

DES-AGENDA

Zaterdag 12 november: indoorwedstrijd voor pupillen A/B/C en junioren D.
Sporthal De Kraanvogel Eersel, aanvang 10.00 uur

Zaterdag 31 december: oliebollen bakken op de markt in Eersel
Verkoop tussen 10.00 en 16.00 uur

Zondag 15 januari 2012: De Smokkelaarcross Eersel
nabij restaurant de Smokkelaar aan de Postelseweg

DESTAFETTE

Met de mededelingen van het bestuur

De avonden worden in rap tempo korter en als over enkele dagen de klok weer verzet wordt, blijft er van de avond (bijna) niets meer over.

De jeugd gaat weer naar binnen, de nordic walkers ruilen de woensdagavond voor de woensdagmorgen en de loopgroepen trainen weer op de weg.

De loopgroepen zullen zich dus weer "verlicht" op weg moeten begeven. In ieder geval de reflecterende hesjes, zo mogelijk ook (enkel) met een lampje in de groep. De loper (voetganger) is in het verkeer een zwakke schakel, dus voor iedereen geldt; blijf voorzichtig en alert, neem geen voorrang als je het niet krijgt, stel je terughoudend op.

Een ander punt van zorg binnen deze groep is het aantal trainers. Zo hebben weer enkele trainers aangegeven om soms na meer als 15 jaar te willen stoppen met training geven. Het wordt voor de TC steeds moeilijker om de trainingen ingevuld te krijgen. Daarom een oproep voor de andere lopers om eens na te denken over het volgen van een (assistent) trainerscursus. Het zijn geen moeilijke groepen, iedereen komt om te lopen dus je hoeft geen geboren leider te zijn om de groep in beweging te krijgen.

De jeugd gaat de trainingen in het Rythovius weer hervatten. Peter en Paul weten de jeugd enthousiast te maken. Er zijn voortekenen dat er binnenkort meer jeugdleden naar wedstrijden gaan. Dan weet iedereen weer dat we binnen DES ook nog jeugd hebben. Marije trekt er hard aan om de groep als DES herkenbaar naar buiten te laten komen. Aan de trainingen zal het niet liggen. Er is de laatste tijd flink geïnvesteerd in nieuwe spullen. Dat mag ook, want de groep heeft er zelf voor gewerkt om het geld bij elkaar te krijgen. Iedereen die regelmatig op het veld komt zal zien dat hier flink gewerkt is. Het veld, zoals dat er in de zomer bij lag, was het niet waardig om het "atletiekterrein" te noemen. Grard heeft bij de gemeente zolang gezeurd dat zelfs de ambtenaren in actie kwamen. Grard heeft ook een grote groep eigen leden weten te motiveren om op een zaterdagmorgen de handen uit de mouwen te steken. Het resultaat mag er zijn, er is hard gewerkt.

om dit jaar Eersel en omstreken van een heerlijke oliebol te voorzien Ik hoop dat er voldoende vrijwilligers zullen zijn om dit te laten slagen. Het brengt ons elk jaar toch weer een flinke duit in de clubkas.

Met het korter worden van de dagen nadert ook het einde van het jaar. Op de laatste dag staat voor onze vereniging ook nog altijd een activiteit op het programma, de oliebollen. Een groep zal binnenkort weer leden gaan werven om dit jaar Eersel en omstreken van een heerlijke oliebol te voorzien Ik hoop dat er voldoende vrijwilligers zullen zijn om dit te laten slagen. Het brengt ons elk jaar toch weer een flinke duit in de clubkas.

Toon Wouters

Onderhoud DES terrein

Omdat de KNAU blijkbaar ons atletiekveld had bestempeld als knollenveld, de konijnen en mollen ook steeds meer bezit namen van onze grasbaan, met alle blessuregevaren vandien, de verspringbakken meer de uitstraling hadden van een groen gazon en het onkruid ook rondom onze kantine steeds weelderiger groeide moest er toch wel iets gebeuren om nog een beetje als atletiekvereniging door te kunnen gaan. Zo kwam er in het DEShonk een inschrijfformulier te hangen om op twee zaterdagmorgens met een groep het een en ander eens aan te pakken om zo ook onze eigen vereniging wat meer uitstraling te geven.

Grard, kersvers bestuurslid en nu al bekend (berucht) in het gemeentehuis?! had zich ook sterk gemaakt om een groot aantal leden (en zelfs ouders van jeugdleden!!) te motiveren een vrije zaterdagmorgen op te offeren om gezamenlijk 'de handjes te laten wapperen'.

Het weer werkte beide zaterdagen ook heel goed mee, er was gebak, er was koffie, er waren broodjes, en zodoende was ook uw verslaggever zelve maar een zaterdag afgereisd naar Eersel. Niet alleen rondom ons Des gebouw werd er flink gesnoeid en onkruid verwijderd, neen, zelfs tussen de tegels werd al het groen vakkundig verwijderd. Walter was hier beslist de grote animator.

Een andere groep onder leiding van Toon was volop in de weer om de discuskooi te verplaatsen. De graskanten werden gestoken en opgeruimd, en ook de verspringbakken werden met velen weer onkruidvrij gemaakt. Het weer werkte ook fantastisch mee, het was zelfs zo warm dat de meesten topless aan het werk waren op deze zaterdagvoormiddag. Wel een beetje flauw dat de overigens ook hard meewerkende dame (Mariska) niet net als wij allen ook 'gewoon' topless ging, hoe de heren ook aandrongen, het shirt bleef aan!

Ook binnen in de kantine werd hard gewerkt, o.a. door Cor en Adri. Daarnaast zorgden zij samen met Rini voor de inwendige mens. Grad leidde alles in goede banen, en zelfs een ander bestuurslid kwam ook nog even poolshoogte nemen.

Neen, het is heus niet erg om een of twee keer per jaar een half dagje mee te helpen om ervoor te zorgen dat het er in en rond het Des gebouw en het veld een beetje netjes en verzorgd uit blijft zien, we hebben hard gewerkt, best wel gelachen, het was gewoon gezellig!

k.w. uw verslaggever ter plaatse...

ALLE JARIGEN IN DEZE MAANDEN WENSEN WIJ EEN FEESTELIJKE DAG TOE

OKTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
1 Remy vd Made	2 Marieke de Voogd	3 Miranda Bayens
1 Bregje Cuypers	5 Piet Timmermans	4 Hannie de Koning
2 Anja de Leeuw	5 Rieky Timmermans-van	8 Fleur v Herk
4 Toon vd Akker	Steensel	8 Noor v Herk
8 Loes Markhorst	10 Johan vd Heuvel	9 Martijn Craninckx
10 Jolinda Driessen	16 Henk vd Boogaard	11 Kaj Goossens
11 Hans Laurensse	16 Jasper van de Weijer	13 Lisanne Leenaerts
14 Jo Brans	16 Gwen Alferink	17 Lenie de Kroon
15 Mike Willems	21 Bert Geboers	24 Tinie van Doorn
15 Maya van Moll	22 Jan Tholen	25 Maria van Gompel
16 Anita van Uijtregt	24 Arian van Maanen	25 Ingrid Peters-Rombouts
18 Peter van Gompel	24 Piet Wijers	28 Annet Kemper
18 Harry Welten	28 Tamara van Mierlo	
22 Toon Markhorst	29 Jur Das	
24 Bas van Wijngaarde		
25 Sam Veron		
26 Toos vd Ende		
28 Ad van Limpt		
30 Frans Meulenbroeks		
30 Romy Lavrijsen		

Ledenadministratie: a.v. DES 01.10.2011

Nieuwe Leden:

Dewi Maas	De Berken 6, Eersel	Mini-pupil
Russel Wijers	Schadewijkstraat 29, Eersel	Mini-pupil
Alysha Gerrits	Van de Zandenstraat 23, Eersel	A-pupil
Robin Pullens	Bunderstraat 9, Eersel	A-pupil
Cor Hakkens	Voortseweg 24, Eersel	NordicWalking
Dolinda van Hees	Holster 8, Eersel	NordicWalking
Pieter van Rijn	Oude Postelseweg 32, Eersel	NordicWalking
Elle Sporen	Smitseind 34, Duizel	NordicWalking
Agnes Bartholomeus	Kortkruisdijk 25, Eersel	Loopgroep Recr
Annelie Buytels	Prins van Luikstraat 69, Luyksgestel	Loopgroep Recr

Wijzigingen:

Thomas Jansen verhuisd van Postelseweg 38c naar Postelseweg 151, Eersel

Opzeggingen:

Senna Bosch	Postelseweg 64, Eersel	A-pupil
Gwen Alferink	Dorpsstraat 14, Riethoven	B-pupil
Shea Berkvens	Hemsstraat 6, Duizel	C-junior
Lisa Verhees	Steenstraat 66, Eersel	C-junior
Rosa Spruit	Hutten 2, Bergeijk	D-junior
Yvonne van Geel	Drieske 15, Eersel	cat. Loopgroep

Wijziging in naam, adres, email of telefoonnummer aub doorgeven aan de ledenadministratie van av DES.

Mail naar Ineke van den Broek email: ivandenbroek@chello.nl

LET OP !!

Opzegging van het lidmaatschap voor 2012 moet schriftelijk of via email naar secretariaat ledenadministratie. Uiterlijke opzegdatum: 25 november 2011 Zie adres voor in het Desbord.

Emailadres: ivandenbroek@chello.nl

PS. Bij opzeggingen na 25 november bent u minimaal de jaarcontributie voor 2012 aan de Atletiekunie verschuldigd!

NORDIC WALKING

Afgelopen periode hebben bij Nordic Walking verschillende nieuwe leden zich aangemeld. Jo geeft op het moment cursus aan 3 mensen. Het is fijn als er met regelmaat nieuwe gezichten bijkomen, zowel mannen als vrouwen.

Momenteel heeft Ien Ellen en Dolinda onder haar hoede die zich aan het bekwamen zijn in het Nordic Walken. Na de eerste keer waren ze heel enthousiast en hopelijk worden ze steeds enthousiaster als ze "de kunstjes" van het Nordic Walken beheersen.

Wanneer u dit leest hebben zij de cursus al afgerond en hopelijk zien we hen vaak tijdens de wandelingen.

Als DES-leden mensen kennen, die hardlopen te hard vinden, maar toch graag wat aan hun conditie willen doen en graag met ons mee willen wandelen en of de basis cursus willen volgen, laat hen dan weten dat misschien Nordic Walking een alternatief is en neem dan contact met ons op.

WANDELEN OP WOENSDAGOGHTEND

Vanaf woensdag 21 september wandelen we weer op de woensdagochtend om 9.00 uur.
len van T

ZONSONDERGANG

Op woensdag 14 september hebben we voor dit jaar de laatste keer op woensdagavond gewandeld. Het kan echt niet langer meer omdat het te vroeg donker wordt en we vooral in het bos zie je niet goed meer. Voor degene die werken en overdag niet kunnen is het jammer en we hopen hen vooral vaak op zondag te zien. We werden die laatste avond getraakteerd op een prachtige zonsondergang op de hei. Mariette heeft hier een foto van gemaakt en als hij te bewerken is, zal hij hierbij worden afgedrukt. Hij kan helaas niet in kleur worden afgedrukt, maar geloof me, het was indrukwekkend!
Na het wandelen werden we bij de koffie ook nog verrast met appeltaart en notentaart.
Appeltaart bakken kan iedereen wel, maar de notentaart was een Joegoslavisch recept en niet zo algemeen.

Omdat hij lekker gevonden werd, wilde men het recept en omdat andere Dessers het misschien ook wel leuk vinden, zie bladzijde 16 !!!!!
len van T

MISTER LAARVEN 2

In 2004 is Jan van Engeland door ondergetekende benoemd tot Mister Laarven, omdat hij de zeven voorafgaande jaren het vaakst aan deze trimlopen had deelgenomen. Jan is gestopt bij onze club omdat het lopen niet meer ging, dus moeten we zo langzamerhand op zoek naar een nieuwe Mister Laarven. Als ik naar de editie van dit jaar kijk zou Jaap Kleijn daarvoor in aanmerking komen, hij is de enige Desser die alle weken rond het Laarven zijn rondjes liep. Maar wil je een echte Mister of Misses Laarven zijn dan gaat het niet over één jaar, je bent tenslotte niet zomaar iemand als je de titel Mister Laarven 2 mag dragen en je opvolger mag noemen van de befaamde Jan van Engeland!
Dus is het zaak om vanaf 2005 tot en met 2011 te gaan turven wie er de meeste 'caps' achter zijn en haar naam heeft staan en dus deze prestigieuze titel mag dragen.

De man die bij de eerdere verkiezing op de tweede plaats eindigde neemt nu het roer over, hij wordt na Jan van Engeland dus de tweede Mister Laarven. Hieronder de top 3 bij de heren:

1 Peter van Gompel:deelname vanaf 2005, 26 keer

2 Kees Wouters: 21 keer deelname

3 Andries Ammerlaan: 16 keer deelname

Saillant detail is dat zowel de nummer een, als ook de nummer twee dit jaar beide maar een keer present waren, dus dat moet hoop geven voor de concurrentie!

Bij de dames ging de eer om de opvolgster van Gerrie van Koll te worden naar Janny Ammerlaan. (15 deelnames) Met grote afstand werd zij eerste, gevolgd door Remy van der Made (5 deelnames) en Anita Westrate (4 deelnames) Van deze drie was alleen Janny dit jaar present (als deelname tenminste), de nummers twee en drie schitterden wat dat betreft door afwezigheid, ook hier zou dus wel wat meer concurrentie mogen zijn.

k.w. uw verslaggever ter plaatse..

6^{de} OMLOOP VAN 'T DEKSKE

Het was volle bak op de vroege zondagochtend bij minicamping 't Dekske in Wintelre. Hier verzamelden zich een behoorlijke groep zo tegen negenen voor de 6^{de} editie van de Omloop van 't Dekske. Deze omloop staat toch wel bekend als zware trainingswedstrijd, elk jaar weer weet navigator cq. Koerslei(ij)der Jaap Kleijn de lopers weer te trakteren op een loodzwaar parcours. De groep was met 18 personen ongekend groot. Niet enkel lopers omdat sommigen door blessures/operaties even op non-actief stonden, maar dan kun je altijd nog meehelpen tafels klaarzetten en meer voorbereiden voor de belangrijke after party!

Wat dat betreft complimenten voor alle aanwezigen: Marie Sophie en Leon, Jo en Leonarda, Jaap en Erna, Janny en Andries, Toon, Mike, Wil, Ad, Thijs, drie Keezen en de gastheer en vrouw Harrie en Marja!

De omstandigheden waren in tegenstelling tot vrijwel alle eerdere edities nu zeker niet slecht. Meestal is het warm en benauwd terwijl de ondergrond voor het overgrote deel bestaat uit los zand, maar dit jaar is alles anders.



De week voorafgaand aan de Omloop beleefden we een moessonachtige zomerperiode met als gevolg dat er op de heide tussen Wintelre en Oirschot veel plassen water stonden en de ondergrond over het algemeen vrij hard was.

De 14 kilometer tellende route was weer afwisselend, een stukje fietspad als opwarmertje, verder brede bospaden, smalle paadjes die voor de langeren onder ons (Toon, Mike) wat lastiger te nemen waren door laaghangende takken. Elk jaar ook weer het wasbord, al lijken de hoogteverschillen ieder jaar weer groter te worden. En natuurlijk ook weer een stukje los zand, klimmend om een soort eilandje heen, kort maar erg zwaar! Het gemiddelde lag ook hoger als andere jaren, via het GPS apparaat wat Jaap standaard in zijn loopbepakking heeft zitten kun je werkelijk van alles aflezen. Dit hogere tempo kwam zeker door de beter begaanbare

ondergrond, en ook de temperatuur lag met zo'n 19, 20 graden een graad of tien lager dan vorig jaar! Toch was er ook dit jaar zelfs weer aan een drankpost onderweg gedacht, niets wordt aan het toeval over gelaten. Tijdens de route waren er een paar 'ontsnappings' mogelijkheden voor diegene die af en toe een stukje wilde afsnijden. Zo is deze Omloop van 't Dekske voor iedereen goed te overwinnen.

Op het allerlaatst nog voor de liefhebbers een extra stuk vrij los zand, enkel voor de diehards! Jongeling Mike, die het de laatste tijd goed doet ging mee voor deze extra toegift. Thijs koos voor de verkorte route, volgens eigen zeggen omdat zijn schouder vastzat, volgens ons omdat hij waarschijnlijk nog een of ander festival in de benen (of in het hoofd) had!

Na afloop de gezamenlijke cooling down en wat rekoefeningen op het gazon, en de douche bij de minicamping bracht ons een heerlijke verfrissing.

De dames hadden ondertussen de veranda bij Harrie en Marja weer omgetoverd tot een ware eet oase. Iets waar zeker uw verslaggever heerlijk van kan genieten. Het was dan ook ouderwets gezellig om met zo'n grote groep lekker na te genieten aan de grote ontbijttafel bij minicamping 't Dekske.

Op naar de 7^{de} Omloop..

k.w. uw verslaggever ter plaatse...

PLUS SPONSOR AKTIE

Tot onze verrassing heeft de zegeltjes-spaaractie bij de **PLUS** de som van **113 euro** opgeleverd.

Het is een mooi resultaat, dat de leden, familie burens en vrienden van DES bij elkaar hebben geplakt.

Maar het houdt nog niet op, want de

RABO CLUBKAS CAMPAGNE bracht maar liefst op **678,96 euro**.

De leden van de Rabobank konden hun stem uitbrengen op deelnemende verenigingen.

DES kreeg maar liefst 207 stemmen en ontvangt 3,28 euro per stem.

Zo zie je maar weer, dat we met wat lobbywerk bij vrienden, familie en in de buurt een mooi bedrag bereikt hebben.

Ik weet zeker, dat ik namens het bestuur spreek als ik hierbij iedereen bedank voor het zegeltjes sparen van de PLUS en het voor DES uitbrengen van stemmen als Rabobanklid.

Ook dank aan de mensen die door de DES-leden werden aangemoedigd en hun stem op DES uitbrachten.

DES was na EFC 2^e, waar het om het aantal stemmen gaat. Het maakt het nog extra leuk, dat je met een betrekkelijk kleine vereniging nog zo'n mooi resultaat kunt halen.

Ien van Tatenhove

VAKANTIETRIMLOPEN LAARVEN

Ook dit jaar waren er weer 4 edities van de vakantietrimlopen, Prima georganiseerd door Ellen en Grard, maar zeker ook door de vele helpers die op de twee laatste woensdagavonden van juli en de eerste twee woensdagavonden van augustus steeds weer present waren voor vele hand en spandiensten. Voor het 34^{ste} jaar alweer en dat is op zich al een heel groot compliment waard!

Ook uw verslaggever is eigenlijk toch wel een 'vaste' deelnemer aan deze cyclus, maar als je in de historie terugkijkt dan zien we wel dat het steeds moeilijker lijkt te worden om onze eigen clubleden naar het Laarven te lokken. Deze afgelopen editie waren er actief slechts 22 Dessers aanwezig, uitzonderd de helpers. Ter informatie, in het verleden was dit een veelvoud, bijvoorbeeld in 1986 waren er 97!!! DES leden present bij deze trimlopen.

Het totaal aantal volwassen deelnemers was 173. En daarnaast waren er in totaal 50 kinderen bij deze trimlopen aanwezig.

Vooraf voor de jeugd is het extra leuk dat er na afloop nog kans is op een prijsje bij de loterij, met als hoofdprijs elke keer weer een kadobon ter waarde van 25 euro van onze sponsor Sport50-One uit Bergeijk.

De eerste avond (20 juli) kwam de regen met bakken uit de hemel, zodanig zelfs dat de Nordic Walkers na een schuilperiode maar gewoon huiswaarts keerden. Zo rond acht uur werd het toch nog droog, en bleek er zowaar nog wat belangstelling om de rondjes rond het Laarven te draaien. De week daarna was het opnieuw miezerig maar dus eigenlijk wel goed loopweer. Op de derde avond, 3 augustus was het droog, en op de laatste trimloopavond zagen we zelfs nog een ondergaand zonnetje!

De sfeer was zoals gebruikelijk goed en gezellig, enigszins reunieachtig, want elk jaar zie je weer die bekende gezichten die er blijkbaar iedere keer graag weer bij zijn. Ook waren er vakantiegangers, (zelfs nog een meisje uit Singapore) dus de fraaie affiches en folders zijn zeker niet voor niets geweest!!

Een speciaal woord van dank is zeker op zijn plaats voor de vele helpers die er toch ook ieder jaar weer staan: Hannie, Helma, Jo, Ton, Rens, Jaap, Jan, Gerry, Harrie van K, Lisanne, Jeanne, Ineke, Harrie G, Anita, Marie-Sophie, Ingrid.

Zonder hun steun, en zonder Grard en Ellen zou er gewoon geen zomeravond trimloop meer gehouden kunnen worden.

En ik hoop van harte dat ik hiermee niemand vergeten ben, anders alvast bij voorbaat sorry!

k.w. uw verslaggever ter plaatse..

WALNOTENTAART (Joegoslavisch recept)

Nodig: een springvorm of "gedeelte van" bakplaat kan ook.

225 gr zelfrijzend bakmeel

150 gr suiker

150 gr "room"boter

1 klein ei

snufje zout

200 gr grof gemalen walnoten

100 gr kristalsuiker

1 ei

2 eetlepels melk

potje goede frambozenjam

Vet de vorm overvloedig in

Verwarm de oven voor op 180 graden

Zeef zelfrijzend bakmeel, suiker, zout in een kom en schaaf daarboven de boter en maak die met een mes klein.

Dan het ei erdoor en kneed met koele hand vlug een soepel deeg en druk dat met bloem bestrooide vingers gelijkmatig uit in de bakvorm.

Zet de vorm op de onderste richel van de voorverwarmde oven. Na 20 min is de koek lichtbruin en bovenop al stevig.

Intussen maak je het walnootmengsel door de walnoten, suiker, ei en 2 eetlepels melk door elkaar te roeren.

Haal de warme koek uit de oven, die je instelt op 200 graden.

Als de koek wat is afgekoeld bestrijk je hem eerst met ongeveer een half potje frambozenjam. Zorg daarbij dat de koek lekker bedekt is met de jam en gebruik zonnodig wat meer.

Dan verdeel je het walnootmengsel daarover.

Zet de vorm opnieuw in de oven, nu op de middelste richel voor 15 min.

Laat het gebak afkoelen en snijdt het pas daarna. Met slagroom is het nog lekkerder!!!

(Omdat niet alle ovens hetzelfde reageren, is het goed om er af en toe even naar te kijken, zodat hij niet "zwart" wordt).

Succes en Groetjes len

WIST U

- Dat DES het komende jaar 50 jaar bestaat....
- Dat de vrijwilligersavond weer een groot succes was....
- Dat er wel veel was gegeten....
- Dat de echte diehards alweer hebben ingeschreven voor Egmond....
- Dat de familie Steketee de Brabantse invasie weer kan verwachten....
- Dat de Egmondse bakker al extra personeel heeft ingehuurd....
- Dat de redactie van het Desbord een jeugdverslaggever zoekt.....

In deze rubriek korte weetjes en feiten, voor de een van belang, voor de ander nietszeggend.....

Voor het aanmelden van wist u's:

c.wouters64@upcmail.nl

Tilburg Ten Miles

Telefoon, 'K.W., uw verslaggever ter plaatse' aan de lijn. Hij was weer eens niet ter plaatse en of ik een stukje wilde schrijven. K.W. zegt geblesseerd te zijn, maar wij weten beter, het is tegenwoordig 'K.W., uw verslaggever op vakantie' (het zij hem gegund).

Enfin.

Tilburg Ten Miles, oftewel TTM. Het zou mijn eerste wedstrijd zijn na ruim 10 maanden blessure leed. Helaas werkt het weer deze zondag niet mee, het regent s'ochtendspijpenstelen. Mijn huisgenote besluit alsnog te gaan lopen en komt na een uur drijfnat thuis. Wanneer we naar Tilburg afreizen klaart het op, wat tot gevolg heeft dat het erg benauwd wordt.

De TTM staat bekend om zijn sfeer en die is er als we aankomen. De dames werken onder veel belangstelling hun 10km NK af; Het levert nog een parkoers record op, maar daarna gaat het weer roet in het eten gooien. De temperatuur stijgt naar de 25 graden en het is extreem benauwd.

Om 14.30uur start de Ten Miles (weten we het nog?, 1 Mile was de afstand van 1000 passen van een Romeinse soldaat, oftewel 1609m). Onder vele aanmoedigen startten ruim 4500 lopers en loopsters. Ik besluit, gezien het weer en mijn weinige trainings-kilometers maar rustig te starten en ga weg op 5.30min/km. Het 5km. Punt ligt in een typische volkswijk dat zijn eigen spons en drankpost heeft georganiseerd. Onder het genot van veel muziek en toejuichingen kan men alhier rustig van een drankje genieten. Helaas heb ik geen tijd en ren door. Ik zie door mijn oogharen dat ik doorkom in 27min, mooi op schema. Ik merk ook dat ik al aardig bezweet ben, de vochtigheid gaat nog een grote rol spelen. We lopen langs het universiteitscomplex en na de tunnel naderen we het 10-km punt, op schema in 55min.

De aanmoedigen van alle mensen langs de kant worden nu belangrijk want het weer gaat zijn tol eisen, tempo moet wat omlaag, en ik zie nu mensen wandelen en tegen de dranghekken leunen. Ik finish in 91min en heb dus 3min toegegeven op mijn schema, niet slecht na 8 maanden niets doen. Ik ben behoorlijk uitgedroogd, maar gelukkig staat Lianne bij de finish met extra drank.

Vroeger liepen veel Dessers deze wedstrijd als ideale voorbereiding op Eindhoven. Wie nu nog geen 10miles kan lopen heeft eigenlijk niets te zoeken op de 21 km in Eindhoven. Dit jaar waren er helaas maar 2 anderen Dessers, Kees Timmermans en Marie-Sofie Mutsaers, allebei gefinisht in mooie tijden.

Terug wandelend naar de auto zien we de keerzijde van deze wedstrijd in moeilijke weersomstandigheden. Een 3tal mensen worden op een brancard afgevoerd en even later zien we een loper gereanimeerd worden. Helaas leren we later dat het niet heeft mogen baten.

In opdracht van 'K.W. ,uw verslaggever er plaatse'

Domine

European Masters Games

In het Italiaanse Lignano Sabbiadoro werden de 2e European Masters Games (Olympische Spelen voor Masters) georganiseerd in 22 takken van sport met ruim 4000 deelnemers(sters).

10 Nederlandse deelnemers(sters) namen aan het evenement deel waarvan 2 van DES uit EERSEL.

Henk Knapen van DES uit EERSEL was ingeschreven voor de 5000m, 800m en de 400m in de categorie M65. Op de 400m wist hij met enig geluk beslag te leggen op het BRONS met een tijd van 1'21.21.

Het GOUD ging hier naar Winston Laing uit Engeland met 1'03.89 en het ZILVER was voor Wlodzimierz Kostro uit Polen met 1'05.88.

Op de 5000m hield hij het, door de hitte na 1000m voor gezien om de krachten te sparen voor de 800m welke twee dagen later gelopen zou worden.

Op de 800m werd hij 5e met 3'17.90.

Na een hartinfarct in de nacht van 1 op 2 augustus mag ook hij van geluk spreken dat hij nog aan het toernooi heeft kunnen deelnemen.

Ad van Limpt uit Hapert, eveneens van DES uit EERSEL was ingeschreven voor de 800m, 400m en de 200m ook in de categorie M65.

Het was voor Ad zijn eerste optreden tijdens een groot baan evenement voor Masters.

Op de 800m werd hij 6e met 3'42.85.

Op de 400m werd hij 4e met 1'26.56, slechts 1 sec boven zijn pr.

Op de 200m werd hij 5e in een nieuw pr met 39.47.

De wedstrijden werden verwerkt onder zware omstandigheden, in Lignano was het steeds tussen de 30 en 35 graden Celsius.

Henk Knapen.



Sportportret

Ik ben Marie-Sophie Mutsaers (-Schamp). Ik ben 42 jaar. Ik woon in Vessem sinds bijna 9 jaar. Het grootste deel van mijn leven heb ik gewoond in 's Hertogenbosch. Ik werk als jeugdarts bij GGD Brabant-Zuidoost in Eindhoven. Ik ben getrouwd met Léon en heb 2 dochters: Eva van 8 en Iris van 7 jaar. Ik loop fanatiek 2-3 x per week bij groep 4 van DES. Ik ben (nog) geen wedstrijdloper, maar zeker wel een prestatiegerichte loper.

Hoe kom je bij onze atletiekvereniging terecht en hoe lang ben je al lid van DES?

Nou, dat is een vrij lang verhaal. In 2007 heb ik mijn eerste halve marathon (van Eindhoven) gelopen. Ik deed mee met de bedrijvenloop via het Máxima Medisch Centrum waar ik destijds werkte. (Wijlen) Ester Hoogeveen,

ook werkzaam in het MMC, deed ook mee. Zij vertelde over haar atletiekvereniging (DES). Via AVV (Valkenswaard) volgde ik de Eindhovens Dagblad halve marathon training ter voorbereiding. Deze stopte direct na de halve marathon. Omdat ik Valkenswaard eigenlijk te ver weg vond voor een blijvend lidmaatschap ben ik toen gestopt. Het daaropvolgende jaar heb ik amper gelopen. Ik vond er in mijn eentje gewoonweg niet veel aan. Toen oktober weer in zicht kwam begon het toch wel weer te kriebelen. Ik moest lid worden van een atletiekvereniging of loopgroep, anders zou het niets worden. Uit het ziekenhuis kende ik ook Jeanne Heesters, die ook enthousiast vertelde over DES. Ik kon (qua afstand) kiezen tussen DES of GVAC. Eind 2008 heb ik (proef-)trainingen gevolgd bij DES en voelde mij er direct thuis. Het trainen in de bossen beviel me ook erg goed. Ik besloot niet eens meer proeftrainingen bij GVAC te volgen en direct lid te worden bij DES. Ik ben nu dus bijna 3 jaar lid. Ondertussen is mijn oudste dochter ook sinds ruim 1 jaar lid.

Hoe is het met DES in 2020?

Dat is moeilijk voorspelbaar! Ik denk dat het dan vooral een gezelligheidsvereniging is met relatief weinig (jonge) wedstrijdlopers, zoals nu ook het geval is. Ik hoop dat het bestuur voorwaarden kan creëren, zodat fanatieke jonge lopers bij DES willen komen lopen en vooral ook willen blijven. Anders wordt de gemiddelde leeftijd steeds hoger bij DES en dat houdt nou eenmaal op een gegeven moment op...

Wat is voor jou het opzienbarende nieuwsfeit van de laatste tijd?

Ik sta (helaas) nergens meer van te kijken...

Trainen of wedstrijden?

Trainen met als doel lekker fit worden en dan zo nu en dan een leuke wedstrijd lopen.

Hoe vaak train je per week, en hoeveel kilometers loop je gemiddeld?

Ik train (zo mogelijk) 3x per week, maar minstens 2x per week. Het aantal kilometers hangt af van het trainingschema, want dat hou ik aan. Meestal tussen de 30 en 40 km per week.

Wat MOET er veranderen bij onze vereniging?

Wij "moeten" onze vereniging meer promoten en aantrekkelijk maken (vooral voor jongeren).

We "moeten" ons meer laten zien: bekendheid creëren. Het bestuur zou het aantrekkelijk moeten maken om het clubtenu aan te schaffen, zodat het ook meer gedragen wordt, vooral tijdens wedstrijden.

We "moeten" meedoen met de halve marathon training van het Eindhovens Dagblad. Al de omringende atletiekverenigingen doen dat en daarmee werf je elk jaar weer nieuwe fanatieke leden. "Start to Run" heeft ook voor nieuwe leden gezorgd, maar dan een andere categorie lopers.

Blessures?

Nee, eigenlijk tot nu toe bijna geen problemen.

Mooiste wedstrijd die je ooit hebt gelopen?

Ik loop niet zo erg veel wedstrijden. Ik vind het vooral mooi als ik weer een PR gelopen heb. Gezellig vind ik vooral de Tilburg Ten Miles en de halve marathon van Eindhoven.

Marathon, ultraloop, crosswedstrijd of gewoon lekker trainen?

Vooral trainen met als doel een leuke loop. Dat kan de halve marathon zijn, een 10 km stratenloop, maar ook een cross vind ik leuk zo nu en dan.

Wat zijn je doelen voor 2011 op loopgebied en prive?

Op loopgebied: een nieuwe PR op de halve marathon.

Privé: thuis alles op rolletjes laten lopen met onze drukke leventjes.

Hoe ziet jou favoriete zaterdagavond eruit?

Een avondje theater met vooraf lekker uit eten!

Wat vind je het leukste TV programma en wat zapp je meteen weg?

Leuk: Het Klokhuis kijken samen met mijn dochters. Interessant: Pauw en Witteman.
Ik zapp nagesynchroniseerde uitzendingen direct weg.

Hoogtepunten/dieptepunten?

Hoogtepunt: onze bruiloft en huwelijksreis.

Dieptepunt: het zien overlijden van een jong kind tijdens mijn co-schap kindergeneeskunde.

Doe je naast lopen ook nog iets anders voor onze club?

Af en toe meehelpen tijdens wedstrijden.

Wat vind je naast atletiek nog een leuke sport? En de saaiste sport?

Tennissen en skiën vind ik ook erg leuk om te doen.

Ik hou van actieve sporten en vind sporten zoals jeu de boules en darten dan ook te "saaï" als sport. Als gelegenheidsbezigheid vind ik het wel weer leuk.

Loop je om de conditie te verbeteren, af te vallen of...?

Vooraf om lekker fit te zijn en steeds sneller te worden. Maar dat laatster zal niet zo lang meer duren en dan word ik alleen maar langzamer.

Welke vraag ben ik vergeten te stellen?

Geen idee, maar stel die dan maar als je me tegenkomt!

Korte reacties:

Beurskoers.... Waarschijnlijk heel belangrijk, maar ik volg de koersen niet.

De zomer van 2011.... Nat, maar toch goed naar mijn zin gehad.

Lidmaatschap DES.... Goed voor mijn conditie en leuke contacten!

Jeugd van tegenwoordig.... Niets mis mee....

Griekenland..... Bijna failliet, mooi vakantie land (op Kreta geweest), aardige mensen, niet mijn favoriete eten.

Trainingsopkomst bij DES.... Moet beter kunnen!

Prima atletiekprestatie voor Mike Willems van DES EERSEL.

Tijdens instuif atletiekwedstrijden in Weert op dinsdagavond 6 september heeft Mike Willems van DES uit Eersel een prima prestatie neergezet op het onderdeel 5000m voor Jongens Junioren B.

Mike liep deze afstand in 18'53.4 en werd daarmee 2^e in het totale veld van 17 deelnemers en 1^e bij de Jongens Junioren B. Het was voor Mike tevens zijn beste jaarprestatie, zowel op de weg als op de baan. Winnaar werd

Jos van der Vorst van av Weert met 18'46.2 en 3^e werd Hans van Vlierden eveneens van av Weert in 19'55.7.

Sam de Looff uit Hapert (ex-DES) uitkomend voor AVR'69 uit Reusel liep een verdienstelijke 20'01.9 en werd daarmee 1^e bij de Jongens Junioren A en 4^e in het totale veld. Gezien de slechte weersomstandigheden, regen en harde wind, zijn deze tijden zeker nog niet het laatste wat we van Mike hebben gezien..

Een hele mooie wandeling!

Dessers lopen graag en er zijn er zelfs bij die graag wandelen!
Met deze lopers en de wandelaars wil ik mijn vakantie ervaring delen.

Ooit gehoord van de Hadrian's Wall?
Even een lesje geschiedenis zoals dat bij een schoolmeester hoort.

De Romeinen breidde rond het begin van de jaartelling hun gebied fors uit. Nederland werd zelfs Romeins!
Ook een groot deel van Engeland, maardie vervelende Schotten! Keer op keer werden de Romeinen aangevallen. Keizer Hadrianus besloot een muur te bouwen, om het Romeinse imperium te beschermen tegen deze Schotten, met om de Romeinse mijl (1500 meter!) een Castle en op de helft een Torret. Helemaal van Oost naar West, van Zee naar Zee dwars door Engeland, ongeveer op de hoogte van Newcastle tot voorbij Carlisle. Bowness on Solway, om precies te zijn. Grofweg gezien de grens tussen Schotland en Engeland. Deze muur vind je overigens ook op andere plaatsen in Europa, er waren immers meer van die "vervelende" volkeren. Wat te denken van "onze" Germanen!
Deze muur staat er voor een deel nog. Er zijn nog restanten van de Mile Castles en Torrets. Natuurlijk zijn de stenen gebruikt voor huizenbouw en andere zaken, maar in het dunbevolkte natuurgebied waar je dwars doorheen loopt, is de muur nog redelijk in takt.

Wij (Annette en ik) besloten er in 7 wandeldagen langs te gaan lopen en we hebben oprecht genoten van een prachtige tocht.

Een aanrader voor een ieder die van lopen houdt.

Onderweg ontmoetten we weinig wandelaars, het is zeker geen drukke wandeling.

Degene die wij tegen kwamen, vertelden hun ervaringen.

Je had lopers die "hem" deden in 6 dagen, in 5 dagen, in 4 en er ging zelfs het verhaal van een hardloper die hem in 1 dag liep.

Uiteindelijk hadden wij na 7 dagen 200 kilometer gelopen, natuurlijk telden we daarbij de afstanden van soms enkele kilometers naar een Bed en Breakfast.

Onze bagage werd keurig steeds naar het volgende adres gebracht en voor onderweg kregen we een lunchpakketje mee. Zeker geen overbodige luxe.

Je loopt niet van terras naar terras! Eigenlijk hebben we maar een enkel terrasje gezien.

We liepen door weilanden, staken met trapjes omheiningen over, klauterden de heuvels over en zagen veel, heel veel, mooie natuur met prachtige vergezichten. De Romeinen bouwde de muur natuurlijk op de hoogste

De plannen zijn al weer in de maak voor een volgende nieuwe tocht.

We kregen een tip van een echtpaar uit Australië, ontmoet in een van de overnachtingadresjes.

De mooiste tocht die zij ooit in Engeland gelopen hadden ! Ook weer "beautiful" !

En wij vonden de Hadrian's Wall al zo mooi.

Het belooft wat voor het volgend jaar!

Wil je wat meer informatie, zoek dan even contact, wij (Annette en ik) kunnen de geïnteresseerde nog praktische tips geven.

Jan.

SPORTKEURING

Hoe belangrijk is een sportkeuring?

In de nacht van 1 op 2 augustus kreeg ik een hartinfarct. Op dat moment wist ik heel goed wat er aan de hand was. Door snel reageren, 112 te bellen stond er binnen 5 á 6 minuten een ambulance op de inrit. Een uur later was er in het Catharina ziekenhuis in Eindhoven al een stent geplaatst in mijn linker kransslagader. Binnen 3 weken was ik al weer licht aan het trainen. Maar het had ook allemaal heel anders kunnen aflopen.

Dit even vooraf.

Vorig jaar hadden Marianne, Ad van Limpt en ik ons voorgenomen een sportkeuring te laten doen. Dat werd steeds maar op de lange baan geschoven met als gevolg dat er vorig jaar voor ons geen sportkeuring heeft plaatsgevonden. Ook dit jaar hebben we het er na onze trainingen regelmatig over gehad om die sportkeuring

maar eens aan te vragen. Tot op heden echter zonder resultaat. Had ik de sportkeuring wel gedaan dan is het voor 99,99% zeker dat ik geen hartinfarct gehad zou hebben, omdat de vernauwing in mijn linker kransslagader dan optijd onderkend zou zijn door de inspanningstest en er eerder ingegrepen zou zijn. Terugkomend op de vraag "hoe belangrijk is een sportkeuring", een sportkeuring is en/of kan zijn van LEVENSBELANG.

Bij deze wil ik iedereen bedanken, die in welke vorm dan ook mij ondersteund heeft om weer in het "normale" sportpatroon terug te komen.

Henk Knapen

10 km DES ontbijtloop

Als we dit schrijven weten we iets wat we nog niet wisten toen we van start gingen bij de DES ontbijtloop: een fameus nieuw wereldrecord op de marathon. Patrick Makau loopt de 42km in 2 uur, 3 minuten en 38sec, da's heel snel. De eerste 10km gingen in 29min en 27 sec!

Zoals gezegd, we wisten het niet toen wij van start gingen voor de jaarlijkse 10km ontbijtloop van DES. Gelukkig maar, anders hadden we ons anders moeten voorbereiden.

Op een hele mooie zaterdagochtend vertrokken Lisanne, Annette, Helma, Hans en Domine onder deskundige leiding van Johan naar de startlijn, getrokken op de parkeerplaats bij de trimbaan. Na uitgebreide warming up klonk het startschot en vertrok ieder op eigen snelheid richting eerste check point: via het fietspad, over het wildrooster richting de Pals, afbuigen bij de paddestoel en over het borstel zandpad om de heide heen richting de Pan. Eigenlijk dus een veel zwaarder parkoers dan dat in Berlijn, geen wonder dat we het nooit binnen de 30 minuten zouden gaan klaren.

Maar goed, bij de Pan kwam de groep weer bij elkaar, waarna we richting het Laarven zouden lopen en dan via fietspad terug naar de trimbaan alwaar de finish lag. Annette en Lisanne hadden nog het plan opgevat om een afkorting te nemen, maar omdat ze die afkorting niet konden vinden hebben beide netjes het hele parkoers afgewerkt. Zeer zeker voor Annette een prestatie van formaat.

Bij het DEShok aangekomen stond de ontbijttafel al gedekt, dus snel douchen en aanvallen. We waren nog niet begonnen of de halve-marathon lopers kwamen binnen druppelen, zodat we al snel een volle kantine hadden met hongerige lopers. Het eten smaakte goed, met dank aan het kantine personeel Rini en Mary.

Volgend jaar maar weer zou ik zeggen, met hopelijk nog meer deelnemers.

Loop groet, Domine

21 km DES ontbijtloop

Al enige weken voor zaterdag 24 september nam ik het besluit om deel te nemen aan de ontbijtloop, om me eens te testen op de 21 km.

Na een periode waarin het lopen wat minder ging en de motivatie om te lopen wat aan het afnemen en het gewicht aan het toenemen was, ontdekte ik, dat het toch wel goed is om doelen te stellen.

De ontbijtloop zou dan een doel worden.

Ik ging vervolgens meer en constanter trainen en breidde de afstanden heel voorzichtig uit. Kwam mezelf ook regelmatig tegen en ontdekte dat niets of weinig doen ook achteruitgang betekent.

Meer en constanter geeft ook meer voldoening.

Je moet weer in een flow komen, hield ik mij de woorden van Luc Krotwaar steeds maar voor.

Onder prachtige omstandigheden vertrokken Kees, Cees, Wil, Ad, Jaap, Ingrid, Mark, Marie-Sophie, Johan en Andries voor deze testloop op weg naar de ½ marathon van Eindhoven.

Jaap nam voor de start al de rol van coach op zich, door er bij verschillende mensen op te wijzen, deze afstand

in een beheerst tempo te gaan lopen en zeker niet in een wedstrijdtempo.
In Eindhoven moet je pieken, nu nog niet. Ik nam me dat advies ter harte.
Samen met Ingrid, Marie-Sophie, Wil, Ad, Kees, Andries, Johan en Mark vertrok ik met een tempo van 11 km. per uur. Op weg naar Dennenlucht. Cees volgde ons (in een tempo lager) op korte afstand.
Regelmatig stuurde Jaap het tempo bij. We mochten niet harder gaan lopen.
Kees verliet al spoedig deze 11km groep om toch een stapje harder te gaan.
Bij de afslag richting De Pielis, verlieten ook Ingrid (wat loopt zij mooi en wat zou zij bij wedstrijden kunnen vlammen!) en Mark het 11km. groepje door middel van een tempootje sneller.
Gelukkig kon ik de discipline opbrengen om niet mee te gaan en gewoon in de groep "Jaap" te blijven.
In de Pielis verliet ook Andries de groep om zich bij Ingrid en Mark te gaan voegen. Kees liep daar al weer een heel stuk voor. Op het 10,5 km. punt (oversteek Abdij) hadden we nog zicht op het groepje Ingrid, Mark en de inmiddels aangesloten Andries. Kees daar weer een eind voor (nog net zichtbaar in de verte).
Voor het viaduct van de snelweg het Emiel Ottenpad op. Een hele lange en rechte fietspad (komt geen einde aan!). Na een paar kilometer op dit fietspad gaat Johan versnellen. Inmiddels is bij mij de ambitie om bij hem aan te sluiten helemaal weg. Ik volg in het groepje van Jaap, met nadruk op het woord "volg".
Het afzien bij mij is dan toch begonnen! Ik ben blij met de Postelseweg.....aftellen maar.
Bij het Hof van Heden besluit ik om even te wandelen en wat te drinken.
Ik zie "mijn" groepje langzaam verdwijnen. Kom op Jan, lopen nu! Nog een paar kilometer afzien! Ik praat mezelf moed in.
Het is net of ik weer wat inloop op mijn groepje. Zou ik ze nog kunnen bijhalen? Een tandje erbij!
En ja, net voor de trimbaan sluit ik weer aan. Ad (wat is die sterk teruggekomen zeg! Een voorbeeld voor.....ja, ook voor mij!) maakt nog de opmerking dat ik maar even niets moet zeggen.....en dat heeft hij goed gezien en gehoord waarschijnlijk.
Bij de finish staan Kees, Andries, Ingrid en Mark ons op te wachten. We gaan samen op weg naar een fijne douche en een heerlijk ontbijt.
Complimenten voor de catering van Rini!
Cees komt ons spoedig daarbij vergezellen. Heeft ook een goed gevoel aan deze testloop over gehouden.

Ik heb mijn doel bereikt!

Nu nog wat meer trainen, dan kost het me wellicht in de nabije toekomst wat minder kruim!

Jan.

Uitslagen Laarvenloop 2011

Naam	20 juli	27 juli	3 augustus	10 augustus
Andries Ammerlaan	4300m 19:16		5700m 26:02	
Janny Ammerlaan	2900m 19:18			
Domine Leenaerts	5700m 27:04	5700m 26:12		5700m 27:55
Frans Meulenbroeks	5700m 26:44			
Mike Willems	5700m 22:02	5700m 21:51		
Cees Willems		5700m 25:36		
Jaap Kleijn	5700m 24:50	5700m 23:35	5700m 22:50	10000m 41:37
Thijs van Beers		5700m 23:25		5700m 23:38
Toon Wouters		2900m 10:25	5700m 22:02	5700m 21:52
Kees Wouters			5700m 20:29	
Wil Bierens			5700m 24:26	5700m 24:42
Kees van de Putte			5700m 29:50	
Marc Brandsma			5700m 27:19	5700m 25:38
Walter Hompes		5700m 34:32		
Hannie de Koning		2900m 15:44		5700m 31:30
Rens de Koning		5700m 30:08		
Peter van Gompel				1400m 8:47

AV DES Recordcommissie

Toon van der Heijden

Henk Knapen

De onderstaande baan-wegrecords / bp's 2011 zijn door de Recordcommissie in orde bevonden en goedgekeurd, onder voorbehoud van eventuele opmerkingen die we na deze publicatie ontvangen:

Volgnr.	Onderdeel	Cat.	Prestatie	Naam atleet/atlete	Plaats	Land	Datum
2011-08	2000 m	M65	8'57.26	(1) Henk Knapen			
	Hasselt	BEL	10-07-2011				
2011-09	100 m	M65	17.16	(2) Henk Knapen			
	Utrecht	NED	15-07-2011				
	Het oude cr was		18.13	Henk knapen			
	Helmond	NED	08-07-2010				
2011-10	5 KM	M65	25'32	(1) Henk Knapen			
	Alpen	DUI	16-07-2011				
2011-11	5 KM	M65	24'28	(2) Henk Knapen			
	Wierden	NED	23-07-2011				
	Het oude cr was		25'32	Henk Knapen			
	Alpen	DUI	16-07-2011				
2011-12	2000 m	M65	8'40.59	(2) Henk Knapen			
	Beveren	BEL	27-07-2011				
	Het oude cr was		8'57.26	Henk Knapen			
	Hasselt	BEL	10-07-2011				
2011-13	10 KM	JJUNB	45'20	(1) Mike Willems			
	Duisburg	DUI	20-08-2011				
2011-14	5000 m	JJUNB	18'53.4	(1) Mike Willems			
	Weert	NED	06-09-2011				
2011-15	10 KM	JJUNB	45.14	(2) Mike Willems			
	Vught	NED	25-9-2011				
	Het oude cr was		45.20	Mike Willems			
	Duisburg	DUI	20-08-2011				
(1)	=		nieuw cr / bp				
(2)	=		verbetering cr / bp				
(3)	=		evenaring cr / bp				
(i)	=		indoor				
cr	=		clubrecord				
bp	=		beter dan cr maar wordt om reglementaire reden(en)				
			niet als cr erkent				

TE KOOP AANGEBODEN:

- Asics damesjas M met Des embleem
- Asics 3/4 damestight S
- Asics damestight kort S
- Asics dames Tshirt M met Des embleem
- Asics dames mouwloos shirt met Des embleem M

Interesse? bel 06-36316192

Vereniging informatie				
Bestuur	voorzitter	Toon Wouters	0497-573821	toon.wouters@kpnplanet.nl
	Secretaris			
Penningmeester		Hannie de Koning	0497-517326	hanniedekoning@hotmail.com
		Helma Janssen	0497-571751	helmajanssen@upcmail.nl
		Grard Lambooy	0497-517341	gwlambooy@kpnmail.nl
		Jan Voorheijen(interim)	0497-573026	j.voorheijen@chello.nl
Leden administratie		Ineke v. d. Broek	0497-515070	ivandenbroek@chello.nl
Wedstr secr pup en junioren		Anne Mühlebach	0497-514736	a.muhlebach@hccnet.nl
Commissie. pup&junioren		Ellen van den Arend	0497-842008	jippiekajee@upcmail.nl
		Marije Dona	0497-380304	marije@mamadesign.nl
Arbo commissie				
		Jan Voorheijen	0497-573026	j.voorheijen@chello.nl
Vertrouwenspersoon		Riet de Wolf	06-12905544	wjam2012@zonnet.nl
		Peter Quaedvlieg	0497-572269	l.quaedvlieg@chello.nl
Trainers loopgroepen				
		Toon Wouters	0497-573821	toon.wouters@kpnplanet.nl
		Cees v.d. Putte	0497-574063	c.putten7@chello.nl
Commissie loopgroepen		Cees v.d. Putte	0497-574063	c.putten7@chello.nl
		Bert Geboers	0497-387575	
		Johan van den Heuvel	06-43783316	famheuvel@planet.nl
Pupillen trainers		Peter Henselmans	06-22012712	henselman@hotmail.com
		Paul Verhees	0497-516604	p.verhees12@chello.nl
		Elly van de Eertwegh	0497-516962	
Junioren trainers		Peter Henselmans	06-22012712	henselman@hotmail.com
		Paul Verhees	0497-516604	p.verhees12@chello.nl
Wedstrijd commissie		Kees Timmermans	0497-681883	c.timmermans@chello.nl
		Jaap Kleijn	040-2051884	jaap.kleijn@gmail.com
		Toon v.d. Ven	0497-517161	ven01623@planet.nl
		Toon Wouters	0497-573821	toon.wouters@kpnplanet.nl
Nordic Walking				
		Jo Houben	0497-843634	j.houben8@chello.nl
		Ien van Tatenhove	0497-513538	van.tatenhove@xs4all.nl
Record commissie		Henk Knapen	0497-519775	henkknappen@hotmail.com
		Toon v.d. Heijden	0497-519060	tonyfromthefields@hetnet.nl
Kantine beheer		Rini van Gompel	0497-513077	rvgompel@zonnet.nl
Onderh clubgebouw		Frans Meulenbroeks	0497-516420	
Onderh materialen		Wil Bierens	0497-516114	