ik in mijn ritme. Het tempo ging een klein beetje omhoog. Zowaar werden er mensen door mij ingehaald. Vanaf die ronde heb ik lekker door kunnen lopen.

Onderweg stonden er supporters langs de kant. Daar had ik onderweg wel bewondering voor. Wij lopers hadden het niet (meer) koud, maar voor hen was het vermoedelijk anders. Zij stonden stil. Brrr.... Maria stond ook langs het parcours. Iedere ronde werd ik weer aangemoedigd. Ik probeerde met mijn mooiste glimlach haar te passeren. Afgelopen donderdag (2 december) bleek dat ik beter op mijn techniek had kunnen letten... Ik blijf mijn bovenlichaam te draaien. Ondertussen weet ik ook dat het niet mee valt om dit te corrigeren.

Uiteindelijk liep ik dus de ene na de andere ronde. Het ging eigenlijk wel lekker. Ondertussen had ik het dus lekker warm gekregen. Zoals gepland liep ik alle zes de ronden. Ik had daar iets meer dan 52 minuten voor nodig. Geen wereldprestatie, maar ik was tevreden. Eindelijk weer eens aan een wedstrijdje deelgenomen. Na deze ervaringen kijk ik alweer uit naar de volgende wedstrijd. Voor mij zal dat de Derde Kerstdagloop zijn in Arnhem. Daar wil ik graag een halve marathon gaan lopen.

Ellen van der Heijden

## **Frankfurt.....Aloha.Hawaï en op zoek naar goede benen!!!!**

Pffff.....wat een titel van een soort logboek waarin ik met mezelf en de hoofdredacteur heb afgesproken om iedere editie een stuk te schrijven in aanloop naar mijn ultieme droom.... kwalificatie afdwingen voor Hawaï 2011!!!

De bedoeling is om iedere maand wat te schrijven over zaken die mij bezighouden, wat te roepen over mijn trainingen, andere info en wellicht nog andere opmerkelijke zaken die gedurende mijn proces voorbij gaan komen.

### **Kwalificatie Hawaï**

Zoals ik al zei staat 2011 in het teken van mijn kwalificatie voor Hawaï 2011, dit zal een bijzondere editie worden, temeer eenieder wel bekend ene Lance Armstrong zal deelnemen aan dit evenement. Als iemand denkt dat die gast alleen maar hard kan fietsen dan maken we een big mistake want deze gast is al eens Amerikaans kampioen triatlon op de korte afstand geweest en onlangs (2007) heeft hij nog de marathon van New York gelopen in een tijd die menig atleet van ons jaloers maakt; namelijk een 2:46!!!!

Goed.....daar wil ik dus bij zijn en daarvoor moet ik me kwalificeren, en dat kan alleen maar door op een officiële Ironman in je leeftijdscategorie bij de voorsten te zitten. Iedere Ironman heeft een aantal slots (startbewijzen) beschikbaar die leiden tot uiteindelijk deelname in Hawaï.

Ik ga het proberen op 24-7-2011 in Frankfurt en in mijn leeftijdscategorie staan er 800 mensen aan de start waarvan ik bij de éérste 18 moet zitten, dat zal nog een hele klus worden temeer de concurrentie moordend is. Er zitten een aantal goede Duisters, Australiërs en ook een aantal sterke Amerikanen tussen wat betekent dat ik ernstig aan de bak zal moeten.

### **Easy-Going**

Op dit moment staan mijn trainingen vooral in het teken van veelal lage zone trainingen, ik noem ze ook wel eens "niets aan de hand trainingen". Betekent niet dat deze trainingen niet belangrijk zijn.... maar dat zijn niet de trainingen waarbij je met je tanden in het stuur aan het trainen bent. Normaliter bestaan mijn meeste uren die ik maak uit fietstrainingen maar de weersomstandigheden zijn dermate slecht dat ik nu praktisch gezien wat meer loop om mijn cardio momenten te hebben. Het is erg belangrijk om in bepaalde periodes van het jaar de dingen te doen die daar bij passen zowel fysiek als mentaal. Juist om in bepaalde periodes gas terug te nemen en op de juiste momenten belasting aan te brengen geeft de beste trainingsprikkel en daardoor ook meer trainingsefficiency, het mentale gedeelte lift daar automatisch bij mee.

Juist in deze periode ben ik ook bezig met specifieke krachttraining, en 1x per week loop ik bewust binnen op de loopband.

Dit is niet mijn favoriete hobby maar is wel een kwalitatief goede training omdat de omstandigheden gedurende de training gelijk zijn en blijven maar nog veel belangrijker, je lichaam krijgt weer wat meer te maken met thermische warmteregulering in je lichaam waardoor de transactie richting het voorjaar wat beter verloopt.

Kijkend naar de vorige lange winter, dan is het zo dat veel atleten die in Noord-Europa zijn gebleven op dat gebied een achterstand hadden op de atleten die in warmere oorden vertoefden.

### **Waarom moet men drinken?**

Al heel lang wil ik wat informatie met jullie delen over het drinken tijdens een training en of wedstrijd. Ik merk dat suppleren (het aanvullen van voeding en vocht) bij veel atleten een onderbelicht verhaal is en dat is vooral jammer want uiteindelijk merk je dat je trainingen daardoor kwalitatief van een hoger niveau zullen zijn.

Bij deze hoop ik wat informatie te kunnen geven waar je hopelijk wat mee kunt.

Drinken kan zorgen voor een optimale sportprestatie. Het is belangrijk om enerzijds dehydratie als gevolg van grote zweetverliezen te voorkomen en anderzijds de uitputting van de koolhydraatvoorraden in het lichaam tegen te gaan. De uitputting wordt meestal veroorzaakt door de afbraak van koolhydraten die nodig zijn voor de levering van energie. Dehydratie kan voorkomen worden door inname van een hoeveelheid vloeistof die ongeveer gelijk is aan het verlies aan lichaamsgewicht tijdens inspanning.

Koolhydraatuitputting (depletie) kan uitgesteld worden door koolhydraten in te nemen die gebruikt kunnen worden als brandstof voor de spier. Dit zal het minder noodzakelijk maken om de lokale koolhydraatvoorraden aan te spreken of zal deze weer aanvullen in het geval dat deze uitgeput zijn. Het belangrijkste gevolg van een dergelijke toevoer van water en koolhydraten zal zijn dat de vermoeidheid wordt uitgesteld, waardoor de prestatie wordt verbeterd. Met deze informatie in ons hoofd is het eenvoudig om te begrijpen dat atleten koolhydraatbevattende dranken zouden moeten drinken in alle situaties waarin het zweetverlies en / of het koolhydraatverbruik groot is en de prestatie kan beïnvloeden. In het algemeen is dit het geval in alle omstandigheden waarbij de inspanningsintensiteit hoog is en de inspanningsduur langer dan 45 minuten. Bij een kortere duur zullen, in de meeste gevallen, de koolhydraatvoorraden de prestatie niet beperken en zal ook het zweetverlies niet groot genoeg zijn om de prestatie of de gezondheid negatief te beïnvloeden.

Daarnaast is het bij inspanningen van zeer korte duur praktisch gezien onmogelijk om te drinken, vanwege de hoge inspanningsintensiteit en de daarmee samenhangende hyperventilatie. Een goed voorbeeld hiervan is een 10 km loop op de baan.

### **Heeft het lichaam aanvullende koolhydraten nodig, voor een inspanning die korter duurt dan 90 minuten?**

De tijdsduur van 90 minuten is meestal gebaseerd op twee verschillende observaties. Het eerste komt uit onderzoeken uitgevoerd bij duuratleten. Wanneer bijvoorbeeld lange afstandslopers, fietsers of triatleten deelnemen aan wedstrijden die meerdere uren duren, dan zal de intensiteit zodanig zijn dat de koolhydraatafbraak niet maximaal is. In deze gevallen worden de eerste symptomen van koolhydraat tekorten pas zichtbaar na ongeveer 90 minuten. De tweede observatie is gebaseerd op de totale hoeveelheid koolhydraten opgeslagen in het lichaam. Bij ongetrainde personen is dat ongeveer 400 g en bij getrainden kan dat toenemen tot ongeveer 500g. Wanneer we het laatste getal nemen en dit vermenigvuldigen met 4 (de calorische waarde voor elke gram koolhydraten), dan krijgen we 2000 kcal. Deze hoeveelheid energie zou genoeg zijn voor 1,5 uur inspanning met een hoge intensiteit. Dit is echter een misvatting van de fysiologie want het suggereert dat alle koolhydraten in het lichaam beschikbaar zijn voor de spieren die zorgen voor de activiteit en de uitvoering van de sportspecifieke bewegingen, Dit is niet het geval! Wanneer beenspieren de meeste arbeid leveren en de koolhydraatvoorraden in deze spieren uitgeput raken, is het niet mogelijk om koolhydraten vanuit bijvoorbeeld armspieren naar de benen te transporteren. Dus bij deze hoge inspanningsintensiteiten zijn het de lokale koolhydraatvoorraden in de spier die de prestatie beperken. Onderzoeken bij middenlange afstandslopers die intervaltraining sessies of tempolopen uitvoerden, evenals onderzoeken uitgevoerd bij atleten in takken van sport waarbij intervalbelastingen (herhaalde sprints) regelmatig voorkomen. Teamsporten geven het beeld dat de snelheid van glycogeenafbraak in de actieve spieren zo hoog kan zijn dat een koolhydraatlediging al binnen 45 minuten kan optreden. In één bepaalde studie werd aangetoond dat na 30 seconden sprint het spierycogeen in de spiervezels die zeer actief bij de arbeid betrokken waren al met 25% gedaald was. Daarom wordt het aanbevolen om koolhydraten in te nemen tijdens alle evenementen met een hoge intensiteit die langer dan 45 minuten duren.

Een mooi voorbeeld is een Scandinavisch onderzoek waarbij voetballers die koolhydraten innamen significant beter voetbalden, gemeten aan de totale afstand die ze aflegden en de hoeveelheid sprintarbeid die ze verrichtten tijdens de tweede helft van de wedstrijd.

### **Wat betekent osmolariteit?**

Osmolariteit is een maat voor de osmotische druk die een vloeistof uitoefent op een biologisch membraan. Wanneer twee oplossingen dezelfde effectieve osmotische druk hebben, dan worden deze oplossingen isotoon genoemd. Wanneer twee oplossingen een verschillende osmolariteit hebben heet degene met de hoogste osmotische druk hypertoon en die met de laagste hypotoon.

Osmolariteit wordt in het algemeen bepaald door het aantal, dat opgelost zijn in een hoeveelheid vloeistof. Osmolariteit kan gemeten worden in een laboratorium met behulp van een methode die "freezing point depression" (vriespuntverlaging) heet. Meer deeltjes "in oplossing" leiden tot een langere tijd die nodig is om het vriespunt te bereiken en dus een hogere osmotische waarde.

In een biologisch systeem beïnvloed osmolariteit de manier waarop vloeistoffen zich verplaatsen van het ene compartiment naar het andere. Bijvoorbeeld in de darmen is er altijd een verplaatsing van vloeistof in twee richtingen. De ene, absorptie genoemd, is een waterverplaatsing vanuit de darm naar de darmwand en daarna het bloed in. De andere verplaatsing, secretie genaamd, is vanuit het bloed en de darmwand de darm in. Zolang de absorptie groter is dan de secretie vindt er een netto absorptie plaats. Echter wanneer de mate van secretie groter is dan de mate van absorptie vindt er netto secretie plaats. Het laatste treedt bijvoorbeeld op bij ziektes die diarree tot gevolg hebben. Van hypertone oplossingen is bekend dat zij de secretie bevorderen. Hypertone oplossingen verminderen dus de absorptiesnelheid. Daarom dienen dranken met een hoge osmolariteit (> 400 mol/ml/kg) niet aanbevolen te worden wanneer een hoge snelheid van vochtopname vereist is. Helaas zijn er veel producenten van dranken die de osmolariteit niet op de verpakking vermelden. Veel populaire frisdranken, zoals vruchtensappen en cola, hebben osmolariteit van boven de 600 mol/ml/kg.

### **Welke dranksamenstelling leidt tot een snelle beschikbaarheid van vochtopname?**

Dranken die 30- 80 g koolhydraten per liter bevatten, > 400 mg natrium en een osmolariteit lager dan 400 Osm/kg (bij voorkeur hypotoon tot isotoon), worden over het algemeen als effectief beschouwd in het kader van vochtaanvulling bij sportevenementen. Wetende dat de snelheid waarmee koolhydraten ingenomen tijdens inspanning kunnen worden gebruikt ongeveer 0.5-1,1 g/min. Dit is mede afhankelijk van de intensiteit van inspanning en de mate van koolhydraatverdeling in het lichaam. De hoeveelheid vocht die maximaal kan worden gedronken tijdens duurevenementen bedraagt 400-800 mol/uur. Ook dit is mede afhankelijk van de lengte van het individu en het soort inspanning. Bij lopen, fietsen, etc, wordt aanbevolen om dranken te nemen die 60- 80 g koolhydraten per liter bevatten.

### **Waarom moet men een sportdrink drinken?**

Met de voorgaande informatie, kunnen we stellen dat elke drank die genomen wordt om de prestatie te verbeteren snel vocht en koolhydraten zou moeten leveren aan het bloed en aan de cellen. Dit is alleen mogelijk wanneer de drank snel uit de maag leeggemaakt wordt en in de darmen geabsorbeerd wordt. Het is belangrijk te weten dat drinken "an sich" geen garantie is voor directe beschikbaarheid aan het lichaam.

De maag is een soort container die de dranken tijdelijk vasthoudt. Nadat de drank is doorgegeven aan de darmen moet hij eerst worden geabsorbeerd voordat hij de bloedbaan in komt en vervolgens de spiercellen bereikt. De optimale samenstelling van een drank wordt bepaald door factoren die enerzijds de maaglediging versnellen en anderzijds de absorptie gunstig beïnvloeden. Het koolhydraat/energie gehalte, het mineraalgehalte en de osmolariteit van een drank zorgen voor beïnvloeding van de factoren.

### **Is het verstandig om Koolhydraten in te nemen tijdens kortdurende inspanningen?**

Wanneer, ondanks een hoge inspanningsintensiteit, het zweetverlies maar klein is omdat het lichaam voor een groot deel gekoeld wordt door de koele lucht die de atleet omgeeft, is het niet noodzakelijk, een grote hoeveelheid vocht in te nemen. Het is duidelijk dat in deze situatie dehydratie minimaal is en de prestatie niet negatief zal beïnvloeden. De voornaamste prestatiebeperkende factor is de beschikbaarheid van koolhydraten. Wanneer het eerder besproken koolhydraatverbruik, bij kortdurende inspanning in herinnering wordt genomen, zou een atleet ten minste een hoeveelheid drank moeten drinken die evenveel koolhydraten bevat als dat hij verbruikt heeft.

Om geen vocht overconsumptie te veroorzaken, wat zou kunnen leiden tot aandrang tijdens de wedstrijd, wordt aanbevolen een meer geconcentreerde drank te nemen (130-150 gr/l). Zo'n energierijke drank kan een lage osmolariteit hebben, als complexe koolhydraten worden gebruikt zoals maltodextrines (glucose polymeren) of oplosbaar zetmeel. Door het hoge koolhydraat/energie gehalte, zal een dergelijke drank veel langzamer uit de maag opgenomen worden dan een minder geconcentreerde sportdrank. Hierdoor vertraagt de vochttoevoer naar de darmen en dus ook de absorptie en de toevoer naar het bloed. Dat is echter geen probleem, omdat onder deze omstandigheden de vochttoevoer geen prestatie beperkende factor is. Belangrijker is dat de toevoer van koolhydraten naar de darmen verhoogd is, wat resulteert in een grotere koolhydraatabsorptie. Dit laatste zal de beschikbaarheid van koolhydraten aan het lichaam sterk vergroten, waardoor de prestatie zal verbeteren. Door meer geconcentreerde dranken te drinken kan een atleet de vochtinname reduceren tot minder dan 300-500 ml/uur, zonder de koolhydraatinname onder de 0.8 g/minuut te laten dalen.

Net zoals vocht/energie leverende dranken kunnen koolhydraatenergie leverende dranken beter geen hoge osmolariteit hebben, d.w.z. niet meer dan 400 Osm/l en bij voorkeur hypotoon of isotoon.

### **Wat is de ideale temperatuur voor een drank bij inname tijdens een wedstrijd?**

In het geval dat de wedstrijd plaatsvindt onder warme weersomstandigheden is het beste om gekoelde dranken te nemen, In het algemeen worden koele dranken ook lekkerder gevonden omdat ze, vooral onder deze omstandigheden beter smaken. Sommige atleten houden van zeer koele dranken. 5 tot 10 graden Celsius. Hoe koeler de drank is des te meer warmte zal deze na consumptie opnemen van het lichaam. Men moet zich echter realiseren dat de verdraagzaamheid voor koude dranken per persoon sterk verschillen kan. Vooral wanneer er grotere hoeveelheden van ingenomen worden, kunnen er maagklachten en darmklachten ontstaan. Daarom wordt het sterk aanbevolen om tijdens de trainingen uit te proberen wat de temperatuur is die het beste bevalt. Een vroege studie toonde aan dat koele dranken sneller geledigd worden door de maag dan warme dranken. Recentere onderzoeken kunnen dit echter niet bevestigen.

### **Mogen dranken, ingenomen tijdens inspanning, warm zijn wanneer het koud is?**

Het antwoord op deze vraag is ja! Warme dranken, met een temperatuur waarbij ze snel kunnen worden gedronken, vertragen de maaglediging niet en hebben geen negatieve invloed op de warmteregulatie in het lichaam. Tevens kunnen warme dranken een psychologisch voordeel bieden voor atleten die vermoeid raken en het koud krijgen. Daarom wordt het aanbevolen tijdens koude weersomstandigheden warme dranken te geven wanneer de atleet dat lekker vindt.

### **Moeten vrouwen meer drinken dan mannen?**

Nee! In het algemeen zweten vrouwen minder dan mannen. Een factor die meespeelt, is dat vrouwen een lager lichaamsgewicht hebben dan mannen en dus minder zweet produceren bij dezelfde absolute belasting. Vrouwen moeten genoeg drinken om het vochtverlies te compenseren en dat is meestal minder dan bij mannen. De beste manier om erachter te komen wat de individuele behoefte aan vocht is, is om regelmatig vóór en na een training het lichaamsgewicht te meten en te corrigeren voor vochtinneming indien er tussentijds gedronken is. Een verlies van meer dan 1 kg lichaamsgewicht betekent een reëel vochttekort. Hopelijk hebben jullie wat aan deze informatie en kunnen jullie op basis hiervan je voordeel doen. Ik wens jullie veel trainingsplezier, blijf gezond en ben goed voor je omgeving!

Rudolf





## Sinterklaastraining A Pupillen

We stonden perplex toen we op 29 november met een gewone zaaltraining wilden beginnen, bleek dat Sinterklaas een volle zak midden in de gymzaal had geplaatst. Nieuwsgierig als we waren, zijn we meteen gaan kijken wat er in de zak zat. De zak bleek gevuld met pakjes en er lag ook een brief bij! Pien nam de brief in haar handen en begon te lezen, we kwamen er al snel achter dat Sinterklaas slecht nieuws had over zijn pieten:

Beste A pupillen,

Het is bijna 5 december en alle cadeaus moeten rondgebracht worden voor pakjesavond. Helaas zijn alle pieten ziek geworden van het koude weer de laatste dagen!

Om alle cadeaus toch op tijd te kunnen bezorgen heb ik hulppieten nodig. Helaas kan niet zomaar iedereen hulpiet zijn. Wie van jullie kunnen over daken klimmen, pakjes in schoorstenen gooien, van dak naar dak slingeren en pakjes overgooien?

Als jullie laten zien dat jullie dit allemaal kunnen, dan krijgen jullie aan het einde van de training een verassing!

Liefs,

De Sint.

We besloten om Sinterklaas te helpen, omdat we allemaal wilden dat pakjesavond doorging. We wilden Sinterklaas laten zien dat we net zo atletisch zijn als de echte zwarte pieten! Gelukkig waren alle pupillen al een beetje voorbereid. Iedereen was namelijk al verkleed als zwarte piet of Sinterklaas! We zijn meteen aan de slag gegaan met de training, om de Sint te laten zien dat er bij de Keien Atletiek hele goede hulppieten (en Sint) rondlopen.

De pakjes in de zak konden we gebruiken om in een schoorsteen (lees: korf) te gooien. Achteraf bleken dit neppakjes te zijn, dat was maar goed ook. De Sint kon ons natuurlijk niet laten oefenen met echte pakjes! We hebben geklommen, gesprongen, geslingerd, gerend en vooral veel gelachen tijdens de training.

Toen we aan het einde van de training alle oefeningen gedaan hadden die in de brief stonden, vonden we onderin de zak een aantal chocoladeletters en gedichten, die we eerlijk onder de nieuwe hulppieten (en Sint) hebben verdeeld.

Achteraf bleek dat alle zwarte pieten op tijd weer beter zijn geworden en gewoon de pakjes konden bezorgen op pakjesavond! Gelukkig maar, want als er net zo met de echte pakjes gegooid gaat worden, zoals er met de neppakjes gegooid is, zal er niet veel heel blijven!

Albert, bedankt voor het maken van de foto's!



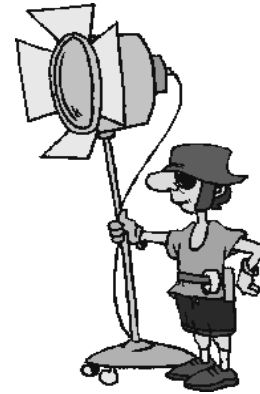
Pien (in het wit) leest de brief van Sinterklaas voor terwijl Mart (in het zwart) de zak doorzoekt.



Alle pieten (en sinten) op het 'dak'. Van boven naar onder; Mart, Maud, Daphne, Birgit, Faye, Teun, Pien, Sharon, Dirk, Mathilde, Rob, Dirkje, Cheyenne, Enriquer, Willem, Lisan, Marianne, Mika en Lotte

## IN DE SCHIJNWERPERS.

Naam : Daphne Nederkoorn  
Woonplaats : Uden  
Geboortedatum : 03 december 2001  
Categorie : A Pupillen



Heb je ook nog broers of zussen?	: 1 zus Dimphy
Welke school zit je?	: 't Mulderke
Wat vind je het leukste vak op school?	: Gymnastiek
Wat is je lievelingskleur?	: Rose en goud
Wat kijk je graag op tv?	: Spangas en Zack en Cody
Wat is je favoriete film?	: Annie
Welk boek vind je heel mooi?	: De olijke tweeling
Welke muziek vind je leuk?	: Anna en Senna
Wat is je sterrenbeeld?	: Boogschutter
Wat eet je het liefst?	: Pizza
Wat lust je echt niet?	: Spruitjes
Wat wil je later worden?	: Dat weet ik nog niet
Hoe lang sport je al bij de Keien?	: 3 jaar
Wat is je favoriete onderdeel?	: Sprint
Wat vind je het leukste van de training?	: Afvalrace + spelletjes
Heb je nog meer hobby's?	: Judo, kleuren en trampoline

Ik geef deze stok door aan Mathilde van Vessem.



## Moet ik als sporter preparaten gebruiken?

De gemiddelde sporter die zich houdt aan de regels voor gezonde voeding, krijgt meer dan genoeg vitamines en mineralen binnen. De extra energie die bij het sporten wordt verbruikt, kan het beste uit gewone voedingsmiddelen worden gehaald. Deze leveren namelijk ook de nodige vitamines en mineralen. Zo leveren zilvervliesrijst, bruine broodsoorten, volkoren macaroni, aardappelen en peulvruchten extra vitamine B1, een stof waar extra behoefte aan is bij intensieve sportbeoefening. Deze vitamine helpt bij de koolhydraatstofwisseling. Krachtsporters met een relatief grotere spiermassa hebben een wat hogere behoefte aan eiwit. Veel eiwitrijke producten als vlees, melk en melkproducten zijn goede bronnen van de vitamines B2 en B6. Het is daarom ook niet nodig extra preparaten met B2 of B6 te gebruiken.

Behalve vitamines en mineralen bevatten voedingssupplementen voor sporters soms ook cafeïne, creatine en bepaalde aminozuren. Deze stoffen zouden de sportprestatie bevorderen en worden voor dat doel ook als aparte supplementen (nutraceutica) verkocht. Cafeïne heeft inderdaad een positief effect op de lichamelijke prestatie, met name bij kortdurende inspanning, en maakt de sporter meer alert. Afhankelijk van de dosering kan cafeïne echter ook bijwerkingen hebben zoals hartkloppingen en darmklachten. Bij overschrijding van een bepaalde grenswaarde staat cafeïne bovendien op de dopinglijst.

Aan veel andere stoffen zoals taurine, carnitine, inositol, Q-10 en bepaalde kruidenextracten, worden soms ook positieve effecten toegeschreven. Deze positieve effecten zijn echter nog onvoldoende onderbouwd. Bovendien is de veiligheid van deze stoffen in de meeste gevallen niet, of onvoldoende onderzocht. Voorzichtigheid is daarom geboden. Ook omdat uit recent onderzoek bleek dat supplementen voor sporters soms resten van hormonale stoffen (o.a. spierversterkers) bevatten. Let dus altijd goed op het etiket en wees voorzichtig met preparaten die in het zogenaamde 'grijze circuit' (ook via internet) worden aangeboden. Deze voldoen lang niet altijd aan de Nederlandse of Europese regelgeving voor voedingssupplementen.

Bron: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)



## **Ledenadministratie**

Mevr. Nellie van Dijk, Volkelseweg 24 5405 NA Uden  
tel. 0413-263368

E-mail: nellie.van.dijk@ziggo.nl

Uitsluitend schriftelijk aanmelden van nieuwe leden, adreswijzigingen en afmelden lidmaatschap

## **Contributiebetaling**

### Betaling via automatische incasso

Het is mogelijk om met een machtigingskaart de contributie per kwartaal automatisch te laten afschrijven. Machtigingskaarten zijn verkrijgbaar bij de ledenadministratie.

### Betaling per acceptgiro

In de maand voor het kwartaal dat de contributie verschuldigd is wordt een acceptgirokaart verstuurd. Voor betaling van de contributie per acceptgiro wordt per acceptgiro € 1,00 aan administratiekosten in rekening gebracht. Betaling dient binnen 30 dagen te geschieden.

### Betaling Atletiekunie licentie

Bij betaling met de automatische incasso wordt de Atletiekunie licentie in het 1e kwartaal van een jaar afgeschreven. Bij betaling per acceptgiro wordt de Atletiekunie licentie met het 1e kwartaal voor het eerstkomende jaar in rekening gebracht.

## **Contributierekeningen**

Girorekening 1311029  
Rabobank rek 15 19 89 990

### Nieuwe leden betalen de eerste keer:

Inschrijfgeld € 9,00 + wedstrijdlicentie + Atletiekunie-bijdrage + het kwartaalbedrag

<b><u>Contributiebedragen</u></b>	Per kwartaal	Eenmalig per jaar:	
		Wedstrijdlicentie	Bijdrage Atletiekunie
Senioren	€ 37,50	€ 19,70	€ 14,55
Junioren A / B	€ 34,50	€ 12,30	€ 13,45
Junioren C / D	€ 31,25	€ 12,30	€ 13,45
Pupillen A / B	€ 29,25	€ 6,90	€ 12,75
Pupillen B / C / Mini	€ 25,00	€ 6,90	€ 12,75
Recreanten baan	€ 29,25		€ 14,55
Recreanten bos	€ 12,25		€ 14,55
G-atleten	€ 29,25		€ 14,55
Sportief wandelen	€ 15,25		€ 10,95

De eerste 2 gezinsleden betalen de volledige contributie, het 3<sup>e</sup> gezinslid betaalt 50% van het laagste contributiebedrag, het 4<sup>e</sup> gezinslid betaalt 25% en het 5<sup>e</sup> gezinslid is gratis lid.

### **Donateurs**

Steun de vereniging  
€ 15,00 per jaar

### **Gastlid**

€ 60,00 per jaar

Ieder lid wordt geacht 5 uren vrijwilligerswerk per jaar te verrichten.

**Trainingstijden**

<b>Pupillen</b>	<b>Locatie</b>	<b>Trainer(s)</b>	<b>Tijd</b>
Jongens / Meisjes A	Ma Zaal	Rob Henst / Marianne Laros	18u30 20u00
	Wo Baan	Rob Henst / Marianne Laros	18u30 20u00
Jongens / Meisjes B/C	Ma Baan	Hans Martens / Johan van Zutven	18u00 19u00
	Wo Zaal	Hans Martens / Johan van Zutven	18u00 19u00

<b>Junioren</b>	<b>Locatie</b>	<b>Trainer(s)</b>	<b>Tijd</b>
Jongens/ Meisjes D-C	Di Baan	Susan van Breugel / Eugene Lommen / John Klerkx	19u00 20u30
	Do Baan	Susan van Breugel / John Klerkx	19u00 20u30
Jongens/Meisjes A/B	Di Baan	Geert Verhamme	19u00 20u30
	Do Baan	Geert Verhamme	19u00 20u30

<b>Specialisatie</b>	<b>Locatie</b>	<b>Trainer(s)</b>	<b>Tijd</b>
Kogel + Discus	Do Baan	Ad van Lieshout	19u30 21u30
Midden afstand	Di Baan	Jeroen Raijmakers	19u00 21u00
	Do Baan	Tonnie Dirks	19u00 21u00
	Za Bos	John Klerkx	9u30 11u00
Specialisatie overige	Zo Baan	Arno van Ravestein	10u00 12u00
	Ma Baan		19u00 21u00
	Wo Baan	Arno van Ravestein	19u00 21u00
Wegwedstrijdgroep	Zo Bos	Jeroen Raijmakers	9u30 11u00
	Di Baan	Jeroen Raijmakers	19u00 21u00
	Do Baan	Jeroen Raijmakers	19u00 21u00

<b>Recreanten</b>	<b>Locatie</b>	<b>Trainer(s)</b>	<b>Tijd</b>
G Atleten	Do Baan	John Klerkx	18u00 19u00
Recreanten baan	Di Baan	Henk van Gestel / Harrie Coppens	19u00 21u00
	Wo Baan	Petra van Oort	9u00 10u30
	Wo Baan	Tiny Raijmakers / Rudolf Willems	19u00 20u30
	Do Baan	Maria van Summeren	19u00 21u00
	Za Baan	Tiny Raijmakers / Albert van der Rijt / Harrie Coppens	9u00 11u00
Recreanten bos	Zo Bos	Tiny Raijmakers / Henk Geurts / Frans van Dooren	9u30 11u00
	Di Bos	Ria Gunsing	9u30 10u30
	Do Bos	Ria Gunsing	9u30 10u30
Sportief wandelen	Ma Bos	Rina Brugmans	9u00 10u30
	Vr Bos	Rina Brugmans	9u00 10u30

**Leeftijdsindeling** **Geldig voor 2011 (ingående 1 november 2010)**

Masters	Op dezelfde dag dat ze 35 jaar worden
Senioren	Geboren in 1991 of eerder
Junioren A	Geboren in 1993 en 1992
Junioren B	Geboren in 1995 en 1994
Junioren C	Geboren in 1997 en 1996
Junioren D	Geboren in 1999 en 1998
Pupillen A	Geboren in 2001 en 2000
Pupillen B	Geboren in 2002
Pupillen C	Geboren in 2003
Mini pupillen	Geboren in 2004