

NIEUWS



Vooruitblik Voorjaarstocht vanuit Milheeze op 9 april a.s.



Info OLAT Int. Wandel Evenement bij av Weert in het Pinksterweekend



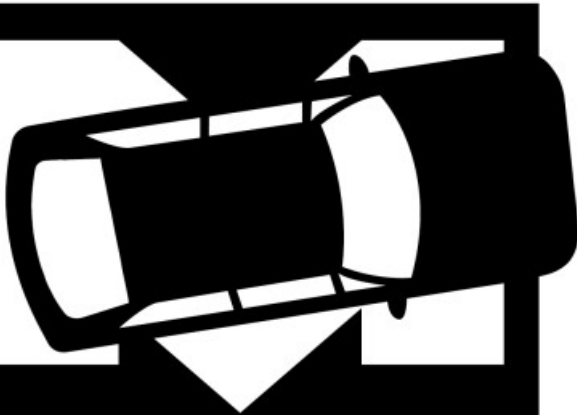
Verslag van de winterserietocht op 19 maart vanuit Riethoven



OLAT: Ollandse Lange Afstand Tippelaars

Opgericht 23 november 1967
te Sint-Oedenrode
Lid van KWBN (Koninklijke
Wandelsport Bond Nederland)
Aangesloten bij:
Atletiekunie

*In dit nummer o.a.
een impressie van onze
Algemene Leden
Vergadering op 4 maart.
Ca. 140 leden kwamen
naar Nijnsel en werden
- zoals gebruikelijk -
ontvangen
met koffie/thee en vlaai.*



M.V.D. HEIJDEN AUTOCENTRUM ZIJTAART

WWW.MVDHEIJDENZIJTAART.NL

PASTOOR CLERCXSTRAAT 34
5465 RH ZIJTAART, 0413-363374
INFO@MVDHEIJDENZIJTAART.NL

*Het autobusbedrijf waar U
het beste mee UIT bent !*

van Hoof Reizen

Sint-Oedenrode Tel. 0413-472545

Raaijmakers...maakt het!

**Raaijmakers
Drukwerk**

Reibroekstraat 5
5465 PN Zijtaart
Telefoon (0413) 36 66 13
www.raaijmakersdrukwerk.nl



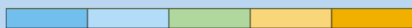
VAKANTIECENTRUM
DE ZWARTE BERGEN

Op zoek naar een geschikte locatie?
Vraag vrijblijvend naar de mogelijkheden.

VAKANTIECENTRUM DE ZWARTE BERGEN
Zwartebergendreef 1
5575 XP LUYKSGESTEL
Tel. 0497-541373
E-mail: info@zwartebergen.nl

LANDSCHAP

reisboekwinkel



LANDKAARTEN REISGIDSEN ATLASSEN GLOBES
WANDELKAARTEN TAALGIDSEN FIETSKAARTEN
FOTOBOEKEN LANDENINFORMATIE REISVERHALEN

www.landschapreisboekwinkel.nl

Kleine berg 3
5611 JS Eindhoven
info@landschapreisboekwinkel.nl
T 040 256 9653
F 040 256 9654

De Vresselse Hut
de gezelligste 'Hut' in de regio

Al meer dan 40 jaar het adres voor
bruiloften, recepties, bedrijfsfeesten,
vergaderingen en kinderfeesten.

t 0499 472 870 • www.devresselsehut.nl

REDACTIE OLAT NIEUWS

Gerda Woestenberg (coördinatie)
Lineke den Boer, Mariet Ahlers, Lies Wesseling, Gerda Woestenberg (redactie)
Lineke den Boer (eindredactie, vormgeving)
Noud Wijn (fotografie)
Otto Ahlers (archivering, techniek)
Harrie Paulissen (bestuursafgevaardigde)

INLEVEREN KOPIJ VOLGEND NUMMER

t/m 23 april 2017
olatnieuws@olat.nl

WEBSITE

Otto Ahlers (coördinatie) - o.ahlers@olat.nl
website@olat.nl

LEDENADMINISTRATIE & ABONNEMENTEN

Jet Dreesen
Groot Paradijs 29, 5611 KA Eindhoven
040-2903060 of leden@olat.nl

VERZENDING

Mariet & Mart Douven

DRUK

Drukkerij SNEP BV, Eindhoven

ISSN 1570-4831



IN DIT NUMMER

| | |
|---|-------|
| Natuurpoorttocht <i>info</i> | 3 |
| Wandelen op Dinsdag; Rooise Wandelingen; Clubreizen; Dagwandeltochten | 4-5 |
| Samenstelling bestuur en commissies OLAT | 6 |
| OLAT Nieuws <i>Joop Wesseling / 4e Graaf van Hornepad Wandeldag</i> | 7 |
| Onze jarigen/Ledenadministratie <i>Jet Dreesen</i> | 8 |
| Van de bestuurstaafel / Prikbord | 9 |
| Algemene Leden Vergadering 2017 <i>Lies Wesseling</i> | 10-12 |
| Vooruitblik Voorjaarstocht vanuit Milheeze <i>Myriam van den Berg</i> | 13-14 |
| LPS: Stand clubkampioenschap / Agenda <i>Frank Marchand</i> | 15 |
| Internationaal Wandel Evenement in een nieuw jasje <i>LPS</i> | 16 |
| Wandeltips van het LoopCentrum | 17 |
| Snelwandelen: Lugano Trophy (Zwitserland) <i>Rick Liesting</i> | 18-19 |
| Wandelgroep Oirschot <i>info</i> | 19 |
| Winterserietocht vanuit Riethoven <i>Ruud Horst</i> | 20 |
| Kennedymars Ooltgensplaat <i>Petra en Johan Rommers</i> | 21-23 |
| Tweede Bekendal en Waardentocht Ede <i>Jack Bertrums</i> | 24 |
| De Beara Way (3) <i>Rinda Scheltens</i> | 25-26 |

De redactie verwelkomt alle bijdragen in woord en beeld van OLAT-leden en over OLAT-evenementen. Indien nodig kunnen stukken worden ingekort.
Voor de inhoud van de advertenties in dit clubblad kan door het bestuur van OLAT en de redactie van het OLATNieuws geen enkele verantwoordelijkheid worden aanvaard. Bezoek ook onze website: www.olat.nl



4e NATUURPOORTTOCHT

| | |
|--------------------------|--|
| Datum | zondag 7 mei 2017 |
| Startplaats | Natuurpoort De Vresselse Hut Vresselseweg 33 5491 PA Nijnsel (Sint-Oedenrode) (buslijn 156/157 Arriva, halte Wolfswinkel, daarna nog 1,5 km) |
| Afstanden | 5 - 10 - 15 - 20 km |
| Starttijden | 20 km 09.00 - 12.00 uur 15 km 09.00 - 13.00 uur 10 km 09.00 - 14.00 uur 5 km 09.00 - 14.00 uur |
| Startbureau vanaf | 08.30 uur |
| Sluiting om | 16.00 uur |
| Inschrijfgeld | alle afstanden €2,50 |
| Korting | voor OLAT-leden: €1,50 voor Bondsleden: €1,00 (uitsluitend op vertoon geldige lidmaatschapskaart) |

Natuurpoort De Vresselse Hut ligt in Sint-Oedenrode bij het Vressels Bos, dat onderdeel is van Het Groene Woud. Het terras van de Vresselse Hut is voor veel wandelaars een gezellige plek om even neer te strijken. Van daaruit wandel je gemakkelijk over bospaden en langs natuurvennetjes om volop te genieten van het voorjaar.

Verdere informatie kunt u krijgen bij

Joop Wesseling - 073-5033322
dagtochten@olat.nl - www.olat.nl





WANDELEN OP DINSDAG

Op dinsdag om de 14 dagen wandelt een groep van ongeveer 50 enthousiaste OLAT-leden een route van ongeveer 20 km in de mooie natuur van de Kempen, de Meierij, de Peel en een enkele keer in het grensgebied met Limburg.

De start is stipt om 10.00 uur. Het startadres is al eerder open voor een kopje koffie of thee. De lunchpauze is over het algemeen ook in een horecagelegenheid. Soms mogen we er ons eigen brood opeten. Zo niet, dan is onderweg een pauze voor dit doel.

Omstreeks 15.30 uur zijn we weer terug op het startadres.

Deelname staat open voor alle OLAT-leden. Er zijn geen kosten aan verbonden, uitgezonderd de consumpties die je gebruikt.

Ben je geen lid en wil je een keer meelopen, dan ben je van harte welkom. Het is wel gebruikelijk dat je na 2x lid wordt van OLAT.

Deelname is voor eigen risico; aan- of afmelden is niet nodig. Er mogen geen honden meelopen.

Informatie:

Voor nadere informatie en het programma: www.olat.nl of via onderstaande personen

Myriam van den Berg 073-5325286 (06-45252182)
mvdberg@home.nl

Mieke van Boxtel 0411-622188 (06-49408821)
acvanboxtel@home.nl

Pieter van Doorn 0492-382210 (06-52373639)
pvandoorn@onsbrabantnet.nl

| AGENDA | | |
|---------------|--------------------------|--|
| Datum | Route | Startpunt |
| 11 apr | Rondje vliegveld | Café Rest. Beatrix Zicht, 040-2514690 Welschapsedijk 211, 5657 BA Eindhoven |
| 25 apr | Voerstreek | bus/wandelreis 's-Gravenvoeren volgeboekt |
| 9 mei | Achter de Ruwe Bossen | Café Brasserie de Kiosk, 0416-361621 Oranjeplein 20, 5175 BE Loon op Zand |
| 23 mei | Maasplassen-wandeling | Restaurant Int Brookx, 0475-551292 In 't Broek 1, 6107 BG Stevensweert |
| 6 juni 2) | Rondje Assisië | Huize Assisië, 013-5118220 Hooghoutseweg 3, 5074 NA Biezenmortel |
| 20 juni 1) | Chaamse bossen | De Kloostertuin, 013 5083888 Heuvelstraat 3, 5131 AP Alphen |
| 1) | geen cafépauze | |
| 2) | cafépauze op startplaats | |



ROOISE WANDELINGEN

Iedere dinsdag vertrekt in Sint-Oedenrode een enthousiaste groep wandelaars voor een tocht van circa 7 of 10 km. Iedereen loopt in zijn eigen tempo aan de hand van een routebeschrijving. Gestart wordt – altijd stipt om 10:00 uur – beurtelings vanuit het centrum en de drie kerkdorpen van Sint-Oedenrode:

| | |
|----------------|--|
| Den Toel | Pastoor Smitsstraat 4, Olland |
| De Beckart | Oude Lieshoutseweg 7, Nijnsel |
| De Vriendschap | Pastoor Teurlingsstraat 30, Boskant |
| Oud Rooy | Markt 13, Sint-Oedenrode |

Bij een 5de dinsdag van de maand is de start vanuit wisselende locaties.

AGENDA

| Datum | Startpunt |
|----------|---|
| 11 april | De Beckart |
| 18 april | De Vriendschap |
| 25 april | Oud Rooy |
| 2 mei | Den Toel |
| 9 mei | De Beckart |
| 16 mei | De Vriendschap |
| 23 mei | Oud Rooy |
| 30 mei | Golfbaan de Schoot Schootsedijk 18, Sint-Oedenrode |

Deelname is voor OLAT-leden gratis, op vertoon van clubpas. Niet-leden kunnen één keer gratis uitproberen; daarna betalen zij 1 euro per keer. Dit kan contant of via een strippenkaart van 14 euro. Iedereen wandelt mee voor eigen risico.

Informatie:

Johan van de Sande 06-22304965

Peter van de Laar 0413-474759

Betsie van Mil 0413-475454



WANDELGROEP OIRSCHOT

Wandelgroep Oirschot is vanaf begin april 2015 gestart met prachtige tochten vanuit Dinercafé 't Kroegske in Spoorndonk.

In de winter wordt er elke zondagochtend vanaf 9.30 uur gewandeld.

Voor meer informatie: zie pagina 19.





CLUBREIZEN

Het 'eigen reisbureau' van OLAT organiseert al vele jaren clubreizen naar de mooiste gemarkeerde wandelroutes in België, Duitsland en Zuid-Limburg. Deelnemers worden vanaf diverse opstapplaatsen per bus vervoerd. Bij de dagtochten is verzorging (soep) inbegrepen. Wel dient men zelf te zorgen voor voldoende eten en drinken onderweg. In de dorpjes op de route is niet altijd iets te krijgen.

Er is altijd keuze tussen twee afstanden van ca. 20 en 25 km (op de dag zelf eventueel nog te wijzigen). Men wandelt op eigen gelegenheid, aan de hand van markering en routebeschrijving. De reisleiding is in geval van nood op te roepen.

PROGRAMMA 2017

22 april GR15 Spa-Aywaille
(zie vooruitblik in maart-nummer van OLATNieuws)
20 mei GR573 Barr de la Gileppe-Spa
26 aug GR57 Houfalize-La Roche
6-7-8 okt wandelweekend Echternach (Luxemburg)

| Inschrijfgeld: | Leden | Niet-leden |
|----------------|--------|------------|
| dagtochten | €28,00 | €32,00 |

Inschrijven:

Stuur uiterlijk 14 dagen voor de tocht een e-mail naar clubreizen@olat.nl met daarin de tocht datum, opstapplaats, naam/namen en wel of niet lid van OLAT. Maak daarbij het verschuldigde bedrag over naar bankrekening:

IBAN: NL56 RABO 0157 9507 43

t.n.v. OLAT Sint-Oedenrode

Vermeld bij de betaling de tocht datum.

Na-inschrijven:

Alleen mogelijk na vooraf informeren bij Isis la Croix of er nog plaats is.

Afmelden:

Bij verhindering, mits uiterlijk 10 dagen vooraf gemeld, wordt de betaling doorgeboekt naar de volgende tocht, of kan (na aftrek van €1,10 administratiekosten) worden teruggestort.

Opstapplaatsen:

| Opstapplaatsen: | Tijden: |
|-------------------------------|-----------|
| Sint-Oedenrode | 07:00 uur |
| Eindhoven (NS/Fuutlaan) | 07:30 uur |
| Leende (Jagershorst) | 07.40 uur |
| Weert (NS station) | 07:45 uur |
| Nederweert (AC-restaurant A2) | 08.00 uur |

Zorg voor een geldig identiteitsbewijs!

Er is een excursieverzekering afgesloten. Deze geldt niet voor bagage en kostbaarheden.

Info & inschrijven: Isis la Croix 06-38255805
(bij voorkeur tussen 18.00-20.00 uur)



DAGWANDELTOCHTEN

De winterserietochten van OLAT gaan altijd zoveel mogelijk over onverharde paden en stille weggetjes. De routes zijn duidelijk uitgepijld en daarnaast krijgt u een routebeschrijving mee waarvan de nummers corresponderen met die op de pijlen. Verspreid over de routes zijn altijd meerdere wagenrustposten aanwezig, indien mogelijk met toiletvoorziening; op de langere afstanden is ook horeca opgenomen in het parkoers.

Nordic Walkers zijn welkom op alle afstanden.

| | | |
|---------------------|--------------------|-----------|
| Startbureau: | geopend vanaf | 07.15 uur |
| | inschrijving vanaf | 07.30 uur |
| | finish voor | 17.00 uur |

| Afstanden: | Starttijden: |
|-------------|-----------------|
| 40 km | 08.00-09.00 uur |
| 30 km | 08.00-10.00 uur |
| 10-15-20 km | 08.00-12.30 uur |

| | | |
|-----------------------|-------|-------|
| Inschrijfgeld: | 10 km | €3,50 |
| | 15 km | €4,00 |
| | 20 km | €4,50 |
| | 30 km | €5,00 |
| | 40 km | €5,00 |

Bij het inschrijfgeld is de verzorging op de wagenrusten (brood, koffie, thee, bouillon, etc.) inbegrepen.

Korting:

OLAT-leden €2,50 op vertoon lidmaatschapskaart

Bondsleden €1,00 op vertoon lidmaatschapskaart

Voor elke startplaats krijgt u een sticker voor uw wandelboekje.

GPS-route: enkele dagen voor de betreffende tocht aanmelden via www.olat.nl

Informatie: Joop Wesseling 073-5033322
dagtochten@olat.nl www.olat.nl

| AGENDA | |
|--|---|
| Datum | Startpunt |
| Zondag 9 april 2017 (Voorjaarstocht) | 5763 PK Milheeze Natuurpoort Nederheide Kaak 11 |
| Zondag 7 mei 2017 (Natuurpoorttocht) | 5491 PA Nijnsel (Sint-Oedenrode) Natuurpoort De Vresselse Hut Vresselseweg 33 voor starttijden/inschrijfgeld: zie blz. 3 of www.olat.nl |
| Zondag 28 mei 2017 (Dauwtraptocht) | Oirschot / Esbeek / Haaren / Oerle / Boskant zie www.olat.nl |



Lange afstand- Prestatie- en Snelwandelen

Frank Marchand (*bestuursafgevaardigde en voorzitter*)
 Piet van der Ree (*notulist*),
 Pierre Emans, Hans de Vries
 lps@olat.nl

Dagwandeltochten

Ad Verbakel, Theo van Boxmeer (*parkeersen*)
 Ad Ketelaars (*voorz*), Jo Willems, Antoinet Gooren

Clubreizen

Isis la Croix (*informatie*)
 06-38255805
 (bij voorkeur tussen 18.00-20.00 uur)
 clubreizen@olat.nl
 Pierre Emans,
 Ad Ketelaars (*bestuursafgevaardigde*)

OLAT Wandeldagen

Mia Dielesen (*secretariaat*), 040-2552742,
 Hamakerstraat 11, 5652 RC Eindhoven
 olat-wandeldagen@olat.nl
 Joop Wesseling (*voorz*), Antoinet Gooren,
 Ad Verbakel, Ad Ketelaars (*financiën*)

Wandelen op Dinsdag

Mieke van Boxtel (*coördinator*), 0411-622188
 Myriam vd Berg, 073-5325286
 Pieter van Doorn, 0492-382210
 Antoinet Gooren (*contactpersoon*)

Avondvierdaagse & Rooise Wandelingen

Piet van Berkel, 0413-784742
 Betsie van Mil, 0413-475454

Wandelpaden

Jan van Berkel (*Airbornepad*)
 Frank Marchand (*Hertog Hendrikpad*)
 Theo Beelen (*Graaf van Hornepad*)
 Frank Marchand (*algehele coördinatie*)

Onderscheidingen

p/a Peppelbos 40, 4191 MG Geldermalsen
 Voordrachten jaarlijks vóór 15 nov. indienen

OVERIG

Boetiek wandelgidsen

Janet van Gennip, 040-2415802
 boetiek@olat.nl

Overnachting Vierdaagse Nijmegen

overnachting4daagse@olat.nl

Notuliste Bestuursvergadering

Mariet Ahlers



Voorzitter
Joop Wesseling
 Dorpsveld 33
 5258 MA Berlicum
 073-5033322
 voorzitter@olat.nl



Penningmeester
Ad Ketelaars
 Koninginnelaan 108
 5491 JX Sint-Oedenrode
 0413-475824
 penningmeester@olat.nl

Bankrekening: 1382.11.736
 t.n.v. OLAT Sint-Oedenrode
 IBAN: NL34 RABO 0138 2117 36
 BIC: RABONL2U



Secretaris
Harrie Paulissen
 Spoorдонksesweg 35
 5688 KB Oirschot
 06-53749249
 secretaris@olat.nl



Bestuurslid
Petra Rommers
 Lange Tiende 3
 4891 WZ Rijsbergen
 076-5964027
 p.rommers@olat.nl



Bestuurslid
Ad Verbakel
 Past. Bogaertsstraat 12
 5469 EZ Keldonk
 0413-212161
 a.verbakel@olat.nl



Aspirant-bestuurslid
Rob van Stuivenberg



Bestuurslid
Frank Marchand
 Deursenstraat 7
 5043 JP Tilburg
 013-5702662
 f.marchand@olat.nl



Bestuurslid
vacature

DRAGERS VAN DE CORNELIS VAN MONTFORT TROFEE

Ad van Asten, Piet Knoester, Hein Lenders †, Marinus van Roosmalen, Theo Tromp, Jan van de Ven, Ad Verbakel

ERELEDEN

Ad van Asten, Piet Knoester, Jos Koolen †, Hein Lenders †, Marinus van Roosmalen, Theo Tromp, Jan van de Ven, Ad Verbakel, Joop Wesseling, Toon van Wordragen

LEDEN VAN VERDIENSTE

Mariet Ahlers, Ad van Asten, Tonny & Bert † de Boer, Lineke den Boer, Jan Cortenbach, Mia Dielesen, Antoinet Gooren, Ad Ketelaars, Frans Peters, Henk Plasman, Antoon Stoop, Ben van der Velden, Ad Verbakel, Sjaan Verbakel, Kees van Vessem, Joop Wesseling, Toon van Wordragen



Woord van de voorzitter

Tijdens de Algemene Leden Vergadering van 4 maart jl. konden wij als bestuur een goed jaar aan u rapporteren. De vele sportieve activiteiten van de vereniging laten zien dat we samen een zeer levendige vereniging bezitten; ook in financieel opzicht ging het ons in 2016 goed, met klinkende cijfers.

Tijdens de vergadering werd ik wederom benoemd als voorzitter voor een nieuwe bestuurstermijn; ik dank u voor het gestelde vertrouwen.

Het aantal leden met een langdurig lidmaatschap was nog nooit zo groot: 3 leden 40 jaar lid van wsv OLAT en 21 leden 25 jaar lid van wsv OLAT.

Dit zijn aantallen waar menig andere vereniging jaloers op is. Volgend jaar krijgen we het eerste lid dat 50 jaar lid van wsv OLAT is; de daarbij behorende speld moet nog ontworpen worden.

Ook zijn 6 leden onderscheiden met de Speld van Verdienste.

De uitreiking van de bekens, behorende bij het clubkampioenschap, was weer een groot feest, goed gepresenteerd door Frank.

Maar de grote verrassing zat toch aan het einde van de vergadering waarbij ik namens u Antoinet Gooren en Ad Ketelaars mocht benoemen tot Lid van Verdienste.

Nog groter was de verrassing toen ik de zaal uitgestuurd werd. Op dat moment begon er al iets te dagen en dat werd bewaarheid, een benoeming tot Erelid van wsv OLAT. Een benoeming die ik met heel veel genoegen dankbaar aanvaard heb. En ook hier dank ik u voor het gestelde vertrouwen.

Intussen gaat het verenigingsjaar gewoon door en hebben we al meer dan 170 inschrijvingen voor het OLAT-hotel in Nijmegen en zijn de diverse commissies druk met de jubileumactiviteiten die een steeds vastere vorm aannemen.

Voor de Jubileumnacht van OLAT in november hebben we zelfs een limiet in moeten stellen om te voorkomen dat de organisatie niet vlekkeloos verloopt.

Ik wens u dan ook veel plezier met alle activiteiten tijdens het jubileumjaar.

En: blij wandelen.

-Joop Wesseling-
voorzitter



4E EDITIE GRAAF VAN HORNEPAD WANDELDAAG OP ZATERDAG 13 MEI

Op zaterdag 13 mei vindt de vierde editie plaats van de Graaf van Hornepad Wandeldag. Tijdens deze dag is er een speciale wandeling van 15 km ter herdenking aan Riet Emans. Iedereen kan aan deze memorial deelnemen. De start van deze tocht is vanaf het Kerkplein in Stramproy om 10.00 uur.

Het is eigenlijk 'gekkenwerk', het 92 km lange Graaf van Hornepad (GvH) rondom Weert in één keer lopen. Riet Emans deed het drie keer. De eerste keer, in 2014, zelfs al enige. Daarmee schreef ze een klein beetje geschiedenis. Op 23 oktober 2016 overleed Riet Emans na een kort ziektebed. De beheerders van het Graaf van Hornepad waren aangeslagen en diep bedroefd door dit verlies.

In overleg met echtgenoot Pierre Emans wordt Riet tijdens de komende editie van de Graaf van Hornepad Wandeldag herdacht. Dat gebeurt door een wandeling over een deel van het door haar geliefde pad. De afstand van de Memorialtocht bedraagt 15 km.

Iedereen kan de route op eigen tempo lopen. De start is om 10.00 uur vanaf het Kerkplein in Stramproy. De wandeling eindigt bij natuurgebied De Smeetshof (B). Daar brengt een pendeldienst wandelaars terug naar het startpunt in Stramproy. Onderweg zijn geen pauzeplaatsen ingericht. Wandelaars zullen zelf drinken en eten mee moeten nemen.

In verband met de organisatie van de pendeldienst is opgave gewenst. Dit kan tot uiterlijk 10 mei bij padcoördinator Theo Beelen, theobeelen@kpnplanet.nl of tel. 0495-533966. Deelname aan de herdenkingstocht is gratis.

Lange afstandwandelaars kunnen 's morgens al starten voor de hele route van het Graaf van Hornepad. De start van deze monstertocht is om 5.00 uur bij het station in Weert. Voor deze wandelaars is op de rustplaatsen verzorging beschikbaar.



ONZE JARIGEN

De volgende personen willen wij feliciteren met hun verjaardag. Wij hopen dat zij deze dag in goede gezondheid kunnen vieren.

APRIL

| | | |
|----|----------------------------|------------------|
| 16 | Peter van den Brink | Laren |
| 16 | Corrie Pijnenburg | Udenhout |
| 16 | Cees Scherrenburg | Vught |
| 17 | Frank van Hamsvoort | Oirschot |
| 17 | Elly de Poorter | Eerde |
| 17 | Piet van der Ree | Maarheeze |
| 17 | Ton Timmermans | Middelbeers |
| 18 | Piet Knoester | Geldermalsen |
| 18 | Carien Rutten | 's-Hertogenbosch |
| 19 | Annemarie Eliëns | Veldhoven |
| 19 | Jannie Treur-de Koning | Geldrop |
| 19 | Jan Warrink | Culemborg |
| 20 | Jan van Boerdonk | Sint-Oedenrode |
| 20 | Diny Goorts | Veghel |
| 21 | Frans Bouwens | Best |
| 21 | Els Snijders | Meijel |
| 22 | Roy Beeby | Eindhoven |
| 22 | Lies Bouwmans-van Geleuken | Weert |
| 22 | Jack Hendriks | Veldhoven |
| 22 | Nellie Lenssen | Oirschot |
| 22 | Ben van der Velden | Groenlo |
| 23 | Marco Heij | De Kwakel |
| 23 | Bart Lutke Schipholt | Helmond |
| 24 | Walter Hagelaars | Best |
| 24 | Govert Kornet | 's-Hertogenbosch |
| 24 | Anja Posthumus | Eersel |
| 25 | Hilly Groeneveld-Stok | 's-Hertogenbosch |
| 25 | Jolanda Sillekens | Best |

| | | |
|-----|----------------------------------|-----------------|
| 25 | Diny Verhoeven | Nuenen |
| 26 | Toon van den Broek | Nijmegen |
| 26 | Nettie Klijn - Welte | Biezenmortel |
| 26 | Jan Knol | Rosmalen |
| 26 | Guillermo Martinus | Tilburg |
| 27 | Anske van Iersel | Eindhoven |
| 27 | Ans Jans | Boekel |
| 27 | Harold Jansen | Eindhoven |
| 27 | Marleen Ramakers | Geldrop |
| 27 | Annette Zwart | Amsterdam |
| 28 | Henriette van der Aa | Heeze |
| 28 | Kees Admiraal | Eindhoven |
| 28 | Ton Dorn | Eindhoven |
| 28 | Ad van Erve | Tilburg |
| 29 | Betsie Bullens | Hapert |
| 29 | Theo van Gestel | Schijndel |
| 29 | Wilhelmien Verhagen-van de Oever | Sint-Oedenrode |
| 30 | Constant Dedel | Baarn |
| MEI | | |
| 1 | Michiel Boot | Voorburg |
| 1 | Arie van Gils | Tilburg |
| 1 | Kees van Summeren | Sint-Oedenrode |
| 2 | Jan van den Hurk | Eindhoven |
| 3 | Adri van der Graaff | Breda |
| 3 | Karel van Someren | Boxtel |
| 3 | Martina de Wit-Verbakel | Veghel |
| 4 | Joke Bleeker | Sint-Oedenrode |
| 4 | Fried van Rijt | Helmond |
| 6 | Lineke den Boer | Sint-Oedenrode |
| 6 | Toon van Boxtel | Haaren |
| 6 | Ad Brouwers | Sint-Oedenrode |
| 6 | Henk Heijmans | Sint-Oedenrode |
| 6 | Tini Koolen-Cuijpers | Nederweert Eind |

| | | |
|----|-------------------------|--------------------------|
| 7 | Hannie de Baaij | Sint-Oedenrode |
| 7 | Hans Hagen | Sint-Oedenrode |
| 7 | Reina Perdijk | Nuenen |
| 7 | Esther van der Velden | Veghel |
| 8 | Truus Kusters | Ysselsteyn |
| 8 | Gerard Meeuws | Someren |
| 8 | Hans Rietveld | Beek en Donk |
| 9 | Annie Beekmans | Beek en Donk |
| 9 | Henk Frijters | Roosendaal |
| 9 | Adri Rijnart | Oisterwijk |
| 9 | Hans van Roon | Eindhoven |
| 9 | Hans Spaargaren | Son |
| 9 | Maria Verschuren | Beek en Donk |
| 10 | Rinus Ars | Eindhoven |
| 10 | Katelijn de Neeve | Sint-Oedenrode |
| 10 | Lucie van Overbeek | Oost West en Middelbeers |
| 10 | Pierre Verstegen | 's-Hertogenbosch |
| 11 | Friedy Machielsen-Saris | Oirschot |
| 11 | Riet Spijkerboer | Waalre |
| 12 | Faby Dekkers | Eindhoven |
| 12 | Adri van de Pol | Sint-Oedenrode |
| 13 | Pieter Boots | Grashoek |
| 13 | Ardie van Rijbroek | Schijndel |
| 13 | Elly Teeuwen | Sint-Oedenrode |
| 14 | Dominic Kreijveld | Deurne |
| 14 | Corry van Loon-van Riel | Tilburg |
| 14 | Coby Poelmans-Verhagen | Ravenstein |
| 14 | Nicoline van de Ven | Riethoven |
| 15 | Peter van Beljouw | Sint-Oedenrode |
| 15 | Henk Plasman | Best |
| 15 | Henk Rutten | Sint Hubert |
| 15 | Jan in 't Veld | Luykgestel |



LEDENADMINISTRATIE

Jet Dreesen

Groot Paradijs 29, 5611 KA Eindhoven
040-2903060
leden@olat.nl

Alle wijzigingen rechtstreeks doorgeven aan de ledenadministratie.

Het lidmaatschap gaat pas in als de verschuldigde bedragen zijn ontvangen.

Om in aanmerking te komen voor korting op het inschrijfgeld bij OLAT-tochten is het noodzakelijk uw ledenpas te tonen bij de inschrijving.

AANMELDINGEN

Mevr. Elly Vriend, Best
Dhr./Mevr. Antoine en Henriette Raats-v.Uden, Schijndel
Dhr. Henk Molman, Steenwijk
Mevr. Arja van den Broek, Haghorst
Dhr. Jeroen van Gerven, Oirschot
Dhr. Niels van de Vondervoort, Oirschot
Dhr. Joep van Haren, Oirschot
Mevr. Marga van Genugten, Sint-Oedenrode



LET OP:

Het postadres van onze ledenadministratie is gewijzigd van Uiverlaan 23, 5613 Eindhoven in
Groot Paradijs 29
5611 KA Eindhoven
Telefoonnummer en e-mail adres zijn ongewijzigd.



VAN DE BESTUURSTAFEL

WINTERSERIETOCHT RIETHOVEN

Na het hoge aantal wandelaars in Zeeland nu een aanmerkelijk lager aantal: 687. Toch waren de weergoden ons gunstig gezind en zaten de weersvoorspellingen er weer eens langs. Het bleef droog met af en toe het zonnetje.

ROUTEBOUWERS

Enige tijd terug stond er in het OLATNieuws een oproep voor routebouwers. Gelukkig hebben hierop enkele personen gereageerd en eind februari is er een bijeenkomst geweest met alle, zowel de bestaande als de nieuwe, routebouwers. Er zijn afspraken gemaakt en over enige tijd krijgt dit nog een vervolg.

VIERDAAGSE VERZORGING NIJMEGEN

De route op de eerste dag van de Vierdaagse loopt dit jaar, in tegenstelling tot voorgaande jaren, andersom. Dit om logistieke problemen met ambulances e.d. op de dijk te voorkomen. Dit betekent voor de OLAT-verzorgingspost dat ze de eerste dag vroeg op de route zal staan. Echter wel op dezelfde plaats bij de kwekerij in Oosterhout.

OLATNIEUWS

Het binnenwerk van het OLATNieuws was vorige maand op ander papier gedrukt dan gebruikelijk. Dit kwam de kwaliteit ten goede. Besloten is dit te blijven doen, ook al kost dit de vereniging iets meer druk- en portokosten.

CONTRIBUTIES 2017/2018

| De ALV is akkoord gegaan met de volgende contributies met ingang van 1 november 2017: | Hoofdlid standaard | Hoofdlid basis | Hoofdlid recreatief | Gezinslid basis | Gezinslid recreatief |
|---|--------------------|----------------|---------------------|-----------------|----------------------|
| Basiscontributie OLAT 2018 | €20,50 | €20,50 | €20,50 | €10,50 | €10,50 |
| Afdracht KWBN 2018 | €14,00 | € 9,00 | | € 9,00 | |
| Contributie 2018 | €34,50 | €29,50 | €20,50 | €19,50 | €10,50 |

INSCHRIJVEN OP ACTIVITEITEN VIA MIJN OLAT

Op onze website kan vanaf nu ook worden ingeschreven op de jubileumtochten van 80 en 110 km.

COMMISSIE ONDERSCHIEDINGEN

De huidige leden hebben kenbaar gemaakt te weinig voeling met de vereniging te hebben, daar ze al een tijd niet meer actief zijn in commissies en bestuur, om de aanbevelingen juist te kunnen beoordelen. Het bestuur van OLAT is bezig met het aantrekken van nieuwe leden. Piet Knoester heeft aangegeven nog 1 jaar voorzitter van deze commissie te willen blijven.

FINANCIËEL JAAROVERZICHT 2016 EN BEGROTING 2017

De ALV is akkoord gegaan met het financieel jaaroverzicht 2016 en met de begroting 2017. Uit de stukken blijkt dat OLAT financieel een gezonde vereniging is.

SECTIE LANGE AFSTAND

Er is inmiddels meerdere malen overlegd met bestuur en directie van KWBN en is er een doorstart gemaakt met de werkzaamheden m.b.t de Sectie Lange Afstanden. Er wordt binnen de KWBN een commissie opgericht bestaande uit Henk Klijn, Hans van der Knaap, Johan Hertgers en Jan Hacking die zich gaat richten op de coördinatie van de Lange Afstandstochten. Het administratieve werk zal voor het grootste deel overgenomen worden door de professionals op het bondsbureau in Nijmegen.



PRIKBORD

ANITA PEPERS GENOMINEERD VOOR DE VEGHELSE SPORT AWARDS

Ieder jaar worden in Veghel de Veghelse Sport Awards uitgereikt.

Dit jaar heeft OLAT-lid Anita Pepers een nominatie voor sporter 2016. Zij is genomineerd vanwege haar uitzonderlijke prestaties op wandelgebied.

Wie Anita kent, weet dat zij ieder jaar bijna alle langeafstandstochten loopt. Daaronder veel Kennedymarsen van 80 km, tochten van 110, Amsterdam-Vleuten (125), Bocholtz (135), Amsterdam-Leeuwarden (150) en Nijmegen-Rotterdam (160). Kers op de taart vorig jaar was deelname aan de Ereronde van de 100e Nijmeegse Vierdaagse.

Anita, we hebben voor je geduimd!

Impressie van de Algemene Leden Vergadering



Ook dit jaar was er weer sprake van dat de leden er "zin" in hadden. Voordat de vergadering om 13.30 uur begon, hebben de eerste enthousiaste leden al hun boswandeling "rondje Vresselse Hut" gemaakt om daarna vóór de vergadering eerst maar een "bakkie" te doen bij Marco. Om 13.00 uur begint het echt vol te lopen, ja onze jaarlijkse ledenvergadering wordt altijd goed bezocht. Hoewel Marco voor een perfecte ambiance heeft gezorgd, moeten er toch nog stoelen bijgezet worden, want het blijkt dat er zo'n 140 leden op deze jaarvergadering zijn afgekomen. Een goed teken.

De stukken van de commissies waren van tevoren al toegestuurd zodat men zich een beetje kon oriënteren en vandaag krijgen we bij binnenkomst ook nog de financiële stukken én 2 muntjes ter versterking van de inwendige mens. De koffie/thee en vlaai staan ook al klaar dus rest alleen nog even alle bekenden te groeten.

Onze voorzitter, Joop Wesseling, opent de vergadering door iedereen welkom te heten en vervolgens de mensen te herdenken die ons afgelopen jaar ontvallen zijn. Wij herinneren met respect: Walter Eikmans, Riet Emans, Wim van Erp, Jan Kampman, Hein Lenders, Iet Smits-Engelen en Hein van de Ven.

Joop vervolgt met een korte beschouwing over het jaar 2016. Het was weer een goed jaar: per 1 januari waren er 881 leden terwijl de teller inmiddels boven de 900 staat!

Qua bestuur zien we wat lege plekken: Otto is om gezondheidsredenen teruggetreden uit het bestuur, maar gelukkig staat hij ons nog vakkundig bij met zijn kennis en ervaring op ICT-gebied.

Ruud Horst is teruggetreden omdat er

een conflict was ontstaan rond de website. Wat later op de middag zal een nieuw bestuurslid voorgesteld worden en daarmee wordt een wens vervuld: een vrouwelijke kandidaat.

Onderstaand een impressie van het vervolg van deze vergadering:

Het **Trainingsweekend** stond voor het eerst onder leiding van Rick Liesting en Ronny Timmermans. Zij hebben het zeer goed gedaan. Bij de opstart hebben zij veel steun van diverse leden van de LPS gekregen.

De **Winterserie** is goed verlopen met in totaal 4651 deelnemers, hoogtepunt was Oisterwijk met 1049 deelnemers en dieptepunt Someren met 373 wandelaars (i.v.m. storm).

Dauwtraptocht naar de Heilige Eik: was nieuw. Gestart werd vanuit vier locaties, geen routebeschrijving, alleen een kaart en een GPS-route. Dit wordt voor de toekomst misschien nog wel wat, oppert de voorzitter, i.v.m. een positieve opbrengst van €12,96!

4Daagse Nijmegen: een groot succes speciaal voor de 9 OLAT-wandelaars die de extra 100 km gelopen hebben en die erin slaagden dit helemaal te volbrengen, waarbij we natuurlijk ook waardering hebben voor alle andere wandelaars die de Vierdaagse uitliepen.

"OLAT-hotel" de **Ganzenheuvel:** we mochten 273 wandelaars ontvangen, wat voor een groot financieel succes zorgde. Minder waren de maaltijden in het Oude Weeshuis. Dit heeft ervoor gezorgd dat we in 2017 een nieuwe cateraar hebben aangetrokken. De mensen die vorig jaar half pension heb-

ben gehad, krijgen dit jaar een tegemoetkoming op de maaltijden.

De **4Daagse Verzorging** was opnieuw zeer geslaagd en een groot feest. De vrijwilligers zijn goed op elkaar ingespeeld en werken nauw samen om de wandelaars van een natje en droogje te voorzien. Er wordt keihard gewerkt, ze maken lange dagen, maar hebben er ook veel plezier in en voldoening van hun werk.

De **Clubreizen** onder de nieuwe leiding zijn zeer succesvol geweest. Jammer genoeg is het succes overschaduwd door het overlijden van Riet Emans. De clubreizen gaan dit jaar door, met als hoogtepunt de meerdaagse reis (6 t/m 8 oktober, Luxemburg).

De **OLAT Wandeldagen** trokken 1329 deelnemers. Hoewel het de voorgaande dagen veel geregend had, was het tijdens de wandeldagen droog en konden de caravans op eigen kracht het terrein verlaten.

De **Nacht van OLAT** had met 122 deelnemers meer wandelaars dan voorgaande edities. De organisatie was prima.

Boetiek: Janet van Gennep heeft te kennen gegeven na 10 jaar te stoppen met de Boetiek; we hebben dus een vacature hiervoor met niet alleen de wandelgidsen in de verkoop, maar ook onze mooie nieuwe OLAT-poloshirts en caps. Het jubileum komt eraan, dus allemaal naar de boetiek, zodat we juist in het jubileumjaar als familie en toch individueel, OLAT-minded gekleed zijn.

De **Grenzeloze Tocht** heeft bij zijn 25e editie tevens de laatste uitvoering mogen beleven. E.e.a. door de dalende





Sjef van Gestel complimenteert de secretaris met zijn verslag

belangstelling in de voorgaande jaren en de toenemende concurrentie. Deze laatste editie werd druk bezocht door meer dan 1000 deelnemers. Er staat inmiddels een andere decembertocht op het programma, welke gehouden wordt op 17 december 2017 in Mierlo.

Automatisering: in 2016 is ook een beslissende stap gezet op het gebied van de clubautomatisering e-Captain. Vanuit de zaal wordt gevraagd waarom er voor dit programma is gekozen. De secretaris vertelt dat de leden- en financiële administratie nu draaien onder e-Captain alsmede de website; dit kan nog verder uitgebouwd worden. Er is gekozen voor dit systeem op basis van verkenningen via andere verenigingen. Twee jaar geleden is de discussie hierover gevoerd en een jaar later is e.e.a. stap voor stap ingevoerd.

Vervolgens geeft de penningmeester een toelichting op de **financiële situatie** van OLAT, die gelukkig heel positief is te noemen. Maar zoals een goed penningmeester betaamt zegt hij: "we moeten gewoon op de kleintjes blijven letten". Verder is bijtijds begonnen met reserves op te bouwen voor de viering van ons 50-jarig jubileum. Ook mooi meegenomen is dat de contributie niet verhoogd wordt.

Bestuursverkiezing:

Joop Wesseling is aftredend en herkiesbaar en hij wordt bij acclamatie herkozen. Nu Otto Ahlers en Ruud Horst zijn afgetreden doet de voorzitter een oproep aan met name de vrouwelijke leden om zich kandidaat te stellen. Gelukkig hebben we net Petra Rommers mogen verwelkomen. In het OLAT-Nieuws van maart 2017 heeft zij zich al

voorgesteld. Zij wordt bij acclamatie gekozen als nieuw bestuurslid.

Inmiddels heeft zich ook een aspirant bestuurslid voorgesteld: Rob van Stuijbergen.

Na de pauze gaan we er even goed voor zitten; de serieuze zaken zijn behandeld en nu wordt het echt leuk. Harrie Paulissen, de secretaris, gaat ons meer vertellen over de viering van het **50-jarig jubileum op 17 september** met een ledendag. Op onze mooie website is inmiddels alles hierover te lezen, maar in grote lijnen komt het erop neer dat deze dag speciaal voor LEDEN is. De start is bij de Vresselse Hut en we beginnen, zoals een goed wandelaar betaamt, met een goed ontbijt. Dan aan de wandel, op diverse afstanden. Na een pauze bij de Knoptoren, waar koffie met iets lekkers wacht, door naar Kasteel Henkenshagen voor een kop soep. Daarna terug richting Nijnsel waar we verwelkomd worden door live muziek en de dag wordt afgesloten met een buffet Nou, dat klinkt als een klok, of moet ik zeggen "loopt als een speer". Niet voor niets is het thema voor die dag: HAPPEN EN STAPPEN. Ik heb begrepen dat er ook enkele huifkarren ter beschikking staan voor de niet-mobiele wandelaar. Alles is niet alleen op onze website terug te vinden, maar ook in het Jaarprogramma 2017.

De secretaris kan het smeuïg vertellen en het lijkt wel een "buut"; er wordt al geopperd om volgend jaar een "buut" te maken met het nieuwe bestuurslid Petra, die ook goed van de tongriem gesneden blijkt te zijn.

Daarna worden de spelden uitgereikt voor **langdurig lidmaatschap**. Het blijkt wel dat we heel trouwe leden hebben: 3x 40 jaar lid, 21x 25 jaar.

Voor het volgende onderdeel komt Frank Marchand achter de

bestuurstafel uit. Hij houdt een vurig pleidooi voor de LPS, oftewel **Lange Afstand, Prestatie en Snelwandelen**. Uit de naam zou af te leiden zijn dat dit alleen een groep betreft van heel snelle en supersnelle wandelaars. Dat is maar gedeeltelijk waar. Ook "gewone" wandelaars kunnen leren hoe ze net een tikkeltje sneller kunnen wandelen. In het trainingsweekend van OLAT kan de techniek bijgeschaafd worden. Frank heeft een indrukwekkende lijst van leden die de ene na de andere Kennedymars (80 km) gelopen hebben, maar er zijn ook Long Distance Walkers (meer dan 105 km) en dan nog de Continental Centurions (100 Engelse mijl in 21 uur). Naast deze enorme afstanden bestaat ook nog de categorie Snelwandelen, waarbij Rick Liesting op 2 oktober 2016 in Tilburg Nederlands kampioen is geworden op de 20 km in een tijd van 1.37.58 uur, een gemiddelde van 12,12 km per uur!

Hierna reikt Frank de prijzen uit voor de **clubkampioenschappen**:

Dames:

1. Hanny Klumpkens
2. Anita Pepers
3. Marleen Ramakers

Heren:

- 1 Arie Kandelaars
2. Hans Pranger
3. Jan Dinnissen

Tenslotte nog een laatste spannend onderwerp. Namens het bestuur en de commissie Onderscheidingen reikt Piet



Knoester, voorzitter van de commissie, de volgende onderscheidingen uit:

Speld van Verdienste

(tekst zoals op de oorkondes vermeld)

Jeannette van Boerdonk-Verbakel

Op grond van haar langdurige inzet voor OLAT o.a. als secretaris in het bestuur van 1999-2002 en vrijwilliger. Bij bijna alle werkzaamheden voor het maken en uitzetten van een dagtocht is zij betrokken, routes uitzetten, voorlopen en pijlen ophalen. Daarnaast ook de langeafstandroutes uitzetten van de Nacht van OLAT en de routebeschrijvingen uitwerken.

I.v.m. afwezigheid van Jeannette neemt haar moeder de Speld in ontvangst.

Frans van den Oever

Hij is bekend en vertrouwd voor vele leden geworden als een van de buschauffeurs van de OLAT Clubreizenbus. Altijd zijn woordje klaar! Hij heeft in de loop der jaren tal van hand en spandiensten verleend bij OLAT.

Activiteiten: Ondersteuning bij de verzorging van de OLAT Wandeldagen, de Nacht van OLAT (en de Kempische Wandeldagen daarvoor), is al jaren actief bij de Avondvierdaagse van Sint-Oederode. Springt nu weer in bij de verzorging van de Clubreizen door chauffeur van het kleine busje te zijn en de soep post te bemensen. Is altijd bereid om bij te springen indien nodig.

Truus Kusters

Voor de jarenlange verzorging van de oorkondes voor de wandelaars die een van onze drie vaste wandelpaden heeft voltooid. Daarnaast heeft ze een aantal jaren de coördinatie van de wandelgroep Wandelen op Dinsdag mede ingevuld.

Theo Beelen

Hij is al een groot aantal jaren coördinator van het Graaf van Hornepad en fungeert daarbij tevens als markeerder voor een deel van de route. Daarbij neemt hij ook het voortouw bij het herontwerpen van nieuwe delen waar zich

dat aandient. Daarbij is hij mede vormgever geweest van onze clubreizen.

Mieke van Boxel-van de Westelaken

Zij zit al bijna 10 jaren in de OLAT Verzorging; zowel bij de Winterserie, de OLAT Wandeldagen (en zijn voorloper de Kempische Wandeldagen) als bij de Nijmeegse Vierdaagse konden en kunnen we op haar rekenen. Daarnaast coördineert zij mede de wandelgroep Wandelen op Dinsdag.

Theo van Boxmeer

Hij is al 10 jaren de super-assistent van onze hoofdroutebouwer Ad Verbakel. Daarbij vult hij deze aan bij de coördinatie o.a. door het systematisch uitwerken en verspreiden van het aandachtspuntenlijstje van elke route. Is actief met het inzetten van GPS bij het vastleggen van de routes. Is daarbij ook uitpijler en pijlophaler. Hij draait ook nog actief mee in de commissie dagtochten en de commissie OLAT Wandeldagen.

Hierna neemt de voorzitter het woord om namens het bestuur als **Lid van Verdienste** te benoemen:

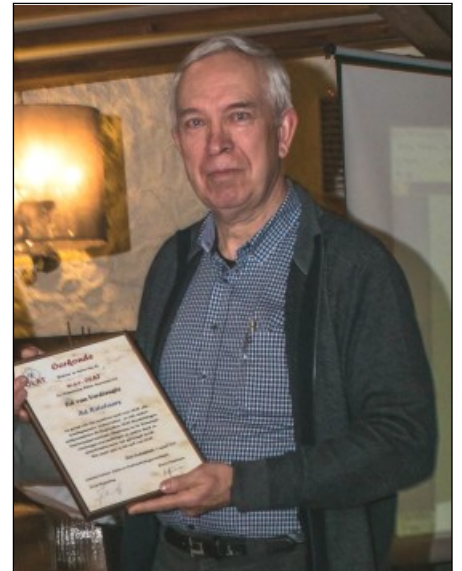
Antoinet Gooren

Op grond van lange historie als vrijwilliger bij OLAT, als bestuurslid 2e secretaris, actief bij Dagtochten o.a. aanvraag vergunningen bij de Grenzeloze Tocht en OLAT Wandeldagen, voorheen Kempische Wandeldagen, en als bestuursafgevaardigde en mede-coördinator Wandelen op Dinsdag.



Ad Ketelaars

Op grond van zijn tomeloze inzet voor OLAT als penningmeester, vicevoorzitter en vele andere werkzaamheden bij Dagtochten, OLAT Wandeldagen, bestuursafgevaardigde Clubreizen en Nijmeegse Vierdaagse Overnachtingen en andere hand- en spandiensten waar dat gevraagd wordt. Een superspin in het web van OLAT.



Daarna wordt Joop Wesseling verzocht even de zaal te verlaten en Piet Knoester krijgt wederom het woord. De commissie doet het voorstel aan de ALV om namens het bestuur en de commissie Onderscheidingen **Joop Wesseling** te benoemen tot **Erelid**. De vergadering gaat akkoord.

Op grond van zijn lange staat van dienst bij OLAT. Voorzitter Kempische Wandeldagen, nu OWD. Sinds 2004 bestuurslid en vanaf 2008 voorzitter. Onder zijn hoede is OLAT voor ons de beste wandelvereniging geworden en zorgt hij voor modernisering binnen OLAT. Is altijd bij activiteiten en leidt ons naar het 50-jarig jubileum in 2017. Kortom een betere voorzitter kan OLAT zich niet wensen.

Na al deze feestelijke woorden wordt het tijd om de droge kelen te smeren en het glas te heffen. Dat laten we ons geen twee keer zeggen en zo komt een einde aan de ALV van 4 maart 2017.

Alle leden die een onderscheiding ontvangen hebben VAN HARTE PROFICIAT.

-Lies Wesseling-



VOORUITBLIK VOORJAARSTOCHT MILHEEZE - 9 april

Het vertrekpunt voor de Voorjaarsstocht van OLAT ligt, de naam zegt het al, midden in de natuur. We gaan namelijk wandelen vanuit Natuurpoort Nederheide, in een gebied waar we volop kunnen genieten van de lente, van ontlukkend groen, bloeiende heesters en van voorjaarsbloemen langs de waterkant.... Pak je wandelschoenen en kom!

De Stippelberg is vandaag het belangrijkste natuurgebied waar we komen. De routes van de 10 en 15 km zijn zelfs helemaal in dit gebied uitgezet.



De Stippelberg is één van de mooiste natuurgebieden van de Peel met een oppervlakte van 1000 ha (bijna 1.500 voetbalvelden!). Oorspronkelijk maakte het deel uit van het uitge-

strekke heidegebied in de Peel.

In 1893 kocht Abraham Ledeboer een groot stuk grond en stichtte daarop het landgoed De Stippelberg. In de periode erna werd er veel productiebos aangeplant, voornamelijk grove den en Amerikaanse eik. Het gebied werd intensief gebruikt voor de jacht. Er is hard gewerkt aan de omvorming naar een nog meer natuurlijk bos: meer natte plekken en het verzachten van de scherpe en kaarsrechte overgangen tussen het bos en de grootschalige landbouwgebieden in de omgeving. We zien de mooie effecten hiervan: naast schitterende uitgestrekte bossen vind je hier een variatie aan poelen, zandverstuivingen, heide en statige lanen. In dit gebied broeden wel tachtig vogelsoorten en ook Schotse hooglanders, eekhoorns, reeën, hazen en vossen vinden hier hun thuis.

De Stippelberg heeft twee gezichten. In het natte oostelijke deel vind je een gemengd bos met de uitstraling van een landgoed: een landhuis met statige lanen en rododendrons, krentenboompjes, die prachtig in bloei staan als wij er komen, en bloemrijke struiken die het landgoed opfleuren. In het westen ligt een dennenbos met talloze heuveltjes (stippels). Hier zien we met eigen ogen waar het woord Stippelberg vandaan komt: Tot in de 19e eeuw werd vanuit het zuidwesten veel zand opgestoven dat tot rust kwam in het vochtiger, hoger gelegen deel. Daar vormde het de steile zandduinen die stippels worden genoemd. In de loop van de 20e eeuw werd het stuifzand vastgelegd en raakte het met dennenbos begroeid. De stippels bleven goed herkenbaar.

Alle afstanden vertrekken door de vooringang van de natuurpoort Nederheide en lopen in zuidelijke richting, naar de weg tussen De Rips en Milheeze. Deze weg loopt dwars door de Stippelberg. We steken over en slaan af in de richting van de Ledeboerlaan. Hier is de 1e splitsing: de wandelaars van de 10 km buigen af. Zij lopen door het mooie bosgebied in de

richting van de Klotterpeel en sluiten daar weer aan bij de wandelaars op de langere afstanden.

De overige wandelaars vervolgen na de splitsing hun route over de Krommeweg. Vroeger trokken de mensen met paard en wagen over deze weg. Ad, onze routebouwer, vindt deze licht slingerende weg de mooiste door de Stippelberg, reden om deze op te nemen in de route en ons mee te laten genieten.

Het bosgebied wijkt en een heidegebied komt in zicht. Net vóór de heide slaan we echter af om nog één kilometer langs de rand van het gebied te lopen, tot de plaats waar een heel mooi pad ons over de heide leidt. Door een klaphekje gaan we de heide op. Het is hier genieten! We passeren de visvijver. Wat verderop gaan we naar rechts en komen dan aan het einde van de Stippelberg. We steken de Peeldijk over en naderen vliegbasis De Peel. We lopen nog wat verder in de richting van het Peelkanaal. Vóór het kanaal gaan we linksaf het zandpad op en lopen zo terug in de richting van de Stippelberg. Halverwege dit veldweggetje is wagenrust 1. De OLAT-vrijwilligers staan ons al op te wachten. Koffie, thee, chocolademelk, bouillon, een boterham, het is er allemaal.

Na de rust vervolgen we de route richting Stippelberg. Hier volgt de splitsing. De 20, 30 en 40 km gaan naar rechts, richting Middenpeelweg. De 15 km "duikt" weer de Stippelberg in en vervolgt de route door het bosgebied. De route van de 15 km komt voor de wandelaars op een werkelijk bijzonder mooi bospad uit. Een stukje verder treffen zij de medewandelaars van de 10 km. Gezamenlijk lopen zij richting Klotterpeel.

De Klotterpeel is een stukje van de oorspronkelijke natuur uit dit gebied, ooit een uitgestrekt veengebied. Nu resteert wat vochtige heide met een door turfstekerij ontstane plas, waarin



resten liggen van het in 1939 voltooid Koordekanaal, een defensiekanaal dat onderdeel vormde van de Peel-Raamstelling (een oude verdedigingslinie). In dit gebied zijn voor de opmerkelijke wandelaar nog overblijfselen te zien.

De weg van De Rips naar Milheeze wordt overgestoken. Hier is precies de grens tussen de Stippelberg en het bosgebied van Staatsbosbeheer. De wandelaars van de 10 en 15 km naderen het natuurgebiedje Beestenveld, dat samen met de Stippelberg en de Nederheide deel uitmaakt van een zeer uitgestrekt aaneengesloten bosgebied.

Op de parkeerplaats is de grote wagenrust. Een prachtige plekje om even te pauzeren en te genieten van een kommetje soep.

Inmiddels lopen de wandelaars van de 20, 30 en 40 km over een asfaltweg die ze volgen tot aan de Middenpeelweg. Hierna leidt de route ons langs het Peelkanaal. Wat verderop splitst de 20 km af. Zij komen in het zogenaamde LOG-gebied (Landbouwwontwikkelingsgebied), een gebied met intensieve veehouderij. Interessant om een keer doorheen te lopen!

Dan gaan we in de richting van De Rips voor de caférust. Maar eerst komen we over een stukje particulier boerenland. Het maakt de route naar De Rips een stuk mooier! We lopen via de Blaarwegpeel, een klein buurtschapje met een groepje boerderijen. En dan zijn we in De Rips, waar de rust in het gemeenschapshuis is.

De 30 en 40 km blijven het Peelkanaal volgen, een rustig stukje met o.a. brede groensingels. We kunnen ook hier genieten van de ontluikende lente! Opnieuw bereiken we een grens, ditmaal de provinciegrens tussen Limburg en Brabant. Een volgend stuk Peel volgt: de Vale Peel. Hier is de splitsing tussen de 30 en 40 km.

De wandelaars op de 30 km lopen verder op de Peelkanaalweg. Ze steken de asfaltweg over en lopen via groensingels naar het landgoed Grote Slink en Bunthorst.

Begin vorige eeuw legden de gebroeders Adam en Jan-Berend Roelvink elk een eigen landgoed aan. Adams landgoed, de Grote Slink, is aangelegd volgens de Engelse landschapsstijl, als een levend schilderij met slingerpaden en hoogteverschillen. Jan-Berend richtte zijn landgoed, de Bunthorst, veel strakker in, met rechthoekige akkers, bosvakken en strakke lanen met Amerikaanse eiken. Beide gebieden hebben hun eigen charme.

We treffen op het landgoed ook de woonwerkgemeenschap Bronlaak aan voor mensen met een verstandelijke beperking. Het is opgericht in 1948 toen Adams dochter Willy Roelvink het landhuis en een stuk grond van 25 ha schonk aan een aantal jonge mensen. Op het terrein is een aantal gebouwen neergezet deels onder antroposofische architectuur. Tot Bronlaak behoort ook de symmetrisch aangelegde tuin van het landhuis en



de moestuin, waarin biologisch-dynamisch wordt getuinierd door de bewoners van de Stichting Bronlaak. In één van de gebouwen is de 2e caférust.

De 30 km-wandelaars lopen via mooie bospaden een stukje langs de bosrand, richting Kleine Slink (nu een vakantiehuis). Wat verder komen we op een plek met een roemruchte geschiedenis: de Justitieplaats. Dit was de plaats waar, in naam van de Vrije Hoge Heerlijkheid Oploo, van 1500-1790 de veroordeelden werden opgehangen. Mensen die voor justitie vluchtten, zochten soms hun toevlucht in de onherbergzame Peel, waar de heer af en toe kloppachten hield en deze mensen ter dood veroordeelde.

Dichtbij dit punt passeren we een prachtige vliegender!

De 40 km is bij het Peelkanaal rechtsaf gegaan en maakt een extra lus. Het kanaal maakt nogal wat bochten en wij slingeren dus mee. De langste afstand treft hier zijn exclusieve wagenrust. We komen op de weg Elsendorp - Sint-Anthonis en komen dan meteen in de Staatsbossen. We lopen een stukje door de Ullingse Bergen. Ook hier treffen we heide en visvijvers aan. Een stukje bos volgt. Dan komen ook de wandelaars van de 40 km op het mooie landgoed Grote Slink en Bunthorst. Bij Bronlaak ontmoeten ze de wandelaars van de 30 km én is de 2e "cafépauze" voor de langste afstanden.

Na de pauze lopen we verder door dit mooie gebied. Net vóór de grafkelder waar Adam Roelvink en zijn vrouw Christina Willink zijn begraven buigen we af. We lopen langs een heideterrein en komen op de Bunthorst. Een volgend bosgebiedje wacht op ons. Over een stukje particulier terrein lopen we fraai naar de caférust in De Rips.



Na de rust lopen we naar de rotonde. Aan de overzijde treffen we het bosmuseum aan. Dit staat bekend als hét visitekaartje van De Rips. Twintig panelen, grotendeels overkapt, vertellen de geschiedenis van de plaatselijke bos- en landbouwwontginningen en de mensen die bij het werk betrokken waren. Het is zeker de moeite waard om er even een kijkje te nemen!

We lopen door het Beestenveld over mooie bospaden. We komen over de prachtige Emmalaan met wel 3 rijen beukenbomen. Ook de lange afstanden lopen nu in de richting van de Klotterpeel. Via een klaphekje komen we op paden die ons laten genieten van de buitenronde van dit fraai stukje peelgebied met z'n heide en doorkijkjes naar het mooie ven. Kort hierna sluiten de wandelaars op de 10 en 15 km aan. Alle afstanden zijn nu weer samen en komen uit bij wagenrust 3 waar een lekker warm kommetje lentesoep op ons wacht.

Na de rust gaan we weer snel de Stippelberg in. We zigzaggen door het gebied en zien diverse malen de kenmerkende stipfels! Nog enkele mooie kilometers volgen en dan is daar weer de Natuurpoort. We lopen langs de waterplas die door zandafgraving ontstaan is en gaan het gebouw aan de achterzijde binnen.

Door de voordeur eruit, door de achterdeur naar binnen. Een heerlijke wandeling zit erop.

Myriam van den Berg-



LPS: STAND CLUBKAMPIOENSCHAP, AGENDA & NIEUWS

STAND CLUBKAMPIOENSCHAP PER 20 MAART 2017

| | | | | | |
|----|---|---------------------|------|---|---|
| 1 | 1 | Anita Pepers | 1850 | 5 | V |
| 2 | | David Vos | 1710 | 5 | M |
| 3 | | Jack Bertrums | 1600 | 4 | M |
| 3 | 2 | Hanny Klumpkens | 1600 | 4 | V |
| 3 | | Frank Marchand | 1600 | 4 | M |
| 6 | | Wim van Cappelle | 1250 | 3 | M |
| 7 | | Arie Kandelaars | 1250 | 3 | M |
| 8 | | Hans van Heeswijk | 1160 | 3 | M |
| 9 | 3 | Petra Rommers | 960 | 3 | V |
| 9 | | Johan Rommers | 960 | 3 | M |
| 11 | | Rick Liesting | 941 | 2 | M |
| 12 | | Dirk Donders | 860 | 2 | M |
| 13 | | Frits Mennen | 850 | 2 | M |
| 13 | | Rob van Stuivenberg | 850 | 2 | M |
| 13 | | Bert Timmermans | 850 | 2 | M |
| 16 | | Boetje Huliselan | 832 | 3 | M |
| 17 | | Ad van Erve | 800 | 2 | M |
| 18 | 4 | Marleen Ramakers | 710 | 2 | V |
| 19 | | Gerrit Arfman | 660 | 2 | M |
| 20 | 5 | Connie Raijmakers | 600 | 2 | V |
| 20 | | Huub Raijmakers | 600 | 2 | M |
| 20 | 5 | Gerda Woestenbergh | 600 | 2 | V |
| 23 | | Remy van den Brand | 500 | 1 | M |
| 23 | | Peter van den Brink | 500 | 1 | M |
| 23 | | Servee Derks | 500 | 1 | M |

| | | | | | |
|----|---|-------------------------|-----|---|---|
| 23 | | Jan Dinnissen | 500 | 1 | M |
| 23 | | Rino Hamelink | 500 | 1 | M |
| 23 | | Marco van Heel | 500 | 1 | M |
| 23 | | Wilko van Nieuwenhuyzen | 500 | 1 | M |
| 23 | | Jan Willem Vogels | 500 | 1 | M |
| 23 | | Roel van der Wijst | 500 | 1 | M |
| 23 | | Claude Herman | 500 | 1 | M |
| 33 | 7 | Miranda Slegers | 404 | 2 | V |
| 34 | | Vincent Beckers | 360 | 1 | M |
| 34 | | Erik Kroon | 360 | 1 | M |
| 34 | | Marij Smeets | 360 | 1 | V |
| 34 | | Marc Spierings | 360 | 1 | M |
| 38 | | Pieter Boots | 350 | 1 | M |
| 38 | | Erik Dikken | 350 | 1 | M |
| 38 | | Gerrit van Haandel | 350 | 1 | M |
| 38 | | Cor van der Heijden | 350 | 1 | M |
| 38 | | Anja van Kempen | 350 | 1 | M |
| 38 | | Hans Koopman | 350 | 1 | M |
| 38 | | Theo Martens | 350 | 1 | M |
| 38 | | Rudolf van Roij | 350 | 1 | M |
| 38 | | Jan van de Sande | 350 | 1 | M |
| 47 | | Mart Douven | 300 | 1 | M |
| 47 | | Jan Sinot | 300 | 1 | M |
| 49 | 8 | Rina Prins-Bourgonje | 250 | 1 | V |

Deelname aan een tocht graag binnen 2 dagen melden bij clubkampioenschap@olat.nl of f.marchand@olat.nl
 Voor actuele informatie, kijk op www.olat.nl onder het kopje 'prestatief' in de bovenbalk.
 Daar vindt u onder 'clubkampioenschap' de actuele tussenstand en het programma.

AGENDA CLUBKAMPIOENSCHAP APRIL/MEI

| Datum | Plaats | Organisatie | Afstand | Start | Punten | Bonus |
|--------|--------------|------------------------|---------------|-------|--------|---------------|
| 8-apr | Castricum | SV De LAT | 60 km | 07.00 | 250 | |
| 15-apr | Sittard | KMS | 80 km | 05.00 | 360 | schema 13 uur |
| 22-apr | Loon op Zand | Hart van Brabant | 15 uur > 95km | 21.00 | 500 | schema |
| 22-apr | Loon op Zand | HvB, Kennedymars | 80 km | 21.00 | 360 | schema 13 uur |
| 26-apr | Emmeloord, | STEP, Kennedymars | 80 km | 22.00 | 360 | |
| 28-apr | Dordrecht | RWV, Kennedymars | 80 km | 23.00 | 360 | |
| 5-mei | Etten-Leur | Kennedymars | 80 km | 22.00 | 360 | |
| 6-mei | Bocholtz | NOAD, Mergelland Route | 135 km | 11.00 | 610 | |
| 12-mei | Hilversum | LAT, Kennedymars | 80 km | 22.00 | 360 | |
| 20-mei | Cuijk | Reca Feest | 80 km | 05.00 | 360 | |
| 24-mei | Odoorn | St. DW4D - KM | 80 km | 22.00 | 360 | |



28E INTERNATIONAAL WANDELEVENEMENT in een nieuw jasje

Datum: zaterdag 3 juni / zondag 4 juni 2017
(Pinksterweekend)

Startlocatie: Atletiekvereniging Weert
Sportpark St-Theunis
Parklaan 1C, 6006 NT Weert

Programma:

- 28e Continental Centurion (100 mijl = 160,934 km)
- 10e 24 uur van Weert
- 8e 100 kilometer van Weert
- 34e Kennedy-wandeltocht (50 mijl = 80,467 km)
- 50 kilometer wedstrijd en dagtocht

Parkoers:

Het afwisselende rondeparkoers van 2 mijl (3,21868 km) is verkeersarm, volledig verhard en in de nacht volledig verlicht. De atletiekbaan van av Weert maakt onderdeel uit van het parkoers.

Kaart zie: <http://www.afstandmeten.nl/index.php?id=1915228>

De afstand van het parkoers is gecertificeerd door de Atletiekunie.

Starttijden op 3 juni:

- 100 mijl 12.00 uur: limiet 24 uur
- 24 uur 12.00 uur: limiet 105 km
- 100 km 18.00 uur: limiet 18 uur
- 50 mijl 20.00 uur: limiet 16 uur
- 50 km 12.00 uur: limiet 10 uur

Klassering:

U kunt zich klasseren voor Continental Centurion, Kennedy Vriend of Honderd Man.

U dingt mee naar prijzen voor de eerste drie plaatsen en de eerste 65-plusser op de 100 mijl wint de Jaap Visser Trofee. Verder afstempeling voor Long Distance Walker en Kennedy Walker.

Alle geslaagden krijgen een diploma met afstand en tijd.

Inschrijfgeld vóór 20 mei:

(vanaf 20 mei geldt een toeslag van €5,00)

| | |
|-------------------|--------|
| 100 E.M. / 24 uur | €30,00 |
| 100 km | €22,00 |
| 50 E.M. | €15,00 |
| 50 km | €10,00 |

Korting: OLAT-leden: €3,00; Bondsleden: €1,00

Leeftijden: alle afstanden vanaf 16 jaar

Verzorging:

Voor alle afstanden staat er om de 2 mijl (3,21868 km) een verzorgingspost met thee, koffie, bouillon, brood, fruit, enz.

Algemene voorwaarden:

Gedurende de nacht zijn reflecterende vesten verplicht. Deze zijn te huur of te koop op het startbureau.

Inschrijving:

U kunt online inschrijven via onze website. Tot 20 mei 2017 tegen normaal tarief. Daarna betaalt men €5,00 toeslag. Betaling kan met iDEAL (alleen vanuit Nederland) of door overmaking voor 20 mei 2017 op bankrekening:

IBAN: NL34 RABO 0138 2117 36

BIC: RABONL2U

t.n.v. OLAT Sint-Oedenrode

Deelnemers uit niet eurolanden kunnen, bij vooraanmelding tot 20 mei, ook aan de start in Weert betalen.

Inschrijven is ook mogelijk aan de start, tot een half uur voor aanvang.

Informatie: iweweert@olat.nl

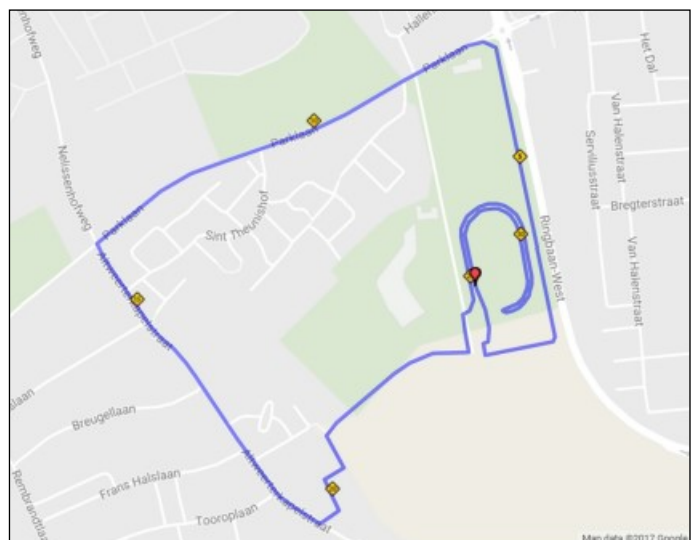
Dit jaar wordt in het Pinksterweekend voor het eerst het wandelevenement in samenwerking met av Weert georganiseerd, waarbij we gebruik kunnen maken van de accommodatie en de baan van av Weert.

In het Sportpak St-Theunis en omgeving is een nieuw, snel parkoers uitgezet van precies 2 mijl (3.218 meter en 64 centimeter). Ook de atletiekbaan van av Weert maakt onderdeel uit van het parkoers. Hierdoor kunnen ook de toeschouwers alles goed volgen. De organisatie richt een verzorgingspost in waar iedere deelnemer gebruik van kan maken. Ook is er goede gelegenheid om pal aan het parkoers een tentje op te zetten of een eigen verzorgingspost in te richten.

Schrijf tijdig in via www.olat.nl.

We zien u graag zaterdag 3 juni vanaf 10.00 uur bij av Weert.

-LPS-





WANDELTIPS VAN HET LOOPCENTRUM

Ben jij in voorbereiding op een lange of meerdaagse wandeltocht? Met deze tips helpen we je net wat beter op weg!

Bouw rustig op en oefen voldoende

Wandelen kan iedereen zou je zeggen. Maar lange afstanden of meerdaagse tochten lopen zoals de Vierdaagse vergen toch het nodige van je lichaam. Er staat langdurig een eenzijdige belasting op je spieren, banden en gewrichten. Daarom is het verstandig om je lijf hieraan te laten wennen. Dit doe je door de afstand en het tempo rustig op te bouwen. Doe vooraf mee aan een aantal oefentochten zodat je weet wat je te wachten staat. Zorg er ook voor dat in je trainingsopbouw meerdere aaneengesloten trainingdagen zitten, om je lichaam eraan te laten wennen.

Train niet te veel in de laatste periode

De laatste twee weken voorafgaand aan een lange wandeltocht is rust veel belangrijker dan trainen. Wandel kortere afstanden en minder vaak. Op deze manier zorg je ervoor dat je lichaam goed uitgerust is en je met volle motivatie aan de start staat.

Loop je schoenen goed in en onderhoud ze!

Loop je tocht op schoenen die goed ingelopen zijn, dat voorkomt een hoop ongemakken.

En als je soepel wilt blijven wandelen, besteed dan voldoende aandacht aan het juiste onderhoud. Een stug bovenwerk door uitdroging of half afgesleten zolen, maken het wandelen niet gemakkelijker.

Let er ook op dat je voeten voldoende ruimte hebben in de lengte en de breedte. Je voeten zetten gaandeweg de wandeling behoorlijk uit. Koop ze niet te klein!

Zorg voor voldoende drinken

Drink tijdens het wandelen regelmatig hoeveelheden van circa 150 a 200 ml en zorg ervoor dat dit niet alleen water is. Een isotone sportdrink heeft de voorkeur in verband met het aanvullen van zouten en mineralen die je verliest door het transpireren. Ga niet pas drinken als je dorst krijgt want dan loop je achter de feiten aan. Verlies je 2% lichaamsgewicht aan vocht, kan dit al leiden tot afname van je prestatievermogen.

Draag de juiste kleding

Kleed je niet te warm. Aan de start kan het wat koud aanvoelen maar als je eenmaal aan het lopen bent krijg je het al snel warm. Draag geen katoenen kleding aangezien dit je transpiratievocht vasthoudt en daardoor zwaar en koud wordt. Begin liever met functioneel ondergoed, wat ervoor zorgt dat je huid nagenoeg droog blijft. Daarover heen een tweede (en zo nodig derde) laag dunne kleding zonder katoen. Dit is comfor-

tabeler dan bijvoorbeeld twee dikke truien. Vergeet bij koud weer niet om de uiteinden van je lijf zoals handen en hoofd goed in te pakken, dat scheelt vaak een jas!

Neem extra droge sokken mee voor onderweg

Eén of twee extra paar sokken meenemen voor onderweg is geen overbodige luxe. Gelukkig zijn ze niet zwaar en passen ze in het kleinste gaatje van je (rug)tas.

Worden je sokken nat van het vocht, dan is het aan te bevelen ze te vervangen door een droog paar om de volgende redenen:

- Wandelen met natte sokken, betekent een natte huid. Ook al zijn ze slechts een beetje nat, de kans op blaren is groter omdat een natte huid weker is.
- Sokken zorgen naast de schoenzool voor een stukje dempend vermogen. Bij elke pas moet het lichaamsgewicht gedragen worden en iedere vorm van demping is meegenomen. Een sok die verzadigd is met vocht verliest en groot deel van zijn demping.
- De temperatuur van je voeten kan stevig oplopen bij langere wandelingen. Zeker als je op het asfalt loopt waar de zon voortdurend op schijnt. Een droge sok zorgt in dit geval voor een stukje verkoeling.

Ben je de finish gepasseerd, doe je schoenen en sokken uit en zorg voor frisse lucht en afkoeling.

Herstel na de wandeltocht

Neem binnen een half uur na de tocht voldoende koolhydraten en vocht (bijv. bananen en isotone sportdrink). Dit zorgt ervoor dat je sneller herstelt. Trek droge kleding aan om te voorkomen dat je niet afkoelt.

De dag na de een lange tocht kan zwemmen of fietsen heerlijk zijn als 'cooling-down'. De afvalstoffen worden uit de spieren verwijderd en je ervaart minder stijfheid.

Compressiekousen

Als je langdurig op de been bent kan het zijn dat je last hebt van vochtophoping, kramp, zware of vermoeide benen. In de meeste gevallen zijn deze klachten te voorkomen door het dragen van compressiekousen. De extra druk zorgt er namelijk ook voor dat de bloedstroom richting het hart wordt gestimuleerd, waardoor vocht en afvalstoffen die vrijkomen tijdens een inspanning beter worden afgevoerd. Overweeg je compressiekousen te dragen, laat ze dan goed aanmeten.

Namens Team het LoopCentrum: veel succes met voorbereiden en vergeet vooral niet te genieten van de prachtige omgeving!

Heb je vragen, neem gerust contact met ons op. We helpen je graag op weg.

-het LoopCentrum-

19 maart: internationale wedstrijd snelwandelen

14e memorial Mario Albisetti in Lugano Trophy (Zwitserland)



In 2014, toen ik net het snelwandelen had opgepakt, ging er een select Nederlands gezelschap naar deze wedstrijd in Zwitserland, om deel te nemen op de 20 km. Om hier te mogen meedoen, moet je op deze afstand een tijd kunnen lopen onder de 1.45.00 uur. Ik stelde mij toen tot doel om hier in 2015 ook deel te mogen nemen.

Helaas mocht het niet zo zijn. Door omstandigheden werd de wedstrijd dat jaar afgelast en zocht ik andere alternatieven. Ik was dan ook zeer blij toen in december 2016 bekend werd dat op 19 maart 2017 deze wedstrijd toch weer doorgang zou vinden.

Ik besloot niet af te wachten en regelde direct een hotel en vlucht, ik wilde hierheen. Remco de Bruin kreeg ook hoogte van mijn plannen en wilde wel mee. Gelukkig bood Hans van der Knaap aan dat hij ook wel mee wilde gaan voor de verzorging, dus zo belandden we toch met een klein Nederlands gezelschap in Lugano.

In de aanloop naar deze wedstrijd had ik het hele winterseizoen behoorlijk doorgetraind, met name op de loopband in de sportschool. Gewoon om de tijd door te komen en kilometers weg te trappen. Ook had ik mij verdiept in trainingsschema's en oefeningen en al tijdens de winterseries bij de RWV en De LAT bleek dat dit gericht trainen effect had. Ook de resultaten van Remco lieten zien, dat hij al redelijk vroeg in het seizoen in vorm was, dus we moesten wel wat kunnen laten zien. Wel speelde in het achterhoofd nog mee of we technisch goed zouden lopen. We hadden beiden een buitenlandse ervaring dat we waren gediskwalificeerd, dus er was toch wel enige spanning. We gaan er gewoon vanuit dat de jury in Nederland goed jureert, met name bij de "snellere wedstrijdlopers" en dat wij het technisch kunnen volbrengen, maar toch blijft er iets rondspoken in mijn hoofd.

Eindelijk is het dan zo ver. Op zaterdag 18 maart zit ik in het vliegtuig naar Lugano. Hans en Remco komen met een andere vlucht, maar we zijn allemaal redelijk rond dezelfde tijd bij het

hotel. Het is op dat moment ter plaatse 20°, terwijl de achterblijvers te maken hadden met 8° en regen. Soms tref je het, om het zo te zeggen.

Lugano is gelegen aan de grens met Italië, aan een prachtig meer in een bergachtige omgeving, het is echt genieten. De wedstrijd wordt grotendeels gelopen op de boulevard, maar genieten van de omgeving kun je dan niet echt. Dus we verkennen zaterdag rustig de omgeving en genieten van al het moois. Wat mij met name opvalt, is dat de auto's die er rijden echt allemaal "dure bakken" zijn; de roestige brikjes die je bij ons op de weg ziet, komen daar niet voor. We melden ons aan, krijgen onze nummers en bijbehorend aandekken. Remco en ik gaan nog wat trainen, terwijl Hans huiswerk gaat nakijken van zijn leerlingen, ook dat moet gebeuren. Na de training nog even lekker uit eten en dan op tijd naar bed voor de wedstrijd op zondag.

Zondag zitten we om half acht al aan het ontbijt. Ik laat alle lekkere dingen liggen en eet voedsel waarvan ik weet dat ik het goed verdraag: bruin brood



met chocoladepasta, tja, je moet toch rekening houden met bepaalde zaken. Ik eet later nog wel wat anders, maar bij het ontbijt lagen zoveel lekkere dingen dat het moeilijk was om me in te houden.

Iets voor 9 uur lopen we naar het parkoers, we kunnen dan nog een gedeelte van de wedstrijd van de vrouwen gadeslaan en ook rustig aan onze eigen voorbereiding beginnen. Hans pakt voor de zekerheid toch maar pen en papier erbij als we de verzorging doorspreken, want Remco en ik hebben allebei een compleet andere opzet.

Dan is het zover, onze wedstrijd gaat beginnen. Als het startschot valt, vliegen direct de "grote" mannen er vandoor. Er zijn hier zo'n 10 snelwandelaars die ook op de Olympische Spelen in Rio aan de start stonden. En dan staan wij daar tussen, als 2 Nederlandse jongens, het geeft toch een bijzonder gevoel. Het is zo rond de 20° en redelijk windstil, voor mij goede omstandigheden. Ik vind een andere deelnemer uit Ecuador waar ik de eerste kilometers achter blijf hangen. Iets wat ik afgelopen winter heb geleerd, is niet te hard te starten, maar eerst enkele kilometers rustig mijn cadans vinden en wennen aan de omstandigheden en dan mijn eigen wedstrijd gaan lopen. Deze tactiek pas ik vandaag ook toe. Ergens tussen de 3 en 5 km zie ik ineens een geel bordje voor mijn neus: "verlies bodemcontact". Dat is ook het moment dat ik besluit om mijn eigen wedstrijd

te gaan lopen.

De eerste 5 km gaan in grofweg 24.30 minuten, 10 km rond ik af in 47.30 minuten. Ik zie geen bordjes meer, blijkbaar heb ik mijn ritme gevonden. Ondertussen finishen de jongere mannen die 10 km lopen en het veld rondom mij dunt een beetje uit. Gelukkig ben ik gewend veel alleen te lopen, dus veel last heb ik er niet van. Met Hans in de verzorging gaat het ook goed; ik krijg elke ronde mijn drinken en op de aangegeven momenten mijn gelsupplement. 15 km gaan in iets meer dan een uur en 11 minuten en ik besef dat er voor mijn begrippen een snelle tijd in kan zitten. Ik krijg wel wat last van zware kuiten, het parkoers is namelijk niet helemaal vlak. In de ronde van 2 km zit een verval van 8 meter omhoog en omhoog, toch wel pittig.

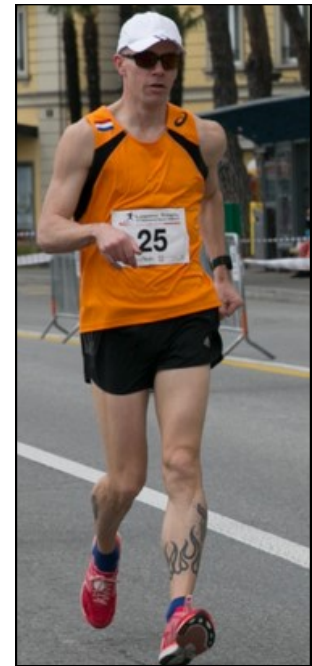
Nu komt een ander moment dat ik mijzelf heb aangeleerd: positief denken. Zaken zoals "Je bent al over driekwart van de wedstrijd", "Hier doe je het voor" en "Opgevers zullen nooit winnaars zijn" passeren de revue, evenals de koplopers van de wedstrijd, Alex Wright en Tom Bosworth. Vol respect neem ik het in mij op en kom tot de

conclusie dat ze toch niet veel harder gaan dan mijn persoontje.

Bij het ingaan van de laatste 2 rondes nog wat bemoedigende woorden van Hans en de tanden op elkaar. Gelukkig krijg ik een loper voor mij in het vizier en ik kan bij hem komen. De laatste kilometer kan ik er dan ook nog een echte wedstrijd van maken, we lopen kop over kop, maar we kunnen elkaar niet kwijtraken. In de laatste circa 200 m kan mijn tegenstander toch nog een eindsprint voor elkaar boksen en hij finisht een seconde voor mij. Maar wat een tijd staat er op het bord: 1.34.51 minuten (20ste plaats algemeen)! Een verbetering van mijn PR met een dikke anderhalve minuut, ik kan het zelf amper bevatten. Remco is het helaas wat minder vergaan. Hij heeft besloten de wedstrijd rustig uit te lopen en finisht in een tijd van 1.44.05, maar is niet ontevreden. We hebben beiden de test van snelheid en techniek doorstaan en hebben deel mogen nemen aan een heel bijzonder evenement. De winnaar is uiteindelijk de Ier Alex Wright in een tijd van 1.21.19. Persoonlijk vind ik dat het gat tussen hem en mij nog meevalt, ik had zelf op een kwartier verschil gerekend.

Deze wedstrijd is een mooie opsteker voor de rest van het seizoen. Ik hoop dat ik mijn huidige vorm kan behouden en eventueel nog wat progressie kan boeken. Het was erg leuk met Remco en Hans en ik weet zeker dat zonder de hulp van Hans het halen van deze tijd niet mogelijk was geweest. Bedankt voor de goede verzorging Hans!

-Rick Liesting-



WANDELGROEP OIRSCHOT

Wandelgroep Oirschot is vanaf begin april 2015 gestart met prachtige tochten vanuit Dinercafé 't Kroegske in Spoorndonk. Na het winterprogramma, waarbij op zondagochtend werd gewandeld, is vanaf 1 april de woensdagavond weer aan de beurt. Elke woensdagavond wordt er vanaf 19.00 uur gewandeld.

De te lopen afstand ligt rond de 12 km en is telkens wisselend in een van de natuurgebieden c.q. delen van de gemeente Oirschot. Af en toe zal met de huifkar naar een startlocatie gegaan worden of wordt men opgehaald vanaf een eindlocatie.

Deelname staat vrij voor alle OLAT-leden en zeker ook voor niet-leden, die zo OLAT kunnen leren kennen. Niet-leden kunnen 2 keer gratis deelnemen en betalen daarna 1 Euro per keer.

De invulling vindt plaats in samenwerking met horecagelegenheid Dinercafé 't Kroegske / De Stapperij.

Vertreklocatie: Dinercafé 't Kroegske
Spoordonkseweg 80
5688 KE Oirschot

Vertrektijd: 1/4 - 1/10: woensdag 19.00 uur

Afstand: ca. 12 km

De te lopen route wordt een dag van te voren gepubliceerd via de gratis wandelapp Endomondo en via de website & facebookpagina van Dinercafé 't Kroegske:

<http://www.kroegske.nl/feesten/activiteiten/wandelroutes>

Meer informatie: oirschot@olat.nl of
Harrie Paulissen 06-53749249
John Schepens 0499-573671

Zondag 19 maart 2017

Winterserietocht vanuit Struisvogelboerderij Heijerhof in Riethoven



Omdat de kantine van de mini-camping struisvogel-eivol zat mochten de ongeduldige lopers iets eerder weg, maar toen zat ik nog achter een heerlijke kop koffie. Even gewacht dus en daarna de gele pijlen van OLAT volgen, want die hingen overal weer perfect. De route op de GPS, die ik een dag voor de wandeling toegezonden kreeg dankzij de vooraanmelding, heb ik bekeken om mijn voortgang te bekijken, niet om de weg te vinden.

De opening is geweldig. Camping af en bos in. Tot aan het beekje de Keersop is het vooral onverhard en het bruggetje over de beek is leuk. Dan doemt de bebouwde kom van Dommelen op. Wat is dit? Voetpaden in woonwijken eisen hun plaats in het parcours en dat is niet des OLATs. Dwars door de vinex wijken van Dommelen gaat het naar de naamgever van dit dorp, de Dommel. Hier gaan we zelfs even naar Valkenswaard, waar de eerste wagenrust staat. Ik neem een boterham van de stapel en stap verder, terug richting de bebouwing van Dommelen waar nog meer woonwijken op ons wachten.

Als we de bebouwing dan eindelijk verlaten via de volgelopen akkers langs de Dommel gaat het via een fraaie laan over landgoed Venbergen (privé terrein) naar de Dommel. Bij de Venbergse Molen terug naar rechts weer de N69 over naar de eerste caférust, een ijsboerderij. De koffie met gebak en bol ijs laat ik me goed smaken. Dan weer die

Het was al licht toen ik van huis vertrok, op de fiets, naar de start. Drie kwartier later zette ik mijn rijwiel in de stalling bij een Struisvogelboerderij. Hoe toepasselijk wil je het hebben als wandelsportvereniging bij een boerderij voor loopvogels. Misschien stonden er vandaag meer loopvogels in de kantine van de bijbehorende minicamping dan in de loopvogelstallen.

verkeersweg over en dan word ik losgelaten in de prachtige Malpie. Dit is een afwisselend landschap met bossen, heide en vennen. Enkele fraaie houtbewerkingsprojecten staan hier midden in die natuur. Tien fraaie kilometers leiden naar Borkel en Schaft waar de tweede caférust is gesitueerd. Het drankje dat ik hier tot me mag nemen smaakt me heerlijk, net wat ik nodig had.

Na de caférust gaat de route verder richting de Dommel. Daarna langs enkele weilanden en dan de N69 weer eens over. Hier ben ik wel enigszins verrast door de pijlen van een andere wandelvereniging, die hier ook een route heeft uitgepijld. Het is hier niet druk, want alleen de routes van de 30 en 50 km lopen hier, dus als er al mensen in de war zijn geraakt, dan zijn het er niet veel.

De route gaat nu op de Kempervennen aan. Ik loop met een grote lus rond dit vakantiepark en aan de achterzijde ervan gaat het naar links, richting Westerhoven. Eerst kruist de route echter de Keersop nog een keer en precies op dat punt waar de route de Keersop kruist staat een kapel: de Valentinus kapel. En naast die kapel staat de crew van OLAT met brood, thee, bouillon en natuurlijk



soep. Zusters Sjaan en Maria en broeder Ad schenken hier Valentinussoep voor de wandelaars. En dit alles geheel in het kader van het all-inclusive concept van OLAT.

De kaarsen in de kapel waaien uit waar je bij staat door de westenwind kracht 4, maar niemand maalt erom.

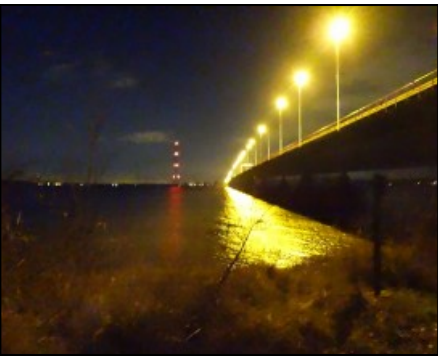


De wandeltocht gaat verder richting Westerhoven en weer gaan we door de bebouwde kom. Daarna is het nog maar enkele kilometers en die gaan weer door een bos. De paden in dit bos verdienen die naam eigenlijk niet. OLAT heeft een naam hoog te houden op moddergebied en die wordt hier werkelijk eer aangedaan. En zo kan het gebeuren dat iedereen de kantine van de Struisvogelboerderij binnenstapt met een hoeveelheid modder aan zijn wandelschoenen. Men lijkt er niet van onder de indruk en helpt alle wandelaars aan een welverdiende consumptie. Die van mij was een Budels Capucijn en heeft prima gesmaakt.

Einde van een prachtige wandeldag, goede organisatie. OLAT-ters, bedankt weer.

-Ruud Horst-

Waterpoortloop in Ooltgensplaat (10-11 maart)



Het Kennedymarsenseizoen is weer begonnen en wij startten vandaag met de Waterpoortloop in Ooltgensplaat. We waren al om half negen bij 't centrum waar de start van deze tocht was. Het zat al aardig vol met wandelaars. Onze inschrijvingspapieren opgehaald en de tas voorzien van een label, om daarna een bakje koffie te nuttigen. Flink kletsend met andere wandelaars ging de tijd snel voorbij. Tegen half tien konden we onze tassen in een aanhanger leggen, zodat ze vervoerd zouden worden naar twee rustplaatsen.



Kort voor 22.00 uur kregen we buiten nog enige uitleg over de te lopen route. We startten lopend achter een paar muzikanten, die met trompetmuziek o.a. het nummer "We zijn er bijna" speelden. Als de muziek zou stoppen, waren we bij de splitsing van de 110 en 80 km. We hielden elkaar al voor de gek door te zeggen: "Hoe was het nu ook weer, moesten wij nu naar rechts of naar links". En dan zeiden de wandelaars van de 110 dat wij naar rechts moesten. Maar dat was de 110 route! En zo was het meteen al een gezellige boel.

In de periode oktober - maart is het rustig wat betreft lange afstandstochten. Alleen in januari kunnen de diehards de Bossche 100 lopen. Tot vorig jaar stond in februari Winterswijk - Arnhem op de kalender, maar die tocht is niet meer.

Als in maart de eerst Kennedymars georganiseerd wordt, kan de organisatie op veel deelnemers rekenen.

Ooltgensplaat had dit jaar de primeur. 21 OLAT-leden schreven zich in en trokken op 10 maart naar het Zuid-Hollandse eiland Goeree-Overflakkee om daar de Waterpoortloop te wandelen. Zij konden kiezen: 80 of 110 km.

Petra en Johan Rommers liepen de Kennedymars. Hieronder leest u hun verslag.

Wij gingen linksaf voor de 80 km route en liepen zo vrij snel Ooltgensplaat al uit. Het was droog weer en met een extra jackje aan konden wij de nacht in. Het beloofde een mooie nacht te worden, want het was volle maan, dus onze verlichting zouden we niet veel nodig hebben.

We gingen door een tunneltje onder de N59 door om bij de eerste rustpost uit te komen op nog maar een kleine 4 km. Alleen een speculaasje gepakt en meteen verder waarbij we een klimmetje via een verhoginkje moesten maken over een afrastering. Nu kregen we een kort grasklimmetje naar de volgende blokkade om zo op de Volkerakdam te komen. Er was nog veel verkeer op de N59 waar wij nog een flink eind onder over de dijk langs liepen. Uiteindelijk gingen we onder de Haringvlietbrug door om zo de brug over de Volkeraksluizen over te gaan. Toen we net de brug onderdoor waren, liepen we langs een aantal windmolens. Het had wel iets speciaals, dat lopen met het geluid van deze windmolens en de wind erbij in deze lichte nacht.



Langs de nog drukke snelweg had je wel last van de lichten van de auto's die recht in je gezicht schenen.

De sluizen weer achter ons latend, verlieten we ook de drukke weg en kwamen we op rustigere wegen uit. Net voor Fort de Hel moesten we over een ongelijk pad, voorzien van allerlei kunstwerken behorende bij Fort de Hel. Door de volle maan hadden we er wat zicht op. Bij Fort de Hel hadden ze voor ons een mooie rustpost ingelast op 14 km en gelukkig was er in dit fort ook een toilet aanwezig.



Op een bankje zittend een paar boterhammen en een banaantje genuttigd met wat drinken erbij. We werden goed verwend. Afkoeling komt snel als je buiten zit, dus weer gauw door. Over de Helsedijk verder en op naar de vestiging Willemstad. Eerst liepen we onder aan de stadswal een stuk langs het water om daarna het pad te volgen over de stadswal. Door het licht van de maan hadden we mooi zicht rondom deze wal.

Na het verlaten van dit pad, gingen we dwars door het centrum van Willem-



stad om zo bij de haven uit te komen. Deze haven achter ons latend, liepen we een bosgebied in. Met een aardig tempo slingerden we door dit bos heen. Een zaklamp hadden we niet nodig, het was licht genoeg. Het bos uit, gingen we richting het pad naar het sluis-kantoor bij de Volkerakssluisen. Daar gingen we over de parkeerplaats van dit kantoor, om zo recht langs de sluis te kunnen lopen en te kunnen zien hoe goed grote vrachtschepen zich kunnen manoeuvreren in deze smalle doorgangen. De snelweg nu onderdoor en verder over een grasdijk, kwamen we zo op bijna 25 km bij de volgende rust uit in Fort Sabina. Hier konden we genieten van een kommetje soep. Deze mocht jezelf opscheppen en je kon kiezen uit tomaten- of groentesoep. Tevens kregen we een consumptiebon om drinken te kunnen halen. Nog even naar het toilet en goed uitgerust en met een volle maag konden we weer verder.

Het trapje weer terug op om op de dijk te komen en zo andere wandelaars tegen te komen die nog gingen rusten. Nu de andere kant op over de grasdijk, om aan het begin te kunnen zien dat er pas na een zestal windmolens een afslag kon zijn. Het ongelijke gras met z'n molshopen maakte het er allemaal niet makkelijker op. Maar met het suizen van de windmolens en wat gekkigheid onderweg waren we er weer sneller

dan we dachten en konden we deze dijk verlaten.

Onder de dijk liepen we verder over een asfaltweg langs het industrieterrein van Dint尔蒙d. Verder langs de rand hiervan richting de brug, waarbij we vlakbij de haven het water de Dintel over gingen. Verderop moesten we weer over onverhard terrein verder richting de rust bij Dinteloord.

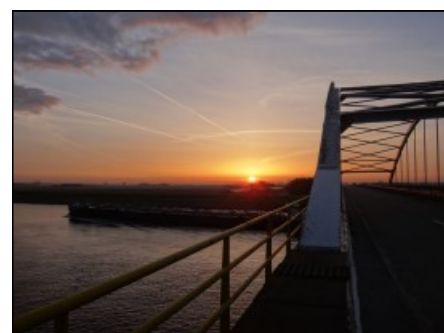
Er was weer van alles te verkrijgen en na kort gezeten te hebben, gingen we weer verder. Na deze rust op 31 km kregen we een paar lange stukken over verschillende dijken. Volgens de routebeschrijving was het toen 1x rechtdoor en 2x naar rechts en dan was je bij de volgende rust na 7 km. Nou, dat was wel even een nachtelijke dip. Op zo'n moment denk je dan: "Waar ben ik aan begonnen"; het liefst zou je dan wel even willen slapen. We hielden elkaar wakker en bij de volgende rust bij een boerderij een goede bak koffie gedronken met een boterham erbij. Op een stapeltje pallets gezeten met dit lekkers, om zo uitgerust en goed wakker door te kunnen. Dit alles had goed geholpen en zo stapten we weer vrolijk verder.

De bedoeling was om door een natuurgebied te gaan lopen, maar omdat het zoveel geregend had de laatste tijd was het hier te nat. Daarom bleven we nu op het fietspad onder langs de dijk lopen, om dan toch op hetzelfde punt uit te komen, bij twee mooie bruggetjes die over de sluisen gaan. Zo kwamen we op een kinderkoppenweg in de Heen.

De Heensedijk op, om kort daarna bij Dorpshuis De Stelle uit te komen op 43 km. Blij dat er weer een toilet aanwezig was. Daarna naar het buffet waar voor ons een pastamaaltijd werd opgeschept. Ook hier kregen we er weer een consumptie bij. Aan tafel gaan zitten bij de medewandelaars en zo gezellig kletsend onze maaltijd opgegeten. Het bleek dat de 80 km hier pas om 6.00 uur mocht vertrekken. Voor ons was

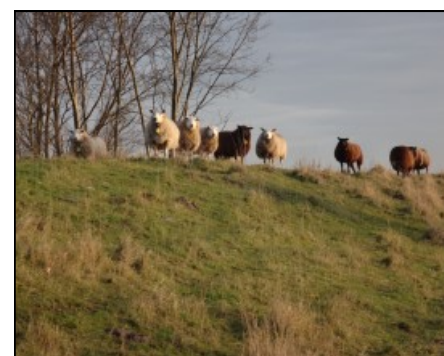
dat niet zo erg omdat we hier pas om 10 over half 6 waren en dan is 20 minuten rusten wel lekker.

lets na zessen vertrokken we weer en vervolgden de route van de 80 km; de 110 ging hier de andere kant op. We verlieten de Heen en staken de N257 over om aan de andere kant hiervan het fietspad te gaan vervolgen. Dit was ook weer een heel lang stuk, langs een toch wel drukke weg. Gelukkig verlieten we deze na een tijdje en gingen over een breed zandpad verder. Vele plassen mijndend, liepen we over dit pad. Na een tijdje draaiden we weer terug richting de drukke weg, die we overstaken om over de parallelweg verder te gaan.



De zon was langzaam aan het opkomen, alleen dit gebeurde achter ons. Dus keken we regelmatig om om hier even van te kunnen genieten. Nu de brug over bij het Schelde-Rijnkanaal en hier terugkijkend hadden we een mooi plaatje met de opkomende zon.

Onder aan de brug moesten we een klein ommetje maken om bij de rust uit te komen die daar stond. Lekker op een bankje zitten en genieten van het uitzicht. We zagen in de verte een ree lopen en een paar hazen die op het veld speelden.



Vanaf hier liepen we met meerdere wandelaars verder de dijk af, om onderlangs de dijk over gras langs het Schelde-Rijnkanaal te lopen. Er stonden wat schapen op de dijk en op het water was het nog vrij rustig met boten.



Dit lieten we achter ons en we gingen over een andere grasdijk verder richting de Philipsdam. Op een gegeven moment konden we verder gaan lopen over het fietspad en dat was een stuk aangenamer. Het lopen ging ons goed af, met het zonnetje erbij. Het was heerlijk genieten van het uitzicht over dit natuurgebied. In de verte zagen we de uitkijktoren bij de Krammersluizen al staan. Maar ja dat was nog een heel eind.

Na weer 7 km gelopen te hebben, kwamen we daar en ook bij de rust die onder aan de uitkijktoren stond. Daar was het op een bankje heerlijk genieten van een bakje vlaflip, om daarna een ge-

deelte van de toren te beklimmen. Het waren brede traptreden.

Op de hoogte van de N-weg moesten we over de vangrail klauteren. Tussen de vangrails in hadden ze een krat gezet om het iets makkelijker te maken.

We bleven het fietspad langs deze weg volgen om zo, na het oversteken van de Krammersluizen, verder te lopen langs het Grevelingenmeer.

We gingen een tunneltje onder de N59 door en liepen verder over het fietspad richting Oude-Tonge. Dit fietspad bleven wij volgen en volgen, om zo dwars door het centrum van Oude-Tonge te lopen.

Na het centrum verlaten te hebben, kwamen we via een grindpad bij de rust uit op ruim 66 km. We werden verwelkomd door een orgelman met muziek van het kleine café. Dit was een all-inclusive post, waar we alleen maar hoefden te gaan zitten en alles werd bij je gebracht. Een heerlijke Zeeuwse bolus erbij en smullen maar.

Dit was de tweede rust waar we bij onze tas konden en deze keer maakten we er gebruik van. Onze jacks erin en verwisseld voor een vest, want dat was warm genoeg. De tassen na de rust weer in de wagen gezet en na het toiletbezoek verlieten we dit terrein via de achterkant. Kort hierna moesten we

over een bospad verder en dit bleven we volgen tot aan een splitsing van de 80 en 110 km. Natuurlijk gingen wij verder over de 80 route en zo kwamen we bij een gemaal uit bij het water Spuikom. Vanaf hier gingen we het



fietspad volgen langs de Buitendijk, langs het water de Krammer. Dit bleef duren en duren en na iedere bocht was het einde nog niet in zicht. Uiteindelijk bleek het 6 km te duren voordat we een afslag hadden.

Maar gelukkig kort hierna ook meteen de laatste rust. Blij dat we nog even konden zitten met wat lekkers en drinken erbij. Nu zaten we op ruim 76 km en dan denk je: nog een kleine 4 km te gaan. Maar dat was niet zo, want bij deze Kennedymars hadden ze ons wat extra kilometers gegeven. Dus met volle moed verder met een groepje wandelaars om deze laatste kilometers te volbrengen. Na nog een aantal lange wegen door de polders kwamen we bij een camping uit die we doorkruisten en via een houten bruggetje konden verlaten, om zo bij Fort prins Frederik uit te komen.

We hadden inmiddels al meer dan 80 km op de teller staan, maar ja, we waren er nog niet. Vanaf dit fort richting het centrum van Ooltgensplaat, waar we nog doorheen slingerden en uiteindelijk eindigden we bij de finish op 84,5 km. Het was ondertussen kwart voor twee.

Met deze goed verzorgde tocht zijn we door drie provincies gekomen en wel Zuid-Holland, Zeeland en Noord-Brabant.

-Petra en Johan Rommers-



25 februari 2017

Tweede Bekendal en Waardentocht Ede WS'78 > 59 km



Terwijl 's-Hertogenbosch wordt omgetoverd tot "Oeteldonk" vertrek ik als een dief in de nacht naar Ede voor de Tweede Bekendal en Waardentocht van parkoersbouwer Willem Ruis van WS'78.

Vroeg, heel vroeg gaat mijn wekker af. De avonddienst van gisteravond en mijn verkoudheid hebben mijn nachtrust al dermate gehinderd dat slechts 2 uur diepe rust mij doen schrikken van dat onding, dat ook nog te ver van mij wegstaat om hem een oplawaai te geven. Ik heb al veel voorwerk gedaan gisteravond zodat ik al vrij snel onderweg ben. Carnavalsvierders die terugkwamen uit de stad, liepen en reden niet echt fris meer rond en ik zag er zelfs eentje de grond van heel dichtbij bekijken. Al jaren ga ik zelf geen carnaval meer vieren en alcohol komt bij mij nog sporadisch naar binnen.

Parkeren ging deze ochtend wel heel gemakkelijk. Voor mij werd net de poort geopend en ik parkeerde mijn vervoersmiddel op een privé parkeerplaats van één van de leraren van het

Een tocht van 60 km begint altijd vroeg. In de meeste gevallen is dat 07.00 uur. Als je dan ook nog een eind moet rijden voor je bij de startlocatie bent, dan moet je voor dag en dauw opstaan.

In Ede organiseert WS'78 ieder jaar zo'n tocht. De omgeving is er prachtig, het parcours is zwaar.

Vanaf 08.00 uur kunnen mensen zich ook inschrijven voor 40 en 20 km. Ook mooi, maar de langste tocht biedt meer mooie plekjes natuurlijk.

Eén van de aanwezige OLAT-leden was Jack Bertrums. Hier leest u zijn verslag.

Marnix College. De heren hadden ook de sleutel van het gebouw en vele vrijwilligers en wandelaars stonden al buiten te wachten om naar binnen te gaan.

De wandelaars kwamen met bosjes binnen en het zou nog weleens druk kunnen worden op de 60 km, want de start van 07.00 uur was alleen van de wandelaars die de langste afstand liepen. Later zouden ook nog twee andere afstanden starten namelijk de 20 en 40 km. De koffie liet lang op zich wachten en terwijl ik net aan de beurt ben, is er helemaal niks anders dan thee..... Dan maar thee, de koek die er bij zit maakt dit meer dan goed.

Toen we vertrokken, werd ons verteld dat we drie keer terug zouden komen op de centrale rustpost, dus 3 lussen van ongeveer 20 km zouden we maken. Ik vond de tocht geweldig en vergelijkbaar met de tocht van De Lat "Berg en Dal": 90% door de bossen, veel klim- en daalwerk, prachtige vergezichten en, waar de tocht naar genoemd is, we

kwamen langs veel beken en sprengen. Mooie afwisseling was een bezoek aan de stad Wageningen, een heel gezellig stadje, waar je eventueel een caférust kon nemen. Wij namen een hoofdrust in de tweede lus bij Kasteel Doorwerth. Ook deze keer was er genoeg modder waar de Bossche 100 dit jaar helaas tekort aan kwam. Het was van die prachtige plakklei waar je de rest van de tocht plezier van had en als je mazzel had thuis ook nog.

Zelf vond ik de catering van WS'78 mager voor zo'n zware tocht, dat doen ze bij OLAT en De Lat wel beter.

Persoonlijk zou ik ieder jaar deze tocht weer op het programma zetten zoals "Berg en Dal" bij De Lat. Deze doet zeker in kwaliteit niet onder.

-Jack Bertrums-

-Foto's: Roel van der Wijst-



De Beara Way, een verborgen parel in Ierland (3)



Weer een nadere kennismaking met Ierland, zoals we het (nog) niet kennen. Rinda neemt ons mee op de Beara Way en vertelt ook wat meer over de Ierse geschiedenis. Interessant is b.v. een steencirkel van ca. 3000 jaar oud! Hoewel het vaak regent en de mist nogal eens het zicht vertroebelt, blijven genoeg momenten over om van de prachtige uitzichten vanaf de kliffen te genieten. Het kost wel enig ploeterwerk, maar het is de moeite waard!

Dag 4: Castletownbere - Allihies, 15 + 5 km

De palmbomen langs de kade kunnen niet verhullen dat de haven van Castletownbere er een is voor werklui. Hier geen slanke jachten, maar grote vissers-

schepen en een reddingsloep. Op het water drijft regenboogkleurige olie tussen plastic flessen en stukken piepschuim. Ik krijg het gevoel dat toeristen hier worden getolereerd, het is beslist geen hartelijk welkom. De route voert door de hoofdstraat, die uitkomt op een groot plein. Dat wordt opgesierd door een groot Keltisch kruis ter ere van de



mannen en vrouwen van het Berehaven Battalion, die van 1916 tot 1923 voor de Ierse Republiek vochten. Dat is precies honderd jaar geleden. Geen wonder dat de onafhankelijkheidsverklaring bij huizen en pubs trots achter de ramen hangt en te koop is in souvenirwinkels. Ik ken de IRA alleen als een terroristische organisatie die in Noord-Ierland aanslagen pleegde, maar ik ben dan ook niet goed op de hoogte van de Ierse geschiedenis. Sinn Féin, de politieke partij waaruit de IRA voortkwam, bestond namelijk al langer en in 1918 wonnen ze de verkiezingen met overmacht. Op 21 januari 1919 vormde Sinn

Ierland onafhankelijk. Een lange en bloedige oorlog later werden 26 countys verenigd onder de naam Ierse Vrijstaat op 6 december 1922. Weer wat geleerd.

Langs MacCarthy's, gekozen tot de beste pub van 2016, loop ik het dorp uit. De heuvels zijn mistig, van Bere Island is het geringste strookje kust te zien. Dit keer zie ik niet op tegen een stuk asfalt, er wacht een beloning. Anderhalve kilometer buiten Castletownbere staat in een weiland met koeien een cirkel van twaalf grote stenen, de Derreenatag-

gart Stone Circle. Drie van de twaalf stenen zijn omgevallen, negen staan er

nog overeind. De steencirkel, zo'n drieduizend jaar oud, werd gebruikt voor ceremonies en rituelen. De lijn van de ingang, geflankeerd door de hoogste stenen, naar de laagste, centrale steen precies daartegenover, komt overeen met bepaalde heldere sterren en bijzondere zon- en maanstanden. Het is ontvullend om te bedenken dat een plek die ooit zo'n centrale plaats innam in een gemeenschap nu een weiland vol koeienvlaaien is.

Na even te hebben rondgekeken, ga ik door. Even voorbij de steencirkel moet ik volgens de kaart naar rechts, om over de schouder van Miskish Mountain te kruipen. Helaas is dit stuk van de Beara Way afgesloten wegens boswerkzaamheden. Het is zaterdag, dan zal er vast niet worden gewerkt? Toch is het niet moeilijk de keus voor het asfalt te maken. De zware machinerie zal de bospaden aardig hebben omgeploegd en het zicht is nihil. De uitzichten waar ik gisteren nog op hoopte, kan ik wel vergeten. Daarom volg ik de aanwijzing op en loop over het asfalt verder, waar ik





Dursey Island

de route over drie kilometer weer op zal pikken. Er is een troostprijs bovendien, nu kom ik langs Teernahillane, een oud fort. Al lopend kijk ik ernaar uit, maar als ik er dan eenmaal ben, herken ik de ronde verhoging die oprijst uit een glad gazon amper als fort. In hooguit drie minuten loop ik erom heen. Met een houten pallisade lijkt de plek me goed verdedigbaar, maar het lijkt me te klein om meer dan een familie een toevluchtsoord te bieden. Ik loop verder en kort nadat de Beara Way er weer bij is gekomen, passeer ik een immense stapel boomstammen. Ze hebben niet overdreven met hun boswerkzaamheden. Het kleine stukje omgeving dat ik kan zien, wordt iets ruiger. Er verschijnen rotsen en grote stenen en ik betreur de mist. Niet veel later dient zich bos aan en ik snuif de geur van bomen diep naar binnen. Heerlijk. Overall langs het pad hoor ik water stromen, maar de begroeiing is te dicht om de beekjes te kunnen zien.

Eindelijk mag ik het asfalt dan verlaten, een halfverharde grindweg leidt me kwiek richting Allihies. Met bomen aan beide kanten van het pad voel ik me hier thuis, ook al begint het weer flink te regenen. Op mijn weg omhoog passeer ik een zijpad waar onlangs hout is geoogst, het is een slagveld van takken en stammen, modder en kuilen. Nu begrijp ik waarom ze de lus naar Miskish Mountain hebben afgesloten.

Dan, na een eerste bultje, laat de weg zijn spierballen zien en begint steil te klimmen. Het lijkt wel of ik pap in mijn benen heb, ik kom amper vooruit. Af en toe sta ik stil om op adem te komen, maar de weg klimt genadeloos verder.

Na elk topje volgt een volgende piek en pas na bijna drie kwartier ben ik boven. Dan buigt het pad zich even hard weer naar beneden en plotseling begint mijn linker knie luidruchtig te protesteren. Iets wat moet buigen, buigt niet he-

lemaal lekker en ik voel elke stap. Dit is nieuw en niet bepaald welkom. Gelukkig houdt de knie zich na een korte rust weer koest en kan ik zonder problemen verder. Langs de weg verschijnen ook weer schapen en een enkel huis.

Dan ontdek ik in een veld een vreemde, vierkante toren. Het blijkt het pomphuis van de Koalog kopermijn te zijn geweest, die water wegpompte uit de mijnschacht, vierhonderd meter lager. Het zand dat na het extractieproces overbleef en ook werd weggepompt, heeft ervoor gezorgd dat er aan de kust onder Allihies nu een zandstrandje is.

Om de een of andere reden vind ik stenen cirkels van duizenden jaren oud interessanter dan een mijn uit 1842, dus ik loop weer door, de weg tussen twee hagen volgend naar beneden.

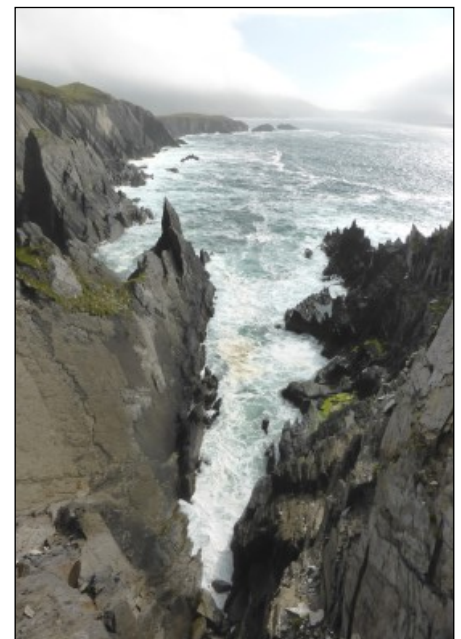
Vanaf de oprit van een huis komt me een klein keffertje tegemoet, die met me meeloopt richting Allihies. Als hij rent, doet hij dat op drie pootjes, maar voor lopen gebruikt hij er vier. Zelfs als ik de grote weg bereik richting Dursey, blijft het hondje bij me. Telkens als ik kijk, is het beestje voor, naast of achter me. Verschillende automobilisten moeten uitwijken en ondanks dat het niet mijn hond is, voel ik me toch een beetje schuldig. Gelukkig bereik ik kort daarna de B&B en terwijl ik mijn natte schoenen vol oude kranten prop, begint het hondje aan de lange weg naar huis....

Aan het eind van de middag klaart het weer aardig op en besluit ik het stukje van de Beara Way langs de kust naar Allihies te lopen. Datzelfde pad neem ik waarschijnlijk ook op de terugweg van Dursey Island, maar terwijl het schier-

eiland nog steeds in dichte mist is gehuld, is Allihies Point aan de rechterkant volkomen helder en daarvan maak ik dankbaar gebruik. Het lusje begint aan de rand van het strand, waar de golven stuk slaan op de rotsen. Heel anders dan de kalme branding in Nederland, maar nog niet erg spectaculair. Dat wordt al snel anders. Hoe verder ik kom, hoe hoger de kliffen en hoe indrukwekkender het uitzicht. Misschien is het juist doordat er in Nederland geen kliffen voorkomen dat ik er zo door ben gefascineerd. De rotsen zijn prachtig in hun messcherpe formaties, de branding wit van alle luchtbellens als het kolkt en draait, zich tussen de nauwe rotsen doorperst en zich omhoog werkt langs de steen. Mijn camera snort tevreden. Het pad golft over het gras langs de rand van de kliffen. Niet te dicht bij de rand, al kan ik het af en toe niet laten om er iets dichterbij toe te lopen dan verstandig is.

Volgens de handwijzer duurt dit pad twee uur, maar al veel te snel ben ik aan het eind ervan. Over de weg loop ik naar Allihies, waarna ik bij een pub het hondje weer tegenkom. Hij blijkt hier wel vaker rond te scharrelen en komt uiteindelijk altijd weer thuis....

-Rinda Scheltens-
(wordt vervolgd)



Allihies

SEIZOENSWANDELINGEN ELKE WOENSDAG

AANVANG:
19:00 UUR

ROUTE:
±12 KM

VANAF
5 APRIL

OPGEVEN VIA OIRSCHOT@OLAT.NL



AGENDA:

- 07 MEI: DAUWTRAPPEN NAAR DEN BOSCH
- 28 MEI: DAUWTRAPPEN NAAR DE HEILGE EIK
- 25 JUNI: ZOMERWANDELING DINERCAFÉ 'T KROEGSKE

DINERCAFÉ 'T KROEGSKE

SPOORDONKSEWEG 80
5688 KE OIRSCHOT
WWW.KROEGSKE.NL
0499-573671

WWW.TT-WANDELREIZEN.NL

Theo Tromp

IML-wandeltochten

Chantonnay—Frankrijk

Mourne—Castlebar Ierland

Jurbarkas -Litouwen

Vaasa—Finland

Saga—Noorwegen

Beijing—Chengdu China

Korea—Japan—Taiwan

Indonesië

Nieuw-Zeeland—Australië

Madeira

Franciscus pad Assisi—Rome

Camino de Santiago de Compostela

IJsland

Thailand

het LoopCentrum

DESKUNDIG ADVIES IN DE
GROOTSTE HARDLOOP- EN
WANDELSPECIALZAAK
VAN NEDERLAND!

www.hetloopcentrum.nl - 077 - 398 71 00 - Horst aan de Maas

Of u nu de Vierdaagse gaat lopen, of een rondje wandelt in het bos: het dragen van de functioneel juiste wandelschoen is een must. Een goede wandelschoen biedt demping, comfort en stabiliteit voor alle wandelingen.

De adviseurs van het LoopCentrum werken uitsluitend met kwaliteitsproducten. In de grootste hardloop- en wandelspecialzaak van Nederland vindt u uitgebreide collecties wandelschoenen van bijvoorbeeld Hanwag, Meindl, New Balance en Salomon.



Kom voor **het betere schoenadvies** naar het LoopCentrum!

"Ons persoonlijk advies kan veel klachten voorkomen en zorgt voor meer wandelplezier."

Rob Driessen,
adviseur bij het LoopCentrum

WAARDEBON

het LoopCentrum

Bij aankoop van een paar wandelschoenen ontvangt u een paar functionele wandelsokken

t.w.v. €19,95

GRATIS*

* Bij inlevering en/of vermelding van deze bon, niet geldig i.c.m. andere aanbiedingen en/of acties

Stationsstraat 137 - 5963 AA Horst aan de Maas - 077 - 398 7100

Voor meer informatie en openingstijden kunt u terecht op www.hetloopcentrum.nl