

LOG(O)BOEK BULLETIN



Jaargang 31 nummer 1 januari 2017

Van de redactie

Beste lezers,

Dit is weer het eerste nummer in het nieuwe jaar. Hopelijk zijn de Sylvesterloop en het Hollen voor Bollen jullie goed bevallen...

Wij redactieleden hopen velen van jullie de hand te kunnen schudden tijdens de komende Nieuwjaars-bijeenkomst in de kantine van De Smelen.

Het blad is weer eens goed gevuld. We hebben leuke verhalen gekregen over o.a. chokolade, soep en verpakkingen. De eerste Urban Run Eindhoven is een groot succes geworden.

We starten begin dit jaar half februari met een nieuw evenement dat naar we hopen een groot succes wordt: de LOGO Midwinter Trail.

In de 'Keek ...' maken we kennis met voetballiefhebber Daan en we eindigen Karels camino in jawel..., Santiago.

In de Wisselpen verheugt Charles zich aan het eind van de training op een ATF-momentje.

Nadat er in het vorig nummer kennis werd gemaakt met een revolutie op het gebied van training voor marathons wordt er nu een mooi resultaat van gemeld door Ronald, die door deze methode bijzonder fijn liep!

Veel leesplezier!

Willem Bosma

Bestuurskunst



Januari is een leuke maand met twee gezichten: de terugblik op het afgelopen jaar en een vooruitblik op het nieuwe jaar. Twee jaren waarin LOGO zeer actief was en waar het plezier vanaf spatte.

Terugblik 2016

Wat was 2016 toch een mooi jaar! Naast het feit dat LOGO vorig jaar 30 jaar bestond hebben we veel gedaan. Niet alleen veel gewandeld en hardgelopen, maar vooral ook veel gelachen en genoten. Hieronder vinden jullie een lijst met activiteiten die we, volgens mij, zeker niet mogen vergeten.

- Alle activiteiten rondom het 30-jarig bestaan
- Succesvolle projecten, zoals de #startcoach en ONRS
- Interessante informatieavond over verantwoord wandelen en hardlopen
- Mooie en goed georganiseerde wedstrijden/trimlopen, zoals de Trimloopcyclus en de Strabrechtse Heidelooop
- Leuke (en lekkere) verrassingen van de ontspanningscommissie, zoals de LOGO-pieten en het ijsje bij Kees
- Diverse uitstapjes van wandelaars en hardlopers, zoals de NS-wandelingen en de Great Breweries-loop
- Nieuwe trainingsvormen, zoals de bootcamp en de crosstrainingen
- Mooie initiatieven, zoals de Samenloop voor Hoop en de Nationale Diabetes Challenge

Vooruitblik 2017

Maar, 2016 ligt inmiddels achter ons en we kijken graag vooruit. Wat brengt dit nieuwe jaar ons? Uiteraard begint het jaar weer met 'Wandel met LOGO de winter door' (4 januari) en '#startcoach' (10 januari). Aanmelden voor deze projecten mag nog steeds, dus als je iemand kent... Daarnaast organiseren we weer diverse wedstrijden, waaronder de nieuwe LOGO-Midwinter Trail op zondag 12 februari. Heb jij je al ingeschreven? Waar we in ieder geval massaal voor hebben ingeschreven is het LOGO-weekend naar de Sauerland Höhenflug Trailrun in juni. Kortom, er ligt een heel jaar met enorm leuke activiteiten voor ons.

PR/Communicatie

Na drie jaar in het bestuur te hebben gezeten heb ik besloten om, vanaf de algemene ledenvergadering op 15 maart 2017, andere uitdagingen aan te gaan. In de afgelopen jaren heb ik enorm fijn samengewerkt met het bestuur en de diverse commissies, hebben we mooie (nieuwe) dingen neergezet en is LOGO zichtbaarder geweest dan ooit. Mocht je interesse hebben om mij 'op te volgen' of ben je benieuwd of je een communicatie-taak op je kunt nemen, dan hoor ik het graag!

Je kunt me gewoon aanspreken of een mailtje sturen pr@logogeldrop.nl. Uiteraard blijf ik nog wel gewoon lid en blijf ik trainingen geven aan verschillende groepen.

Kevin Leenheers, PR/Communicatie

Keek op... Daan Kox

Geboren: 22-03-1985

Woonplaats: Geldrop

Gezinsleden: ik woon op mezelf en heb een vriendin

Beroep: horeca werken bij Sodexo

Mooiste sportieve moment: marathon Eindhoven

Sportief dieptepunt: heb ik nog niet mee gemaakt

Favoriete pagina op tablet:
NOS.nl/nu.nl

Goed boek: ik lees niet veel

Favoriete muziek: Adèle en top 40 muziek

Aan welke muziek heb je een hekel:
André Hazes

Wat eet je het liefst: mosselen

Wat drink je het liefst: bier

Wat lust je absoluut niet: ben geen kaasliefhebber

Wat eet je voor een wedstrijd:
muesli met yoghurt, banaan, melk

Waar kunnen ze je 's nachts voor wakker maken: voor een miljoen

Leukste sport naast hardlopen:
voetballen

Minst leuke sport: hockey

Hobby's: hardlopen en voetbal kijken

Leukste game: vroeger speelde ik veel FIFA, dat is zeker 12 jaar terug

Favoriete voetbalclub: PSV

Mooiste vakantieland: Spanje

Favoriete stad: Barcelona

Leukste tv-programma: Flikken Maastricht

Idool: Arjan Robben

Slechte eigenschap: ben een perfectionist

Goede eigenschap: ik ben heel sociaal en sta graag voor andere mensen klaar

Hekel aan: liegen

Bewondering voor: voor de trainers van LOGO die ons elke week met vol enthousiasme training geven

Toekomstwens: de hele marathon lopen

Wektijd: 7:30

Waarom LOGO: ik vind LOGO een topvereniging. LOGO organiseert veel leuke activiteiten door het hele jaar heen. Dit met veel enthousiasme: bootcamps, borrel enz. enz.



Leden-in-formatie

Door Ellen Winters, ledenadministratie

Aanmeldingen

hardlopers

Bianca Mikkers
Inge Dielemans
Annemieke Kolhorn
Nora Amari
Carolien Hofstra

wandelaars

Anny Brocx
Anja Koppen

wandel de winter door

Nicole Lathouwers

Opzeggingen per 31-12-2016

hardlopers

Mieke Rothfusz

wandelaars

Ambali Talen
Wilmien Castelijns

Het aantal leden is: 348 waarvan 189 vrouwen en 159 mannen.

Verjaardagen

9 jan	Marieke Weijers	24 jan	Hans Cornet
9 jan	Laurens Vervoort	24 jan	Jan Pullens
11 jan	Ria Bischoff	25 jan	Bas Rijnaerts
11 jan	Cocky Oderwald-Hopman	25 jan	Anja van der Ven
11 jan	Mustafa Esilcimen	25 jan	Miekje Alberti
12 jan	Eveline van den Heuvel	25 jan	Liesbeth Sjouw
12 jan	Francoise Welsch	27 jan	Arja Dekens
12 jan	Theo Slaats	28 jan	Willeke van Blarikom
12 jan	Laurens van Vijfeijken	29 jan	Mieke Bogaert
13 jan	Gon van der Sanden	29 jan	Jan de Schouwer
13 jan	Willem van den Boomen	31 jan	Riky Markgraaff
14 jan	Karin Ruis	1 feb	Leon Crauwels
15 jan	Jos van Warmerdam	2 feb	Astrid Muller
15 jan	Freek Rohlf	2 feb	John van der Geest
16 jan	Jan Melskens	3 feb	Doortje v. Basten - v. Meel
17 jan	Gerard Berkenbosch	3 feb	Julianna Nagy
17 jan	Judith Renders	3 feb	Ronald Simonis
18 jan	Dorien de Ruyter	5 feb	Harm Brouwer
18 jan	Stefan de Vrij	5 feb	Rita van den Boomen
18 jan	Elly van Rozendaal	6 feb	Petra Siemons
19 jan	Ylona Maas	6 feb	Marc Jeucken
20 jan	Hans Havers	7 feb	Petra van Knippenberg
22 jan	Mohamed Mahmoud	8 feb	Peter van Zon
23 jan	Linda Koers	8 feb	Suzanne Koers
24 jan	Antoinette Heerschop	8 feb	Bart Verberne

Allen een heel fijne verjaardag!!

Camino de Santiago deel 2

Op weg, 2^e deel

Na de onderbreking in Porto van drie dagen begon ik aan het tweede deel van mijn wandeltocht, eerst met de bus om sneller door het saaie industrie gedeelte van Porto te komen. Na mijn ontbijt had ik al snel mijn inmiddels vertrouwde gele pijlen gevonden en liep vol energie naar en op het strand in een heerlijk zonnetje met een koele oceaانبries. Deze etappe liep



voor een groot deel langs de kust, steeds in dezelfde richting naar het noorden. En dat heb ik geweten...toen ik aan het einde van de etappe toevallig naar mijn rechterarm keek schrok ik behoorlijk: heel de achterkant van mijn arm was verbrand en wel zo erg dat mijn arm vol blaasjes zat. Gelukkig had ik mijn wondermiddel meegenomen namelijk 'rescuezalf' - niet gesponserd zweer ik hierbij - als redmiddel bij brandblaren en andere huidproblemen. 'Toevallig' kwam ik twee andere caminogangers tegen, een Duitser en een Amerikaan, wat het begin was van een samen lopen met andere caminogangers in verschillende samenstellingen. Wij besloten samen naar de herberg te gaan, samen te eten en de volgende dag samen op te lopen naar het volgende stadje. Alleen had de Duitser forse voetproblemen waardoor hij naar een arts moest en twee dagen rust

moest nemen. Mijn Amerikaan bleek al voor aanvulling van het loopgroepje te hebben gezorgd: een Poolse en een Amerikaanse sloten zich bij ons aan. Een dag verder moest de poolse afhaken, ook met voetproblemen. Vooral omdat de camino veel over harde bestrating liep waren er veel mensen met blaren. Een etappe verder besloot ikzelf om een rustdag in te lassen, mede omdat mijn twee Amerikaanse caminogangers onder tijdsdruk liepen i.v.m. de vertrekdatum van hun terugvlucht. Na een dag met wat aanlummelen in een kleine stadje, vertrok ik weer, nu met een andere Amerikaanse. Daar liep ik twee dagen mee op, waarna zij 's ochtends alleen vertrokken bleek en ik (eindelijk) alleen verder kon lopen. Nu was het samen oplopen zelf ook erg wisselend: nu eens dan weer pratend over de presidentsverkiezingen, dan weer even stil staan bij een mooie bloem, kerkje of huis, of gedurende 1 of 2 uur, al mijmerend, los van elkaar lopend in het eigen tempo. En nog zoiets dat anders uitpakte: het motregende in dat mooie Portugal drie dagen achter elkaar, maar ik vond het gelukkig het geen probleem. Die miezerregen creëerde een soort meditatieve sfeer en nat werd ik sowieso: óf van de regen óf van het zweten onder mijn poncho met mijn rugzak. En onderweg was genoeg te zien en te ervaren: een antieke brug, een oude romeinse weg, mooie groene natuur (de regen...), mooie dorpskerkjes, een

scene van een paar honderd jaar geleden door een ossenkar met grote houten wielen en twee boerinnen, mooie, goed onderhouden kerkhoven, vaak in het centrum van dorpjes. Oh ja, ook opvallend : in elk klein dorpscafeetje stond de modernste koffieapparatuur en kon ik van mijn favoriete koffie 'un americano' genieten. Dat is een Portugese espresso met de dubbele hoeveelheid water. Ondertussen was ik al behoorlijk gevorderd op mijn camino en werd ik onderweg verrast door 'mijn Duitser' die, grotendeels hersteld na twee dagen rust, vol energie aan een inhaalrace bezig was. De laatste drie dagen ben ik met hem opgelopen. Kort voor Santiago pauzeerden wij nog om daarna geheel monter en goed geluimd Santiago in



te lopen. Maar de uiteindelijke bestemming was verder dan wij dachten en het begon ook weer te regenen, waardoor onze entree minder glorieus uitpakte. Samen met twee Italianen liepen wij uiteindelijk de oude stad in en niet veel later kwamen wij op het centrale plein uit, de eindbestemming van mijn camino... Ik realiseerde het mij nauwelijks... Overal zag je wel groepjes caminogangers, met rugzak, met fietsen, elkaar omarmen en foto's nemen; wij dus ook. Later hoorde ik dat er per dag 1000 a 1500 nieuwe caminogangers Santiago binnenkwamen via de verschillende routes. Overweldigend waren ook de missen in de kathedraal, 2 a 3 missen per dag die meestal bomvol zaten. Imponerend dat er zoveel mensen écht zichtbaar en voelbaar, elk op zijn eigen manier onderweg zijn, ergens naar op zoek. Wij hadden ook nog onderling contact gehouden en hebben kunnen afspreken met de Amerikaanse, de Amerikaan en de Poolse om op hun laatste avond samen te gaan eten en afscheid te nemen. Ondanks het korte samen lopen was er, voor zo lang het duurde, toch een band gegroeid.

'Het Einde'

Mijn camino was officieel ten einde en na enige aarzeling ben ik toch ook mijn oorkonde op gaan halen. Voordat ik die kreeg moest ik wel mijn paspoort en stempelkaart (een soort Elfstedenkaart waarop dagelijks een stempel van het restaurant, of de herberg moest staan) overhandigen als bewijs dat ik dat gedeelte van de Portugese camino echt had gelopen. Officieel zijn het er 353 kilometer geworden. Mijn camino was afgelopen, maar ik ben nog met de bus verdergegaan naar Finistere, het meest westelijke punt van het Europese vasteland. De traditie zegt hiervan dat op de meest uitstekende rots het échte einde van de camino is. Het is een traditie daar een kledingstuk, sok of zakdoek te verbranden. Zo laat je

symbolisch het oude achter je en ga je vernieuwd verder op je (levens)pad.

Vroeger was het trouwens pure noodzaak om oude kleren te verbranden om zo besmetting te voorkomen én omdat kleren gewoon stonken en versleten waren na zo'n lange tocht. Op die rotspunt, in de 'stilte' van beukende golven op enorme rotsblokken, was ik door de gigantische weidsheid en diepte van de Atlantische oceaan eigenlijk veel meer geïmponeerd dan in de drukte van Santiago...

De volgende dag ben ik weer met de bus terug gereden naar Santiago en daarna teruggevlogen naar Amsterdam.

Na 5 weken terug in Nederland moest ik behoorlijk wennen aan de dagelijkse drukte en het geplande leven met allerlei 'verplichtingen'.

Door het dagen achter elkaar lopen in de open lucht en het bezig zijn met basale zaken zoals het weer, honger, pijnlijke voeten, slaapplek en afstand, ontstaat er een soort leegte, ruimte in je hoofd. Ik beschrijf het soms als

eenzelfde gevoel als na een lange training met een voldaan gevoel achteraf, maar dan in het drievoudige. Er ontstaat ruimte voor allerlei gedachten, gevoelens en emoties die naar boven kunnen komen en die in het dagelijkse

leven geen ruimte krijgen en vaak verstopt zitten onder bezigheden, drukte, verstand. Mijn camino was zeker een bijzondere ervaring en of ik het nog een keer ga doen???

Wie weet, maar niet volgend jaar.



Jullie mede-LOGO-loper
Karel

#startcoach in januari

De huidige #startcoach-leden zijn nog volop in training, maar de eerste voorbereidingen voor de eerste editie van 2017 zijn al getroffen. Op dinsdag 10 januari zal ons #startcoach-project weer beginnen. Dus ken je of ben je zelf iemand die een goed voornemen heeft of gewoon graag (weer) wil beginnen met hardlopen? Schrijf je dan snel in!

- 4 maanden trainen voor € 30,00
- dinsdag- en donderdagavond van 19:00 – 20:30 uur
- workshop blessurepreventie
- gecertificeerde trainers
-

Informatiebijeenkomst

Op woensdag 4 januari organiseren we een gratis toegankelijke informatieavond. De avond staat in het teken van het #startcoach-project én het beginnen met hardlopen. Alle geïnteresseerde beginnende hardlopers zijn van harte welkom.

Locatie: Tournooiveld 10a, Geldrop, aanvang: 20:00 uur

Aanmelden en beginnen

Het aanmelden is heel simpel. Vul het #startcoach-inschrijfformulier op onze website www.logogeldrop.nl in en zorg dat je op 10 januari om 18:45 uur bij de LOGO-accommodatie bent, op het terrein van LACO Sportcentrum De Smelen, Zwembadweg 13, Geldrop.

Wandel met LOGO de winter door

Wandelen is goed voor alles, voor je gezondheid, je spieren, je geheugen en je humeur. Ze gaan er allemaal op vooruit. En dat allemaal door simpelweg te wandelen! Op woensdag 4 januari zal het wandelproject 'Wandel met LOGO de winter door' weer beginnen. Dus ken je iemand of ben jij zelf een wandelliefhebber die graag in de ochtend wil wandelen? Schrijf je dan snel in!

- 3 maanden trainen voor € 22,50
- maandag- en woensdagochtend vanaf 09:00 uur
- frisse, mooie winterochtenden
- gecertificeerde trainers

Aanmelden en beginnen

Het aanmelden is heel simpel. Vul het wandel-inschrijfformulier op onze website www.logogeldrop.nl in en zorg dat je op 4 januari om 08:45 uur bij de LOGO-accommodatie bent, op het terrein van LACO Sportcentrum De Smelen, Zwembadweg 13, Geldrop.

LOGO-leden hoeven zich uiteraard niet aan te melden. Jullie zijn altijd al welkom op maandag- en woensdagochtend.

Wisselpen

Voor mij is het weer een 'paar' jaar geleden (in 2000 red.) dat ik een stukje heb geschreven voor de wisselpen.



Mijn naam is Charles Scriwanek. Ik woon in Geldrop en ben getrouwd met Miranda. Onze twee zonen zijn Chris, alweer 15 en Nick 16 jaar oud, twee heerlijke pubers!

Hun eerste rapporten van dit schooljaar liggen al weer op tafel. Mijn enthousiaste reactie "Dat ziet er goed uit mannen" werd meteen beantwoord met "Wat schuift dat?". Om bij te verdienen brengt Chris de krant rond en Nick werkt bij Action. En Miranda is full-time huisvrouw en zorgt dat alles in huis is geregeld. En dat niet alleen: dit jaar heeft zij in Braakhuizen Noord de buurtpreventie WhatsApp opgezet (WABP-groep). Op dit moment heeft ze al meer dan 200 wijkbewoners.

Zelf werk ik sinds ruim twee jaar voor een Deense producent van industriële vloeistoffilters: HiFlux Filtration A/S. In mijn rol van

Country Representative Manager ben ik verantwoordelijk voor het opzetten van de nederlandse markt, waarbij de focus ligt op de Auto-line van zelfreinigende vloeistoffilters. Meer dan een mooie uitdaging mag ik wel zeggen. Daarnaast ben ik trots op mijn functie bij Defensie. Sinds 1999 ben ik lid van het korps Nationale Reserve (Natres) en sinds drie jaar in de functie als Sergeant Majoor OPC (Opvolgend Peletons Commandant) 'Je moet het maar kunnen'.

Het is weer een hele tijd geleden dat ik voor de eerste keer bij LOGO ging hardlopen. Aan die eerste, langdurige LOGO-periode heb ik enorm goede herinneringen overgehouden.

Uiteraard als hardloper, maar ook als assistent-trainer, voorzitter van de ontspanningscommissie, trainer loopgroepen (TLG) en lid van het trainersteam. Als (ex)trainer weet je het de hardlopers wel te vertellen hoe ze het hardlopen moeten aanpakken als je langere tijd uit de roulatie bent geweest. Deze adviezen had ik zelf ook beter kunnen opvolgen, dan had ik wat minder kleine aanloopblessures opgelopen.

Na de eerste LOGO-periode was ik een tijdje geen lid, mede door mijn internationale baan destijds was er weinig tijd om te gaan hardlopen. Om mijn conditie een beetje op peil te houden ging ik zelf (wel eens) hardlopen, met de mountainbike de bossen in en fitnesssen. De frequentie was en is nog steeds aan de lage kant.

Een goed voornemen voor 2017 om deze frequentie positief bij te stellen!

Afgelopen voorjaar ben ik weer heerlijk begonnen bij LOGO en viel direct met mijn neus in de boter. Tijdens mijn eerst hardloopavond werden wij door de ontspanningscommissie getraakteerd op een ijsje van Kees. Korte tijd later hebben we het LOGO-jubileumfeest gehad. Naast een heleboel nieuwe gezichten is het ontzettend leuk om de oud-gedienden weer te zien.

Uiteindelijk is het wel te doen om het hardlopen. Heerlijk in de bossen hardlopen, misschien wel de mooiste periode van het jaar. Maar ook in de winter is het lekker bikkelen, heerlijk om in weer en wind lekker te gaan hardlopen. Als je dan klaar bent met douchen en daarna heerlijk op de bank ploft, heb je weer zo'n heerlijk ATF momentje ('After Training Feeling').



Hopelijk grijpen de nieuwe en ex-LOGO-leden het nieuwe jaar aan om zich weer bij LOGO op te geven.

Heel veel fijne wandel- en hardloophmomenten toegewenst voor 2017!

Charles Scriwanek



Uitje R3

Zondag 20 november 2016, de dag start met fikse regenbuien. Het werd een **vet** mooie route in Valkenswaard, een goed verzorgde lunch en een indrukwekkende rondleiding in een **gaaf** bedrijf, en dit allemaal mét en door R3. Onze dank gaat uit naar Henk Somers, Huub van Lankvelt, Hans Kolhorn en alle anderen die hieraan hebben meegewerkt.

Het was de eerste herfststorm die zich aankondigde op zaterdagmorgen en op zondagochtend nog doorrolde over Zuidoost Nederland. R3 trok erop uit naar Valkenswaard en omgeving. Henk en Huub hadden een mooie route beloofd en dat werd het. Rond 9:30 uur vertrokken we vanaf het parkeerterrein bij Lareka.

De wind joeg door de bomen en de bladeren tolden rondom de mensen die naar de uitleg van de trainer-in-dop 'Henk' stonden te luisteren. Hij attendeerde ons op hier en daar 'wat vocht'!

Hup, in de benen en achter de trotse Henk en Huub aan. De eerste straat in en daar schrikken we ons een hoedje, onder luid gekraak wordt er een zware boom in het veldje naast ons



omgeblazen door de westerstorm. Hup, naar de volgende uitdaging, op het warm-draai-veldje krijgen we mooie oefeningen door Henk voorgeschoteld; die trainerrol past hem duidelijk. Na uitleg over de route van ongeveer 12 km gaan we op weg. Langs de mooie visvijvers die in verbinding staan met de Dommel. Soms lopen deze vijvers over, soms niet, we hadden geluk de route werd zowaar een bootcamp, want we mochten met z'n allen de plassen door, er was geen omlopen bij. Op naar de ingang van het Leenderbos, waar Henk ons de geschiedenis van de visvijvers uit de doeken deed - een echte historicus is in hem geboren-.

Door de storm is het rustig in het bos en alles gaat op rolletjes. Op een van de paden zien we nog een klein everzwijntje wegsprinten, overal is de berm omgewoeld en er worden grapjes gemaakt dat we straks als lunch everzwijn krijgen als we dat beest even snel te pakken nemen. We trekken verder en we houden het zowaar ook droog. Mooie plaatjes worden er geschoten, dank hiervoor Suzanne! De stormluchten en herfstkleuren leverden fotogenieke momenten op. Na iets meer dan een uur draaien we weer de bewoonde wereld in en hoor je iedereen praten over de mooie bossen die we gezien hebben. Trainer Henk

neemt de cooling-down nog even met ons door en op de parkeerplaats van Lareka rekken en strekken we onze spieren voor de lunch.



Er stond een goed verzorgde lunch met heerlijke soep en broodjes klaar. De chocolade, die bij Henk Somers wordt ingepakt, ging van hand tot hand als heerlijk aperitiefje, tussendoortje en toetje ☺!

Daarna werden we in twee groepen rondgeleid door een trotse Henk, die honderduit vertelde over zijn bedrijf Lareka. Indrukwekkend, die vele machines, werkplekken en CAD-tekenplekken voor de constructeurs. Erg mooie machines, ingenieus en extreem snel draaiende processen om zoetwaren in te pakken of tabakszegels te plakken. Hiernaast een plaatje



van een mooie machine, al ouder dan menig looper van LOGO, die kleine chocolaatjes verpakte met een leuke wikkkel; 'LOGO R3; Kei gezellig!' stond er op. Na deze tot in de puntjes verzorgde, unieke zondagse duurloop ging iedereen weer terug naar Geldrop en omstreken.

Maurits Smits



Notities van Her en Der

Uitslagen verzameld door Erik Bekkering

zondag 20 november 2016: Zevenheuvelenloop in Nijmegen

15 km:

Marcel Aarts	1:22:43	10,9	Eduard van Casand	1:37:04	9,3
Patrice van den Buijs	1:29:02	10,1	Debby Toepoel	1:43:02	8,7
Bert Quik	1:29:52	10,0	Ria Bischoff	1:45:19	8,5
Paul Hellings	1:35:23	9,4			

zondag 27 november 2016: 'T is (voor) niks loop in Geldrop

6 km:

Nico van Dijck	31:56	11,3	Patricia Damen	42:08	8,5
Jan Pullens	39:30	9,1	Weijert de Vries	42:21	8,5
Susan Scheepers	40:50	8,8	Farida Raap	54:16	6,6
Sharon Pinas	42:08	8,5			

10 km:

Julianna Feron	50:34	11,9	Koen Jansen	59:49	10,0
Thea Mommersteeg	50:46	11,8	Stefan de Vrij	1:00:10	10,0
Erik Eisma	54:00	11,1	Ferdy Thijs	1:00:10	10,0
Maurits Smits	54:00	11,1	Theo Slaats	1:00:15	10,0
Dave Corben	54:24	11,0	Karel de Groot	1:00:22	9,9
Sally Saleminck	54:31	11,0	Kevin Leenheers	1:00:29	9,9
Frank Wijbrands	54:41	11,0	Paul Hellings	1:01:27	9,8
Ardi Moolenaar	56:22	10,6	Petra Nooijen	1:01:50	9,7
Maarten van Bemmelen	57:17	10,5	Dorien de Ruyter	1:02:16	9,6
Anja Jansen	57:51	10,4	Marianne Tops	1:04:14	9,3
Marij Glas	57:57	10,4	Frans van der Waals	1:05:55	9,1
Judith Philipsen-Janssen	57:57	10,4	Paul Gerrits	1:06:07	9,1
Henk Dragt	57:57	10,4	Onyda te Braake	1:07:03	8,9
Betty Mulders	58:21	10,3	Barbara Peeters	1:09:21	8,7
Michel te Braake	58:28	10,3	Ingrid Moll	1:09:29	8,6
Linda Koers	58:28	10,3	Hans Kolhorn	1:10:48	8,5
Daan Kox	59:44	10,0	Marian Kolhorn	1:10:53	8,5

15 km:

Leon Hoeben	1:10:02	12,9	Frans van den Oord	1:20:52	11,1
Henk van de Loo	1:10:07	12,8	Petra van Keulen	1:20:53	11,1
Leon Weekers	1:14:40	12,1	Bert Quik	1:22:54	10,9
Joyce Bekkering	1:14:41	12,1	Huib van Lankvelt	1:23:12	10,8
Robin Simonis	1:14:41	12,1	Ad Vermeer	1:24:23	10,7
Carmen Triki	1:14:55	12,0	Ellis Gommans	1:25:05	10,6
Egon Triki	1:14:55	12,0	Gerda Bindels	1:25:13	10,6
Elly van Rozendaal	1:15:27	11,9	Joyce Matulesky	1:26:01	10,5
Marcel Aarts	1:17:41	11,6	Peter Bakker	1:26:04	10,5
Bas Rijnaerts	1:18:51	11,4	Eduard van Casand	1:33:15	9,7
Henk Jan Reins	1:20:24	11,2			

21,1 km:

René van den Heuvel	1:30:56	13,9	Laurens Vervoort	1:52:32	11,3
Paul Fermont	1:34:00	13,5	Roland Tacken	1:58:54	10,6
Erik Bekkering	1:35:57	13,2	Klaas Meijer	2:01:02	10,5
Marion Kuiten	1:39:21	12,7	Arnold Boender	2:03:29	10,3
Peter Philipsen	1:40:05	12,6	Sjef de Groot	2:03:38	10,2
Jamie Mc Cormack	1:47:57	11,7	Robin de Krijger	2:07:26	9,9
Anneke van de Par	1:51:42	11,3	Etienne te Braake	2:10:29	9,7

30 km:

Yvar de Weerd	2:46:37	10,8	Jeffrey Weel	3:01:45	9,9
---------------	---------	------	--------------	---------	-----

42,2 km:

Ronald Simonis	4:09:01	10,2	Geert Cornelissen	5:12:30	8,1
----------------	---------	------	-------------------	---------	-----

Jan Rietsema	4:22:00	9,7			
--------------	---------	-----	--	--	--

6 km Wandelen:

Lianne Simonis	1:26:59	4,1	Coby Vonk	1:26:59	4,1
----------------	---------	-----	-----------	---------	-----

10 km wandelen:

Ton Stevens	1:59:54	5,0	Doortje van Basten	2:00:32	5,0
-------------	---------	-----	--------------------	---------	-----

Petra Hulsman	2:00:30	5,0			
---------------	---------	-----	--	--	--

15 km wandelen:

Marijke van den Berg	2:35:42	5,8	Wieza Beckers	2:36:35	5,7
----------------------	---------	-----	---------------	---------	-----

Joke Heij	2:35:47	5,8	Ellen Hanssen	2:37:23	5,7
-----------	---------	-----	---------------	---------	-----

Tineke Christophersen	2:36:22	5,8	Pia Verkleij	2:41:39	5,6
-----------------------	---------	-----	--------------	---------	-----

Maria van Damme	2:36:23	5,8	Agnes Buil	2:42:41	5,5
-----------------	---------	-----	------------	---------	-----

21,1 km wandelen:

Nanny Driessen	2:35:24	8,1	Gerarda Smits	3:34:55	5,9
----------------	---------	-----	---------------	---------	-----

Gerrie Lange	3:02:00	6,9	Monique Louwers	4:01:59	5,2
--------------	---------	-----	-----------------	---------	-----

Karin Ruis	3:34:00	5,9	Annelies Willems	4:11:37	5,0
------------	---------	-----	------------------	---------	-----

Bertha van Gemert	3:34:54	5,9	Ellen Jacobs	4:30:10	4,7
-------------------	---------	-----	--------------	---------	-----

30 km wandelen:

Rita van den Boomen	5:05:57	5,9	Wilma Gerrits	5:06:11	5,9
---------------------	---------	-----	---------------	---------	-----

Anja van der Ven	5:06:07	5,9			
------------------	---------	-----	--	--	--

zondag 27 november 2016: 33e DSD Zandboscross in Deurne**4,950 km:**

Yvonne Jaspers	27:10	10,9
----------------	-------	------

9,800 km:

Mario Arts	40:35	14,5
------------	-------	------

zondag 27 november 2016: Pfixx Solar Montferland Run in 's-Heerenberg**7,5 km:**

Debby Toepoel	49:48	9,0
---------------	-------	-----

zondag 4 december 2016: Mispelhoefloop in Eindhoven**8 km:**

Eduard van Casand	46:00	10,4	Theo Slaats	46:40	10,3
-------------------	-------	------	-------------	-------	------

zondag 11 december 2016: L'Avant Sylvestre in Reusel**9,650 km:**

Bert Schepers	46:36	12,4	Egon Triki	49:28	11,7
---------------	-------	------	------------	-------	------

Jan Rietsema	47:28	12,2	Jamie Mc Cormack	50:06	11,6
--------------	-------	------	------------------	-------	------

7,490 km:

Marjo Schepers	39:03	11,5
----------------	-------	------

zondag 18 december 2016: Neelderveldloop in Roermond**4,7 km:**

Yvonne Jaspers	27:02	10,4
----------------	-------	------

zondag 18 december 2016: Mescherbergloop in Eijsden**10,4 km:**

Frans van der Waals	1:05:11	9,6	Marjo Schepers	1:08:45	9,1
---------------------	---------	-----	----------------	---------	-----

15,6 km:

Mario Arts	1:12:44	12,9	Egon Triki	1:25:17	11,0
------------	---------	------	------------	---------	------

Jack Ernest	1:16:45	12,2	Laurens Vervoort	1:27:56	10,6
-------------	---------	------	------------------	---------	------

Roel Dekens	1:17:09	12,1	Anneke van de Par	1:28:36	10,6
-------------	---------	------	-------------------	---------	------

Robin Simonis	1:18:56	11,9	Joyce Bekkering	1:31:46	10,2
---------------	---------	------	-----------------	---------	------

Erik Bekkering
Bert Schepers

1:18:59 11,9
1:20:09 11,7

Geert Cornelissen

1:35:10 9,8

Uitslagen bij voorkeur mailen naar **uitslagen@logogeldrop.nl**,
of noteren op de lijst in de accommodatie.



LOGO Midwinter Trail 12 februari 2017

Lopen in de natuur. Niet via brede gebaande paden, maar via slingerende single tracks jezelf mee laten voeren naar plekken waar je anders niet snel komt. Je weg zoeken langs beekjes en vennen, genieten van vergezichten over de heide, de geur van het bos opsnuiven. Met een beetje mazzel sta je oog in oog met loslopend wild.

Beleven

Lopen in onbekend terrein vraagt een totaal andere mindset dan het lopen van een wegwedstrijd voor een PR. Bij de LOGO Midwinter Trail zul je dan ook geen individuele tijdwaarneming aantreffen. Tijdens het trailen moet je anticiperen op de omgeving, de ondergrond, de weersomstandigheden, etc. Je gemiddelde snelheid zal een stuk trager zijn dan op een parcours over verharde wegen. Deze andere manier van lopen zorgt voor een totaal andere beleving. Gun jezelf de tijd om te genieten van de omgeving, neem uitgebreid de tijd om andere deelnemers te ontmoeten, vergeet niet foto's te maken en laat vooral de tijd los. Beleef die vrijheid! Wedden dat je met een smile op je gezicht finisht?

Afstand

De afstand wordt bij de LOGO Midwinter Trail bepaald door het begin- en eindpunt bij Manege de Meijldijk/Cafe de Boerderij, de terreinkennis van onze meester-padvinder Wim van Heumen, de paden en natuurlijke obstakels zoals vennen en beekjes. We streven naar twee routes van ongeveer 8 km en ongeveer 16 km. Kies een afstand die bij je past, waarbij je je moet realiseren dat het lopen van een trail fysiek zwaarder is dan het lopen op de weg. De natuur heeft hier een dikke vinger in de pap: je bent afhankelijk van de weersomstandigheden en de terreingesteldheid. Mul zand, blootliggende boomwortels, waterplassen en misschien wel sneeuw zijn enkele van de ingrediënten die je onderweg zult ontmoeten. Om drukte op het parcours tegen te gaan en om de natuur niet te overbelasten hanteren we een maximum aantal van 150 deelnemers per afstand.

Verzorging onderweg

Omdat het bij trailrunning gaat om de beleving en niet om de tijd, loop je gemiddeld wat langer over de afstand. Neem dan ook wat verzorging mee voor onderweg. Halverwege de 16 km staat een beker thee op je te wachten en hebben we wat fruit klaar staan. Langs de route staan er enkele parcourswachters met aanwijzingen voor de te volgen route. Ook is er een 'achter'fietser. Neem voor je eigen veiligheid toch ook een opgeladen GSM-telefoon mee, die past nog wel in je rugzakje.

Overigens: alles wat je mee de trails op neemt, neem je ook mee terug! Gooi dus geen afval in de natuur. Nee, ook geen gelletjes... niet alleen slecht voor het milieu, maar door dit soort acties lopen wij met z'n allen het risico niet meer welkom te zijn in dit natuurgebied.

Finish in zicht?

Na de finish staat er een kop warme erwtensoep op je te wachten. Waarschijnlijk zul je dat wel waarderen na een stevige inspanning in het midden van de winter.

Inschrijven via www.inschrijven.nl.

See you at the LOGO Midwinter Trail, 12 februari 2017.

Start om 11:00 uur!

Bert Vermeer, Wim van Heumen, Laurens van Vijfeijken, Egon Triki en Etienne te Braake

De marathon: 't is (bijna) niks

Zondagochtend. Druk programma vandaag, dus helaas geen tijd om mee te trainen bij LOGO. Daarom om half 8 afgesproken bij Arnold Boender thuis. Het begint net licht te worden. We gaan samen een hersteltraining pakken. Als we even later vanuit de bossen de hei opdraaien, staan we ineens even stil. De zonsopkomst boven de Grote Heide is adembenemend. We bewonderen de rode gloed die zich uitstrekt over de deken van witte rijp die alle bomen en struiken vannacht heeft toegedekt. Een kadoetje voor de vroege loper.

Het is een week na mijn marathon bij 't is (voor) niks!!! en het voelt prima. Geen spierpijn, blessures of andere ongemakken. De hele week gewoon kunnen werken, trappenlopen en trainen. Ook direct na de wedstrijd kon ik zonder problemen eten en drinken, waar ik andere keren heel wat meer moeite mee had. Deze marathon, maar ook de drie maanden trainen daaraan voorafgaand, zijn namelijk veel minder belastend geweest. Dankzij het 14 km schema.

Na de prachtige PR's van Yvar de Weerd en Erik Eisma op de (halve) marathon in Eindhoven, was het nu de beurt aan mij om te laten zien dat dit trainingsschema werkt. En om een lang verhaal kort te maken: het werkt echt! Een absolute aanrader voor iedereen die graag eens een keer deze ultieme afstand wil uitlopen, maar ook voor iedereen die net als ik het niet meer trekt om wekelijks trainingen van 25, 30 en 30+ km te moeten lopen.



Nieuwsgierig? Lees verder of vraag een van ons naar de ervaringen. Wij zullen beamen: de marathon is (bijna) niks.

Huh, het 14-km-schema? Erik heeft de basisprincipes al uitgelegd in het vorige nummer met zijn enthousiaste verhaal. Vier keer in de week slechts een uurtje trainen, waarvan twee keer 'lang' op wedstrijdtempo, een keer 'kort' iets sneller en een keer 'kort' maar veel rustiger. Lang betekent in de voorbereiding op de halve nooit

meer dan 10 km en in de voorbereiding op de hele nooit meer dan 14 km. Kort betekent ongeveer de helft van deze afstanden.

Is trainen op wedstrijdtempo zwaar? Nee, integendeel. Je lichaam went verrassend snel aan het lopen op de optimale hartslag, die je in een eenvoudige test zelf kunt bepalen. De 'lange' trainingen voelen dan al snel als een ontspannen duurloop.

De korte 'snelle' training is een leuke afwisseling en de korte 'langzame' training is pure ontspanning, want dan hoeft je niet op je hartslag te letten en kun je rustig om je heen kijken oftewel 'vogeltjes kijken'.

Nog nooit stond ik zo ontspannen aan de start van een marathon, als op deze frisse maar prima loopochtend van de 't is voor niks!!!-loop' in Geldrop. Gezellig wat keuvelen met andere lopers, waterrugzak checken, overkleding uit en ineens is daar het startschot. Oeps, horloge moet nog aan. Ach, we beginnen toch lekker rustig ergens achter aan om even op te kunnen warmen. Arnold en ik hebben afgesproken om de eerste kilometers samen te lopen. Na 5 kilometer of zo gaat hij rechtdoor voor de halve en sla ik linksaf voor de hele, achter een groepje ultralopers die samen de grootste lol hebben. Voor hen misschien gewoon een traininkje? 't Is niks schijnbaar. Mijn hartslag ligt inmiddels mooi stabiel op een kleine 150 tellen per minuut, voor mij dus Z3,5. Ik kijk om me heen. Lekker loopweer, prachtige natuur, goed gevoel.

Na de eerste waterpost op 8 km loop ik rustig weg van het lawaaiige ultragroepje en voor ik het weet heb ik de eerste 14 km erop zitten.

Ook de tweede 14 km voelen relatief gemakkelijk aan. Wel natuurlijk op tijd drinken

(sportdrink, water, thee) en af en toe een gelletje. Goed opletten waar je loopt. Genieten van de omgeving. En vooral blijven concentreren op de hartslag, die mooi rond de 150 blijft hangen. Eigenlijk voelt het precies zoals al die trainingen gedurende de 100 dagen specifieke voorbereiding. Als een ontspannen duurloop dus. Tegen de 30 km echter gaat het tempo bij mijn marathonhartslag iets omlaag. Het wordt dus iets zwaarder en er wordt nu naast fysieke ook mentale kracht gevraagd.

De derde en laatste 14 km zijn aangebroken. En dan begint de marathon pas echt. Man met de hamer? Welnee! Gewoon rustig doorlopen en accepteren dat het iets moeilijker gaat. Logisch. Ik voel me desondanks prima en ben vol vertrouwen in een goede afloop. Ik besluit zelfs iets te gaan versnellen en mijn tempo te stabiliseren op mijn 'duurtempo'. De verhoogde hartslag neem ik in deze eindfase dan maar voor lief. Ik luister naar mijn lichaam en dat zegt dat het zo goed is.



Na de laatste verzorgingspost op ongeveer 30 km lopen we over een zeer hobbelig en zanderig mountainbike-pad dat maar van geen ophouden lijkt te weten. Heerlijk zo'n natuurmarathon. Bij 35 komen we eindelijk weer in de buurt van Geldrop. Natuurlijk gaat het een beetje verzuren in de bovenbenen, maar het lopen gaat nog steeds prima. Ook het viaduct over de snelweg en de zandheuvels van de Schietbergen zijn geen probleem. Eenmaal weer in de straten van de Coevering ruik je natuurlijk de finish en ga je automatisch nog wat versnellen. Na de voorlaatste bocht zie ik Lianne en Robin al staan, die mij (zo zeiden ze later) eigenlijk nog niet zo vroeg hadden verwacht. Ik voel mijn 'runners high' opkomen en als ik op mijn horloge kijk, zie ik een tijd die mij meer dan tevreden stemt. Juist op deze marathon, die een paar honderd meter langer en gezien de ondergrond sowieso ietsje zwaarder is. Notabene mijn tweede tijd van mijn zes marathons. Conclusie: het schema werkt.



Finishen went trouwens nooit. Het blijft een geweldig moment om na ruim 42 km die lijn te passeren. Steeds weer een prachtige overwinning op jezelf. Je bent een winnaar, net als elke andere finisher. Dat genoeg gun ik iedereen, zeker met zo'n fijn schema. Probeer het eens, 't is (bijna) niks!

Ronald Simonis

Soeptraining

Door Hans Kolhorn

Een jarenlange voorbereiding heeft geleid tot culinaire hoogstandjes tijdens de Schietbergencross. Het verwarmen en serveren van hete dranken en soepen is uitgegroeid tot een echte vader-dochter specialiteit. Wat ooit begonnen is onder een open marktkraam met Charles Scriwanek en Hans van Stekelenborg, is geeindigd in een luxe winddichte tent bij de Roderijklaan. Deze tent met alle faciliteiten kwam niet zomaar kant en klaar uit de lucht vallen. Vele vrijwilligers waren betrokken om dit allemaal te kunnen realiseren. Chef inkoop-grondstoffen tevens coördinator-catering Bert Vermeer heeft er voor gezorgd dat het 'restaurant' met afhaalfaciliteiten er kon komen.

Hoe onderhoud je de handigheid om soep te serveren op de juiste temperatuur? Inderdaad: trainen en nog eens trainen. Het is net als hardlopen: je moet goed getraind blijven om op het juiste moment de juiste prestatie te kunnen neerzetten. In november heeft groep



drie een activiteit georganiseerd om de teamspirit op het bekende hoge niveau te houden. Henk Somers en Huub van Lankvelt, kort gezegd H & H, hebben toen iets moois gerealiseerd. Lopen in het bos, niet zomaar een bos, maar het bos bij Valkenswaard. Toevallig vlakbij het bedrijf van Henk Somers. Eerst lopen en zweten en na afloop heb je een consumptie en rondleiding in zijn bedrijf verdiend.

Wat begonnen is als de technische dienst van de sigarenfabriek Willem II in Valkenswaard is nu een bedrijf dat verpakkingsmachines ontwerpt en assembleert.

Je zult wellicht snel denken dat een rondleiding in een assemblagehal niet voor iedereen even interessant is. Nou dan heb je het helemaal mis. Als je zou weten wat er verpakt wordt, dan lik je je vingers nu al af. Het betreft het verpakken van eetbare artikelen waarmee Zwitserland bekend is geworden. Heren, maar volgens mij vooral dames, hebben een grote aantrekkingskracht tot ... inderdaad, chocolade. Als je verpakkingsmachines ontwerpt en assembleert moet je natuurlijk ook testen met echte chocolade. Henk liet ons zien hoe kleine chocolaatjes, die je in een restaurant bij de koffie geserveerd krijgt, worden verpakt met de juiste wikkels. Voor deze gelegenheid had Henk er voor gezorgd dat een unieke LOGO-groep 3-

verpakking uit de machine rolde. Iedereen kon een handjevol chocolaatjes meenemen.

In de bedrijfs-kantine werden broodjes en soep geserveerd. Als vrijwilliger kon ik mij nuttig maken om de broodjes en soep op te halen, af te leveren in Valkenswaard en samen met Gerdi, de vrouw van Huub van Lankvelt, te serveren. De soep moest wel op de juiste temperatuur komen, wat ik graag verzorgde.



Ik heb de stekker voor de au-bain-marie-teil aangesloten en ik heb geregeld de soeplepel gebruikt om de soep te roeren. Dat resulteerde in een smakelijke soep. Kortom ervaring en training komen dan weer samen. Deze indoor-soep-activiteit was voor mij erg aangenaam. Want zo'n activiteit in de bedrijfskantine, uit de wind, niet vermoeid vanwege het rennen in de bossen, is toch een leuke training voor mij geworden. Met bijzondere dank aan H & H en aan Gerdi.

Met deze indoortraining ben ik weer helemaal klaar voor de volgende soeptraining. Ik zie jullie allemaal graag op 12 februari bij de LOGO Midwinter Trail Run.

Tot dan,
Hans



Urban Trail Eindhoven

Door Barbara Peters

Op 11 november 2016 werd voor de eerste keer de Urban Trail Eindhoven gehouden. Dat is 11 km door en langs 20 bijzondere attracties. Onder de 1750 deelnemers ook groep 5 van LOGO die dit ook wel aan durfde. Met ons zessen verzamelden we bij het Beursgebouw, we hadden het koud maar waren het de zenuwen of gewoon omdat het winter is? We liepen kort in op het 18 Septemberplein, waar de start was. Wij startten in wave 2 en om 9:50 uur mochten we het startvak in. Daar troffen we nog meer lopers van LOGO, allen zeer enthousiast en met veel zin om te starten.



Dit zijn wij: Charlotte, Sharon, Patricia, Michel, Barbara en Kitty

Toen was het zover: via het eetcafé Queens op de Markt liepen we de Heuvelgalerie in en door naar Stratumseind naar het Stadhuis. Trappen op door de trouwzaal naar de raadszaal, wat gaaf! Toen door naar het van Abbemuseum, dwars door het gebouw aan de achterkant er weer uit. Op naar de bierbrouwerij, leuk omdat de oude ketels er nog in stonden. Al rennend gingen we verder naar het oude zwembad waar we de opdracht kregen hard te schreeuwen! Het galmde heerlijk. Toen door naar het Parktheater, mooie grote trappen op en via de achterdeur naar het Van Maerlantlyceum. Wat een prachtige omgeving met veel groen. Bij het verlaten van het lyceum moesten we 100 m achteruit rennen, dat ging maar net goed. We sprinten flink door naar de brandweerkazerne, heel fanatieke brandweermannen beplakten ons met stickers en stuurden ons via een 'brandende' keet de straat weer op.

Door naar Strijp S, waar we grote hoge trappen beklommen en uitkwamen op een kantoorafdeling. De fijne medewerkers boden ons bekers met koud water aan! De vele trappen weer af naar het nieuwe Sint Lucas, met nog nat stucwerk, maar wij zijn welkom met onze sportieve stappers. Een plaspauze is een prettige bijkomstigheid in een van de nieuwe toiletten. Dan op weg naar het PSV-stadion, waar we stopten om foto's te maken. Het was een prachtig gezicht, al die hardlopers die elkaar hielpen om elkaars groepje te fotograferen. Het schiep duidelijk een band. Via de grote poorten bij de uitgang gingen we naar de nieuwe EMTÉ. Door een supermarkt heen rennen is echt wel gek. Met veel plezier en intussen hongerig van de heerlijke broodgeuren renden we naar de Witte Dame, de bieb. Medewerkers waren

aanwezig en juichten ons enthousiast toe. Toen de hoek om naar het Art Hotel, daar gingen we weer flink wat trappen op en neer. Heel bijzonder was het hele gebeuren, genietend van de goede sfeer en met geen idee hoeveel deelnemers er meededen, kwamen we bij het 18 Septemberplein aan...de finish! Een mooie medaille om te bewaren kregen we omgehangen en een welkome lunchtas met wat lekkers erin. Samen aan een picknicktafel hebben we uit zitten puffen en lekker wat gegeten en gedronken. We waren er allemaal over eens dat het zeker de moeite waard was geweest. Een geslaagde, leuke loop!!!
Groetjes, Barbara

Hieronder het andere LOGO-groepje: Hans, Henk Jan, Maurits, Patrice, Robin, Thea, Eduard, Erik en Bert.



R3-chocolaatjes in Valkenswaard

Heel lang geleden toen ik nog in R3 liep zei onze trainster: "We gaan een rustige duurloop doen. Dat wil zeggen, je moet met elkaar kunnen praten". Nu ben ik niet zo'n prater, dus waarover en tegen wie? Er zijn bij LOGO vrouwen die kunnen niet ophouden. Ik begrijp er niets van, waar halen ze de stof vandaan om aan de gang te blijven?

Even naar mijn verhaal terug, want er is dan nog een ander probleem want ik loop naast iemand die ook nog een meter hoger is dan ik. Dus hij moet naar beneden praten en ik omhoog.

Maar het is net LOGO, na wat oefenen komt er toch een gesprek op gang en gaat alles leuker. Mijn praatmaatje zei: "Ik kom net van Australië, ben daar geweest voor mijn werk".

"Dat klinkt leuk, wat ben je er wezen doen?" "Een inpakmachine heb ik er gerepareerd. Wij maken in Valkenswaard inpakmachines en-machientjes". Om een kort verhaal lang te krijgen, vraag ik maar gewoon door, maar kreeg toch niet het inzicht wat dat allemaal inhield. Dus toen maar gevraagd: "Kun je regelen dat we een keertje mogen komen kijken?"

Wat bleek, de man naast me is de eigenaar-directeur Henk Somers van het inpakmachine-bedrijf en hij zei zonder na te denken zeer spontaan: "ja, kom maar".



Bij een bijeenkomst van groep R3 werd het voorgelegd om met z'n allen naar Valkenswaard te gaan. Eerst een training en dan een excursie. Maar tijdens die bijeenkomst werd er ook verteld dat er bij LOGO een 'ruilverkaveling' zou plaatsvinden, waardoor ik naar R2 **'moet'**. Maar het laat me niet los, ik wil er gaan kijken. Na diverse e-mailtjes tussen Susan Scheepers, Henk en mij is het er toch van gekomen en wel op zondag 20 november. Eerst een prachtige

training, tijdens welke Henk ons bijpraat over de visvijvers, over de geschiedenis en hun eigenaren en hoe de vijvers gebruik maken van de rivier De Tongelreep.

Het was een prachtig gezicht hoe de zon scheen tegen de pikzwarte regenwolken. En tussen de dennenbomen door lichtte de heide op, die door die felle zon leek op een zilveren deken.

Bij terugkomst stonden er soep en broodjes klaar, die ondertussen opgehaald waren door Hans Kolhorn bij DSR-food (Wilma Leenheers). En de pakken chocola vlogen over de tafel, het kon niet op, zoveel!

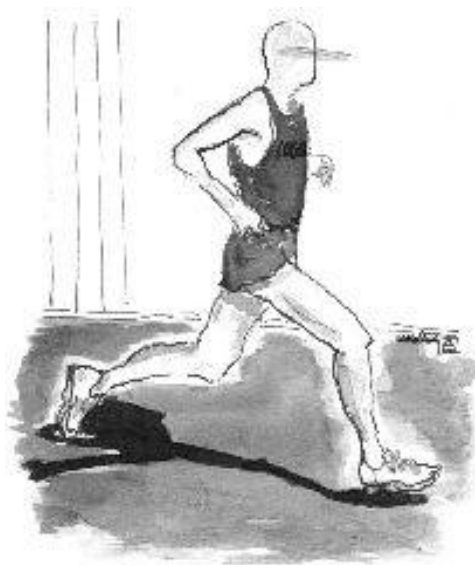
Maar toen het klapstuk, hoe pak je die chocola in. Alleen al de prachtige fabriekshallen, versierd met planten was een lust voor het oog. Vol enthousiasme vertelde Henk over zijn fabriek, zijn 30 medewerkers en hun machines, wat er voor nodig is om een reep chocola in te pakken en tot onze verbazing was hij zijn tijd ver vooruit, want er werden zelfs LOGO-R3-chocolaatjes verpakt!.



Zeer, zeer voldaan reed ik terug naar Eindhoven.

Henk het was geweldig, nogmaals bedankt namens ons allen.

Huub van Lankvelt R2



Hardloopagenda januari 2017

door Freek Rohlfs

Maandag 26 december

*Oirschot, Auwjaarscross, 2.3-4.6-6.9-9.3km 10:00u

Info: www.atletiekoirschot.nl/wedstrijden

Zaterdag 31 december

***Oliebollenloop, LOGO komt allen!!!**

Zie poster in vorige clubblad

Info: www.logogeldrop.nl

Zondag 8 januari

*Asten, Jaspercross, 8km om 10:30u

Info: www.jaspersport.nl

*Neerpelt, Teutenbosloop Boseind, 3-6-9km om 10:00u, 12km om 10:10u

Info: www.opdebosuil.be

*Veldhoven, GVAC, Oliebollenloop 18,9km om 10:30u, ook gratis trimlopen

Info: www.gvac.nl

Zondag 15 januari

*Eersel, Dieprijtcross KCC 2,5 tot 10km (trimloop) 10:00u, H 10,09-7,89 km 11:00u; D 7,89 km 12:00; D-H 2,58km 13:00u

Info: www.avdes.nl

Zondag 22 januari

*Lommel, Teutenbosloop De Soeverein, 3-6-9km om 10:00u, 12km om 10:10u

Info: www.opdebosuil.be

Zondag 29 januari

*Best, Joe Mann cross, 3.4-5.8-8.3km 10:00u

Info: www.avgm.nl

Elke 2^e, 4^e (en evt. 5^e) zondag van de maand:

*Veldhoven, GVAC trimloop, 3,9-6,3-7,8-11,7-12,6-18,9km 10:30u

Info: home.hccnet.nl/gvac.atletiek 040-2530331

Laatste zondag van de maand:

*Somerens, Jasperloop, 2,5-5-7,5-10-12,5-15km 10:30u

Info: www.jaspersport.nl

Kijk voor meer (cross)-wedstrijden ook op onze LOGO-site bij 'Loopagenda Piet van der Nat' (item **komende periode**).

Wandelagenda januari 2017

door Louis Dreesen

Elke maandag en woensdag

***Geldrop, ochtendwandeling.** Start: Zwembad de Smelen. 9:00 uur Duur 1,5 uur. Inl. 06-53578940 (maandag) 06-41294762 (woensdag)
Eerste maandag van de maand lange wandeling. Duur 2 uur

Zaterdag 7 januari

*Made, The world of walking. 25km. Start: Nieuwstraat 14
Inl. 0162-682631

*Breda, oliebollentocht. 14-21-28 km. Start: Bredestraat 2
Inl. 0164-643488

Zondag 8 januari

*Merselo, winterserie. 10-15-20km. Start: Grootdorp 40
Inl. 0478-588355

*Herpen, winterserie 1^e deel. 10-15-20km. Start; Schaijks weg 3a
Inl. 06-8459028

*Mill, 43^e winterserie Amicitia. 15-20-25-40 km. Start: Sportweg 15
Inl. 0485-451152

Zaterdag 14 januari.

*Wijk en Aalburg, Wandelvreugd winterserie. 10-15-20-25km. Start: Maasdijk 113. Inl. 0416-691912

Zondag 15 januari.

*Gemert, Wsv ZUTH. 7-12-20km. Start: Churchill-laan 12
Inl. 0492-366564

*Oirschot
Olat winterserie. 15-20-30-40km. Start: Spoordonkseweg 80
Inl. 073-5033322

Dinsdag 24 januari.

*Made, Biesbosch wandeling. 23km. Start: Nieuwstraat 14
Inl. 0162-682631

Zondag 29 januari.

*Deurne, winterwandeltocht. 15-20-25km. Start: Vloeieindsedreef 13
Inl. 0493316376

*Oss, winterserie 2^e deel. 9-15km. Start: Docfalaan 22
Inl. 06-84549028

Meer wandelingen op www.wandelkalender.nl en op www.zandstappers.be/zandstappers/wandelkalender

Trainingsschema wandelen januari 2017

Groepen 1 wandelen en nordic wandelen

		dinsdag	donderdag	za/zo
1	3 jan	3x7+4(1)Z2/Z3	5x5(1)Z2/3	60Z2
2	10 jan	5x6(1)Z3	7x5(1)Z3	70Z2
3	17 jan	4x7+2(1)Z3/Z4	8x5(1)Z3/Z4	80Z2
4	25 jan	5x8(1)Z3/Z4	5x9(1)Z3/4	90Z2

Groepen 2 wandelen en nordic wandelen

		dinsdag	donderdag	za/zo
1	5 jan	5x4(2)Z2	4x5(2)Z2/3	48Z2
2	12 jan	6x4(2)Z2/Z3	3x8(2)Z2/Z3	48Z2
3	19 jan	5x5(2)Z2/Z3	7-8-10(2)Z2/Z3	50Z2
4	26 jan	5x6(2)Z2/Z3	3x10(2)Z2/3	60Z2