



ZANDLOPER

INFORMATIEBULLETIN VAN, VOOR EN DOOR VRIENDEN DIENSTVAK LO&SPORT — JUNI 2024



Wil Maaswinkel 80 jaar
Caroline MVK-kampioen
Instructeur Werken op Hoogte

Inhoudsopgave

Voorwoord C-LO&Sportorganisatie	03
Veteranendag 2024	05
Tweeluik Hooghalen	08
ASM 2024	11
Stipnotering	14
Hyrox populair in Vught en omstreken	15
Banners LO&Sportgroepen	18
M.E.G.A. nieuwe supporter	21
Afscheidsinterview met Tommy in Irak	23
LO&Sport kort	27
IN MEMORIAM: Ferry Titalepta	43
Wedstrijdverslag Marathon Des Sables	45
IN MEMORIAM: Hans Wedel	51
Interview met Caroline Remmen	53
Wil Maaswinkel 80 jaar	57
LO&Sportgroep RVS op Grand quadriga	61
FLO receptie Ton Neppelenbroek	66
Instructeur Werken op Hoogte	71
Interview met PTSS-instructeur Bart Smits	73
Proloog tourspel vanuit de Giro Sardinië	79
LO&Sport Dienstvakdag 2024	83
Colofon	85

Voorwoord C-LO&Sportorganisatie



De LO&Sportorganisatie kreeg vorige maand de Inspecteur Generaal der Krijgsmacht op bezoek. Wat opviel was dat tijdens dit gesprek meerdere malen het onderwerp veiligheid aan bod kwam.

Zelf zit ik ook soms met dit onderwerp te worstelen. De worsteling zit 'm in het feit dat we uiteraard de verplichting hebben om onze Opleiding en Training zo veilig mogelijk te organiseren en uit te voeren. Wat het lastig maakt is dat wij mensen opleiden en trainen voor een taak die in de kern heel erg onveilig is. Hoe zorgen we er nu voor dat we militairen zo veilig mogelijk voorbereiden op onze hoofdtaak 1, het beschermen van ons grondgebied en dat van onze bondgenoten?

Ik heb het volledige antwoord niet. Ik heb ook jullie nodig bij het beantwoorden van deze vraag. Ik ben dan ook heel blij dat we volgende maand het thema veiligheid gaan bespreken binnen de context van de LO&Sportorganisatie. We hebben de Luitenant-Generaal bd Mart de Kruif bereid gevonden om ons mee te nemen in wat hoofdtaak 1 inhoudt op fysiek en mentaal gebied om vervolgens te bespreken wat onze rol kan zijn in het voortraject.

Voorwoord C-LO&Sportorganisatie

De IGK heeft ons overigens na afloop van het werkbezoek bedankt voor het gastvrije ontvangst, de goede organisatie én de open sfeer waarin de gesprekken met het personeel van de eenheid hebben plaatsgevonden. Hij vroeg mij zijn dank op jullie over te brengen.

Het laatste deel van het bericht van de stafofficier van de IGK maakt mij erg blij omdat we met ons MT verbondenheid en trots in onze visie een impuls willen geven. Hij gaf het volgende aan:

'De gesprekken waren behalve open ook zeer verhelderend. De dynamiek, de eerder gemelde aandachtspunten en uitdagingen zijn duidelijk verwoord door enthousiaste en betrokken mensen. Dit alles heeft de IGK een goed (beter) beeld gegeven van LO&S organisatie. Mooi te zien en te horen in de gesprekken met de mannen en vrouwen van de eenheid hoe trots men is voor de eenheid te mogen werken.'

We hebben als organisatie best nog wel wat uitdagingen voor de boeg. Heel defensie is bezig om de accenten te verleggen richting hoofdtaak 1. Dat is geen makkelijke opgave. Ik weet echter zeker dat we met ons personeel deze transitie succesvol kunnen gaan uitvoeren. Onze flexibiliteit en de wil om actief mee te bewegen met de veranderingen binnen de KL gaan ons daarbij helpen.



Commandant LO&Sportorganisatie, Ikol Pieter van der Peet

Veteranendag 2024

Door Oscar Prins



Veteranendag 2024

Oscar Prins schreef een mooi wervend artikel voor deelname aan het detachement LO&Sport tijdens de komende Veteranendag in Den Haag.

Een artikel om Trots op te zijn.

Vervolg Veteranendag 2024



Zaterdag 29 juni wordt voor de 20^e keer de Nederlandse Veteranendag georganiseerd in Den Haag. Precies zoals het ooit begon in 2005, op de verjaardag van Z.K.H. Prins Bernhard. Er wordt een nationaal defilé gelopen voor Z.M. de Koning en er is een gezamenlijke afsluiting met muziek op het Malieveld.

Maj Joost de Jong en ikzelf gaan er voor zorgen dat deze dag optimaal beleefd kan worden door begeleiding te geven aan een delegatie van de LO&Sport organisatie. Nevendoel is het presenteren van de LO&Sport als gewaardeerd counter partner die een belangrijke bijlage levert aan gevechtskracht tijdens missies.

Meelopen in een defilé, toegeklapt worden door pu-

bliek, langs de eretribune lopen, waarom zou je hier vrijwillig aan deel willen nemen? Alleen omdat je deelgenomen hebt aan een missie?

Iedereen heeft natuurlijk zijn eigen redenen om wel of niet deel te nemen aan deze dag. Het valt ook niet mee om jezelf centraal te zetten of om trots uit te stralen. Het past niet zo om jezelf boven een ander te zetten of om te laten zien wat je goed gedaan hebt.

Toch mag je af en toe Trots zijn op wat je gedaan hebt. In een zoektocht naar de kernwaarde trots kwam ik de volgende verklarende teksten tegen.

'De kernwaarde trots is een gevoel en vormt het fundament voor de overige kernwaarden.



Vervolg Veteranendag 2024



Vanuit mijn eerdere ervaringen kan ik delen dat deelname aan de Veteranendag iets met je doet. Duidelijk wordt dat het publiek, de Koning en iedereen die verder aanzit op de eretribune waardering heeft voor de inzet van militairen. De dag laat je stilstaan bij de bijzonder geleverde inzet tijdens een uitzending en geeft je een terugblik en laat je reflecteren. De dag geeft je een samen gevoel en het gevoel van waardering wat zich in mijn geval vertaald heeft naar gepaste trots.

Ook dit jaar willen we met een mooie club LO&Sportinstructeurs

presenteren tijdens het defilé. Denk nog eens na wat deze dag voor jou kan opleveren. Mocht je open staan voor de ervaring dan nodigen wij je uit je aan te melden (bij Joost de Jong).

Trots kan niet op één moment ontwikkeld worden maar moet groeien, er moet samen aan gewerkt worden. Trots is iets wat altijd en overal gevoeld kan worden, trots is een gevolg van een integraal proces en wordt zichtbaar in gedrag. Trots is het resultaat (gevolg) van een proces dat naar een gevoel van succes leidt (Lewis & Haviland, 1993) en is belangrijk voor het persoonlijke welzijn.

Trots ontstaat wanneer men vindt dat eigen gedrag geslaagd is, vergeleken met een bepaalde standaard, norm of doel. De emotie Trots komt voor wanneer er positieve gebeurtenissen plaats vinden. Goede prestaties resulteren vaak in gevoelens van trots. Maar om een prestatie als "goed" te kwalificeren, moet de prestatie vergeleken worden met de gestelde doelen of prestaties van anderen en is de evaluatie ervan gebaseerd op complimenten gegeven door anderen.'



Tweeluik Hooghalen

Door Pieter van der Peet



Vervolg Tweeluik Hooghalen

Tweeluik Hooghalen

Na het gedenkbord van Gijs van Buren valt binnen een paar maanden de Traditiekamer nog een mooi historisch attribuut ten deel.

Ditmaal uit de nalatenschap van Ben Verkerke.

Lees hier het verslag van Pieter van der Peet over de overdracht van een tweeluik.

Deze maand werd ik verrast door een telefoontje van oud-collega Rien van Blerk. Of hij langs kon komen om een tweeluik te doneren aan de Traditiekamer.

Wat bleek.... na het overlijden van oud-collega Ben Verkerke werd de zolder door zijn familie opgeruimd. Ben nam in de periode 1974/1975 afscheid van de School Militaire Lichamelijke Opvoeding in Hooghalen. Ter gelegenheid van dit afscheid kreeg hij een 2-luik met foto's van alle collega's uit die tijd.

Dat waren destijds niet alleen LO&Sportinstructeurs. Ook zijn er foto's met daarop bijv. de kok, de administrateur en de schoonmaakster te bewonderen. Het was in die periode dus echt Team Hooghalen.

Ik wil Rien bedanken voor het bezorgen van dit mooie 2-luik. We gaan op zoek naar een mooi plekje in gebouw Y. Daarnaast wil ik hem bedanken voor de mooie verhalen.

De zestien jaar als LO&Sportinstructeur heeft hem in zijn hele carrière niet meer losgelaten.



Vervolg Tweeluik Hooghalen



M. Ut Benerse



J. Swartz



J. Kasper



F. Polman



mevr. Brookman



J. K. Brookman



Rika Hendriks



G. Moes



M. A. G. van Blerck



M. Alberts



A. Schriemer



J. H. Bomhof



A. de Jonge



H. Klomp



A. Frieling



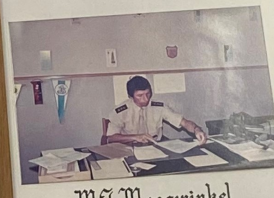
T. de Haan



R. M. v.d. Weerd



J. ter Haar



W. J. Maaswinkel



H. Vogelaar



J. Pol



M. Stevens



A. Schievink



L. Oldenkamp



G. A. M. Westerkhof



C. S. Mener



R. Bartelds



J. de Ruiter

ASM 2024

Door Jan Kasper i.s.m. Wil Maaswinkel



ASM geslaagden 2024

[Jan Kasper en zijn ASM blijven zeer succesvol.](#)

[Ook dit eerste deel van 2024 leverde defensiebreed liefst 24 LO&Sportinstructeurs op met een ASM certificaat.](#)

[Lees hier het verslag van de diploma-uitreiking.](#)

Vervolg ASM 2024



Inleiding

Onderstaande tekst werd door (oud) collega LO&Sportofficier Jan Kasper aan de redactie gestuurd vergezeld van een foto van collega's die het ASM advanced hebben afgesloten.

Jan Kasper is de enthousiaste promotor van het Athletic Skills Model (ASM).

Jan werd in 1966 opgeleid tot LO&Sportofficier, werkte in Wezep en Nunspeet, volgde de HALO, was docent op de SMLO en OCLO, verliet de Krijgsmacht en werd Hoofd Opleidingen bij de KNVB, werkte met Rinus Michels, Kees Rijvers en Guus Hiddink, was directeur van FC Twente en AZ en was en is de promotor van ASM. Veelzijdig bewegen als sleutel voor efficiënt, effectief en veilig bewegen!

Opleiding Veiligheid&Vakmanschap (VeVa) en Athletic Skills Model (ASM)

Op dinsdag 5 maart zijn de VeVa docenten geïnformeerd over de opleidingen die ASM geeft aan de sportinstructeurs van alle krijgsmachtonderdelen. Defensie hecht erg veel waarde aan een goede (en ook fysieke) aansluiting vanuit de ROC's naar de verschillende legeronderdelen.

Reden waarom generaal Roland de Jong ook aanwezig was bij de presentatie.

De generaal opende de bijeenkomst met het schetsen van zijn ervaringen met bewegen tijdens zijn middelbare schooltijd, gevolgd door zijn opleiding aan de Koninklijke Militaire Academie in Breda. Als atleet en hockeyer op het middelbaar onderwijs vond hij de fysieke opleiding op de KMA erg zwaar.

Vervolg ASM 2024

De militaire opleiding eiste een basis van veelzijdigheid die hij niet had meegekregen.

Te weinig ervaring met gevarieerd en veelzijdig bewegen is ook nu oorzaak van uitval tijdens de militaire opleiding. Het leidt tot het niet aankunnen en niet goed voorbereid zijn op de fysieke gedifferentieerde eisen die Defensie stelt voor verschillende functies. Daarom zoekt Defensie instrumers die al een veelzijdige bewegingsachtergrond hebben waardoor er minder uitval zal zijn.

De LO&Sport bij Defensie laat zijn instructeurs ervaring opdoen met ASM zodat ook vanuit die visie kan worden bijgedragen aan de voor het militaire beroep vereiste veelzijdigheid van de motoriek.

Thema van de presentatie was hoe veelzijdig bewegen is op te bouwen en hoe daarmee een vloeiende aansluiting verkregen kan worden van de VeVa student naar zijn militaire beroepsopleiding en de lessen LO&Sport die hij zal volgen.

Hoofd van de afdeling VeVa OTCO, de Kolonel b.d. Willem v/d Bos, benadrukte het belang van de ontwikkeling van het trainingsplan en de noodzakelijke opzet van de veranderingen op basis van de wetenschappelijk bewezen voordelen van minder uitval door veelzijdig bewegen.

Aooi b.d. Joep van Renswouw lichtte uitgebreid de doorontwikkeling van de fysieke VeVa lijn toe via het verander document dat opgesteld werd met hulp van het kenniscentrum van de KL.

Streven is overbelasting van de ingestroomde militair te voorkomen en via regelmatige metingen te beoordelen welk niveau de VeVa student aankan, en daarop inspelen met een gedifferentieerd programma op de intensiteit, kwantiteit en kwaliteit van de belasting

De inleidingen werden gevolgd door de presentatie over het ASM van oud-marinier en CIOS- en ALO docent Yordi Vermaat met de kernwaarden van het model en de wetenschappelijk onderbouwde metho-

diek van Prof.dr. Geert Savelsbergh.

Bij integratie van het veelzijdig bewegen van het ASM binnen het bestaande opleidingsmodel van VeVa zullen er meer plezier, minder blessures en uitval en betere prestaties zijn waardoor de aansluiting van de fysieke belasting vanuit de VeVa opleiding naar de vakopleiding bij Defensie vloeiender zal kunnen plaatsvinden. Daarmee kunnen de doelstellingen van de opleidingen bij Defensie beter worden gerealiseerd.



Stipnotering



Stafadjudant LO&Sport aooi Johan Veenstra

Aan alles komt een einde...

Dat is een waarheid als een koe, alles heeft een einde. Deze paar eenvoudige woorden hebben echter wel een groot effect op hoe wij in het leven staan. Het idee dat alles een keer stopt roept aan de ene kant misschien wel een vorm van vreugde op maar aan de andere kant misschien ook wel verdriet. Ook het leven is eindig. Helaas hebben een aantal (oud)-collega's afgelopen periode dierbaren verloren. Nogmaals sterkte met dit enorm verlies!!

We kennen allemaal de uitspraak wel 'Het wordt vanzelf vrijdag'. Mogelijk heb je de gevleugelde uitspraak zelf wel een aantal keer uitgesproken wanneer jij het zwaar hebt of iets doet/ moet doen waar je eigenlijk niet zo heel erg veel zin (meer) in hebt. 'Het wordt vanzelf vrijdag' helpt ons dan om te beseffen dat het vanzelf een keer eindigt.

Ook aan samenstellingen van LO&Sport-groepen/ afdelingen komt een eind. Hoe geolied 'de machine' dan ook draait maar ons P-systeem zorgt ervoor dat dit op regelmatige basis verstoord wordt, helaas... Hoe vaak ik wel niet in een groep gewerkt heb waarvan wij dicht tegen de prestatiefase aanzaten (of misschien er al wel in) maar 'uit elkaar gerukt' werden door het systeem, terwijl wij eigenlijk nog door wilde met z'n allen.

Misschien heb je zelf weleens in de situatie gezeten dat jij degene bent die de groep moet verlaten. Voor de een zal dat met pijn in zijn/ haar hart zijn terwijl de ander opgelucht is dat er een eind is gekomen aan zijn functioneringstermijn omdat het niet aan de verwachting voldeed maar mogelijk ook omdat men uitkeek naar een nieuw begin.

Wij hebben goede collega's de LO&Sport-organisatie zien verlaten. Collega's die wij als LO&Sport-organisatie graag hadden willen behouden

maar voor zichzelf een andere keuze hebben gemaakt. Aan alles komt een eind, of je nu wilt of niet.

In 2004 waren wij als LO&Sportorganisatie zeer verreed dat wij de status van Dienstvak kregen. Dit was echt een grote waardering voor het geleverde werk van onze voorgangers en onszelf. Maar ook dat heeft een eind. Er komt een einde aan onze status van Dienstvak.

Aan alles komt een eind, dat is een feit maar laten wij het einde niet zien als iets treurigs. Zie het einde ook als begin van nieuwe kansen, mogelijkheden en vernieuwingen.

Nieuwe avonturen en nieuwe ontdekkingen om jezelf verder te ontwikkelen. Daar waar mensen stoppen staan andere mensen weer op. Zo ook voor onze organisatie. Daar waar de status van Dienstvak stopt krijgen wij die van Korps terug.

Een grotere waardering kunnen wij, in mijn optiek, niet krijgen. Dit is weer het startsignaal om na een einde van een periode met zijn allen de mouwen op te stropen, voor zover wij dat nog niet deden, en te laten zien dat wij die status ook waardig zijn.

Op 12 september, tijdens de Dienstvakdag, heb ik mijn functieoverdracht aan Renate. Voor mij is dit zodoende de laatste stipnotering in de Zandloper. Ik heb er elf mogen maken. Met veel plezier heb iedere keer achter mijn PC gezeten om na te denken over welke boodschap ik wilde verstoppen in de stipnotering.

Ik hoop dat de stipnotering jou af en toe jou tot nadenken heeft aangezet.

Het gaat jullie goed!

**Geniet van het moment
want voor je weet is het voorbij!**

Hyrox populair in Vught en omstreken

Door Tarik Gharbaoui



Hydrox activiteiten van de LO&Sportgroep BRK

Drie keer is scheepsrecht.

En drie is het getal van het supertrio uit Vught, waar Hyrox erg populair is en gezorgd wordt voor het derde artikel in een half jaar tijd op onze website.

Lees hier het verslag van de wedstrijd in Rotterdam én de activiteiten op de Brederodekazerne.

Vervolg Hyrox populair in Vught en omstreken



Hyrox. Die naam hebben we recent meer gelezen op deze website. Lino Ottenhof schreef er in december als eerste over in een verslag van de wedstrijd in Amsterdam, en daar kreeg je al spierpijn van bij het lezen. Recent in het interview met Joyce Zappeij kwam Maastricht al aan de orde, en nu is het de beurt aan Rotterdam waar onze LO&Sportgroep BRK uit Vught goed vertegenwoordigd was.

Hyrox

HYROX is in 2017 ontstaan in Duitsland. HYROX is een combinatie van 8 kilometer hardlopen en het uitvoeren van 8 functionele krachtoefeningen. Het doel van HYROX is om binnen een zo snel mogelijke tijd de verschillende oefeningen uit te voeren en over de finish te komen.

Hyrox omvat verschillende functionele fitnessoefeningen die variëren van roeien, Wall-Balls, burpee's, sandbag-lunches, farmer carry's, sled-push & pull en de ski-erg. Deze diverse mix van disciplines maakt Hyrox een unieke en veeleisende uitdaging voor sporters van alle niveaus.

Trending

Hyrox heeft de fitnesswereld veroverd door zijn inclusieve aard en zijn vermogen om mensen van verschillende achtergronden en fitnessniveaus aan te spreken. De opkomst van functionele fitness (link Dikla invoegen) heeft de populariteit van evenementen zoals Hyrox verder gestimuleerd, omdat steeds meer mensen op zoek zijn naar uitdagende en veelzijdige workouts die hen voorbereiden op echte fysieke uitdagingen in het dagelijks leven.

Voor militairen is Hyrox niet alleen een fitnessuitdaging, maar ook een waardevolle trainingsmogelijkheid die voorbereidt op de fysieke eisen van hun beroep. Met de diverse mix van oefeningen in Hyrox train je verschillende aspecten van fysieke paraatheid die essentieel zijn voor militairen. Van het tillen en verplaatsen van zware voorwerpen tot het uitvoeren van cardiovasculaire inspanningen onder druk.

Link met LO&Sport

Sergeant De Kort, Korporaal1 Van den Dries en Soldaat1 Gharbaoui (Sportgroep BRK) maakte kennis met Hyrox tijdens de Dienstvakdag 2023. Gedurende deze dag werden er diverse clinics aangeboden die als inhoud een nog relatief onbekende sport behandelden. Eén daarvan was Hyrox, waarbij er een workout klaar stond die de collega's van de LO&Sport uit zou dagen met diverse onderdelen van de daadwerkelijke workout.

Hierna groeide de interesse van bovenstaande personen en al snel werd besloten gezamenlijk deel te nemen aan Hyrox Rotterdam 2024. Onderweg naar deze wedstrijd werd er regelmatig hard getraind op de sportgroep om op 6 april een goede indruk te krijgen en maken. Er werd gerend, geskied en geroeid. Er werd met een slee geduwd en getrokken.

Vervolg Hyrox populair in Vught en omstreken



Er werden kettlebells verplaatst, medicin ballen de lucht in gegooid en weer opgevangen en met een zandzak in de nek zijn veel meters gemaakt. Door samen te trainen voor dit doel haalden zij ook het beste in elkaar naar boven.

6 april 2024

Op een warme middag in Rotterdam verzamelden de drie bovenstaande militairen zich bij Ahoy, vastberaden om de uitdaging van Hyrox aan te gaan. Na het omkleden, een verkenningsronde over het wedstrijdterrein en een warming up was het zover. De workout begon met een kilometer rennen, waarna de inmiddels al met zweet beklede lichamen zich naar het eerste onderdeel begaven.

Het was warm binnen en dit werd al snel gemerkt als een hinderlijk element. Desalniettemin werd er toch gevlamd en het rennen werd telkens afgewisseld met een onderdeel. Uiteindelijk zou de Soldaat1 Gharbaoui binnenkomen









met een tijd van 1.21.15, Sergeant De Kort 1.39.17 en Korporaal1 Van den Dries na 1.39.37.

Nette tijden die uiteraard ruimte bieden voor verbetering voor een volgende editie. Daarnaast zijn zij een leuke en uitdagende ervaring rijker, waarbij zij, logischerwijs als sportinstructeur, snel verbeterpunten analyseerden en een plan klaar hadden liggen voor de trainingen voor een volgende editie.

Inmiddels is er zelfs een heuse Hyrox – training geïntroduceerd op de sportgroep BRK. Elke donderdag tussen 11.45 uur – 12.45 uur wordt er een Hyrox – training uitgevoerd door enthousiastelingen van de kazerne.

Elke training wordt afgesloten met een hoop zweet, uitgeputte gezichten en een voldaan gevoel. Voor een ieder die zich geroept voelt of enthousiast is geworden: de volgende editie is op 12 en 13 oktober in Amsterdam. Er kan ook worden deelgenomen door dames, in duo's en er is zelfs een PRO klasse, waarbij de gewichten zwaarder zijn.

THE COMPETITION

 <p>01 1000 m SkiErg</p>	 <p>02 50 m SLED PUSH</p>	 <p>03 50 m SLED PULL</p>	 <p>04 80 m BURPEE BROAD JUMPS</p>
 <p>05 1000 m ROWING</p>	 <p>06 200 m FARMERS CARRY</p>	 <p>07 100 m SANDBAG LUNGES</p>	 <p>08 75 or 100 x WALL BALLS</p>

START

1 km RUN

01

1 km RUN

02

1 km RUN

03

1 km RUN

04

1 km RUN

05

1 km RUN

06

1 km RUN

07

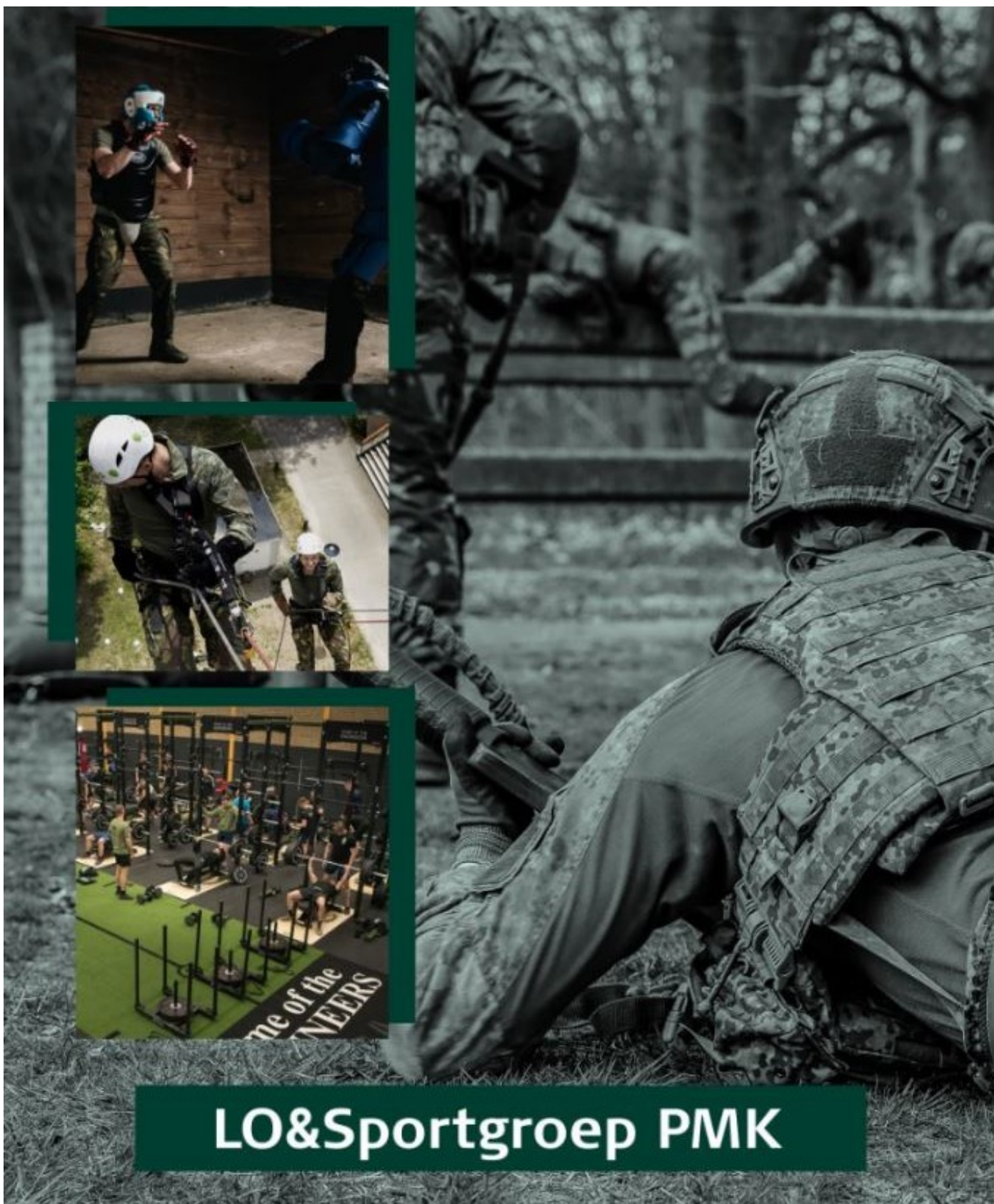
1 km RUN

08

FINISH

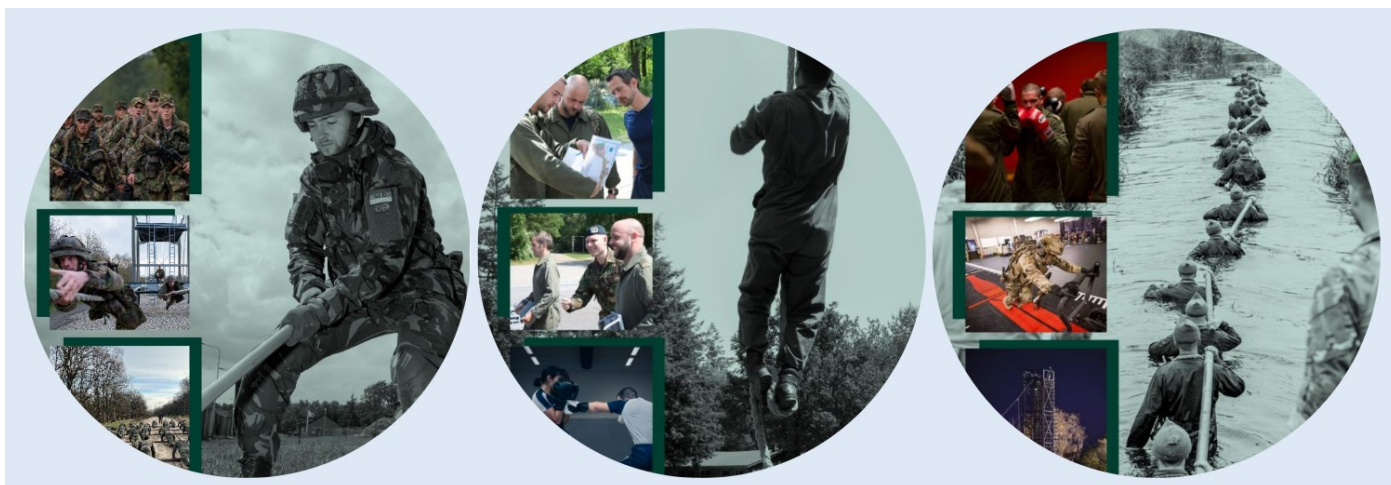
Banners LO&Sportgroepen

Door Paul Lindeboom



LO&Sportgroep PMK

Vervolg Banners LO&Sportgroepen



Eerder publiceerden we al een artikel over de posterboys die bijvoorbeeld al jarenlang de gangen en de trapgaten van gebouw Y, de bakermat van de Staf, sieren.

Daarnaast worden bij sportevenementen van onze Sportcommissie al decennialang banners geplaatst als kenmerk van onze producten. Een vergelijkbare actie werd opgestart voor de sportgebouwen van de diverse kazernes.

Het 'project aankleding LO&Sportgroepen en Banners' startte al vanuit het Opplan 2021, maar werd een traject dat met horten en stoten is verlopen.

Gelukkig pakte Richard Sorée deze bijna verstofte taak binnen Bureau Ondersteuning de afgelopen periode voortvarend op. Gelukkig met ook positieve medewerking van sectie Communicatie van Staf OT-Co, welke in de persoon van Thea van Willigen ervoor zorgde dat afgeweken mocht worden van de hogerhand

vastgestelde huisstijl. Die verordonde slechts 1 foto op een banner, terwijl de LO&Sportorganisatie een zeer grote hoeveelheid van oefengebieden en (tegenwoordig) gespecialiseerde platforms heeft zoals MS&C, MZV en Werken Op Hoogte. Een was volgens ons Geen.

Het doel van de banners was om de infra te pimpen, de LO&Sportorganisatie te promoten en mogelijk locatie specifiek onze waarde aan te tonen.

Richard had vanuit zijn eigen bedrijf al positieve ervaringen opgedaan met designer Konstantin Even, en wie anders dan Johan Bouman schoot op de diverse kazernes strakke foto's die de locatie specifieke activiteiten mooi op de plaat wist vast te leggen.



De resultaten zie je hieronder en in een poging objectief te zijn, stel ik vast dat ze er gelikt uit zien. Maar dat kan ook bijna niet anders met zo'n mooie organisatie!

Vervolg Banners LO&Sportgroepen



LO&Sportgroep LTK



LO&Sportgroep GSK



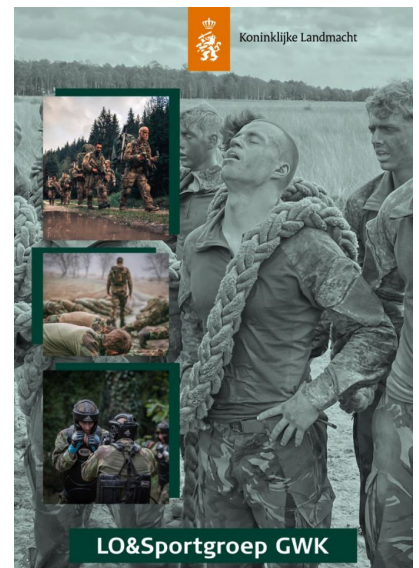
LO&Sportgroep DUMO



LO&Sportgroep JPK



LO&Sportgroep EVN



LO&Sportgroep GWK



LO&Sportgroep JWF



LO&Sportgroep LTK



LO&Sportgroep BHK

M.E.G.A. nieuwe supporter

Door Stichting Vrienden LO&Sport

M.E.G.A. NIEUWE SUPPORTER



M.E.G.A. Nieuwe supporter

Onze penningmeester René de Jager is achter de schermen druk bezig met het binnenhalen van meerdere sponsors voor onze stichting Vrienden van het dienstvak LO&Sport.

Na het contracteren van Janssen-Fritsen sportmaterialen is ook M.E.G.A. sportenquipment een goede bekende van onze LO&Sportorganisatie.

Vele kazernes en missiegebieden (bovengeplaatste foto is vanuit Litouwen) zijn al trotse bezitters van de groene en verplaatsbare sportcontainers.

Vervolg **M.E.G.A. nieuwe supporter**

www.megasportequipment.com

M.E.G.A.

SPORT EQUIPMENT



Afscheidsinterview met Tommy in Irak

Door Paul Lindeboom



Einde van NMI rotatie 1 nadert

Voor Tommy was de NATO Missie Irak (NMI) een bijzondere missie want zijn allereerste als LO&Sportinstructeur (na twee eerdere missies) en bij de NMI was hij de allereerste LO&Sportinstructeur.

Of alles zelf uitvinden dit tot een extra lastige job maakte lees je hier.

Vervolg Afscheidsinterview met Tommy in Irak



Voor Tommy was de Nieuwe Missie Irak (NMI) een bijzondere missie want zijn allereerste als LO&Sportinstructeur (na twee eerdere missies) en bij de NMI was hij de allereerste LO&Sportinstructeur. Of alles zelf uitvinden dit tot een extra lastige job maakte lees je hier.

Nee, Tommy gaat de LO&Sportorganisatie gelukkig niet verlaten. Maar zijn missie in Irak, heel origineel voorzien van de naam Nieuwe Missie Irak (NMI), zit er bijna op. En zoals altijd als je ter plekke de allereerste LO&Sportinstructeur bent, was dit een bijzondere missie waarbij een terugblik op zijn plaats is.

Wat trof je voor trainingsaccommodatie(s) en -middelen aan bij aankomst? Was je vooraf geïnformeerd over of betrokken bij e.e.a.?:

“Voorafgaand wist ik het een en ander al, ik wist bijvoorbeeld dat er een Amerikaanse gym was en voor die gym een grote open plaat was voor spel sporten of buiten circuitjes.

Voor de missie vroeg ik ook vaak aan de Logistiek van de sport of ik daar een M.E.G.A. sportcontainer kon krijgen om misschien als de mogelijkheid er was daar lessen kon geven voor de Nederlanders.

Deze aanvraag werd direct gecancelld omdat er kortweg geen plek voor was, het hele kamp staat vol containers en er was geen plek voor een sporthoek voor de Nederlanders.

Dus ik moest het doen met de middelen die hier al in het gebied aanwezig waren.

Maar ja, kon ik deze middelen gebruiken voor events of trainingen? Wie moest ik benaderen om deze spullen aan te vragen?

Dat was vooral voor het begin van de missie een groot vraagteken voor mij.

Naarmate de eerste dagen/weken vorderden, kwam ik steeds meer in contact met mensen, eerst met een aantal managers van de gym zelf en daarna met de Amerikanen die weer daarboven stonden.

Ik had gelukkig korte lijntjes met die mensen waardoor ik redelijk snel dingen voor elkaar kon krijgen. Dan moeten jullie denken aan reserveringen van materiaal, de gym pad (de openplek voor de gym) en regelgeving van zaken zoals hardlopen met vest ja of nee.

Hierdoor kon ik vrij makkelijk mijn events plannen en zonder al te veel moeite een product neer zetten voor alle bewoners van UnionIII.”



Wat waren de klimatologische omstandigheden bij aankomst? Is dat in de loop van die maanden nog veranderd? In hoeverre heeft het weer jouw sportaanbod beïnvloedt?

“Het was vrij normaal toen wij hier in het gebied kwamen, het was rond de 15 graden en het was vrij goed uit te houden, dit bleef zo tot mei.

Vervolg Afscheidsinterview met Tommy in Irak



Van de een op de andere dag dacht het weer dat de zon in een keer moest schijnen en sindsdien is het 35 tot 40 graden.

Tot zover heeft het mijn sportaanbod nog niks veranderd, wat je natuurlijk wel moet doen is het weer meenemen in je voorbereiding. Zodra ik wist dat het een zonnige dag werd, trof ik maatregelen zoals: meerdere drink punten, schaduwplekken creëren of een ijsbad regelen bij de ROLE1.

Dit alles om hitteletsel zo sterk mogelijk tegen te gaan. Personeel er van bewust maken hielp ook altijd, zodat als ze bezig waren het op tijd genoeg bij zichzelf herkende.”

We hebben al gelezen over jouw organisatie van een internationale speedmars. Wat heb je in die tijd allemaal bedacht en georganiseerd aan bijzondere acties? Welke sprong er voor persoonlijk het meest uit?

“De beat the para’s is altijd een terugkomend iets bij de Charlie Cie van Assen dus deze moest ongetwijfeld ook terugkomen in deze missie.

Daarbij had ik veel plannen gemaakt met de eenheid om bepaalde organieke lessen hier te gaan doen maar door de drukte, OT en onregelmatigheid kwam dat niet uit de voeten.

Toen we dat besproken hadden, stelde ik mijzelf de vraag ‘oké, hoe kan ik deze mannen toch laten trainen zonder dat ze mij daar altijd bij nodig hebben?’

Door mij die vraag te stellen, kwam ik op het idee om challenges te creëren.

Ik had er twee, en ook gelijk twee zware namelijk: de 50 WOD challenge en de 500 mile challenge. Bij de 50 wods moesten ze in 4 maanden deze wods doen door middel van een WOD boekje die ik voor hun gemaakt had.

Verder bij de 500 mile challenge moesten ze 300mile fietsen, 100 mile roeien en 100 mile hardlopen.

Dat is niet niks, de deelnemers vonden het dan ook een echte challenge en wanneer ze het T-shirt in ontvangst mochten nemen voelde dat ook als een overwinning.

Zo ook bij mij toen ik de 50 wod challenge zelf had meegedaan.

Naast de challenge had ik natuurlijk ook een paar events mogen voorbereiden.

Events zoals de Easter run, een hardloopwedstrijd van 3 of 6 mile rennen, de BDSC triumph trail (een obstacle run van 7 kilometer) en de NLD-games een

Vervolg Afscheidsinterview met Tommy in Irak



Samen met een Duitser, Spanjaard, Turk en een Pool hadden we een projectgroep waarbij we Irakese sportinstructeurs tips en tools gaven om hun lessen kwalitatief beter te maken.”

Wat persoonlijke zaken. Heb je jezelf ook nog een beetje in conditie weten te houden? Hoe was het gesteld met je kamer? (Ruimte genoeg? Privacy? Douche? etc.) Hoe was het met eten en drinken? En hoe kijk je terug op je gehele uitzending? En was dit te vergelijken met je eerdere missies, voordat je sportinstructeur werd?

lijnparcours waarbij de Cie verschillende soorten opdrachten moet volbrengen.

Het mooiste event vond ik toch de Easter run omdat daar de meeste personen aan meededen en ongeveer 10 verschillende nationaliteiten.

Naast grote organisaties was er natuurlijk ook ontspanning, hierbij hadden we samen met de activiteiten commissie een aantal kleine events bedacht.

Hierbij kreeg ik een tafeltennistoernooi en een pubquiz voor mijn kiezen, dit waren overigens twee grote successen.”

Had je naast je bijzondere evenementen ook nog een 'gewoon' dagrooster?

Nee, Ik had geen normaal dagrooster. Of ik was bezig met events, of ik was bezig met individuele trainingsschema's. Kortom, geen dag was hetzelfde.

En als we kijken naar reguliere lessen, zoals eerder beschreven, hadden de jongens het gewoon te druk en wilden wij niet meer “verplichte” momenten voor die jongens creëren waardoor de operationele inzet vertraagde.

Zo kwam ik ook in contact met een groep adviseurs, zij wilden mij graag in hun groep hebben omdat ik sportinstructeur was.

“Uiteraard, er gaat geen dag voorbij dat ik niet te vinden was in de sportschool. Ik had als doel om vooral mijn algemene fitheid een boost te geven door kracht en endurance te trainen. En ik denk dat dat wel gelukt is na 4 maanden.

Qua omstandigheden had ik het prima voor elkaar. Ik sliep op een kamer van 2 personen met een groepscommandant van de CIS, daarbij had ik leuke collega's in ons straatje waardoor het een gezellige boel was. Onze kamer had een gedeelde badkamer met een andere Amerikaan maar die was er niet zo vaak, dus dat was positief voor ons.

Qua eten en drinken had ik al helemaal niks te klagen: het eten is hier goed en divers en elke dag heb je wat nieuws.

Kortom, ik kijk terug op een goeie en leerzame missie, waarbij ik in het begin dacht dat er niet veel mogelijk was. Uiteindelijk toch veel kunnen doen na creatief nadenken.

Het is totaal niet te vergelijken met mijn twee vorige missies waarbij ik in de operationele club en andere locaties zat.

Waarbij ik nu in de ondersteunde kant zat en meer mijn eigen baas was, omdat niet iedereen zich druk maakt hoe de sport of evenementen geregeld zijn.”

LO&Sport kort

LO&Sportorganisatie twee nieuwe rode baretten rijker

LO&Sportorganisatie is twee nieuwe rode baretten rijker

Op vrijdag 29 maart hebben de Sgt Roy Sterling (LO&S OK) en Sgt Wout Sierkstra (LO&S GHK) de VAKOL met goed gevolg afgerond.

Beide collega's hebben zich op positieve wijze geprofileerd tijdens de VAKOL-training en de VAKOL.

Uiteraard hebben beide heren ook hun uitdagingen gekend, wat hoort bij deze opleiding. Voor hun inzet zijn ze beloond op 29 maart, waarbij ze na het commando 'baretten op, baretten' eindelijk hun felbegeerde rode baret op mocht zetten.

Ze hebben hem verdiend en het is beide heren gegund!



Sgt Jordi Blankenvoorde tweemaal in het zonnetje gezet

Sgt Jordi Blankenvoorde tweemaal in het zonnetje gezet

Op maandag 25-maart heeft Jordi een TB uitgereikt gekregen door ritm Paul van 104 JVE.

Jordi spreekt de taal van de kerels en weet elke les de juiste snaar te raken, zijn optimistische en humoristische insteek zorgen voor een positief effect op de inzet van 104 JVE. De '104 JVE groei kalender' die hij heeft geïntroduceerd, is al grondig gebruik van gemaakt.

Op woensdag 27-maart heeft Jordi zijn kroontjes uitgereikt gekregen.

Na zijn VTO is Jordi aan de slag gegaan met onboarden.

Deze periode heeft hij onder toezicht van zijn PLM'er Bjorn met succes afgerond.



Vervolg LO&Sport kort

Lkol Pieter van der Peet neemt TÜV certificaat in ontvangst

Commandant LO&Sportorganisatie, luitenant-kolonel Pieter van der Peet, heeft onlangs het TÜV certificaat in ontvangst genomen voor de Werken op Hoogte (WoH) activiteit 'diagonale afdaling: de Toggle en Mariniersafdeling'.

De LO&Sportorganisatie verzorgt alle WoH activiteiten voor de Koninklijke Landmacht. Deze training van de mentale component met risicovolle activiteiten zoals WoH-activiteiten vindt C-LAS essentieel voor de gereedstelling van alle CLAS-eenheden (citaat uit Nota 'Vastlegging verbijzondering I-JKCMOX'). De diagonaal afdalingen 'De Toggle- en Mariniersafdeling' is een van die WoH activiteiten. Om te zorgen dat deze activiteiten zo veilig mogelijk worden uitgevoerd, conform het beleidskader WoH (DGB DV-002), heeft het kenniscentrum

LO&Sportorganisatie een RI&E laten opmaken door een onafhankelijke partij (KLIMT Training & Consultancy). In overleg met MatlogCo (assortiment WoH) is gekozen om de diagonaal afdalingen te laten certificeren door een Notified Body (TüV Nord NL).

Deze certificering houdt in dat een product, dienst, proces of organisatie voldoet aan eisen betreft wetgeving, normen en keurmerken. Het TÜV-certificaat toont op basis van een onafhankelijk onderzoek door ervaringsdeskundig



Vervolg LO&Sport kort

Afronden onboarden DUMO

Op vrijdag 29 maart hebben Olaf Heus en Demi Roose op de Dumoulin-kazerne hun onboarden periode afgesloten.

Zij hebben de afgelopen periode aandacht besteedt aan vakverdieping en verbreding onder begeleiding. Zij gaan vanaf dit punt, met de Kroon op de schouders, als volwaardige opleider verder met hun ontwikkeling.

Het is altijd mooi om een periode van opleiden en ontwikkeling af te sluiten. Hier komt ook altijd het besef bij kijken dat ontwikkelen nooit stopt.

Van startbekwaam naar vakbekwaam is een belangrijk leertraject die in de eerste functie naar voren komt.

Wij wensen hen succes met ontwikkelen de komende periode.



Grand Quadriga – Groot Vierspan in Stroe

Met de oefening Grand Quadriga onderweg zagen we de afgelopen tijd veel colonnes vanuit Stroe de poort uitrijden. Onze collega's van het B&TCo en C2OstCo zullen de komende weken o.a. de bevoorrading, command en control en het transport vanuit Nederland tot en met de strategische verplaatsing in Litouwen faciliteren.

Natuurlijk is een deel van onze LO&Sportgroepen GMK en KHH daarbij, om de collega's te voorzien van lessen en advies om hun fysieke inzetbaarheid tijdens deze langdurige oefening op pijl te houden.

Op de LO&Sportgroep te Stroe werd echter niet stilgezeten. De collega's die "achterbleven" deden dat ook niet zonder reden, want in één week tijd waren er vier LO&Sportcollega's die hun inspanningen van de afgelopen periode mochten verzilveren, onze eigen *grand quadriga*.

Vervolg **LO&Sport** kort

Sgt Diederix succesvol PVB – Instructeur Oriëntatie Lopen

Tijdens de les die deel uitmaakte van zijn Proeve van Bekwaamheid heeft Jesse laten zien dat hij de opgedane kennis en vaardigheden kan toepassen in de praktijk.

Op een regenachtige ochtend heeft hij 110 transport-Cie voorzien van een maatwerk-training i.r.t het kiezen van aanvalspunten op weg naar de aangegeven postlocatie op de kaart.

In het daaropvolgende PVB-gesprek kon Jesse zijn inhoudelijke keuzes prima verantwoorden en is dan ook met vlag en wimpel geslaagd.

Jesse, gefeliciteerd met je specialisatie in dit mooie vakgebied!



Sgt Dreijerink bevorderd tot Sergeant 1 Dreijerink



Susan zag de afgelopen periode steeds meer lichtingsgenoten met wat extra's op de schouder rondlopen, maar wanneer haar moment zou komen bleef lang onduidelijk...

Susan zat zelf namelijk in de FO instructeur LO&S en de enige sgt1 van de GMK zat in de PV en was voorlopig niet beschikbaar. Volop bezig met de ontwikkeling van hun vakmanschap dus, maar hoe dan toch de op handen zijnde bevordering vorm te geven?

Nood breekt wet en daarom werden wat oud-sgt'n 1 van stal gehaald t.b.v. de organisatie. Susan haar dag was daar... en zonder al te veel prijs te geven:

Na een dag vol (mentale) uitdaging, taalvaardigheid en culinaire hoogstandjes wist zij uiteindelijk "fluitend" de dag tot een goed einde te brengen. Na de welverdiende bevordering zijn de strepen uiteraard ingewijd, het kan zijn dat er daarbij iets geknoeid is.

Susan, gefeliciteerd met het bereiken van deze fase in je carrière en succes in het vervolg van de FO!

Vervolg LO&Sport kort

Kpl1 Van den Berg geslaagd!

Over vakmanschap gesproken: Een richting de LO&S aanstormend collega, die zijn sporen al heeft verdiend binnen een andere vakrichting, is geslaagd voor de opleiding aan het Zadkine. Op een drukbezochte diploma-uitreiking mocht hij hiervoor tekenen.

Bijna twee jaar lang is Ricardo een waardevolle aanwinst geweest binnen de LO&Sgp GMK. Hierbij was hij niet alleen zelf lerende/stagiair, maar heeft hij zeer actief bijgedragen aan de nodige organisaties en ontwikkelingen. Enkele voorbeelden zijn het challenge-bord in de MEGA-ruimte met uitdagingen op maat voor de ehdn te Stroe, zijn vermogen "onhoudbare" ballen toch weg te koppen en vooral zijn rustige uitstraling plus professionele houding.

Volledig part of the team, dus jammer dat hij (even) moet gaan, maar de KMS en VTO instr LO&S wachten, zodat hij verder kan in zijn opleiding tot onderofficier en LO&S-instructeur.

Ricardo, gefeliciteerd met deze belangrijke stap. Succes bij de vervolopleidingen!



Vervolg LO&Sport kort

Aoo Ribbers succesvol PVB – FO Aoo O&T LO&Sportgroep

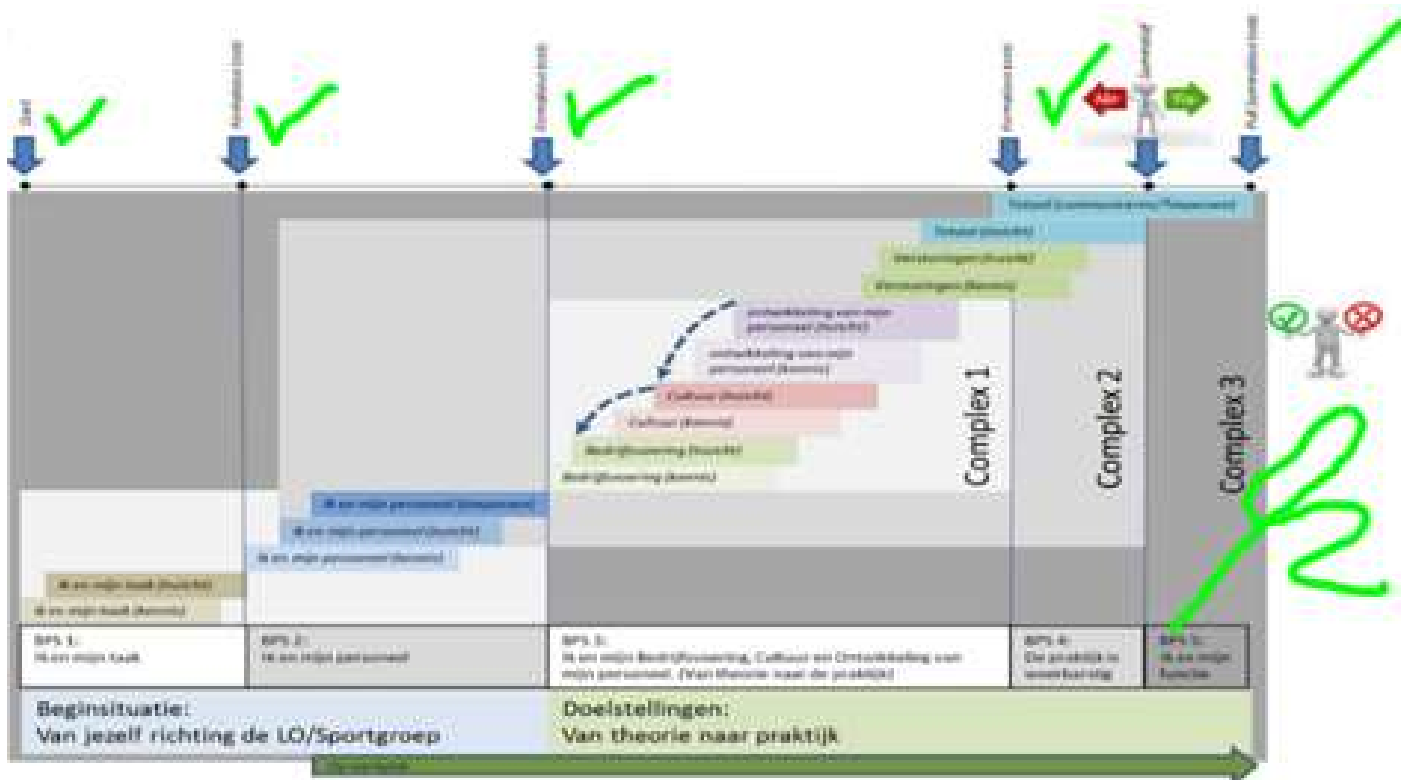
Last, but certainly not least: Het vierde succesmoment de afgelopen week is het resultaat van zijn inspanningen op de GMK en daarbuiten.

Ook investierend in de eigen ontwikkeling, maar vóóral het invulling geven aan vakinhoudelijke documenten en richting geven aan persoonlijke ontwikkeling van het personeel om hem heen. Dan heb ik het over het slagen van adjudant Jeroen Ribbers voor de functie-opleiding Aoo O&T op de LO&Sgp.

De assessoren oordeelden positief over de PVB-presentatie en ten overstaan van de assessoren, maar met name gericht aan Jeroen zelf... ontving hij complimenten vanuit het eigen team over de wijze waarop hij dagelijks al invulling geeft aan zijn rol en taak.

Bijzonder is om te vermelden dat Jeroen, na zijn periode in Duitsland, via een verdieping op het KC LO&S nu al in staat is om richting te geven aan het O&T-proces op de werkvloer. Én dat hij dat op zo'n manier doet dat deze positief opvalt binnen de organisatie. Hierdoor is hij zelfs gevraagd om in diverse fora binnen de LO&S te komen presenteren hoe hij dit proces heeft aangelopen.

Jeroen: van harte gefeliciteerd, en dank voor het delen van jouw expertise in de LO&S.



Vervolg LO&Sport kort

Bevordering op LO&S GHK

Op donderdag 18 april is de Sgt Wout Sierkstra bevorderd tot Sgt1, nadat hij met goed gevolg zijn Sgt1-test heeft afgelegd.

Al vroeg in de ochtend is Wout onder leiding van het sgt1 gilde (maar liefst 4 man sterk) begonnen met zijn test.

Gedurende de dag is Wout op verschillende manieren getoetst aan de competenties van de Sgt1.

Aan het einde van de dag heeft Wout middels een voordracht het Sgt1 gilde overtuigd dat hij over de juiste competenties beschikt en Sgt1 waardig is.

Hierna is Wout in het bijzijn van de LO&Sportgroep bevorderd.



Geslaagde try-out O&iT-tooling



In het leslokaal van onze LO&Sportschool heeft de werkgroep 'van GOAL naar de O&iT-tooling' een geslaagde demo gegeven aan een brede afvaardiging van de LO&Sportgroep Dumo.

Elnt William Verploegen, SM Dennis Roeloffzen, Sgt Olaf Heus en Mw Heike Egberts konden na afloop van de demo zelfstandig een planning van een week invoeren in de Planning en Roostermodule Defensie (PRD).



De werkgroep o.l.v. Kap Pim van den Nouwelant had een try-out belegd om te controleren of alle gebruikersrechten voor de Dumo juist verstrekt waren en de wijze van "lesgeven" én het lesmateriaal naar tevredenheid van de "leerlingen" was.

Aoo'n Robert Mensink en Oscar Prins fungeerden deze dag als docenten. Wil Alards (smi b.d.) en Aoo Richard Sorée waren aanwezig als werkgroeplid.

In overleg met het MT zal de daadwerkelijke scholing aan alle (backup) P&P-ers en de uitfasering van GOAL gepland gaan worden.

Vervolg LO&Sport kort

Afscheid Sgt1 Leon van der Plas

In de koffiekamer van LO&Sportgroep EvN heeft op donderdag 18 maart, Sgt1 van der Plas, die sinds 2015 deel uitmaakt van onze LO&Sportorganisatie, afscheid genomen.

Leon is in 2015 opgekomen en is via Assen, Havelte en Ermelo in Roosendaal geëindigd. Hier is hij in de ECO door een blessure helaas uitgevallen. Maar hij heeft zich na deze enorme domper sterk herpakt met een studie en een oriëntatie buiten de KL.

Op 29 april gaat Leon starten met de Wachtmeestersopleiding bij de Koninklijke Marechaussee, waarna hij ongetwijfeld gebruik gaat maken van zijn opgedane kennis op het gebied van MS&C en andere van zijn goed ontwikkelde instructeursvaardigheden.

Met het afscheid van Leon verliezen we als organisatie een fanatieke en professionele sportinstructeur die zijn sporen binnen onze organisatie ruimschoots verdiend heeft.

Van OTB-er Aooi Anthony Scheepers heeft Leon namens de LO&Sportorganisatie het beeldje met het rugzak gekregen en een dankbetuiging namens C-LO&S.

De sportgroep heeft Leon een kettlebell met de namen van de collega's erop cadeau gedaan en een IKEA cadeau-bon, waarmee hij zijn nieuwe huisje in Katwijk (deels) kan gaan inrichten.

Leon, bedankt voor alles en succes! Het ga je goed!



Vervolg LO&Sport kort

Bevordering Jordy Spooren

De sportorganisatie is weer een Sgt1 rijker. Op donderdag 4 april heeft er op de sportgroep BRK Vught een Sgt1-test plaats gevonden.

Over de gehele dag verspreid, die al vroeg in de ochtend/nacht begon, heeft de Sgt Jordy Spooren laten zien dat hij over de juiste eigenschappen beschikt om toe te treden tot het Sgt1 korps.

Na een uitgebreid (champagne) ontbijt voor de gehele sportgroep heeft hij diverse opdrachten moeten uitvoeren waar alle competenties in terug kwamen. Dit heeft hij met volle overtuiging en inzet gedaan waardoor we aan het einde van de dag zijn Sgt1-strepen op een gepaste wijze hebben ingedronken.

Jordy gefeliciteerd, je mag terugkijken op een zeer geslaagde sgt1-test.



Bevordering Raimond van der Boom



Op 25 april is Raimond van der Boom bevorderd tot Adjutant. De bevordering vond plaats door Cursusleider Pier Niermeijer en C-LOSS Ton Neppelenbroek in aanwezigheid van cursisten van de FO HI & I, personeel van de LOSS en Staf en de Stafadjutant.

Voor de Adjutant Pier Niermeijer was er een mooie samenloop van omstandigheden. Hij had Raimond ook al eerder mogen bevorderen tot Sergeant-Majoor.

Per 1 mei 2024 zal Raimond de nieuwe Sr Staf Onderofficier worden bij het Kenniscentrum van de LO&Sportorganisatie en daarnaast ook nog ondersteuning bieden bij de LOSS.

De LOSS, waar het komend halfjaar veel nieuwe mensen zullen binnenkomen, en deze hulp van Raimond zal helpen om de instructeurs en cursusleiders goed te laten landen.

Ook hij zal zijn expertise als atleet, semi-topsporter, trainer en coach inzetten voor de organisatie om als SME van toegevoegde waarde te zijn.

We wensen Aooi van der Boom veel succes in zijn nieuwe functie en kijken uit naar een goede samenwerking.

Vervolg LO&Sport kort

Beschikking van Commandant LO&Sportorganisatie

Commanders Coin LO&S

Gelet op de Statutaire Bepalingen van de Commanders Coin LO&Sport kent ondergetekende de Commanders Coin LO&Sport (no. 015) toe aan:

Aoo G.H.L. Suijlen

U bent al jarenlang een zeer gewaardeerd en enthousiaste collega. Vanaf het moment dat u betrokken bent bij de reservisten LO&Sportinstructeur laat u zien dat u uit het juiste hout gesneden bent. Met grote effort en inzet van eerlijke, trouwe en uitzonderlijke dienst heeft u er alles aangedaan om de reservisten van de LO&Sportorganisatie op een juiste wijze te positioneren binnen CLAS.

Amersfoort, 22 april 2024

Commandant LO&Sportorganisatie KL



Vervolg LO&Sport kort

Geslaagde sgt1 en kpl1 test

De Sgt Melvyn Albers en Kpl Justin Sangers hebben na een dag waarin ze gezamenlijk verschillende uitdagingen moesten aan gaan laten zien dat zij er klaar voor zijn.

Melvyn is bevorderd tot Sgt1 en Justin tot Kpl1. Na de bevordering hebben wij dit moment extra kracht bij gezet met een glaasje Spieritus.

Gefeliciteerd Melvyn en Justin!



Michiel Twigt in nieuwe serie

Met Michiel Twigt in de hoofdrol kan de nieuwe serie 'Military Workout' voor het promoten van Werken bij Defensie slechts slagen.

Op dit Youtube-adres [<https://www.youtube.com/watch?v=eIQtbBv1zhQ>] kun je de trailer bekijken en die is vet! Michiel in volle actie, in Hollywood style. Abonneer je op het Werken bij Defensie kanaal om geen aflevering te missie, die op donderdag 2 mei start.



Vervolg LO&Sport kort

Een TB en geslaagden op LO&S GHK

Tevredenheidsbetuiging

Op 2 april heeft Smi Bas Borreman tijdens het werkbezoek van C-LO&Sportorganisatie en de staf adjudant een tevredenheidsbetuiging gekregen.

Sinds maart 2023 is Bas als NATRES LO&Sportinstructeur op IIR basis geplaatst op de functie van HI P&P, die niet organiek gevuld werd. Ondanks zijn ervaring als LO&Sportinstructeur was deze functie voor hem nieuw. Na 4 maanden is zijn contract uitgebreid naar 28 uur en heeft hij de functie van HI VEVA erbij gekregen. Met de gelimiteerde tijd die hij heeft, heeft hij een werkwijze weten te ontwikkelen waarmee hij alle taken volbrengt. Hierin is een groot beroep gedaan op zijn flexibiliteit en leervermogen. Daarnaast is Bas een betrouwbare en prettige collega en daarmee een toegevoegde waarde voor de LO&Sportgroep.



Geslaagden

Op 4 april hebben onze Zadkine stagiaires Steven en Mathijs na twee jaar studeren eindelijk hun diploma in ontvangst kunnen nemen.

Beide heren hebben een goede stageperiode achter de rug, waarin ze een goede indruk achter gelaten en bewezen hebben dat ze waardige collega's zijn. Afgelopen week is op gepaste en ludieke wijze tijdelijk afscheid genomen van beiden om ze na de KMS en VTO weer te verwelkomen binnen onze organisatie.

De diploma-uitreiking werd afgesloten met een gouden randje door het uitreiken van de bronzen medaille aan Mathijs door kapitein Rik van Trigt.



Vervolg LO&Sport kort

Vertrek Sgt1 Hendrik naar Irak



Na een vertraging van 2 weken was Hendrik zijn visum eindelijk in de hand en mocht hij onder toezicht van de Sgt1 Bjorn op maandag 20 mei 2024 vertrekken naar Irak voor zijn missie NMI-2.

Hendrik zal daar zorg dragen voor de fysieke en mentale gesteldheid van de NSE en als eenheidsinstructeur van 12 Delta Ranger Compagnie Regiment van Heutsz.

Hendrik: namens de maten van de LO&Sportgroep Oranjekazerne veel succes de komende maanden en houd stand.

Retour Tommy de Boer NMI Irak

Onlangs is de Sgt Tommy de Boer, werkzaam op de JWF Assen, terug van missie NMI uit Irak.

Een periode waarin Tommy veel van zijn kwaliteiten heeft kunnen laten zien met het organiseren van een diversiteit aan evenementen, trainingen en ontspanningsmogelijkheden.

Onlangs heeft u over zijn werkzaamheden kunnen lezen op www.fitfraction.nl.

Wij wensen Tommy een welverdiend uitscheppingsverlof en wachten met smart op zijn terugkomst op de sportgroep.



Vervolg LO&Sport kort

Nederlandse inzet in Afghanistan



"De Nederlandse regering heeft opdracht gegeven wetenschappelijk onderzoek te doen naar de 20 jaar lange inzet tijdens missies in Afghanistan (2001-2021).

Via e-mail kunnen veteranen benaderd worden voor deelname aan dit onderzoek, waarover je op onze website www.fitfraction.nl alle achtergrondinformatie kunt lezen."

Nieuwe Kerninstructeur MZV

Op 22 mei heeft SMI Stef Driessen zijn opleiding tot Kerninstructeur MZV, waar hij in 2022 aan begonnen is, afgerond. Middels een presentatie heeft hij zijn opleidingstraject afgesloten.

Zo heeft hij tijdens zijn PVB uitleg en inzicht gegeven in de verschillende fases van zijn ontwikkeling en het proces wat is doorlopen.

En heeft hij SMI Dennis Brood en Sgt1 Jop Hengst weten te overtuigen dat hij beschikt over een prima profiel wat past bij een Kerninstructeur MZV.

Stef, van harte gefeliciteerd met het behalen van dit mooie resultaat in het mooie oefengebied MZV.

Ook geïnteresseerd om KI MZV te worden? Neem gerust contact met ons op!



Vervolg LO&Sport kort

Bronzen medaille Irene de Vreede

Op 16 mei heeft Smi De Vreede haar bronzen medaille mogen ontvangen in het bijzijn van de sportgroep en enkele genodigden.

Normaal beginnen we deze tekst met: "12 jaar geleden kwam Irene in dienst ..." . Enkel is dit niet geldig voor Irene. Haar carrière begon in 2001 al op de LTK, nu al 23 jaar geleden. Vervolgens heeft ze 10 jaar voor de LO&Sportorganisatie gewerkt. Een highlight uit deze periode is haar uitzending naar voormalig Joegoslavië geweest.

Maar na 10 jaar bij de organisatie te werken, heeft Irene er voor gekozen om haar te focussen op haar eigen bedrijf I-Fit/Outdoor. Irene heeft dit weten uit te bouwen tot een succesvol bedrijf. Maar in 2022 begon het opnieuw te kriebelen bij Irene om terug te komen naar ons mooie dienstvak.

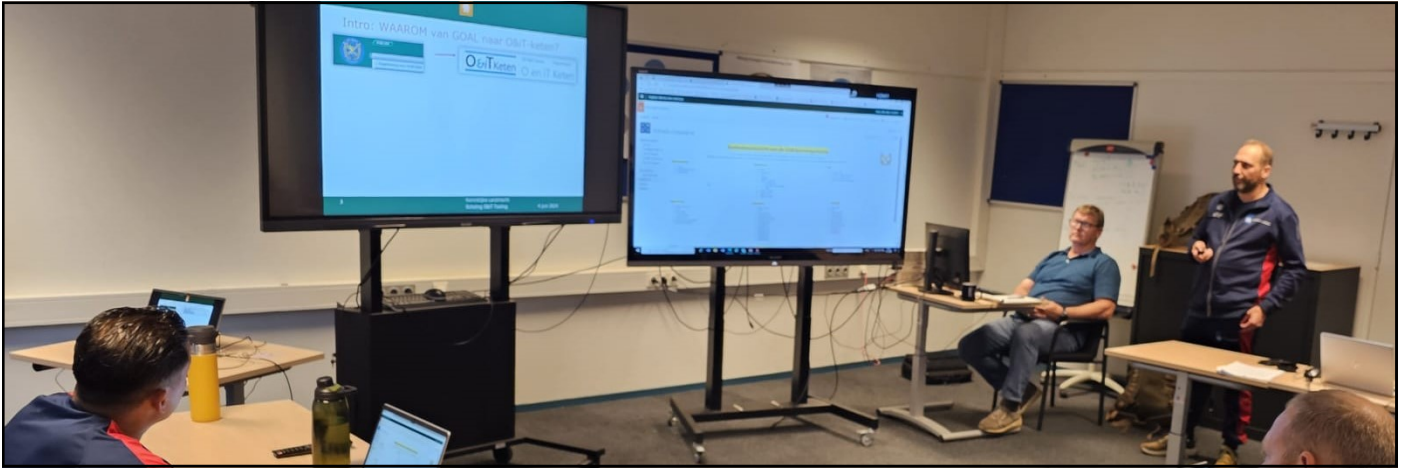
Na opnieuw gekeurd te worden tussen alle 'broekies' mocht Irene in juni 2022 weer starten op de GSK. Hier kon ze aan de slag gaan als HI P&P, terug in het vertrouwde nest.

Irene, bedankt voor de 12 jaar die je al hebt gewerkt voor onze organisatie. Hopelijk komen er nog veel mooie jaren aan! Veel succes en vooral veel plezier in het vervolg van je carrière.



Vervolg LO&Sport kort

Start O&iT-Tooling luidt einde van GOAL in



Ontegenzeggelijk een historisch moment want vandaag (04 juni 2024) startte in Amersfoort, in het leslokaal van de LOSS, de interne opleiding in de O&iT-tooling, de defensie brede planningstool voor Opleidingen & Trainingen. De start van vandaag is ook het begin van het einde van het tijdperk GOAL.

Wil Alards (speciaal ingehuurd voor deze klus) en Oscar Prins waren de docenten, die de door Robert Mensink gefabriceerde Powerpoint demonstreerden. De dag werd geopend door werkgroep leider Pim van den Nouwelant, die niet slechts een voorname tester was maar ook een belangrijke rol had bij de gehele ontwikkeling van de Trainingsmodule. (De Opleidingsmodule bestaat al een aantal jaren, de T-module is speciaal ontwikkeld met de LO&Sport als eerste 'klant'.)

Deze eerste dag waren de eerste 7 (backup) planners de leerlingen: Henk Buimer, Kay Bosscha, Heike Egberts, Perry de Vries, Michiel Twigt, Kees Visserman en Tom Linthout. Voor de doelgroep 'planners' staan nog 2 sessies gepland. De andere doelgroep, de Cdt en de Manost, worden in 2 sessies geschoold. De staf en de Regioburo's in 1 gezamenlijke. Eind juni is het leslokaal van de LOSS niet meer het decor en gaan de instructeursgroepen op de werkvloer geïnstrueerd worden. Richard Sorée vormt dan met Wil Alards een docenten-tandem voor Regio Zuid, Robert Mensink en Oscar Prins voor Regio Noord.



IN MEMORIAM: Ferry Titalepta

Door Paul Lindeboom i.s.m. Sjors Röttger



Vervolg **IN MEMORIAM**



Na het ontvangen van de voorlaatste Nieuwsbrief wendde Sjors Röttger zich tot de redactie met de mededeling dat Ferry Titalepta was overleden en dat zijns inziens een In Memoriam op deze website op zijn plaats was. Diverse contacten met oud-collega's leverden niets op, wat zijn oorzaak zal hebben in de vrij hoge leeftijd van 93 jaar waarop Ferry vorig jaar overleed en dat hij in de LO&Sportorganisatie slechts in Ede werkzaam lijkt te zijn geweest.

Korea

Een speurtocht op internet leverde wel belanghebbende informatie op. Ferry bleek niet slechts LO&Sportinstructeur te zijn geweest maar ook gewaapend strijder in de Korea-oorlog. "Ferry Titalepta ging in april 1953 met het Noorse transportschip 'MS Skaubryn' naar Korea, waar hij op 3 mei 1953 aankwam.

Zeven dagen na aankomst in Korea raakte hij op 10 mei 1953 gewond door een granaatscherf. Na herstel ging hij terug naar zijn onderdeel aan het front, het 3e peloton van de A-Compagnie.

Tot aan zijn FLO in 1987 was Ferry daarna op de Simon Stevinkazerne in Ede sportinstructeur en beëindigde zijn militaire loopbaan als adjudant."

Collectie beheerder

Ferry bleek ook een belangrijke bijdrage te hebben geleverd aan de Historische Verzameling Regiment van Heutsz. In een Facebook-bericht op 01 december 2022 lezen we: "Vandaag is voor het eerst een zaal van de expositie van de Historische Verzameling, vernoemd.

De eer gaat naar adjudant (bd) Ferry Titalepta. Dit jaar is hij meer dan 22 jaar vrijwilliger namens de

VOKS (Vereniging Oud Korea Strijders, red.), in de functie van collectie beheerder.

Na een korte toespraak waarin alle eer naar de gehuldigde werd uitgesproken, gaf dhr Titalepta in zijn eigen dankwoord weer, hoe hij op meerdere momenten in zijn leven, werd beloond.

Dankbaarheid hiervoor wist hij te verwoorden, waarbij hij in het slotstuk ook aangaf nu op de respectabele leeftijd van 92 wederom dankbaar te zijn voor de eer die hem vandaag te beurt is gevallen.

Bijdrage Sjors Röttger

Paul, alles wat je aangeeft klopt: Ferry was een Ko-reaveteraan met bijzondere ervaringen die je o.a. in al die medailles en het geweeetje terug ziet.

Voor mij was hij belangrijk omdat het een verbinder was die altijd de mensen, in die tijd dienstplichtigen, centraal zette.

Heel rustig, heel doordacht wist hij mensen aan zich te binden, en aan elkaar te laten verbinden. O.a. daardoor kreeg hij als adjudant een Koninklijke onderscheiding.

Bescheiden was hij ook want hij had 2 uniform jaszes, 1 met bijna niets en 1 met alles wat jullie op de foto zien. In principe droeg hij altijd het jasje met geen onderscheidingen.

Ik kende hem in de rol van C-LO/Sportgroep Simon Stevinkazerne in Ede.

Een wat mij betreft meer dan aimabele man die door zijn werkwijze en 'zijn' veel voor soldaten en de KL betekende. Overigens ook voor mij.



Wedstrijdverslag Marathon Des Sables

Door Niek van Gils



Niek's wedstrijdverslag Marathon Des Sables

Passage uit de eerste etappe:

"Maar al snel na een km of 15 gaat het niet echt soepel meer, ik ben al een keer het zijterrein ingedoken en dat belofde niet veel goeds.

Het lichaam voelt niet prettig aan
en het hardlopen begint me meer moeite te kosten.

Hier lees je dat Niek van Gils een zware en bijna onmogelijke uitdaging te wachten staat om de finish in de Sahara te bereiken.

Vervolg **Wedstrijdverslag Marathon Des Sables**

Met Niek hadden we vooraf een interview en kregen we een tussentijdse update over de voortgang van zijn trainingen. Kregen in die 2 artikelen al een aardige indruk van de zwaarte van het evenement waar hij aan ging deelnemen. Maar waar het echt om draait is natuurlijk het verslag van de wedstrijd zelf. Hieronder kun je dat lezen, waarbij de redactie een voorwaarschuwing wil geven dat de spierpijn van Niek er van afstraalt. Zet de Midalgan vast klaar!

"Op 10 april stapte ik dan eindelijk in het vliegtuig om via Casablanca te landen in Ouarzazate (Marokko). Na een half jaar training, ter voorbereiding aan deelname aan de 38^e Marathon Des Sables, voelde ik me hartstikke fit en ontzettend zelfverzekerd.

Ik was blessurevrij en in staat om probleemloos 30 a 40 km in een gestaag tempo hard te lopen met een rugzak van rond de 10 kilo op mijn rug. Op 12 april liep ik uit het hotel naar buiten, riep een taxi, onderhandelde over de prijs voor de 5 minuten durende taxirit en had de adrenaline tot aan de kijkglazen staan. Het was 07.30 uur en een half uur later zouden zo'n 850 deelnemers uit de hele wereld zich op het lokale vliegveld verzamelen. En in het voor dat moment episch centrum van het ultrarunning stond ik dan en vond al vrij vlot een aantal andere Nederlanders.



Vervolg **Wedstrijdverslag Marathon Des Sables**



De busrit per touringcar duurde ongeveer 6 uur waarbij we in een soort niemandsland vlak voor de grens met Algerije uitkwamen. Hier was, behalve zand, helemaal niets. Dat was ook tevens de eerste keer dat ik het uit 3 a 4 gecentreerde cirkels bestaande tentenkamp van dichtbij zag. Ik lag in tent 40 samen met nog een Nederlander, een Brit, een Ier en 3 Duitsers waarvan 1 vrouw. Zij zou trouwens, evenals vorig jaar, na 1 dag het strijdtoneel wederom moeten verlaten.

Die eerste dag volgen vanuit de organisatie wat huishoudelijke mededelingen e.d. en voor de rest kun je nog wat acclimatiseren. Er is verder niets in het kamp, je ligt met max 8 personen in een open Berber tent op een Perzisch tapijt en that's it. Er zijn geen douches, geen bar, geen animatie: nothing. De avond is zoals vele andere, het wordt donker, iedereen is bezig om zijn eigen potje te koken en bijna alle deelnemers liggen tussen 20.00-21.00 uur op of in hun slaapzak. De 2^e dag in het bivak staat volledig in het teken van de technische meeting. Heb je je mandatory equipment voor elkaar (verplichte items), is je door een dokter ondertekende rust ECG in orde, voldoet je voedingspakket aan de minimale 2000 Kcal per dag en zo loop je van punt naar punt. Tot slot mag je je ruimbagage uit het vliegtuig vaarwel zeggen en sta je in je wedstrijdtenue met alleen nog je rugzakje op de rug in de woestijn.

Op 14 april is het dan eindelijk zover, op de muziek van AC/DC - Highway to Hell -vertrekken de deelnemers voor de 1^e etappe van 31 km. Gisteravond bemerkte ik al in het kamp dat voeding die er in vaste vorm aan de bovenkant inging er binnen een half uur in vloeibare vorm aan de onderzijde uitkwam. Geen paniek, kan gebeuren, zal ongetwijfeld in relatie staan tot de spanning en bijv. de extreme hitte. Maar al snel na een km of 15 gaat het niet echt soepel meer, ik ben al een keer het zijterrein ingedoken en dat belofde niet veel goeds. Het lichaam voelt niet prettig aan en het hardlopen begint me meer moeite te kosten. Ik kom over de finish en heb een enorme baal. Het is helemaal niet gegaan zoals ik me had voorgesteld.

De volgende dag is de start om 07.00 uur en staat er een etappe van 40 km op het programma. De eerste 5 km in een rustig tempo zijn geen probleem maar wanneer de zon opkomt en het warmer wordt, gaat het lijf flink tegenstribbelen. Uitleggen hoe je je voelt wanneer je ziek wordt, of al bent, ga ik niet doen, dat snapt waarschijnlijk iedereen wel. Ik kom in de middag over de finish en ben hondsberoerd, vervloek alles en iedereen en ga voor mezelf nog eens na waar ik iets opgelopen kan hebben.

Op dag 3 hebben we 85 km voor de boeg en ik laat het allemaal maar eens rustig over me heen komen. Over de afstand heb ik me nog niet eerder echt druk gemaakt maar vandaag een heel klein beetje. Ik voel me nl. slecht, en niet zo'n klein beetje ook.



Vervolg **Wedstrijdverslag Marathon Des Sables**



De avond voor de 3^e etappe schrijf ik op een stuk sporttape de uiterste sluitingstijden van de 7 checkpoints die we moeten aanlopen en de tussenliggende afstanden. Die tape plak ik dan weer op mijn Leki telescoopstok. Ik heb berekend dat ik vanaf CP3 overal 2 uur ga slapen zodat ik kan uitrusten. Het lijf zit in een neerwaartse spiraal qua goed voelen en daar is ondertussen ook nog eens koorts bijgekomen. De dag en nacht die volgen staan in het teken van kotsen. Ik hou geen voeding meer binnen en loop helemaal leeg. Electrolyten en hydrateringstabletten, die normaal naar fruit smaken, lijken vergif en komen met dezelfde snelheid waarmee ze het keelgat ingaan ook weer naar buiten. Eten binnen krijgen lukt me al niet meer sinds heden ochtend en ik werk me diep in het rood. Er is geen beschutting voor schaduw, je kunt nergens zitten behalve in het knetterhete zand en er is zeker geen support langs de lijn met mensen die je iets aanreiken.

De temperaturen gaan vlot over de 40 graden en iets wat een sportieve uitdaging had moeten zijn, lijkt te zijn omgebogen in een soort van overlevings-tocht. Dat eeuwige mulle zand, de duinen op en af,

de eindeloze uitgestrekte afstanden beginnen hun tol te eisen, 85 km i.c.m. deze omstandigheden zijn geen goede combi. Het plan om op ieder checkpoint 2 uur te slapen werkt prima. Gelijk liggen, donsjas aan, alarm zetten en ogen dicht. En na de gehele dag volgt de nacht en gaat het precies zo weer door. Tot aan de pijngrens ben ik aan het verplaatsen en loop nu al een hele dag en nacht op bouillon. Dat is momenteel het enige wat het lijf binnen wil houden. Ik lig in mijn slaapzak boven op een berg, de zon komt net op en ik kijk uit over een uitgestrekte vlak-te. Ik heb net een extra uur geslapen en in de verte zie ik een deelnemer zich verplaatsen. Voor de rest is hier niemand en is het stil. Voor de zoveelste maal maak ik bouillon en denk in alle ellende nog een mooie foto te kunnen maken van dit tafereel. En ja hoor, dan is op dat moment ook nog eens de batterij van mijn Gopro leeg, kon er ook nog wel bij. Uiteindelijk kom ik die middag over de finish. Ook hier laat ik voor de live camera een grote smile zien want thuis moet de familie zich vooral geen zorgen maken: hier gaat alles goed! Het lichaam is ziek, ik voel me slecht en mijn gezondheid gaat echt met de minuut achteruit.

Vervolg **Wedstrijdverslag Marathon Des Sables**



Het alleen al kijken of ruiken aan avondeten doet me over mijn nek gaan. Maar in mijn maag zit al een tijdje niets meer dus er komt ook niets meer uit. Ik krijg een krampaanval in 1 van mijn bovenste buikspieren en heb het idee dat ik getaserd wordt. Met vele kopzorgen ben ik die nacht meer wakker dan aan het slapen en vraag ik me af hoe ik in godsnaam morgen 43 km ga verplaatsen. Het bivak ontwaakt om 04.30 uur en ik voel me alsof er vannacht een shovel over me heen is gereden.

Het is erop of eronder, vandaag voel ik dat de beslissing gaat vallen tot hoever ik mezelf kan pijnigen. Etappe 3 en 4 zijn samen goed voor ruim 128 km en die heb ik tot op heden alleen maar op bouillon gelopen. En dat moment kan niet al te lang meer op zich laten wachten. Ergens aan het begin van de middag zijn ook de reserves op, ik zit mijlenver diep in het rood en ben de grens van het toelaatbare al een tijdje gepasseerd. Bovenop een duintop ga ik in het zand zitten en zie op 1,5 km het voorlaatste checkpoint van die dag, helaas voor mij een brug te ver. Vele deelnemers passeren en vragen of ze hulp kunnen bieden. In mijn beleving niet nodig en wimpel ze allemaal af totdat daar ineens 2 Polen staan. En die laten zich niet 1, 2, 3 wegsturen. Ze blijven maar doorvragen, wie ik ben, wat ik hier doen en of ik kan uitleggen waarom ik op de grond zit. En bij die laatste vraag wordt het mij allemaal te lastig om in het Engels nog een bruikbaar antwoord te formuleren. Ze rollen een slaapmatje uit en zorgen voor een bovendekking met schaduw. Twee woestijnbuggy's zijn er in no time met aan boord medisch personeel.

Weer wordt er bij mij bloed afgenomen, vitale delen onderzocht en kunnen ze niets vinden. Mijn temperatuur geeft 36,7 aan op de thermometer. Verbaasd want ik denk zelf aan een interne kernexplosie. Zeker een uur zit ik daar en ben met geen mogelijkheid meer in beweging te krijgen totdat de Franse dokter zegt: Niek, je moet een keuze gaan maken, opstaan en lopen of je gaat vanaf hier op de shuttle. En bij het woord shuttle besef ik dat wanneer ik in een voertuig terecht kom al mijn voorbereidingen voor niets geweest zullen zijn. Hoe moet ik ooit thuis gaan uitleggen dat het voor mij op deze manier gestopt is? Ik zeg tegen de Polen dat ze me overeind moeten hijsen en tussen hen in lopen we naar het checkpoint. Ze leggen me daar in de medische tent en binnen no time zit er weer een thermometer in mijn kont. Ook wordt er weer bloed geprikt en wederom zijn de waardes normaal. Naast mij ligt een Engelsman in een bodybag vol met ijs. Zijn coretemperatuur is 42,2 graden, niet al te best dus. Hier lig ik zeker een uur en ben vooral druk om erachter te komen hoe laat het is aangezien mijn horloge er mee gestopt is. Mijn stokken en rugzak zijn ergens verderop neergelegd dus ik moet er ook weer achter zien te komen hoe laat het checkpoint gaat sluiten zodat ik nog tijdig kan vertrekken. Een dokter haalt mijn spullen en ik haal mijn alu deken tevoorschijn, wikkel mezelf er in met de zilveren kant naar buiten zodat het zonlicht straks op mijn bovenlichaam zal weerkaatsen. De laatste 13 km zijn voor mij zoals het lied waarmee iedere wedstrijddag wordt begonnen: een highway to hell.



Vervolg **Wedstrijdverslag Marathon Des Sables**

Als een levend lijk kom ik over de finish en ik ben me gelijk al druk aan het maken hoe ik in godsnaam morgen de voorlaatste 31 km moet gaan afleggen.

Het lukt nog steeds niet om iets anders dan bouillon naar binnen te werken en volledig opgebrand en vakkundig naar de kloten val ik in de tent in slaap. Die nacht word ik wakker en heb geen idee hoe laat het is. Mijn horloge doet het nog steeds niet en wil ook niet meer opgeladen worden. Ik besluit naar de medische tent te gaan en tref een Franse dokter. Ik vertel hem hoe ontzettend zielig ik wel niet ben en dat ik me ernstig zorgen maak om de dag van morgen. Van hem krijg ik dan uiteindelijk een handjevol pillen waar o.a. een maagzuurremmer tussen zit, een glas cola en een hele citroen in schijfjes. Het lijkt of ik een shot speed binnen krijg. Van de dokter krijg ik te horen dat ik kan overnachten in de medische tent. Op mijn vraag of dat is zodat ze mij kunnen monitoren kijkt hij verbaasd. Nee, dat is makkelijker zodat ik morgen gelijk al mijn spullen bij de hand heb wanneer ze me terug gaan brengen naar de bewoonde wereld. Onze denkwijzen verschillen kennelijk nogal van elkaar, aangezien ik hier niet was gekomen om vroegtijdig het pand te verlaten. Die nacht slaap ik dus gewoon weer in mijn eigen tent en de volgende ochtend word ik best wel fris wakker. Ik kan voor het eerst weer vast voedsel binnen houden en weet op dat moment dat de laatste 2 etappes een kwestie van uitlopen zijn. De 31 km van etappe 5 en de 21 km van etappe 6 zijn geen hoogstaande rakettechnologie alhoewel het onderweg nog niet allemaal vanzelfsprekend makkelijk verloopt. Wanneer ik op de laatste dag eenmaal over de finish kom, ben ik euforisch en weet maar al te goed dat ik best wel iets bijzonders heb gedaan. Vele malen gedacht aan stoppen maar mezelf toch iedere keer weer iets wijs kunnen maken waarom ik door zou moeten lopen. De busreis terug neemt 6 uur in beslag en eenmaal in het hotel aangekomen, stap ik met de kleding die ik 9 dagen lang aan heb gehad onder de douche, trek een zwembroek aan en ga gelijk naar het zwembad. Het onbeperkt eten is begonnen en het nodige bier wordt aangerukt. Tussendoor probeer ik te reageren op een kleine 600 Whatsappjes en maak een selfie met de medaille om mijn nek. Ik kijk naar de foto en beseft voor het

eerst dat ik iemand op het beeldscherm zie staan die er zeker niet al te best uitziet. Man, man, man, het gezicht van de ideale schoonzoon is ver te zoeken. Thuis zal blijken dat ik daar in de Sahara 5 kilo ben afgevallen. Eigenlijk iets teveel aangezien ik tijdens mijn half jaar trainen ook al 5 kilo was kwijtgeraakt.



De volgende ochtend vroeg heb ik een vlucht naar Nederland. In de voorbereiding was dit de enige vlucht die ik kan krijgen om binnen een dag weer thuis te zijn. Hierdoor mis ik wel de feestavond van de organisatie maar dat mag de pret niet drukken. En eenmaal thuis, wanneer de adrenaline weer gedaald is, komt het besef en kun je weer een beetje relativeren. Ik ben vooral trots op het feit dat ik op mijn leeftijd nog zo ontzettend succesvol ben geweest onder de gegeven omstandigheden. Ik ben vooral zelfverzekerd geweest in mijn eigen kunnen, heb laten zien over voldoende veerkracht te beschikken om mijzelf keer op keer bij elkaar te rapen, een schop onder de kont te geven en weer door te gaan. Waarom? In mijn ultieme droom om deel te nemen aan dit evenement en tevens te finishen was mijn drang om te volharden zo groot dat stoppen gewoonweg geen optie was. Het klinkt vreselijk cliché maar that's it. Het was geen bucketlist dingetje, het was een langgekoesterd iets om aan mezelf te laten zien waartoe ik in staat ben.

IN MEMORIAM: Hans Wedel

Door Paul Lindeboom i.s.m. Raymond Bernard

'als ik morgen dood ben, laat de mijnen weten hoeveel ik van hen hield'

Onze pa, opa en overgrootopa is overleden.

Johannes Gerardus (Hans) Wedel

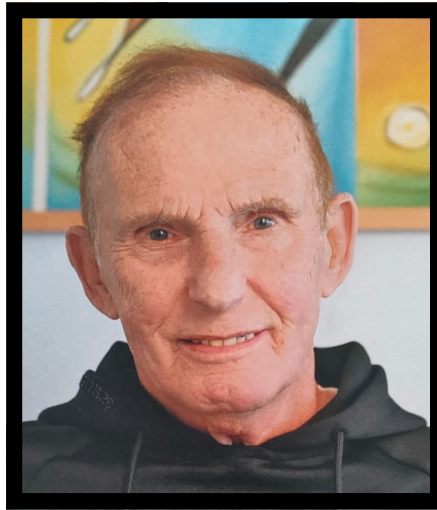
☆ Den Haag, 22 oktober 1932

† Tiel, 27 april 2024



Michel, Gabriëlle, Ramon, Raoul
Partners
Klein- en achterkleinkinderen
Toulouse 🐾

Vervolg **IN MEMORIAM**



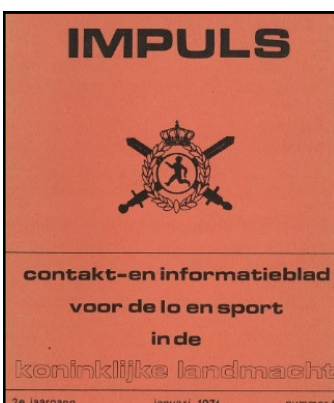
Tijdens het ontvangen van de rouwkaart, op woensdag 1 mei toegezonden door Raymond Bernard, was het eerste dat door mijn gedachten heen schoot: "de LO&Sportorganisatie is een grootheid ontvallen". Want als iets vorig jaar duidelijk is geworden in de contacten met Hans, is het wel dat hij een bijzondere plek verdient heeft in de eregalerij van ons dienstvak.

Een kleine opsomming van de hoogtepunten van Hans' loopbaan:

- Een significante bijdrage aan het bedrijfsblad Impuls, de illustere voorloper van de Zandloper;
- Een van de correspondenten voor het LO&Sport Geschiedenisboek;
- Lid in de orde van Oranje Nassau vanaf 1975;
- Een van de lopers in het aller, allereerste LO&Sport detachement bij de Vierdaagse van Nijmegen in 1956;
- Collega binnen de sectie LO&Sport in 1957, de voorloper van de in 1978 opgerichte LO&Sportorganisatie;
- De latere, zeer belangrijke, rechterhand van Karel de Wijk (naamgever van de Traditiekamer in gebouw Y op de Bernhardkazerne)
- Lid van de in 1957-1958 nieuw opgerichte Sportcommissie KL en bedenker van de nog steeds aanwezige Sportkalender;
- Auteur van het boek 'het Organiseren van Wedstrijden en Spelen (gebruikt op alle CIOS'n en ALO's;
- Mede-organisator van de Strandloop, de voorganger van de nog steeds befaamde City-Pier-City Loop.

LO&Sport Historicus

Als je bovenstaande goed tot je laat doordringen, zal het niet gek klinken dat ik met een tevreden blik terug kijk op vorig jaar. Ik heb meerdere keren telefonisch contact met Hans gehad - hij leverde vorig jaar naast twee historische epistels ook een bijdrage voor het In Memoriam van zijn goede vriend Miel Hollard - en mocht hem ontmoeten in Amersfoort waar hij een exemplaar van het boek over de Wedstrijdorganisaties overhandigde aan Pieter van der Peet. Dat was in en voor de Traditiekamer, waarvan hij de opening niet mocht bijwonen terwijl hij in het kielzog van Karel de Wijk zo'n belangrijke bijdrage aan het ontstaan van het dienstvak geleverd heeft. Wel mooi dat het juist op deze plek was waar Hans zijn laatste wapenfeit pleegde.



Interview met Caroline Remmen

Door Paul Lindeboom



Interview met Caroline 'MVK' Remmen

Twee dagen lang hing een sensatie in de lucht, want de kans dat onze Caroline Remmen overall kampioen zou worden tijdens het Defensie Kampioenschap Militaire Vijfkamp bleef continue aanwezig.

Dat werd het uiteindelijk net niet, maar de prestatie bleef ondanks dat nog steeds fenomenaal.

Vervolg Interview met Caroline Remmen



In de afgelopen week vond in Oirschot weer het Defensie Kampioenschap Militaire Vijfkamp plaats. Meest opvallende prestatie werd daar geleverd door onze Hoofd Instructeur Caroline Remmen, want ondanks het stijgen van de leeftijd en moederschap werd zij overall tweede in deze mooie, pure militaire sport. Een terugblik op haar prestatie.

Hoe kijk je (inmiddels uitgerust) terug op het afgelopen DK Vijfkamp? Welk onderdeel vond je persoonlijk je beste en minst goeie? Waar valt er voor volgend jaar nog winst te behalen?

"Ik kijk terug op een goed DK Vijfkamp, het was niet zo uitmuntend als vorig jaar. maar goed genoeg. Heb het afgelopen jaar een flinke schouder blessure gehad, ik moest echt van ver komen. Ik ben heel allround en zou eigenlijk alle onderdelen naar behoren moeten kunnen uitvoeren. Maar naast het fysieke moet het mentaal ook allemaal kloppen. Het schieten ging dit DK niet zoals het zou moeten... heb mezelf getriggerd om eens met de Colt te schieten, maar dit ging niet zo lekker! 10-6-6 is niet een hele goede start. Dus volgend jaar wordt het toch weer Glock. Werpen ging aardig met 112 punten op de ringen en bijna 39 mtr ver is best netjes. De hinderbaan met nat weer dezelfde tijd lopen als vorig jaar ben ik ook heel tevreden mee. Zwemmen is echt mijn onderdeel, hier zwom ik 32,6 met een technisch goede race, dus daar ben ik heel tevreden over. De cross vond ik heel zwaar dit jaar, met veel mul zand en plassen water. Hier ben ik ook totaal

niet tevreden over de tijd die ik liep 19:18min (schaam me zelfs een beetje voor dit resultaat) Kortom: Schieten en Crossen moet echt beter volgend jaar. Dus ga weer even bedenken hoe ik dit voor elkaar ga krijgen.

Maar een 1e plaats bij de dames (Masters) en 2e overall met voor de 7e keer het Vijfkampkruis is een mooi resultaat. Daar ben ik heel blij mee."

Heb je je nog specifiek kunnen voorbereiden op dit DK? Zou je dat van elk onderdeel afzonderlijk kunnen belichten? En kun je dan per onderdeel aangeven of je over de voorbereiding (on)tevreden was?

"Ik zorg ervoor dat ik altijd wel redelijk wat train en allround fit ben. Voornamelijk hardlopen en krachttraining/crossfit. Mijn Cdt en sportgroep stimuleren mijn deelname aan het DK Vijfkamp en geven mij de kans om er de nodige uurtje in te kunnen steken qua training en daar ben ik ze dankbaar voor. Ongeveer 4 maanden voor het DK Vijfkamp begin ik met specifieke training. Dan ga ik langzaam eens op de hiba wat technisch werk doen en wennen aan de landingen, en ik maak een begin met werpen buiten. Zwemhiba doe ik ook op techniek. Voor dit alles maak ik ook een planning/periodisering, van technisch naar wedstrijd gerichte trainingen. Schieten heb ik 2x getraind en hardlopen doe ik altijd wel.



Vervolg Interview met Caroline Remmen



Uiteindelijk is mijn conclusie dat ik het vrij aardig gedaan heb qua training. volgend jaar weer Glock schieten en dus ook regelen dat ik dit kan trainen. Ik heb meer snelheid nodig met hardlopen. Ik miste echt de loopsnelheid en de hardheid om echt door te kunnen duwen op de hiba en de cross. Dus dat wordt flink werken komend jaar."

Je valt inmiddels in de categorie Dames Masters, maar lijkt niet ingeboet te hebben op kwaliteit. Zie jij dat ook zo?

Wordt het met ouder worden wel anders trainen? "Ik val inderdaad in de dames Masters categorie, maar ik wil me nog steeds aan de jonge goden meten. Nu ik ouder ben moet ik er wel harder voor werken. Ik heb altijd wel hard ervoor gewerkt, maar ik moet nu ook rekening houden met wat andere zaken.

Een stijve rug door de hiba landingen en harde trainingen. Hier had ik toen ik jonger was geen last van. En nu moet ik echt mobiliteit doen om soepel te kunnen bewegen. Alle trainingsuren die ik in het verleden heb gemaakt met hiba, zwemmen, werpen zorgen er natuurlijk wel voor dat ik het niveau wel weer snel op kan pakken als ik specifiek begin te trainen. Daarnaast probeer ik alles wat ik zelf in de hand heb te regelen en onder controle te hebben tot in het kleinste detail. Op deze manier kan ik nog goede resultaten neerzetten."

Naast zelf atleet ben je ook nog trainer van de CIOR-ploeg. Hoe weet je dat te combineren met werk en (alleenstaand) moederschap? En hoe zien globaal die trainingen er uit?

"Ik ben trainer/coach van het CIOR Milcomp team. Een geweldig team met een voor een toppers. Ze zijn heel gemotiveerd en gedreven en daarnaast ook nog eens heel sociaal en gezellig. Ik heb echt respect voor deze atleten, ze moeten naast hun werk of studie opkomen voor de Natres en daarnaast moeten ze nog de tijd en de motivatie opbrengen om te trainen. Voor mij is dit goed te combineren met mijn normale werkzaamheden, want de trainingen met het team zijn op vrijdagavond en zaterdag (1x per maand)

Zo'n training zit vol activiteiten. Zwemhiba, hiba, werpen, schieten en oriënteren komen elke training aan bod. We trainen voor het WK in Tallin, Estland in Juli/Augustus van dit jaar."



Vervolg Interview met Caroline Remmen

Hoe heeft de CIOR-ploeg gepresteerd? En trouwens ook je pupil Kelvin Kruger?

“Van het CIOR team waren er slechts een handje vol atleten aanwezig op het DK Vijfkamp. Maar ik ben heel trots dat we op alle podiums vertegenwoordigd waren en dat we hebben laten zien dat wij niet voor niks bij het CIOR team horen.

Max was 1e bij de jonge goden, Jeroen 2e en Myrthe 2e bij de dames. De andere atleten zijn net naast het podium beland maar zaten allemaal in de top 20.

Kelvin en ik hebben samen naar het DK Vijfkamp toegewerkt. Dit ging niet altijd even soepel door werkzaamheden, blessure enz.

Maar uiteindelijk heeft mijn Pupil (zoals ik hem noem) het heel goed gedaan. Hij heeft zichzelf overtroffen bij een aantal onderdelen. Maar hij (en ik) vond het vooral heel erg leuk om mee te doen en hij was gebrand om een goed resultaat neer te zetten. Kelvin is heel allround en pakt mijn tips snel op. Je gaat meer van hem zien.

Het mooiste van alles vind ik om het enthousiasme voor de Vijfkamp uit te stralen en door te geven aan anderen. Volgens mij lukt me dit heel aardig. En ik zal het altijd blijven doen, want Militaire Vijfkamp is MIJN sport.”



Wil Maaswinkel 80 jaar!

Door Paul Lindeboom en Jan Kasper



Wil Maaswinkel 80 jaar

Onze oud-commandant, maar de laatste jaren vooral bekend als een van de redactieleden (en zeker niet de minst gewaardeerde),

Wil Maaswinkel heeft de majestueuze leeftijd van 80 jaar bereikt.
Een mijlpaal, die vanwege het belang voor ons dienstvak,
extra aandacht verdient. En hier dus krijgt.

Vervolg Wil Maaswinkel 80 jaar!



Ons redactielid en mijn persoonlijke klankbord – zeer belangrijk voor een hoofdredacteur – Wil Maaswinkel heeft vorige week op 19 mei de magische leeftijd van 80 jaar bereikt. En om maar eens een open deur in te trappen: still going strong.

Op redactiegebied doel ik dan vooral op zijn ijzersterke geheugen v.w.b. de feiten in historische hoogtepunten, persoonlijke kennis over zeer veel oud-collega's voor het opstellen of bijdragen aan indrukwekkende In Memoriams en een zeer prettige schrijfstijl. Maar er is meer moois te vertellen over onze markante oud-commandant. Toch, Jan Kasper?

VRIENDEN VOOR HET LEVEN

Er waren eens twee Utrechts jochies uit de wijk Hoograven die elkaar ontmoetten in de klas op de

middelbare school. Van klasgenoot naar maatje.

We praten over eind jaren '50 van de vorige eeuw. De dienstplicht bestond nog. Om de tijd tussen afscheid middelbare school en de oproep voor dienst te overbruggen moesten er wat guldens verdient worden. Wil als ijscober en Jan als broodbezorger.

Merkwaardig hoe carrières kunnen lopen. van IJscobber tot Kolonel en van Broodbezorger tot management functies in het betaalde voetbal. (Jan Kasper werkte als Technisch Directeur bij FC Twente en AZ, en bekleedde belangrijke functies bij de KNVB in Zeist, red.)

De hindernisbaan die werd gevolgd, liep lange tijd gelijk op. Opkomst lichte 64 in Vught. Mazzel en toeval om geselecteerd te worden voor de School Reserve Officieren in Ermelo. Infanterie gevolgd door de opleiding op de School Militaire Lichamelijke Oefening in Hooghalen.

Wil naar Seedorf als Sportofficier en Jan naar LpL Nunspeet en later Wezep. Beide in hetzelfde jaar getrouwd in Utrecht.

In 1969 werd hen de mogelijkheid geboden om de Academie Opleiding te volgen in Den Haag. Na afronding werd Wil weer geplaatst in Seedorf en Jan op de SMLO in Hooghalen.

Na vertrek van de kapitein Ben Verkerke naar het CIOS in Overveen kwam Wil uit Seedorf om Ben op te volgen als Hoofd Instructeur.



Vervolg Wil Maaswinkel 80 jaar!



Als collega's hebben zij aan de overplaatsing van de SMLO naar Ossendrecht meegewerkt.

Na Ossendrecht scheidden zich in 1996 hun wegen maar niet de vriendschap. Jan: Ik heb de carrière van Wil op de voet gevolgd en hij die van mij."

WIL'S MOOIE CARRIERE

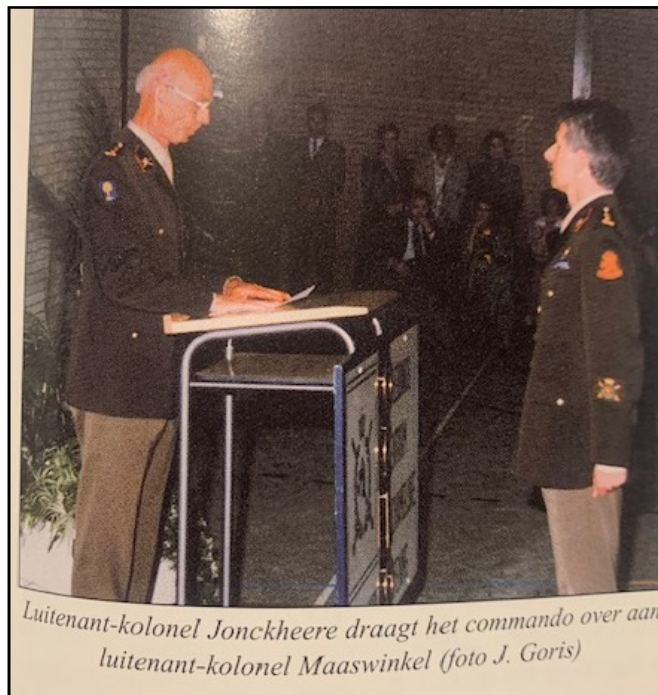
Op de vraag aan Jan in welke periode (of functie) hij de meest leuke ervaring met Wil opgedaan, is zijn antwoord: "De leukste ervaringen als vrienden maak je mee op de fiets en tijdens de familieontmoetingen.

In dienst zijn de leukste ervaringen samen opgedaan tijdens onze eerste opleiding tot Sportofficier in Hooghalen. Met name de docenten Friits Oldenburger en Carl Scheepmaker hebben ons mede gekneed tot wat we later zijn geworden."

De meest bijzondere bijdrage van Wil aan de LO&Sportorganisatie heeft Jan niet als direct collega gevolgd omdat hij toen al werkzaam was in de voetballerij.

"De grote veranderingen van de LO&Sportorganisatie heb ik op afstand kunnen volgen.

De enorme waardering voor de uitvoering van de zware functie van C-LO/Sportorganisatie zag je in de opwaardering tot kolonel. Wil loodste de LO&Sportorganisatie in de tweede helft van de jaren negentig als Kolonel door een bijzonder roerige tijd en werd opgevolgd door Peter Rommelse, onze oude leerling van de SMLO die dezelfde weg volgde."



Luitenant-kolonel Jonckheere draagt het commando over aan luitenant-kolonel Maaswinkel (foto J. Goris)

KOLONEL B.D.

Wil is na zijn FLO, al 25 jaar geleden, niet volledig terug getreden. De LO&Sportorganisatie ging en gaat hem na aan het hart. Omdat ik pas in mei 2000 bij LO&Sport ben komen werken, heb ik nooit onder of met hem gewerkt. Sterker, ik kende hem dus helemaal niet. Mijn eerste ontmoeting met Wil was op een terras bij een dagje kanoën in de Biesbosch, toentertijd georganiseerd door Ron Kaag namens de later ter ziele gegane Officierenvereniging. Ja, daar maakte ik als burgermedewerker met een wat hogere schaal deel van uit.



Vervolg Wil Maaswinkel 80 jaar!



Mijn geheugen is niet zo scherp als dat van Wil, het fijne weet ik er dus niet echt van maar Wil had een bepaald idee voor de Zandloper sprak mijn aan vanwege mijn rol als redactielid onder Richard Wichhart. (Fitforaction.nl was toen nog heel ver weg, internet stond nog in kinderschoenen.)

Mijn beeld van Wil na dat gesprek: fanatiek en gedreven baasje. Later hoorde ik pas dat ik dus had moeten denken "ex-baasje".

Doordat de LO&Sportorganisatie, net als de overige onderdelen, geen fysiek bedrijfsblad meer uit brengen. Richard Wichhart heeft toen naar andere mogelijkheden gezocht om dit toch door te kunnen zetten.

Gertjan de Brouwer (toentertijd Hoofd Sectie Ondersteuning) waar de Zandloper onder viel koppelde Richard Wichhart aan een collega bij de Genie, die al jaren een bedrijfsblad uitbracht doordat ze een Stichting hadden opgericht.

Richard Wichhart kopieerde deze Stichting om voor de LO&Sportorganisatie. Bij het oprichten van deze Stichting had je minimaal vier personen nodig. Deze waren snel gevonden. Richard Wichhart heeft toen o.a. Wil Maaswinkel persoonlijk benaderd en bereid gevonden op plaats te nemen in deze Stichting. Richard Wichhart wist dat met het binnenhalen van deze topper dit project een succes zou worden.

Later werd ik vanwege het FLO van Richard Wichhart naar voren geschoven en trad Wil toe als een van de redactieleden. En groeide onze band langzaam maar zeker verder uit, en ben ik Wil enorm gaan waarderen.

Jaarlijks ga ik naar Etten-Leur voor een intiem redactie-overleg en zijn er meerdere ideeën voor rubrieken aan zijn creatieve brein ontsproten.

De series over de geschiedenis van het militaire Boksen, het Parcours Militair en Militaire Vijfkamp zijn ontstaan tijdens het sparren met hem.

De Appel valt niet ver van de LO&Sportboom, Groener Gras en Voor U Gelezen komen volledig voor zijn rekening.

Wil, van harte gefeliciteerd met je 80-jarige mijlpaal. Complimenten voor je fysieke en mentale kracht en hopelijk nog veel jaren plezier van je inzet.

Oh ja, daar kreeg hij vorig jaar van Pieter van der Peet een Commanders Coin voor. Een ex-baasje om trots op te zijn!



LO&Sportgroep RVS op Grand quadriga

Door Bram Koesen en Ruben van Haren, voorwoord Lieske Dekkers



Oefening Grand quadriga

Saamhorigheid versterken binnen je sportgroep tijdens een zware oefening en je kennis verbreden over de taakstelling van de eenheden die je traint.

Zomaar 2 mooie bijvangsten van de LO&Sportgroep RVS tijdens deelname aan de grootste NAVO-oefening van deze 21e eeuw.

Vervolg LO&Sportgroep RVS op Grand quadriga



Onze LO&Sportgroep uit Oirschot heeft deelgenomen aan de oefening GRAND QUADRIGA. Lieske Dekkers heeft aan haar instructeurs gevraagd daar een mooi verslag van te maken, wat heeft geresulteerd in onderstaand enthousiaste deel I. Het vervolg zal gaan over de ondersteuning tijdens dezelfde oefening in Litouwen, nadat de stratmove van 13X heeft plaatsgevonden.

Lieske liet de volgende intro optekenen: "Het heeft wat voeten in aarde gehad, omdat wij bij de LO&S niet bepaald gewend zijn aan onzekerheid tijdens oefeningen. Meestal weten we precies wat er gaat gebeuren en hebben we tijdens oefeningen veel zelfstandigheid en autonomie. Dat was bij GRQU, ook voor mijzelf, niet het geval. Iedereen is daar anders mee om gegaan en dit heeft geresulteerd in (soms) interessant gedrag. Iedereen is getest, als individu, als militair en als team. Ik heb fantastische dingen zien gebeuren. Mensen zijn diep gegaan, ik heb mensen alles zien geven bij de MZV baan en zien schakelen om een gewonde te behandelen. Ik heb mensen zien klikken van een lekker ontspannen diner naar een nacht lang stekkeren, terwijl we werden opgejaagd door een compagnie gretige infanteristen die ons maar wat graag te pakken wilde krijgen. Dat we daarna van de eenheid te horen kregen dat ze versted stonden van de hoeveelheid en nauwkeurigheid aan informatie die wij aan hen konden leveren voor het volgende gevecht. Vervolgens hebben we ons LO&S vakmanschap opgepakt op de assembly area in Stendal en ook daar hebben onze

jongens haast onvermoeibaar gezocht naar mogelijkheden en kansen om de eenheden te voorzien van ondersteuning. Deze oefening heeft absoluut bijgedragen aan een betere samenwerking met de eenheden en beeldvorming over wat het werk van onze eenheden inhoudt in een warfighting scenario. Hiernaast hebben instructeurs meerdere malen uitgesproken hoe goed het is om je eens goed te verplaatsen in de eenheden en hoe je lichaam voelt wanneer je te velde bent of wanneer je van 0 naar 300 gaat in een MZV baan. Ik kan niet anders zeggen dan dat ik ontzettend trots ben op wat we met ons team op de mat hebben gelegd en ik durf volmondig te zeggen: 'Anytime, anywhere, wij zijn fit for action'.



Vervolg LO&Sportgroep RVS op Grand quadriga

Week 1: geschreven door de Bram Koesen

De 13e Brigade heeft onlangs deelgenomen aan een van de grootse NAVO-oefeningen ooit genaamd Grand Quadriga, onderdeel van de omvangrijke STEADFAST DEFENDER-serie. Dit deel van de oefening, met 90.000 betrokken militairen waaronder 4500 Nederlanders werd gehouden in Stendal, Duitsland, en had als doel de snelle mobilisatiecapaciteiten van de NAVO-troepen te demonstreren, gericht op de versterking van NAVO's Oostflank. Een bijzonder aspect van deze oefening was de betrokkenheid van onze eigen sportgroep, die de unieke kans kreeg om de brigade te ondersteunen.

Het avontuur begon met de voorbereiding en het vertrek vanuit Oirschot naar Stendal. Deze fase was cruciaal om iedereen op één lijn te krijgen en de logistieke uitdagingen te overwinnen. De reis op zich was al een onderneming, gezien het aantal personen en de hoeveelheid materiaal dat verplaatst moest worden.

Voor onze sportgroep zag het vertrek richting Stendal er net even wat anders uit... De dag begon met het bespreken van wat zaken omtrent Warfighting capabel zijn. Terwijl we druk in discussie waren met elkaar, vloog de deur opeens open en stormden er 10 gewapende mannen naar binnen die schreeuwden dat we op de grond moesten gaan liggen. Aansluitend werd eenieder geblindeld, geboeid, en werd er een peltor geplaatst. Na een korte rit werden we ergens in de bossen eruit gezet.



Veel geschreeuw op de achtergrond, stresshoudingen en een verplaatsing naar een huis werden gevolgd door een aantal uur aan stresshoudingen i.c.m. harde muziek.

Bovenstaande casus liep door in een OG-scenario (Operationeel Gericht, red.), diverse kamers waarin je werd aangevallen door lui in een CPE pak. Gevechtsbereidheid hoog, met de opdracht om naar "veilig" gebied te verplaatsen in je achterhoofd. Redelijk voorvermoeid aangekomen in "veilig" gebied rolden we in de volgende casus. In buddy paren de paintball baan over waarbij er gevuld moest worden op opkomende doelen. Halverwege de baan lag er een gewonde (type 100kg) die geholpen moest worden en uiteindelijk mee vervoerd moest worden naar "veilige" haven.

13:00 Einde actie. Stoom opvragen, bespreken en de uitrusting gereed maken om te vertrekken naar Stendal (althans, dat dachten we). Na een rit van ongeveer 7 uur kregen we op onze diner locatie te horen dat we nog niet richting het kamp in Stendal zouden gaan. De volgende locatie was een kamp waar het 17^e Infanteriebataljon op dat moment aan het trainen was. Daar aangekomen werden we ontvangen door de BC die opende met de woorden dat hij bij het gemis aan zijn Verkenning peloton wel een nieuw peloton kon gebruiken om een opdracht te voltooien die nacht.



Vervolg LO&Sportgroep RVS op Grand quadriga



Na een uitgebreide COVO i.c.m. een bevelsuitgifte en het herverdelen van alle benodigde groepsmaterialen liepen we in kleine groepen de nacht tegemoet. Doel om diverse objecten onder waarnemen te leggen waarbij we intel vergaren voor het hogere echelon. Dit alles was gericht op verkenning en intelligence gathering, een kritieke component die niet alleen strategisch inzicht vereiste, maar ook nauwkeurigheid in de uitvoering.

(Side note: bovenstaande ervaringen zijn waardevol voor militaire eenheden, omdat ze niet alleen de tactische vaardigheden verbeteren, maar ook de persoonlijke en collectieve veerkracht versterken. Het biedt de individu ook de gelegenheid om zijn limieten te testen in gecontroleerde omstandigheden, wat van onschatbare waarde is in de voorbereiding op echte operationele situaties)

Zo'n 36 uur later dan gepland en aangekomen in Stendal, begon het echte werk. Onze sportgroep on-

dersteunde de brigade met fysieke trainingen en recreatieve activiteiten. Zo is er een Oriëntatie uitgezet en zijn er diverse workouts ontplooid. En zijn de bokshandschoenen ook van de plank gekomen. Diverse oefengebieden die essentieel zijn voor het behouden van conditie en moraal. Als kers op de taart hebben we nog een mooi evenement georganiseerd waarbij we met 3000 deelnemers gezamenlijk een ronde vliegveld hebben gedribbeld. (Zie foto). Tijdens de uitvoering van de oefening konden we de gecoördineerde inspanningen van de brigade observeren, een indrukwekkende demonstratie van internationale samenwerking en militaire precisie. Daarnaast was de oefening een uitgelezen kans om intern de saamhorigheid wat omhoog te krikken d.m.v. "speeddates" en het bij met de gehele sportgroep bij elkaar zijn tijdens een oefening. Dit is ook echt een unicum.

Week 2: geschreven door Ruben van Haren

Een week die bestond uit het bezoeken van diverse eenheden met als doel kennis verbreden in de verschillende taken die de eenheden hebben en dit mogelijk kunnen toepassen tijdens de sportlessen, zowel het fysieke als mentale aspect in de context. Het is tenslotte de grootste militaire NAVO-oefening sinds het einde van de Koude Oorlog. Ik neem jullie mee in deze mooie week.

Bij aankomst in Stendal kwam ik er al snel achter dat de commandant (Lieske) niet aanwezig was. Lieske had namelijk de zondag onverwachts de mogelijkheid gekregen om met de BC van het 17e mee te gaan als boordschutter om zo alles van dichtbij mee te krijgen. Dit aanbod heeft ze natuurlijk niet afgewezen en is ze met vol enthousiasme de drie dagen in gegaan. Ze mocht deze dagen meekijken over de schouder van de BC en kreeg zo ook een unieke inkijk bij de COVO bij een battlegroup en alles wat daarbij komt kijken. Zo konden we mooi de oefening in verschillende lagen mee maken. Toen Lieske druk in het veld bezig was, hebben wij uiteraard ook niet stil gezeten. We zijn eerst naar Gefechtsubungszentrum Heer gegaan, de zenuwbaan. Waarom zenuwbaan? Omdat er twee verschillende ruimtes waren.

Vervolg LO&Sportgroep RVS op Grand quadriga



De eerste ruimte was die waar alles gecoördineerd werd. En daar bedoel ik mee de certificering van de eenheden waar 42 BLJ de leading had gedurende 96 uur. Het andere gedeelte van het commandocentrum was oefenen. Het oefenen werd gereproduceerd middels virtuele oorlogsvoering, waarbij het 17e kon trainen voor hun officiële certificering. Beide acties duurden 96 uur en vond er een wisselwerking plaats met daar tussen 1 dag rust. Iedereen was onwijs druk met van alles en nog wat en het was mooi om te zien dat ze, ondanks de drukte, toch de tijd namen om alles tot in de puntjes uit te leggen met volle passie. Ook was het super om de samenwerking tussen de Nederlanders en Duitsers te zien.

Na ons bezoek bij het commandocentrum zijn we naar Schnöggersburg gegaan. Het is gebouwd als trainingsstad voor de stedelijke oorlogsvoering. Dit is perfect voor het trainen van de eenheden en hier waren ze ook druk mee! Zowel op niveau 1 als op niveau 2.

De volgende dag stond er weer een druk programma voor de boeg, want we zijn richting Mahlwinkel gegaan. Allereerst zijn we naar de CP gegaan en daar kregen we een rondleiding van diverse personen. In de CP werd voornamelijk de aansturing gedaan voor de GNK-eenheden en voor de herstel eenheden. Ook was 414 (de CBRN-eenheid van 13 Lichte Brigade, red.) aanwezig op een afwachtinglocatie voor eventuele inzetten in het oefendorp of de eenheden die voor de certificering bezig waren. Bij ons bezoek bij 414 is er nog een sportinstructeur getest door de mannen van 414 om de Amarok te ontsmetten.

Dit was ons bezoek bij de verschillende eenheden en de volgende dag stond in het teken van het opruimen van diverse locaties op Stendal en hebben we onze commandant weer opgehaald uit Schnöggersburg! Op donderdag zijn we weer naar het mooie Oirschot gegaan

Na afloop van de oefening volgde de afronding, waarbij alle uitrusting weer werd ingepakt en de terugkeer naar Nederland werd voorbereid. Deze fase was een tijd van reflectie op de geleerde lessen en de ervaringen die waren opgedaan.

De saamhorigheid die een week oefening met het gehele sport bureau te weeg kan brengen, is onbeschrijfelijk. Het is erg mooi om alle collega's in een andere rol te zien acteren.

Daarnaast hebben we een supermooie analyse slag kunnen maken i.r.t de taak en de vertaalslag naar de enkele sportles. Waardevolle zaken die we mee kunnen nemen in de toekomst.

De deelname aan Grand Quadriga was niet alleen een test van militaire bekwaamheid, maar ook een bevestiging van de sterke banden binnen de NAVO en de cruciale rol van ondersteunende teams, zoals onze sportgroep. Deze ervaring heeft zonder twijfel bijgedragen aan de groei en ontwikkeling van onze brigade en haar ondersteunende eenheden. Met in het bijzonder onze sportgroep.



FLO receptie Ton Neppelenbroek

Door Pieter van der Peet



Afscheid van Ton Neppelenbroek

Eind mei hield Ton Neppelenbroek zijn FLO-receptie in de Officiersmess op de Legerplaats bij Oldebroek.

De afscheidsspeech van Cdt Pieter van der Peet kun je hier integraal lezen, met uiteraard alle hoogtepunten uit de lange carrière van Ton.

Vervolg FLO receptie Ton Neppelenbroek



Op 24 mei hield Ton zijn FLO-receptie in 't Harde. Zoals gebruikelijk hieronder integraal de speech die Pieter van der Peet die middag gaf.

(Wens voor zijn afscheid)

Ton heeft als wens een informeel en relaxed programma. Hij voegde eraan toe... de mensen die meer ceremonieel en cachet verwachten kunnen buiten in de eerste rust staan.. Typerende humor van Ton. Ik zie niemand naar buiten lopen dus we kunnen informeel verder.

Ton's contact met defensie in vogelvlucht

Ton belandde na zijn CIOS-opleiding in Heerenveen (met als docenten o.a. Foppe de Haan en Henk Gemser) in 1984 voor zijn dienstplicht als sportinstructeur bij de Koninklijke Landmacht.

Hij heeft nog steeds sterke vormende positieve herinneringen aan zijn Vak Technische Opleidingen op het Opleidings Centrum LO&Sport (de voorloper van de LO&Sportschool in Ossendrecht, red.) van oud-collega Rob Hellendoorn. Zijn dienstplichttijd was niet altijd even handig voor een basisplaats voor SC Veendam waar hij net een voetbalcontract had getekend.

Zijn 1^e plaatsing was op de Johan van den Kornput-kazerne in Steenwijk waar hij o.a. Klaas de Jong (hier aanwezig) ontmoette. Om 16:30 uur vertrekken naar Veendam om daar op 17:30 uur op het trainingsveld te staan, lukte vaak met een eindsprint maar heeft ook wel wat verkeersboetes gekost.

Ton vond het werk bij de Landmacht zo mooi dat hij Kort Verband Vrijwilliger werd en werd geplaatst op de Johan Willem Friso kazerne in Assen.

Ton wilde graag beroeps worden. Hij had echter voor het CIOS een MAVO en een HAVO diploma behaald. HAVO was te hoog en hij werd afgewezen (Defensielogica...). Bij de 2^e sollicitatie heeft hij de HAVO uit zijn CV weg gelaten en werd hij wel aangenomen. Hij mocht naar de Koninklijke Militaire School met o.a. Lieuwe Wobbema (hier ook aanwezig).

Loopbaan in Vogelvlucht

Hij ging na de KMS voor de 2^e keer naar de Johan van de Kornput kazerne. Hij werkte daar o.a. met Jurjen Blokzijl (jawel, aanwezig...) alwaar je veel extra's hebt kunnen bieden aan de eenheden op het gebied van taakgericht trainen en binden & boeien van personeel. Jullie hebben daar veel oefeningen ondersteund en ontworpen zoals een vervangende oefening Panterstorm in Vogelsang, uitdagende klimpartijen en het overvallen van een rondvaartboot? Dat laatste moet je nog maar eens uitleggen tijdens de borrel

Daarna ging je ('93-'96) naar de locatie waar we vandaag zijn, Legerplaats Bij Oldebroek voor jouw opleidingen-beurt.

LBO werd verruild voor de Generaal Spoor Kazerne in Ermelo (96-99) waar jij een mooie tijd had met o.a. Marc Bakker en Robin Francke. Hier werd een groot beroep gedaan op de kliminstructeurs met de vele eindoefeningen, de Grens Verleggende Activiteiten. Volgens eigen zeggen stond je soms wekenlang 38 uur per week op de klimtoren. De week werd echter wel altijd afgerond met een zaalvoetbalpartijtje met de LO&Sportgroep.

De GSK werd in 1999 tot 2003 verruild voor de Johannes Postkazerne in Havelte. In deze periode haalde jij de klimbevoegdheid Cordelet Rouge. In deze periode had je ook veel oefeningen en was je dus vaak van huis. Ook ging je in deze periode (2002) op uitzending naar Bosnië (SFOR 12) voor een half jaar.

Vervolg FLO receptie Ton Neppelenbroek



Er zaten in Bosnië nog veel meer collega's op dat moment. De uitzending SFOR 12 was intensief maar ook uitdagend. Er waren 2 a 3 activiteiten per dag en jullie deden bijna alles samen. De grootste activiteit betrof een 2-daags programma voor 1500 man. De uitwisselingen met de bevolking droegen zeker bij tot een goede acceptatie.

In 2003 ging Ton voor het eerst naar de LO&Sportschool om daar binnen de Klimgroep collega's op te leiden. In deze periode leerden wij elkaar voor het eerst kennen. Jij als cursusleider en ik als cursist van de Cordelet Vert opleiding. Jouw rust en de goede sfeer binnen de groep vielen mij direct positief op als eenvoudige cursist. Je hebt hier ook een mooie tijd gehad, hebt er veel geleerd.

We zijn er nog niet. Het voordeel van het Landmacht Personeels-systeem is dat je regelmatig verplaatst en dat je hierdoor scherp blijft.



Je ging in 2006 weer naar Havelte en bedacht met jouw collega's het mooiste Parcours Militaire ooit.

De Commandant van de Brigade was in deze periode zelfs een beetje jaloers op jou omdat jij daar voor het sportgebouw een eigen Parkeerplaats had met jouw initialen met steentjes verwerkt in de bestrating. Je kan best veel bereiken met een kratje bier voor een stratenmaker.

Doordat jij HAVO had, kon je in die periode - nu had je wel wat aan jouw HAVO-papiertje. - meedingen naar een officiersfunctie. Je ging met 5 andere collega's (waarvan een van de Luchtmacht) naar de KMA in Breda.

Opleiding tot Officier

Een medecursist vertelde over deze tijd het volgende, ik lees voor uit andermans werk:

"Tonnie heeft zijn KMA tijd en VTO Off doorlopen met alleen maar Brabanders... En dat is voor iemand uit Zuid-Denemarken niet altijd even makkelijk..."

Naast dat Ton als oudste van het stel (van de gehele KMA klas en Vak Technische Opleiding voor officieren) altijd zijn rol als klasse-oudste mocht vervullen (ook omdat wij dat wel stimuleerden, wij waren er namelijk niet zo van...), had Ton natuurlijk ook wel een aantal kenmerken die bij de ideale klasse-oudste pasten;

Ton kon soms redelijk lang van stof zijn. Soms begon hij met een onderwerp om vervolgens zo ver uit te weiden dat hij vergat wat het onderwerp betrof het gaf ons in ieder geval heel veel mogelijkheden om zaken zelf in te vullen, of het gaf ons extra tijd voor andere zaken.

Op zijn Brabants hebben zijn Brabantse klasgenoten hem ook wel gecoacht op zijn gedragingen:

Da ken **tonnie**, da witte tonnie, da hedde tonnie, da goattonnie, da doede tonnie, da moe tonnie, da wilde tonnie, da boeittonnie, da mag tonnie, da houdt tonnie, en zo hadden we er nog een stuk of 70."

Vervolg FLO receptie Ton Neppelenbroek



Ton werd er wel eens flauw van en zijn klasgenoten snapt daar niks van. Ik snap jou wel hoor Ton.

Commandant

Als officier vervolgde je jouw loopbaan:

Je werd nu Commandant LO&Sportgroep op de Luitenant Tonnet Kazerne met o.a. Henk Buimer.

Henk zegt over jou.

“Ton was een gedreven C-LO&Sportgroep die het personeel hoog in het vaandel had staan.

Fijne vent waar je op kan/kon vertrouwen.

Hij was wel in voor een feestje.

Vergeet nooit meer de Salsa avond die hij had georganiseerd in Heerenveen, zijn thuis haven.

Samen met zijn vrouw Renée en dochter (volgens mij Sanne) stalen ze de show. Zou je niet zeggen als je hem zo ziet lopen”

Na twee jaar kon jij als Commandant naar de LO&Sportgroep in Wezep. In deze periode kregen jullie als LO&Sportgroep een mooie waardering van de Brigade Commandant in de vorm van een coin en een volledig verzorgde motor-trial voor de gehele groep.



In 2014 nam jij het stokje van Michel Ham over en werd je Commandant van de LO&Sportschool. Deze plaatsing kreeg een andere wending omdat jouw gezondheid jou in de steek liet. Dit was voor jou en jouw gezin een spannende en zware periode.

Gelukkig knapte jij op en kon jij jouw werkzaamheden weer oppakken. Je moest geloven aan een eerste Staffunctie in Amersfoort en ging samen met Joop van de Poll bij Bureau Kwaliteits Zorg werken.

Je werd voor deze functie redelijk in het diepe gegooïd. Jullie zouden een eerste audit meedraaien met jouw voorganger. Die belde echter op de 1^e dag van de audit dat hij zijn stem kwijt was en dat jullie de audit moesten doen. Joop, helaas vandaag verhinderd... gaf aan dat jij zei:



Vervolg FLO receptie Ton Neppelenbroek

'Joop we gaan er wel muziek van maken!!!' En zo geschiedde.

Die ochtend zijn jullie: 'Vanuit het zadel' of met andere woorden 'Staan vrij hand', begonnen aan jullie eerste 'officiële' audit. Er zouden er nog vele volgen!

Ton, Joop wil jou bedanken voor jouw mooie en fijne lessen!

Vervolgens bleek maar weer jouw loyaliteit voor de LO&Sportorganisatie. Doordat de Commandant van de LO&Sportschool plotseling een andere functie kreeg, viel daar een ongewenst gat. Jij hebt dit gat opgevuld. Net als dat je dit in de laatste paar maanden voor jouw Functioneel Leeftijds Ontslag hebt gedaan om ons uit de brand te houden. Dat siert jou Ton, daar ben ik echt dankbaar voor.

Als kers op de taart was het jou gegund om in 2021 Regio Commandant Centraal te worden waar de rang van majoor bij hoorde. Een gloed nieuwe functie vanuit de reorganisatie met hele diverse functionaliteiten. Samen met de Opleidings- en Trainings Begeleider was je een tandem.

Je geeft aan dat je prettig hebt samen gewerkt met goede vakmensen in de regio. De laatste jaren was ik in deze functie jouw directe commandant. Terugkijkend op jouw 40 jaar bij de Koninklijke Landmacht geef jij als rapportcijfer een dikke 9. Hoe mooi is dat!!

Mooie herinneringen:

Als het gaat om de mooiste herinnering uit jouw loopbaan wil jij je niet beperken tot 1 locatie. Je hebt jouw hele loopbaan genoten van een fijne samenwerking met collega's en eenheden.

Tip voor de commandant

Ik vraag altijd aan de collega's die met FLO gaan of ze nog een tip hebben voor de organisatie of de commandant. Jij gaf aan... Bestendig de mensgerichte aanpak en het geven van ruimte aan de lager liggende niveaus binnen de organisatie.

Verder heb je als tip om snel te blijven anticiperen op de wijzigingen binnen defensie en hier ook goed regie op te voeren. We nemen jouw tip zeker ter harte Ton.



Toekomstplannen?

Wat gaat Ton nu doen.

Een aantal jaren geleden hebben jullie een ander huis gekocht. Jouw eerste periode zal opgevuld worden met werkzaamheden rondom het huis (bestrating, schutting, schilderen).

Verder wil je met de motor op pad.

Als het weer wat minder wordt, wil je wellicht 20 uur per week gaan werken. Ton wil namelijk wel wat omhanden hebben. Misschien als coach?

Verder wil hij blijven sporten, niets moet natuurlijk.

En uiteraard wil hij leuke dingen blijven doen met zijn echtgenote en de familie.

Ton ik wil jou heel hartelijk danken voor alles wat jij de afgelopen 40 jaar voor de KL en de LO&Sportorganisatie hebt betekend. Jouw loyaliteit, jouw werk-ethos en jouw humor blijven mij zeker bij. Je bent een fijn mens.

Ga heerlijk genieten van de fase die nu komen gaat. Je bent altijd welkom bij ons. Het ga je heel erg goed!

Instructeur Werken op Hoogte

Door Mark van Spanje



IWOH Opleiding 2024

Nog een verhaal van de werkvloer, met het mooie eindresultaat dat de Landmacht weer 7 Instructeurs Werken Op Hoogte heeft.

Dat groene koord op de foto steekt mooi af tegen het camouflage-groen van de kleding.

Lees hier in het verslag van Mark van Spanje hoe dat koord in bezit is gekomen van de voormalige IKT-instructeurs.

Vervolg Instructeur Werken op Hoogte

Op 25 maart 2024 zijn we met 8 man gestart aan de 5 weken IWOH opleiding. In de eerste week hebben we vooral nieuwe onderdelen aangeleerd gekregen, die we daarna in de praktijk konden toepassen. Dit vond plaats in Amersfoort. Een eerste week met veel verschillende indrukken. Van IKT (Instructeur KlimToren, red.) naar IWOH.

In week 2 en 3 zijn we op meerdere locaties in het land en buitenland actief geweest om verschillende inzichten te krijgen, verkenningen uit te voeren en te tekenen. Week 3 was voor de meesten een slijtageslag. Zowel voor de cursisten als voor de docenten. We werden getroffen door een virus. Alleen de 2 sterkste bleven volledig inzetbaar. Na week 3 hebben we ook afscheid moeten nemen van 1 persoon en gingen we met 7 man verder.

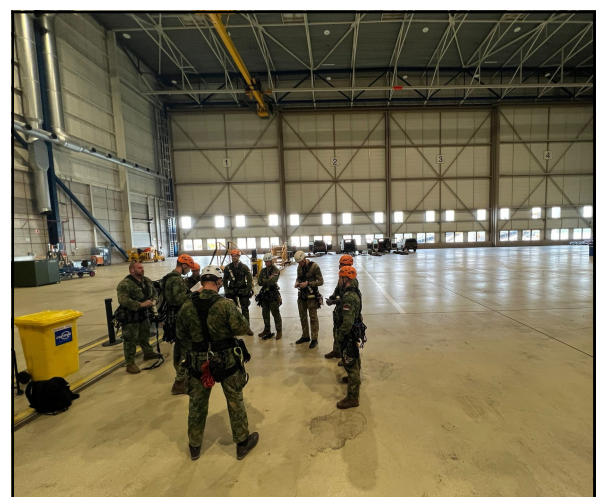
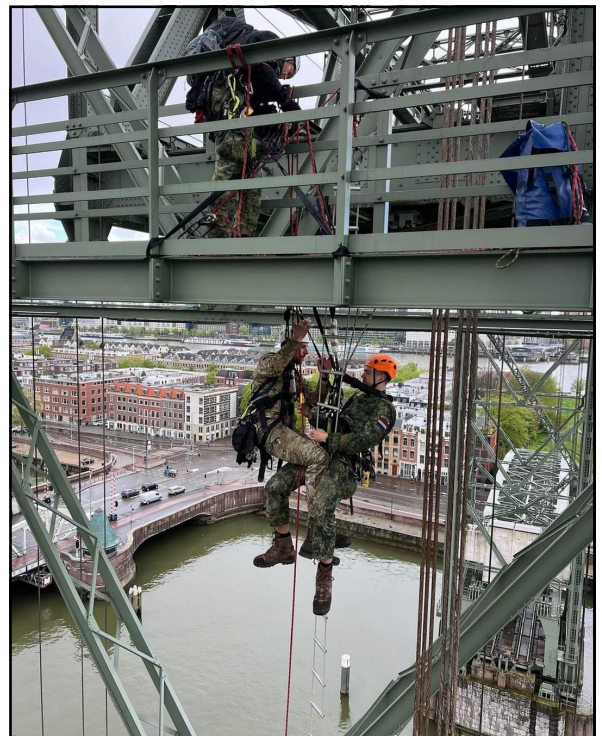
We hadden een leuke groep met cursisten. Veel verschillende persoonlijkheden en manieren van werken. Dit bracht leuke momenten met zich mee. Michael heeft 50% van de IWOH als een geofende luiaard aan een balk in een dakconstructie gehangen, om 1,5 uur bezig te zijn met een mastworp (dit natuurlijk op zeer moeilijke locaties).

Jawi stootte tijdens de IWOH meer uit dan de afvalverwerking in Duiven. De meeste woorden die hij heeft uitgesproken waren 1tje op de lip. Nu even serieus: iedereen heeft 100% inzet getoond en wilde hard voor een ander werken. Het is niet voor niks dat de zin van onze IWOH 'rinkel, rinkel, rinkel' was.

Alle randvoorwaarden waren tijdens de opleiding smerig in de hand. Van slapen, vervoer en eten.

Je had in de avond genoeg tijd om dingen uit te werken of aan te passen. In die 5 weken voelde ik me net Picasso die wat probeert op het witte doek te krijgen. Soms word je midden in de nacht wakker en kom je erachter dat je wat bent vergeten te tekenen. Hop weer je bed uit, tekening aanpassen en weer terug je bed in. Ja, je bent er continu mee bezig.

Het was mooi om te zien dat de docenten met volle passie hun inzichten en oplossingen deelden. Dit werkte erg aanstekelijk. Of dit nu in de verkenningen, uitvoering of bij het opruimen was. Ze waren er niet te beroerd voor. Ik heb superveel geleerd in 5 weken. Aan het einde van de weken zat het emmertje goed vol. Nu zijn we start bekwaam, dus op naar mooie evenementen. Mannen bedankt.



Interview met PTSS-instructeur Bart Smits

Door Paul Lindeboom



Interview met PTSS instructeur Bart Smits

Elke militair zou dit interview met Bart Smits over zijn werkzaamheden met PTSS veteranen moeten lezen.

"Ik heb ze geleerd om in één minuut meditatie te scannen waar de onrust vandaag komt en hoe ze daar mee om kunnen gaan.

Het zijn geen trucjes leren maar oefenen in methodieken om je 'verstoorde' coping beter te controleren."

Vervolg Interview met PTSS-instructeur Bart Smits



Bart Smits is al 13 jaar met FLO maar is nog bijna net zo druk als iemand met een reguliere werkweek. Zo gaf hij vorige week 4 workshops Tai Chi en Qigong en volgde wat vergaderingen vanwege zijn zitting in de sportraad van onze gemeente.

Als vrijwilliger is hij bezig met het begeleiden van mensen met diabetes die de "Diabetes Challenge" aangaan in september. En heeft dan nog het geven van zijn Tai Chi lessen.

En uiteraard wordt Bart ook met regelmaat ingezet bij een van de vijf kleinkinderen.

En dan zegt hij.... "heerlijk dat ik dat mag doen". Wij zeggen dan: "heerlijk dat Bart hieronder antwoord geeft op de vragen over zijn werk voor veteranen met PTSS, want dat vergaten we in bovenstaande opsomming.

Begeleiden van veteranen met PTSS in Vught
 "Zoals je wellicht weet, ben ik na mijn FLO in 2011 direct gaan werken als sportcoach in een verslavingskliniek. Daar kwam ik terecht omdat ik drie jaar voor mijn FLO ging nadenken wat ik na mijn actieve loopbaan bij Defensie (de LO&S org), wilde gaan doen.

Ik merkte dat ik in ieder geval nog ambitie had (en nog steeds heb) en niet stil wil gaan zitten of elke dag alleen maar sporten. Mede door mijn uitzendingen naar Bosnië en Afghanistan wilde ik ook meer en anders doen dan wat ik deed. Zo ben ik aanvankelijk drie, maar met uitbreiding vijf jaar, een opleiding gaan volgen in de Oosterse bewegingsleer en filosofie.



Bart na afloop van een Dienstvaakdag waarbij hij een workshop Tai Chi gaf.
 (Vandaar zijn sportieve outfit t.o.v. de oud-collega's.)

Ik werd TCM-therapeut en docent Tai Chi en Qigong. Juist door deze opleiding werd ik in de verslavingszorg gevraagd. Naast sportcoach gaf ik ook veel Mindfulness lessen en Qigong, oefeningen t.b.v. het stimuleren van jouw levensenergie. Deze oefeningen zijn gezondheid bevorderend en met aandacht voor ademhaling(technieken).

In die tijd was het druk in de kliniek en kwamen we weleens coaches te kort. Ik dacht er toen aan om een oud-collega te vragen. Dan heb ik de overtuiging dat het goed gaat en men daar zeker tevreden over zal zijn. Anders werd ik daar natuurlijk op aangekeken. Ik kwam uit bij Jeroen Mecking. Ik kende Jeroen als een rustige en zeer bekwame collega. Geen meeloper maar iemand die goed nadenkt over de dingen die hij doet en met een goed inlevingsvermogen en geduld. Iemand die goed kan luisteren en op een positieve manier feedback kan geven die iemand aan het denken zet. Jeroen stond er voor open en heeft met regelmaat onze sportlessen, in het weekend, gegeven. Zo ontstond onze samenwerking en zijn we elkaar alleen maar meer gaan waarderen."

Vervolg Interview met PTSS-instructeur Bart Smits

Genie Veteranen

“In 2020 werd Jeroen als C-LO&Sportgroep Vught benaderd om, met zijn sportgroep, sportles te gaan geven aan de veteranen der Genie. In Vught is een groep veteranen met PTSS die niet meer actief werkzaam zijn bij Defensie. Enerzijds omdat ze met FLO of pensioen zijn en anderzijds omdat zij vanwege hun problematiek niet meer in staat zijn te werken. Zij vallen onder de UVW. Deze veteranen worden daar begeleid en krijgen dagbesteding aangeboden. Naast hun werkzaamheden krijgen zij ook de gelegenheid om onder begeleiding te sporten. Jeroen kon hier niet op in gaan vanwege personeelsgebrek maar Jeroen vond ook dat het lesgeven aan deze groep niet zomaar gedaan kon worden door elke instructeur. Hij had de ervaring in de verslavingskliniek opgedaan, dat het lesgeven, aan personen met een problematiek, veel kennis en ervaring vraagt. Hij stelde voor dat hij wel iemand kende die dat wel kon vanwege zijn kennis en ervaring. Daar werd mijn naam genoemd. Na wat gesprekken, en een wachttijd vanwege de Corona, ben ik daar in mei 2021 aan de slag gegaan als sportcoach.

Ik werk als ZZP-er. Het is immers niet mogelijk om na je AOW gerechtigde leeftijd, als oud-medewerker, werkzaam te zijn voor Defensie. Een van de gesprekpartners was GGZ Defensie Den Bosch.

De GGZ-specialist heeft zelf ook meegedaan aan de lessen, evenals de dominee en de stafadjutant van de Genie te Vught. Deze zijn nog steeds erg enthousiast en ondersteunen de sportlessen aan de veteranen. Overigens heeft Jacques Ooms ook een keer deelgenomen omdat er een deelnemer bij zit die aan de Invictus Games heeft deelgenomen. Een warm weerzien met mijn oude infanterie maat.

Ik geef elke woensdag van 08:00 -10:00 uur sportles. De lessen beginnen met een W-up 'andere stijl'. Het is een combinatie van de Oosterse en Westerse bewegingsleer met aandacht voor ademhaling en de oefeningen meer met aandacht doen. Een korte mindfulness met als doel eerder hun stresssymptomen te herkennen en vervolgens oefeningen om daar een passend antwoord op te hebben. Vervolgens 45 minuten oefeningen met eigen lichaamsgewicht en veel coördinatieoefeningen.

Coördinatie is voor mij het belangrijkste trainingsbouwsteen en zeker voor deze doelgroep. Het traint namelijk de samenwerking tussen je linker- en rechterhersenhelft. Het maakt je vaardiger en alerter. Tevens zijn de oefeningen met eigen lichaamsgewicht een soort spiegel van je welzijn. Ook is er een relatie tussen krachthoudings- en doorzettingsvermogen. De wil om te verbeteren.



Vervolg Interview met PTSS-instructeur Bart Smits

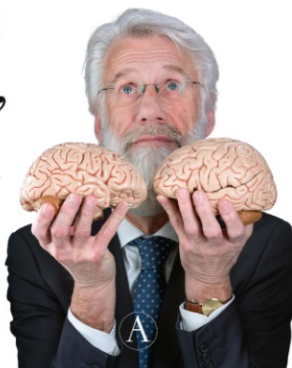
Waarom geef ik op of ga ik juist door? Ook behendigheid komt elke les aan bod. Hoe flexibel of lenig ben ik? Sta ik dan ook meer flexibeler in het leven? Reageer ik minder fel of kan ik ook niet reageren? Kan ik beter omgaan met onrust en mijn coping beter beheersen? Vervolgens gaan we 60 minuten Powerwalken en bij zeer slecht weer spel in de sportzaal.

Powerwalking is erg effectief, zeker bij deze doelgroep. Buiten dat het een lage orthopedische belasting vraagt en zeer laag risico op blessures, vraagt het wel een hoge mate van energetische belasting. Powerwalking doe je met bepaalde looptechnieken en ademhalingstechniek. Mijn inspirator hierin is Prof. Dr. Erik Scherder. Ik heb zijn boeken gelezen en hij omschrijft Powerwalking (BriskWalking) als bijzonder effectief op gezondheid maar ook als preventie tegen ouderdomsziektes als Parkinson, Alzheimer en Dementie. Tevens geeft het controle over uitbundige emoties en uitbarstingen. Dit heb ik, in de tien jaar die ik gewerkt heb in de verslavingskliniek, toegepast en als zeer effectief ervaren."

ERIK SCHERDER

Oud worden, jong blijven

Nu in de
(online)
boekhandel!



Ervaring met deze doelgroep

"De eerste les zal ik nooit vergeten. Uiteraard had ik mij goed voorbereid. Ik leunde ook op mijn ervaringen in de verslavingskliniek. Een van de deelnemers sloot aan met een bezweet lijf. Hij had juist 3 uur op de hometrainer gezeten. Dat deed hij elke ochtend voor de werkzaamheden. Wat was hij blij dat er een sportcoach voor hen was gekomen. Dan kon ik hem goed begeleiden naar nog meer trainen. Hij trainde gemiddeld 4 uur per dag.



Mijn antwoord was dat ik hem zeker goed zou begeleiden en om te beginnen zijn trainingsuren drastisch zou gaan verminderen en een andere invulling zou gaan geven. Ho, ja maar dat was niet zijn bedoeling. Hij wilde juist nog meer sporten. Dit is één voorbeeld. Andere voorbeelden zijn dat je af moet wachten wie er deelnemen op de dag. Het hangt veel af van hun slaap die nacht ervoor. Alhoewel men elkaar goed kent en ook, door een gemeenschappelijke deler als PTSS, elkaar goed begrijpt, kan er ook onderling frustratie zijn omdat men elkaar juist zo goed kent en begrijpt. De een geeft snel op en de ander wil juist doorpakken. Het verschil van niet 'kunnen' of niet 'willen' is moeilijk te onderscheiden en een valkuil om te oordelen of aannames te doen. En elke dag is anders. De deelnemers geven zelf verbetering aan dankzij de lessen. Dat blijkt uit het minderen of kunnen stoppen van medicatie en therapieën. Uit de ervaring die de geestelijke verzorger heeft en de GGZ-specialist. Uit de begeleiding en uit hun eigen verhalen. Dit voelt voor mij goed en blijft motivatie geven om hierin door te blijven ontwikkelen.

Vervolg Interview met PTSS-instructeur Bart Smits

Post Traumatisch Stress Stoornis PTSS



het vermijden
van denken
aan het trauma



het vermijden
van praten
over het trauma



snel
schrikachtig



negatieve
stemmingen



negatief
denken en
zelfbeeld



altijd
alert



het vermijden
van (openbare)
plekken



het vermijden
van (sociale)
activiteiten



flash backs
(herbeleving)



triggers
alles wat aanzet
tot herbeleving



concentratie
problemen



agressief
ruzie zoekend
gedrag



verlies van
interesse



gevoel van
schuld of
schaamte



middelen misbruik
van drugs, drank
of medicatie



problemen
met slapen



slechte dromen
of nachtmerries

Inmiddels heb ik veel stoelgymnastiek oefeningen toegevoegd die als een soort van ochtendgymnastiek gedaan kunnen worden met de intentie je dag een positieve start te geven.”

Hoe ziet de les eruit en met welke faciliteiten?

Hoe de les eruit ziet heb ik in de eerste alinea al beschreven. Een specifieke W-up om de gewrichten bewegelijker te maken door een betere circulatie. Maar steeds met de opdracht om duidelijk de aandacht erin te stoppen. Dat wat je doet, doe je met aandacht om te leren focussen.

Focussen is de overtreffende trap van concentreren. Door dit aan te leren in de bewegingen, komt het ook in je systeem. In je denken en in je voelen (hoe voel ik me op het moment). Aandachtig zijn is ook een staat van alertheid. Het sneller herkennen van

onrust of stress. Vervolgens erkennen en oefenen wat jou helpt om dit te verbeteren. Dit is idem met de oefeningen met je eigen lichaam. Afgewisseld met oefeningen uit de Qigong. Bijvoorbeeld je enkel naar buiten draaien op een rustige gecontroleerde manier en gelijktijdig aan dezelfde zijde de pols naar binnen (tegengesteld) te draaien.

Of je armen strekken en je duimen rustig maximaal naar achteren draaien en vervolgens helemaal naar voren. (Zodat er steeds een glaasje water op kan staan). Het Powerwalking geeft bij voldoende training en regelmaat een gelukhormoon vrij en geeft ook rust door de aandacht voor jezelf.

Bewegen is belangrijk om rust te vinden en je vitaal te voelen. In je lichaam is alles continu in beweging, in je denken ook. En ook in je gevoel. Emotie is immers de afkorting voor “Energy in Motion”.

Vervolg Interview met PTSS-instructeur Bart Smits

We hebben het geluk dat we alle medewerking van de sportgroep krijgen. We starten elke les in de Dojo en in de planning worden we net zo serieus genomen als alle andere klassen.

Er is een erg fijne en waardevolle samenwerking. Voor mij is het bijzonder om na 13 jaar FLO&Pensioen, weer één keer in de week bij een sportgroep aan te mogen zitten. Zo krijg ik veel 'mee' over de LO&Sportorg en hun personeel. Ook kom ik er met regelmaat oude collegae tegen. Ik ervaar dat als een voorrecht."

Hoe ervaart een deelnemer mijn lessen?

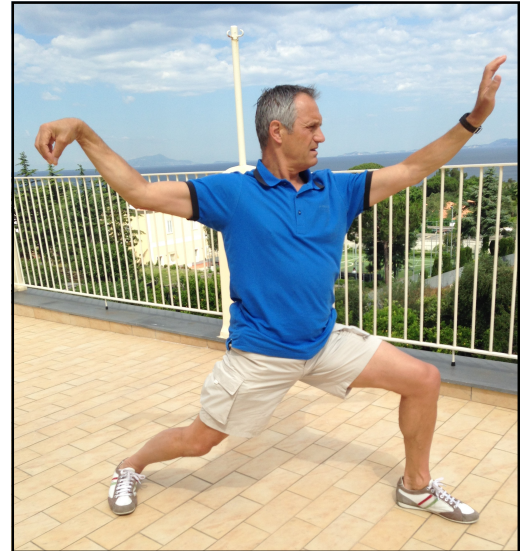
"De deelnemers ervaren de lessen als een goede aanvulling op hun proces van PTSS. Ze ervaren dat ze leren om eerder symptomen te herkennen bij het oplopen van stress of onrust, en zich beter kunnen voorbereiden op bv een wandeling door de stad waar ze harde knallen en de angst van het niet kunnen controleren van de omgeving.

Ik heb ze geleerd om in een 1 minuut meditatie te scannen waar de onrust vandaag komt en hoe ze daar mee om kunnen gaan. Het zijn geen trucjes leren maar oefenen in methodieken om je 'verstoorde' coping beter te controleren. Het vraagt dus oefening. Dat is wat we doen in de lessen. Alles door middel van bewegen. Wat het lichaam leert, komt ook in je systeem en daardoor, bij veelvuldig herhalen, in je geest. De verhalen die ze mij vertellen als voorbeelden waarbij ze zich beter voelen en weer controle bemerken, doen mij natuurlijk goed. Bijvoorbeeld bij een conflict rustig vertellen dat het te veel wordt en dat ze daarom nu naar huis gaan. Dat is voor hen een erg groot verschil. Eerder ontstond er woede en het gevoel van onmacht. Nu ervaren ze controle en niet als ontvluchten."

Wat doe ik zelf nog aan bewegen?

"Ik vind het belangrijk om met je leeftijd en mogelijkheden mee, je manier van sporten aan te passen. Als je jong bent, kun je alles trainen maar met het accent op je benen. Je moet er veel op staan en ze moeten jou verplaatsen.

Als je de gemiddelde leeftijd hebt, leg je het accent op je rompstabiliteit. Het bukken, buigen en zitten neemt de overhand. Als je ouder wordt, train dan vooral je borst, schouders en bovenrug. Je houding wordt steeds belangrijker. Pas hier je sport, je oefeningen en intensiteit op aan en doe vooral veel variatie.



Daar heb ik mij in verdiept en doe dus nu vooral oefeningen die op de leeftijd en mogelijkheden zijn aangepast. Ook voor mijzelf. Ik heb veel sporten beoefend maar heb nergens in uitgeblonken. Maar toch na het, voor mijn doen niet onverdienstelijk, lopen van marathons en door een arbeidsongeval en het vele springen van de hindernissen heb ik nu lichte beperkingen in mijn onderrug. Doe daarom veel stevige wandelingen en fietsen. Drie keer per week krachthoudingsvermogen met eigen lichaamsgewicht. Ik heb nog steeds geen goed gevoel in de fitness, daar heb ik niets te zoeken. Dus doe ik het lekker thuis of in de natuur.

Met op drie plaatsen stenose in mijn onderrug, is mij geadviseerd niet meer hard te lopen. Nu, 5 jaar verder, verbaast men zich dat ik nog steeds alles kan doen wat ik wil. Sporten, op hardlopen na, vooral veel skiën en werken. Dat komt in mijn beleving door de variatie en vooral door mijzelf nergens meer in te hoeven bewijzen wat ik nog kan. Mijn Tai Chi lessen geven mij zelf natuurlijk ook de bewustwording van het genieten van je mogelijkheden in plaats van je onmogelijkheden benadrukken."

Proloog tourspel vanuit de Giro Sardinië

Door Jan Hermans



LO&Sport-tourspel geopend door Jan Hermans

Zoals gebruikelijk openen we het LO&Sport-tourspel met een proloog.

Deze keer is dat een verslag van good old Jan Hermans, die voor het eerst, in zijn voorbereiding op het WK Masters, deelnam aan een Granfondo in de categorie H70+.

Lees hier het verslag uit de buik van het peloton van de Giro Sardegna.

Vervolg Proloog tourspel vanuit de Giro Sardinië



Deelname aan de 28e Giro Sardegna

Jan Hermans is fietsen, fietsen en fietsen. Dat was al zo tijdens zijn actieve dienst en is na zijn FLO niet gewijzigd. Ik heb Jan daarna nog een paar keer ontmoet en ook daar speelde de fiets de hoofdrol (eenmaal op de Bike in Motion beurs in Utrecht, en bovenop de Fromberg tijdens de Omloop Math Salden waar Jan als vrijwilliger een drankpost bemande).

Op onze website is het dan ook logisch dat hij in navolging van zijn verslag aan het WK Masters in 2016 nu schrijft over zijn eerste deelname aan de Giro Sardinië in de leeftijdscategorie 70+ als proloog voor ons LO&Sport Tourspel, waar Jan vorig jaar ook aan deelnam.

Gelukkig voor ons verandert niet alles in goud wat bij Jan met fietsen te maken heeft.

“De laatste 10 jaar neem ik al deel aan dit unieke evenement, altijd in de GG en eindigde ik als ‘niet-licentiehouders’ altijd in de top 5 van mijn leeftijdscategorie met een 1e plaats cat 60-65 in 2018 als hoogtepunt.

Na mijn FLO in 2010 had ik natuurlijk weer wat tijd om regelmatig te gaan trainen op de fiets en doe dit nog steeds met veel plezier en kijk dan ook elk jaar uit naar de volgende Giro.

Highlights

20 april 2024 D_1 Ophalen startnummer en chip en deze bevestigen en opspelden zodat alles klaar is. Ondanks een heerlijke temperatuur van 20-25 graden was er voor de hele week code geel/oranje vanwege de heftige wind.

21 april etappe 1: 138 Km met 1946Hm

22 april individuele tijdrit 20 Km 207 Hm

23 april etappe 3: 110 Km 1209

24 april etappe 4: 117Km 1694 Mm

25 april normaal een ploegentijdrit maar dit jaar is deze vervallen vanwege een kwalificatiewedstrijd voor deelname aan het WK gravel van dit jaar, gelukkig voor ons niet dus een rustdag.

26 april etappe 5: 43 Km 1110 Hm slotrit met aankomst bergop.



De wedstrijd

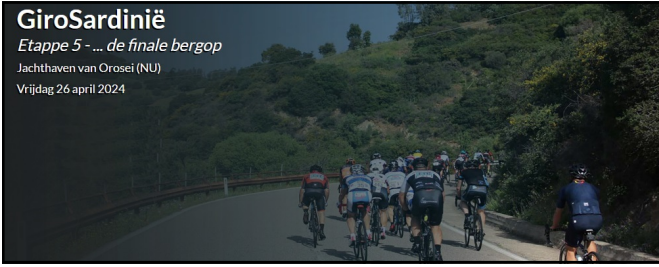
Op de eerste wedstrijddag is het natuurlijk altijd een beetje spannend, daar je niet weet waar je staat, maar het ging vandaag voor mijn gevoel goed en kon ik met een mooie groep lekker samenwerkend de finish halen.

D2 eerst 25km warm fietsen naar de startlocatie alwaar vanwege de hevige tegenwind de tijdrit ontzettend zwaar was en je moeite had om in een lekkere cadans te komen.

Vervolg Proloog tourspel vanuit de Giro Sardinië

GiroSardinië

Etappe 5 - ... de finale bergop
Jachthaven van Orosei (NU)
Vrijdag 26 april 2024



D3 Vandaag een pechdag voor mij, want na 25km (door een kuil in de weg) verloor ik mijn bidon en moest ik natuurlijk terug om deze te gaan zoeken en 20km verderop stond ik ineens achter lek. Wat je zelf moet repareren waardoor ik daarna de rest van de rit alleen moest voltooien. Wat mij toch nog goed afging en ik om 14.00 blij was dat ik voor een heerlijke maaltijd kon aanschuiven in het hotel en daarna lekker op een zonnebed kon rusten.

D4 Vandaag weer een pittige dag voor de boeg, maar belandde al snel in een mooie groep waarin goed werd samen gewerkt en na de laatste beklimming in een hoog tempo naar de eindstreep werd gereden, waarna weer heerlijk douchen, eten en relaxen volgde zonder stress om een team te moeten samenstellen voor de ploegentijdrit.

D5 Vandaag dus een rustdag, maar ben wel de slotrit op mijn gemakkie gaan verkennen en bovenop de berg een leuk café-restaurant gevonden waar we morgen na de rit een heerlijke cappuccino kunnen drinken.

D6 slotrit 43km aan gemiddeld 5%, met aankomst bergop, was een hele mooie afsluiting van deze Giro en na de finish met een andere Nederlander heerlijke cappu en huisgemaakte cake genuttigd alvorens weer te gaan dalen richting hotel en prijsuitreiking.

Eerste?

Ik stond in de uitslag nog op plek 1, maar kon het niet accepteren, omdat ik voor mijn gevoel op de 3e dag geen 110km gereden had. Ik kon dit niet kon bewijzen omdat mijn Garmin zei dat ik 0km had gefietst, maar mijn gevoel klopt normaal gesproken. Dus toen ik als winnaar werd opgeroepen, zei ik meteen tegen de Italiaanse nr2 dat hij had gewon-

nen en was er nog een discussie met de speaker omdat ik volgens hem 41 minuten voorsprong had maar ik kon dit uit sportief oogpunt niet accepteren, dus moest de grote baas erbij komen die ik gelukkig kon overtuigen dat ik voor mijn gevoel tweede was en de Italiaan op de 1e plek moest staan.

Daarna kon ik heel tevreden mijn fiets uit elkaar halen en in de koffer stoppen want de volgende morgen zouden we al om 5 uur naar het vliegveld vertrekken om de terugvlucht te nemen.

Al met al toch weer een heerlijke Giro Sardegna.

Wat is de Giro Sardegna?

Dit jaar werd voor de 28^e keer deze 6-daagse Granfondo verreden waaraan iedereen, licentiehouders of niet-licentiehouders (waar ik al 35 jaar bij hoor), kan deelnemen mits lid van een wielerbond of wielervereniging en in het bezit van een gezondheidsverklaring.

Deze Granfondo is verdeeld in een Medio giro MG en Gran giro GG, met dit verschil dat de MG minder kilometers en hoogtemeters heeft dan de GG, waaraan jaarlijks zo'n 5 tot 600 fietsers gelijk verdeeld deelnemen.

Dit jaar waren ze verdeeld over 18 nationaliteiten. Men probeert deze wedstrijd elk jaar op een andere locatie te houden, welke afhankelijk is van een hotel alwaar men 500 tot 600 sportievelingen voor een week kan huisvesten en daarnaast nog heel veel vrijwilligers, waarop deze unieke organisatie draait.



Vervolg Proloog tourspel vanuit de Giro Sardinië

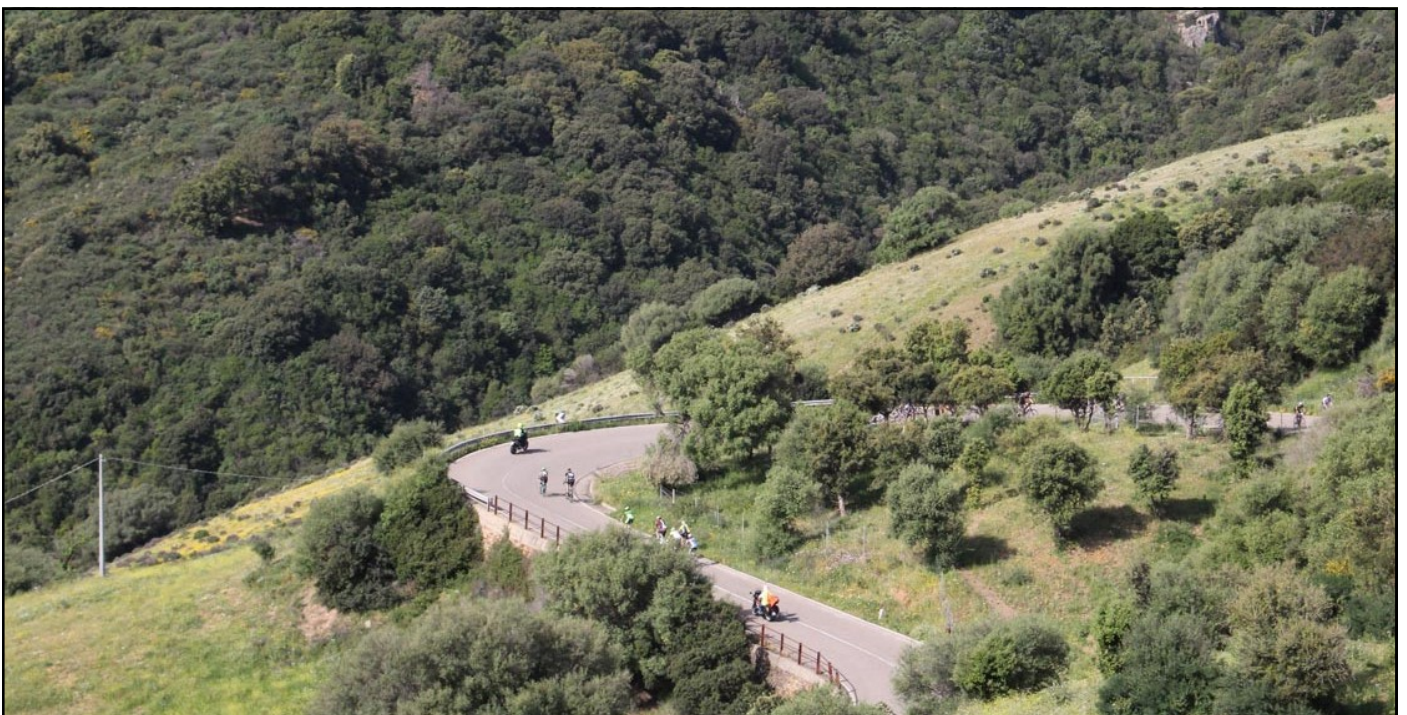


Er nemen ook jaarlijks wel wat bekende namen deel zoals in het verleden F1 coureur Alonso en de laatste jaren ook meerdere oud-profs zoals Andrea Tafi, Daniele Nardello, Massimiliano Lelli, Michele Bartoli en Fabio Aru. Daarnaast natuurlijk granfondoteams en veel individuen welke in alle leeftijdscategorieën de strijd met elkaar aangaan. Men kan ook de tourversie fietsen waarbij geen wedstrijdstress is wanneer je een rugnummer moet opspelden, daar er elke dag een uitslagenlijst opgehangen wordt waarop alle leeftijdscategorieën apart staan in m/vr maar ook de algemene volgorde.

De route is over het algemeen heel duidelijk met grote gele borden uitgerijpt en de laatste jaren kan je ze ook uploaden voor de moderne fietscomputer. De MG start elke dag om 09.00 en de GG om 09.15 en elk jaar wordt de Granfondo rond 20 april georganiseerd, met al jaren eenzelfde opzet.

LO&Sport Tourspel

Na het lezen en bekijken van bovenstaande ben je er vermoedelijk helemaal klaar voor om je aan te melden voor een van de grootste, onder de vlag van de stichting Vrienden van het dienstvak LO&Sport, georganiseerde evenementen: het LO&Sport Tourspel. <https://www.tourploeg.nl/n?q=247&s=9f2f9eb5>



LO&Sport Dienstvakdag 2024

Door Paul Lindeboom (i.s.m. Arjan Kreeft)



Dienstvakdag 2024 wordt bijzondere editie

De geboorte van het dienstvak LO&Sport, in 2004, was in Schaarsbergen een bijzondere happening.

De misschien wel laatste Dienstvakdag
- of wordt het wellicht de eerste Korpsdag? -
gaat op een steenworp afstand van Groot-Heidekamp plaats vinden
op een bijzondere locatie. Waar precies, dat lees je hier!

Vervolg LO&Sport Dienstavakdag 2024



De jaarlijkse Dienstavakdag, op 12 september, wordt dit jaar voor het eerst sinds de oprichting in 2004, toen was de feestelijke happening op Groot Heidekamp in Schaarsbergen, niet op de Bernhardkazerne in Amersfoort gevierd.

Het zal hoe dan ook extra bijzonder worden vanwege de stokoverdracht van stafadjutant Johan Veenstra naar Renate van der Hoek (onze eerste vrouwelijke hoogste onderofficier), en heel misschien wordt op deze dag wel het Korps LO&Sport gedoopt!

Nadere info van de werkgroep volgt zo spoedig mogelijk.

Update 23 mei:

De lokatie is, na het verkrijgen van een vergunning, nu bekend. Het betreft 'Hangaar twee' op vliegbasis Deelen. (De hangaar bevindt zich op het militair terrein van Vliegbasis Deelen, de ingang bevindt zich recht tegenover de ingang van de Oranjekazerne/Groot-Heidekamp.) In Hangaar II worden op dit moment geen vliegtuigen onderhouden, het is nu vooral bestemd om materialen te stallen. Doordat de hangaar is verwarmd, wordt deze vooral in de winter gebruikt voor onderhoudsactiviteiten. De hangaar beschikt over enkele werkplaatsen, instructiekamers en natuurlijk een gezellige bar voor een hapje en een drankje na een vliegdag of een onderhoudsdag. En op 12 september dus ook voor de feestelijke viering van ons dienstavak.

De vergunning was nodig omdat omdat het niet primair bedoeld is voor feestavonden. Het adres is op de Deelenweg, je komt er (vanuit de richting van Papendal) dus op dezelfde wijze als je op weg zou gaan naar onze sportgroepen van de Oranjekazerne of Groot-Heidekamp.

Update 12 juni:

De aanmelding voor de Dienstavakdag 2024 is vanaf heden t/m 19 juli geopend op deze speciaal voor dit doel ontworpen website. Grootste nieuws dat we nu al graag willen vermelden, is dat oud-collega Marc Bakker de deejay van dienst zal zijn. Over deze hobby hadden we een paar jaar geleden al eens een interview met Marc.

Terug te lezen op www.fitforaction.nl



Colofon

www.fitforaction.nl

De Zandloper is het informatiebulletin van, voor en door Vrienden Dienstvak LO&Sport Jaargang 31 - Nummer 2 - juni 2024

Kopij-Redactieadres

Stichting Vrienden Dienstvak LO&Sport
T.a.v. dhr Paul Lindeboom
Postbus 3003
3800DA Amersfoort

Mob: 06-83645996

E-mail: fitforaction@hotmail.com

Bestuursleden Stichting

Voorzitter	Pieter van der Peet
Secretaris	Richard Sorée
Penningmeester	René de Jager
Lid	Johan Veenstra
Lid	Johan Bouman

Redactieraad Zandloper

Eindredacteur	Richard Wichhart
Hoofredacteur	Paul Lindeboom
(Plv Hfd)redacteur	Wil Maaswinkel
Redacteur	André Wijnberger
Redacteur	Oscar Prins
Redacteur	Claudia van Kleeff
Redacteur	Maarten Groot
Webmaster	Johan Bouman

De inhoud van dit blad weerspiegelt niet noodzakelijk de mening van de LO&Sportorganisatie of de Stichting Dienstvak LO&Sport. De redactie behoudt zich het recht voor ingediende kopij niet of gedeeltelijk te plaatsen. De inhoud van ingezonden brieven en artikel blijft voor rekening van de schrijver. Artikelen uit dit blad mogen overgenomen worden. Mits de bron wordt vermeld.

Artikelen zijn eerder geplaatst geweest op www.fitforaction.nl



www.FITFORACTION.nl