



't Lopertje

Jaargang 26, nr. 2 - 3 april 2024

't Lopertje is het clubblad van Loopgroep Waalre en verschijnt 7x per jaar. Redactie: lopertje@loopgroepwaalre.nl
Het volgende nummer (nr. 3) verschijnt medio mei. Bijdragen ontvangen we graag uiterlijk op woensdag 15 mei.
Zie voor meer informatie, meer foto's en eerdere nummers onze website www.loopgroepwaalre.nl.

In dit nummer:

Blz.

1. In memoriam: Piet van Erp
3. Piet als hardloper
4. Notulen jaarvergadering
10. Activiteiten
10. Cursus reanimatie en AED

blz.

10. Training voor beginnende hardlopers
11. Mijn Tijdloop
12. Uitslagen Tijdloop
13. Juryrapport Tijdloop

blz.

15. Startlocatie wandelaars
16. 't Lopend vuurtje (104)
17. LGW deed hier ook mee
18. Landelijke opschoondag
18. Paarse boscross

In memoriam: Piet van Erp

Op maandag 11 maart is Piet van Erp overleden. Hij was mede-oprichter en vele jaren leider van onze loopgroep, en een inspiratie voor veel hardlopers. Zijn betrokken en enthousiaste manier van training geven, stimuleren en motiveren staat bij vele huidige en vroegere leden in het geheugen gegrift. Wij hebben veel te danken aan Piet. Moge hij rusten in vrede.

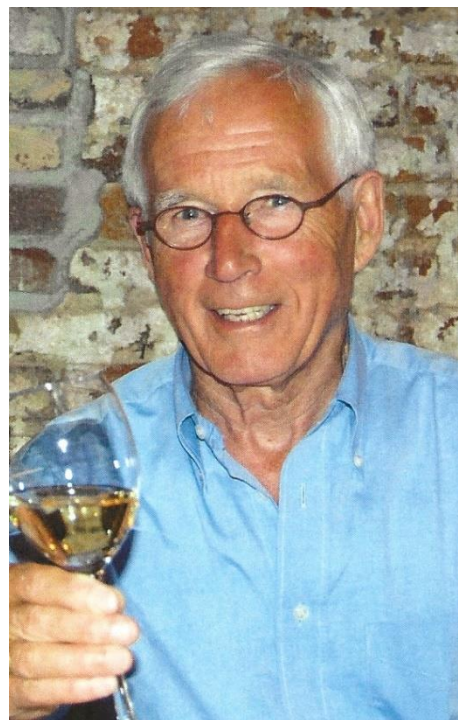
Tijdens de uitvaartdienst op zaterdag 16 maart voerde Henk de Vrind het woord namens Loopgroep Waalre. Henk is na Piet onze voorzitter geworden en kent hem vanaf een pril stadium in de loopgroefhistorie. Hieronder de herdenking die Henk uitsprak:

Beste Truus, familie, vrienden en kennissen van Piet van Erp,

Vandaag nemen we afscheid van Piet. Piet was de drijvende kracht bij zowel de oprichting als de groei en ontwikkeling van onze Loopgroep Waalre. Hij was een inspirator voor velen.

Mijn naam is Henk de Vrind en ik ben al meer dan 25 jaar lid van de loopgroep. In 2015 vroeg Piet me om voorzitter te worden van deze vereniging. In 2021 heeft Reinier Beltman het stokje van mij overgenomen. Reinier is ook aanwezig maar hij heeft mij gevraagd om het woord tot jullie te richten omdat ik Piet beter ken door de vele jaren dat ik met hem heb mogen hardlopen en samen met hem evenementen heb kunnen organiseren.

In 1996 heeft Piet samen met Ria van Dijk en Marjanne van Gerwen Loopgroep Waalre opgericht. Onze club bestaat dus al bijna 28 jaar. Piet was een zeer toegewijd trainer. Met zijn enorme ervaring en passie heeft hij menig hardloper en wandelaar kunnen inspireren. Piet sloeg geen training over.



Al snel ging de groep 3 maal in de week trainen. In enkele jaren groeide de club uit tot zo'n 150 leden.

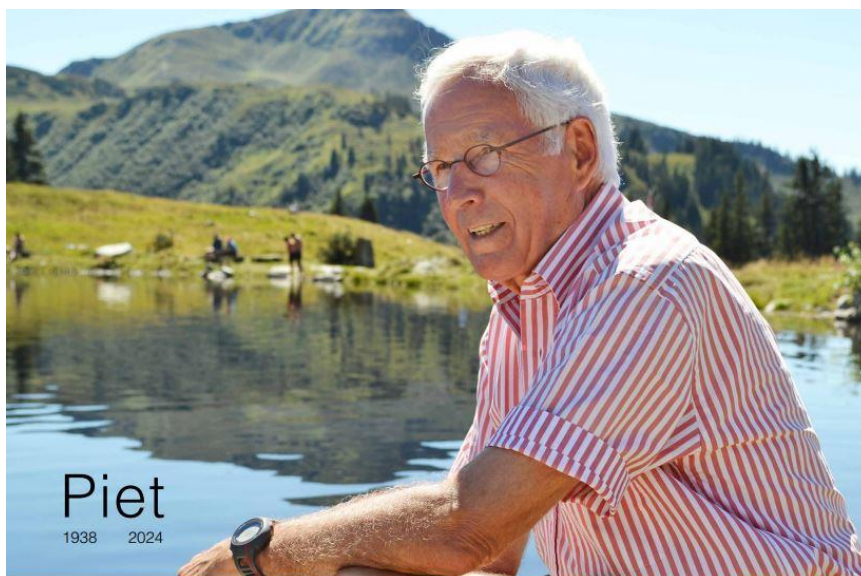
Naast het trainen bedacht Piet allerlei evenementen zoals de tijdloop, de cyclopaton - een wedstrijd met hardlopers en mountainbikers samen - de snertloop, de barbecue en de fakkelloop. Op jaarbasis kent de club zo'n 10 evenementen waarvan Piet aan de basis heeft gestaan. Het jaarlijks hoogtepunt is de Ronde van Waalre. Voor deze wedstrijd heeft Piet een uitgebreid draaiboek gemaakt. In de eerste jaren gaf hij zelf leiding aan de organisatie. Tijdens vergaderingen deelde Piet taken uit aan de mede-organisatoren. Maar voordat het loopgroep-lid zijn taak had kunnen oppakken, had Piet het al geregeld. Het liefst hield Piet alles zelf in de hand.

Dit past bij zijn streven naar perfectie. Niet alleen in zijn werk als kwaliteitsmanager bij Brabantia streefde hij naar een hoog niveau, dat verlangde hij ook van de mensen om hem heen. Of je nu trainer, medebestuurder of organisator was van een evenement.

Dankzij Piet hebben de leden over de hele wereld marathons, halve marathons en andere wedstrijden gelopen en gewandeld. In 2003 hebben we met een flinke groep onder leiding van Piet getraind voor de marathon van Berlijn. Samen met lopers van GVAC Veldhoven zijn we met een bus, met ons lid Wil van Gerwen achter het stuur, naar Berlijn gereden. Piet zou ook meelopen maar een dag voor de race gaf hij aan hiertoe niet in staat te zijn. Anne Stravers en Frans Lavrijssen, twee leden die als supporter waren meegereisd, hebben toen met het startnummer van Piet ieder de helft van het parcours afgelegd. Met deze hulp eindigde Piet heel hoog in het wedstrijdklassement van zijn leeftijdscategorie.

Naast een bijzonder toegewijd trainer en organisator was Piet ook een echt mensen-mens. Als je enkele keren niet op de training verscheen, kon je erop rekenen dat Piet je belde om te vragen hoe het met je ging. Piet was heel betrokken bij het lief en leed van zijn leden zoals bij het overlijden van de leden en hun partners.

In 2018 heeft Jeroen, de zoon van Piet, zich aangemeld bij de loopgroep. Zijn doel was het lopen van de halve marathon van Eindhoven als eerbetoon aan zijn vader. Jeroen wist een startnummer te bemachtigen met de geboortedatum van Piet: 240338. Als cadeau voor Piet's 80e verjaardag liep Jeroen deze halve marathon helemaal uit. Mede door hardloopleesures koos hij daarna weer voor zijn geliefde sport het mountainbiken.



Als groot sportman was het voor Piet bijzonder moeilijk om de gevolgen te accepteren van zijn herseninfarct eind 2014. Hij heeft er jaren voor geknokt om zijn motoriek te verbeteren. Mogelijk tegen beter weten in, had hij hoop op een herstel. Na een strijd van negen jaar heeft Piet gelukkig rust gevonden, en zoals de rouwkaart aangeeft de "wedstrijd gelopen, zelf de eindstreep bepaald".

Wij blijven goede herinneringen houden aan Piet, en danken Truus, Yvonne, Esther, Jeroen en Paul voor jullie grote inzet op de achtergrond voor onze club. Ik vermoed dat het niet altijd makkelijk was om met zo'n gedreven echtgenoot en vader/schoonvader samen te zijn. Ik wil jullie dan ook heel veel danken voor wat jullie voor onze club hebben betekend.

Namens Loopgroep Waalre wil ik jullie, Truus, familie, kennissen en vrienden heel veel sterkte toewensen met het verwerken van het verlies van Piet. We zullen hem missen.

Piet als hardloper



Piet van Erp had vóór Loopgroep Waalre al een lange hardloophistorie. Die begon in 1953, toen hij op 15-jarige leeftijd handbal speelde. De handbalvereniging organiseerde een hardloopwedstrijd, en Piet werd tweede. Hij meldde zich aan bij PSV Atletiek (dat heette toen nog ACE), nam deel aan de Nederlandse competitie en maakte kennis met enkele grootheden uit die tijd, waaronder Henk Haus en Eef Kamerbeek.

Een paar jaar later stapte Piet over naar AVV in Valkenswaard. Daar ging hij ook allerlei activiteiten organiseren, zoals een sponstocht, een fietstocht met antieke fietsen, en de 24 uur van Valkenswaard. Bij AVV liep Piet ruim 850 wedstrijden in Nederland, België en Duitsland. In België waren de prijzen soms in natura: radio's, mixers of servies.

In 1987 werd hij in zijn categorie Nederlands kampioen op de 1500 meter. Bij AVV vestigde hij 10 persoonlijke

records, onder meer op de 10 km (0.32.20 u) en de halve marathon (1.12 uur). Zijn beste tijd op de 1500 m was een Nederlands record: 4.02.07 minuten.

De 3000 m liep Piet in 8.47 minuten en de 5000 m in 15.19 minuten. Later liep hij de 5000 m in de categorie 45-jarigen in 15.34.05 minuten, een Nederlands record. Met een estafette-ploeg 4x 15 km werd Piet kampioen en recordhouder in 3 uur en 28 minuten, waarbij hij zijn 15 km liep in 52 minuten.

De hele marathon was niet zijn favoriete afstand, maar zijn beste tijd is niettemin 2.51.30 uur.

In Valkenswaard werd hij in 1986 uitgeroepen tot 'Sportman van het jaar'. Ook is hij onderscheiden met het erekruis van de KNAU als Lid van verdienste. In 2010 benoemde burgemeester Anton Ederveen van Valkenswaard Piet namens de koningin tot Lid in de orde van Oranje Nassau, en reikte hem de bijbehorende koninklijke onderscheiding uit.

Piet realiseert zich terdege dat zijn hardloopcarrière nooit zo mogelijk was geweest zonder de onvoorwaardelijke steun van zijn vrouw Truus. Zij speelde bij AVV een grote rol bij het beheer van de kantine en was jeugdleidster van de C-meisjes.

Op zijn laatste werkdag in 1996 trok Piet na zijn afscheid zijn sportkleden aan en rende van zijn werk bij Brabantia in Overpelt naar huis in Valkenswaard. Niet zo bijzonder; dit deed hij vaker in de voorbereiding op hardloopwedstrijden. Inmiddels waren Piet en Truus weg bij AVV. Piet wijdde zich aan andere hobby's zoals fotografie en vogels, met name de barmsijs. Daarmee is hij meerdere malen wereldkampioen geworden. In die tijd ontstond en groeide Loopgroep Waalre.



Notulen jaarvergadering

Woensdag 6 maart 2024 om 20.00 uur, locatie Het Huis van Waalre.

Vergadervoorzitter: Reinier Beltman

Foto's: Kitty Mandos

Opening

Voorzitter van het bestuur Reinier Beltman opent de vergadering om 20.00 uur en heet alle ca. 50 aanwezige leden van harte welkom.

Covid-19 gaf na de start van 2022 bijna geen beperkingen meer voor onze loopgroep en we kunnen terugkijken naar een geslaagd jaar voor onze vereniging.

De agenda voor vanavond wordt doorgenomen:

- Vaststellen notulen ALV 2023
- Terugblik activiteiten 2023
- Verslag trainers, wandelaars en DOL
- Financieel jaarverslag en verslag kascontrole 2023
- Begroting 2024
- Activiteitenkalender 2024
- Rondvraag
- Borrel

Notulen 2023

De notulen van de laatste ALV in 2023 zijn verspreid onder alle leden (Lopertje 2023-3) en er is gelegenheid tot het stellen van vragen, waarna de notulen akkoord worden bevonden.

Terugblik op 2023

Do 5 jan: Nieuwjaarsborrel
Zo 12 feb: Snertloop
Ma 13 feb: AED opfriscursus
Za 25 feb: Paarse boscross Aalst/Waalre onder studentenvereniging Asterix
Za 18 mrt: Landelijke opschoondag / ploggen
Zo 26 mrt: Tijdloop
Wo 5 apr: ALV
Zo 20 apr: Coopertest
Za 25 mei: Teun Velter cyclopaton – afgelast wegens te weinig inschrijvingen
Za 4 jun: Zomertrail
Vr 23 jun: BBQ
Za 09 sep: Ronde van Waalre
Zo 8 okt: Marathonweekend Eindhoven met nazit
Zo 29 okt: Najaarsloop / -wandeling
Di 19 dec: Fakkelloop – afgelast ivm slecht weer en onbegaanbaar parcours

Er waren nog vele fantastische alternatieve evenementen waaraan onze leden deelnamen, zoals o.a.: Genneparklopen, Joe Mann bosloop, Ooievaarstrail, Caubergtrail, Gulbergtrail, Halve marathon st Anthonis, Kempenrun, Avondvierdaagse, Grenstrail, Groene Woud lentetrail, Oirschot, Grote Beekloop, Paastocht, Nijmeegse 4daagse, Bikse natuurmarathon, Wijnmarathon en de Kustmarathon in Zeeland.

De fotoslideshow geeft hiervan een mooie impressie tijdens de ALV.



Vrijwilligerspenning voor André Engelen

Na jarenlange vrijwillige inzet als trainer was het tijd om hiervoor de waardering uit te spreken namens Gemeente Waalre: ditmaal was André Engelen de gelukkige ontvanger van de befaamde vrijwilligerspenning, welke hij in ontvangst mocht nemen tijdens de jaarlijkse ceremonie verzorgd door de gemeente.

André, van harte proficiat!

Terugblik 2023 trainingen en Dollers

Esther blikt samen met de leden terug op het trainingsseizoen 2023 van onze loopgroep.

- Dinsdagen worden verzorgd door André & Karien
- Donderdagen worden verzorgd door Paul, Henk & Lukas
- Zondagen worden verzorgd door Rien, Arjen & Esther

En er is plaats voor nog een trainer, dus wie vindt dit leuk???

Aanmelden bij 1 van de trainers graag!

Het trainingsschema wordt gekenmerkt door 2 opbouwen met als doel trainen naar een voorjaars- en een najaars- (halve) marathon. De variaties zijn: korte en lange interval, duurlopen en tempo-duurlopen e.e.a. weergegeven in een schema, waarbij in aanloop naar de voorjaarswedstrijden en de najaarswedstrijden de intervallen en de (tempo)duurlopen pittiger / langer worden.

Dit als voorbereiding op de door jou gewenste evenementen waaraan je wilt deelnemen.

Terugkijkend naar 2023 valt op dat de spreiding verbeterd is, m.a.w. beide trainingsavonden worden frequenter bezocht.

De trainers hebben ook andere loopverenigingen (afgelopen jaar LOGO Geldrop) bezocht om te kijken hoe anderen de trainingen aankleden en hieruit puntjes te halen welke voor ons ook beter kunnen uitpakken. Bedoeling is om dit frequenter en over en weer te doen, en van elkaar te leren. Door het natte 2023 zijn helaas veel trainingen last minute aangepast om te bewaken dat e.e.a. veilig en zonder al te veel ongemak toch door kon gaan.

Wat brengt 2024 op trainingsgebied?

Samenwerking met omliggende verenigingen, deelname aan wedstrijden onderling, elkaar promoten. Loopscholing gepland voor juni 2024, exacte datum en uitnodiging volgen.

Voorjaar 2024 start weer een beginnersgroep met speciaal voor hen opgezette trainingen.

Exacte datum volgt.

En diverse andere activiteiten, dus houd de agenda goed in de gaten op onze website

www.loopgroepwaalre.nl.

De startlocaties volgen letterlijk de zomer- en wintertijd:

Zomertijd:

- Stationskoffiehuis op dinsdag / donderdag
- De hut van Mie Pils op zondag



Wintertijd:

- Hoeveland op dinsdag / donderdag
- De hut van Mie Pils op zondag

Wanneer wordt een training afgelast? Bij warm weer vanaf 30 graden en hoger.

Bij 25 graden en warmer pas je je training aan (langzamer / korter) en meer drinken voor, tijdens en na training.

Bij vorst wordt alleen afgelast als de ondergrond te glad is, waardoor er onnodig blessures kunnen ontstaan.

In alle gevallen neemt de trainer van dienst het besluit.



Verslag DOL-groep (Huub Verhees)

Huub heet Cees van harte welkom bij de DOL-groep als 13^e lid, procentueel is dit elitegezelschap daarmee maar liefst 8% gegroeid!

De activiteiten betreffen een aangename mix van hardlopen en wandelen op donderdag tussen 9.45 en 11.15 uur.

De jaarlijkse culturele activiteit betrof afgelopen jaar op 28 september een uitstapje naar het Weverijmuseum, welk werd afgesloten met een natje en droogje op het terras.

De DOL-groep organiseert jaarlijks de Fakkelloop (was gepland op 19 dec 2023) maar ondanks geweldige voorbereiding (inschrijfacties, contact gemeente en café Loon, parcours en prijzen) viel de Fakkelloop in het water door een bizar slecht parcours en dito weersomstandigheden. Zodoende heeft DOL de ingekochte (eetbare) prijzen gedoneerd aan de voedselbank, welke dit gebaar enorm waardeerde.

Last but not least pretendeert Huub dat lid blijven van de DOL-groep, lid blijven bij Loopgroep Waalre betekent, wat staat voor een langdurige en plezierige verbinding met het verenigingsleven. Bedankt voor je wijze woorden Huub!

Een warme bedankt naar alle trainers, vrijwilligers en sponsors welke zich keihard maken voor onze mooie Loopgroep Waalre

Mededelingen bestuur

Werner Dijkgraaf, in 2021 tot het bestuur toegetreten, had als doel in een jaar zijn bijdrage te kunnen leveren en te leren binnen de vereniging. Dit heeft hij met plezier gedaan vanuit zijn ondersteunende



rol tot en met deze ALV en desondanks wil hij graag ruimte creëren binnen het bestuur voor nieuw bloed.

Roel Krol wordt welkom geheten met goedkeuring van de ALV als nieuw bestuurslid.

Roel zal als nieuw bestuurslid zeker een waardevolle aanvulling zijn op gebied van diverse secretariële taken en mede de contacten met bestaande en nieuw sponsoren onderhouden.

Daarnaast is een nieuwe rol ontstaan in de vorm van een **sponsorcommissie**. Dit wordt nodig geacht gelet op het feit dat onze hoofdsponsor na 7 jaar fijne

samenwerking het contract niet kan verlengen per 2025 en we dus op zoek moeten naar nieuwe financiële middelen.

Roel zal deze commissie samen met Paul Spijkerman en Lukas Leijten vorm gaan geven.

Nieuwe sponsor: Johan van der Heide is bereid om onze loopgroep te faciliteren m.b.t. hosting van de website. Dankjewel Johan!

Promotie in 2024 van loopjes om “elkaar te ondersteunen”:

Februari trails:

- LOGO Midwinter trail (4 feb 2024)
- Asterix Paarse cross (25 feb 2024)

Zomer Kempencyclus:

- LONU Van Goghloop (1 jun 2024)
- LGW Ronde van Waalre (14 sep 2024)
- GVAC 10 Engelse Miles (21 sep 2024)

Ronde van Waalre (14 sept 2024)



Lukas en Stefan hebben in 2023 bewezen met een nieuw concept een succesvolle Ronde van Waalre neer te zetten, in een nieuwe setting met vernieuwd parcours, start/finish, horecavoorzieningen, en organisatorisch is alles goed in kaart gebracht. Ook na evaluatie en ter voorbereiding voor de 2024-editie staat er weer een strak draaiboek paraat.

De vrijwilligers van vorig jaar worden dit jaar ook weer aangesproken om te assisteren in de subgroepjes hieronder:

Wim Kremers – Communicatie
Rien Slokkers – Parcours & verkeersregelaars
Monica Hermsen – Verzorgingsposten & finish
Nelly Baats – Jeugdloop

Trudie Ketting – Inschrijven & uitslagen
Henk de Vrind – Materiaal & opslag
Bartelijne en Tine - Goodiebags & prijzen
Stefan en Lukas – Opbouwen en afbreken

Was je er vorig jaar niet bij en wil je alsnog actief deel uitmaken van dit gave projectteam?
Aanmelden bij Stefan Adriaansen of Lukas Leijten!

Jaarverslag en verslag kascommissie – Marja Raijmakers

De exploitatie in 2023 is positief afgesloten met een resultaat van € 1.986,-. Dit bedrag wordt toegevoegd aan de algemene reserve van de vereniging, welke nu een balanstotaal kent van € 17.469,-. Dit om mogelijke toekomstige financiële tegenvallers op te kunnen vangen.

Het financieel jaarverslag 2023 is aangeboden bij de kascommissie zijnde Marjo Blom en Wim Kremers; zij hebben de stukken gecontroleerd en akkoord bevonden. De kascommissieleden worden bedankt voor hun inspanningen.

In het kader van roulatie worden als nieuwe kascommissieleden Loes Bouman en Riekske Willems benoemd, naast Wim Kremers.



Begroting 2024

Marja licht de begroting toe.

Totaal inkomsten uit contributies, sponsorgelden, opbrengsten activiteiten, inschrijfgelden Ronde van Waalre en verkoop van kleding bedragen € 15.510,-.

Totaal uitgaven is begroot op € 17.150,-. En dus wordt een theoretisch resultaat begroot van negatief € 1.740,-. Dit komt met name door kostenstijgingen in de horeca, en minder opbrengst uit verkoop bestaande kleding (met het oogpunt op nieuwe investering in kleding per 2025).

De jaarlijkse contributie blijft naar inzicht van het bestuur gelijk aan voorgaande boekjaar. Er is immers vooralsnog voldoende ruimte om een negatief resultaat op te vangen.

Het bestuur zal de kosten / baten blijven bewaken.

Activiteitenkalender 2024

do 5 jan:	Nieuwjaarsborrel
zo 4 feb:	LOGO Midwintertrail
zo 18 feb:	Snertloop
zo 25 feb:	Paarse boscross Aalst-Waalre
ma 4 mrt:	AED
wo 6 mrt:	ALV
za 23 mrt:	Ploggen tijdens landelijke opschoondag
zo 24 mrt:	Tijdloop
do 18 april:	Coopertest
zo 26 mei:	Midzomertrail (2 vrijwilligers gevraagd!! , info Roald Willemsen)
za 1 juni:	Van Goghloop Nuenen (LONU)
vr 28 juni:	BBQ
za 14 sept:	Ronde van Waalre
za 21 sept:	10 Engelse Miles (GVAC)
zo 13 okt:	Deelname marathon Eindhoven + nazit
zo 27 okt:	Najaarsloop/ -wandeling
di 10 dec:	Fakkelloop.

Rondvraag

- Gevraagd werd om na uitnodiging voor een event door organisator aan deelnemers te bevestigen dat hij of zij ingeschreven is. Dit wordt intern overlegd of en hoe dit past.
- Gevraagd werd (nogmaals) een evaluatie m.b.t. startlocatie t.b.v. de wandelaars. Dit wordt intern overlegd en teruggekoppeld als hier een gunstig moment voor gekozen is.
- Gevraagd werd waarom er dit jaar geen verslag vanuit de wandelgroep is. Hierbij zal op latere termijn met input vanuit de afgevaardigde namens de wandelaars worden stilgestaan.
- Henk de Vrind promoot de avondwandeling 4-daagse, waarbij in mei 2024 weer 5 dagen in het teken staan om 4 avonden vol te wandelen. Ook een mooie brug tussen gemeente, vrijwilligers van dit event, en de Loopgroep Waalre deelnemers (en evt. helpenden).
- Opgemerkt wordt dat tijdens de Ronde van Waalre 2 verschillende logo's van de Loopgroep geuit zijn. Dit heeft als oorzaak de tijdsduur tussen aanleveren en het produceren van promotiematerialen, en uiteraard zal volgend jaar getracht worden dit te voorkomen.
- Gemeld wordt dat de tempo-duurlopen als hoogdrempelig beschouwd worden door sommige leden. Dit is bekend en er ligt hier ook een zekere rol bij de leden om elkaar op te zoeken en zelf het initiatief te nemen om het tempo (aantal minuten) te verlagen als dit als te inspannend wordt ervaren. De trainers nemen dit onderwerp mee in hun intern overleg.
- Sergei Souljé promoot de tijdloop gepland op a.s. zondag 24 maart.
- Gevraagd werd naar de diverse groepsapps in omloop en voor wie die bedoeld zijn:
 1. Fanatiekelingenapp: bedoeld voor delen van allerlei ervaring op training- en wedstrijdgebied.
 2. Trainersapp: functionele app (alleen voor trainers om informatie te zenden naar leden).
 3. Niet snel echt wel app: bedoeld voor starters / herintreders, zij die een tikje rustiger willen voor korte of langere tijd. Beheerd door Marja Raijmakers.

Niets meer aan de orde zijnde bedankt Reinier alle leden voor ieders aanwezigheid op deze vergadering en nodigt iedereen uit voor de nazit met drankje (met de kanttekening dat de notulist als laatste moest blijven om alles nauwkeurig te borgen in de verslaglegging van deze ALV).

Activiteiten 2024

Zoals besproken op de jaarvergadering staan op onze activiteitenkalender ook enkele evenementen van collega-verenigingen. Daarmee hebben we voor dit jaar nog het volgende rijtje:

- Donderdag 18 april: Coopertest
- Zondag 26 mei: Midzomer trail
- Zaterdag 1 juni: Van Goghloop Nuenen
- Vrijdag 28 juni: Barbecue/ feestavond
- Zaterdag 14 september: Ronde van Waalre
- Zaterdag 21 september: 10 Engelse mijl Veldhoven
- Zaterdag 12 + zondag 13 oktober: Marathonweekend Eindhoven
- Zondag 27 oktober: Najaarsloop en -wandeling
- Dinsdag 10 december: Fakkelloop

Cursus Reanimatie en gebruik van AED-apparaat

Roel Krol, namens bestuur LGW



Op maandag 4 maart 2024 was het weer tijd voor de jaarlijkse cursus Reanimatie en AED in 't Hazzo. Docent was ook dit jaar weer Bob Groeneveld, van EHBO-vereniging Aalst-Waalre.

Het doel van deze avond was om de 19 aanwezige leden van de loopgroep instructie te geven over de gang van zaken bij een reanimatie door middel van hartmassage en mond-op-mond beademing. Gelukkig waren er ook dit keer weer enkele slachtoffer-poppen gevonden die de rol van oefen-slachtoffer op zich konden nemen. De aanwezigen mochten hier hun geleerde skills op toepassen. Naast de reanimatie werd er ook nog instructie gegeven over het gebruik van een AED. De cursus werd zoals vele eerdere jaren verzorgd door inspirerend docent Bob Groeneveld, die de aanwezigen vol passie en zeer geroutineerd mee nam in zijn instructies.

We hopen er natuurlijk op dat niemand de inhoud van de cursus hoeft toe te passen, maar het is toch altijd waardevol om dit alles weer een keer te hebben geoefend.

Bedankt voor de belangstelling onder de aanwezigen en natuurlijk ook dank aan Bob Groeneveld, dat hij nog maar lang in gelegenheid mag zijn om ons te ondersteunen met zijn vakkennis.

Training voor wie wil beginnen met hardlopen

Misschien ken je als lid van Loopgroep Waalre mensen die overwegen om te gaan hardlopen. Laat die dan zeker onze aanbieding hieronder lezen!

Loopgroep Waalre start dit voorjaar met een training van 10 weken voor mensen die willen starten met hardlopen. Deze training is voor iedereen toegankelijk die gezond, fit en blessurevrij is en heeft als doel om minimaal 7 km aaneengesloten te kunnen hardlopen. Om te testen of je voldoende "fit" bent verwachten we dat je bij aanvang al wel 3 tot 5 minuten aangeensloten kunt "joggen": heel rustig hardlopen zonder volledig buiten adem te raken.

De trainingen vinden buiten plaats en zijn opgebouwd uit een afwisseling van wandelen en hardlopen met daartussen loopscholing en rek-en strekoefeningen. De trainingen vinden plaats op dinsdag- en donderdagavond om 19 u en starten op het parkeerterrein van 't Stationskoffiehuis aan de Willibrorduslaan in Waalre. Een training duurt ongeveer vijf kwartier en er is veel ruimte voor individuele aandacht. Het is aan te bevelen tweemaal per week met de groep te trainen; het is echter ook moge-

lijk minder te trainen en dan op eigen gelegenheid nog een keer te trainen aan de hand van een “huiswerkschema” dat we delen.

Inschrijfkosten: 20 euro. Dit is voor 20 trainingen en een hardloopshirt van de loopgroep (zolang de voorraad strekt).

Bij voldoende inschrijvingen zal de training starten op dinsdag 23 april 2024.

Belangstelling en/of vragen: e-mail naar starters@loopgroepwaalre.nl

Mijn tijdloop!

Renske Geurden

Toen mama vertelde dat er weer een tijdloop was, wilde ik weer graag meedoen want ik had al 2 keer eerder meegedaan. Mama zei ongeveer een tijd en dan ging ik die tijd precies kiezen.

Toen was de dag aangebroken dat we moesten lopen. Ik had geen tijd gehad om te trainen, maar had er wel vertrouwen in. We waren bij de tent aangekomen en het zag er wel heel leuk uit vond ik, vooral van binnen. Na een tijdje gingen we naar de start. Eerst deden we de warming-up die werd gedaan door Rien. Toen gingen we beginnen. Iedereen had het wel een beetje koud volgens mij.

We moesten helemaal door de modder en sommige stukken kon ik gewoon niet verder lopen omdat je zo ver in de modder zakte. Maar ik was wel als eerste binnen, maar daar gaat het bij de tijdloop niet om! Ik wachtte op sommige anderen, vooral op Luuk. En toen ging ik samen met papa & Luuk naar binnen mijn droge schoenen aan doen. Maar we gingen natuurlijk wel nog even terug naar de finish om naar alle anderen te kijken. We bleven niet lang kijken want het werd een beetje koud. Maar al snel kwam iedereen over de finish.

We hadden ons nummer ingeleverd en we kregen een consumptiebon om drinken te halen en er was ook nog soep. Er was natuurlijk ook nog een prijsuitreiking! De aanmoedigingsprijs ging naar Laurens Kriek, de jongste deelnemer. De derde plek ging naar Ron Veenhof. De tweede plek ging naar Jacques Mulders. En de eerste plek naar... mijzelf, met maar 17 seconden verschil met mijn gegokte tijd.

Tot volgend jaar, dan ben ik weer van de partij!

Groetjes Renske!



Uitslagen Tijdloop

Naam	Geschatte tijd	Werkelijke tijd	Vershil	Plaats
Renske Geurden	00:13:53	00:13:36	00:00:17	1
Jacques Mulders	00:51:35	00:51:56	00:00:21	2
Ron Veenhof	00:54:09	00:54:42	00:00:33	3
Laurens Kriek	00:50:00	00:50:40	00:00:40	4
Kitty Mandos	00:48:35	00:49:27	00:00:52	5
Marianne van den Boogaard	00:58:40	00:57:37	00:01:03	6
Stefan Adriaansen	00:51:32	00:50:24	00:01:08	7
Myra Vissers	00:55:08	00:53:45	00:01:23	8
Wim Kremers	00:54:47	00:53:20	00:01:27	9
Wilfred van Pelt	00:50:15	00:48:42	00:01:33	10
Coby Boogers	00:52:50	00:51:14	00:01:36	11
Marian Pothof	00:56:00	00:57:36	00:01:36	11
Lorena Albarnez	00:49:00	00:50:40	00:01:40	13
Ria Stevens	00:58:00	00:59:44	00:01:44	14
Wiek Tilleman	00:58:46	01:00:36	00:01:50	15
Monica Sondervan	00:53:53	00:51:59	00:01:54	16
Roald Willemsen	00:47:28	00:49:36	00:02:08	17
Tony Klomp	00:47:47	00:45:36	00:02:11	18
Reinier Beltman	00:55:00	00:57:16	00:02:16	19
Henk Couwenberg	00:47:10	00:49:44	00:02:34	20
Ron Dielhof	01:00:00	00:57:25	00:02:35	21
Tine Slokkers	01:00:00	00:57:04	00:02:56	22
Anja Willems	00:50:00	00:47:00	00:03:00	23
Ruud Moeskops	01:00:00	00:57:00	00:03:00	23
Dianne	00:49:36	00:46:15	00:03:21	25
Lisette	00:49:00	00:45:39	00:03:21	25
Michael Kriek	00:53:53	00:57:18	00:03:25	27
Paul Feenstra	00:57:20	00:53:00	00:04:20	28
Jack Verberne	00:59:57	00:55:27	00:04:30	29
Paul Spijkerman	00:56:00	00:51:21	00:04:39	30
Anneke Visser	00:52:42	00:57:25	00:04:43	31
Nico Broers	00:57:30	00:52:20	00:05:10	32
Idde van Pelt	00:48:48	00:43:31	00:05:17	33
Arjen Verhiel	00:52:10	00:46:31	00:05:39	34
Mientje Spijkerman	00:45:00	00:51:18	00:06:18	35
Nico van den Boogaard	00:59:00	00:52:18	00:06:42	36
Arno Bos	00:55:55	00:48:30	00:07:25	37
Esther	00:52:45	00:44:35	00:08:10	38
Hans Harlé	00:53:00	00:43:44	00:09:16	39
Andre	01:00:00	00:50:16	00:09:44	40
Jan Severin	01:00:00	00:49:56	00:10:04	41
Ellen van Marrewijk	00:55:28	00:45:07	00:10:21	42
Johan van der Heide	00:58:59	00:47:12	00:11:47	43
Lukas	01:00:00	00:47:12	00:12:48	44
Luuk Geurden	00:24:24	00:40:58	00:16:34	45
Rien Slokkers	00:57:30	00:34:44	00:22:46	46
Henk de Vrind	00:57:27	00:29:51	00:27:36	47

Juryrapport Tijdloop

De Tijdloop 2024 was een lastige editie voor de jury met de volgende uitdagingen:

- Twee routes:
De reguliere route was op een enkele plek niet helemaal droog met een spatje modder. Daarom werd een drogere route als alternatief aangeboden, door sommigen de 'watjes-variant' genoemd.
De deelnemers op de 'droge' route liepen met de klok mee en konden daarom gewoon geklokt worden. Maar de deelnemers op de 'natte' route liepen tegen de klok in en de jury moest deze deelnemers dus juist achteruit klokken voor een juiste tijdregistratie.
- Aantal rondes:
Sommige deelnemers hebben minder rondjes gelopen dan opgegeven.
- Stopwatches van de Gamma:
De gloednieuwe stopwatches van de Gamma waren spotgoedkoop, maar goedkoop bleek maar weer eens duurkoop. De stopwatches bleken vooral goed in stoppen. Hoeveel pech kan je hebben? Eerst stopte stopwatch 1 er mee. Deze werd weer gesynchroniseerd met stopwatch 2: voor alle tijden van stopwatch 1 diende +30 minuten correctie te worden genoteerd. Vijf minuten later stopte ook stopwatch 2 er mee, dus werd overgestapt naar de stopwatch van de mobiele telefoon (en +35 minuten correctie). Helaas, batterij van de telefoon na 16 minuten leeg, dus op goed geluk maar weer terug naar de stopwatches (en +35+16 minuten correctie). Volgen jullie het nog?! De jury nog net, maar we kunnen niet garanderen dat hier en daar een onjuistheid is opgetreden bij de tijdregistratie. Voor verdere vragen over de geregistreerde tijden, verwijzen wij jullie graag naar de klantenservice van de Gamma. Dat zeg ik, Gamma!
- Wintertijd – Zomertijd:
De Tijdloop wordt normaal gehouden op de dag dat de Zomertijd ingaat. Dit jaar was de Tijdloop al een week eerder. Dat komt door Pasen, dan is er geen training of evenement van de Loopgroep. De tijdregistratie van de Tijdloop is dus gekalibreerd op de Zomertijd, maar het was nog Wintertijd. De jury heeft daarom alle tijden handmatig omgezet van Zomertijd naar Wintertijd. De Zomertijd gaat in het voorjaar in, dus gaat de klok vooruit. Je bent in de Wintertijd dus later bij de finish, dan als het al Zomertijd is. Het Lopertje komt uit als de Zomertijd al wel is ingegaan. Als je denkt dat jouw tijd niet klopt, dan graag zelf ter controle jouw tijden weer omzetten van Wintertijd naar Zomertijd. Dat gaat hetzelfde als in het najaar: je moet de klok achteruit zetten. Je bent dan weer eerder bij de finish en je hebt dus exact jouw goede tijden. Want het is dan ook echt Zomertijd en de tijdregistratie is gekalibreerd op de Zomertijd. Eigenlijk heel simpel. Dankjewel!
- Mopperen en/of modderen:
De jury heeft zich het recht voorbehouden om tijden te corrigeren voor mopperen (straf tijd) en voor extra veel modder op je outfit, uitglijders of plasduiken (bonustijd). Het systeem van straf tijd en bonustijd is zorgvuldig uitgedacht, maar kan in de praktijk enigszins willekeurig zijn toegepast.

Uitslag

Het valt allemaal niet mee om jury te zijn, maar we hebben een uitslag. De uitslag is inmiddels onherroepelijk vastgesteld (zie uitslagenlijst).

Uitslag, met verschil tussen werkelijke tijd en opgegeven tijd:

1^e plaats: Renske Geurden, 17 seconden

2^e plaats: Jacques Mulders, 21 seconden

3^e plaats: Ron Veenhof, 33 seconden

4^e plaats en troostprijs: Laurens Kriek, 40 seconden

Jacques was bij de prijsuitreiking niet meer aanwezig. De paashaas voor de 2^e plaats is naar Luuk Geurden gegaan, omdat de jury Luuk's tijd niet had geregistreerd. Waarschijnlijk was zijn tijd niet goed omgezet naar Wintertijd. Luuk was al gefinisht in de Zomertijd, maar in de Wintertijd nog niet gestart. Dan gaat de tijdregistratie mis, zie de uitleg hiervoor. Excuses, Luuk!

Toeval of niet: de jury is erg blij dat alle paashazen goed terecht zijn gekomen bij onze jongste deelnemers (en Ron). Immers: de jeugd heeft de toekomst!

De jury hoopt dat de uitslag uiteindelijk niet zo heel belangrijk is, en dat iedereen vooral heeft genoten van deze Mudrun-editie van de Tijdloop. We hebben in ieder geval veel blije gezichten en actiefoto's gezien, en na afloop waren er sterke verhalen in overvloed.

Alle vrijwilligers: bedankt voor je inzet.

Alle deelnemers: bedankt voor je deelname aan de **Tijdloop 2024**.

Tot volgend jaar bij de **Tijdloop 2025!**

Loopgroep Waalre: Erik Dielhof, Marieke van Kempen en Sergei Souljé

P.S.:

De jury heeft voor de Tijdloop 2025 vacatures voor expert klokkers. De inschrijving is geopend, dus meld je direct aan!





Startlocatie wandeltrainingen

Bestuur Loopgroep Waalre

Tijdens de ALV van Loopgroep Waalre op 6 maart werd tijdens de rondvraag gevraagd of de startlocatie van de wandeltrainingen opnieuw geëvalueerd kan worden. Deze evaluatie en inventarisatie van de gewenste startlocatie heeft inmiddels plaatsgevonden. Uit de peiling onder de leden die bekend zijn als wandelaars bleek dat een ruime meerderheid voor het gelijktrekken van de startlocatie is met de startlocatie van de hardlopers. Dit in tegenstelling tot wat eerder is besloten.

Het bestuur respecteert dit democratisch besluit en wil hierbij deze keuze bekrachtigen en voor iedereen duidelijk maken. De startlocaties van de wandeltrainingen zijn dus:

- Tijdens zomertijd: Stationskoffiehuis (mogelijk komende tijd parkeerterrein Huis van Waalre vanwege tijdelijke huisvesting van nieuwkomers)
- Tijdens wintertijd: Sporthal Hoeland

Aangezien de zomertijd op zondag 31 maart ingaat, zal de eerstvolgende training op dinsdag 2 april dus aanvangen bij het Stationskoffiehuis.

We hopen dat deze communicatie duidelijk is en dat de paar mensen die een andere voorkeur gestemd hebben dan de meerderheid toch het begrip kunnen opbrengen dat we als vereniging één lijn willen trekken, gebaseerd op wat de meerderheid aangeeft te willen.

't Lopend vuurtje (104)

Wist je:

- **Dat** als dit Lopertje verschijnt de "Tijdloop" **2024** alweer achter de rug is. Vanwege de drassige ondergrond en zeer natte omgeving werd dit evenement door de organisatie dit jaar omgedoopt tot de "Mud Run" editie. Gelukkig had de uitstekende organisatie in ieder geval ter compensatie dus droge humor én bovendien nog een alternatieve route.

Wist je:

- **Dat** nu we het toch over de tijdloop hebben, Ron Veenhof die dag net vóór dit evenement begon gesignaleerd werd met een wondje op zijn achterhoofd. Op de vraag hoe dat kwam zei hij: "Ik ben nogal bijgelovig en nu ik dit wondje vóóraf al heb, weet ik zeker dat ik in de prijzen ga vallen." ÉN HIJ HAD NOG GELIJK OOK!!

Wist je:

- **Dat** een hond die kan toveren bijna zeker een Labracadabradoodle is.
- **Dat** iets wat een lange nek heeft en het soms wel, soms niet doet een Giraf-en-toe heet.

Wist je:

- **Dat** ik, Co. vorige week eens een keertje lekker wilde gaan eten in een Turks restaurant. Was het toch Dürümstandigheden gesloten.

Wist je:

- **Dat** als iets groen en glibberig is én je er óók mee kunt varen, het een avokano is.
- **Dat** als een trein op tijd rijdt, dat een sterk staaltje van perrongeluk is.

Wist je:

- **Dat** de lente er weer aan komt en veel mensen dan weer vlinders in hun buik krijgen. Wil jij dat ook? DUW DAN EEN RUPS IN JE KONT !!

Wist je:

- **Dat** onze trainer Paul Spijkerman de laatste tijd veel klaagt zo van : "Verdorie alweer een kookprogramma op de tv."
- **Dat** zijn Mientje alert reageert met de woorden: "Je zit weer voor de magnetron schat!"

Zo tot zover dit lopend vuurtje

Groetjes van uw PR-agent Co.M.Mercieel

Zeg maar Co.

LGW deed hier ook mee

Halve Zolen Trail – Den Hout, 2 maart



Gulbergen Trail
Nuenen, 10 maart



Stevens Stadscross
Nijmegen, 16 maart



Two Rivers marathon
Zaltbommel, 17 maart



Cauberg trail
Valkenburg, 30 maart



Landelijke opschoondag

Op zaterdag 23 maart was het weer Landelijke Opschoondag, en Loopgroep Waalre deed weer mee met het ploggen. De hoeveelheid zwerfvuil viel best mee in Waalre; we hebben dat soms wel slechter gezien. Maar toch hebben de ijverige hardlopers en wandelaars al ploggend weer de nodige zakken vol verzameld.



Paarse boscross

Op zondag 25 februari vond de Paarse boscross van studentenatletiekvereniging Asterix plaats bij de Hut van Mie Pils. Zoals de vorige keer hebben leden van Loopgroep Waalre meegedaan én meegholpen met de organisatie. Omgekeerd komen leden van Asterix in september bij onze Ronde van Waalre helpen en meedoen.





Fietsaccu

- Revisie
- Nieuw
- Refurbished
- Laders
- Onderzoek

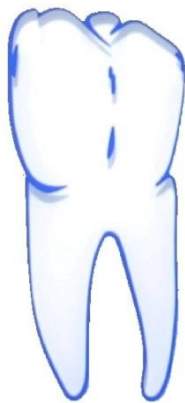
accucompany
VOL ENERGIE

Hennepstraat 7
5561 AC Riethoven

+3140 251 4242

Info@accucompany.nl

www.accu-company.nl



Vink Tandtechniek

voor schitterende tanden en een stralende lach

U kunt bij ons terecht voor:

gebitsprothesen - kronen en bruggen - implantaten
tanden bleken - gebitsbeschermers

Heikantstraat 18 - 5581 VB Waalre - tel. 040-221.6666
www.vinktandtechniek.nl - info@vinktandtechniek.nl

Nicole Couteaux
040 - 750 80 35

Gezondheidscentrum Waalre
Sportlaan 1
5581 BZ Waalre

Medisch centrum Aalsterweg
Aalsterweg 183A
5644 RA Eindhoven

Podotherapeut en sportpodotherapeut
www.podotherapiecouteaux.nl





B FYSIC

Knecht & Bungeelaar

“Uw praktijk voor zorg in beweging”



Wij zijn gespecialiseerd in o.a.:

Fysiotherapie | Manuele therapie | Sportfysiotherapie

Geriatricfysiotherapie | Kinderfysiotherapie

Oedeemtherapie | Dry Needling | Revalidatie

040 - 2217228 vraagwaalre@b-fysic.nl www.b-fysic.nl