

**2008-2009****Inhoudsopgave**

7 Heuvelenloop	3
Nina van der Pasch Brabants kampioen meerkamp , Bas van der Lubbe wint zilver	3
Zilver (200 m. vlak) en brons (60 m.horde) tijdens WK indoor voor Marianne Verdonk	4
Dik persoonlijk record voor Mieke van Hoof	4
Laatste baanwedstrijd (door Marcel van der Lubbe).....	5
De Airborneloop (door Ton van Wamel, 20-9-09)	5
Opnieuw Zilver voor Marianne Verdonk.....	6
Zilver en nieuw Nederlands Record voor Marianne Verdonk op WK outdoor.	6
Miriam Immink en Anne Elevelt voeren PR competitie aan.....	7
Vestingloop Den Bosch (door Pé Brouwer).....	7
Weer Nederlands record voor Marianne Verdonk (Groeiend Best week 21).....	7
Mariekenloop te Nijmegen (door Peter Cras).....	8
Sietske Noorman wint met overmacht bij de Ter Specke Bokaal	9
Nieuw clubrecord voor Laura Hoogers op 1500 meter Meisjes B.....	9
Specials actief op het Nationaal Evenement in Spijkenisse(door Riny Verdonk).....	10
B-juiniorencompetitie Oss 3-5.....	10
Specials in Vilvoorde (B) 30 april	12
Wedstrijden specials Atletiek AV Generaal Michaëlis. april.....	12
Uitslagen april.....	13
Vennenloop Oisterwijk.	14
Wedstrijdverslagen 2008	15
Paula en Frans Louwers lopen PR (door Peter Cras)	15
Finale Clubkampioenschap: 2 Engelse Mijl (door Pé Brouwer)	15
Vijf GM overwinningen bij Karpencross in Eindhoven	16
Nina van de Pasch, opnieuw winnares in Kempisch Cross Circuit.....	16
Net niet gehaald valkenswaard	17
Veel belangstelling voor Broos van Erp Cross Competitie.....	17
Waranda Bosloop Tilburg.....	18

Verslag Atletiek AV Generaal Michaëlis 20 en 21 sep. 08.....	18
NK Meerkamp 2008	19
Clubkampioenschappen	19
In Cranendonck lieten enkele recreanten van zich horen;	20
In Hilvarenbeek op de halve marathon.....	20

7 Heuvelenloop (door Pé Brouwer)

Nijmegen 15 november. Op 'n regenachtige zondagmorgen togen drie GM'ers (beter bekend als 'de 3 Péters') richting Nijmegen om daar aan de altijd weer prachtige 7-Heuvelenloop deel te nemen. Gelukkig hield de buienradar woord, en klaarde het op toen ze klaarstonden in het startvak. Zo konden ze onder praktisch ideale omstandigheden hun 15 kilometer over onder meer de Zevenheuvelenweg gaan afleggen. En dat ging voor alledrie prima, ondanks de voor de bovenbenen toch weer zware beklimmingen.

Snelste van het drietal was Pé Brouwer, die met een tijd van 57:36 elf seconden van z'n PR afhaalde. Ook Peter Brouwers verbeterde z'n beste tijd; 1:06:39. Peter Cras liep 1:01:30. Oirschot 12 juni Elk jaar gaan een aantal lopers van GM naar Oirschot om daar deel te nemen aan de Oirschotse stoelloop.

Deze 10 km loop waarbij je 3 keer door het centrum komt staat bekend als een gezellige loop met veel muziek en publiek.

Voor de lopers was de temperatuur oké, alleen de wind die opstak had men op de open stukken tegen.

Snelste GMer was Evert Groen die binnen kwam op een tijd van 38.38 Peter Cras wist zijn PR opnieuw aan te scherpen,

en zijn tijd van 39.07 was voldoende voor een 3e plek op het podium in de categorie Masters 50.

Pieter Grootes haalde bij de Masters 55 de 4e plaats met een tijd van 40.54 Uitslagen overige GMers; Frans Strikwerda 41.41

Piet Pijnenburg 45.50, Hubert Segers 48.47, Edwin Heddes 49.56, Koos van der Horst 50.31, Carlo Flapper 50.32,

Norbert de Zeeuw 52.25, Bart Goossens 52.27, Dennis Scheepers 53.22, Judith Goossens 53.30 (PR) Merel Foudraine 1,01.19

en Chris Segers 1,02.02 (PR)

Nina van der Pasch Brabants kampioen meerkamp , Bas van der Lubbe wint zilver.

(door Marcel van der Lubbe)

Gemert 12-13 juni. De open Brabantse meerkampkampioenschappen bij GAC Gemert is dit jaar bij de 1^e jaars D junioren gewonnen door Nina van der Pasch.

Nina deed dit op overtuigende wijze, door niet alleen nummer 1 te zijn van de Brabantse atleten, maar ook overall winnares te zijn in haar categorie.

Bijna was ze met 4 Persoonlijk Records ook PR -lijst aanvoerder bij de GM atleten die meededen aan dit kampioenschap.

Maar die eer moet gedeeld worden door Rohan de Bresser en Bas van der Lubbe die met de jongens B junioren een 9 kamp afwerkten.

Beide haalden maar liefst 5 PR's voor de diverse onderdelen. Rohan verbeterde zich sterk op de 100m sprint 12.85s; de 110m horde 16.97s; kogel 11.12m; hoog 1.59m en de 1500m.

Een knappe PR verbetering voor Bas van der Lubbe behaalde hij met het kogel stoten. Hij wierp de 5kg kogel ruim anderhalve meter verder naar 13.93 meter. Ook de speer landde met 44.59m ruimschoots verder dan zijn vorige prestatie.

Zijn totaleprestaties leverde hem een 4^e plaats op in het overall klassement bij de B junioren maar omdat de nummer 1 en 2 niet uit Brabant komen ging het goud voor het Brabants meerkamp kampioenschap naar Joris Hallegraef van Attila uit Tilburg en kreeg Bas het zilver.

Voor de overige atleten was er dit keer geen medaille maar ook zij grossierden in Persoonlijke Records.

Ilonka de Bresser met 80mh; 150m sprint en 600m.

Bram Elevelt met discus; 100m sprint en kogel.

Jessie van Os met hoog en speer.

Noa van Ginniken met kogel en speer.

Maureen de Bresser met de 60mh en speer .

Zilver (200 m. vlak) en brons (60 m.horde) tijdens WK indoor voor Marianne Verdonk (door Riny Verdonk)

Het 6^{de} Wereldkampioenschap indoor zit er weer op.

Voor Marianne wederom een toernooi waar zij tevreden op terug mag kijken.

Op dit zwaar bezette toernooi was Marianne ingeschreven op de onderdelen 60 meter vlak, 200 meter vlak en de 60 meter horden.

Op de eerste dag liep ze uiteindelijk naar een vierde plaats op de 60 meter vlak in een tijd van 8,52 seconden, ze had zich ook als vierde geplaatst voor deze finale in 8,51.

Marianne was wel teleurgesteld maar dit was voor haar het maximaal haalbare in deze 60 meter.

Ook op vrijdag de voorronde 200 meter vlak, waar ze knap revanche haalde voor deze teleurstelling, ze won haar serie nipt en plaatste zich zo automatisch voor de halve finale in een tijd die later de tweede tijd overall bleek te zijn.

Op zaterdag de halve finale met twee heel sterke tegenstandsters in Stephanie Ydström (met 0,02 seconden verschil verslagen in de serie) en Nataliya Kobylitska (regerend Europees Kampioene indoor).

Marianne startte in de buitenste baan en ging meteen vol gas, zoals we van haar gewend zijn.

Hiermee wist ze de altijd heel snel startende Kobylitska voor te blijven en ook Ydström had geen antwoord. Dit betekende opnieuw ene overwinning en naar later bleek opnieuw met de tweede snelste tijd naar de finale.

In de finale weer de buitenste baan, met naast haar absolute favoriete Lisova (wereldkampioene 200 meter outdoor) die hier voor het eerst op een indoortoernooi actief was.

Marianne koos voor dezelfde tactiek als in de halve finale maar kreeg nu wel Lisova met zich mee. In de laatste bocht ging Lisova over Marianne heen en liep overtuigend naar de overwinning.

Marianne moest toen nog een gevecht aangaan met Kobylitska maar bleek uiteindelijk ook in de finale sterker dan haar concurrente. Zilver op de 200 meter voor Marianne na haar vierde plaats op de 60 meter.

Op de laatste dag de 60 meter horden.

In de baan wereldrecordhoudster Vanessa Lutonto en de nummer twee van de wereldranglijst Rabia uit Tunesië. Marianne start in baan 1, Lutonto en Rabia in 5 en 6.

Marianne start prima en gaat als eerste over de horde. Vanessa en Rabia voeren samen een strijd en jatten elkaar ook erg op. Marianne blijft kijken naar haar tegenstreefsters en komt op de finish uiteindelijk 0,5 seconden tekort op de winnares Vanessa Lutonto de a passant het wereldrecord verbeterd. Rabia pakt de tweede plaats en Marianne in 10,62 het brons.

Een resultaat waar Marianne trots op kan zijn.

Wanneer we terugkomen is nog een vraagteken, gevlogen vanuit Stockholm wordt er in ieder geval maandag nog niet en ook alle andere reismogelijkheden zijn op dit moment niet beschikbaar.

Dik persoonlijk record voor Mieke van Hoof

Valkenswaard 8 november. De marathon van Eindhoven kan dan wel de gezelligste marathanon van Europa zijn. In Valkenswaard heeft men enkele jaren geleden de bakens volledig verzet en met het parcours voornamelijk de prachtige buitengebieden met bos en hei heeft opgezocht. Om een goede tijd te lopen moet men zeker niet in het druk bezette Eindhoven zijn, maar regionale wedstrijden ,zoals afgelopen zondag ,geven de lopers meer ruimte en dus is de kans op persoonlijke records veel groter. Niet voor niets dus dat in Valkenswaard weer meer deelnemers aan de start stonden dan vorig jaar en dat het prachtige najaarszonnetje en de praktische windstilheid persoonlijke records in de hand speelden. Zeker als ook enkele hazen bereid zijn om je daarin in te steunen.

Laatste baanwedstrijd (door Marcel van der Lubbe)

Deurne 18-10. Vandaag was er bij de av LGD Deurne een van de laatste baanwedstrijden van dit seizoen voor ABCD -junioren.

Een mooie gelegenheid om nog wat aan je PR stand te doen.

GM was met 9 atleten goed vertegenwoordigd op deze toch wat matig bezochte wedstrijd. Maar het weer was goed en de prestaties waren er niet minder om.

Diverse atleten lieten zien na het toch al drukke seizoen nog wat krachten over te hebben en behaalden op meerdere onderdelen nog een PR.

Bram Elevelt JD kwam met ver bijna een halve meter verder neer dan zijn beste prestatie en ook op de 1000m haalde hij een PR 3.20.2 min.

Bas van der Lubbe JC liep op de 100m een PR in 12.0s, de discus gooide hij naar de 40.06 m (PR) en later op de dag liep hij ook nog een PR op de 800m in 2.21.9min

De familie de Bresser was ook weer goed vertegenwoordigd op de wedstrijd. Ilonka MC won het onderdeel ver met 4.53m en werd 2e bij het kogelstoten met een worp van 10.07m

Rohan liet de speer op een afstand van 40.60m neerkomen wat ook goed was voor een eerste plaats bij de JB.

Met de discus had hij wat meer moeite maar een worp van 23.89m was goed voor de 3e plaats.

Maureen de Bresser liet met een mooie worp haar speer neerkomen op 15.30m

Demi Saris liet zien dat ze ook nog steeds een goede werparm heeft en won het speerwerpen bij de MC met een afstand van 29.70m. Op dit onderdeel werd Renske van Os tweede met een afstand van 26.38m.

Als B meisje was het voor Anne Elevelt erg eenzaam op de 800m daarom liep ze deze samen met de C jongens wat haar een knappe tijd opleverde van 2.49.6 min

Alle uitslagen

Maureen de Bresser MD	ver 3.41m; speer 15.30m; kogel 6.06m;
Ilonka de Bresser MC	80m 11.0; ver 4.53m; kogel 10.07m;
Renske van Os MC	80m 10.8; speer 26.38m; discus 21.90m
Demi Saris MC	speer 29.70m; kogel 7.88m; discus 16.33m
AnneMarte Gardenier MC	80m 11.4s; kogel 8.87m
Anne Elevelt MB	ver 3.84m; discus 16.47m; 800m 2.49.6min
Bram Elevelt JD	hoog 1.30m; ver 4.50m; 1000m 3.20.2min
Bas van der Lubbe JC	100m 12.0s; ver 5.57m; discus 40.06m; 800m 2.21.9min
Jonathan Immink JC	100m 12.1s; discus 23.56m; 800m 2.23.4 min

De Airborneloop (door Ton van Wamel, 20-9-09)

De Airborneloop 2009 voltrok zich op een prachtige zonnige zondagochtend. Waarschijnlijk vond de meerderheid van de lopers het net iets te warm, maar de echte zomerhitte ligt gelukkig (voor de loopprestaties) in de maanden achter ons.

Een kort verslag:

Samen met mede GM-ers Robert-Jan Brands en Ger Daane naar de atletiekvelden van Eindhoven Atletiek gereden, naast de Karpendonkse Plas. De startnummers moesten ter plekke nog worden opgehaald. Op een veldje achteraf vonden we uiteindelijk 3 tafeltjes, met achter elk ervan een bord met resp: 6KM 11KM of 16KM. De rij voor het laatste tafeltje, het "10 miles"-tafeltje was wel 50 m lang!!! Hmmm, vervelend als je nog maar een half uurtje hebt tot het startschot klinkt, en eigenlijk nog wat wilde inlopen. Dat was deze keer een onhaalbare luxe. Wachten was het enige dat ons ten deel viel. Rond 11:00 hadden we het startnummer. Hiermee kon aan weer een ander tafeltje op datzelfde veld de bijbehorende chip worden gehaald, (de "cock-ring"; de Airborneloop-versie van de bekendere Champion Chip). Na deze met een tie-wrap (spreek uit "taai-rep") aan de veters te hebben bevestigd. Werd koers gezet naar het startpunt op de atletiekbaan.

Het startpunt leek makkelijk herkenbaar aan de zwarte opblaasbare boog waaronder de chip-matten lagen die de tijd zouden registreren. Daarbij deed de tekst "start" ook al zulks vermoeden. Niets bleek minder waar. De meeste lopers hadden zich al voor de boog verzameld of stonden zelfs al enige tijd in starthouding klaar, toen via een megafoon het bericht klonk dat het echte startpunt 100 meter terug

lag. Men keek elkaar verward aan; eerst die wachtrij voor de startnummers, en nu dit? En waar was trouwens die veteraan waar we volgens de verhalen uit voorgaande edities de eerste ronde achteraan moesten wandelen? Het moest niet gekker worden! De massa begaf zich in shock, maar nog steeds gemoedelijk, zoals Theo Maassen zou zeggen, naar de andere hoek van de baan. Ik heb de eigenlijke startlijn nooit gezien; maar na wat getreuzel en gedribbel klonk het startschot, ik drukte mijn stopwatch maar in, waar ik dan ook stond, en de race was begonnen.

Het was gezellig druk, de temperatuur was iets aan de warme kant, maar kon zoals gezegd veel slechter. De mensen aan de kant moedigden ons vrolijk aan en het lopen ging lekker. Mijn persoonlijke doel voor de dag was om goed te doseren, en de eerste 4-5 km rustig aan te doen. Dat lukte deze keer goed, mede namens de onlangs aangeschafte ren-computer. Voorzichtig beginnen geeft je lijf de tijd om warm te lopen, en de diesel op gang te laten komen. Dit betekent dat je in het begin misschien wat vaker ingehaald wordt, maar het betekent ook dat je het tweede deel van de race, wanneer je wat kunt versnellen, diezelfde gapjassen en anderen weer inhaalt, en dat geeft elke keer een enorme kick! Yesss!

Na in deze oefenloop toch het onderste uit de kan te hebben gehaald, en er in het laatste stukje op de atletiekbaan nog een sprint uit te hebben geperst, kon ik terugkijken op een zelf gemeten netto tijd van 1 uur 16 min 07 sec. Maar mijn computer had 16,3km gemeten, terwijl 10 miles is ruwweg 16,1 km is. Ook op andermans computers was dit het geval. Toch kijk ik heel tevreden terug op deze loop, die prima heeft gediend als voorbereiding op de halve marathon in Eindhoven op 11 oktober.

Opnieuw Zilver voor Marianne Verdonk.

Liberec 9 juli: Ook op de derde dag van het WK, was er succes voor Nederland. Marianne Verdonk liep in de finale 100 meter naar een tweede plaats in een nieuw Nederlands Record. Net als in de halve finale gisteren was de winst voor Monique Davis (GBR). De derde plaats ging naar de Hong Kong Chinese Chan.

Om 14.30 uur het eerste onderdeel van vandaag, de finale 100 meter dames. Gisteren in de ½ finales werd gelopen met een stevige rugwind. Vandaag was er veel minder wind maar wel een fikse regenbui die 10 minuten voor de start in alle hevigheid losbarstte. Marianne startte in baan 5, met naast haar Monique Davis (baan 4) en de Zweedse Golding (baan 6). Gisteren in de halve finale liep zij samen met Monique Davis onder de 13 seconden. Favorieten waren Monique en Marianne aangevuld met de Hong Kong Chinese Chan die in de ½ finale tegenviel, maar op basis van haar PR ook in de gaten gehouden moest worden. De overige loopsters in deze finale waren Schweitzer (Australië), Wu (Hong Kong), Ramos (Portugal) en Yeung (Hong Kong). Ook nu was direct na de start al duidelijk dat de strijd tussen Monique en Marianne zou gaan. Monique bleek nu ook net iets sneller dan Marianne. Zij eindigde als 1 en 2 ruim voor de Hong Kong Chinese nummer 3 Chan. Marianne klokte 13,07 met een rugwind van 0,6 meter wat meteen een nieuw Nederlands Record

Zilver en nieuw Nederlands Record voor Marianne Verdonk op WK outdoor.

Liberec 8 juli: Op de tweede dag van het Wereldkampioenschap atletiek in Liberec, Tsjechië behaalde Marianne Verdonk de eerste medaille voor de Nederlandse ploeg. Op het onderdeel 400 meter horden liep zij een nieuw Nederlands Record wat goed genoeg was voor Zilver op deze afstand. Een uur voor de prachtige prestatie plaatste zij zich als tweede voor de finale 100 meter vlak ook in een nieuw PR (12,97).

Voor Marianne Verdonk begint vandaag het toernooi pas echt. Na de opening en een dag gedwongen stilzitten, vandaag twee onderdelen, de ½ finale 100 meter vlak en de finale 400 meter horden. Marianne startte in de tweede halve finale 100 meter met als taak eindigen bij de eerste drie dan wel de twee tijdsnelsten. In de eerste serie ging de overwinning naar een atlete uit Hong Kong die met

13,36 de snelste tijd neerzette. In de tweede serie in de banen 4 en 5 Monique Davis (Europees Kampioene) en Marianne Verdonk (nr. 3 EK 2008). Beide atleten maakte er in deze ½ finale al een finale van. Zowel Monique Davis (winnend in 12,88) als Marianne Verdonk (tweede in 12,97) verbeterde hun PR en starten morgen als de te kloppen atletes in de finale 100 meter. De 12,97 betekent een verbetering van haar oude toptijd met maar liefst 0,36 seconden. Drie kwartier na de 100 meter volgde de 400 meter horden finale. Op basis van de inschrijftijden leek een vierde plaats het hoogst haalbare. Marianne startte in baan 3. Door razendsnel te starten probeerde zij het verschil met de concurrentie te maken. Alleen Rabia (baan 4) bleek sneller uit het blok weg te zijn. Bij horden zeven was plaats één voor Rabia, twee voor Marianne Verdonk en drie voor Sabina Stenka. Op horden acht was Stenka net iets sneller dan Marianne. Dit resulteerde in een extra versnelling voor Marianne die hierdoor als tweede achter Rabia maar voor Stenka het rechte eind op kwam en deze fraaie tweede plaats tot het einde vasthield. Haar tijd 1.08,88 bleek goed voor zilver en een verbetering van haar PR met maar liefst 3,5 seconden

Miriam Immink en Anne Elevelt voeren PR competitie aan.

Door de Brabantse Meerkampkampioenschappen is de rangschikking vooral bij de C's en ouder eerdig op z'n kop gezet. Anne Elevelt heeft de leiding van Rohan de Bresser overgenomen en Jeroen Duif heeft zich daar nog tussen genesteld. Bij de pupillen en CD junioren een strijd binnen de familie Immink. Miriam staat aan de leiding, Jonathan op twee . Ze worden op de voet gevolgd door Nina Versluis en Jaime Hermsdorf .

Vestingloop Den Bosch (door Pé Brouwer)

Ondanks de zomerse zondag verkozen 5 GM'ers de Vestingloop in Den Bosch boven tuin, zwembad of strand. Om te lopen was het ook eigenlijk veel te warm, maar het mooie weer zorgde wel voor volle terrasjes, veel toeschouwers en een geweldige sfeer bij de start en finish op de Parade. Het bleek moeilijk om een constant hoog tempo te lopen, wat blijkt uit de tijd van Walter vd Pol, de snelste GM atleet, die gezien de omstandigheden de 15km toch in een mooie 57:37 liep. Onderweg voelde Walter na 10 km de hete adem van Pé Brouwer in z'n nek, die het gat toch niet wist te dichten maar zeer tevreden was met 59:10. Zeker toen bleek dat hij hiermee de derde prijs in de categorie 45+ had gewonnen.

Overige tijden: Henk Schepens 15km in 1.34.15. Louise Brouwer 5km in 32.14, Ton van Wamel 1.12.32

Weer Nederlands record voor Marianne Verdonk (Groeierend Best week 21)

Afgelopen weekeinde stond weer helemaal in het teken van de competitie. In Ede liep Marianne Verdonk , die internationaal tot de top van atleten met een verstandelijke handicap behoort, de 400 meter vlak in 63.04 sec Voor de vrouwenploeg van GM verzamelde ze daarmee vele punten en werd ze derde in de wedstrijd. Bij de G-atleten betekende deze prestatie weer een nieuw Nederlands record. In Eindhoven kwamen de pupillen uit regio de Kempen bijeen en daar werd gestreden om een plek voor de Brabantse finale voor teams, die op 20 juni in Best wordt gehouden. Zowel de jongens als de meisjes werden tweede in de eindstand en kunnen op 20 juni in Best laten zien of ze ook in Brabant tot de top behoren.

De CD junioren hadden een thuiswedstrijd. Ruim 350 junioren van 20 verschillende clubs uit Oost Brabant waren aanwezig en ook hier werd fel gestreden om een plaats voor de gebiedsfinale. De C meisjes hielden de overwinning in Best. Zij voeren hun poule na twee wedstrijden aan en maken een goede kans om tot de landelijke finale door te dringen. Voor de jongens C zal het er nog om spannen. Zij moesten hun sterkste man missen , die geblesseerd aan de kant zat. Zowel de jongens als de meisjes D bereikten de derde plaats in de poule en plaatsten zich voor de gebiedsfinale.

De mannenploeg, uitkomend in de laagste divisie, werd in Uden 11^{de} van de 14 ploegen en kan de hoge verwachtingen voor aanvang van de competitie niet meer waarmaken.

De vrouwenploeg, die op papier ook sterk leek en aan promotie naar de eerste klasse dacht, blijft ook achter op deze verwachtingen. Vanwege studie en werk ontbraken ook hier enkele sterke atleten. De 7^{de} plaats van de twaalf deelnemende teams was het resultaat waarmee ze, overigens niet onverdienstelijk, in de middenmoot zullen gaan eindigen.

Individueel werden, naast het record van Verdonk weer flink wat club en persoonlijke records verbeterd. Marta Pape behaalde twee overwinningen. Op haar specialiteit, de 400 meter horden, liep ze zonder tegenstand net iets boven de 64 seconden. Met de polsstok sprong ze over 2.80m. wat een evenaring van het clubrecord betekende. Renske van Os was het meest succesvol. Met een clubrecord op de 80 meter horden (12.47 sec), een persoonlijk record bij ver (4.71) en een aandeel in het clubrecord op de 4 x 80 meter bij de C meisjes, dat ze liep samen met Anne Marte Gardeniers, Tamara Doreleijers en Ilonka de Bresser, kon zij terug zien op een heel mooie wedstrijd die zij twee maal winnend kon afsluiten. Yurien Weiland was in zijn klasse de snelste man op de 1000 meter in 2.32.33 min., net voor Bram Elevelt in 3.35.69. Sam van de Pasch verbeterde zich bij het hoogspringen met liefst 10 centimeter en kwam nu tot 1.45m.

Mariekenloop te Nijmegen (door Peter Cras)

De groep GM dames die de Mariekenloop in Nijmegen bezoekt wordt jaarlijks groter. Deze loop, waaraan enkel vrouwen mogen deelnemen heeft een heel eigen sfeer opgebouwd en trekt duizenden deelnemsters. Dit jaar gingen 17 GM-dames weg voor de 10 km.. Snelste was Mieke van Hoof met een tijd van 48.42 Francis Mutsaarts liep met 49.22 ruim een minuut van haar PR af en finishte voor het eerst onder de 50 minuten. Overige uitslagen Esther van Heeswijk 53.35 (PR),Henrike Mehagnoul 54.12 (PR) Nathalie Cruts 54.13 (PR) Diny Heijligers van Bree 55.22 Wilma de Laat 57.19 Hedwig Willems 57.27 ,Bea Bouwmans 57.36 Miranda van Heeswijk 58.02 Nathalie Moser 58.06 Nuria Vicioso 58.14 Xandra Hermsdorf 58.15 (PR), Nancy Booij 69.00 Yolanda Verspaget 59.04 Miriam van Heesch 59.10 Veronique Dirckx 1,02.22



17 dames aan de start bij de Mariekenloop

Sietske Noorman wint met overmacht bij de Ter Specke Bokaal

Lisse 9 mei . Hoewel ze nog helemaal niet met hoogspringen en techniek bezig is omdat ze over twee maanden pas hoeft te pieken liet Sietske zien dat het met hoogspringen nog steeds goed zit. Met deze sprong van 1.80m toonde ze ook vormbehoud voor het EK junioren dat eind juli in Novi-Sad, Servië, gehouden wordt. Mitchell Vereijken deed ook voor het eerst mee aan dit toernooi op hoogspringen. Met een sprong van 1.92m werd hij zevende.

Nieuw clubrecord voor Laura Hoogers op 1500 meter Meisjes B

Veldhoven 10 mei .Op donderdag 7 mei, was de tweede wedstrijd van Circuit 14. Hier presteerde de GM atleten ook goed. Laura Hoogers (MB) liep op de 1500m een nieuw clubrecord met een tijd van 5.07. Ilonka de Bresser (MC) wist op de 1500m het clubrecord te evenaren met een tijd van 5.21. Bas van der Lubbe (JC) wist maar liefst drie onderdelen te winnen, 100m, ver en kogel. Renske van Os (MC) wist twee onderdelen te winnen, ver en kogel. Ilonka de Bresser (MC) werd eerste op de 1500. Laura Hoogers (MB) werd eerste op de 1500m en kogel.

Met een tweede plaats gingen naar huis; Jonathan Immink op de 100m, Tamara Doreleijers met kogel, Rohan de Bresser op ver, Inge Faessen op de 100m en Daan Crombach op speer. De derde plaatsen waren voor Thijs Noorman op kogel en Renske van Os op de 80m.



Uitslagen " Circuit 14" Veldhoven 7 mei.

JC; Jonathan Immink; 5; 1500m 5.25; 2; 100m 12.36; Bram Elevelt; 6; 1500m 5.37; 5; 100m 15.12; Bas van der Lubbe; 1; ver 5.05; 1; kogel 12.20; 1; 100m 12.31; Thijs Noorman; 5; ver 3.35; 3; kogel 4.44.

MC; Renske van Os; 3; 80m 10.71; 1; ver 4.59; 1; kogel 10.53; Ilonka de Bresser; 1; 1500m 5.21; 8; ver 4.08; Tamara Doreleijers; 4; ver 4.26; 2; kogel 9.68.

JB; Rohan de Bresser; 7; 100m 13.67; 2; ver 4.40; 5; discus 23.85.

MB; Inge Faessen; 2; 100m 14.04; Anne Elevelt; 6; 100m 15.08; 4; discus 17.05; Laura Hoogers; 1; 1500m 5.07; 1; kogel 8.98.

JA; Daan Crombach; 4; 1500m 4.48; 2; speer 28.97.

Mannen; Martijn van Iersel; 7; 100m 13.36; 5; ver 5.17.

Vrouwen; Marianne Verdonk; 5; 100m 13.70; 5; ver 3.99.

Specials actief op het Nationaal Evenement in Spijkenisse(door Riny Verdonk)

Spijkenissen ,10 mei . Dit Nationaal Evenement is voor de atleten die in de hoogste klasse uitkomen sinds dit jaar ook meteen het alternatieve NK.

A.V. Generaal Michaëlis was in Spijkenisse met 2 atleten en 2 atletes actief, nummer 5 Ellen Verwold moest helaas afhaken nadat zijn zaterdag ongelukkig gevallen was.

Mike van Kuik deed mee aan de onderdelen verspringen klasse 5, balwerpen klasse 5, 100 meter klasse 7 en kogelstoten klasse 5.

Bernard v. Rijdt deed balwerpen in klasse 5, 100 meter in klasse 6 en kogelstoten in klasse 1 (NK).

Jolanda van Kuik 100 meter klasse 2, 400 meter klasse 2 en verspringen klasse 3.

Marianne Verdonk 100 meter klasse 1 (NK), 400 meter klasse 1 (NK), verspringen klasse 1 (NK en hoogspringen klasse 1 (NK).

Daarnaast vormde Jolanda en Marianne samen met twee atletes van de vereniging A.A.A. een estafette team op de 4 x 100 meter klasse 1.

Mike van Kuik behaalde in zijn klasse goud op de 100 meter en brons op het onderdeel kogelstoten (4 kg). Bij balwerpen en verspringen viel hij buiten de prijzen.

100 meter 31,16 sec; verspringen 1,23 m.; kogelstoten 2,84 m.; balwerpen 10,27 meter.

Bernard van Rijdt was goed op dreef op de sprint met zijn tijd van 25,78 verbeterde hij zich aanzienlijk. Bij het balwerpen behaalde hij een zilveren medaille.

Op het onderdeel kogel (klasse 1) werd Bernard uiteindelijk zevende.

Kogelstoten 3,75 m.; Balwerpen 11,51 m.; 100 meter 25,78 sec.

Jolanda van Kuik behaalde zilver en brons. Zilver op de sprint in klasse 2 in een tijd die zij sinds begin 2000 niet meer gelopen heeft. Ook op de 400 meter een medaille, nu brons in een spannende eindsprint kwam zij slechts 0.01 seconden tekort voor de zilveren medaille. Verspringen tenslotte leverde een vijfde positie op.

100 meter 17,97 sec.; 400 meter 1.37,39; verspringen 2,28 m.

Marianne Verdonk streed op al haar onderdelen in de hoogste klassen. Zij kwam uit op 4 onderdelen en behaalde ook 4 x goud. Bij het hoogspringen deed ze nog een aanval op haar eigen Nederlandse Record, maar 1,35 meter bleek net iets teveel van het goede te zijn.

100 meter 13,93 sec; 400 meter 1.06,41; verspringen 4,01; hoogspringen 1,30 m.

Aan het einde van de middag nog de estafettes, met hierin bij de Dames Senioren een combiploeg A.A.A. en A.V Generaal Michaëlis. Met Jolanda als startloopster, gevolgd door twee A.A.A. atletes en als laatste loopster Marianne.

Jolanda startte snel en wisselde nagenoeg gelijk met grootste concurrent Spark uit Spijkenisse.

Vervolgens de twee A.A.A. loopsters die beiden terrein prijs moesten geven aan de Spark ploeg.

Voor Marianne welhaast een onmogelijke opgave om het verloren terrein nog terug te winnen. Met

een splittijd onder de 13 seconden wist zij deze klus toch nog te klaren en met een voorsprong van 0,14 seconden de ploeg van Spark te verslaan. Dus ook hier een eerste plaats voor de GM dames in de hoogste klasse Dames Senioren.

B-juniorencompetitie Oss 3-5

Zondag moesten de B-junioren voor hun eerste competitiewedstrijd aan de bak in Oss. Zowel de jongens- als de meisjesploeg deden een beroep op de C-junioren en dat pakte goed uit. De meisjesploeg van GM eindigde als derde in de poule en liet daarbij veel sterke clubs achter zich. De jongens, die het zonder een van hun sterkste pijlers, Pieter van Oirschot, moesten doen, eindigden als 7de en daarmee , onverwacht hoog, in de middenmoot.

In het oog springende resultaten waren er genoeg in Oss. Vooral de 63.87 sec. op de 400 meter waarmee Renske van Os als C-juniore op de tweede plaats op de ranglijst aller tijden van GM bij de B-junioren terecht komt en in de wedstrijd een mooie 2de plaats behaalde. Die tweede plaats was er ook voor Tamara Doreleijers die met de discus tot 28.21 kwam. Bij het speerwerpen werd het

27.42m., op de hielen gezeten door Demi Saris die 25.18m. liet opmeten. De 4 x 100 meter estafetteploeg bestaande uit Laura Hoogers, Renske van Os, Ilonka de Bresser en Sandra van Bree kwam ook als tweede door de finish met een zeer verdienstelijke 53.50 sec.

Laura Hoogers en Ilonka de Bresser hadden ook een prima optreden op de 800 meter waarop ze respectievelijk derde en vierde werden in 2.31.37 en 2.33.70.

Bij de jongens was het Bart van de Pasch die voor twee tweede plaatsen zorgden, waarbij de speer (47.59) er niet lekker uitkwam maar zijn 110m.horden in 16.26 sec. aardig uit de verf kwam. Jonathan Immink liet met 12.76 sec. op de 100 meter een heel snelle indruk achter en ook bij de jongens voldeed de estafetteploeg , met 49.58 sec., ruim voldoende

Overige uitslagen Oss: Inge Faessen 100m. 14.31, 400 meter 1.11.17, Sandra van Bree; 100m. 15.01, ver 3.76, Laura Hoogers 100mh 18.48 sec. Fiona Vereijken; 100mh 20.53, hoog 1.30m. Ilonka de Bresser; ver 4.42, Renske van Os kogel 9.82, Discus Demi Saris 20.60m.

Onno Meeuwis; 100m. 13.73, 1500m. 5.01.69 Niels Aarts 400m. 67.69 ver 4.17, Bas van Oirschot 400m.75.64, 800m.2.57.46, Wessel Scheepers 800m.2.28.29, HSS 9.85m, Bas van der Lubbe; hoog 1.60m, discus 31,309m, Rohan de Bresser; polshoog 2.20m. kogel 9.62m. , Jonathan Immink; ver 4.80m.

Wegwedstrijden 26 april en 30 april

Frank Abbink liep zondag 26 april in Enschede de halve Marathon, ondanks de oplopende temperatuur finishte hij in 1,40.49 Op Koninginnedag, waar het bij de start ook nog ruim boven de 20 graden was, liepen Norbert de Zeeuw en Peter Cras in Lieshout de halve Marathon.

Norbert liep ruim 10 minuten van zijn PR af en finishte

in 1,51.42 Peter Cras bewees met zijn tijd van 1,29.27 ook weer de juiste vorm te pakken te hebben.

Ook in Hilvarenbeek werd op Koninginnedag gelopen. Voor de 28ste keer werd de Torenloop verlopen. Rana van Ginneken eindigde bij de A-pupillen op de derde plaats. Noa, D-junior, had voor deze dag haar zinnen gezet op een, voor haar leeftijd, ongebruikelijke 5 km.. Ze liep deze afstand in 21.50 min., en finishte daarmee als 6de bij de vrouwen waar ze uiteraard bijzonder tevreden over was.



Specials in Vilvoorde (B) 30 april

De specials gingen weer eens succesvol in Vilvoorde (B) op wedstrijd. Naast het Nederlands record sneuvelde hier het clubrecord op de 4 x 100 meter en wisten vooral Mike van Kuik en Bernard van de Rijdt hun Persoonlijke records weer op te krikken.

De uitslagen: Mike van Kuik:100 meter: 32,88,kogel 4 kg: 3,01 (PR),50 meter: 24,80 (PR), Bernard v.d. Rijdt,100 meter: 27,45 ,kogel 4 kg: 4,30, 50 meter: 12,84 (PR), Nellie Tonen: 100 meter 27,62, kogel 3 kg 4,46, verspringen balk: 1,61 meter, Ellen Verwold: 100 meter 27,43 , kogel 3 kg 5,15, verspringen vlak: 1,66, Jolanda van Kuik:, 100 meter 18,52, 400 meter 1.27,76, verspringen balk 2,23, Marianne Verdonk: 100 meter 13,58, 400 meter 1.04,61 NR, verspringen balk 4,65 meter PR Estafette dames: Marianne, Jolanda, Ellen en Nellie 01.21,13 Clubrecord.

Nellie Tonen clubrecord 4 x 100 meter

Wedstrijden specials Atletiek AV Generaal Michaëlis. april

De atleten van GM wisten het prille zomerseizoen alweer goed te beginnen. 2 Nederlandse Records voor VB atleten voor Marianne Verdonk en 7 Clubrecords wisten de atleten Bart van der Pasch 2x, Marianne Verdonk 2x, Tiny Steenbakkers, Renske van Os en het MC estafetteteam met Anne-Marte Gardenier, Ilonka de Bresser, Tamara Doreleijers en Renske van Os de afgelopen dagen neer te zetten. De MC-ploeg eindigde afgetekend op de eerste plaats in hun poule. Deze ploeg wil naar de landelijke finale van de competitie en hebben hiermee al een goede stap in die richting gezet. Daarnaast werden een groot aantal 1^{ste}, 2^{de} en 3^{de} plaatsen en vele persoonlijke records neergezet.

In de regio de Kempen hebben vier atletiekverenigingen avondwedstrijden, Circuit 14, opgericht. Donderdag 16 april was de eerste wedstrijd in Eindhoven.

Marianne Verdonk wist meteen op de eerste wedstrijd van het zomerseizoen een nieuw Nederlands Record en tevens clubrecord neer te zetten op de 400m horde. Ook begint men langzamerhand aan de clubrecords van Jan Verloop te knabbelen. Tiny Steenbakkers wist bij de MM65 het clubrecord op de 800m te verbeteren met een tijd van 3.08.62min. Dit was sinds 1998 van Jan Verloop. Ook Bart van der Pasch wist met speer zijn clubrecord aan te scherpen met een worp van 54.81m.

Competitiewedstrijden april

Ook de competitiewedstrijden gingen afgelopen weekend van start. Op zaterdag hadden de pupillen en de junioren C/D hun eerste wedstrijd. Zowel de pupillen meisjes als de pupillen jongens werden 2^{de} waarbij Nina van der Pasch (MPA), Skip van Helmond (JPA) opvielen met hun eerste plaatsen. Verder werd Judith Witteveen (MPC) en Ellen van Leuken (MPB) tweede en Joëlle Adams (MPC) en Vincent Hein (JPA) derde in hun categorie. Opmerkelijk was dat GM met de grootste groep atleten vertegenwoordigd waren en de afsluitende mixedestafettes (jongens en meisjes uit alle categorieën) wisten te winnen.

Bij de JD viel vooral op dat de ploeg ondanks er voldoende atleten zijn, niet compleet was tot teleurstelling van de atleten die wel mee deden. Hier viel vooral Yuriën Weiland op met een eerste plaats op ver en de 1000m gevolgd door Bram Elevelt die tweede werd op die afstand. Sam van der Pasch werd eerste met speer en tweede met discus. Bij de MD werden de eerste drie plaatsen net niet gehaald. Bij de JC werd Bas van der Lubbe eerste op de 100m horde en tweede met ver. Jonathan Immink tweede op de 100m en Niels Aarts op speer en het estafetteteam derde. Bij de MC-ploeg werd het estafetteteam, Renske van Os op 80m horde, AnneMarte Gardenier op hoog en Tamara Doreleijers op discus eerste. Twweede werd Renske van Os met kogel en Ilonka de Bresser op de 1000m. Ilonka werd ook derde op de 80m.

Zo ook op zondag maar nu de senioren vrouwen en de senioren mannen. Bij de vrouwen werd Sietske Noorman eerste op hoog. Laura Hoogers tweede op de 800m en Ingrid de Haan derde met discus.

Bij de mannen viel vooral het clubrecord van Bart van der Pasch, als JB bij de senioren, op met speerwerpen waarmee hij derde werd en Mitchell Vereijken tweede met hoog.

Uitslagen april.

Avondwedstrijd Circuit 14, 16 april Eindhoven.

Jongens junioren C: 100m; 2 Bas van der Lubbe 12.61, 3 Jonathan Immink 12.68, 800m; 1 Jonathan Immink 2.26.73, kogel; 1 Bas van der Lubbe 11.59, hoog; 1 Bas van der Lubbe 1.60, ver; 2 Bas van der Lubbe 5.15. **Meisjes junioren C:** 80m; 3 Renske van Os 11.04, 600m; 3 Demi Saris 1.58.31, ver; 6 Demi Saris 3.67, 1 Renske van Os 1.40, 3 Anne Marte Gardenier 1.40, 5 Ilonka de Bresser 1.30, kogel; 2 Tamara Doreleijers 9.84, 4 Ilonka de Bresser 9.25, speer; 2 Tamara Doreleijers 26.34, 3 Demi Saris 25.83. **Jongens junioren B:** 400mh; 3 Rohan de Bresser 71.02, hss; 1 Rohan de Bresser 10.56, hoog 1 Bart van der Pasch 1.65, kogel 6 Rohan de Bresser 8.69, speer; 1 Bart van der Pasch 54.81. **Meisjes junioren B:** 100m; 2 Sandra van Bree 14.25, 4 Inge Faessen 14.40, 800m; 1 Laura Hoogers 2.29.2 Anne Elevelt 2.45.45, hoog; 4 Inge Faessen 1.30, 5 Anne Elevelt 1.30, ver; 5 Sandra van Bree 3.00, kogel; 3 Laura Hoogers 9.27. **Jongens junioren A:** 800m; 4 Bram Elevelt (JD) 2.41.08, ver; 1 Bram Elevelt (JD) 3.88, hoog 1 Mitchell Vereijken 1.85, speer; 3 Mitchell Vereijken 36.41. **Meisjes junioren A:** hoog; 1 Sietske Noorman 1.65. **Mannen Senioren:** 5000m; 2 Jeroen Duif 17.07.80, speer; 2 Jeroen Duif 37.64. **Vrouwen Senioren:** 400mh; 2 Marianne Verdonk 72.31, speer; 1 Valerie Verburg 21.28. **Mannen Masters:** 800m; 3 Tiny Steenbakkers 3.08.62.

Pupillen 18 april Reusel.

MPC; 2 Judith Witteveen; 40m 7,20; ver 2,62 ; bal 10,35; hoog 0,85, 3 Joelle Adams; 40m 7,30; ver 2,44; bal 8,39; hoog 0,85,MPB; 2 Ellen van Leuken; 40m 7,10; ver 3,44; bal 17,18; hoog 1,05, 5 Sanne Kastelijjn; 40m 7,30; ver 3,32; bal 10,27; hoog 0,95, 6 Miriam Immink; 40m 7,40; ver 2,88; bal; 12,81; hoog 0,90, 7 Ning Slaats; 40m 7,30; ver 2,99; bal 10,51; hoog 0,90, MPA1; 4 Jaime Hermsdorf; 60m 10,30; ver 3,11; Kogel 4,24; hoog 1,00, 9 Ino Mijland; 60m 10,80; ver 2,90; Kogel 4,83; hoog 0,90,MPA2; 1 Nina vd Pasch; 60m 9,20; ver 4,02; Kogel 6,46; hoog 1,30, 9 Nina Versluijs; 60m 9,80; ver 3,21; Kogel 5,66; hoog 1,00, 14 Jessie van Os; 60m 9,90; ver 2,85; Kogel 5,26; hoog 0,95, 17 Sandra Luijten; 60m 10,50; ver 3,16; Kogel 3,61; hoog 1,00, 18 Anne Valk; 60m 11,00; ver 2,82; Kogel 4,29; hoog 0,90. JPC; 8 Luc Geeris; 40m 8,10; ver 2,38; bal 6,38; hoog 0,80, JPB; 5 Emiel van der Horst; 40m 6,80; ver 3,48; bal 14,21; hoog 1,10, 15; Renzo van Kerkoerle; 40m 7,70; ver 2,73; bal 15,69; hoog 0,90, 17 Dinand de Bresser; 40m 8,10; ver 2,77; bal 16,81; hoog 0,90, 19 Loek Apeldoorn; 40m 7,50; ver 2,67; bal 16,87; hoog 0,70, 20 Bas Thijssen; 40m 8,10; ver 2,63; bal 11,92; hoog 0,90, JPA1; 1 Skip van Helmond; 60m 9,50; ver 3,71; kogel 7,79; hoog 1,10, 4 Thomas Witteveen; 60m 9,60; ver 3,80; kogel 6,16; hoog 1,00, 6 Thijs Hulsen; 60m 9,90; ver 3,53; kogel 5,93; hoog 1,00, 9 Tonnie de Benis; 60m 9,70; ver 3,17; kogel 3,78; hoog 0,90, 10 Max van der Donk; 60m 10,60; ver 3,09; kogel 5,69; hoog 0,90, JPA2; 3 Vincent Hein; 60m 9,30; ver 3,77; kogel 5,74; hoog 1,15, 5 Donnie van Kerkoerle; 60m 9,70; ver 3,77 ; kogel 5,70; hoog 1,15, 10 Matthijs Slegt; 60m 10,90; ver 3,12; kogel 6,45; hoog 1,05, 14 Stijn Groen; 60m 11,10; ver 2,66; kogel 4,23; hoog 1,00, 15 Roel van Veen; 60m 11,30; ver 2,60; kogel 4,76; hoog 0,80.

Junioren C en D 18 april Oss.

Jongens Jun D 1e divisie; 3, Punten 4722; 80m; 7 Habraken, Job 13.2; 1000m; 1 Weiland, Yurien 3.26.0; 2 Elevelt, Bram 3.26.5; 80mh; 2 Elevelt, Bram 14.1; 4x80m; 3 Yuriën Weiland, Pim Brouwer, Bram Elevelt en Sam van der Pasch 49.5; hoog; 6 Jansen, Oscar 1.15; ver; 1 Weiland, Yurien 4.07; kogel; 6 Jansen, Oscar 6.34; 7 Brouwer, Pim 5.24; discus; 2 Pasch, Sam van der 22.12; 7 Brouwer, Pim 10.58; speer; 1 Pasch, Sam van der 35.48; 6 Habraken, Job 13.49; Meisjes Jun D 1e divisie; 4, Punten 6079; 60m; 10 Rooij, Lois de 9.1; 11 Lassing, Amber 9.7; 13 Heijligers, Carmen 10.3; 14 Franssen, Aniek 10.5; 1000m; 5 Branden, Bo van den 3.46.8; 8 Bree, Ingeborg van 3.50.2; 10 Lassing, Amber 4.08.1; 11 Pol, Bente van de 4.13.7; 60mh; 4 Ginneken, Noa van 11.5; 7 Linden, Marlieke van der 12.0; 8 Bree, Ingeborg van 12.3; 60m; 4 Nathalie Pritsch, Noa van Ginniken, Marlieke van der linden en Ingeborg van Bree 35.6; hoog; 6 Linden, Marlieke van der 1.30; 7 Laat, Imke de 1.25; 10 Pritsch, Nathalie 1.15; ver; 4 Ginneken, Noa van 3.97; 9 Rooij, Lois de 3.49; 10 Laat, Imke de 3.42; kogel; 7 Doreleijers, Joelle 6.90; 9 Bresser, Maureen de 6.31; 10 Pol, Bente van de 5.05; discus; 4 Franssen, Aniek 15.83; 9 Heijligers, Carmen 13.23; 10 Branden, Bo van den 13.05; speer; 4 Doreleijers, Joelle 17.80; 7 Pritsch, Nathalie 14.44; 8 Bresser, Maureen de 12.90; Jongens Jun C 2e divisie; 4 Punten 4415; 100m; 2 Immink, Jonathan 12.3; 800m; 9 Oirschot, Bas van 2.59.1; 100mh; 1 Lubbe, Bas van der 15.5; 4x100m; 3 Bas van Oirschot, Niels Aarts, Jpnathan Immink en Bas van der Lubbe 52.5; hoog; 8 Immink, Jonathan 1.35; ver; 2 Lubbe, Bas van der 4.95; kogel; 8 Oirschot, Bas van 5.28; discus; 5 Aarts, Niels 20.19; speer; 3 Aarts, Niels 24.07; Meisjes Jun C 2e divisie; 1 Punten 4844; 80m; 3

Bresser, Ilonka de 10.7; 4 Gardenier, Anne Marte 11.0; 1000m; 2 Bresser, Ilonka de 3.18.8; 8 Saris, Demi 3.40.2; 80mh; 1 Os, Renske van 12.4; 4x80m; 1 Anne-Marte Gardenier, Ilonka de Bresser, Tamara Doreleijers en Renske van Os 41.8; hoog; 1 Gardenier, Anne Marte 1.40; 11 Jong, Bente de 1.30; ver; 4 Doreleijers, Tamara 4.42; kogel; 2 Os, Renske van 9.86; 12 Jong, Bente de 7.27; discus; 1 Doreleijers, Tamara 26.95; speer; 4 Saris, Demi 25.79.

Senioren vrouwen 2^{de} div. 19 april Veldhoven.

9; Punten 6211; 100m; 22 Roche, Ingrid 15.05; 23 Verburg, Valerie 15.86; 200m; 14 Ven, Ellen van de 29.82; 21 Vereijken, Fiona 32.70; 400m; 8 Verdonk, Marianne 65.02; 17 Vereijken, Fiona 78.93; 800m; 2 Hoogers, Laura 2.27.04; 17 Bree, Sandra van 3.06.71; 3000m; 11 Asveld, Kim 13.46.76; 100mh; 6 Verdonk, Marianne 18.13; 11 Ven, Ellen van de 19.22; Zweedse estafette; 12 Marianne Verdonk, Ingrid Roche, Sandra van Bree en Sietske Noorman; 2.43.34; hoog; 1 Noorman, Sietske 1.70; ver; 11 Roche, Ingrid 4.06; kogel; 5 Haan, Ingrid de 10.46; 21 Verburg, Valerie 5.95; discus; 3 Haan, Ingrid de 30.63.

Senioren mannen 3^{de} div. 19 april Valkenswaard.

9 Punten 6355; 100m; 18 Reintjes, Marcel 13.11; 23 Meesters, Koen 13.59; 200m; 18 Meesters, Koen 27.73; 19 Iersel, Martijn van 27.79; 400m; 12 Crombach, Daan; 58.21; 3 Reintjes, Marcel 59.97; 800m; 9 Oirschot, Pieter van 2.03.39; 14 Duif, Jeroen 2.09.03; 5000m; 8 Pol, Walter van de 16.51.16; 12 Vermeer, Henry 17.50.19; 110mh; 7 Iersel, Martijn van 20.58; Zweedse estafette; 10 Bart van der Pasch, Daan Crombach, Marcel Reintjes en Mitchell Vereijken 2.11.07; hoog; 2 Vereijken, Mitchell 1.90; ver; 10 Pasch, Bart van der 5.49; hss; 10 Duif, Jeroen 10.89; kogel; 13 Mayr, Victor 8.72; speer; 3 Pasch, Bart van der 46.73.

Vennenloop Oisterwijk.

Afgelopen zaterdag waren 3 GMers actief in Oisterwijk. De Vennenloop kende dit jaar een ander parcours, het parcours van 3 rondjes (5, 10 of 15 km) liep weer tussen de vennen en de bossen met op het laatst een lusje door een woonwijk.

Frans Louwers blijft een goed gevoel houden aan Oisterwijk, liep hij hier vorig jaar zijn PR op de 15 km, dit jaar wist hij zijn PR weer met een halve minuut aan te scherpen en finishte in 1,01.50 Peter Cras volgde in 1,02.18 Paula Louwers kwam binnen na 5 km en klokte af op 24.55.

Crossers sterk in Valkenswaard (door Ben Saris)

Bram Elevelt wint in Valkenswaard

Een week voor de Joe Mann Bosloop lieten de crossspecialisten van GM zien in de juiste vorm te verkeren om voor eigen publiek hoge ogen te gaan gooien. Tijdens de Wedertcross in Valkenswaard werd maar liefst zes keer een GM atleet op de hoogste trede van het podium geroepen om de ereprijs in ontvangst te nemen. Meest opvallend was daarbij dat Bram Elevelt met ruime voorsprong de winst pakte bij de junioren D. Het zat er al een tijdje aan te komen. Elke cross kwam hij wat dichterbij de top in zijn klasse en in Valkenswaard wist hij zijn inspanningen van de trainingen te verzilveren.

Tegelijk met de D-junioren gingen de C-meisjes van start en met Bram nestelde Ilonka de Bresser zich aan de kop van het veld. Samen zorgden ze voor een dubbele GM overwinning.

Daarvoor waren Tiny Steenbakkers bij de masters 65, Daan Crombach bij de junioren A en Pieter van Oirschot bij de junioren B al als eerste over de meet gegaan.

Nina van de Pasch zette haar vergissing van twee weken geleden in Eersel recht en was nu weer de sterkste bij A-pupillen.

Al deze potentiële winnaars, maar ook de in Valkenswaard nog ontbrekende Judith Witteveen en Laura Hoogers zullen a.s. zondag in Best aan de start staan. Kortom in Best hopen de GM een record aantal ereplaatsen te behalen.

Natuurlijk zijn ook Jeroen Duif en Anne Elevelt kandidaat omhoog op het erepodium te komen. Zondag werden zij tweede. Jeroen in de korte cross voor de mannen, Anne bij de junioren B.

Walter van de Pol,(5^{de} master 35), Suzan Crombach (4^{de} MB), Noa van Ginneken (4^{de} MD), Thomas Witteveen (5^{de} JPA) en Floor van Veen (5^{de} MPC) behoren in Best uiteraard ook tot de kanshebbers.

Wedstrijdverslagen 2008

Paula en Frans Louwers lopen PR (door Peter Cras)

Door de kasteeltuinen van Gemert, op zowel verharde als onverharde paden, was op 2e Kerstdag een mooie 10 kilometer loop uitgezet. Er werden door een 4 tal GMers 5 rondjes van 2 km gelopen. Frans Louwers was de snelste in een tijd van 39.44 Frans dook hiermee ongeveer anderhalve minuut onder zijn PR en heeft nu ook een 10 km onder de 40 minuten staan. Hij bleef hiermee Peter Cras 8 seconden voor die binnen kwam op 39.52 Paula Louwers deed qua verbetering van haar persoonlijk record niet voor Frans onder. Ook zij liep ruim anderhalve minuut van haar oude PR af en finishte in 51.10 Ingrid Coppens die een jaar geleden de starterscursus bij GM volgde kwam binnen in de knappe tijd van 59.10

Finale Clubkampioenschap: 2 Engelse Mijl (door Pé Brouwer)

Best 13 december. Traditiegetrouw werden ook dit jaar de clubkampioenschappen weer afgesloten met een wedstrijd over 2 Engelse mijlen op onze mooie vernieuwde baan. De uitgelopen werkzaamheden aan deze baan waren er de oorzaak van dat dit pas op zaterdag 13 december kon plaatsvinden, i.p.v. zoals gebruikelijk in september.

Ondanks uitgebreide berichtgeving over de 2 Engelse mijl waren er slechts 17 lopers die zich op deze winterse ochtend richting de wit uitgeslagen baan begaven om daar hun krachten te meten. Om 10:00u kon gestart worden, nadat Rob Rebel en Peter Cras de ondergrond als veilig en goed te belopen hadden goedgekeurd.

Dat het koud was merkten de lopers met name op het rechte stuk langs de rondweg, waar de tegenwind de gevoelstemperatuur ver beneden de door Piet Paulusma voorspelde waarden deed dalen. Dit kon Henry Vermeer duidelijk niet deren; na een halve ronde nam hij de kop over van Pé Brouwer, stond deze vervolgens niet meer af en finishte in een gezien de omstandigheden mooie 11:45. Pé moest hier 7 seconden op toegeven, maar werd wel eerste bij de recreanten. Peter Cras dacht in Pieter Grootes een mooi loopmaatje gevonden te hebben, maar Pieter stapte na 3 rondes uit. Peter behaalde in z'n eentje toch netjes een derde plaats overall (tweede bij de recreanten) met een tijd van 12:22, ruim voor Aaldert Elevelt (12:38).

Achteraf had ook dit kleine deelnemersveld weer de gebruikelijke mooie verhalen: Frank Coppelmans, die z'n overmoedige start flink moest bekopen. Ger Daane, die met z'n befaamde eindsprint dit keer Piet Pijnenburg het nakijken gaf (...en nou die eerste zeven rondjes nog wat sneller, Ger!). Ad van Kollenburg, die tandenknarsend Guido Leunissen en Frank Abbink net voor moest laten gaan. Een van de trouwe deelnemers, Coen Crombach, die op het laatste moment pas hoorde van deze wedstrijd. Peter Cras, die niet mee zou doen, zich een half uur voor de start bedacht en vlug z'n loopkleren thuis ging halen. En Anton Verkooijen die zich niet liet opjagen door de rest van het veld. De volgende lopers mogen zich een jaar lang GM clubkampioen noemen: Henry Vermeer (wedstrijdatleten), Pé Brouwer (recreanten A), Joep Wiltschek (recreanten B), Bep Vogels (dames).

Al met al toch een mooie wedstrijd, maar gezien de geringe belangstelling zullen we ons over de toekomst van de 2 Engelse mijl toch moeten gaan beraden.

Zie *uitslag* (van de 2 Engelse mijl en van het clubkampioenschap) en *foto's* elders op de site.

Vijf GM overwinningen bij Karpencross in Eindhoven

7 december. PSV organiseerde voor de derde maal de Karpencross en is daarom een betrekkelijke nieuwkomer in het Kempische Cross circuit. Desondanks werd de cross, die onder ideale omstandigheden verlopen werd, massaal bezocht. Ondanks deze grote opkomst konden de atleten van GM tot vijf maal toe op de gouden podiumplaats komen en daar waren volgende, de bijna voorspelbare, atleten verantwoordelijk voor. Bij de masters mannen 65+ was Tiny Steenbakkers wederom de sterkste. C juniore Ilonka de Bresser was ruim de sterkste in haar klasse. Ook bij de C-pupillen, die steeds groter worden in aantal, is nog steeds niemand die het Judith Witteveen te moeilijk maakt en uiteraard was Nina van de Pasch weer de sterkste bij de A-pupillen. Iets minder verwacht was de overwinning van Pieter van Oirschot. De B-junior bewees nu in een relatief sterk bezette regionale cross tot de sterkste te behoren en wellicht geeft hem dit vertrouwen om ook in de nationale wedstrijden met de top mee te gaan.

Nina van de Pasch, opnieuw winnares in Kempisch Cross Circuit

Achter deze winnaars geen podiumplaatsen. Waaruit mag geconcludeerd worden dat de cross in Eindhoven sterk bezet was en daaruit spreekt te meer de kracht van de winnaars. Nog wel vijf vierde plaatsen werden er opgetekend. Thomas Witteveen moest het tegen liefst 43 andere A-pupillen opnemen en kwam enkele passen tekort voor het podium. Bij de A-junioren was de tegenstand pittiger en kon Daan Crombach, de lijstaanvoerder in het Kempisch klassement, zijn overwinning van de cross in Bladel niet herhalen. Ook hij werd vierde. Jeroen Duif miste het podium eveneens op een haar. Zijn eerste plek in het klassement kwam hiermee echter niet in gevaar. Bij de B junioren waren de vierde zowel als de vijfde plaats voor GM atleten. Anne Elevelt en Suzan Crombach en Anne schuift met deze uitslag op naar de tweede plaats in het klassement. Lijstaanvoester bij de meisjes C, Demi Saris, kwam deze keer als vierde binnen en moet nu haar clubgenote Ilonka de Bresser naast zich dulden aan de kop van klassement.

Dan noteerden we nog top-tien plaatsen voor de masters35 Walter van de Pol (6^{de}) en Nicolai van der Heijden (10^e). Voor master 45 Gerrie Dijkstra (9^{de}). Voor de B-junioren Onno Meeuwis (6^{de}) en Dirk van Leuken (8^{ste}). Voor C-junior Niels Aarts (8^{ste}) D-junior Bram Elevelt (5^{de}) D-juniore Noa van Ginneken, B pupil Renzo van Kerkoerle en de A-pupillen Nina Versluijs(10^{de}) en Thomas Witteveen. De overigen atleten sprokkelden weer flink wat punten bijeen voor het verenigingsklassement waarin GM bij de junioren en pupillen vooralsnog de 3^{de} en bij de senioren en masters de 8^{ste} plaats bezetten. Overige uitslagen:

Recreanten 8550 meter: René de Wert 34.16, Frans Louwers 35,12, Aaldert Elevelt (36.06) Peter Cras (36,24) Paula Louwers(45.51)

Jun. D: 11 Aäron Mandemakers, 18 Niels Groen, 24 Pim Brouwer. Pup.J B; 15^{de} Dinand de Bresser, MPB;13 Rana van Ginneken, 26 Jaime Hermsdorf. JPA; 11 Donnie van Kerkoerle, 13 Thijs Hulsen, 22 Tonnie de Benis, 30 Roel van Veen, 32 Stijn Groen.



Net niet gehaald valkenswaard

Mieke van Hoof was een van de grote groep GM lopers die afgelopen zondag naar Valkenswaard toog om iets aan het PR te gaan schaven of in deze mooie omgeving gewoon lekker een stevige trimloop te lopen.

Ze had zich verzekerd van de steun van Peter Cras en Piet Pijnenburg die als haas fungeerden en haar probeerden, afkomstig van 1.41.26m die zij in de halve marathon van Berlijn gelopen had, onder de 1.40.00 uur te coachen.

“ het ging prima. Elke kilometer moest in 4.44 min. gelopen worden en dat tempo hebben we strak aan kunnen houden. Op het laatst moest ik echter iets toegeven en ondanks de opjuttende aanmoedigingen van mijn hazen kwam ik 21 seconden tekort, hoewel, als er aan de start een tijdmat gelegen had was het misschien toch gelukt.” aldus Mieke van Hoof.

Zes jaar geleden startte ze met lopen en eigenlijk vanaf het begin vrij serieus. Sinds haar eerste halve marathon (1.52.10) , nu vijf jaar geleden heeft ze ruim tien minuten van haar PR afgelopen. En het eind is nog niet in zicht. Ze wil nu zeker onder de 1.40 en wie weet gaat ze zich nog wel met de wedstrijdathleten meten, want in Valkenswaard waar toch bijna 100 vrouwen van start gingen waren er slechts negen sneller dan Mieke. Bij GM zijn alleen Annie Bekkers, Bets Danes en Wilma Venmans ooit snelle geweest.

Veel belangstelling voor Broos van Erp Cross Competitie

Generaal Michaëlis opende afgelopen zondag het cross seizoen met de Putjesbergencross. De Putjesbergencross is onderdeel van de Broos van Erp Cross Competitie die GM jaarlijks houdt om te bepalen wie de clubkampioenen in dit winterse onderdeel van de atletieksport worden. Meestal schijnt in de Putjesbergen het zonnetje, maar dit jaar vroom het licht en lag er hier en daar op het parcours

een laagje sneeuw. Dit en de altijd aanwezige zandhellingen en modderplassen maakten ook dit jaar dat deze eerste cross van de competitie meteen al duidelijk maakte wie de favorieten zijn.

Bij de senioren was dat van meet af aan Jeroen Duif die Walter van de Pol nog wel een hele tijd dicht achter zich aan had, maar uiteindelijk na 6 km een voorsprong had opgebouwd van 12 seconden. Derde werd Henry Vermeer met een achterstand van ruim anderhalve minuut

Bij de mannen recreanten was René de Wert de snelste met een voorsprong van ruim een minuut op Frans Louwers die op zijn beurt Aaldert Elevelt met vijf seconden voorbleef.

Bij de vrouwen een overwinning voor Marjo van de Braak. Bij de recreanten vrouwen pakte Nel van Oort heel verrassend de leiding halverwege de wedstrijd. Op de laatste meters werd ze voorbij gesneld door Karen Luijten. Op de derde plaats volgde Mieke van Hoof op 15 seconden.

Bij de specials zorgden Marianne Verdonk, die een dag eerder de Warandaloop in Tilburg al op haar naam geschreven had, bij de vrouwen en Martijn de Laat bij de mannen voor afgetekende overwinningen.

Gemakkelijke zeges in de oudere groepen voor Henk van Gerwen (masters 50), Kim Asvelt (korte Cross vrouwen) Bart van de Pasch (korte cross mannen) Daan Crombach (Jun.A) Dirk van Leuken (Jun B) en Anne Elevelt (JunB).

Verrassingen

Waren het voornamelijk verwachte overwinningen bij de senioren en oudere junioren. Bij de jongste groepen waren weer enkele verrassende uitslagen. OK de overwinning bij de C jongens van Niels Aarts was nog wel voorspelbaar, maar dat Renske van Os bij de C meisjes Ilonka de Bresser voor moest laten gaan had zelfs Ilonka niet verwacht. Op de derde plaats hier Demi Saris die de laatste weken aangaf flinke ambities te hebben voor dit cross seizoen.

Bij de D-jongens zagen we Bram Elevelt enkele tellen voor Bram van de Pasch finishen en kwam Aaron Mandemaker ook dicht in de buurt van dit tweetal. Noa van Ginneken (Jun. D) was wel een maatje te groot voor Ingeborg van Bree maar deze laatste wist op haar beurt Bo van de Branden weer flink achter zich te houden. Donnie van Kerkoerle gaf zijn visitekaartje af bij de pupillen A. Hij won met een kleine voorsprong op Thomas Witteveen die ook weer op zijn hielen gezeten werd door Vincent Hein. Met Thijs Huls en Tonnie de Benis daar weer dicht bij kan het wel eens heel spannend gaan worden bij de jongens pupillen.A. Dat zal het niet zijn bij de A pupillen meisjes om de eerste plaats. Nina van de Pasch is hier erg sterk maar nieuweling Rana van Ginniken liet met een tweede plaats meteen zien dat er met haar rekening moet worden gehouden. Derde werd hier, ook verrassend, Sandra Luijten. Bij de jongens pupillen B vochten Emiel van de Horst en Renzo van Kerkoerle een pittige strijd uit, die door Emiel gewonnen werd. Dinand de Bresser werd hier derde. C-pupil Merijn Gerits won voor Niels van Dijk en bij de meisjes Judith Witteveen. Bij de mini's was de winst voor Floor van Veen.

Waranda Bosloop Tilburg.

Een select groepje liet de interne cross competitie voor wat het was en ging zich in deze internationale cross meten met toplopers uit Nederland België en Engeland die zich verzameld hadden in Tilburg, waar voor de vijftigste keer de Waranda Bosloop gehouden werd. De B-junioren Pieter van Oirschot noteerde de 45^{ste} plaats bij de jongens en Laura Hoogers werd 31^{ste} bij de meisjes. Frans Louwers liep in het gure Swartbroek een halve marathon in 1.32.05.

[Foto's](#)

Verslag Atletiek AV Generaal Michaëlis 20 en 21 sep. 08

Het was weer even wennen voor de pupillen en D-junioren om hun atletiekkunsten te vertonen op een atletiekbaan. Het was dan ook te zien dat de atletiekbaan in Best node wordt gemist. Maar met een positieve instelling probeerde men er toch het beste van te maken met hulp van trainers en begeleiders. Dit weekend stond de clubkampioenschappen gepland met de hoop dat we deze wedstrijd op de nieuwe baan zouden kunnen houden. Het is daarom fijn om een goede buurman / vrouw GVAC te hebben waar we toch een groot aantal trainingen hebben kunnen houden voor de oudere atleten en de jongere atleten ook welkom waren om nog even te oefenen voor belangrijke

wedstrijden. En nu hebben we samen de clubkampioenschappen gehouden in Veldhoven. Voor Bart van der Pasch viel dit kampioenschap samen met de Nederlands kampioenschappen meerkamp voor B-junioren. Hoewel Bart toch wel een aantal tegenslagen heeft gehad was hij nu weer een clubrecord van 54,48m te gooien met speerwerpen. Ook de lopers laten zien goed bezig te zijn met de voorbereidingen voor de marathon van Eindhoven, een mooie opsteker van vertrouwen.

NK Meerkamp 2008

Bart wist zich op deze meerkamp toch weer te verbeteren met het puntentotaal ten op zichte van de vorige meerkamp.

Enschede; NK meerkamp; plaats 13; Bart van der Pasch; 100m 12.54; Verspringen 5.30; Kogelstoten 11.17; Polsstokhoogspringen 3.10; 110mh 16.58; Discuswerpen 33.51; Hoogspringen 1.59; Speerwerpen 54.58; 1500m 4.52.51; 4848 ptn.

Clubkampioenschappen

Ondanks de mindere voorbereiding wisten de atleten er een spannende wedstrijd van te maken. Tot aan de finish werd er gestreden en je moest goed oppassen want voor je het wist werd je ingehaald. En dat er goed gepresteerd werd laat het aantal clubrecords ook zien. Maar liefst 8 clubrecord werden er neer gezet en 1 evenaring.

JPM; 4-kamp; Clubkampioen; 1; Niels van Dijck. JPM; 600m;1; Niels van Dijck. MPM; 4-kamp; Clubkampioen; 1; Judith Witteveen, 2; Auke Latijnhouwers, MPM; 600m; Clubkampioen; 1; Judith Witteveen, 2; Auke; Latijnhouwers. JPC; 4-kamp; Clubkampioen; 1; Emiel van der Horst, 2; Dinand de Bresser, 3; Renzo van Kerkoele. JPC; 600m; Clubkampioen; 1; Emiel; van; der; Horst, 2; Renzo van Kerkoele, 3; Dinand de Bresser, MPC; 4-kamp; Clubkampioen; 1; Ellen van Leuken, 2; Miriam Immink, 3; Sanne Kastelijn. MPC; 600m; Clubkampioen; 1; Ellen van Leuken, 2; Sanne Kastelijn, 3; Ning Slaats. JPB; 4-kamp; Clubkampioen; 1; Skip van Helmond, 2; Thomas Witteveen,3; Thijs Hulsen. JPB; 1000m; Clubkampioen; 1; Thomas Witteveen, 2; Skip van Helmond, 3; Thijs Hulsen. MPB; 4-kamp; Clubkampioen; 1; Vera de Korte, 2; Jaime Hermsdorf,3; Rana van Ginneken. MPB; 1000m; Clubkampioen; 1; Rana van Ginneken, 2; Vera de Korte, 3; Jaime Hermsdorf. JPA; 4-kamp; Clubkampioen; 1; Devian van Dorst, 2; Vincent Hein, 3; Kevin Vissenberg. JPA; 1000m; Clubkampioen; 1; Yurien Weiland, 2; Devian van Dorst, 3; Vincent Hein. MPA; 4-kamp; Clubkampioen; 1; Nina van der Pasch 2; Noa van Ginneken, 3; Nathalie Pritsch. MPA; 1000m 1; Nina van der Pasch, 2; Noa van Ginneken, 3; Nina Versluijs. VB-atleten Man; 4kamp; Clubkampioen; 1; Stijn Opsteeg, 2; Marc Tonen, 3; Bernard van de Rijdt. VB-atleten Vrouw; 4kamp; 5kamp; Clubkampioen; 1; Jolanda van Kuik, 2; Ellen Verwold, 3; Nellie Tonen. JD; 5kamp; Clubkampioen; 1; Jonathan Immink, 2; Niels Aarts, 3; Sam van der Pasch. MD; 5kamp; Clubkampioen; 1; Ilonka de Bresser, 2; Ingeborg van Bree, 3; Bente de Jong. JC; 5kamp; Clubkampioen; 1; Bas van der Lubbe, 2; Rohan de Bresser, 3; Onno Meeuwis. MC; 5kamp; Clubkampioen; 1; Renske van Os, 2; Laura Hoogers, 3; Sandra van Bree. JB; 5kamp; Clubkampioen; 1; Pieter van Oirschot, 2; Daan Crombach. MB; 5kamp; Clubkampioen; 1; Fiona Vereijken. JA; 5kamp; Clubkampioen; 1; Mitchell Vereijken. Mannen; 5kamp; Clubkampioen; 1; Jeroen Duif. Vrouwen; 5kamp; Clubkampioen; 1; Marta; Pape-Garcia. MAN MASTER 35; 5kamp; Clubkampioen; 1; Frank Swartjes. MAN MASTER 40; 5kamp; Clubkampioen; 1; Christjan Doreleijers.

Clubrecords werden er neergezet door Emiel van der Horst (JPC) op ver met 3.26m en hoog met 1.10m, Ellen van Leuken (MPC) wist het clubrecord te evenaren op hoog met 1.10m. Nina van der Pasch (MPA) wist het clubrecord op hoog te verbeteren met 1,35m, Jonathan Immink (JD) op de 150m met 19.9sec., Bas van der Lubbe (JC) ook op de 150m met 18.4, Frank Swartjes (M35) op de 200m met 25.8 en Christjan Doreleijers (M40) op de 100m met 12.2 en op de 200m met 26.1. Daarnaast zijn er weer de nodige persoonlijke records verbeterd wat weer spannen is voor de PR-competitie. Kijk voor de uitslagen naar de site van GM, www.avgm.nl.

Hardlopen

De wedstrijdlopers waren vandaag actief in de Beekse Marathon in Hilvarenbeek.

Ter voorbereiding van hun Marathon kozen de meesten ervoor om de halve Marathon te lopen.

Walter van de Pol was de snelste GMer in 1,18.26 gevolgd door Ton Peeters 1,23.33 en

Gerrie Dijkstra in 1,27.44 Henk van Gerven koos voor de 30 km en finishte in 2,29.27

Voor de halve Marathonlopers was dit een mooie opsteker, ze waren tevreden over hun tijd

en kunnen de Marathon met vertrouwen tegemoet zien. Henk had het op de 30 kilometer wat zwaarder, vooral omdat hij na 24 kilometer de bekende man met de hamer tegenkwam.

In Cranendonck lieten enkele recreanten van zich horen;

Frans Louwers zette een tijd neer op de halve Marathon in Cranendonck 2008 van 1,30.32
Hiemee toont hij vormbehoud; in het voorjaar liep Frans voor het eerst onder de 1,30
en hij blijft hiermee netjes in die buurt van zijn PR zitten.
Paula Louwers liep de 1/4 Marathon in 55.13 Henk Huijskens liep deze afstand in 1,02.35

In Hilvarenbeek op de halve marathon

liet ook Walter van de Pol zien dat hij goed op koers is. Met een 4^e plaats en een tijd van 1.18.36 deed hij met de beste mee. Henk van Gerven liep op deze wedstrijd de 30km in een tijd van 2.29.17 waarmee hij 54^e werd.