

## 2010-2011

### Inhoudsopgave

Singelloop Utrecht : een mijlpaal.....	2
Pé Brouwer loopt Stramilano .....	2
Marianne Verdonk 3 x Zilver op EK indoor in Helsinki.....	2
3 x Goud, 6 x zilver en 2 x brons bij eerste cross .....	4
Frans Dijkman Nederlands Kampioen op de halve marathon bij de masters 65.....	4
Eindhoven marathon 2010 .....	5
Baanwedstrijden Den Bosch .....	6
Vrouwenploeg handhaaft zich in tweede.....	6
D spelen .....	6
Twee maal zilver voor Marianne Verdonk op EK outdoor in Kroatië .....	7
Vaderdagloop Sint Oedenrode.....	9
Oirschotse Stoelloop.....	9
Special Olympics 2010.....	9
Vennenloop Oisterwijk .....	10
Halve marathon van Weert .....	11
Geen spektakel bij indoor clubkampioenschappen.....	11
Het 6de Wereldkampioenschap indoor zit er weer op .....	11
Maximaal haalbare: zilver Sietske Noorman .....	12
Wedertcross in Valkenswaard.....	12
Zestien GM-jeugdathleten bij Brabants Kampioenschap Cross in Roosendaal .....	13

## Singelloop Utrecht : een mijlpaal (door Pé Brouwer)

Zondag 25 september 2011, Singelloop Utrecht 10km

Deze klassieke stratenloop in het mooie Utrecht is op zich al een prachtig evenement. Voor mij had deze 10km loop daarbij nog een heel speciaal tintje....

Dit jaar begon voor mij met een hardnekkige heupblessure, die het lopen vanwege heftige pijn in de liezen onmogelijk maakte. Omdat er weinig verbetering optrad, heb ik bij het Sportmax aangeklopt alwaar men mij op basis van onder meer een MRI dringend adviseerde met lopen te stoppen vanwege slijtage in het heupgewricht. Dat is nogal een heftige boodschap als de loopsport je lust en je leven is....

Omdat het met de blessure inmiddels (mei 2011), door frequent bezoek aan de sportschool en met name heel veel fietsen op de spinning bike, beter ging ben ik toch voorzichtig blijven lopen. De stijgende lijn bleef zich doorzetten zodat ik, goed luisterend naar m'n lichaam, langzaam het aantal kilometers kon opschroeven. Van elke training bij de diverse GM loopgroepen genoot ik nog meer dan voorheen, en de gedachte aan stoppen met lopen verdrong ik steeds meer.

'n Paar weken geleden vond de aangevraagde 2nd opinion bij de st Maartenskliniek in Nijmegen, 'n autoriteit op dit gebied, plaats. En daar hoorde ik wat ik zo graag wilde horen; het gewricht is in goede staat, de slijtage is zeer plaatselijk en minimaal. Dat ik nu geen last meer heb geeft aan dat ik een goede balans heb gevonden in de trainingen. Blijf gerust lopen, als het toch weer fout gaat zal pijn in m'n liezen me daar direct op wijzen. Pffff....wat een opluchting!

Dus heb ik me direct voor de Singelloop ingeschreven. Helaas was het die zondag wel heel erg warm, maar het weer kunnen meedoen aan zo'n mooie stadsloop was voor mij al super; meedoen was belangrijker dan winnen. En ondanks de hitte liep ik toch nog 38:57 over de 10km, wat mij betreft een prima tijd.

Ik heb maar mooi weer een wedstrijd gelopen!

## Pé Brouwer loopt Stramilano



Milaan 27 maart 2011: Tijdens een gezellige trip met Louise naar Milaan hoorde ik van een groot loopfestijn dat op zondag 27 maart zou plaatsvinden, de 'Stramilano' genaamd (zie <http://www.stramilano.it/>). Omdat m'n loopspullen toevallig (nou ja...) ook meegevoegen waren, heb ik me ingeschreven voor de 10 km. Een geweldige happening, met ontzettend veel lopers (50.000?) van alle niveaus. Ik heb genoten van de sfeer bij de start naast de Dom, de mooie route door Milaan en de prachtige finish in de Arena. Een snelle tijd kon ik vanwege de enorme drukte in de eerste kilometers al snel uit m'n hoofd zetten. Maar ik heb toch maar mooi de Stramilano meegemaakt!

## Marianne Verdonk 3 x Zilver op EK indoor in Helsinki ( door Riny Vedrdonk)

Helsinki 20 maart 2011: Marianne Verdonk was tijdens het Europees Kampioenschap indoor atletiek in het Finse Helsinki, opnieuw sterk op haar favoriete onderdelen de horden en



sprintnummers. Marianne startte op drie onderdelen en wist op al die onderdelen een Zilveren medaille in de wacht te slepen. Hiermee was de nestor van de Nederlandse Ploeg ook meteen de meest succesvolle atleet in het Nederlandse kamp.

De Geldropse atlete Marianne Verdonk, lid van A.V. Generaal Michaëlis in Best is met haar 24 jaar inmiddels de nestor van de ploeg. In 2002 werd zij opgenomen in de Nationale Selectie en deed zij ook voor het eerst mee aan een internationaal toernooi. Inmiddels is Marianne aan haar tiende seizoen in deze Nationale Selectie bezig en in al die jaren alleen maar sterker geworden. Marianne is een all round atlete die op alle onderdelen goed haar weg weet te vinden. Toch is twee jaar geleden besloten om te gaan specialiseren op de horden- en sprintnummers, onderdelen waarop Marianne tot de absolute wereldtop behoort.

Ook op dit Europees Kampioenschap bleek maar weer eens dat dit een goede keuze geweest is. Ten opzichte van haar buitenlandse concurrenten heeft Marianne nog een erg vol programma, maar wel een waarop zij op alle onderdelen voluit kan gaan. De wedstrijden begonnen voor Marianne op Zaterdag met de 60 meter horden en de 60 meter vlak, op Zondag stond dan nog de 200 meter op het programma.

De 60 meter horden is vanaf het begin een domein van de Nederlandse atleten geweest. Ook nu waren de twee Nederlandse deelneemsters huizenhoog favoriet. Wereldrecordhoudster Vanessa Lutonto zette de wedstrijd naar haar hand en won in een nieuw Wereldrecord de wedstrijd. Marianne Verdonk legde in een tijd van 10,69 seconden beslag op de Zilveren plak voor de Portugese Ana Ramos die ruim 1 seconde achter Marianne over de finissh kwam. 's Middags de finale 60 meter vlak. Vooraf was al duidelijk dat de strijd hier tussen de Nederlandse Marianne Verdonk en de Portugese Raquel Cercequiera zou gaan. Deze strijd werd in de laatste meters beslist. Cercequiera was ditmaal de snelste (8,28), Marianne liep naar de tweede plaats in 8,45 en op 0,4 seconden werd de Zweedse Cecilia Noren derde op deze afstand.

Een prima resultaat op de eerste wedstrijddag voor Marianne twee Zilveren medailles. Op zondag behalve de estafettes en de langere afstanden ook de 200 meter op het programma. Dit zwaar bezette onderdeel met natuurlijk alle sprinters van de 60 meter, maar ook veel 400 meter loopsters die op dit onderdeel goed voor de dag kunnen komen. In de kwalificatie zette Marianne de vierde tijd neer, met opnieuw Cercequiera voor zich en daarnaast nog twee 400 meter loopsters.

In de finale later op de dag zou het er dan ook om gaan spannen. Marianne startte in baan 3 en had zo al haar directe concurrentes voor zich. Een snelle start maar vooral een erg goede bocht brachten Marianne in een prima positie.

De Engelse Claire Ryan hield een nipte voorsprong, maar alle andere atletes waren na deze bocht op achterstand gezet. Uiteindelijk won Claire Ryan deze race in een tijd van 27.85 seconden, hiermee hield ze nog net genoeg marge over naar Marianne Verdonk die in een tijd van 27,96 knap naar de tweede plaats liep, voor de Zweedse Ydström en de Portugese Cercequiera die als vierde eindigde.

Alweer een succesvol toernooi achter de rug en nu op naar de World Games die in September in het Italiaanse Genua gehouden worden.

Uitslagen:

60 meter horden: 10,69 Zilver



60 meter vlak: 8,45 Zilver  
200 meter vlak: 27.96 Zilver

### **3 x Goud, 6 x zilver en 2 x brons bij eerste cross**

Bladel 7 november. De No-Limits najaar cross is de eerste cross van de Kempische cross competitie. De dagen voordat de cross begon had het stevig geregend zodat het parcours er ook als een echt cross-parcours bij lag, op sommige stukken glad, glibberig en met plassen waar je doorheen of net langs af moest en scheren langs de doornstruiken, het is maar waar je het liefste voor kiest. Met elf podiumplaatsen kon de crossploeg van GM op een succesvolle opening van het seizoen terug zien.

De GM junioren noteerde drie overwinningen in Bladel. Bij de B junioren wist eerste jaars Ilonka de Bresser met een ruime voorsprong de beste. D-juniore Nina van der Pasch had meer moeite met haar Valkenswaardse concurrente Mieke Hendriks en kwam slechts één tel eerder over de finish.

Ook Judith Witteveen pakte haar overwinningenreeks van vorig cross seizoen weer op en wist nu als eerste jaars A pupil de tweedejaars ruim achter zich te houden. De zilveren plakken waren voor de A junioren Onno Meeuwis en Anne Elevelt. Weliswaar moet gezegd worden dat in In beide categorieën sprake was van een matige belangstelling van de zijde van de deelnemers. Die was er wel voor de korte cross bij de mannen waarbij Dirk van Leuken als B junior knap naar de tweede plaats liep met een overbrugbare achterstand op de winnaar Robin Schreur van GVAC. Ook de overige zilveren crossers, Thomas Witteveen bij de D jongens, Mats Keulstra bij de C pupillen en Niclas Dhondt bij de B pupillen zaten hun directe tegenstanders dicht op de hielen en kunnen bij de volgende wedstrijden voor extra GM overwinningen zorgen. Dat geldt ook voor B / junior Niels Aarts en D junior Donnie van Kerkoerle die nu de bronzen medailles mee naar Best namen. Heel dicht bij een podiumplaats zaten Daan Crombach (korte Cros 4de, Bram Elevelt en Sam van der Pasch )resp 4de en 5de bij de C jongens, Tonnie de Benis bij de D's en Floor van Veen bij de MPB

#### **Overige uitslagen±**

Recreanten± Frans Louwers 39,40, Peter Cras 39.42, Paula Louwers 48,54, Senioren11 Jeroen Duif, Masters 9 Henri VermeerMC 6 Maureen de Bresser, 9 Lotte Verhoeven. Korte Cross 6 Rohan de Bresser, 11 Yves Dhondt, 12 Aaldert EleveltJC 12 Aaron Mandemakers, MD Rana van Ginneken, JD  
18 Roel van Veen, JPA 9 Renzo van Kerkoerle, 10 Luc Geeris.

### **Frans Dijkman Nederlands Kampioen op de halve marathon bij de masters 65.**

Voor veel atleten, lopers, van Atletiekvereniging Generaal Michaëlis stond op 10-10-10 de belangrijkste wedstrijd van het jaar op het programma, de marathon en halve marathon van Eindhoven. Op de hele marathon finishte Peter Cras als snelste GMer in 3.22,30 daarna volgde Karel Ridders in 3.27.28 Robert Jan Brands 3.49,25, Jan Frederik Schnitzler 3.53,54, Frans van Werkum 3.53,54 Jos van de Wijdeven 3.59,44 Jan van Dijk 4.16,50. Frans Dijkman werd 1<sup>e</sup> bij de M65 en De meeste GMers kozen voor de halve marathon, snelste GMer bij de heren was Pé Brouwer in 1.23,32 snelste dames waren Miranka de Leest & Corina Groenen die beiden finishten in 1.52,40.

Een week voor de marathon van Eindhoven werden in Breda op 3 oktober de NK halve marathon gehouden. Onder een lekker zonnetje en een flinke wind niet de ideale omstandigheden voor lange afstanden te lopen. Frans Dijkman verwachtte vooraf een eindtijd van rond de 1.32 te lopen maar de 1.35.23u is onder die omstandigheden een goede prestatie en ook nog eens een Clubrecord. Frans bewijst telkens weer laat zien dat je niet te oud bent om te sporten en aan wedstrijden mee te doen. Een week eerder wist Frans nog een Nederlands record te lopen op de



2000m in 7.46.00min.

Al maanden waren de lopers in voorbereiding voor de hele en halve marathon van

## Eindhoven marathon 2010

Op 10 oktober is de marathon van Eindhoven gelopen. Een evenement waar veel GMers aan deelnemen. De spits werd afgebeten door Tonnie de Benis die op de kinderloop van 3 kilometer een tijd van 11,07 neer wist te zetten. Vervolgens pakte het estafette team van GM de 2e prijs, Henri Vermeer, Ad van Kollenburg, Henk van Gerven en Wichard de Benis legde met zijn vieren de marathon af in 2.58, De uitslagen van alle deelnemers kunt u lezen op de site van marathon Eindhoven; [www.marathoneindhoven.nl](http://www.marathoneindhoven.nl)

### Uitslag hele marathon van Eindhoven.

357; Peter Cras; 26e; M50; 3:22:30, 780; Robert-Jan Brands; 173e; M40; 3:49:25, 800; Roger Rijkers; 137e; Msen; 3:50:57, 837; Jan-Frederik Schnitzler; 94e; M50; 3:53:54, 838; Frank van Werkum; 159e; M45; 3:53:54, 963; Jos van de Wijdeven; 182e; M45; 3:59:44, 1108; Frans Strikwerda; 225e; M40; 4:11:59. 44 Jan van Dijk 4.16,50.

### Uitslag halve marathon

Msen; 284 Paul van Hoef 103<sup>e</sup> 1:30:40; 460 Roy Isphording 154<sup>e</sup> 1:34:10; 586 Rob Westerlaken 192<sup>e</sup> 1:35:53; 635 Bart Keijzers 203<sup>e</sup> 1:36:32; 650 Antonio Musone 206<sup>e</sup> 1:36:45; 1022 Remko Rop 304<sup>e</sup> 1:40:54; 1394 Kevin Molina 400<sup>e</sup> 1:44:03; 1568 Ties de Vaan 433<sup>e</sup> 1:45:15; 1670 Willem van Heerenbeeck 459<sup>e</sup> 1:45:59; 1998 Bram van Weenum 539<sup>e</sup> 1:48:02; 2494 Dennis Kastelijan 633<sup>e</sup> 1:51:08; 2705 Pieter Gerrits 685<sup>e</sup> 1:52:13; 4043 Thijs Berger 938<sup>e</sup> 1:59:58; 5360 Nicky van Vroenhoven 1129<sup>e</sup> 2:09:28; 6314 Bram Sanders 1237<sup>e</sup> 2:21:08; M35; 423 Perry van Vught 68<sup>e</sup> 1:33:44; 727 Arjen van 't Westende 112<sup>e</sup> 1:37:43; 1229 Rob Appeldoorn 174<sup>e</sup> 1:42:46; 1865 Paul van Doremalen 264<sup>e</sup> 1:47:15; 1968 Maarten Martin 277<sup>e</sup> 1:47:54; 2373 Marcel Verbeek 326<sup>e</sup> 1:50:19; 2848 Sven van Egmond 377<sup>e</sup> 1:52:57; 3977 Kuno Huisman 500<sup>e</sup> 1:59:35; 4960 Patrick Kneepkens 595<sup>e</sup> 2:06:07; 5178 Erwin Trum 611<sup>e</sup> 2:07:51; 5294 Dennis Scheepers 621<sup>e</sup> 2:08:45; M40; 944 Gerard Verbeek 160<sup>e</sup> 1:40:09; 1116 Chris Baselmans 192<sup>e</sup> 1:41:38; 1217 Coen van Gorp 207<sup>e</sup> 1:42:40; 1601 Jean-Paul Schreurs 277<sup>e</sup> 1:45:31; 1751 Frank Abbink 300<sup>e</sup> 1:46:27; 1761 R van Marrewijk 302<sup>e</sup> 1:46:31; 1764 Cyril van de Werff 303<sup>e</sup> 1:46:32; 1876 Roeland Reijenga 319<sup>e</sup> 1:47:20; 2270 Rob Voss 373<sup>e</sup> 1:49:45; 2771 Marwin Saris 441<sup>e</sup> 1:52:34; 3196 Fransjan Saes 518<sup>e</sup> 1:54:59; 3836 Carlo Flapper 603<sup>e</sup> 1:58:46; 4196 Norbert de Zeeuw 651<sup>e</sup> 2:00:53; 4286 Henri Verduijn 663<sup>e</sup> 2:01:25; 5139 Walter Strijland 763<sup>e</sup> 2:07:35; 6611 Johan van de Laar 906<sup>e</sup> 2:29:16; M45; 510 Evert Groen 93<sup>e</sup> 1:34:47; 699 Ton van Wamel 125<sup>e</sup> 1:37:20; 1458 Twan Hulsen 263<sup>e</sup> 1:44:33; 2273 Hubert Segers 401<sup>e</sup> 1:49:46; 2525 Paul van de Plassche 450<sup>e</sup> 1:51:17; 2616 Gieljan van Iersel 460<sup>e</sup> 1:51:43; 2977 Jos Vereijken 509<sup>e</sup> 1:53:44; 4117 Frans Wuijster 676<sup>e</sup> 2:00:26; 4598 Arno Aartsen 735<sup>e</sup> 2:03:23; 5037 Ron Bezoen 789<sup>e</sup> 2:06:44; 6478 Dolf Wittkaemper 926<sup>e</sup> 2:25:04; 6509 Ed Hendrix 928<sup>e</sup> 2:25:48; M50; 1586 Peter Brouwers 148<sup>e</sup> 1:45:26; 2831 Stan Lenssen 282<sup>e</sup> 1:52:51; 2864 Cor van den Nieuwenhuisen 285<sup>e</sup> 1:53:04; 3435 Ben de Jong 347<sup>e</sup> 1:56:29; 4108 Roland Broekman 408<sup>e</sup> 2:00:24; 4301 Ruud van Geloven 428<sup>e</sup> 2:01:31; 4587 Duc van den Bergh 455<sup>e</sup> 2:03:18; 4882 Willem van der Brug 485<sup>e</sup> 2:05:29; 6398 Gert-Jan Vliem 611<sup>e</sup> 2:23:02; M55; 165 Hein Asveld 3<sup>e</sup> 1:27:46; 1926 Tom Nouwens 107<sup>e</sup> 1:47:39; 2602 Hans Dekkers 152<sup>e</sup> 1:51:41; 3872 Nico Leijtens 232<sup>e</sup> 1:58:58; 4315 Rien Beijer 261<sup>e</sup> 2:01:38; 5573 M A Aerts 332<sup>e</sup> 2:11:31; 6173 Riche Vogels 374<sup>e</sup> 2:18:24; 6529 Paul Brink 398<sup>e</sup> 2:26:18; M60; 3229 Will Bertrand 84<sup>e</sup> 1:55:12; 4314 Jan Meesters 116<sup>e</sup> 2:01:37; M65; 457 Frans Dijkman 1<sup>e</sup> 1:34:07; Vsen; 4229 Sanne van der Aalst 192<sup>e</sup> 2:01:03; 4822 Jacqueline Clement 243<sup>e</sup> 2:04:59; 5061 Leonie van der Werf 260<sup>e</sup> 2:07:00; 5296 Tanja Kopec 294<sup>e</sup> 2:08:45; 5376 Steffie Beekx 302<sup>e</sup> 2:09:35; 5535 Kim Sanders 320<sup>e</sup> 2:11:14; 6438 Harriette van der Velden 415<sup>e</sup> 2:23:56; 6600 Natascha Abrahams 435<sup>e</sup> 2:28:40; Mverw; 5278 Henrike Mehagnoul 1<sup>e</sup> 2:08:38; V35; 6064 Saskia Velsma 187<sup>e</sup> 2:16:58; 6610 Margretha van de Laar 233<sup>e</sup> 2:29:16; V40; 4773 Angeline Reijenga 146<sup>e</sup> 2:04:34; 4888 Jacqueline Ross 153<sup>e</sup> 2:05:31; 5244 Nicole Scheepers-Dohmen 187<sup>e</sup> 2:08:23; 5945 Nathalie Robben 239<sup>e</sup> 2:15:25; 6697 Yolanda Verspaget 309<sup>e</sup> 2:33:58; V45; 2382 Marianne van Boekel 30<sup>e</sup> 1:50:23; 4376 Ans Bressers 112<sup>e</sup> 2:01:57;



## Baanwedstrijden Den Bosch

Een aantal jeugdleden pakte nog snel een van de laatste baanwedstrijden mee. In Den Bosch werd Femke Smink 3<sup>de</sup> bij de MPC. Daarmee was Femke de enige die op het podium kwam.

### Uitslagen 9 oktober 2010 Den Bosch.

Meisjes pupillen C;

3; Femke Smink; 40m 7.4; Ver 2.68; Bal 16.44; 7; 600m 2.30.5. Meisjes pupillen B;14; Joelle Adams; 40m 7.0; Ver 2.78; Bal 8.99; 11; 1000m 4.19.4. Jongens pupillen A; 4; Thomas Witteveen; 60m 9.5; Ver 4.12; Kogel 7.12; 6; 1000m; 3.38.5, 9; Noah Adams; 60m 9.4; Ver 3.84; Kogel 6.19; 11; 1000m 3.58.8, 13; Lennart Mooijweer; 60m 9.7; Ver 3.41; Kogel 6.47; 8; 1000m 3.49.3.

### Vrouwenploeg handhaaft zich in tweede divisie (door Ben Saris)

**Maastricht 19 september 2010** De vrouwenploeg van GM stond afgelopen zondag voor een zware taak. Na drie voorwedstrijden stonden zij, door diverse omstandigheden, voorlaatste in de landelijke competitie. Daardoor moest er in Maastricht worden gestart in de promotie/degradatiewedstrijd. Een wedstrijd waaraan elf ploegen deelnamen waaronder de laatste drie van de tweede klasse en de sterkste acht van de derde klasse. De vier eerste ploegen van deze wedstrijd promoveerden naar of handhaafden zich in de tweede klasse..

Toen een dag voor de wedstrijd Sietske Noorman, goed voor heel veel punten op het onderdeel hoogspringen, zich ziek af moest melden leek het even of degradatie onafwendbaar was. Nets was echter minder waar. Alsof bijna iedereen deze zondag wat extra's had meegebracht. Want het totaal aantal punten dat de vrouwen vergaarden was voldoende voor de tweede plaats in de wedstrijd en derhalve was een plek in de tweede divisie voor 2011 een feit. Met dit totaal van ruim 8500 punten zouden ze afgelopen jaar niet in degradatiegevaar gekomen zijn, maar zelfs voor een promotiewedstrijd in aanmerking gekomen zijn. Ten opzicht van de voorwedstrijd werden maar liefst ruim 2300 punten meer vergaard.

Belangrijkste puntenverzamelaarster was Laura Hoogers, die de 400 meter horden ( 65.18) en de 3km. ( 11.12.23) voor haar rekening nam en een belangrijk aandeel had in de 4 x 100 meter estafette (52.03). Boven verwachting was ook de verrichting van de vervangster van Sietske Noorman, Anne Marte Gardenier, die 1.50m. hoog sprong. Maar ook Marta Pape, normaal 400 meter hordeloopster, offerde zich op en nam het polsstokspringen ( 2.90m.)voor haar rekening en moest op het laatste moment ook nog het verspringen ( 4.73m) voor haar rekening nemen. Ook Tamara Dorelijers, die zich specialiseerde op discuswerpen werd ingezet op het moeilijke onderdeel Hink Stap Springen waarbij ze tot 8.91m. kwam wat enigszins ten koste ging van haar discus (25.65m. Prima verging het Sandra van Bree bij het kogelstoten en verbeterde zich tot 9.64m.Demi Saris liet een knappe 30.48m. speerworp opmeten. Op de 100 meter liep Marianne Verdonk 13.74 sec. en Inge Faessen 14.29 sec. Op de dubbele afstand noteerde Renske van Os 27.28 terwijl haar 400 meter werd afgesloten in 63.20 sec. Anne Elevelt , de minst ervaren atlete van het team, liet zich aan het begin van de 800 meter nog teveel opjagen en moest dit aan het eind bekopen. De geplande 2.34.00 werd nu 2.41.30 min.

Geen individuele overwinningen werden er genoteerd, maar door een sterk gemiddelde en geen echte zepers werd de zeer jeugdige ploeg dus tweede met een potentie om volgend jaar in de promotiewedstrijd naar de eerste divisie te starten

### D spelen ( door Rens van Ginneken)



**Amsterdam.** 'Een leuke manier om de zomervakantie af te sluiten', moeten Nina van der Pasch en Noa van Ginneken gedacht hebben. Een mooi welwillend nazomerzonnetje, een indrukwekkende historische setting in het Olympisch Stadion in Amsterdam en een groot deel van de 'fine fleur' van de vaderlandse atletiek om je mee te meten. Eerstejaars D-Juniore Nina van der Pasch kwam in actie bij het hoog- en het verspringen. Bij het hoogspringen opvallend weinig foutsprongen voor de 12-jarige Oirschotse. Uiteindelijk bleek haar PR-evenaring van 1.45 meter goed voor een mooie derde plek. De anderhalve meter leek even haalbaar, maar een tikje van de hak stond in de weg, wat eventueel aan het eind van het baanseizoen nog haalbaar is. Bij het verspringen duurde het even voor Nina haar draai te pakken had, maar uiteindelijk was een sprong van 4.47 ruim voldoende voor plaatsing in de finale. Hier verbeterde Nina zich nog met een sprong van 4.50: goed voor een dik verdiende zilveren plak in dit sterke deelnemersveld.

### **Twee maal zilver voor Marianne Verdonk op EK outdoor in Kroatië**

**Varazdin 11 juli:** Tweemaal een Zilveren medaille de oogst voor Marianne Verdonk op het EK outdoor 2010. Een prima resultaat zeker gezien het diepe dal waaruit zij terug is moeten komen. In april nog herstellend van de ziekte van Pfeiffer, wat ondermeer resulteerde in tijden in mei en juni op de 100 meter boven de 14 seconden en 29,9 op de 200 meter. Met hard werken heeft Marianne toch weer voor elkaar gekregen dat zij er staat wanneer het echt gevraagd wordt.

Op de eerste dag van dit Europees Kampioenschap kreeg Marianne te horen dat de 400 meter horden dit toernooi niet voor haar doorging. Gezien haar voorseizoen vond de bondscoach het niet verantwoord haar direct op de eerste dag al de zware 400 meter horden te laten doen. Op dag 1 dus nu alleen de 100 meter vlak. Tijdens het WK in 2009 behaalde ze hier een zilveren medaille achter de Engelse Monique Davis. Ook op dit EK zijn beide altetes weer actief in de finale 100 meter. Marianne loopt een prima race, op 60 meter ligt zij nog op de derde plaats, achter de Portugese Cercequeira en Monique Davis. Op de finishlijn blijkt Davis opnieuw de sterkste, voor plaats twee en drie is een finishfoto noodzakelijk. Marianne blijkt net iets beter te finishen dan concurrente Raquel Cerqueira en wordt tweede in een tijd van 13,28 sec.. Cerqueira krijgt 13,29 seconden achter haar naam staan. De 13,28 is haar derde tijd ooit. Alleen in de ½ finale en de finale van het WK 2009 was ze nog sneller.

Op de tweede dag alleen de halve finales 200 meter. Marianne wint de tweede halve finale in 27,89 seconde waarmee zij zich ook automatisch plaatste voor de finale op zondag. De tegenstand in deze finale is wel heel groot. Monique Davis en Nataliya Lisova zijn duidelijk sneller, zodat het maximaal haalbare de derde plaats is. Voor deze plaats komen normaal gesproken drie atletes in aanmerking. Marianne Verdonk, Natalya Kobylitska en Raquel Cerqueira ontlopen elkaar niet veel. In de finale blijkt dit ook zo te zijn. Monique Davis en Nataliya Lisova vechten samen uit wie 1 en 2 gaat worden. Daarachter blijft het tot 25 meter voor de finish spannend, hier valt uiteindelijk het verschil. Marianne is nog niet sterk genoeg om het hoge tempo tot aan de finish vast te houden en eindigt uiteindelijk als vijfde in een tijd van 27,71 seconden wat wel weer 0,18 seconden sneller is dan haar tijd in de halve finale.

Het laatste onderdeel voor Marianne is de 100 meter horden. Ook hier één atlete die ver boven de rest uitsteekt. Kucharczyk uit Polen loopt ruim 1,5 seconden sneller als alle andere atletes in dit veld. Achter Kucharczyk was het eerst altijd Vanessa Lutonto. Sinds de EK in 2008 is het niet meer automatisch dat zij wint van Marianne. Ook op dit toernooi is dit het geval. Tot de vierde horde ligt Vanessa nog aan kop, dan is het de beurt aan Marianne Verdonk. Vanaf horde vijf neemt zij de tweede plaats over om deze ook niet meer af te staan. Met een tijd van 18.04 pakt Marianne haar tweede Zilveren medaille op een opnieuw geslaagd internationaal toernooi.



Noa van Ginneken moest dit keer helaas zonder medailles naar huis. In haar klasse, de tweedejaars D-junioren, ondervond zij ook sterke tegenstand op de Olympische baan. Bij de 60 meter sprint wist ze nog door te dringen tot de halve finales. Daar leverde een vijfde plek helaas geen deelname aan de finale meer op. Bij de 60 meter horden ook veel tegenstand: er moesten liefst zeven series worden afgewerkt, vooraleer de halve finalisten bekend waren. Ook de wind was hier soms een onberekenbare tegenstander, die in het stadion uit steeds wisselende richtingen kwam. In een felle strijd, waar de tijden vaak dicht bij elkaar zaten, won Noa haar eerste serie. In de halve finale was haar tijd van 10.33 en een tweede plek in haar serie goed voor deelname bij de laatste acht. Daar liet ze exact dezelfde 10.33 klokken, met als resultaat een vierde plek en net geen medaille. De 13-jarige Middelbeerse kon in ieder geval terugzien op een mooie en spannende ervaring, die naar meer smaakte.







## Vaderdagloop Sint Oedenrode

**Zondag 20 juni 2010** waren een aantal GMers te gast op de vaderdagloop bij Fortuna in Sint Oedenrode. De spits werd afgebeten door Tonnie de Benis die 2e werd op de 1 km jeugdloop in een tijd van 3.53. Daarna moesten de halve marathonlopers aan de bak. Peter Cras was op deze afstand de snelste GMer en finishte in een tijd van 1,26.13 wat goed was voor een 2e plek op het podium in de categorie Masters 45. Frank Abbink kwam binnen op 1,34.29, Frans Vereijken 1,34.31, Frans Louwers 1,34.45, Remko Rop 1,37.08 en Jan van Dijk klokte af op 1,47.48. De 10 kilometer lopers startten als laatste, op deze afstand was Pé Brouwer de snelste GMer, hij finishte in de tijd van 37.30 goed voor een 4e plaats bij de Masters 45. Francis Mutsaarts volgde in 51.47, Norbert de Zeeuw 51.58, Giel Mutsaarts 53.50 en Merel Foudraine verbeterde haar persoonlijke record en finishte in 58.24. Ties de Vaan koos voor de halve marathon in Genep, hij kwam binnen op 1,39.49.

## Oirschotse Stoelloop ( door Peter Cras)

**13 juni 2010** 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).

## Special Olympics 2010

**Venraij 4 – 6 juni 2010:** Eenmaal per 2 jaar staan voor de Specials de Nationale Special Olympics op het programma. Een wedstrijd waar alle atleten naar uitkijken en waar door het speciale karakter van deze wedstrijden iedereen even kansrijk is op ereplaatsen.

Het festijn begon op vrijdagavond, met een grootse opening in het stadion de Koel in Venlo. 2.000 sporters en 700 coaches/begeleiders werden in een defilé door stadion de Koel geleid en voorgesteld aan het publiek (ong. 6.000 man) die de tribunes bevolkten. Na de onvermijdelijke speeches, aansteken van het Olympisch vuur en een show van verschillende artiesten om 22.00 uur terug naar de slaapplekken om op zaterdag fit te zijn voor de eerste echte testen.

Op zaterdag in Venraij de zogenaamde divisioning. Alle atleten doen hun onderdelen. Op basis van hun prestaties worden zij voor zondag ingedeeld in Divisies die bestaan uit atleten die onderling maximaal 10% verschil in prestaties hebben. Hierbij worden mannen en vrouwen wel van elkaar gescheiden gehouden.

Elke atleet mag aan maximaal 3 onderdelen meedoen, deze onderdelen worden dus zowel op zaterdag als op zondag afgewerkt.

Ook AV Generaal Michaëlis was op dit grote evenement present. Met 7 specials vertrokken we op vrijdagmiddag naar Noord Limburg, waar wij allereerst onze huisjes gingen bekijken om vervolgens met de bus naar Venlo te vertrekken om deel te nemen aan het defilé en natuurlijk ook al die artiesten te zien optreden.

Op zaterdag atletiek, om 07.45 uur stonden de bussen klaar om de atleten naar de atletiekbaan in Venray te brengen.

Marianne Verdonk startte op de 100 meter, 400 meter en bij het verspringen. Op alle drie de

onderdelen zette zij de beste vrouwenprestatie neer met resp. 13,81; 1.07,35 en 4,21 bij het verspringen. Omdat Marianne op Zondag meedeed met de dames senioren competitieploeg van AVGM die in den Haag aan moesten treden, geen resultaten op zondag en dus geen medailles ondanks de goede prestaties van Marianne.

Jolanda van Kuik behaalde op zaterdag 2,32 bij het verspringen, op zondag verbeterde zij zich tot 2,45 meter goed voor Zilver, op de 100 meter op zaterdag 18,89 en op zondag 18,12 wat haar een tweede zilveren plak opleverde. De slotafstand voor Jolanda was de 800 meter op zaterdag kwam Jolanda tot 4.01,21, op zondag verbeterde zij zich tot 3.46,85 goed voor een Gouden medaille in haar divisie.

Nellie Tonen was onze derde dame die meedeed, voor haar stonden kogelstoten, 100 meter en 200 meter op het programma. Kogel zaterdag 3,91 en op zondag 3, goed voor een Zilveren plak. Op de 200 meter liep Nellie 1.07,20 op zaterdag en 1.05,60 op zondag een fikse verbetering die haar de vierde plaats opbracht. Op de 100 meter de derde verbetering, op zaterdag 28,03 en op zondag 27,81 wat haar een bronzen medaille opleverde.

Sjoerd van de Heuvel kwam uit op de onderdelen, kogelstoten, 100 en 200 meter, dezelfde onderdelen als Bernard van de Rijdt. Voor Sjoerd waren de prestaties; 100 meter 15,57 en 15,46 op zondag goed voor Zilver. 200 meter 35,63 op zaterdag en 33,67 op zondag wat ook met Zilver beloond werd. Bij het kogelstoten ging het op zaterdag iets beter, toen stootte hij 5,65 meter, op zondag kwam hij tot 5,54 waarmee hij als zesde eindigde.

Voor Bernard was er Goud op de 200 meter in 1.03,98 (zaterdag 1.14,36), Brons op de 100 meter in 26,66 (zaterdag 27,51) en Zilver met de kogel.

Martijn de Laat pakte twee medailles en een zesde plaats. Op de sprint liep hij op zaterdag nog 14,96 seconden waardoor hij als zesde in zijn nieuwe divisie ingedeeld werd. Op zondag eindigde hij in 15,22 seconden. Op de 400 meter zocht Martijn duidelijk revanche. Zaterdag ging deze afstand in 1.11,61. Op zondag vertrok hij veel sneller en eindigde in 1.07,01 goed voor Zilver en een nieuw PR. Bij het verspringen was zaterdag 3,88 de beste poging. Op zondag was dat 3,84 waarmee hij het Brons veroverde.

Mike van Kuijk is de zevende atleet die namens AVGM actief was. Mike verraste iedereen met 3 medailles, goud, zilver en brons op evenzoveel onderdelen. Voor het Goud was een heuse eindsprint nodig op 70 meter lag Mike nog tweede in de laatste 30 meter streefde hij zijn tegenstander voorbij en eindigde in een tijd van 29,28 (op zaterdag 29,91). Bij het verspringen was Zilver de beloning. Op zaterdag was de verste sprong 1,45 meter, op zondag 1,50 waarmee hij zijn tegenstrever het nakijken gaf. Het sluitstuk voor Mike was de 400 meter. Op zaterdag liep hij zijn eerste 400 meter in een tijd van 2.37,66 een heel dik persoonlijk record. Op zondag bleef hij steken op 2.39,16, maar hiermee behaalde hij wel zijn derde medaille op rij, nu was de kleur Brons.

Een prima toernooi voor AVGM met een karrevracht aan medailles en prachtige tijden en afstanden op de koop toe.

### **Vennenloop Oisterwijk ( door Peter Cras)**

Zaterdag 17-4, tijdens de Vennenloop ( 15 km) in Oisterwijk waren de omstandigheden nog ideaal om goede prestaties neer te zetten. Peter Cras wist zijn PR met zo'n 45 seconden te verbeteren en finishte in 1,00.36 Gerrie Dijkstra, Henk van Gerven en Frans Louwers liepen gezamenlijk op en finishte in 1,06.13 Frank Abbink volgde in 1,09.02 Op de 10 kilometer wist Koos van der Horst ook een aantal seconden van zijn PR af te knabbelen, hij legde de 10 kilometer af in 49.49

Bij de 1 kilometer jeugdloop finishte Tonnie de Benis in 3.50 en behaalde daarmee een knappe 5e plaats.





## Halve marathon van Weert (door Pé Brouwer)

Zondag (18-4-2010) werd GM bij de halve marathon in Weert door 4 atleten vertegenwoordigd. Karel Rikkers, Frans Strikwerda, Johan Robben en Pé Brouwer keken voor de start argwanend naar de steeds fanatieker schijnende zon en de thermometer die maar bleef stijgen. Verder was het zaak het weinig inspirerende parcours goed in je op te nemen: 2 x klein (centrum), 1x groot (langs kanaal), 1x klein, 1x groot en 1x klein.

Dat de lopers, die in de trainingen nog niet met dergelijke temperaturen te maken hebben gehad, het zwaar hadden bleek wel uit het feit dat Frans en Johan beiden de 21,1 km niet volbrachten. Karel voldeed aan z'n eigen verwachtingen met 'n tijd van 1:39:42. Pé liep tot 15 km goed, kreeg toen toch te kampen met de hogere temperatuur maar wist het tempo redelijk vast te houden. Een versnelling in de laatste kilometer zat er echt niet meer in: 1:22:58, 'n paar seconden boven z'n PR en de derde halve marathon dit jaar binnen een marge van 13 seconden.

**Geen spektakel bij indoor clubkampioenschappen** klik [hier](#) voor de foto's

**Veldhoven 13 februari 2010.** Door een wat ongelukkige planning hebben de indoor clubkampioenschappen die al enkele jaren samen met de Valkenswaardse en Veldhovense atletiekclubs in Veldhoven worden georganiseerd niet helemaal gebracht wat een dergelijk kampioenschap zou moeten brengen. Door de kinderoptocht in Best, waardoor veel jonge jeugd verstek liet gaan en vooral ook geplande vakanties ontbraken er nog al wat atleten en kwam het in bepaalde klassen zelfs voor dat slechts één of helemaal geen kandidaat voor de titel op het podium kwam.

## Het 6de 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 juttten 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.

### **Maximaal haalbare: zilver Sietske Noorman**

(door Ben Saris)

Tijdens de NK voor senioren heeft junior Sietske Noorman voor het eerst sinds anderhalf jaar genoeg moeten nemen met een zilveren plak op het NK. Zelf raakte ze niet over de 1.81m en haar directe tegenstandster Remona Fransen van de Spartaan uit Lisse evenaarde haar beste prestatie met 1.84m en het zou voor Sietske een dik PR geweest moeten zijn om het goud te pakken. En dat zat er dit weekend nog niet in. Over enkele weken krijgt ze een herkansing bij de NK voor junioren. Marta Pape startte op de 400 meter vlak en reikte dit jaar één plaats verder dan vorig jaar. Zij werd nu vierde in de halve finale en viel daarmee net buiten de finale. De 57.82 sec. die zij in de serie liep was exact dezelfde tijd als die zij een jaar eerder in de halve finale liep en daarin toen vijfde werd..

### **Wedertcross in Valkenswaard**

Naast het NK indoor waren ook weer een flink aantal GM atleten te vinden op het pittige parcours van de Wedertcross in Valkenswaard. Drie van hen wisten daar de overwinning te pakken en nog eens 9 andere crossers stonden iets lager , maar wel op het podium.

#### **Korte Cross**

Pieter van Oirschot, achteraf toch de nummer drie bij het Brabants Kampioenschap enkele weken geleden, ging nu in Goirle weg voor de korte cross om zijn snelheid te testen. De vele tempoversnellingen van zijn directe rivalen wist hij prima te pareren en uiteindelijk won hij na iets meer dan drie kilometer , na een mooie strijd met een voorsprong van tien meter.

Zijn clubgenoten zaten in Valkenswaard en hier wist D-juniore Noa van Ginneken weer eens aan de overwinning te proeven op de voet gevolgd door Nina van der Pasch die in dezelfde klasse derde werd. Ilonka de Bresser hoefde deze keer slechts met één Belgische tegenstandster af te rekenen en dat gelukte haar dubbel en dwars. Judith Witteveen liet er bij de B-pupillen ook weer geen gras over groeien en ging van meet af weg om met ruime voorsprong te winnen. Buiten deze drie regelmatige winnaars had GM in Valkenswaard enkele verrassende podiumplaatsen zoals de tweede plaats van master Pieter Grootes , maar zeker ook de tweede en de derde plaats van respectievelijk Bram Elevelt en Niels Aarts bij de C junioren. Voor Rana van Ginneken, de jongere zus van Noa, was het voor het eerst dat zij tijdens een regionale wedstrijd op het podium stond. De achterstand die zij op nummer twee had is in de naaste toekomst zeker te overbruggen. Derde plaatsen waren er ook nog voor Floor van Veen bij de C-pupillen, voor Demi Saris bij de B junioren en voor Thomas Witteveen bij de A-pupillen. Daan Crombach werd tweede bij A-junioren Overige uitslagen: JPB 7 Luc Geeris, JPA 6 Thijs Hulsen, 9 Renzo van Kerkoerle, 11 Tonnie de Benis, 18 Dinand de Bresser, MD 18 Maureen de Bresser. JD 8 Donnie van Kerkoerle, 13 Roel

van Veen. MC 8 Bo van de Branden JC 5 Sam van der Pasch, 8 Aaron Mandemakers, MB 4 Anne Elevelt. Korte Cross senioren 6 Jeroen Duif, JJB 4 Dirk van Leuken, 6 Onno Meeuwis, 9 Rohan de Bresser. Masters 35 6de Henry Vermeer.



Imke, Marlieke, Lotte 2de, 1ste en 3de bij de meisjes C

Niet alles viel tegen. Er werden enkele hele mooie prestaties opgetekend. Vooral bij het hoogspringen. Zo sprong Mitchell Vereijken 1.85m en Bas van der Lubbe 1.75m. Wist Lotte Verhoeven zich met 10 cm. te verbeteren tot 1.35. Ook Sandra van Bree viel op met een kogelstoot van 10.84m met de drie kilo kogel. En werd Jaime Hermsdorf kampioen met maar liefst drie persoonlijke records.

De podiumplaatsen: JPC 1 Niklas Dhondt, JPB 1 Niels Dijck, JPA 1 Emiel vd Horst, 2 Thijs Hulsen, 3 Pim Scheiberlich. JD 1 Vincent Hein, 2 Daonie van Kerkoerle, 3 Nick van de Worp, JB 1 Bas van der Lubbe, JA 1 Bart van der Pasch, 2 Daan Cromvabch, senioren 1 Mitchell Vereijken, 2 Jeroen Duif.

MPC 1 Floor van Veen, MPA Jaime Hermsdorf, MD 1 Nina van der Pasch, 2 Nina Versluis, 3 Nathalie Pritsch. MC 1 Marlieke van der Linden, 2 Imke de Laat, 3 Lotte Verhoeven, MB 1 Renske van Os, 2 Laura Hoogers, 3 Demi Saris, Senioren 1 Marianne Verdonk.

Door Rens van Ginneken

### **Zestien GM-jeugdathleten bij Brabants Kampioenschap Cross in Roosendaal**

**Judith Witteveen bevestigt goede vorm met 2<sup>e</sup> plaats bij MPUPB**

**Brons voor Pieter van Oirschot**

**Roosendaal 24 januari 2010**– In Roosendaal, thuisbasis van atletiekvereniging THOR, vond zondag het Brabants Kampioenschap voor junioren en pupillen plaats. Een afvaardiging van zestien jonge GM-atleten trok naar het westen van de provincie om zich, naar winterse begrippen, in redelijk milde weersomstandigheden, te meten met de fine fleur van de Brabantse cross. Het BK werd in 2008 op hetzelfde parcours en goeddeels over dezelfde afstanden verlopen. Het niveau lijkt in de meeste klassen behoorlijk hoger dan destijds en er was, ondanks de afwezigheid van veel Kempische Crossathleten, ook een hogere bezettingsgraad in veel categorieën. Een



podiumplek was er slechts weggelegd voor twee GM-jeugdathleten. Judith Witteveen voert ijzersterk de ranglijst aan bij de Kempische Crosscompetitie en bevestigde zondag haar uitstekende vorm. Ze legde met overtuiging beslag op plek 2 bij de Meisjes Pupillen B. Pieter van Oirschot zorgde voor de tweede podiumplaats door bij de A-junioren als derde te eindigen. Thuisclub THOR leverde maar liefst vijf Brabantse Kampioenen af.

Het parcours lag er mooi bij in Roosendaal, afgelopen zondag. Het grasveld bij start/finish voelde ietwat zompig aan door de rijkelijke gevallen neerslag van de laatste weken, maar overigens viel het heuvelachtige terrein goed te belopen voor de Brabantse crossathleten. Helemaal duidelijk was het misschien niet gecommuniceerd, maar deze THOR Cross betrof een Brabants Kampioenschap voor jeugd en pupillen en een West-Brabants Kampioenschap voor de senioren en ouder.

Dit gegeven, plus andere evenementen in onze regio, zoals de Goed-Beter-Bestloop, verklaart wellicht het ontbreken van veel Kempische (jeugd-) atleten. Desondanks waren de junioren en pupillen van AVGM nog met zestien man sterk in Roosendaal van de partij. De meeste jeugdige GM'ers hadden er de handen vol aan geduchte tegenstanders. Top-5 noteringen waren er slechts weggelegd voor Pieter van Oirschot (4<sup>e</sup> bij JJUNA in 21.40 over 6000 meter), Ilonka de Bresser (4<sup>e</sup> bij MJUNC met 2000 meter in 7.42), Noa van Ginneken (5<sup>e</sup> bij MJUND in 5.58 over 1500 meter) en Judith Witteveen (2<sup>e</sup> bij MPUPB met 1000 meter in 4.17).

Judith na afloop van haar 'Zilveren Race': 'Ik herkende het meisje dat vorig jaar het NK won, Amy Thomassen. Ze ging heel hard van start, maar ik kon er redelijk bijblijven. Ik ben blij met mijn tweede plaats!' Judith keek tijdens haar 1000 meter goed om zich heen, liet zich niet van de wijs brengen en consolideerde koel het zilver. Bij de MJUNC zat een podiumplaats er voor Ilonka de Bresser net niet in. De wedstrijd was vooral een verbeterd gevecht tussen Marjolein Verheem (Achilles) en Laura Rijvers (Attila), de latere nummers 1 en 2, waaraan de rest van het veld amper meer te pas kwam: wel spektakel voor het publiek. Ook Suzanne Jonkers (Sprint), welke Ilonka bij eerdere ontmoetingen vaak achter zich wist te houden, moest ze nu helaas voorrang geven. Noa van Ginneken en Nina van der Pasch legden respectievelijk beslag op de 5<sup>e</sup> en 9<sup>e</sup> plek op de 1500 meter voor de MJUND. De strijd in deze categorie werd gedomineerd door Kim Lahaije (Attila), die geen tegenstand van belang ondervond en er een schrikbarende snelle 5.31 uit perste. Noa had op meer gehoopt, startte snel, maar kreeg halverwege het gaatje naar de nummers 3 en 4 niet meer gedicht. Nina leverde een zware strijd om een top-tiennotering veilig te stellen. In de eindfase leek ze even in de problemen en werd ze ineens gepasseerd door vier tegenstandsters. Ze knokte zich echter knap terug. Met haar 9<sup>e</sup> plek is haar selectie voor het NK op 6 maart in Hellendoorn in ieder geval veilig gesteld en als tweede van haar geboortjaar eindigend, is er wellicht volgend jaar zicht op een podiumplek.

Haar broer Sam (JJUNC) lijkt het vermoeden te bevestigen dat het niveau dit jaar hoger ligt dan voorheen: 'Ze gingen ontzettend hard van start. Voor mijn gevoel heb ik gewoon goed gelopen, maar volgens mij ben ik op drie na laatst geworden.' Zijn tijd van 13.22 op de 3000 meter bleek, toen pas 's avonds laat de uitslagen doorkwamen, goed voor een 19<sup>e</sup> plek. Bram Elevelt wist in deze categorie, ondanks een keurige 12.46 niet hoger te reiken dan een zeventiende positie. Een zelfde beeld ongeveer in de meeste categorieën. Onno Meeuwis was in 2008 nog ongeveer hetzelfde geëindigd als op de 15<sup>e</sup> plek die hij nu pakte met 18.42 over 4500 meter, maar Pieter van Oirschot was eenvoudig eerste geworden bij JJUNA waar het nu de derde plaats was en Daan Crombach, in dezelfde klasse nu 9<sup>e</sup> met 24.04, had in 2008 naast hem op het podium gestaan, waren zij in 2008 al tot deze categorie toegetreden. Demi Saris en Anne Elevelt bezetten de 11<sup>e</sup> en 16<sup>e</sup> positie (14.49 en 15.18 op 3000 meter, MJUNB). Donnie van Kerkoerle werd uiteindelijk 23<sup>e</sup>, in een uitermate zwaar bezet deelnemersveld. Met zijn tijd van 7.51 op 2000 meter bij JJUND heeft hij toch een prima visitekaartje afgegeven. De tijd van Thomas Witteveen (JPUPA) op de kilometer mocht er zeker ook zijn. Hij knalde met een zeer snelle 4.00 over de meet. Dat is 15 km/u op een heuvelachtig parcours (!), maar het leverde hem nu 'slechts' een 8<sup>e</sup> plek op. Thijs Hulsen werd hier 12<sup>e</sup> plaats met 4.09. Bij de JPUPB imponeerde Merijn Gerits met een zeer knappe 4.37 op de kilometer. Zijn mooi ingedeelde race was goed voor een 8<sup>e</sup> positie, in een deelnemersveld waar de top-3 rond de 4 minuten eindtijd liet kloppen. Rana van Ginneken had geen reden tot klagen met



een, ook voor haar zelf, verrassende 7<sup>e</sup> plek bij de MPUPA (4.18 over 1000 meter): 'Ik kon bijna niet geloven dat er niet meer meisjes voor me waren', bekende de uithijgende BK-debutante.

Over het algemeen dus -soms onverwacht- sterke tegenstand voor de GM-jeugdathleten in Roosendaal. In maart is er mogelijkheid voor revanche: dan staat het NK Cross op het programma in Hellendoorn/Nijverdal. AV Athletics is gastheer van het landelijk evenement in 2010 en 2011. Op zaterdag 6 maart treffen de pupillen en junioren D/C elkaar. Zondag is de beurt aan de B en A-junioren, senioren en ouder.