

De Keien Atletiek

Postbus 652
5400 AR Uden

Keien Paviljoen

Sportlaan 2
5404 NM Uden
Telefoon 0413-264191

www.dekeienatletiek.nl

Redactie:

Geert Kuijpers
Bert Slits

Advertenties:

Leo Bervoets

Rubrieken/Wijkindeling:

Nellie van Dijk

Oplage:

570 stuks

Drukkerij:

GGZ Oost-Brabant, locatie Huize Padua

Eerstvolgende nummer:

Verschijningsdatum: 1 april 2011
Uiterste inleverdatum kopij: 20 maart 2011

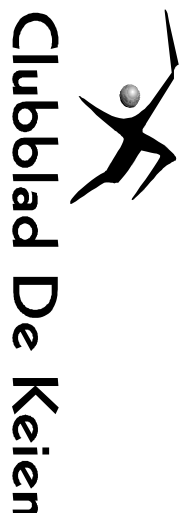
E-mailadres:

clubblad@dekeien.nl of
gkuijpers@kpnmail.nl

Inhoud

- 1 Inhoud
- 2 Vrienden van De Keien
- 3 Verjaardagen en ledenmutaties
- 4 Activiteitenkalender en verschijningsdata
- 8 Egmond aan Zee – verslag van een deelnemer
- 11 Frankfurt...Aloha. Hawaï en op zoek naar goede benen
- 16 Woensdagmorgen nieuws
- 17 Derde Keiencross - seizoen 2010-2011
- 18 Sport JIJ mee voor Lucai?
- 19 Uden on Ice 2010-2011
- 23 Per ongeluk een marathon
- 27 Mondo Keienmeeting van 2011
- 28 In de schijnwerpers
- 29 Brabants kampioenschap cross Helmond
- 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 – v.d. 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:

Marloes van Berlo	Odiliapeel	V Recreant
Irma Dekkers	Zeeland	V Recreant bos
Maaïke Dortmans	Boekel	V Recreant
Peter de Groot	Uden	M Pupil A
Nina van Melis	Zeeland	V Mini Pupil
Riekie van Veghel	Zeeland	V Recreant

De Keien Atletiek neemt afscheid van:

Bianca van den Boogaard	Recreant
Marianne Dijkman	Recreant
Saina Piepers	Recreant
Monique Pierlo	Recreant
Rita van Pinxteren	Recreant
Dirk van Vloten	Pupil A
Bea van de Weijer	Recreant
Christine van Zeeland	Recreant

Activiteitenkalender De Keien + Overzicht accommodatieverhuur (gearceerde regels hebben betrekking op activiteiten voor de leden van De Keien)		
Datum	Activiteit	Locatie/Bezetting
19 maart	Indoorwedstrijd jeugd atletiek vereniging Oss	Oss
20 maart	Stadioncross	Baan+sportpark
16 april	1 ^e competitiewedstrijd D en C junioren	Someren
8 mei	Senioren 3 ^e divisie	Gemert
14 mei	2 ^e competitiewedstrijd D en C junioren	Baan+kantine
18 mei	Koninklijke. Luchtmacht OMK.	Baan+kantine
25 mei	't Mulderke	Baan+kantine
5 juni	Senioren 3 ^e divisie	Venlo
16 juni	SSU Schoololympiade	Baan+kantine
18 juni	Onderlinge wedstrijd De Keien / Lipstadt	Baan+kantine
22 juni	De Hinkstap	Baan
26 juni	Senioren 3 ^e divisie	Valkenswaard
2 juli	Mondo Keien Meeting	Baan+kantine
6 juli	De Vlieger	Baan
11 september	De Keienloop	Baan+kantine

Activiteiten voor de jeugd zijn onder voorbehoud van voldoende belangstelling en hulp van ouders.

Verschijningsdata clubblad		
Nummer	Inleveren kopij	Verschijningsdatum
April	20-03-2011	1-04-2011
Mei	18-04-2011	29-04-2011
Juni	15-05-2011	27-05-2011



Zondag 20 maart 2011

De Keien Atletiek

Stadion Cross

Recreanten loop

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

Ingang: Startnummers en inschrijving Keien paviljoen
Sportlaan 2 5404 NM Uden

LET OP: Dit parcours is niet geschikt voor Spike's

10.00 uur Meisjes en Jongens Pupillen
(Geboren in 2000 of later)
2 kleine ronden totaal 1200 meter

10.15 uur Meisjes en Jongens Junioren CD
(geboren in 1996 t/m 1999)
3 kleine ronden totaal 1800 meter

10.30 uur Junioren AB + Recreanten (geb. in 1995 of eerder)
Naar keuze: Minimaal 1 grote ronde
Maximaal 7 grote ronden

Kleine ronde = 600 meter
Grote ronde = 1480 meter

Voor informatie: Nico Rovers 0413-262820
Website: www.dekeienatletiek.nl

Afstand grote ronde:	
1 ronde	1480 meter
2 ronden	2960 meter
3 ronden	4440 meter
4 ronden	5920 meter
5 ronden	7400 meter
6 ronden	8880 meter
7 ronden	10360 meter

Egmond aan Zee – Verslag van een deelnemer

Begin januari heb ik voor het eerst sinds 1,5 jaar weer eens meegedaan aan een voor mij serieus hardloopevenement: de halve marathon van Egmond. Eigenlijk kwam dit sportevenement pas in beeld nadat ik besloten had om een trainingsdoeltje voor mijn grote liefhebberij fietsen in te passen. Dus werd het een mooi weekend: zaterdag Egmond-Pier-Egmond, een strandrace op de mountainbike, en de volgende dag de halve marathon van Egmond. Ha, op voorhand leek dat een behoorlijke kluit. Ik en vele anderen werden niet teleurgesteld.

Het weekend was zwaar, zeg maar ZWAAR. Goeiedag ZWAAR! Zaterdag was er enorm veel wind en af en toe wat regen. Gelukkig was het met een graad of 8 niet echt koud.

Totaal waren er iets van 3500 deelnemers, inclusief (bekende) wielerspecialisten zoals Sebastian Langeveld, Johnny Hoogerland en Rick Flens. Een strandrace is echter heel wat anders dan fietsen op de weg en gewoon mountainbiken. Het belangrijkste verschil is dat brede en gladde banden met een lage druk essentieel zijn om te voorkomen dat je in het zand wegzakt. Verder is ervaring vaak ook handig om zo op het juiste moment op het juiste stuk strand te zitten. De ervaring zorgde er zo voor dat de race werd gewonnen door erkende strandrace specialist Ramses Bekkenk. Ikzelf heb niet zo veel ervaring, maar het is wel een race die ik echt leuk vind, met 36 km best kort.



Ik mocht starten in de derde groep (recreanten business). Na een paar honderd meter asfalt konden we door het zeer mulle zand het strand op. Direct kon ik een paar keer kort vol door de wind, die pal op kop stond, kracht 6 of 7 om van de ene naar de andere groep te rijden.

De groepen vielen steeds verder uit elkaar. Na een stuk mul zand, waar we heel even moesten lopen, zat ik ineens in niemandsland: niemand achter me en de volgende groep 100 meter weg. Volle bak gas gegeven en echt op het laatste stuk van m'n tandvlees nog net de voorgaande groep bij kunnen halen. HEEL zwaar. Daarna kon ik 10 minuten aan het zuurstof. Het strand was lang niet overal goed te berijden. Op de heenweg 3 keer af moeten stappen omdat het te mul was op de plek waar ik kon rijden vanwege de omvang van de groep en de positie waar ik in reed. Ik ben ook nog een keer gewoon van m'n fiets gelazerd, omdat ik bij nul kilometer per uur gewoon omviel. Het was zo zwaar, dat ik niet eens werd uitgelachen door anderen, hahaha.

Ook moesten we een paar keer door zo'n 20 cm water, lekker hoor. Om een idee te krijgen hoe lekker het ging: de kop van de wedstrijd deed 56 minuten over de eerste 18 kilometer, hahaha, daar zaten dus ook professionals bij. En ja, we hebben het hier nog steeds over ATB-en, niet over hardlopen. De top 10 liep op zondag gemiddeld harder over een halve marathon dan het fietsgemiddelde van de snelsten over de eerste 18 kilometer op zaterdag!

Op de terugweg, met de wind vol achter, lukte het me niet om harder te rijden dan zo'n 36 km/uur, ik had op de heenweg toch wel een beetje te ruig gereden denk ik (de profs konden tegen de 60 km/uur rijden). Op de terugweg mochten we ook nog een keer het strand af bij Castricum, om dan via de parkeerplaats gewoon weer het strand op te moeten.

De strandafgang en de strandopgang waren natuurlijk weer lekker mul zand, wat wederom lopen tot gevolg had.

Daarna nog 7 kilometer over een mooi strand, wat maakt wind in de rug toch een verschil. Daarna weer het strand af en direct nog een miniklimmetje. Pfff, zwaar. Ik finishte net onder de 1u55m, en dat over 36km. 25 minuten langzamer dan m'n tijd van 4 jaar terug. De wind was echt de maker en de breker. Een fietsvriendje, die ongeveer hetzelfde niveau heeft, reed 7 minuten sneller: hij mocht in de eerste groep starten en reed de hele heenweg uit de wind in een relatief kleine groep. Op de terugweg had hij nog ruim over en kon gas geven. Een ander vriendje die ik hoger inschat dan mezelf startte in het vak achter me en hij heeft iets langzamer gereden: hij zat op de heenweg aardig opgesloten omdat de groepen steeds verder uit elkaar vielen. Op de terugweg kon hij nog flink gas geven.

Zeker weer een leuke dag en ik was heel blij dat het niet gruwelijk koud was. Ik had wel erg vermoeide benen na het fietsen.

Zondag was het heerlijk hardloop weer. De wind was nog wel flink, maar ruim minder dan zaterdag. Bovendien was het iets kouder en was er een lekker zonnetje. Ook was het ruim drukker dan zaterdag.

Bij het begin van de halve marathon was het gewoon lopen zoals iedereen liep: je kon er toch niet langs, niet dat ik die ambitie had trouwens, ik kon m'n benen goed voelen van zaterdag. De eerste 3 kilometer ging over het asfalt in Egmond aan Zee, toen het strand op voor 7 km zand.

Het strand was goed te lopen, ik had gerekend dat we iets verder zouden wegzakken en dat er al veel kapot gelopen zou zijn. Het was wel druk, gewoon colonne, zonder dat het irritant was. Ik had toen al door dat een finish binnen 2 uur een mooi plan zou zijn, want de benen gaven niet teveel mee. Het gaf me wel een mooie gelegenheid goed om me heen te kijken. Ik vond het leuk om te zien hoe verschillende mensen erbij lopen. Bijna zonder uitzondering goede kleding, ook veel high tech horloges en gps-en.

Sommigen liepen erbij alsof ze met een pool expeditie bezig waren, aan het andere uiterste stonden de dames en heren die het legaal minimum aantal kledingstukken aan hadden. Leuk!

Bij Castricum konden we het strand af, lekker klauteren door mul zand. Er stonden hier veel mensen ons aan te moedigen. Wel bikkels trouwens dat publiek. Stilstaan in een aardig windje en een temperatuur ruim onder de 10 graden. Als lopers mochten we daarna een paar kilometer over een relatief smal onverhard pad polonaise lopen, duintje op, duintje af.



Daarna een kilometer of 6 over klinkers met gevoelsmatig maximaal een half procent omhoog of omlaag. Zo'n 2 km voor de finish nog een flinke klim en daarna nog ruim een kilometer naar de finish.

De laatste kilometers waren voor mij niet alles, maar ik hoefde m'n ego niet verder te deuken door te moeten wandelen. Ik kon net binnen de 2 uur finishen, niet briljant, maar ik heb toch weer eens gewonnen van mezelf en in zo'n combi toch weer een mooie nieuwe ervaring opgedaan! Daarbij was het twee keer een anders-dan-anders parkoers. In beide gevallen zou ik zeggen: aanrader!

Samenvattend: Een intervaltraining op de fiets op zaterdag en een duurloopje op zondag. Er zijn slechtere manieren om je weekend te vullen wat mij betreft. Het duurde wel een paar dagen voor ik van de pijn in m'n benen af was, maar dat terzijde. Dikke pret!

Nu wat mij betreft eerst op naar de lente!

Ivar Vial



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

Alweer het 3^e artikel van mijn proces naar het doel dat ik mezelf gesteld heb. De trainingen worden alweer wat langer en ik begin te merken dat ik steeds meer gemotiveerd begin te raken om mijn trainingen goed uit te voeren. Deze fase is zeer herkenbaar bij mij en ik denk bij vele andere atleten, in de winter is het doen wat je moet doen, maar nu gaat de focus helemaal op Frankfurt.

Ik ben nu al voor mezelf een aantal zaken aan het visualiseren (je hersenen instellen op succes) om mezelf klaar te stomen voor de opdracht die me te wachten staat. Nu de trainingen wat langer worden merk ik dat dit juist de trainingen zijn waar ik me goed bij voel. Als de trainingen langer worden (vanaf 4 uur en langer) merk ik dat alles op zijn plaats valt in mijn lichaam zowel fysiek als mentaal. Mijn trainingsmaat heeft zo'n beetje het omgekeerde; die is in de trainingen vanaf de 1^e minuut scherp en competitief, in deze fase voel ik me juist oncomfortabel.

Ik heb me ook al voor een aantal trainingswedstrijdjes ingeschreven om het wedstrijdgevoel weer een klein beetje te ervaren; zo zal de reis gaan naar 2 wedstrijden in Nederland; een kwart en een halve triatlon en in ons geplande trainingsweekend in Duitsland gaan we tevens nog aan een mooie halve triatlon deelnemen.

Het meest vreemde uit de afgelopen periode is dat ik me dit jaar teveel uit balans heb laten brengen door de winterse omstandigheden. Ik zat teveel in mijn hoofd en zag teveel beren op de weg. Teveel excuses om niet, anders, of op een later tijdstip te trainen, waardoor ik juist meer moe was dan dat ik wel zou trainen. Ik zat dus teveel in mijn hoofd en te weinig in mijn bewegingen, ik maakte dus onbedoeld een bepaalde keuze realiseer ik me nu.

Keuzes

Iedere dag maakt een mens vele keuzes, de meeste daarvan gaan op de automatische piloot, gelukkig zou ik haast willen zeggen want als je alle keuzes bewust zou moeten maken ben je volgens mij binnen een dag helemaal op. Wat ik merk is dat veel mensen en atleten in het bijzonder, moeilijk vinden om bepaalde keuzes te maken. De afgelopen periode heb ik bij de atleten die ik persoonlijk begeleid dit soort voorbeelden vaak voorbij zien komen. Wat vaak voorbijkwam was het voorbeeld, "ik heb het heel erg druk maar ik wil mijn training niet overslaan". De keuze was daarom zo lastig omdat ze dachten dat de training niet gemist kon worden in hun trainingsproces.

In mijn beleving is het juist dan verstandig om bewust een training **niet** uit te voeren omdat het maar de vraag was geweest of die training kwalitatief was geweest als je met je gedachten of attitude heel ergens anders bent.

Nog een grotere valkuil is om na de keuze van niet te trainen een schuldgevoel op te bouwen voor het feit dat je de training hebt overgeslagen. Daarmee breng je jezelf onnodig uit balans en versterk je je eigen negatieve zelfbeeld. Mijn tip is: geniet van het feit dat je een training overslaat, daar is vaak de nodige moed voor nodig. Het mooie van dit alles is dat mensen denken dat wanneer ze een keuze maken om iets niet te doen, er iets wegvalt, maar dat is nu juist niet zo, je krijgt er namelijk ook iets voor terug en dat realiseren we ons vaak niet.

Ik neem jullie mee naar een aantal voorbeelden. Je geeft een training weg en je krijgt er rust voor terug, je geeft socialisme weg en je krijgt er solitair voor terug, je geeft gedachten weg en je krijgt er intuïtie voor terug, ik geef mijn energie en inspanningen als ik loop aan de weg van Uden naar Mill en ik krijg er roes en flow voor terug.

Oftewel, welke keuze je ook maakt je krijgt er altijd iets voor terug en dat is mooi, dat is altijd zo geweest en zo zal het altijd ook blijven. Ik wens jullie veel wijsheid in het maken van jullie keuzes.

Doping

Al enige tijd wil ik wat schrijven hoe ik denk over doping en alles wat daarmee te maken heeft. Besef wel, dit is mijn beleving en ieder ander zal daar op zijn manier een interpretatie op hebben. Ik realiseer me terdege dat doping een van de meest lastige vraagstukken is op dit moment en dat zeg ik eigenlijk niet goed omdat doping en dopinggebruik al eeuwenoud is, immers de oude Grieken gebruikten voor hun spelen al eucalyptus bladeren om hun prestatie te verbeteren, dus dat doping een fenomeen is van de laatste decennia is naïef en achterhaald.

De laatste tijd zijn er natuurlijk veel dopinggevallen bekend in de wielrennerij maar ook dat is van alledag, in de tijd van Joop Zoetemelk en Bernard Hinault moest de plas ook snel achter de tent leeggegooid worden om niet ontdekt te worden. De grootste discussie is natuurlijk moeten we doping verbieden en zoals nu gebeurt hypocriet en selectief controleren, of moeten we het gewoon vrijgeven. Het antwoord is lastig, als we het zouden vrijgeven is in ieder geval het moment van “valsspelen” opgelost omdat iedereen dezelfde producten zou mogen gebruiken. Aan de andere kant moeten we wellicht ook sporters tegen zichzelf in bescherming nemen omdat ze anders wellicht producten gaan nemen die genetisch of op andere wijze een enorme impact kunnen hebben op het lichaam met alle consequenties van dien.

Waar we denk ik wel vanaf moeten is om de “zondaars” te behandelen als criminelen, dit lijkt me buitenproportioneel en hypocriet. Bovendien, zijn wij sportconsument wel helemaal onschuldig in dit verhaal? Persoonlijk denk ik van niet namelijk; dezelfde sportconsument verwacht ieder jaar dat er weer records worden gebroken of wedstrijden worden gewonnen, maar we schreeuwen tegelijkertijd moord en brand bij een sporter waarbij dopinggebruik is geconstateerd, voorwaar in mijn ogen een raar verschijnsel.

Sterker nog doping in de volle breedte heeft het sporten ook een bepaalde manier van innovatie met gebracht. Kijk maar eens even naar het Peptiplus (eiwithydrolysaat verhaal, een van de meest mooie producten voor sneller herstel op de markt. Anno 2011 zo'n beetje door iedere sporter gebruikt voor sneller herstel, maar dit mooie en eerlijke product stond een 15 jaar geleden nog op de dopinglijst.

En is elk product wel doping, bloedtransfusie staat zo'n beetje bovenaan op de dopinglijst, terwijl als iemand een hoogtestage uitvoert (met hetzelfde resultaat) dit volkomen legaal en prima is. Gevaarlijk wordt het natuurlijk als we praten over EPO preparaten, omdat de laatste onderzoeken hebben aangetoond, dat dit tot ongecontroleerde celdeling (in de volksmond ook wel kanker genoemd) kan leiden, voorwaar een groot risico dus.

Volgens mij is doping een afspiegeling van onze maatschappij, mensen proberen zich te verbeteren en proberen daar alle mogelijkheden in om dat te realiseren inclusief valsspelen, wat betekent dat dopinggebruik van alledag is en altijd zo zal blijven. Overigens blijft dat wel mooie televisie opleveren, onlangs gaf Alberto Contador nog in een persconferentie aan dat hij zijn beschuldiging van dopinggebruik aan zou vechten, erg hilarisch als je ziet dat Bjarne Riis naast hem zat, die in zijn tijd stijf stond van de doping en volgens mij licht gaf als je het licht uitdeed. Het is dus heel lastig om te beoordelen, wanneer een sporter beschuldigd wordt en ontkent, of hij wel of niet gebruikt (b.v. Lance Armstrong, Alberto Contador).

Zeker als dat met de nodige emoties gepaard gaat. Ik heb daar wel een gouden tip voor die geen garantie biedt maar in het verleden helaas vaak bevestigd is, wantrouw degene die het meest te verliezen hebben en het meest luidruchtig ontkennen; waarom? Heel simpel, ze hebben het meest te verbergen.....!!!! Ik zou hier nog pagina's over vol willen en kunnen schrijven maar ik laat het voorlopig hier maar even bij.

Rest mij iedereen veel trainingsplezier toe te wensen, geniet van het atleet zijn, blijf bovenal gezond en ben goed voor je omgeving.

Rudolf



Woensdagmorgen nieuws

- Hij was er weer....
- De snertcross!
- Hebt u niets gemerkt.
- Dan hebt u pech.
- De woensdagmorgengroep heeft ieder jaar zijn eigen snertcross.
- Dit jaar op woensdag 2 februari.
- Onder supervisie van Tijs Logtens wordt er een cross uitgezet in het sportpark.
- Dit jaar moesten we erwten verzamelen door middel van 3 verschillende looproutes. De korte route leverde 4 erwten op, de middelste 6 en de langste route maar liefst 8 erwten.
- Aan het einde van de cross werden de erwten geteld en de winnaars bekend gemaakt. De winnaars van dit jaar waren Annie, Maria, Cora en Ellen. Zij wonnen een echte snertcross standaard ontworpen door Tijs.
- Na afloop serveert Tijs ook nog een overheerlijke soep. Dit jaar konden we kiezen uit erwtensoep en bonensoep. Uiteraard weer helemaal zelf gemaakt door Tijs. Ook het heerlijke Brabantse roggebrood met spek en de rookworst maakten het geheel compleet.
- Om Tijs te bedanken voor die heerlijke traktatie hadden we hem een onderscheiding aangeboden.
- Een schort met de tekst: "De Beste Chef-kok" en al onze namen.
- Nou Tijs, het was heerlijk.
- Die schort mag je met trots dragen want een chef-kok, dat ben je.

- Het was een originele sportieve woensdagochtend met een heerlijk afsluiting.
- Bedankt.
- De Woensdagmorgen Keien.



Anita Goorts

Derde keien-cross seizoen 2010-2011

De derde cross alweer van het seizoen. Het fijne van deze crossjes is dat de start pas om 10.30 uur is. Zeker vanochtend vond ik het een voordeel. Misschien had het startschot nog wat later mogen klinken... De dag ervoor was ik met een goede vriendin nog wat gaan drinken in een kroegje in Den Bosch. En omdat het zo gezellig was, was het tijdstip van vertrek ook wat aan de late kant. Zo was het een kort nachtje geworden. Onder het motto: 's-avonds grote meid, 's-ochtends grote meid' stond ik natuurlijk op tijd bij de inschrijftent.

Na het inschrijven en het herzien van andere Keienlopers konden we aan de warming-up beginnen. Heerlijk, weer onder begeleiding van Maria van Summeren. De ronde werd verkend. Tijdens deze inloopronde werden wij er terecht op gewezen hoe mooi het parcours er bij lag. Takken en bladeren waren van het pad gehaald. De vrijwilligers hadden zich ook deze keer weer van hun beste kant laten zien!

Deze derde loop werd een zeer bijzondere loop. Nog voor de wedstrijd begon, bood Rob van Gool aan om mij te hazen. Kijk, voor een atleet als ik is dat natuurlijk geweldig als iemand zich zo vrijwillig aandient! Hij zou mij uit de wind houden, strak aan het tempo houden, onderweg voor de nodige verzorging zorgen en zo zouden wij een prima tijd gaan lopen.

Ook dit keer wilde ik de hele cross lopen. Zes lange rondes met in totaal een afstand van 10.7 kilometer. En als het een beetje mee zat dan moest dat toch wel onder het uur te doen zijn. Zeker nu ik een haas had...

Om precies 10.30 uur viel het startschot. Toch weer stijf van de zenuwen ging ik van start. De eerste ronde verliep traag. Ik had nog de tijd om samen met haas op de foto te gaan. Ik deed er ruim 10 minuten over. Oei, zou het uur dan toch te snel zijn? Gelukkig kwam ik in de tweede ronde beter in mijn ritme. Deze ronde ging dus ook aanzienlijk sneller. Dankzij haaswerk van Rob. Het tempo wist ik goed vast te houden tot in ronde drie. Ik



kreeg nog even last van zijpijn. Gelukkig werd het tempo even aangepast. Ik kwam weer op adem. Vanaf dat moment kon ik lekker ontspannen verder lopen. Het ontbrak me werkelijk aan niets. Met positieve woorden, dank voor de peptalk van Rob, finishte ik nog net onder het uur. Missie geslaagd!

Vermoeid kwam ik over de finish. Gelukkig werd ik geholpen met het afdoen van mijn startnummer. En als dank kreeg ik ook nog een krentenbol! Dat allemaal voor slechts €2,-. Kortom de organisatie was weer fantastisch! Alleen al een reden om te starten...

Natuurlijk ben ik mijn haas Rob van Gool veel dank verschuldigd. Alle beloftes maakte hij meer dan waar. Mede dankzij hem heb ik lekker gelopen. Dit wil ik graag zo vasthouden. Dus de komende zaterdagen zullen we goed op elkaar moeten afstemmen om zo ook de halve marathon van St. Anthonis tot een goed einde te brengen.

Ellen van der Heijden

Sport JIJ mee voor Lucai?

Heb JIJ altijd al eens de Mont Ventoux op gewild of wil je bewijzen dat ook JIJ dit kunt, pak nu je kans. Of het nu hardlopend, (nordic) wandelend, fietsend of op een andere manier is: het doel is het bereiken van de top.

Stichting Lucai biedt 3 volledig verzorgde weekenden aan in 2011 naar de Mont Ventoux in Frankrijk: een volledig verzorgd sportevenement, gecombineerd met een bijdrage voor de stichting.

Stichting Lucai biedt ernstig zieke tieners en hun gezin een compleet verzorgde, onvergetelijke en onbezorgde vakantieweek in de directe omgeving van Uden. Het leven is wél leuk!

Wil jij hier je beste beentje mee voor inzetten? Ga mee sporten voor Lucai!
Op onze site vind je alle informatie over de weekenden en wat er allemaal mogelijk is.

Pak je agenda, kijk welk weekend je mee wil en ga alleen of met een groep de uitdaging aan.

Ga mee voor de kick om sportend de top van de Mont Ventoux te halen.

Of het hardlopend, wandelend of op een andere sportieve manier is: de beleving zal super zijn.

Is je belangstelling gewekt?

Kijk verder op www.sportvoorlucai.nl.
We vinden het leuk als JIJ er ook bij bent.

Dorette Lambregts



Uden on Ice 2010 - 2011

Uden on Ice was er weer voor de 9^e keer in Uden een voor de 5^e keer waren wij er bij. Leuk voor ons is dat het elk jaar weer een beetje anders, beter gaat. Dat hoorden we al in de voorbespreking eind november, dat er bijvoorbeeld curling georganiseerd zou worden en dat er gele munten zouden komen, die alleen voor het schaatsen en de schaatsverhuur zouden zijn. En het belangrijkste nieuws was dat de Uden on Ice organisatie versterkt was met twee mensen, Jean-Louis van der Veen en Frans Verwijst. In die voorbespreking werd direct duidelijk dat daarmee Huub van den Elzen en Cor van der Wiel flink werden ontlast. Gelukkig maar, want zoals het vorig jaar ging, was geen doen voor hun tweeën.

Dat Huub meer ontspannen was, was duidelijk te merken aan het vertrouwen dat hij in De Keien had om de bemensing van de kassa en de entree rond te krijgen. Een voortdurende communicatie van de 'tussenstanden' speelt daarbij een grote rol.

Ja, het inschrijven was dit jaar in die zin verbeterd, dat de vrijwilligers zelf op de website op het rooster konden kijken wat er vrij was (zelf inschrijven ging helaas niet). Ook zijn veel inschrijvingen per e-mail bevestigd, waar dan ook direct een korte instructie aan toe kon worden gevoegd.

Pijnlijk is het gemak waarmee sommige vrijwilligers een inschrijving ongedaan maken, met de boodschap "veel succes met het oplossen van dit probleem". Volgend jaar toch goed duidelijk maken dat we geen uitzendbureau zijn en een la met vrijwilligers kunnen opentrekken. In dergelijke gevallen hebben we zelf maar gewerkt.

Uiteindelijk is alles goed gekomen en hebben we 94% van de 169 beschikbare blokken met eigen mensen in kunnen vullen, de overige blokken zijn door betaalde uitzendkrachten ingevuld.

Daarboven op komen nog de mensen van de accommodatie commissie die hebben geholpen s bij het opbouwen en het afbreken.

In totaal hebben de volgende 124 mensen hun steen bijgedragen. Daarbij vallen Hessel Gras en Stijn Verhoeven op, twee junioren, die zich tot onze verrassing helemaal vrijwillig hebben aangemeld.

Al met al een flinke bijdrage voor de spaarpot van De Keien.

Petra van Oort en Leo Bervoets

P.S. Niet te vergeten, we hebben veel ondersteuning gehad van de vrijwilligerscommissie in de personen van Ria en Theo Martens

Naam	Blokken	Naam	Blokken
Petra van Oort	10	Aart Kleinendorst	2
Els Bervoets	8	Ellen Slits	2
Leo Bervoets	5	Hessel Gras en Stijn Verhoeven	2
Walter Stevens	4	Ria Martens	2
Ger Janssen	4	Jan Smits	2
Tini van der A	4	Nicole Kleinendorst	2
Marielle van de Ligt	3	Ans Nabuurs	2
Ad Claassen	3	Jeroen Raijmakers	2
Tiny Raijmakers	3	Frans van de Pol	2
Boudewijn van Zanten	2	Harrie Coppens	2
Helma van de Hanenberg	2	Riky Koenen	1
Jan Franken	2	Nelly van Vugt	1
Bert Daverveld	2	Arie van Grunsvan	1
Monique Kuijpers	2	Dorothe Paashuis	1
Bert van Kessel	2	De Wilma's	1

Naam	Blokken	Naam	Blokken
Greetje de Vries	1	Monique Muijs	1
Karen Frencken	1	Anja Bekkers	1
Harrie Janssen	1	Narda Verstegen	1
Cecile van Houts	1	Jeanne Zomers	1
Heidy Bierman	1	Frank Verbeet	1
Niel van Dijk	1	Sabine van Summeren	1
Ans van Zutphen	1	Ine Kruijsen	1
Emmy van Steyn	1	Sjan van der Zanden	1
Henk van de Pol	1	Inge Bassa	1
Erik Jans	1	Anita Goorts	1
Dorlinda van der Cammen	1	Irene Verbeet	1
Arie Eijsvogels	1	Thea Brands	1
Martijn Bervoets	1	Norma Strik	1
Frank van Merle	1	Hannie de Graaf	1
Mia van Extel	1	Paul Kruijsen	1
Monika van der Linde	1	José Opheij & José van Zutphen	1
Jan Smets	1	Bert Slits	1
Nellie van Dijk	1	José Verstegen	1
Annette van Houtum	1	Geoffrey van den Berg	1
Emiel Verstegen	1	Rene Braam	1
Jeanette van de Akker	1	Ralph van de Rijt	1
Peter Claassen	1	Kittie Spierings	1
Rita van Engelen	1	Will van Beek	1
Ria Castenmiller	1	Nellie Selten en Wilma	
Sjan Raijmakers	1	Cornelissen	1
Ria Schepers	1	Helma van Heesch	1
Debby Hoven	1	Gertrude Kortz	1
Rina Brugmans	1	Maria-Elise Koenders	1
Tonio Andre	1	Theo Daanen	1
José Hanenberg	1	Willy Hendriks	1
Susanne Peters	1	Johan van Hal	1
Anja Verhoeven	1	Janneke Schimmel	1
Bertino Manders	1	Piet Fleerackers	1
Wim Althuizen	1	Jos Linders	1
Dianne van Rooij	1	Gerard Zijderveld	1
Jos Bevers	1	Bert van Nunen	1
Bouwe van Dijk	1	Frans van Doren	1
Joke van Riel	1	Wil van Beek	1
Joke van Diepenbeek	1	Gerard Vissers	1
Bontko Drenth	1	Mieke van Es	1
Greet de Vries	1	Jos Smith	1
Harry van de Meulenhof	1		
Astrid Verzijl	1		
Sylvia van Duijnhoven	1		
Franci Weyts	1		
Joyce Peeters	1		
Martine de Werd	1		
Rosa Verstraten	1		
Annette van den Heuvel	1		
Susan Mulders	1		
Henny Kroonenberghs	1		
Theo van den Boomen	1		
Henny Kroonenbergs	1		
Willy Theunissen	1		

Per ongeluk een marathon.

Een wat rare titel maar ik hoop dat het duidelijk wordt op het eind van het verhaal. In het vorige clubblad stond ook al een stukje over dit geweldige weekend in België. Dat stukje was geschreven door Rob Henst. Graag wil ik dus bij deze ook mijn verhaal vertellen.

Al de hele week had ik zin in het weekend in Olne, waarom weet ik niet. Misschien kwam het wel doordat het de hele week al vrij goed weer was. In Olne mocht ik niet voluit van Jeroen, onze trainer, hij had dan ook op het schema gezet; duurloop 1 en dat gedurende 3 ronden. Eerlijk gezegd wist ik helemaal niet wat ik ervan moest verwachten, alleen dat het heel zwaar zou zijn, vandaar ook duurloop 1.

Slapen mochten we in een echt kasteel, eten bij de plaatselijke Italiaan en een pittige duurloop, mooie ingrediënten voor dit weekend. Bert, Harrie, Tiny, Rob, Jeroen en ik zouden De Keien gaan vertegenwoordigen aldaar. Helaas was Johan verhinderd om mee te gaan, hij had mooi in dit rijtje gepast!

Zaterdags nog snel de auto van binnen gepoetst en daarna mijn tas gepakt. Dit is voor mij een straf, wat moet je meenemen? Vaak vergeet ik dan ook dingen zoals nu mijn trainingspak. Gelukkig heb ik die niet nodig gehad, het was zo'n mooi weer! Rond 16:45 zijn we vanuit Uden aangereden richting Boekel en vandaar uit naar Olne. We kwamen rond 18:45 aan en het eerste werk was ons startnummer ophalen. Vandaaruit zijn we naar het kasteel gereden, hebben de bedden in orde gemaakt en gingen we op weg naar de Italiaan. (Intussen was de groep gegroeid met diverse loopvrienden van Jeroen, de "ofderood"s.) Dat uit eten is de volgende straf voor mij. Monique en ik zijn de afgelopen 10 jaar 1 keer uit eten geweest. Reden is; thuis weet je wat je krijgt en in een restaurant is het altijd gokken met hoeveel moet ik spuiten. En als je een kok hebt die zoet aan gelegd is, nou dan is het kassa.

Maar achteraf viel het reuze mee! Een heerlijk wijntje werd er geschonken en de lasagne smaakte heerlijk. Mijn bloedsuikerspiegel bleef zo mooi dat er zelfs nog een klein ijsje bij kon die ik samen met Bert gedeeld had. Bert dacht dat hij garnaaltjes besteld had maar toen het geserveerd werd bleken het kikkerbiljetjes te zijn, gelukkig waren ze lekker volgens Bert.

Daarna naar bed, slecht geslapen maar dat ligt aan mijzelf. De eerste nacht in een vreemd bed zonder vrouw en kinderen gaat mij niet zo goed af. Voordeel is dat ik lekker vroeg wakker was, zo ook verschillende meer bij ons op de kamer.

Daarna een lekker ontbijt in de eetzaal van het kasteel.

Aangekomen bij de start was het al vrij druk met hardlopers, van alle soorten waren ze aanwezig; met heel veel kleding aan, met bijna niets aan, met camel bags, gordels vol etenswaren en drinken en ook verschillende met helemaal niets. Even dacht ik bij mezelf; wat doe ik hier?? Jeroen zei dat inlopen niet nodig was, we gingen toch rustig weg.

Ik besloot toch maar om een belt om te doen met daarin 2 flesjes dorstlesser en een zakje met mijn controle apparaatje en een mueslireep erin. In eerste instantie dacht ik; ik leg het hele zootje bij de tafel waar drinken en eten op stond, maar straks tref ik een Frans sprekende Belg en dan ben ik de pisang. Zie dan maar eens duidelijk te maken dat ik diabeet ben en graag wil controleren. Dan lig ik eruit! Meenemen dus.

Na enig beraad besloot ik om met Tiny mee te lopen, die kan zo'n wedstrijd goed inschatten. Dus toen het "startschot", meer een piep uit een megafoon, ging gingen we aan het lopen. Volgens medelopers gingen we met een 800 man van start. Leuk, geen gedrang, gewoon lekker rustig van start en iedereen houdt een beetje rekening met elkaar. Wow, wat is het hier mooi en dit is nog maar het begin van het eerste rondje van 12km. Als je die huisjes zo ziet in die bergen met rook uit de schoorstenen, de rotzooi links en rechts, net of je terug gaat in de tijd! Schitterend!

Intussen worden we ingehaald door Joos, het gaat nog steeds bergaf maar Joos waarschuwt al; zo meteen na die begraafplaats gaat het omhoog! Oei wat nu dacht ik. En jawel hoor, daar begon het klimmen, en hoe. Gelukkig loop ik naast de leermeester van het omhooglopen! Tiny hamert er altijd zo op hoe je omhoog moet lopen! Nou, extra goed mijn best doen. Ondanks dat wij thuis vlak gewent zijn, begon het inhalen toen pas echt. De ene na de andere hardloper konden we inhalen.

En wat is het hier mooi, ik geniet met volle teugen, zelfs ondanks het omhoog lopen, bijna 1,5 km lang omhoog en hoe. Even ben ik Tiny kwijt, maar gelukkig zie ik hem weer. Meteen erlangs gaan lopen en weer wat buurten.

Daar komt de volgende klim alweer aan, meteen daarna flink omlaag door een gigantisch groot weiland, dat loopt wel een stuk zwaarder door dat natte gras. Geen nood, toch geniet ik nog steeds en Tiny ook volgens mij.

Lekker even los van het dagelijks leven, normaal loop ik altijd met ons gezinnetje achterin mijn hoofd, die gaan altijd mee (in mijn hoofd) maar het valt me op dat ik die zelfs af en toe even vergeet. En het zou nog leuker en mooier worden! Door een drassig weiland, helaas, natte voeten maar gelukkig zijn ze weer snel warm. Dan door een uitgesleten beekje naar beneden, glibberend en glijdend. Je moet hier echt goed opletten, Tiny roept; let op, hier gaat het hard omlaag! Door een oud dorpje waar verschillende mensen staan te klappen. Ook dat is genieten!

Zo, ronde 1 zit erop, snel controleren, ik ben met 8,5 begonnen, dit is eigenlijk vrij laag maar 2 muesli repen gegeten en ik had mijn pomp 1,5 uur voor de start al op 15% gezet maar 15% van bijna niets is toch nog teveel blijkt later. Het is 6,5. Tja niet echt super maar het kan. Vlug wat rozijnen en 2 bekertjes water en we gaan ronde 2 in.

Jeroen, Harrie en Bert zagen we al niet meer. Rob mocht maar 1 rondje doen dus die zal wel zijn douchen dacht ik. Nou het volgende rondje is ook weer genieten! Dit is echt iets voor mij, omhoog en omlaag door weilanden, bossen, oude dorpjes, kleine paadjes enz.! Het eerste rondje was al heel mooi maar deze is zeker zo mooi! Schitterend! Fantastisch, gewoon te gek! En het aller leukste; het gaat zo lekker, het kost bijna geen moeite! Heerlijk ontspannen. En toch lopers aan het inhalen. Maar wat wil je, Tiny loopt langs mij, die loopt toch al zo ontspannen. Toch helpt dat. Wat is de natuur hier mooi!

Volgende rondje komt er bijna aan, weer controleren. 4,9mmol/l Nou ik snap er niets van. De voorbereiding qua eten was niet optimaal maar mijn pomp staat bijna uit en insuline werkt maar 2 uur, tenminste die ik gebruik. Tja dan maar weer wat meer rozijntjes en 2 bekers gezoete thee erin en nog wat water. Inmiddels heeft Joos ons weer ingehaald. Nu begint het toch wel te kriebelen, zal ik alle rondjes gaan lopen? Na wat overleg met Tiny besluit ik het toch te doen en meteen gevraagd of hij het erg vindt als ik op zoek ga naar Joos.

Geen probleem. Dus het tempo wat omhoog. Nu komt er een klim aan die bijna met geen pen te beschrijven is, zo stijl. Hier kan je gewoon niet hardlopend omhoog, dus maar snel wandelen, tenminste zover als dat gaat. Boven aangekomen zie ik Joos. Nu mooi bij Joos gaan lopen. Hem verteld van mijn plan om alle 4 de rondjes te gaan lopen. Nou hij zegt tegen me dat ik dat zeker moet doen! Maar na 2 km zegt hij, Geert ga maar, ik zie je straks wel. Hmm, dat was niet bedoeling. Nu moet ik wel heel goed opletten dat ik niet te snel ga.

Dat is wel balen maar na een halve km ben ik dat alweer vergeten. Het is hier echt fantastisch. Mijn drinkflesjes met dorstlesser leeg gedronken en weer door. En honger, tjonge wat kreeg ik een hongergevoel maar ik weet van mezelf dat het maar tijdelijk is. Helaas duurde het nu wat langer voordat het gevoel weg was. O jee, bijna de weg kwijt maar dankzij een medewerker toch het goede pad in. Ze geven hier de route niet aan met bordjes of pijltjes, nee gewoon een streep kalk over de weg en dat is het. Het blijft genieten, ook van het weer.

Weer terug bij de start, controleren 4,5. Hoe kan dat nou? Het gevoel is toch nog steeds goed, dus maar weer een partij rozijnen naar binnen en 2 glazen gezote thee. Dan de pomp maar helemaal uit! Het laatste rondje. Zoals Joos al verteld had, een memorabel rondje. Ik ben benieuwd. Al meteen een hele lange klim omhoog. Komt er een Frans sprekende Belg langs mij rijden en roepen en klappen (zover als hij dat kon achter het stuur!!). Ik dacht bij mezelf; het zal wel, ik versta er geen hout van, een keer geknikt en gezwaaid en gelukkig moesten wij afdraaien. Nou word het helemaal fantastisch, wij komen aan lopen richting een soort binnenplaats en nergens geen weg meer te zien! Wat nu? Maar gelukkig, daar zie ik de streep kalk weer, langs een heg bij een huis loopt een heel smal paadje, daar moesten we doorheen.

En weer zo'n weiland waar je natte voeten krijgt. Geeft niet, ze zijn toch zo weer lekker warm. En toen, het beroemde weiland! Eerst een heel steil stukje omhoog, hier moest ik wandelen, en zie daar het weiland! Het eind kun je vanaf het begin niet zien maar wat een zootje, stel jezelf een weiland voor waar mais op heeft gestaan en de ondergrond is een soort klei! Wandelen gaat echt niet, dan zitten je schoenen vast in de klei. Het beste gaat in een drafje eroverheen, maar je moet heel erg opletten voor die groeven. Nou schoenen, klompen worden het. Gaaf!

Weer 2 lopers ingehaald op dit stuk en een derde in zicht! Dan door een doorgang, waar iemand die wat te dik is echt niet doorheen kan! Zo smal is het. Daarna over een glibber pad vol gas naar beneden. Ik wil die loper binnen halen! En dan weer door een oud dorpje, mooi.

Het word wel zwaar nu. Heb ik er toch wel goed aan gedaan om dat 4^{de} rondje te lopen? Natuurlijk wel, ik moet er bijna zijn. Niet dus, hoe kan dat nu, mijn gevoel zegt toch echt dat ik al ruim 8 km gelopen heb en dat klopt meestal wel. Komt er nog een flinke klim, nu moet ik wandelen, maar gelukkig als ik bijna boven ben zie ik de kraan weer, mijn richtpunt voor de finish! Nog een stukje, weer een loper ingehaald. Maar na ongeveer 1 km gaat het bijna niet meer dus wandelen. Na een 200 meter komen er 2 Nederlanders tegemoet gelopen en zeggen tegen mij; nog 200 meter en dan ben je er! Ik had een shirt van de zevenheuvelen loop aan dus dat zal wel bekend zijn geweest voor hun.

Ik hoorde dat er een loper die achter mij zat steeds dichterbij kwam. Hmm, nog een stukje en dan mag ik uitrusten, dus kinderen erbij in mijn hoofd en gas erop. En jawel, de achtervolger kwam net langs toen ik weer aanzette maar die was ook moe.

Dus mocht ik zelf naar de finish! Wel opletten dat ik netjes in stijl de finish over kwam want Jeroen zal intussen wel klaar zijn.

En dat was gelukt. Goh wat een ervaring, dolblij was ik. Zelfs ondanks het wandelen in het laatste stuk! Dat komt door de verkeerde voorbereiding hou ik mijzelf maar voor. Douchen is wel lachen daar, een pijp met 4 afsluitdopjes waar ze 3 gaatjes ingeboord hebben is de douche met een beetje lauw warm water en een berg modder op de grond. Eerst controleren. 2,3 nou daar snapte ik niets van. Gelukkig heeft de diëtiste uitgelegd hoe dat kwam. Dus dat is ook alweer opgelost. Ik moest heel de club weer naar huis rijden dus heb ik maar vlug wat gegeten en de rest van mijn dorstlesser op gedronken.

Jeroen was wel blij voor mij maar vertelde toch dat ik dat beter niet had kunnen doen. 2 weken rust was de straf die ik kreeg. Nou in ieder geval, ik had mijn eerste marathon gelopen en één waar 1000 meter klimmen in zit! Na wat thuis bleek ben ik waarschijnlijk in het laatste rondje een stukje verkeerd gelopen. Ik had in totaal 44 km volgens mijn klokje gelopen. En dat in een tijd van 4:04:06. Geen super tijd maar toch, ik ben er trots op. En geweldig genoten. Wel wil ik erbij zeggen dat dit mijn ervaring is, dus dat wil niet zeggen dat iemand anders dit ook leuk vindt!

En toen, op naar Helmond, de Brabantse kampioenschappen cross.

Geert Kuijpers



De Mondo Keien Meeting van 2011

Ook dit jaar is hij er weer, de Mondo Keien Meeting, en wel op *zaterdag 2 juli 2011*. Het grootste nationale baan atletiek evenement op de Nederlandse Kampioenschappen en de FBK-games na.

Dit jaar proberen we weer, net als vorig jaar, om de volledige Nederlandse atletiek topselectie naar Uden te halen. Dat lukt zeker als we uitdagende, internationale tegenstand op de baan kunnen brengen. Want die selectie moet zich namelijk kwalificeren voor het WK atletiek, dat dit jaar in Zuid Korea wordt gehouden.

We zijn er trots op dat onze Mondo Keien Meeting vorig jaar als enige Nederlandse wedstrijd kwalificaties voor het EK opleverde.

De uitdagingen waar de organisatie dit jaar voor staat is om de kosten laag te houden en de inkomsten op peil te houden. De kosten worden in de hand gehouden door een korter programma aan te bieden (inderdaad, minder prijzen gelden uit te keren).

De inkomsten moeten omhoog door meer sponsors aan te trekken. En dat lukt beter als de TV media bereid zijn om opnamen te komen maken. Vorig jaar niet, dit jaar wel.

De wedstrijd organisatie is professioneel bezig, maar geheel bestaande uit vrijwilligers, die er veel tijd in steken. Toch is er behoefte aan extra deskundigheid op velerlei gebied.

- Media contacten
- Grafisch ontwerp
- Toegangs controle
- Wedstrijdsecretariaat
- Website beheer en publicatie
- Inschrijving van atleten en controle beste prestatie
- Technische Automatisering
- Logistieke organisatie
- Financieel beheer

Daarnaast zijn er de mensen die zich inzetten door onderdak voor de wedstrijd atleten aan te bieden, en er zijn mensen die bereid zijn atleten te vervoeren van vliegveld / hotel naar de atletiekbaan. Voelt u mogelijk verbondenheid, sluit u dan aan bij diegenen die dit al doen.

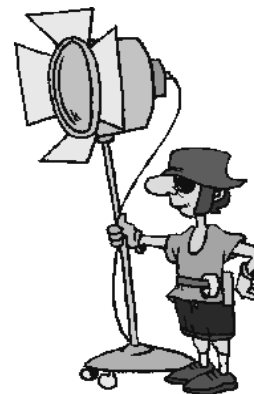
- Onderdak voor buitenlandse atleten
- Vervoer van buitenlandse atleten

Leo Bervoets



In de schijnwerpers

Naam : Lotte Manders
Woonplaats : Uden
Geboortedatum : 10-04-2000
Categorie : A - pupil



Heb je ook nog broers of zussen?	: Broertje (Nick 9) zusje (Senna 7)
Welke school zit je?	: De Bitswijkschool
Wat vind je het leukste vak op school?	: Geschiedenis !!!!
Wat is je lievelingskleur?	: Rood, roze en paars
Wat kijk je graag op tv?	: De Voice of Holland
Wat is je favoriete film?	: Mamma mia
Welk boek vind je heel mooi?	: De boeken van Geronimo Stilton
Welke muziek vind je leuk?	: De muziek van Shakira
Wat is je sterrenbeeld?	: Ram
Wat eet je het liefst?	: Frietjes
Wat lust je echt niet?	: Nasi en Bami
Wat wil je later worden?	: Modeontwerpster
Hoe lang sport je al bij de Keien?	: 3 jaar
Wat is je favoriete onderdeel?	: Lange afstanden
Wat vind je het leukste van de training?	: De gezelligheid
Heb je nog meer hobby's?	: Turnen
Hoe ben je bij de atletiek gekomen?	: Omdat mijn ouders er ook sporten

Ik geef deze stok door aan Merel Rademakers



Ik loop in baan 3

Brabants kampioenschap cross Helmond

Hier zouden we met de groep van Jeroen, de wegwedstrijdgroep, naar toe gaan met verschillende atleten! Nou dat beloofd wat, allemaal van die snelle kanjers.

Na een zeer geslaagde trainingsdag die week ervoor (zie de website) zouden we met verschillende lopers hier gaan vlammen. Nou ja vlammen, proberen. Lekker op tijd aangereden vanuit De Keien met Jos, Jeroen, Arno, Hans en Marijke, Erik, Mark, Egon en Anja, Theo en ikzelf. Jan, Bert en Harrie gingen rechtstreeks.

Aangekomen in Helmond zijn we naar het parcours gaan kijken, nou de start gaat heel lastig worden, we moeten door een heel smal stukje waar echt maar 1 loper door kan. Met 80-90 man aan de start zal dat een drama worden. De rest van het parcours ligt er goed bij! Stukken met los zand, diverse klimmetjes van allerlei soorten enz.

Mijn gevoel is nog niet helemaal wat het moet zijn maar het startschot doet meestal wonderen. Dus eerst maar lekker inlopen, oefeningen doen, de tactiek zover als wij die kennen bespreken en zorgen dat we lekker op tijd klaar zijn voor de start. Controleren, pomp af en naar de start. Alleen een wedstrijdhemdje en een korte broek aan. Het is wel fris maar straks veranderd dat wel. De start is minder, ik sta meestal wat verder naar achter maar dat moet ik nu bekopen, i.v.m. dat lastige smalle stukje. Jeroen mopperde al, kom op joh het is een wedstrijd! Naar voren nu. Dus proberen om lekker ontspannen en toch met een flinke pas naar voren te lopen. Het is wel zwaar maar goed te doen. Heel langzaam haal ik verschillende medelopers in. Jeroen zegt op een gegeven moment; Geert heel die groep voor je is voor jou! Gebruik Jos als richtpunt. Nou, ga er maar aan staan. Dus maar proberen en jawel net als we het laatste rondje in gaan ben ik bijna bij Jos. Maar erbij is er nog niet voorbij! Bijna voor het eind zit nog een klimmetje, daar kon ik Jos voorbij maar al snel kwam Jos mij weer voorbij en dat was genoeg. Die had nog net wat meer in het vat zitten als ik. Helaas, ik kon niet meer aanpakken bij hem. Maar met een tijd van 37:08 op een cross van 8940 meter niet slecht.

Redelijk stuk kom ik over de finish maar vrij snel ben ik weer wat hersteld. Nou dan maar naar de kleedkamer wat droogs aan doen. Sta ik in de kleedkamer met mijn loop shirt in de hand hoor ik door de luidspreker; Geert Kuijpers M35 op de derde plaats. Ik denk; hé dat ben ik! Dus shirt weer aan en naar buiten. Mag ik op daar op het blok van de derde plaats gaan staan en krijg ik van een heel sympathieke kerel een hele mooie beker voor de derde plaats! Kei blij uiteraard maar als je dan ziet dat er heel veel oudere mannen voor je zitten dan schaam ik mezelf toch eigenlijk wel voor zo'n tijd. Nou, heb ik thuis toch weer wat te vertellen en misschien kan ik de strijd tussen Johan en mij nu een keer naar mijn hand zetten! Hopelijk blijft het zo gaan, trainer alvast bedankt! Dankzij zo'n gedreven trainer gaat het met iedereen de goede kant op, tenminste als ik de verhalen van de medelopers hoor.

Dus daarna maar wat droogs aan gedaan en lekker uit gaan lopen. De verhalen van de medelopers aangehoord en toen lekker gaan douchen.

Van Hans een krentenbol gekregen, ik was zelf brood vergeten. Nog wat gedronken en toen naar huis.

Weer een heel geslaagde wedstrijd!

Geert Kuijpers

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 € 10,00 + wedstrijdlicentie + Atletiekunie-bijdrage + het kwartaalbedrag

<u>Contributiebedragen</u>	Per kwartaal	Eenmalig per jaar:	
		Wedstrijdlicentie	Bijdrage Atletiekunie
Senioren	€ 37,50	€ 20,35	€ 15,05
Junioren A / B	€ 34,50	€ 12,70	€ 13,90
Junioren C / D	€ 31,25	€ 12,70	€ 13,90
Pupillen A / B	€ 29,25	€ 7,15	€ 13,20
Pupillen B / C / Mini	€ 25,00	€ 7,15	€ 13,20
Recreanten baan	€ 28,75		€ 15,05
Recreanten bos	€ 12,25		€ 15,05
G-atleten	€ 29,25		€ 15,05
Sportief wandelen	€ 15,25		€ 15,05

De eerste 2 gezinsleden betalen de volledige contributie, het 3^e gezinslid betaalt 50% van het laagste contributiebedrag, het 4^e gezinslid betaalt 25% en het 5^e 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

Pupillen	Locatie	Trainer(s)	Tijd
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

Junioren	Locatie	Trainer(s)	Tijd
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

Specialisatie	Locatie	Trainer(s)	Tijd
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

Recreanten	Locatie	Trainer(s)	Tijd
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

Leeftijdscategorie **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

Openingstijden kantine

Dinsdagavond	19:00-22:30 uur	
Woensdagochtend	09:30-12:00 uur	
Donderdagavond	19:00-22:30 uur	
Zaterdagochtend	09:30-12:00 uur	alleen de laatste zaterdag van de maand