

De Keien Atletiek

Postbus 652
5400 AR Uden

Keien Paviljoen

Sportlaan 2
5404 NM Uden
Telefoon 0413-264191

www.dekeienatletiek.nl

Redactie:

Geert Kuijpers

Advertenties:

Bert Slits

Rubrieken/Wijkindeling:

Nellie van Dijk

Oplage:

560 stuks

Drukkerij:

Ketelaars Westwijk 13 Uden

Eerstvolgende nummer:

Verschijningsdatum: 27 januari 2012
Uiterste inleverdatum kopij: 15 januari 2012

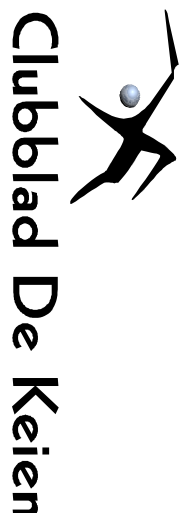
E-mailadres:

clubblad@dekeien.nl of
gkuijpers@kpnmail.nl

Inhoud

1	Inhoud
2	Vrienden van De Keien
3	Voorwoord door de redactie
4	Verjaardagen en ledenmutaties
7	Activiteitenkalender en verschijningsdata
9	Bedafcross
10	Heuvelrugcross
11	Afscheidswoord Ger Janssen
12	Tekstbijdragen jaargang 2011
13	Geboorte bericht Gijs
15	Het bestuur
17	EK cross Velenje in Slovenië
19	Woensdagmorgen runners/runsters
21	Da's (k)nie handig!
25	In de schijnwerpers
26	Ledenadministratie
27	Contactpersonen en openingstijden
28	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 om 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
Nico Rovers
Wim van Wanrooij
Coby Winkelman

Erelid Atletiekunie

Henk Klösters †

Lid van verdienste Atletiekunie

Jacob Dikken
Henk Walk
Wilma van Gool-van den Berg

Unie-erekruis Atletiekunie

Ger Janssen

Unie-erspeld Atletiekunie

Frans Pepers

Waarderingsspeld Atletiekunie

Jan van Oort †
Pieter Rottier

Gastlid voor het leven

Richard Bottram

Draagt u De Keien Atletiek ook een warm hart toe, word 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.

Voorwoord door de redactie

Beste leden,

Allereerst wil ik iedereen het allerbeste wensen voor het nieuwe jaar 2012 en, misschien wel het belangrijkste, een hele goede gezondheid toegewenst!

Laten we hopen dat we er met zijn allen een heel mooi jaar van kunnen maken, gezellig samen trainen, leuke wedstrijden lopen, af en toe een gezellig feestje en een mooie tijd met elkaar in de kantine.

Hopelijk heeft ook iedereen een mooie en gezellige kerst en nieuwjaar gehad.

In het begin van het jaar worden ook de wedstrijden weer gepland en wat je doel is voor dat jaar. Wat voor iedereen toch wel hetzelfde is; sneller worden. Dit valt niet altijd mee. Ikzelf zit nu alweer 2 jaar vast op dezelfde tijden. Soms is dat wel heel erg balen, maar wie weet komt er dit jaar verandering in. Eerst de marathon van Rotterdam, dan veel rust en daarna wil ik mijzelf gaan concentreren op een hele goede 10 kilometer. Wie weet lukt het wel niet maar je moet toch een uitdaging hebben?!

En wat ook altijd leuk is zo in het begin van een nieuw jaar is de zomervakantie plannen! Als ik dan ons eigen gezin als voorbeeld neem dan is het zo leuk om te zien wat onze kinderen allemaal voor ideeën hebben. Sinds wij kinderen hebben zijn wij altijd naar Center Parcs o.i.d. geweest. Maar nu werd toch het idee geopperd om weer naar Oostenrijk te gaan. Ik was meteen verkocht, de laatste keer dat wij daar geweest zijn was toen Monique zwanger was van Teun, inmiddels alweer 11 jaar geleden. Zelfs al onze kinderen zijn helemaal enthousiast, voor het eerst 2 weken op vakantie voor nog minder geld als 1 week naar Center Parcs, geweldig toch! Het enige grote nadeel is; het duurt nog zo lang voordat het zover is! Bij een boerenfamilie, waar ze wat kippen, konijnen, honden, katten enz. hebben. En misschien wel het belangrijkste voor de kids, een groot binnen- en buitenzwembad op ongeveer 750 meter afstand. We zullen zien!

En wat heeft Tonnie het geweldig gedaan met zijn atleten in Slovenië! Marlin 1^{ste} Nederlandse, Irene 3^{de} Nederlandse, 2-3 seconden achter Marlin en ook de rest van zijn atleten hadden het super gedaan! Ik was er samen met Johan van Hal en Charel naar toe gereden om ze daar aan te moedigen. Een hele reis maar geweldig om mee te maken en ik had het voor geen goud willen missen.

Dan wil ik graag uw aandacht vragen voor de reclameborden langs de baan. Het worden er steeds meer! Het ziet er fantastisch uit! Dit dankzij de geweldige inzet van Albert van der Rijt en uiteraard van de mensen die ze zo netjes ophangen. Het is te hopen dat het in de toekomst helemaal vol komt te hangen, het ziet er heel leuk uit.

En dan het bestuur, ze zijn naarstig op zoek naar nieuwe mensen die het bestuur willen helpen en ook voor de beschikbare functies die nog in te vullen zijn. Tenslotte, vele handen maken licht werk!

Veel leesplezier!

Sportieve groetjes,
Geert Kuijpers
Hoofdredacteur De Keien

De Keien Atletiek feliciteert in januari:

01	Tom Mollema	17	Nicole Kleinendorst
01	Harrie van Schijndel	18	Leo Hanssen
02	Cora van Nieuwenburg	18	Jacqueline van Hooft
03	Mika van den Hoogen	18	Patrick van de Rijdt
03	Jesse van Oort	19	Henny Smits
03	Tjerry van Schijndel	20	Niel van Dijk
04	Greetje de Vries	20	Huib Dingen
05	Geraldine Cathalina	20	Debby Hoven
05	Anja Meuleman	21	Pieter Fransen
06	Diana van Dijk-Roelofs	21	Arie van Grunsven
06	Tiny Raijmakers	21	Thomas Kleinendorst
06	Dorethé Snijders	21	Piet van Oort
07	Ad Kemps	21	Annie van Puyenbroek
07	Gerard Vissers	21	Geert Verstraten
09	Mariëlle Metsaars van Andel	22	Elly Rijkers
09	Okko Schook	23	José Hanenberg
09	Jan Zonnenberg	23	Thijmen Muller
10	Hans Geurden	23	Esther Rutten-Maas
10	Pam Hurkens	24	Betsy van Dommelen
10	Monique Prinssen-Kerkhoff	24	Dirkje van Hoof
10	Willy Theunissen	25	Rinie Adam
11	Hennie Geurden	27	Lotte Kuijpers
12	Vivi Ament	27	Julia Zoutendijk
12	Arie Eijsvogels	28	Tijs Logtens
13	Tijn van Es	28	Henk Smits
13	Ruben Jakobs	29	Emily Bijdevaate
13	Gien van der Ven van Ras	29	Amanda van de Steen
14	Leon Claassen	30	Kees Kreijtz
14	Anke Govers	30	Bert Slits
14	Twan Opheij	31	Monique van Doremalen
17	Anette van Houtum	31	Marc Elsbeek

De Keien Atletiek feliciteert in de eerste week van februari:

01	Désirée van den Eynde	04	Monique Bosveld
01	Cindy van Lieshout	04	Jan Franken
01	Christiane Nijs	05	Rob van Gool
01	Ivar Vial	05	Jeanne Zomers-Dortmans
02	Giel Bekkers	06	Werner van Busse
03	Bertie Peters vd Steen	06	Leentje Vanderdonckt



De Keien Atletiek heet hartelijk welkom:

Frank van der Aa	Boekel	M Recreant
Jasper van der Aa	Boekel	M Junior D
Giel Bekkers	Uden	M Mini Pupil
Fem Bongers	Zeeland	V Junior D
Edith Cybulski	Nistelrode	V Recreant
René van Dongen	Zeeland	M Recreant
Christine Gaonach	Uden	V Recreant
Angelique van Gestel	Uden	V Recreant
Maud Jacobs	Zeeland	V Junior D
Dré Kanters	Erp	M Recreant bos
Angela Kanters-vd Heijden	Uden	V Sportief wandelen
Anja van Kuppeveld	Escharen	V Recreant
Rianne van Lieshout	Vorstenbosch	V Recreant
Lonneke Lintsen	Uden	V Mini Pupil
Chantal Maranus	Uden	V Recreant
Cindy Mullaart-Damen	Uden	V Recreant
Toine Munsters	Erp	M Recreant
Silke Oldenkamp	Nistelrode	V Pupil A
Charlotte Overmans	Uden	V Recreant
Gerrit Overmans	Uden	M Recreant
Jacobien Peeters	Zeeland	V Recreant
Stefan van Roosmalen	Uden	M Recreant
Günther Rutten	Venhorst	M Recreant
Irma Schel	Uden	V Recreant
Liedewij Schuurmans	Erp	V Recreant
Adrie van Sleeuwen	Volkel	M Recreant
Henk Smits	Volkel	M Recreant
Astrid van der Straaten	Wanroij	V Recreant
Ben Wels	Volkel	M Pupil C
Cecile Wientjes	Uden	V Recreant
Mariette van der Zanden	Zeeland	V Recreant

De Keien Atletiek neemt afscheid van:

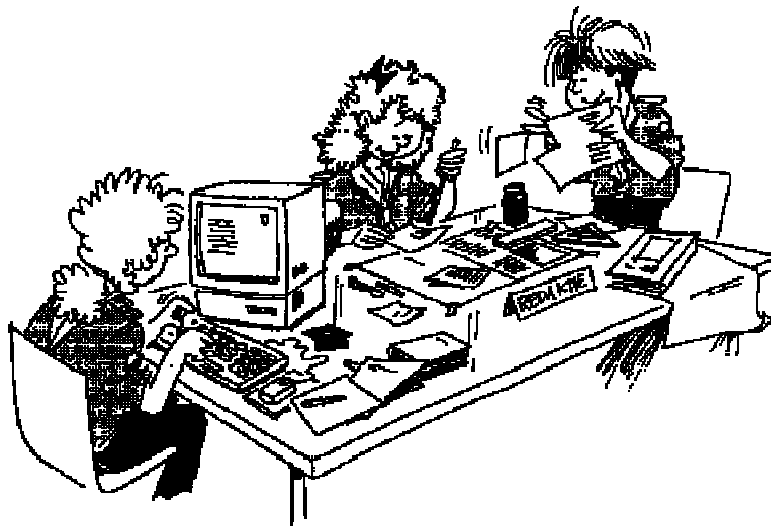
Tonny van Beek	Gastlid
Heidy Bierman	Recreant
Ilona Kos	Recreant
Monique de Krijger	Sportief wandelen
Jacqueline Mul	Recreant
Wikke Raijmakers	Recreant
Maud Straathof	Recreant
Norma Strik	Recreant
Ruud Terstal	Recreant
Gerry van de Ven	Recreant
Emiel Verstegen	Recreant

Welkom
Bienvenue
 Welcome Willkommen

Activiteitenkalender De Keien + Overzicht accommodatieverhuur (gearceerde regels hebben betrekking op activiteiten voor de leden van De Keien)		
Datum	Activiteit	Locatie/Bezetting
08 januari	Bedafcross	Bos
29 januari	Indoorwedstrijd Pup. – Jun. D – Jun. C – Jun. B	Den Bosch
05 februari	Heuvelrugcross	Bos
03 maart	Indoorwedstrijd Pup. – Jun. D – Jun. C	Oss
11 maart	Stadioncross	Sportpark
22-25 mei	Avondvierdaagse	Kantine
30 mei	't Mulderke	Baan + Kantine
31 mei	Schoololympiade	Baan + Kantine
13 juni	Open militair kampioenschap atletiek	Baan + Kantine
20 juni	De Hinkstap Wanroy	Baan

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

Verschijningsdata clubblad		
Nummer	Inleveren kopij	Verschijningsdatum
Februari	15-01-2012	27-01-2012
Maart	12-02-2012	24-02-2012
April	18-03-2012	30-03-2012



ZONDAG 8 JANUARI 2012

De Keien Atletiek

BEDAF-CROSS

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

RECREANTENLOOP

Deze loop is toegankelijk voor iedereen ook niet-leden van de Keien zijn van harte welkom

- 10.00 uur Meisjes en Jongens pupillen
(geboren in 2001 of later)
3 kleine ronden totaal 1000 meter
- 10.15 uur Meisjes en Jongens junioren CD
(geboren in 1997 t/m 2000)
3 middelgrote ronden totaal 2130 meter
- 10.30 uur Junioren AB + Recreanten (geb. in 1996 of eerder)
Naar keuze: Minimaal 1 grote ronde
Maximaal 7 grote ronden

Kleine ronde = 333 meter
Middelgrote 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

ZONDAG 5 februari 2012

De Keien Atletiek

HEUVELRUG-CROSS

Plaats: In de bossen van Zeeland, op de rotonde bij de pannenkoekenbakker, het bos in, dan zie je vanzelf het inschrijfpunt. Postcode : 5411 RT Zeeland

RECREANTENLOOP

Deze loop is toegankelijk voor iedereen ook niet-leden van de Keien zijn van harte welkom

10.00 uur Meisjes en Jongens pupillen
(geboren in 2001 of later)
2 kleine ronden + 1 tussenronde, totaal 1080 meter

10.15 uur Meisjes en Jongens junioren CD
(geboren in 1997 t/m 2000)
1 kleine ronde + 2 middelgrote ronden
totaal 2030 meter

10.30 uur Junioren AB + Recreanten (geb. in 1996 of eerder)
Naar keuze: Minimaal 1 grote ronde
Maximaal 7 grote ronden

Kleine ronde = 330 meter
Tussenronde = 420 meter
Middelgrote ronde = 850 meter
Grote ronde = 1350 meter

Afstand grote ronde:	
1 ronde	1350 meter
2 ronden	2700 meter
3 ronden	4050 meter
4 ronden	5400 meter
5 ronden	6750 meter
6 ronden	8100 meter
7 ronden	9450 meter

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

Beste Keienleden,

Het is niet eenvoudig om een laatste woordje te schrijven na een periode van ruim 16 jaar voorzitterschap. Als ik in gedachten terugga naar mijn start in 1995, dan is er ongelooflijk veel georganiseerd en gerealiseerd in die voorbije jaren.

Graag memoreer ik om die reden onderstaand overzicht met daarin de belangrijkste wedstrijden tot eind 2011 waar ik met veel plezier en genoeg op terugkijk.

- * De halve marathon Uden - Veghel - Uden van 1996 tot 1998
- * De NK - Ultraloop over 24 uur in 1998
- * De NK en EK Ultraloop over 24 uur in 2000
- * De NK Junioren A / B Baanatletiek in 2001
- * De NK - EK en eerste WK Ultraloop over 24 uur in 2003
- * De Profile Cross uit het Nationaal Cross Circuit tot 2004
- * Het Keien Crosscircuit tot 2005 (ruim 28 jaar)
- * Het begin met Start to Run in 2004
- * De Keienloop & Scholenloop tot op heden
- * De Binnenkomst (marathon) van Richard Bottram in 2007
- * De 18^e MONDO Keien Meeting uit het Nationaal Baancircuit tot op heden

U zult begrijpen dat organisatie bij De Keien Atletiek altijd hoog in het vaandel heeft gestaan. Daar heeft de club een enorme reputatie mee opgebouwd. Deze wedstrijden waren nooit tot stand gekomen zonder de geweldige hulp van al onze vrijwilligers. Dat is iets waar wij samen bijzonder trots op kunnen en mogen zijn.

Wat hierbij zeker niet onvermeld mag blijven, is de aanleg van de eerste MONDO Atletiekbaan van Nederland in 2007. Dit huzarenstukje is uniek en met grote wilskracht en enorm doorzettingsvermogen tot stand gebracht. Mede door dit hoog niveau van vrijwilligerswerk kunnen zowel de Keien Atletiek als Stichting De Kuip nog vele jaren genieten van deze prachtige baan.

Sportief gezien heb ik tijdens de Brabantse, Nederlandse of Europese kampioenschappen de afgelopen jaren het genoeg gehad getuige te mogen zijn van vele clubsuccessen zowel op individueel gebied als op teamniveau.

Meer recentelijk hebben het 50 jarig jubileumweekend en de receptie in verband met mijn afscheid als voorzitter een grote indruk op mij gemaakt.

Deze en alle andere herinneringen zijn mij dierbaar en zullen altijd in mijn geheugen blijven bestaan.

Dan nog een wens: hopelijk zijn wij als fantastische atletiekclub van 650 personen in staat oplossingen te vinden voor het (dreigende) tekort aan trainers en begeleiders. Dit in het bijzonder voor onze jeugd. Alstublieft laat de jeugd niet in de kou staan en bied uw hulp aan. Uiteindelijk is ook onze jeugd de toekomst voor De Keien Atletiek.

Rest mij nog om **alle leden, vrijwilligers en commissieleden geweldig te bedanken** voor de hulp die ze mij de afgelopen jaren hebben gegeven en al het vertrouwen dat ze mij hebben geschonken.

Ik wens een ieder van u fijne feestdagen toe, maar vooral een liefdevol, gezond en sportief 2012!

Ger Janssen

Voorzitter De Keien Atletiek – Uden.

Tekstbijdragen jaargang 2011

Het clubblad De Keien Atletiek is in jaargang 2011 elf keer verschenen.

We hebben van 46 leden één of meer tekstbijdragen ontvangen. Dat varieerde van wedstrijdervaringen (hele en halve marathons, crossen en competitiewedstrijden) tot verslagen van trainingsweekenden, pupillentrainingen en uitstapjes. Vaak gingen deze verhalen vergezeld van prachtige (kleuren)foto's waarop de actie was vastgelegd of de voldoening over de behaalde prestatie zichtbaar was.

Koplopers

Het is natuurlijk geen wedstrijd over wie de meeste tekstbijdragen levert maar toch wil ik even enkele schrijvers noemen die aardig wat teksten hebben geproduceerd. Koploper met 11 bijdragen was Diny Boogerd die vanaf oktober regelmatig schrijft over De Keien en ons o.a. informeert over hetgeen in de bestuurskamer wordt besproken.

Rob Henst was met 9 bijdragen een verdienstelijke tweede. Hij schreef over de A-pupillen en over zijn persoonlijke ervaringen tijdens trainingsweekenden en wedstrijden. Ook onze hoofdredacteur Geert Kuijpers liet met 7 verhalen (het voorwoord niet meegeteld) van zich horen. Geert nam ons mee op zijn wedstrijdlopen en wist dit vaak zo beeldend te beschrijven dat je het als het ware voor je ogen zag gebeuren! Ook Nico Rovers was met 7 bijdragen een regelmatig terugkerende schrijver. Hij maakte de lezers attent op de diverse Keien-crossen die georganiseerd werden. En wat te denken van Rudolf Willems die in 6 lange verhalen schreef over zijn aanloop naar zijn ultieme droom: kwalificatie afdwingen voor Hawaï 2011. Hij schreef iedere maand over zijn trainingen en over andere opmerkelijke zaken die tijdens zijn 'proces' voorbij kwamen. Dat deed hij steeds onder de titel Frankfurt.....Aloha. Hawaï en op zoek naar goede benen!!!!

Van Ellen van der Heijden (over o.a. de Keiencrossen), Jasper van den Wittenboer (ondermeer een leuke bijdrage over vogels spotten) en Leo Bervoets (over de Mondo Keien Meeting van 2011) waren er elk 5 tekstbijdragen.

Rubriek 'IN DE SCHIJNWERPERS'.

In deze rubriek kreeg de jeugd de kans om zich te presenteren. Achtereenvolgend waren dat Daphne Nederkoorn, Mathilde van Vessem, Lotte Manders, Merel Rademakers, Dirkje van Hoof, Teun Kuijpers, Nick Manders, Roos Bekkers, Senna Manders en Lotte Kuijpers.

En nog meer schrijvende leden

Naast de hierboven genoemde personen waren er tekstbijdragen van Arno van der Cammen, Annie van Neerven, Emiel Verstegen, Anita Goorts, Ivar Vial, Dorette Lambregts (een oproep om mee te sporten voor Lucai), Petra van Oort, Hilde en Stan (met een bedankje voor hun begeleider Hans Martens), Tini Raijmakers, Huub Hagemeijer, Hugo Bergen, Monique Kuijpers (met een oproep om de jeugdafdeling van De Keien te sponsoren), Astrid Braun, Erna de Haan en Truus (beiden van Sportief Wandelen), Albert van der Rijt, Ton Rijkers, Bert Timmermans (over KIKA), Pien Koolen, Helma van den Hanenberg, Frans van der Pol, Fransje Murphy, José Hanenberg, Ria van Tiel, Jeroen Raijmakers, Rick van Dijk, Jan Franken en Ron Linders.

Bij sommige artikelen stonden meerdere namen vermeld die in dit overzicht niet onvermeld mogen blijven. In het februarinummer waren Sjan, Narda, Fransje, Nellie, Wilma en Wilma de auteurs van het artikel 'Alles gaat vanzelf, maar doe eens wat anders in 2011'. Een oproep die ze misschien willen herhalen voor 2012?

En in september berichtten Jac Leenders, Twan Opheij, Frans van der Pol, Nico Rovers, Frans van de Kerkhof en Jan Franken over de Intersport – Keienloop op 11 september.

De redactie dankt alle inzenders voor hun tekstbijdragen. Uiteraard hopen we in jaargang 2012 ook weer op veel verhalen van jullie. En bedenk, het schrijven van artikelen voor dit clubblad wordt meegerekend als vrijwilligerswerk voor De Keien!

Met sportieve groet,
Bert Slits (redactie)



Namens het bestuur en de leden feliciteren wij Leon Bex en Martine de Werd met de geboorte van **Gijs**.

Het bestuur

Waar houdt het bestuur zich mee bezig? Waar wordt over gepraat in de bestuurskamer?

Deze rubriek besteedt aandacht aan zaken waar het bestuur mee bezig is. Misschien zijn er wel onderwerpen waar je meer over wilt weten. Misschien lees je dingen waarover je eens met het bestuur van gedachten wilt wisselen of waarmee je hen kunt ondersteunen. Of je hebt ideeën en een goed plan over hoe die uit te voeren zijn. Neem in dat geval contact op met de secretaris, Ad Maassen.



Waarover spraken zij....

Van de bestuurstafel

Natuurlijk spraken zij over de algemene ledenvergadering die op 13 september 2011 is gehouden. Voorbereiding van en terugblik op deze vergadering zijn jaarlijks onderwerpen van gesprek. Het bestuur blikt terug op een goed bezochte vergadering met 53 leden. Omdat er tijdens de vergadering vragen zijn gesteld over enkele financiële kwesties is op 29 november aan de leden die op 13 september aanwezig waren een nadere uitleg gegeven.

In de periode oktober-november 2011 is natuurlijk volop gesproken over de contacten en overleggen met de gemeente. Via de lokale media heeft iedereen hier het nodige over kunnen lezen. Meest heikele punten blijven het (achterstallig) groot onderhoud, de privatisering en het feit dat de gemeente niet goed op de hoogte is van feitelijkheden en in het verleden gemaakte afspraken.

Het drukken van het clubblad heeft ook op de agenda gestaan. Iets waar zowel hoofdredacteur als bestuur direct bemoeienis mee hebben gehad. Een heel uitzoekwerk voor onze hoofdredacteur maar met een resultaat waar iedereen tevreden over is.

Voor veel baanatleten van belang: het bestuur heeft besloten om een veegrol aan te schaffen. Deze kan bevestigd worden aan de zitgrasmaaimachine zodat de baan sneeuw- en ijsvrij te maken en houden is.

Waarover het bestuur ook heeft gesproken is Start to Run voor diabetici en Bewegen voor Ouderen. Initiatieven die door het bestuur worden toegejuicht en die worden kortgesloten met betrokken trainers.

Daarnaast krijgen ook de lopende zaken altijd aandacht. En 'lopende' zaken zijn er bij een atletiekvereniging natuurlijk genoeg.

Of deze nu goed, minder goed of niet goed lopen. Ook de diverse commissies komen altijd aan bod. Gelukkig zijn er meestal geen bijzonderheden te melden. Hierover een A4-tje schrijven is dan ook –gelukkig- onmogelijk. Een goed teken, want dan 'loopt' alles naar wens.

Diny Boogerd

EK cross Velenje in Slovenië

Irene en Marlin actief bij het EK cross

Tijdens het NK cross in Tilburg –beter bekend als de Warandeloop- kwalificeerden Irene van Lieshout en Marlin van Hal zich voor het EK cross in Velenje (Slovenië).

Irene finishte als tweede Nederlandse bij de junioren A, Marlin werd derde.

Op zondag 11 december werd het EK cross gelopen. Dit keer was Marlin Irene een paar seconden te snel af. Marlin werd in een tijd van 14.03 25^e, Irene kwam na 14.05 als 28^e juniore over de finish.

Marlin was hiermee de snelste Nederlandse. In een interview zoals dat op de site van de Atletiekunie stond, gaf Marlin aan er echt van te hebben genoten. Ze had een goede dag en had zich goed voorbereid op het EK. “Ik heb twee weken heel rustig getraind, heel weinig kilometers gemaakt, niet één training diep gegaan, deze week veel rust genomen. Ik ben helemaal fit.”

Diny Boogerd



Marlin van Hal loopt aan de linkse kant.
(Foto atletiekunie, redactie.)

Woensdagmorgen runners/runsters

Een gedeelte van deze groep heeft echt de smaak te pakken. Het begon allemaal vrij onschuldig met een trimlooptje in Heeswijk Dinther. Maar ze hebben duidelijk hun grenzen verlegd en stonden bij de internationale Zevenheuvelenloop tussen al die dik betaalde atleten aan de start. Ze hadden dan wel geen startgeld gevraagd maar konden altijd nog aanspraak maken op het prijzengeld. Maar daar gingen deze 3 dames niet voor. Ze gingen vooral om mee te doen en als het een beetje mee zat dan zouden ze nog graag een Pr-etje lopen. Ze hadden de trainingsomvang naar 3 trainingen in de week uitgebouwd en hadden al de nodige viaducten op en af gerend. Helma Hanenberg was nog steeds in blakende vorm en was duidelijk met **een** doel gestart. Haar jaren geleden gelopen tijd moest uit de boeken en er zou een PR komen. Dat het niet zonder slag of stoot zou gaan had ze wel verwacht. Maar na het 10 km. punt wist ze dat het zou lukken. Nog een kilometer klimmen en dan dalen richting finish met de aankomst weer een beetje omhoog.

Na 1.23.36 was er de verlossende streep voor haar. Ondertussen waren de andere twee dames ook bijna in de finishstraat. Dorothe liep een heel sterke wedstrijd. Op het 10 km. punt liep ze nog gewoon te stralen of ze net gestart was. En na 1.24.45 uur was het niet anders als je de finishfoto's bekijkt. Cora begon eigenlijk al met een opkomende blessure aan de start. Proberen zou ze het maar als het helemaal niet ging, zou ze het tempo aanpassen. Met af en toe het gas er duidelijk af kwam Cora na 1.28.54 over de streep. Met een prachtige ervaring rijker verlieten ze de metropool van binnenkomende recreanten en gingen in gedachten de wedstrijd evaluerend, weer huiswaarts.

De Keiencross.

Er werd al weken in de groep over deze cross gesproken. De eerste keiencross dat was de cross waar iedereen aan mee kon doen. Aan de motivatie lag het niet maar sommigen hadden echt andere verplichtingen en zullen er de volgende keer zeker bij zijn. Maar er waren toch een negental lopers/loopsters die voor 3 of meer rondes gingen. Na een gezamenlijke warming-up met de nodige versnellingen stonden ze goed voorbereid aan de start. Zo ging ieder in zijn eigen tempo aan de geplande rondes beginnen. Wil van Beek (31.47) hield het na 4860 meter voor gezien evenals Jose Verstegen die 33.07 min over deze rondes gelopen had. Voor Jose was het een overwinning op haarzelf omdat ze niet zo van die loopjes houdt waar toch nog wat mensen langs de kant staan.

Ik zeg dan dat er ook mensen moeten zijn die hun aanmoedigen. Walter Stevens, een van de oudste deelnemers, kwam 3 sec daarna in 33.10 min. binnen. Ellen Slits-Louman en David Maytum liepen 4 rondes (6480 m.) in resp. 38.42 en 38.53 min. Ellen had enkele van die ondergestopte pijntjes en ging dan ook niet voluit. David zien we nog wel wat groeien in zijn niveau, maar niet alles in een keer en dan blijft er ook nog wat te verbeteren.

Tonny v. Beek liep een dijk van een wedstrijd en was dan ook dik tevreden met 52.29 min. Dorothe, al weer bijna hersteld van vorige week kwam na 55.44 min over de streep en Anita Goorts kwam na 60.47 min. binnen over de langste afstand. Amanda, onze Benjamin, heeft zo genoten van de bossen dat ze er geen erg in had wat voor een tempo dat ze eigenlijk liep. Volgende keer zal ze iets meer tempo maken en of ze dan ook nog zo geniet horen we dan wel weer.

Goede prestaties die met veel loopplezier zijn gelopen en anderen aanmoedigen om ook mee te doen.

Groetjes,
Frans v.d. Pol

Da's (k)nie handig!

.....Ik kijk naar m'n benen. Ze bewegen niet. Ik wil ze bewegen, maar het lukt niet. Als ik met m'n handen m'n bovenbenen aanraak, voel ik m'n handen, niet m'n bovenbenen. Hoe heeft het zover kunnen komen?.....

In m'n enthousiasme om het hardlopen serieus aan te pakken heb ik flinke stappen gemaakt. Eind 2007 kom ik erachter dat in de Amerikaanse stad Louisville waar we net zijn komen wonen jaarlijks een echte triatlon plaatsvindt. Heel snel komen al m'n jeugdromen samen: ik ga die triatlon doen! Zwemmen heb ik in m'n jeugd jaren gedaan, fietsen is m'n grote hobby, alleen..... hardlopen is nog nooit meer dan 8 kilometer gelukt. Het plan is snel gemaakt: augustus 2008 is te snel, dus augustus 2009 ga ik de triatlon doen, wat dan nog 20 maanden voorbereidingstijd geeft. 2008 ga ik besteden om het hardlopen onder de knie te krijgen. Begin 2008 start ik via de sportschool met looptraining. Eigenlijk is het niet echt trainen, want aan techniek wordt helemaal niets gedaan. Het plan is om in 10 weken klaar te zijn voor een 5 km 'wedstrijd', na 12 weken voor een 10km en 14 weken na de start van de training staat een 16 km op het programma. Dit gaat eigenlijk best goed. Ik leer vrij snel dat ik geen wereldhardloper word, ook kom ik er tijdens de 10km loop achter dat het niet het 5km tempo over de dubbele afstand is. Na de 16km volgen een aantal halve marathons. Ik loop ze tijdens verschillende weersomstandigheden. Regen gaat goed, maar ook bij zon en meer dan 30 graden lukt het. De combinatie met zwemmen en fietsen werkt ook. Transitie van het een naar het ander zijn niet zo'n groot probleem. Begin september 2008 doe ik als training een door en voor mezelf georganiseerde halve triatlon. Tijdens goed warm weer gaan 76 baantjes zwemmen, 90 kilometer fietsen en daarna de eerste 15 kilometer hardlopen goed. De laatste 6 km is harken, maar de voldoening is groot, ik ben op de goede weg lijkt het. Zo'n week later loop ik weer een halve marathon.

De afstand kan ik goed aan. Lopen vind ik nog steeds niet alles en 2 uur lopen vind ik mooi zat. Veel meer dan 21 km per training doe ik dan ook niet. Eind september wordt er een 30km wedstrijd georganiseerd. Dat zie ik helemaal zitten, zeker omdat er twee weken later een marathon wordt georganiseerd. Op dat moment denk ik: als je 2 uur kan lopen, kan je ook 3 uur lopen. De 30km is zwaar, maar gaat goed. 2uur 45min doe ik erover. De benen voelen wel erg vermoeid, maar baren me geen zorgen. De marathon volgt in oktober 2008. De eerste 2,5 uur gaan heerlijk, daarna wordt het zwaarder en zwaarder. M'n horloge wordt m'n grootste vijand, maar ook m'n steun en toeverlaat: Binnen 4 uur moet ik toch bij de finish kunnen zijn?? Het laatste half uur draai ik mezelf helemaal binnenste buiten. 3uur 58min geeft me een geweldig gevoel. Ik had geen idee dat ik dat ooit zou kunnen.

De volgende dag leerde ik hele nieuwe dingen: niet kunnen lopen. M'n tante van 89 gaf me aan dat het heel vervelend is om niet te kunnen lopen, nu voelde ik het zelf. Gedurende twee dagen kon ik nauwelijks lopen. Kruipen was echt makkelijker. Daarna kwam de pijn in m'n rechterknie. En die pijn ging niet meer weg. Niet na drie dagen, niet na een week, niet na een maand. Gewoon niet weg. Het is geen pijn die me uit m'n slaap houdt, maar altijd voel ik m'n knie. Ik heb geen pijnstillers nodig voor onderdrukking, zo erg is het ook weer niet. Maar toch is er altijd pijn. En da's niet fijn. Het sommetje was voor mij dus toch niet: 21km kunnen lopen = 30km kunnen lopen = 42km kunnen lopen.

.....twee uur later heb ik het gevoel in m'n benen terug! Tja, schijnt normaal te zijn met een ruggenprik. Ik heb net een kijkoperatie aan m'n knie gehad. Machtig interessant. Onvergetelijke ervaring! Niet dat ik het iemand aanraad om er je best voor te gaan doen, maar toch....

De kijkoperatie is het voorlopige einde van een hele toer door een medische molen. In Amerika ben ik via een röntgenfoto bij de huisarts naar een orthopeed gegaan. Daar na enige consulten een MRI ondergaan.

Daar was geen uitsluitel uit te halen. Advies was fysiotherapie. Heel 2009 ben ik bij de fysiotherapeut geweest. Inclusief speciaal gemaakte zooltjes en met oefeningen werd de pijn wat minder, maar bleef toch altijd aanwezig. Het weerhield me niet van m'n grote doel. Nog steeds een jeugdwens op dat moment. Hardlopen hield ik met brace beperkt tot zo'n 20 km. Dat ging. Meer dan dat betekende ruim meer irritatie en pijn aan m'n knie. Ik was bereid om m'n knie helemaal naar z'n grootje te lopen als onderdeel van de triatlon. Gelukkig gebeurde dat niet.

Ik heb een van de mooiste dagen van m'n leven gehad op 30 augustus 2009. In 12,5 uur volbracht ik Iron man Louisville triatlon. 3,8km zwemmen, 180km fietsen en 42km hardlopen was op die dag fantastisch! Ook nu nog ben ik enorm trots op de prestatie.

De pijn in de knie was echter nog steeds niet weg. Nadat we terug verhuisd waren naar Nederland heb ik een tijdje niet gelopen, de pijn werd niet meer, maar ook niet minder. Daarna ben ik lid geworden van de Keien, om zo ook looptechniek te leren. De pijn werd niet meer, maar ook niet minder. Op een bepaald moment ben ik gestopt met lopen en heb tijden niet meer gelopen. Het gaf geen resultaat. Via de huisarts kwam ik bij het sportmedisch adviescentrum dat verbonden is aan het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Weer een hele molen en een aantal consulten. Draaien en trekken aan het been, maar ook een injectie in de knie voor een verdovingstest brachten geen verlichting. Een nieuwe MRI gaf aan dat er wellicht scheurtjes zaten in m'n binnenmeniscus. Advies: kijkoperatie. Goed plan, doe maar.

...ik zit nu een week na de kijkoperatie. Het viel me enorm mee. Ik keek er echt tegenop. Maar het viel dus mee, dezelfde dag kon ik lopend het ziekenhuis verlaten. Op de dag van de operatie waren pijnstillers verplicht, daarna heb ik ze niet meer nodig gehad. Ik voel nog steeds m'n knie, hopelijk is dat vanwege het herstel. M'n gedachten zijn al wel gevormd: als dit niet gaat helpen, stop ik met hardlopen. Helaas, maar toch niet dramatisch voor mij: fietsen is en blijft m'n grote hobby. Hardlopen volgt bij mij op ruime afstand....

Was de triatlon het waard om deze langdurige knieblesure op te lopen? Voor mij was dit het zeker waard. Zonder enige twijfel, ondanks alles. Veel liever had ik het echter net wat handiger gedaan, waardoor ik er wellicht zonder blessure was afgekomen. Overigens nog mijn verontschuldigen voor het begin van dit verhaal.

Wat is nou het doel van m'n verhaal? Ik hoop hiermee te bereiken dat anderen niet dezelfde fout maken als ikzelf. Ik hoop dat aspirant marathonlopers die dit lezen een heel goede trainingsopbouw volgen.

Goede afwisseling in training, maar ook een goede opbouw naar lange afstanden die in ieder geval in de buurt van een marathon komen. Lees uit verschillende informatiebronnen, maar raadpleeg ook zeker trainers en ervaringsdeskundigen. Voor eenieder die nog iemand rond ziet lopen of hoort over rare plannen van een eigenwijze onervaren loper: bel of mail mij, ik doe graag m'n verhaal over een slecht voorbeeld.

Veel loopplezier gewenst en.... train goed!

Groet,
Ivar Vial,
ivar@naief.eu

In de schijnwerpers

Naam : Bo v. Hoorn
Woonplaats : Uden
Geboortedatum : 3-6-2003
Categorie : B pupil



Heb je ook nog broers of zussen?	:ja, Jesper en Maud
Welke school zit je?	:B.S. de Springplank
Wat vind je het leukste vak op school?	:Gym
Wat is je lievelingskleur?	:Groen en Blauw
Wat kijk je graag op tv?	:Spangas
Wat is je favoriete film?	:de Smurfen
Welk boek vind je heel mooi?	:Een prinses mag alles
Welke muziek vind je leuk?	:Nergens zonder jou
Wat is je sterrenbeeld?	:Tweeling
Wat eet je het liefst?	:Pannenkoeken
Wat lust je echt niet?	:Spruitjes
Wat wil je later worden?	:Juf
Hoe lang sport je al bij de Keien?	:2 jaar
Wat is je favoriete onderdeel?	:Hoogspringen
Wat vind je het leukste van de training?	:Hoogspringen
Heb je nog meer hobby's?	:Streetdance
Hoe ben je bij de atletiek gekomen?	:Door mijn zus Maud

Ik geef deze stok door aan Kiki van Kapel



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	€ 38,00	€ 20,35	€ 15,05
Junioren A / B	€ 35,00	€ 12,70	€ 13,90
Junioren C / D	€ 31,75	€ 12,70	€ 13,90
Pupillen A / B	€ 30,00	€ 7,15	€ 13,20
Pupillen C / Mini	€ 25,50	€ 7,15	€ 13,20
Recreanten baan	€ 29,25		€ 15,05
Recreanten bos	€ 12,50		€ 15,05
G-atleten	€ 30,00		€ 15,05
Sportief wandelen	€ 15,50		€ 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.

Contactpersonen en openingstijden**Bestuur**

Voorzitter *			
1 ^o Secretaris *	Ad Maassen	0413260060	secretaris@dekeienatletiek.nl
1 ^o Penningmeester *	Werner van Bussel	0413319100	penningmeester@dekeienatletiek.nl
Coörd. vrijwilligerswerk *	Jan Franken	0413262843	bestuurslidvrijwilligerswerk@dekeienatletiek.nl
Lid (technisch bestuur)			
* = dagelijks bestuur			

Contactpersonen commissies

Horeca/Paviljoen	Petra van Oort	0413260042	petraenpiet@kpnplanet.nl
Internet	Jan Boer	0413851006	webmaster@dekeienatletiek.nl
Clubblad	Geert Kuijpers	0413256663	gkuijpers@kpnmail.nl
Reclameborden	Albert van der Rijt	0413266077	albertvanderrijt@live.nl
Commissie van Advies	Hans de Krijger	0413253066	keienatletiek@dekrijger.info

Overige functies / contactpersonen

Secr. thuiswedstrijden	Dianne Eijsvogels	0413255051	eijsvogels@gmail.com
Secr. uitwedstrijden	Rob Riemersma	0413251991	uitwedstrijden@dekeien.nl
Jury coördinator	Dianne Eijsvogels	0413255051	eijsvogels@gmail.com
Ledenadministratie	Nellie van Dijk	0413263368	nellie.van.dijk@ziggo.nl
Verhuur stadion	Huub Hagemeijer	0613259782	huubhagemeijer@home.nl

Trainingscoördinatoren

ABCD Junioren	Antonio Manders	0413320401	antoniomanders@MSN.com
Pupillen	Hans Martens	0651888008	hans-martens@home.nl
Recreatief	Tiny Raijmakers	0413268353	tinyraijmakers@gmail.com

Trainers

Fri Beenackers		024 3000464	annefri@xmsnet.nl
Susan van Breugel		06 51661503	info@susanvanbreugel.nl
Rina Brugmans		0413 261931	ambrugmans@kpnmail.nl
Harrie Coppens		0413 269298	
Ron van Dijk		06 25548523	phantom10@hotmail.com
Tonnie Dirks		0486 451565	tonniedirks@planet.nl
Frans van Dooren		0413 343652	fvandooren@kpnmail.nl
Manon van Gelder		0413 265943	mart.margreet@tiscali.nl
Henk van Gestel		0412 455919	henk.danielle@hetnet.nl
Henk Geurts		0413 267135	hwgeurts.1@kpnmail.nl
Ria Gunsing		0413 265824	hgunsing@live.com
Rob Henst		06 27369980	robhenst@hotmail.com
John Klerkx		0486 450761	jklerkx@hetnet.nl
Ad van Lieshout		040 2366201	advanlieshout@chello.nl
Edwin van der Linden		0413 269883	fcdenbosch_fan@hotmail.com
Ilona Lintsen-Gunsing		0413 248896	woutlints@yahoo.com
Wouter Lintsen		0413 248896	woutlints@yahoo.com
Eugene Lommen		06 51402672	eugene.lommen@lafarge.nl
Hans Martens		06 51888008	hans-martens@home.nl
Frans van de Pol		073 5477193	fransmaria.pol.1@kpnmail.nl
Tiny Raijmakers		0413 268353	tinyraijmakers@gmail.com
Arno van Ravestein		0413 251533	arnovr@zonnet.nl
Albert van der Rijt		0413 266077	albertvanderrijt@live.nl
Maria van Summeren		0413 264669	mariaavansummeren@live.nl
Geert Verhamme		06 22233727	kiekeboe1979@hotmail.com
Rudolf Willems		0413 248742	wilhout.1@kpnmail.nl
Johan van Zutven		0413 365111	info@diamond-group.nl

Trainingstijden

Pupillen	Locatie	Trainer(s)	Tijd	
Jongens / Meisjes A	Ma Zaal	Rob Henst / Fleur van Es	18u30	20u00
	Wo Baan	Rob Henst / Manon van Gelder	18u30	20u00
Jongens/Meisjes C/Mini	Ma Baan	Hans Martens / Johan van Zutven	18u00	19u00
	Wo Zaal	Hans Martens/Johan van Zutven/Ilona Lintsen	18u00	19u00
Jongens / Meisjes B	Ma Baan	Hans Martens/Wouter Lintsen/Fri Beenackers	18u00	19u00
	Wo Zaal	Hans Martens / Ilona Lintsen-Gunsing	18u00	19u00

Junioren	Locatie	Trainer(s)	Tijd	
Jongens/ Meisjes D-C	Di Baan	Susan van Breugel / Eugene Lommen	19u00	20u30
	Do Baan	Geert Verhamme / Ron van Dijk / Edwin van der linden	19u00	20u30
	Za Bos	John Klerkx	9u30	11u00
Jongens/Meisjes A/B/C	Di Baan	Geert Verhamme / Edwin van der Linden	19u00	20u30
	Do Baan	Geert Verhamme / Ron van Dijk	19u00	20u30

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

Recreanten	Locatie	Trainer(s)	Tijd	
G Atleten	Do Baan	John Klerkx	18u00	19u00
Visueel G atleten	Do Baan	Frans van de Pol	18u00	19u00
Recreanten baan	Di Baan	Henk van Gestel / Harrie Coppens	19u00	21u00
	Wo Baan	Frans van de Pol	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
Di Bos		Ria Gunsing	9u30	10u30
Do Bos		Ria Gunsing	9u30	10u30
Sportief wandelen		Ma Bos	Rina Brugmans	9u00
	Vr Bos	Rina Brugmans	9u00	10u30

Leeftijdindeling **Geldig voor 2012 (ingående 1 november 2011)**

Masters	Op dezelfde dag dat ze 35 jaar worden
Senioren	Geboren in 1992 of eerder
Junioren A	Geboren in 1994 en 1993
Junioren B	Geboren in 1996 en 1995
Junioren C	Geboren in 1998 en 1997
Junioren D	Geboren in 2000 en 1999
Pupillen A	Geboren in 2002 en 2001
Pupillen B	Geboren in 2003
Pupillen C	Geboren in 2004
Mini pupillen	Geboren in 2005

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