



De Triade Januari 2011



Triathlon & Loopvereniging "De Langstraat" MAREZIA Triathlon & Loopteam

Clubinformatie

Secretariaat: Doctor Mollerlaan 11, 5141 EM Waalwijk

Bestuur:

✎ Voorzitter	Walter Sprangers	0416 - 342576	waltersprangers@home.nl
✎ Algemeen secretariaat	Jan van der Vleuten	0162 - 513575	j.vd.vleuten01@hetnet.nl
✎ Evenement secretariaat	Ad Schoonderbeek	0416 - 330918	tvwaalwijk@home.nl
✎ Penningmeester	Doret Klerx	0416 - 337220	doretklerx@hetnet.nl
✎ Technisch Commissie	Jan Vugts	0416 - 650351	jlmvugts@home.nl
✎ Activiteitenfunctionaris	Marianne Leemans	0416 - 312068	gerard.leemans@planet.nl
✎ Algemeen	Dre Kamp	0416 - 312667	dre.kamp@home.nl
✎ Onze WEBSITE:	www.tvwaalwijk.nl		

Financiën:

De contributie dient per kwartaal te worden voldaan, voor de 16^e van de eerste maand van het kwartaal en bedraagt bij automatische betaling voor:

(Het geboortjaar is maatgevend voor de leeftijdsbepaling voor contributie)

TRIATHLONLEDEN:

Senioren (20 en ouder)		€ 43,50 per kwartaal	(incl.basis licentie NTB)
Junioren (16 t/m 19)		€ 31,50 per kwartaal	(incl.basis licentie NTB)
Jeugd (14 t/m 15)		€ 26,50 per kwartaal	(incl.basis licentie NTB)
Aspiranten (6 t/m 13)		€ 21,50 per kwartaal	(incl.basis licentie NTB)
DUATHLONLEDEN loop/fiets	Senioren	€ 36,50 per kwartaal	(incl.basis licentie NTB)
DUATHLONLEDEN zwem/fiets	Senioren	€ 38,50 per kwartaal	(incl.basis licentie NTB)
DUATHLONLEDEN zwem/loop	Senioren	€ 38,50 per kwartaal	(incl.basis licentie NTB)
FIETSLEDEN	Senioren	€ 20,00 per kwartaal	(incl.basis licentie NTB)
ZWEMLEDEN	Senioren	€ 26,50 per kwartaal	(incl.basis licentie NTB)
LOOPLEDEN			
Senioren/Junioren		€ 26,50 per kwartaal	(incl.basis licentie AU of NTB)
Pupillen (6 t/m 12)		€ 21,50 per kwartaal	(incl.basis licentie AU of NTB)

* ADMINISTRATIEF LID NTB Jeugd/Senioren € 28,50/€ 34,50 per jaar (incl.basis licentie NTB)

* ADMINISTRATIEF LID AU Pupillen/Junioren/Senioren €25 / €30 / €40 per jaar (incl.basis + W licentie AU)

* (deelname gastzwemmer of administratief lid alleen in overleg)

Eenmalige administratie kosten per lid € 8,-

Korting van € 8,- per lid per jaar op één adres

Lidmaatschap is incl. NTB basis licentie. (NTB atleten licentie € 19,-)

Bij niet automatische betaling wordt het contributiebedrag verhoogd met € 2,50

Rekeningnummer: Bankrekening: 16.58.14.454, t.a.v. triathlonvereniging 'De Langstraat', Waalwijk.

Kledingbeheer:

Annemarie de Laat verzorgt de clubkleding. Tel. 0416-650723. annemarie.de.laat@versatel.nl

Redactie:

Roos Schoonderbeek	✉ roos.schoonderbeek@home.nl
Marielle Sprangers	✉ msprangers@home.nl
Ad Schoonderbeek	✉ tvwaalwijk@home.nl

RUNNING[®]
Center
International

Stationstraat 130
Waalwijk
0416-651464

De Wandel en Hardloopspecialist

Gratis voetmeting bij aankoop van schoenen

 sportpodoloog

www.runningcenterwaalwijk.nl



 **van der Heijden**

TWEEWIELERSPECIAALZAAK
VERKOOP ONDERHOUD REPARATIE ONDERDELEN ACCESSOIRES

 **SERVICE STATION**
AUTOBRANDSTOFFEN - SMEERMIDDELEN - POETSMIDDELEN - LEKTUUR - ROOKWAREN

Schoolstraat 9a Waspik Tel. 0416 - 31 40 01 Fax 0416 - 31 26 50
internet: www.vdheijdentweewielers.nl e-mail: vdheijdentweewielers@home.nl

Inhoudsopgave

Clubinformatie.....	1
Inhoudsopgave.....	3
Voorwoord.....	3
Bestuurspraatje.....	4
Verjaardagen.....	5
Het J&J circuit Zuid voor 2011.....	5
Noteer in uw agenda.....	6
20° MAREZIA Cross duathlon & ATB wedstrijd.....	7
Op naar mijn eerste marathon - op naar Athene.....	8
Voor de 'zondagsfietsers' onder ons, uit het leven gegrepen.....	9
Sinterklaas Koppelcross.....	9
Sponsors.....	11
De club van 50.....	11
Te koop.....	12
“Start de beleving”.....	14
Clubcircuit senioren 2010 eindstand.....	15
Nieuw Clubcircuit senioren 2011.....	15
Opknappen salonwagen.....	16
Vorbereiding Kilimanjaro marathon Tanzania.....	16

Voorwoord

Beste Maresianen,

Allereerst de beste wensen voor het nieuw jaar. Hopelijk wordt het voor iedereen een mooi gezond jaar met veel sportieve hoogtepunten. Onze gezellige nieuwjaars wandeling en receptie hebben we inmiddels gehad en de drukke voorbereidingen voor onze Maresia RBR op 20 februari zijn al weer in volle gang. De eerste vrijwilligers hebben zich al aangemeld maar we kunnen er nog veel meer gebruiken. Dus vergeet niet om je zo snel mogelijk bij Walter aan te melden. Wij wensen jullie veel leesplezier en vergeet vooral niet om zelf eens een mooi stukje te schrijven voor de volgende Triade.

Groetjes van de redactie.

Sluitingsdatum volgend clubblad: 15 maart 2011



Bestuurspraatje

Als eerste wil ik iedereen een gezond en sportief 2011 toewensen. Dat voor iedereen zijn wensen en doelstellingen mogen uitkomen zowel op sportief als op privé gebied.

We hebben als eerste activiteit op zaterdag 8 januari al een leuke Nieuwjaarswandeling door de bossen gehad gevolgd door een gezellig samenzijn met koffie en een drankje bij Brasserie Duinlust.

Hierbij wil ik ook van de gelegenheid gebruik maken om alle vrijwilligers te bedanken voor hun geweldige inzet tijdens onze Maresia cross van 14 november jl. Dankzij jullie inzet hebben we op het nieuwe parcours een zeer geslaagd evenement kunnen neerzetten met een prachtig groot aantal deelnemers. Samen met natuurmonumenten hebben we dit parcours kunnen realiseren en als tegenprestatie naar natuurmonumenten toe is het de bedoeling dat we eenmalig vrijwilligerswerk komen doen in het bosgebied. Wellicht zijn er nu al mensen die het erg aanspreekt om een aantal uurtjes voor natuurmonumenten in het bos te werken. Je kunt je dan nu al aanmelden bij onderstaande.

Nu staat onze Run-Bike-Run weer op stapel. De eerste coördinatoren besprekingen zijn al weer geweest. De voorbereiding is in volle gang. Uiteraard hebben we ook hier heel veel vrijwilligers nodig. Bedankt als je al hebt gereageerd op de verzonden email en als je dat nog niet hebt gedaan hoop ik dat je alsnog even de moeite neemt om je voor een aantal uurtjes als vrijwilliger aan te melden. Laat vooral altijd even weten waar we op kunnen rekenen. We hebben jullie hard nodig!

We hebben wat betreft de ontwikkelingen van ons eigen clubhuis een gesprek met de gemeente gehad. Dit zal binnenkort een vervolg krijgen. Door de Paardenvriend worden op dit moment de tekeningen verder uitgewerkt waarbij wij betrokken worden voor ons gedeelte. De procedures duren lang maar er zit nog steeds vooruitgang in de ontwikkeling. We komen regelmatig met de Paardenvriend samen om gezamenlijk de inspanning te leveren om tot een positief einde te komen.

Met sportieve groeten,

Walter Sprangers

Voorzitter



Of zijn we al weer begonnen !!!!

Verjaardagen

Johan	Sperber	6	Januari	Angela	Leenheers	3	Maart
Dietger	Koopmans	10	Januari	Gerard	Timmermans	3	Maart
Marianne	Leemans-Koot	11	Januari	Kim	Kokx	5	Maart
Giel	Slaats	11	Januari	Frank	van Laere	17	Maart
Lianne	van Wanrooy	17	Januari	Loek	Fliervoet	18	Maart
Jan	van Dijk	18	Januari	Thijn	Groenendaal	20	Maart
Mart	van der Meijs	21	Januari	Jurgen	Sprangers	20	Maart
Joep	Staps	27	Januari	Mara	Leijtens	2	April
Roos	Schoonderbeek	3	Februari	Lisette	Vugts	12	April
Shirin	van Anrooij	5	Februari	Marja	de Koning	26	April
Eric	v/d Starre	9	Februari	Carlo	Pullens	28	April
Hans	Janssen	10	Februari	Thimo	Weipert	30	April
Wendy	Castelein-van Zundert	13	Februari				
Jeroen	van den Berg	28	Februari				



Het J&J circuit Zuid voor 2011

In dit circuit zijn evenementen uit de afdeling Zuid opgenomen waar speciale startgroepen zijn met aangepaste afstanden voor de jeugd. Het J&J circuit Zuid voor 2011 bestaat uit wedstrijden waarvan de beste 6 resultaten meetellen voor de eindklassering. (* wedstrijden die ook meetellen voor J&J Circuit Nationaal). Voor de tussenstanden en informatie zie site: <http://www.tvwaalwijk.nl>

- **30 januari 2011** Cross Duathlon, Etten-Leur
- **20 februari 2011** Cross Duathlon, Waalwijk
- **19 maart 2011** Cross Triathlon, Valkenburg
- **03 april 2011** Zwemloop, Venray
- **09 april 2011** Zwemloop, Nuenen
- **17 april 2011** Duathlon, Horst
- **22 mei 2011** Triathlon, Weert (tevens NK voor D/H12-15 en D/H16-19)
- **05 juni 2011** *****MAREZIA Clubkampioenschap
- **11 juni 2011** Zwemloop, Valkenburg
- **12 juni 2011** Triathlon, Maasmechelen (BE)
- **03 juli 2011** Triathlon, Nuenen
- **... juli 2011** Triathlon, Hooge Mierde
- **18 september 2011** Duathlon, Tilburg (NK)
- **29 oktober 2011** Cross Duathlon, Weert
- **... november 2011** Cross Duathlon, Valkenburg (incl.prijsuitreiking circuit)

De wedstrijden zijn voor leden en niet leden van de NTB, ook voor de jeugd die kennis wil maken met de TRIATHLON-SPORT (o.a. scholen en verenigingen). De wedstrijden zijn voor alle jeugdige uit heel Nederland & België. Maar de puntentelling van het circuit is alleen voor deelnemers uit de afdeling Zuid van de Nederlandse Triathlon Bond, met of zonder licentie (Noord Brabant en Limburg). Hoe neem je deel aan het J&J Circuit Zuid? Gewoon door mee te doen met een van de wedstrijden. Als je meedoet word je automatisch opgenomen in de uitslag dus ook als je zelf inschrijft. Verder via de jeugdcoördinator van je vereniging.

Roos & Ad Schoonderbeek Coördinatie J & J Circuit Zuid

Noteer in uw agenda



Evenementen:

Datum	Evenement	Plaats
8 januari	Maresia Nieuwjaarswandeling + borrel	Kaatsheuvel
8 januari	Biesbosloop	Hank
9 januari	½ marathon	Egmond aan zee
23 januari	Mastbos cross	Breda
23 januari	Reeshof bosloop	Tilburg
30 januari	Spiridon cross	Rijen
30 januari	Cross Duathlon	Etten Leur
6 februari	Midwinter marathon	Apeldoorn
13 februari	Atledo cross	Dongen
20 februari	Maresia Cross Duathlon	Waalwijk
27 februari	Reeshof bosloop	Tilburg
5 maart	Kruikenloop	Tilburg
12 maart	30 van Tilburg + 10 en 20 km	Tilburg
19 maart	Cross Triathlon	Valkenburg
20 maart	Halve Marathon + korte afstanden	Drunen
3 april	Zwemloop	Venray
9 april	Zwemloop	Nuene
17 april	Duathlon	Horst
23 april	Vennenloop	Oisterwijk
27 maart	Circuit run	Zandvoort
27 maart	Reeshof bosloop	Tilburg
10 april	Marathon	Rotterdam
23 april	Vijfmorgenloop	Sleeuwijk
24 april	Reeshof bosloop	Tilburg
25 april	Marathon	Utrecht
30 april	Maresia Koninginnedag fietsen	Limburg
5 juni	MAREZIA Clubkampioenschap + BBQ	Kaatsheuvel/Waspik



20^e MAREZIA Cross duathlon & ATB wedstrijd

Zondag 20 februari 2011

Starttijd	Omschrijving	Onderdeel	Categorie	Geb.jaar
10:30 uur	ATB Wedstrijd en Recreatief heren	25 km	H16 en ouder	1900-1995
	ATB Wedstrijd en Recreatief dames	20 km	D16 en ouder	1900-1995
	ATB Jeugd	10 km	D/H14 en jonger	1996-2008
12:15 uur	Duathlon D/H 00	1 - 2,1 - 1 km	D/H00	2004-2008
	Duathlon D/H 08	1 - 2,1 - 1 km	D/H08	2002-2003
	Duathlon D/H 10	2 - 4,2 - 1 km	D/H10	2000-2001
	Duathlon D/H 12	2 - 4,2 - 1 km	D/H12	1998-1999
	Duathlon D/H 14	2 - 6,3 - 2 km	D/H14	1996-1997
13:30 uur	Duathlon D/H 16	4 - 10 - 2 km	D/H16	1994-1995
	Duathlon D/H 18	4 - 10 - 2 km	D/H18	1992-1993
	Duathlon Kort Recreatief Individueel	4 - 10 - 2 km	D/H20 en ouder	1900-1991
	Duathlon Kort Recreatief Duo's	4 - 10 - 2 km	D/H14 en ouder	1900-1997
13:45 uur	Duathlon Wedstrijd D/H 20 en ouder	8 - 20 - 4 km	D/H20 en ouder	1900-1991
	Duathlon Lang Recreatief Duo's	8 - 20 - 4 km	D/H14 en ouder	1900-1997

Voor meer info zie onze website: www.tvwaalwijk.nl

Voorinschrijven: www.inschrijven.nl



Rabobank

Op naar mijn eerste marathon - op naar Athene

Het is ongeveer een jaar geleden dat Marieke mij heeft gevraagd om mee te gaan naar Athene om daar een marathon te gaan lopen. Marieke heeft namelijk het plan opgevat om in het jaar waarin ze 42 wordt haar eerste marathon te gaan lopen en wel daar waar de marathon ooit is begonnen!

Gezien het feit dat er tegenwoordig grote aantallen deelnemers zijn bij een marathon én deze over de hele wereld worden gehouden lijkt het niet zo bijzonder om een marathon te gaan lopen. Echter, voor iemand zoals ik die aan het begin van haar "loopcarrière" eigenlijk een hekel had aan hardlopen én altijd heeft geroepen niet verder te gaan dan 10 km lijkt het lopen van een marathon in eerste instantie toch wel als een ver van mijn bed show, als een onbereikbaar doel.

Hoe heeft Marieke me dan toch zo gek gekregen om een afstand van 42,195 km te gaan lopen? Wel, simpelweg door het stellen van een aantal goede randvoorwaarden:

- 1) we lopen de marathon maar één keer in ons leven en daarna NOOIT meer!
- 2) we belonen onszelf aansluitend met een week zon, zee en strand op Kreta
- 3) we stellen onszelf tot doel de marathon uit te lopen, tijd is niet belangrijk.

Eerlijkheid gebied me te zeggen dat de 2^e randvoorwaarde de doorslag heeft gegeven.

Inmiddels loop ik jaarlijks de 7-heuvelen in Nijmegen (15km) én de halve marathon van Drunen, en daarmee dus meer dan de 10 km die ik me ooit als maximaal haalbare afstand had voorgesteld. Dus heb ik mezelf ingeprent dat het met meer dan 2x per week trainen toch ook voor mij haalbaar zou moeten zijn om een marathon te lopen. Reden waarom ik, na overigens niet al te lang aandringen van Marieke, mijn doel heb bijgesteld. En zo ga ik in 2011 op naar mijn eerste marathon, op naar Athene.

Waarom Athene? Omdat hier de oorsprong ligt van de marathon. Dat maakt deze mooie uitdaging nog net iets specialer!

Ons avontuur start op zondag 6 november 2011. Het is dan 2501 jaar na de Slag bij Marathon (490 jaar vóór Chr.) dat de boodschapper van Marathon naar Athene rende.

We starten op het oude slagveld bij het dorpje Marathon. De finish is in het authentieke Olympisch Stadion van Athene, de geboorteplaats van de moderne Olympische Spelen.

Voor de geïnteresseerden onder de lezers bij deze een klein stukje geschiedenis over het ontstaan van de marathon (bron Wikipedia).

"De oorsprong van de marathon ligt in het jaar 490 v.Chr., toen de Griekse soldaat Phidippides van Marathon naar Athene gesneld zou zijn om het nieuws van de overwinning van de Atheners (onder leiding van generaal Miltiades) op de numeriek veel sterkere Perzen te melden. Dat gebeurde toen Darius koning was over de Meden en de Perzen. Phidippides legde echter de afstand tussen Athene en Sparta af om hulp te vragen aan de Spartanen. Toen deze weigerden liep de bode terug naar Athene en in één ruk naar Marathon. Bij de uiteindelijke overwinning liep hij terug naar Athene. De geschiedenis vermeldt wel dat deze laatste tocht, van Marathon naar Athene (eerste marathon) een dodelijke afloop had: na het uitbrengen van de woorden "Verheug u, wij hebben gewonnen!" in het centrum van Athene, viel de boodschapper dood neer; hij bleek een zonnesteek te hebben opgelopen. Over de waarheid van dit verhaal valt nog te twisten, een aantal historici beweert dat deze marathon nooit gelopen is."

Waar of niet waar, Marieke en ik gaan op 6 november 2011 deze marathon lopen om ons daarna neer te vleien op één van de stranden van Kreta.

We zijn inmiddels al wat serieuzer aan de slag gegaan. Ons eerste doel is de halve marathon van Drunen (20 maart 2011).

Daarna zullen we echt aan de bak moeten om in november klaar te zijn voor dit grote avontuur.

We hebben er alle vertrouwen in dat het ons, met behulp van de schema's van Johan en Sjoerd, gaat lukken om onze eerste en laatste marathon tot een goed einde te brengen.

We zullen volgend jaar rond deze tijd vast en zeker verslag uitbrengen in de Triade.

Tot slot wens ik jullie allemaal een sportief 2011.

Anja Jongmans



Voor de 'zondagsfietsers' onder ons, uit het leven gegrepen

Zondagochtend, halfzeven, ik ontwaak, glip stilletjes uit bed om m'n vrouw niet te wekken en verdwijnt in alle stilte in de badkamer. Eenmaal in mijn strak fietspak, ga ik op m'n tenen naar de garage om mijn fiets stillekes buiten te zetten.

Bij het openen van de garagepoort slaat de ijskoude sneeuwregen me in het gezicht.

Alhoewel ik al erger heb meegemaakt, besluit ik toch maar eerst naar het weerbericht te luisteren op de radio.

De weersvoorspelling is dramatisch: sneeuw, ijzel, hagel, stormwind...

Uiteindelijk besluit ik maar terug te gaan slapen.

Ik kleed me uit en, terug in bed, kruip ik dicht tegen m'n vrouw haar rug aan en fluister: "Het is verschrikkelijk slecht weer!"

Waarop m'n vrouw, half slapend, antwoordt:

"Kan je geloven dat mijn man dáárin is gaan fietsen!"

HOLA !!!!!!!!!!!

Sinterklaas Koppelcross

Zaterdag 4 december was weer de jaarlijkse Sinterklaas Koppelcross.

Het had gesneeuwd en het was erg koud. Onder het warm maken van 8 thermoskannen chocolademelk was ik wel bang dat er niemand zou komen en we die allemaal zelf op zouden moeten drinken, maar gelukkig was er toch een aantal diehards die zich niks van de temperatuur, de wind en de sneeuw aantrokken.

Om kwart voor 11 hadden zich 14 Maresianen (Milo, Max, Giel, Lyrate, Ad, Andre, Jeroen van de Berg, Jasper, Loek, Roos, Chelcy, Hans, Jeroen en Richard) bij het Olympiabad verzameld en later sloot ook Bente nog aan.

Richard en Jeroen hadden rond het Lido een parcours uitgezet dat de koppels 5 x moesten afleggen: samen lopend, samen fietsend en de een lopend en de andere op de fiets.

Bij het Lido was ook een voetbalelftal aan het trainen en die maakten het er Ad tijdens zijn loopronde niet makkelijker op door hem met sneeuwballen te bekogelen. Maar we kennen Ad: hij liep gewoon door en wist onder het lopen de trainer van deze jongens een hand vol met sneeuw in zijn nek te leggen. Uiteraard volgde hierop een sneeuwballengevecht!

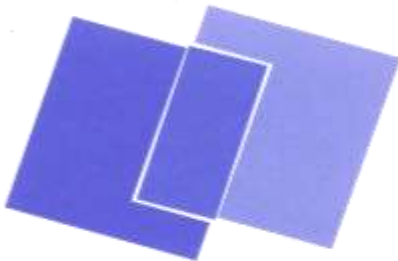
Uiteindelijk wisten Jeroen en Chelcy de wedstrijd te winnen, Max en Hans werden 2^e en de 3^e plaats was voor Milo en Jeroen van de Berg.

Daarna ging iedereen gauw naar het zwembad om weer een beetje op temperatuur te komen.

Ondanks de kou waren de deelnemers fanatiek, ging de warme chocomel er goed in, smaakten de pepernoten prima en was het weer een leuke activiteit.

De activiteitencommissie





DE LANGSTRAAT
Administratie- en Belastingadvieskantoor
Postbus 1001 5140CA Waalwijk
Tel. 0416-652550 GSM 06-23828715 Fax. 084-7565602
www.langstraatadvies.nl Email: info@langstraatadvies.nl



Lid College Belastingadviseurs



Register Belasting- en bedrijfsadviseur

Administratieve dienstverlening
Samenstellen jaarrekeningen
Begeleiding en advisering op administratief gebied
Bedrijfseconomische advisering en begeleiding
Verzorgen van aangiften inkomstenbelasting, vennootschapsbelasting, omzetbelasting, loonbelasting, dividendbelasting, schenkingsrecht en successierecht enzovoorts
Verzorgen van de complete personeelsadministratie
Verrichten van specifieke en bijzondere opdrachten

Sponsors 2011

Onze vereniging kan haar doelstelling realiseren dankzij de sponsors, de club van 50 én dankzij de inzet van veel vrijwilligers

De huidige sponsors zijn:

- MAREZIA recycling, Kaatsheuvel
- MAREZIA parts, Kaatsheuvel
- Verolme Special Equipment BV, Moerdijk
-
- vd Heijden Tweewielers, Waspik
- Kees Noorloos Wielersport, Waalwijk
- Runningcenter, Waalwijk
- Langstraat Advies B.V, Adm. en Belastingadvieskantoor, Waalwijk
- RABO Bank "De Langstraat", Waalwijk
- Gemeente Waalwijk, Waalwijk
- Moonen attractieverhuur, Waalwijk
- Pepping bouwbedrijf
- Sealskin
- Broodnodig.info
- Maton

De club van 50

De club van 50 is speciaal opgericht voor het Jeugdfonds Triathlon en Loop Vereniging de Langstraat.

De gelden á € 50.- per certificaat komen specifiek ten goede aan onze jeugdafdeling om extra activiteiten te kunnen verwezenlijken en toch laagdrempelig te blijven.

Hieronder de namen van de participanten van de Club van 50.



delta lloyd groep



• Jan van Geel Bavel	• More Sports Kaatsheuvel
• Mechie Maas Bavel	• Ryan Post Kaatsheuvel
• Anita Kapsalon Sprang-Capelle	• Janssen Groesbeek BV
• Peter Koot Utrecht	• Zwart Transport Sprang-Capelle
• EPS beheer bv Nieuwkuijk	• Tegelzeters en afbouwbedrijf Erwin Kivits Waalwijk
• Fam Vugts Waalwijk	• Verhoeven Onderhoud Velddriel
• De Statie Wonen	• Personeelsdonatiefonds Delta Lloyd
• Peter Monsieurs	• Eldon Dakbedekking R'dam

Te koop

Verdere info bij Marieke van der Linden
mgvanderlinden@live.nl



Te koop Renault kangoo.



Te koop Mountainbike.

ATTRACTIEVERHUUR



MOONEN



ATTRACTIE.COM

Wij maken ieder feest compleet...

Verkoop van attracties:



SALES
UN
www.funsales.nl



KLEMO
KLEDINGVERHUUR
www.klemo.nl

Welkom bij Rabobank De Langstraat

Er is altijd wel een kantoor bij u in de buurt. Onze kantoren bevinden zich aan de Prof. Asserweg 4 in Waalwijk, Grotestraat 234 in Waalwijk, Raadhuisplein 4 in Sprang-Capelle, Raadhuisstraat 8 in Waspik, Grotestraat 149 in Drunen.

U kunt ons ook bereiken op telefoonnummer (0416) 66 91 00 of via e-mail info@delangstraat.rabobank.nl



Altijd dichtbij. Dat is het idee.

Rabobank. Een bank met ideeën.

VEROLME

Special Equipment b.v.





“Start de beleving”

Van één minuut tot 2500 meter met de stratenloop.

Op 30 oktober ben ik gestart met het programma “start de beleving”.

En een beleving is het geworden!

De eerste zaterdag ging ik vol goede moed naar de Roestelberg, om 9.30 uur verzamelen. We waren met zeven dames: Annemarie, Dorien, Marianne, Petra, Corret, Twanny en ik. Er werd eerst het een en ander uitgelegd en aan de hand van oefeningen gingen we langzaam over in loopoefeningen. We moesten een minuut hardlopen en drie minuten in een normale looppas. Er werd goed op je gelet. Johan, Walter, Sjoerd en Milo waren bij de eerste training aanwezig en we kregen allemaal aanwijzingen over wat goed en minder goed ging. Na de training dronken we wat en bespraken we de eerste training. Ik ging met een tevreden gevoel naar huis.

De eerste weken waren het ergst wat de training betreft. Met drie minuten lopen dacht ik dat ik het nooit zou gaan halen, het was echt afzien. Na een aantal weken merkte ik dat het eigenlijk zo slecht nog niet ging en dat ik er echt lol in had.

We kregen iedere week huiswerk mee en het was mogelijk om op maandag en woensdag mee te trainen. Er was altijd wel iemand die ons begeleidde en dat was erg prettig. Het doel, het lopen van de Waspikse stratenloop 2500 meter, kwam steeds dichterbij en we gingen er langzamerhand echt in geloven. We zouden het met zijn allen gaan redden. Tijdens onze trainingssessies hebben we alle weertypen gehad, van zon tot regen en sneeuw aan toe, dus waren we goed voorbereid op wat komen ging.

Zondag 12 december was het dan zover. We hadden afgesproken dat we om 11.30 uur zouden verzamelen om een goed warming-up te doen. We zijn met z'n allen van start gegaan en we hebben het allemaal gered. Dit is een compliment voor de dames, maar zeker ook voor de professionele begeleiding. Ik wil dan ook graag Johan, Sjoerd, Walter, Bert en Milo bedanken voor de begeleiding en trainingen. Door jullie ben ik gaan geloven in mezelf en heb ik op een zeer zinvolle manier ervaren dat hardlopen echt leuk is. Jullie hebben er veel tijd ingestoken, mijn dank hiervoor.

In zes weken tijd werden we op een goede manier voorbereid op de 2500 meter van de stratenloop.


Ik kan iedereen aanraden om het “start de beleving”programma te gaan volgen als je wilt starten met hardlopen. Iedereen kan een hardloopprogramma downloaden van internet, maar zonder goed begeleiding ben je nergens.

Trainers, nogmaals bedankt voor jullie steun, jullie zijn nog niet van mij af, ik ben het echt leuk gaan vinden en zal dan ook zeker doorgaan met “hard lopen”.

Lisette Vugts




Clubcircuit senioren 2010 eindstand

 CLUBCIRCUIT 2010 DE LANGSTRAAT			31 januari	13 februari	21 februari	7 maart	3 april	18 april	5 mei	13 mei	30 mei	19/20 juni	27 juni	4 juli	10 juli	21 augustus	21 augustus	26 augustus	5 september	19 september	3 oktober	30 oktober	30 oktober	7 november	21 november	12 dec.	12 december	Totaal aantal punten	Totaal 10 beste wedstrijden	DE WINNAARS!								
13	1	Ad Schoonderbeek	Waalwijk	20	18	14	14	20	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	184	132								
14	2	Bert Lemmens	Rijen		14	18				14	16				16								16	16	20													
15	3	Walter Sprangers	Kaatsheuvel		16	13			18	20	16				16									13		18												
16	4	Maarten Bikker	Drunen				20									18						18				20												
17	5	Hans Janssen	Waalwijk	18		11	18	16		18													14															
18	6	Johan Sperber	Waalwijk			16			20															14														
19	7	Gerry van Gastel	Kaatsheuvel			20						20			20																							
20	8	Remco van der Meijjs	Tilburg	18																		18					16											
21	9	Ad van Rooij	Waalwijk	20																		20																
22	10	Dre Kamp	Waspik			3			16																		14											
23	11	Mart van der Meijjs	Tilburg		13	8				16																												
24	12	Sjoerd Baards	Ettenleer			10																																
25	13	Rens van der Sande	Waalwijk																			16																
26	14	Wil Kokx	Kaatsheuvel																																			
27	15	Ivo Mennens	Tilburg												14																							
28	16	Eric van der Starre	Raamsdonkv.			12																																
30	Naam deelnemer		Woonplaats																																			
31	1	Mariëtte Sprangers	Kaatsheuvel		20				18	20													18	20				20										
32	2	Ros Schoonderbeek	Waalwijk						14	18				18	18						20							18										
35	3	Anja Jongmans	Kaatsheuvel			16			16										18								18											
36	4	Anja vd Assen	Kaatsheuvel		16	18			20	16																												
37	5	Carla Donkers	Oosterhout												18	16								18														
38	6	Mariëke v.d. Linden	Waalwijk						16														16			20		13										
39	7	Doret Klerx	Waalwijk						14											16								12										
40	8	Kim Kokx	Tilburg						12	14																		16										
41	9	Annemiek van Dijk	Waalwijk						13																			11										
97	10	Mariëtte van Anrooy	Kapelle	20																																		
98	11	Annemarie de Laet	Waalwijk																																			
99	12	Angelique Verhoeven	Kaatsheuvel						12																													
100																																						
101																																						
102	Langste afstand: 1e 20 punten, 2e 18 punten, 3e 16 punten, 4e 14 punten, daarna																																					
103	Middelste afstand: 1e 18 punten, 2e 16 punten, 3e 14 punten, 4e 12 punten, daarna																																					
104	Kortste afstand: 1e 16 punten, 2e 14 punten, 3e 12 punten, 4e 10 punten, daarna																																					
105	Eindstand: Som van de punten van de 10 beste wedstrijden!																																					

Bij eventuele fouten en opmerkingen contact opnemen met Mariëtte Sprangers
Tel. 0416-342576
Mail msprangers@home.nl

Nieuw Clubcircuit senioren 2011

Hieronder het nieuwe senioren clubcircuit voor 2011. 22 Gevarieerde wedstrijden waarbij op het einde de beste 8 wedstrijden meetellen voor de einduitslag. Dit schema komt ook op de site van Maresia te staan.

 CLUBCIRCUIT 2011 DE LANGSTRAAT			30 januari	5 maart	19 maart	20 maart	5 mei	22 mei	29 mei	5 juni	12 juni	18/19 juni	4 juli	9 juli	20 augustus	27 augustus	4 september	18 september	2 oktober	29 oktober	29 oktober	6 november	20 november	11 december	Totaal aantal punten	Totaal 8 beste wedstrijden	DE WINNAARS!											
Langste afstand: 1e 20 punten, 2e 18 punten, 3e 16 punten, 4e 14 punten,																																						
Middelste afstand: 1e 18 punten, 2e 16 punten, 3e 14 punten, 4e 12 punten,																																						
Kortste afstand: 1e 16 punten, 2e 14 punten, 3e 12 punten, 4e 10 punten, daarna																																						
Eindstand: Som van de punten van de 8 beste wedstrijden!																																						

Bij eventuele fouten en opmerkingen contact opnemen met Mariëtte Sprangers
Tel. 0416-342576
Mail msprangers@home.nl

Opknappen salonwagen

Op woensdag 29 en donderdag 30 december hebben een aantal Maresianen zich ingezet om de geel/groene salonwagen, die tijdens onze cross in Kaatsheuvel en de RBR in Waalwijk gebruikt wordt, van nieuwe beplating en een nieuw kleurtje te voorzien. Er is 2 dagen erg hard gewerkt maar het resultaat mag er zijn. Hierbij willen wij onderstaande mensen bedanken voor hun geweldige inzet.

Jan en Lizette Vugts, Gerard Leemans, Ad Schoonderbeek, Wil Kokx, Ivo Mennens, Dré Kamp, Walter en Mariëlle Sprangers.



Vorbereitung Kilimanjaro marathon Tanzania

Op zondag 9 januari stond de halve marathon op mijn trainingsschema. Dit als voorbereiding op de Kilimanjaro marathon van 27 februari a.s. Met een groepje van 8 maresianen (Johan, Corry, Doret, Anja, Annemieke, Jan, Walter en ik) vertrekken we op 24 februari naar Tanzania. Doret en Annemieke gaan in Moshi de halve marathon lopen en Johan, Walter en ik de hele marathon. Hierbij worden we uiteraard aangemoedigd door onze supporters Corry, Anja en Jan. Daarna staat een geweldige vakantie op het programma; de wildparken van Tanzania, het mooie eiland Zanzibar en tot slot door naar Zuid Afrika voor een weekje sightseeing Kaapstad. En hier moet natuurlijk wel voor getraind worden. Johan heeft voor ons een prima schema gemaakt wat we natuurlijk zoveel mogelijk opvolgen. Ik heb besloten om hier in de bossen het oude parkoers van de halve marathon van Drunen te gaan lopen. Walter is ziek geweest en gaat daarom zelf een korter rondje lopen. Om half 10 was Ad bij mij en samen beginnen we aan de 21 km. Ik woon tegen de bosrand aan dus na 200 meter lopen we al op het parkoers. We lopen langs de Kaatsheuvelse ijsbaan, naar Bos en Duin, de Rustende Jager, Giersbergen, langs de voetbalvelden van Drunen, terug over de kanaaldijk, de Klinkert en de Roestelberg. We lopen een mooi rustig trainingstempo en het gaat hartstikke lekker. Na bijna 2 uur zijn we weer terug en heeft Walter de koffie voor ons klaar. Heerlijk, hebben we verdient.

Groetjes van Mariëlle

Ke Alahele o ke koa