



ZANDLOPER

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



Stokoverdracht

Dienstvakdag 2024

Halve marathon Speedmars in Irak

Inhoudsopgave

Voorwoord C-LO&Sportorganisatie	03
FLO receptie Ed Janssens	05
Combat innovatie bij DK schieten	08
KLu en KL overeenkomsten / verschillen in Irak	15
TWOH Zomer 2024	19
Afscheid van Dennis Roeloffzen	24
Wat doe jij wanneer ALS je treft?	27
BFT Krakau	30
LO&Sportgroep RVS op Grand Quadriga (deel 2)	34
LO&Sport kort	36
Zwemhistorie binnen de Landmacht	52
Verslag Golfdag 2024	57
Halve marathon speedmars (in Irak)	59
FLO receptie Ronald Poulissen	61
LO&Sport Dienstvakdagspeech 2024	67
Stokoverdracht	73
Road 2 Energy	77
NSCA Tactical Annual Norfolk	80
De Helm van Limburg 2024	83
Colofon	85

Voorwoord C-LO&Sportorganisatie



Waar zit de Trots-knop?

Ruim twee en een half jaar geleden hebben we met ons Managementteam een nieuwe visie uitgerold. De woorden Trots, Betrokkenheid en Flexibiliteit vormen de kern van deze visie. Voor mij is vooral het verhogen van onze trots op onze organisatie een hele uitdaging. Je zet niet even een knopje om waardoor je trots op een dienstvak of korps bent. Wij Nederlanders zijn nuchter. Doe maar gewoon dan doe je gek genoeg.

Wat een mooi aanhechtingspunt is, is de liefde voor ons vak. Wij zijn vakmensen met een mooi specialisme. In een tijd waarin onze Commandant Landstrijdkrachten het heeft over: Willen, Slimmer en Kunnen Vechten, en waar de mens centraal staat, is ons vak relevanter dan ooit.

Defensie is zich aan het voorbereiden op het verdedigen van ons grondgebied en dat van onze bondgenoten. Trots zijn op ons vak, op onze wapenfeiten, op onze oud-collega's en op onze huidige collega's, helpt in mijn ogen om te willen vechten als het erop aankomt.

Middelen

De diverse LO&Sportgroepen zijn vanaf vorig jaar gestart met Battle Field Tours. Een mooi middel om stil te staan bij militairen en burgers die hoge offers hebben gebracht. Het geeft de deelnemers inzicht in tijd-ruimte factoren, in de fysieke ontberingen en in wat er gevraagd wordt van de morele component van militairen. Dit is een waardevol middel dat ook iets kan doen met de vorming van het team.

Voorwoord C-LO&Sportorganisatie

Ontdekkingstocht in de tijd

Samen met de stafadjutant ben ik onze afkomst aan het herontdekken. Onze korpsdrank Spieritus is geïntroduceerd en is inmiddels al een bekende eenheidsdrank binnen de Koninklijke Landmacht. Daarnaast vertelde ik al tijdens de Dienstvakdag dat we het geweer van de Normaal Schiet School uit 1869 hebben weten te bemachtigen. Dat Beaumontwapen is een icoon voor onze organisatie. Met geweer-gymnastiek is ons vak gestart en hebben we ons doorontwikkeld waar we nu staan. We zijn een relevante speler in de gereedstelling van individuen en eenheden. Hier mogen we best trots op zijn.



Binnenkort zullen we een beeld in onze traditiekamer plaatsen, waarbij een niet nader te noemen collega uit Oirschot, model heeft gestaan in het uniform uit 1869.

Het uniform werd destijds gedragen door militairen bij de Normaal Schiet School. De militair van het beeld heeft uiteraard het Beaumontgeweer in de hand. Dit beeld zal in Amersfoort zichtbaar zijn als een tastbare herinnering aan onze afkomst, onze oud-collega's maar zeker ook aan ons mooie vak.

Toen ik tijdens de Dienstvakdag, tijdens het bijzondere appel, naar de gezichten van jullie keek, meende ik trots te zien in jullie ogen.

Of ik het bij het juiste eind heb, laat ik in het midden. Dat hoor ik graag van jullie als ik weer een rondje doe langs de LO&Sportgroepen en bureau's. Tot die tijd...

**Keep up the good work
en blijf in beweging!**



FLO receptie Ed Janssens

Door Pieter van der Peet



ED JANSSENS AFGEZWAAID

Ed Janssens was een wijd en zijd bijzonder gewaardeerde collega.

De verleden tijd wordt gebruikt omdat Ed vorige week in zijn herberg in de Ardennen afzwaaide, waarbij Pieter van der Peet hier hele mooie woorden tot hem sprak.

Vervolg FLO receptie Ed Janssens



Op 13 en 14 juni mei hield Ed zijn FLO-receptie in de herberg 'De Lanterfanter', die Ed samen met zijn vrouw Git bestiert en waarmee zij van begin af aan supporter zijn van deze website. Zoals gebruikelijk hieronder integraal de speech die Pieter van der Peet daar gaf.

Voorafgaand aan een FLO-receptie houd ik altijd een gesprekje. Dit keer werd het een wat langer gesprek want de loopbaan van Ed is zeker niet saai geweest en Ed is een lekkere prater.

Het begin

In 1986 begon Ed op de Koninklijke Militaire School aan zijn opleiding tot onderofficier. Hij had eigenlijk als dienstplichtige moeten opkomen. Als beroeps kreeg je echter een dubbel salaris en een adjudant had aangegeven dat dit ook beter voor zijn pensioen was. In die tijd hield hij zich begrijpelijkerwijs nog niet zo bezig met zijn pensioen. Ed moest voor de start van zijn opleiding overigens al wat eerder te-

rugkomen uit Amerika omdat hij daar drie maanden aan het werk was als waterski-instructeur. Zijn moeder heeft in die periode zijn CIOS-diploma opgehaald in Nederland.

Eerste plaatsing

Ed werd na zijn vaktechnische opleiding op het OCLO in Ossendrecht verplicht geplaatst op de Koninklijke Militaire School in Weert. Ze hadden daar namelijk een judo-leraar nodig. Ed was blij met deze plaatsing, het bleek een hele mooie periode te zijn. Hij werkte daar samen met o.a. Dick Kuiten, Ger v.d. Berg en Ronald Tielemans. Acht uur lesgeven op een dag was heel normaal. Soms had je pech, of geluk afhankelijk van hoe je er maar naar kijkt, als je 4x een looples moest geven van acht kilometer. De lesvoorbereidingen werden 's avonds gemaakt, dat was toen heel normaal.

Al bij zijn diploma-uitreiking van het Opleidings Centrum LO&Sport (in Ossendrecht, red.) kreeg hij de meldingsinstructie voor de cursus 'TOUWEN' uitgereikt. Dit bleek een kliminstructeurscursus die gegeven werd in Roosendaal door het Korps Commando Troepen. Na het behalen van deze cursus kon hij voor de KMS veel steunverleningen draaien. Wil Maaswinkel had namelijk de zogenaamde Nomadweekenden geïntroduceerd als onderdeel van de opleiding.

ECO

In '91 werd hij door oud-collega Jos Hesp benaderd of hij niet op de LO&Sportgroep in Roosendaal zou willen werken. Ed was niet direct positief. Hij gaf bij Jos aan dat hij niet zo goed boos kon worden. Dat was immers het beeld dat hij had van de commando's in zijn eigen gevechtscursus en de klimopleiding.

Ed wilde echter graag de klim-kwalificatie Cordelet Rouge in Marche Les Dames behalen. Dat was in die tijd alleen weg gelegd voor militairen met een groene baret. Ed ging hierdoor toch vlak na het gesprek met Jos de Elementaire Commando Opleiding in en werd later ook Cordelet Rouge.

Vervolg FLO receptie Ed Janssens

Hij was in de ECO 1 van de 4 beroeps met 80 dienstplichtigen. Ed werd als 'sportspier' extra gekieteld. Ed vond het meeste wel leuk, heeft ook veel plezier gehad in de ECO. Mooi dat hij daarna als sportinstructeur in Roosendaal heel wat ECO's en gevechtscursussen heeft ondersteund. Er zijn veel militairen die Ed kennen van deze opleiding en oefening.

GVA

Na deze periode ging hij als sportinstructeur terug naar de KMS omdat daar een Cordelet Rouge nodig was voor het GVA-programma. Hij heeft daar heel wat GVA-programma's gedraaid en veel mooie momenten beleefd met collega's en leerlingen.

Ook heeft hij er in deze periode voor gezorgd dat de leerlingen beter werden voorbereid op de gevechtscursus.

Commandant KMS (destijds de kolonel Vermeulen) stemde in om het GVA-programma van Siedlinghausen te verplaatsen naar België (MLD). Ed had hem hierover geadviseerd. Dit bleek echter voor veel kaderleden van de KMS ook GVA te zijn. Men moest mee op de pistes. In Siedlinghausen wist men de weg en kon men de leerlingen op soepele manieren van een afstand volgen. Hij heeft in België de gekste dingen gezien. Kader dat ineens in een mitella liep of kader dat zich ontpopte als fotograaf. Het was in ieder geval geen lead by example.

Missie

In 1998 ging jij op uitzending met het 17^e Pantersinfanterie Bataljon naar Sisava Bosnië. Ze hadden daar een Bergredder nodig. Ruud Raijer en Jeroen Stoter waren ook in Bosnië op dat moment. Je hebt daar heel veel wintertrainingen gegeven. Werken met sneeuwkettingen, verplaatsen en verblijven in de sneeuw. In deze periode ging het om 25 drie-daagse

Git

Dit is voor mij een mooi moment om even Git in het zonnetje te zetten. Tijdens deze uitzending moest jij alles alleen rooien. Dat was echter niet de enige keer dat Ed van huis was. Volgens mij staat hij in de top

10 van 'binnenslapers' met 35 jaar.



De zorg voor de kinderen en de Lanterfanter ging gewoon door. Ik wil jou met een bloemetje bedanken voor alles wat jij indirect voor de LO&Sportorganisatie en defensie hebt betekend. Door jouw steun kon Ed zich inzetten voor onze organisatie. Ik ben jou heel erg dankbaar dat wij Ed zo vaak van jou

hebben mogen lenen.

Git was echter niet alleen indirect in contact met defensie. Zij werd ook wel als onderwijsleermiddel gebruikt door Ed. Toen hij de cursus ongewapend vechten deed en dit bij Git oefende, raakte haar arm uit de kom. Ook heeft zij aan meerdere klimwanden gehangen als 'leerling gewonde' zodat Ed met een boekje in de hand naar beneden kon afdalen en haar middels een interventie van de wand af kon halen. Volgens mij was het ten tijde van de uitzending dat zij op de kazerne in Oirschot ging sporten en dat Esther Wijffels dan even voor haar op de kleine lette.

Roosendaal en Groningen

Na terugkomst van uitzending ging jij in 1999 terug naar de EVN in Roosendaal. Eigenlijk wilde je niet omdat jij jezelf breder wilde ontwikkelen. Ze hadden jou echter hard nodig.

In deze periode ging je als 42-jarige tussen allemaal 18-jarigen naar de Hanze Hogeschool in Groningen voor de opleiding Outdoor Management. Jij werd namelijk een belangrijke speler binnen de LO&Sport ten aanzien van outdoor, adventurous training.

Vervolg FLO receptie Ed Janssens



Ed zijn eerste selfie



Ultrusten na inspanning



Dagje op zaterdag meedoen aan NK skating

Dit was ook dat de LO&Sportgroep in Bad Reichenhall werd opgestart en jij samen met Gert Borneman en Muuk Harmsen deel ging uitmaken van de harde kern van deze locatie. Het begon daar echt als een project met een tijdelijke tewerkstelling vanuit Roosendaal en later Havelte. De pilot van 3 maanden werd een jaar en uiteindelijk 5 jaar. Ed wilde zelf eigenlijk maar 3 jaar daar blijven om niet te vervreemden van Nederland.

Zweite mal Bad Reichenhall

Hij vertrok naar de RVS maar kwam echter niet veel later weer in Bad Reichenhall terecht, echter nu als Adjudant O&T.

Wat moet het voor jou mooi zijn om te zien wat een begrip Zuid-Duitsland is geworden binnen de Koninklijke Landmacht. Het programma is nu een belangrijk item in het opwerktraject geworden. Als Adjudant moest je trouwens wel even wennen. Je was geneigd zelf met de club op pad te gaan en moest nu meer de jonge gasten de ruimte geven. Jij was en bent immers nog goed fit. Als Adjudant was je plaatsvervangend commandant en ook regelmatig instructeur.

RVS en BS

Na 7 jaar Zuid-Duitsland ging je (boven de sterkte) naar de LO&Sportgroep RVS. Het was op dat moment voor thuis beter om dichterbij huis te werken.

Dat was echter ook de periode dat COVID uitbrak. Doordat je geen vaste plek had en in Nederland alles dichtzat op dat moment, werd jij min of meer gedwongen om ook naar functies buiten de LO&Sportorganisatie te kijken.

Hier hebben wij als organisatie echt een steek laten vallen. We hadden jou in mijn ogen moeten behouden voor onze LO&Sportorganisatie tot aan dit moment.

Het liep echter anders en jij kwam terecht op een plek die je vooraf waarschijnlijk nooit bedacht had bij de Bestuursstaf. Een functie en omgeving waarvan je aangaf dat je ook weer veel hebt geleerd. (Dat is toch echt wel bijzonder voor iemand die wars is van computers....)

Wat waren de hoogtepunten in zijn carrière?

De eerste functie op de KMS heeft jou erg gevormd. Verder heb je op de EVN en in Bad Reichenhall hele mooie dingen meegemaakt en heb je mee mogen werken aan veel pilots. Ed mocht pionieren en heeft zelden in een hotel gelegen. Het mooiste vond hij het lesgeven en mensen enthousiast maken.

Tip voor de organisatie

Vaardigheid en kennis van het lesgeven blijven onderhouden. Ed heeft meerdere malen de papiertjes uit de sportzaal verwijderd die klaarlagen voor een circuit training. Ed was van de goede voorbereiding.

Vervolg FLO receptie Ed Janssens



Mensen zaken aanleren zoals een dievensprong of verspringen en vooraf voor jezelf de les visualiseren.

Wat anderen nog over jou zeiden

In de groeve zijn veel naaktslakken te bewonderen. Stomverbaasd kijken de leerlingen hoe Ed zo'n slak oppakt en op eet. De leerlingen weten natuurlijk niet dat Ed een dropje (in de vorm van een naaktslak) oppakt. De grap herhaalde hij met jonge instructeurs in de winter door hen wijs te maken dat er sneeuwslakken zijn.

Je kan bij Ed altijd zien wat hij gegeten heeft, dit eten hangt nml een uur, na het nuttigen, nog altijd rondom zijn mond.

In de begin jaren, van Bad Reichenhall, mochten de instructeurs van Gert nooit roken op route. Dat deed een niet nader te noemen instructeur wel en Ed was dan altijd degene die weer eens verstopt zat onderweg en hem weer betrapte. Echter vertelde hij dit nooit aan Gert

Als Ed over de Wachterlsteig omliep met een groep zei hij altijd; ik ruik de dood, ik ruik de dood, jij ook? En dat dan met zijn gezicht op 10cm afstand van een groepslid.

Na 2min lopen trok hij dan een aantal botten van een hert, wat er twee jaar lag, uit een uitsparing in de berg (die hij zelf er neer had gelegd) en zei dan; Ziede wel, hai ik t toch wel goed gerokuh!

Vervolg FLO receptie Ed Janssens

Ed heeft in Duitsland een hele tijd ebay.de afgestruind. Het werd hem op een gegeven moment te veel. Het voelde niet als verslaving, hij was gewoon verslaafd. We hebben hem van zijn verslaving afgeholpen door via zijn account steeds een hoger bod weg te zetten. Hij begreep er niets van maar ebay was wel verleden tijd.

Ed heeft als afscheid een rotsblok gehad waarop iemand anders van bovenop dat rotsblok iemand aan een touw omhoog trok. Mooi symbolisch. Wie is Ed? Degene die de ander omhoog helpt, degene die omhoog getrokken wordt of wat anders? Ed was voor mij het rotsblok. Ed staat als een rots voor zijn principes, Ik had een rotsvast vertrouwen in hem, hij was in Zuid-Duitsland al jaren de rots in de branding, etc. etc.

Ed was niet vies van inspanningen, Hij maakte samen tochten met collega's (o.a. Muuk) in het weekend. Grossglockner samen met Mike via de Studlgrat (echt alpien werk), rotsklimmen, Via Ferrata's lopen of de Watzmann (de tweede hoogste berg van Duitsland op en af rennen in 8 uur). Natuurlijk hadden ze nergens last van op het eind van de dag... Samen echte hobbyisten, een klim-maat voor het leven. Tegenwoordig is dat maat (zonder klim) maar wie weet.

Een andere collega heeft goede herinneringen aan jou vanuit de eerste cursus Kerninstructeur Oriëntatielopen in 2005.

Knutselen met OCAD (het digitale kaartenprogramma) was (toen, en nu nog steeds) niet zo jouw ding. Ed wilde het liefst naar buiten en posten in het bos planten.

In de tijd dat Michel van Dongen Cdt op de LO&Sportgroep in Oirschot was, heeft Ed samen met Patrick, onze Zadkine stagiaire, een ouderwets Parcours Militair in elkaar gezet. Aanleiding was het feit dat onze jongere collega's eigenlijk niet goed wisten wat een PM nu inhield.

Dat hebben ze geweten, met een topdag als resultaat!

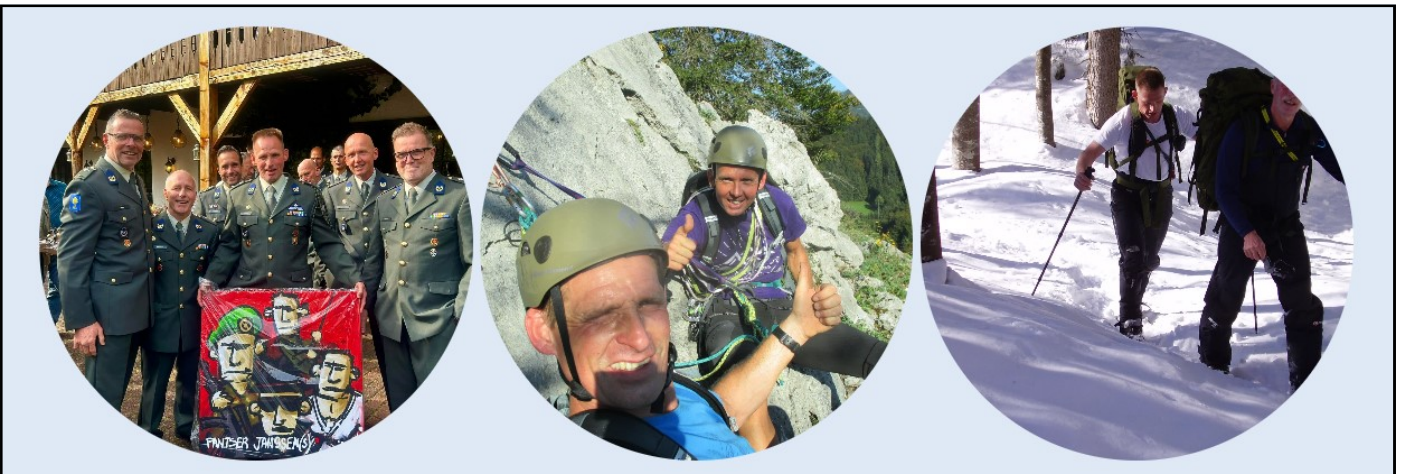
Oh ja....en tot grote frustratie van onze logistiek medewerker had Ed, bij zijn afwezigheid, een echte grote schoonmaak gehouden.

Alles is van de vloer of muur gekomen en wat ook maar enigszins overbodig leek heeft letterlijk het pand verlaten.

Zo kan ik nog wel een half uur doorgaan met anekdotes over een Adidas zonnebril, bergschoenen voor een koopje, etcetera etcetera.

Wat collega's echt meegeven is:

Ed had aanzien bij eenheden in Duitsland, ik denk dat hij überhaupt overal wel aanzien had! Recht door zee, hard voor zichzelf maar ook voor de eenheid.



Vervolg FLO receptie Ed Janssens

Maar altijd met de insteek om zijn rugzak ter beschikking te stellen van de ander. Ofwel, hij wilde zijn kennis ook graag overbrengen op de ander. Vooral dat laatste zat diep in de genen bij hem. En dat ging dan gepaard, al dan niet met een toneelstuk, lange speech of verhalen of... heel erg kort-af! Maar dan was er in het voortraject met de eenheid wel iets fout gegaan... Magnifiek om met zo iemand te mogen werken. Heel de LO&S organisatie heeft er profijt van gehad. Ook instructeurs gingen met meer wijsheid terug naar NL.

Toekomstplannen?

Ed gaf aan dat hij het eigenlijk wel een rustgevend idee vond dat hij nu een andere fase in kan gaan. Bij de sessie die hij heeft gevolgd in Beukbergen, samen met Git, waren er collega's die er veel minder relaxed bij zaten.

Het werken houdt niet op...

Hij wil een boost geven aan hun eigen zaak en mogelijk workshops geven.

Er komen meerdere Battle Field Tours langs.

Maar eerst gaat hij de 'Santiago de Compostella' lopen om "alle zonden te overdenken". Als de tocht niet voldoende is... doet hij wellicht ook de terugtocht...

Daarna komt er tijd voor Git (taalreizen, etc.).

Ook komt er dan tijd om samen met de camper op pad te gaan, bv naar een World Cup locatie waar Arne dan is. (De zoon van Ed is top-mountainbiker onder de vlag van België, red.)

Daarnaast wil hij blijven sporten, nu echter ook vaker met Git en gaan de voetjes van de vloer met dansles.



Combat innovatie bij DK schieten

Door André Wijnberger



INNOVATIE BIJ DK SCHIETEN

Onze redacteur André Wijnberger was tijdens het laatste DK Schieten in de Harskamp aanwezig als speaker en stelde en passant dit verslag op naar aanleiding van de gewijzigde wedstrijdopzet.

Combat rules!

Vervolg Combat innovatie bij DK schieten



De Sportkalender van onze Sportcommissie presenteert de laatste jaren steevast nieuwe takken van sport, waarmee ingehaakt wordt op ontwikkelingen in de civiele sportwereld. In het onderstaande verslag lees je dat bestaande militaire sportwedstrijden ook gemoderniseerd worden.

Op de vroege donderdagmorgen van 27 juni is het in ieder geval op het Infanterie SchietKamp (ISK) in Harskamp een drukte van belang bij baan Alfa Rechts. Daar wordt alles in gereedheid gebracht voor het Defensie Kampioenschap (DK) Schieten geweer en pistool.

Dit DK is een totaal nieuwe opzet, met daarbij weer goed zichtbaar de samenwerking tussen: het ISK, Sportcommissie, LO&Sportorganisatie, BIMS, O & O en Paresto.

De 'geestelijk vader' van deze nieuwe versie is Michel Henssen van het ISK. Hij kreeg na afloop voor zijn tomeloze inzet en creativiteit dikke waardering van zijn commandant maar, veel belangrijker, vooral van de deelnemers!

In het kort hoe die 'nieuwigheid' eruitziet;

Er wordt heel veel gevarieerd in afstanden en schiethoudingen; bij Pistool van 25 meter naar 5 meter met zo ongeveer alle variaties in schiethoudingen;

- Staand
- Knielend
- Liggend
- Zittend



Vervolg Combat innovatie bij DK schieten

Ook het aantal patronen en verschillende tijdselementen zijn toegevoegd en dat maakt het in ieder geval volgens veel deelnemers aantrekkelijker!

Na twee verschillende, maar nog relatief statische oefeningen, moesten alle schutters in de derde en afsluitende oefening ook nog een gevarieerd parcours afleggen, waarbij ze na verplaatsing naar vooraf opgestelde schotten, werden 'gedwongen' onder vreemde hoeken te moeten schieten.

Welke schiethouding ze daarbij aannamen, werd geheel aan hen zelf overgelaten! De daarbij passende handelingen en tijdsdruk, maakten het tot een leuke mix voor deze derde en laatste schietproef.

Bij het geweer waren de afstanden uiteraard anders, daar begon men op 100 meter.

Er waren ook Duitse, Hongaarse en Amerikaanse deelnemers en zij verbaasden zichzelf (net als wij) over het geringe aantal deelnemers.



Deze mannen waren al een paar dagen eerder op het ISK om te trainen, aangezien ze met Nederlandse wapens moesten schieten.

Wel waren zij erg enthousiast over de opzet en de mogelijkheid om deel te nemen!

Het geluid om dit kampioenschap volgend jaar te integreren in het Open Kampioenschap (de onderdeelsestafette, red.) was volop aanwezig. Begrijpelijk ook, want de verhouding tussen ondersteuning en deelnemers was niet erg gunstig helaas.

Al met al een mooie dag, waarbij de warmte in ieder geval voor de deelnemers een rol speelde. Vol omgehangen met rond de 30 graden je schietkwaliteiten aanspreken, is zeker niet standaard!

Op onderstaande foto's van pistool winnaar majoor Bart Steenge zie je in ieder geval een aantal verschillende schiethoudingen tijdens de tweede proef. De bovenstaande foto's zijn van de derde proef.



KLu en KL overeenkomsten / verschillen in Irak

Door Bauke



Partnership met heli's

Bauke, militair sportinstructeur (HI) bij onze partners van de Luchtmacht, is 'on mission' in Irak. Het artikel dat hij hier opstelde van zijn beginperiode toont mooi aan in hoeverre de samenwerking met dit krijgsmachtdeel verloopt en tot welke professionele aanpak dit geleidt heeft.

vervolg KLu en KL overeenkomsten / verschillen



Met de KLu-sportinstructeurs hebben wij vele samenwerkingsverbanden. In onze LO&Sport-school is er een vaste KLu-docent, en werken zij ook al op de KMA en de Vredepeel samen met onze CLAS-instructeurs. Opleiden & Trainen dus met onze doctrines, maar hoe komt die samenwerking tot uiting tijdens missie? In onderstaand verslag van Bauke (eerder op onze website al gastauteur als deelnemer aan een NMK Survivalrun), getipt door Erik Verboven, zal je misschien wel vele overeenkomsten lezen. Het geeft in ieder geval goed aan dat de professionele kennis en aanpak tot kwaliteit leidt.

Nato Mission Iraq van start!

Na een voorbereiding die al liep van af begin oktober was het dan eindelijk zover. Op 7 mei verzamelde het eerste helikopter detachement en het NSE zich op de vliegbasis Gilze-Rijen voor het vertrek naar Al Asad Airbase in Irak. De staf was al een week eerder in het gebied en zij stonden ons op te wachten. De eerste twee dagen stonden in het teken van het regelen van randvoorwaarden. Denk aan pasjes, legering, voertuigen etc.

Acclimatisatie

Een van mijn taken als sportinstructeur is het acclimatisatieprogramma verzorgen voor het personeel wat nieuw in het uitzendgebied is. Hiervoor heb ik samen met de arts van het heli-det al eerder een meeting gehad bij het TGTF op de Kromhoutkazerne.

Hier zijn we geïnformeerd over de huidige stand van zaken betreft acclimatiseren en hebben we hebben uitleg gekregen over de Defensie Smart Outdoor Watch (DSOW) en de EasyTemp software. Kort samengevat zijn de richtlijnen van TGTF dat een groep of individu voor een periode van 10-14 dagen dagelijks de kerntemperatuur 1 tot 1,5 uur moet verhogen tot 38,5 graden. Hierbij kan de DSOW met de EasyTemp software gebruikt worden om te kijken of je op de juiste kerntemperatuur zit.

Gekeken naar de doelgroep en de werkzaamheden die zij doen, heb ik dit als richting gehouden maar niet honderd procent overgenomen. Het meeste personeel van het detachement heeft nog nooit meer dan 4 dagen achter elkaar gesport, laat staan 10-14 dagen aaneengesloten. In mijn oorspronkelijke plan heb ik een FMOTP gemaakt voor twee niveaus, waarbij de omvang langzaam werd opgebouwd. En van eerst binnen naar steeds meer buiten bewegen. Met op iedere vierde dag een actieve rustdag (verhouding 3:1). In het gebied aangekomen bleek dit helaas niet haalbaar, omdat de binnen accommodatie niet groot genoeg was om een grote groep kwijt te kunnen.

Plan B

Na snel schakelen had ik een tweede plan gemaakt. Hardlopen en marsen is een prima middel, maar zou ik op langer termijn geen mensen enthousiast mee maken om nog naar mijn sportlessen te komen, dacht ik. Ook zou dit gaan zorgen voor overbelasting gezien de algemene getraindheid van het detachement. Daarom heb ik gekozen voor het middel bootcamp, waarbij we met veel verschillende bewegingsvormen en spellen de kerntemperatuur prima konden verhogen. Er zijn 30 DSOW's in het gebied en deze kunnen op bruikleen afgehaald worden bij de OGZ.

vervolg KLu en KL overeenkomsten / verschillen



De mensen die de DSOW hebben gehaald, heb ik gebruikt om te kijken of we op de juiste intensiteit aan het werken waren. Binnen de lessen heb ik differentiatie aangebracht zodat iedereen op zijn of haar eigen niveau kon bewegen. Op dag 4, 8 en 12 hebben we gemarst als actieve rust. De bootcamp lessen zijn opgebouwd van 35 naar 60 minuten en de mars van 3,5km naar 4,5km en naar 6km. De mars was met scherfvest, helm en wapen. Ik heb gezien dat ze binnen hun dagelijkse werkzaamheden ook nog actief bezig zijn en hun kerntemperatuur verhoogd is, vandaar dat we niet langer dan een uur bezig zijn geweest.

Enquête, sportlessen en activiteiten

Na de eerste week heb ik een enquête gehouden onder het detachement om te kijken waar de sport behoefte lag en op welke tijdstippen dit moest gaan plaatsvinden. Aan de hand van de uitkomsten heb ik een sportprogramma gemaakt wat inmiddels nog twee kleine wijzigingen heeft gehad, maar op dit moment staat het als een huis en is er iedere dag iets te doen.

Het leuke is dat de bootcamplessen op dinsdag- en vrijdagochtend het best bezocht worden omdat de mensen hier erg enthousiast door zijn geraakt tijdens het acclimatisatie programma. Doel behaald! Naast de sportlessen hebben we ook een activiteitencommissie opgezet.



vervolg KLu en KL overeenkomsten / verschillen



Met de activiteitencommissie organiseren we spelavonden, denk aan bingo en pub quiz. En organiseren we dat we de sportwedstrijden (EK voetbal, Formule 1 en Olympische Spelen) kunnen kijken.

Voor dit alles heb ik een "Sport en activiteiten TF LION" ontwikkeld waar mensen zich kunnen aanmelden voor de sportlessen en activiteiten. Dit werkt erg prettig en ik krijg hier ook veel positieve reacties over.

Materiaal en sportcontainer

In een van de eerste weken ben ik aan de slag gegaan om een container op het sportveld te krijgen om al het materiaal wat van te voren is opgestuurd in op te slaan. Na akkoord van commandant NSE is in week 24 de container aangekomen op het sportveld.



Op dit moment is al het sportmateriaal op locatie en kunnen alle lessen op het sportprogramma gegeven worden. Voor de Functional Fit/WOD lessen maak ik wel gebruik van de sport container van de Amerikanen, omdat ik op dit moment (nog) geen gewichten en toebehoren heb.

Toekomst

Het sportprogramma zoals die nu staat blijft zeker tot begin augustus doorlopen. Begin augustus komt het tweede heli-det en zal dus weer een acclimatisatieprogramma moeten worden gedraaid en mogelijk weer een nieuwe enquête om te kijken of er nieuwe sport behoeftes zijn. Met de activiteitencommissie mikken we op twee activiteiten in de maand. Begin september hoop ik alles zo goed mogelijk op de rit te hebben om het stokje over te geven.



TWOH Zomer 2024

Door Mark Hendriks



TWOH Zomer 2024

De LO&Sportorganisatie is weer 4 Teacher's Werken Op Hoogte rijker.

Dat deze opleiding niet zonder slag of stoot ging
- op het einde zelfs letterlijk -

lees je in dit fraai gedocumenteerde verslag van Mark Hendriks.

Vervolg TWOH Zomer 2024

Vorbereiding

Maandag 3 juni. De dag waarop we starten met de, in mijn ogen, misschien wel hoogst haalbare opleiding binnen de LO&Sport: TWOH (Teacher Werken Op Hoogte), oftewel het van oudsher 'Cordelet Rouge'. Een koord waar ik altijd met veel bewondering naar heb gekeken als ik ergens steun mocht leveren op WOH-gebied. En dit jaar werd er een IWOH-cursus omgegooid naar een TWOH-cursus en voelt het als een trein die voorlopig nog maar één keer voorbij gaat komen. Ik besluit hem gretig te willen pakken!

Initieel zou de cursus pas in Q3 plaatsvinden, wat ervoor zorgde dat ik een gedegen voorbereiding kon treffen. Al snel werd besloten dat hij vervroegd zou worden naar eind Q2. Werk aan de winkel dus. Direct werd er, door zorg van Pim Tielemans, een app-groep aangemaakt waarin data voorbij kwamen om gezamenlijk op te werken. Het trainen van instructeurshandelingen waaronder met name het beoefenen van reddingen van diverse complexiteit en het takelen van een- of meerdere personen, met en zonder bewegingsvrijheid of met en zonder driepoot, beoefenden we vooral op de kazernelocaties.



Een enkele keer wisten we het buitengebied in te duiken maar, door alle drukte op de LO&Sport-groepen, die momenten waren schaars.

Tussendoor wisten we onszelf nog drie dagen voor te bereiden op een van de meest kenmerkende massieven uit de TWOH-cursus, de Maizaret. Een groot massief met tal van mogelijkheden liggend in de buurt van het mooie, en voor meerdere welbekende, Marche les Dames. Hier vooral ingestoken op de grof- en fijn verkenningen en het bouwen van diagonalen. Ook traiden we onszelf om ieder natuurlijk ankerpunt, hoe groot, dik of sterk het ook was, te beoordelen op <math><15\text{kN}</math> zodat we altijd op zoek moesten naar een 2^e ankerpunt en hiermee ook de dynamische en gepositioneerde krachtendriehoeken met de daarbij behorende voor- en nadelen toe te passen.

Week 1; "Game on!"

We trappen deze week af in Amersfoort met het, in kleine groepjes, bouwen van een slingerafdaling op een gespannen 24mm, de principes van het takelen,



Vervolg TWOH Zomer 2024



het beoefenen van reddingen, opnieuw bouwen van een tokkel- en mariniersafdeling (uiteraard op natuurlijke ankerpunten) en we laten het voor klimmen de revue passeren. Op dinsdag vertrekken we, nadat we 7 voertuigen vol met WOH-materiaal hebben geladen, aan het eind van de middag naar Namur, België. Daar starten we op woensdag bij een klein massief Dalle d'Engis om in syndicaten te gaan voor klimmen en één diagonaal te laten maken o.l.v. een aangewezen TLDO. Aan het eind van de middag vertrekken we naar Carriere des Awirs, een massief wat vergeleken met Dalle d'Engis gigantisch is. We gaan hier individueel een tyrolean verkennen en werken deze in de avond uit. Donderdags bouwen we met een bouwploeg van 4 personen een op papier uitgewerkte tyrolean en in de middag draaien we een carousel van bouwen, takelen en redden aan de noordzijde van het massief. Vrijdags terug naar Dalle d'Engis waar we een blok gaan voor klimmen en een blok gaan professionaliseren; werken aan je leerbehoeftes. Iets wat gedurende de opleiding vaker terug kwam en zeer positief is ervaren! Er is vanaf de dag dat we naar het buitengebied vertrokken aangegeven dat de werk- en veiligheidsfouten die gemaakt worden genoteerd zullen worden en mee worden genomen in de beoordeling richting de PVB's. Game on dus!

Week 2; "Brede blik"

Deze week vertoeven we in het voor een ieder bekende Siedlinghausen. De een is er al 20x geweest met de KMS, de ander telt amper één hand vol. Het

doet er niet toe, deze week staat in het teken van het grof- en fijn verkennen van 'niet bestaande activiteiten'. We bouwen een mariniers met instap vanaf de indianenbrug, een tyrolean van het hoogste punt boven de korte afdaling richting de bergreddingswand en een slingerafdeling vanuit 'het bakje' bij de lange afdaling. Daarnaast komen natuurlijk de reddingen en het takelen terug, krijgen we les in het boren en chemisch verankeren van lijm- en boorhaken, bouwen we een seilgelände en maken vrijdag uiteindelijk 'onze eigen' klettersteig met staalkabel bij het geitenspoor. Bij het grof verkennen brengen we zoveel mogelijk in kaart, waarop we vervolgens vanuit de instructiegroep 1 of 2 activiteiten dienen uit te werken. De avonden tot laat tekenen blijven hierdoor nog enigszins uit. Iets waar we verderop in de cursus nog wel meer dan eens aan terug denken! Week 2 zit erop! Met hier en daar een kleerscheurtje in de 'cryptomap' zitten we er nog met z'n allen in!

Week 3; "Bijltjesweek"

Opnieuw reizen we af richting Namur, België. De week van de summatieve toetsmomenten is aangebroken. De week die gaat bepalen of je mee 'mag' naar Frankrijk. Deze vinden plaats in Marche les Dames. Een fantastische locatie van de Belgische paracommando's en een héle hoop Cordelet Rouge dragende baasjes! Op maandag hebben we een redelijk ontspannen programma met het, in syndicaten, bouwen van een seilgelände in de Tarzanvallei en het stoeien met je eigen leerbehoeftes waarin jij nog denkt te trainen voor het toetsmoment. Dinsdagochtend beginnen we met de summatieve toetsen. De helft van de groep gaat verkennen bij de Maizaret, de locatie waar velen in de voorbereiding dus al eens geweest zijn. De andere helft van de groep start met de toetsmomenten. Deze bestaan uit drie onderdelen welke alle drie met een voldoende beoordeeld dienen te worden. De onderdelen zijn; een knopentest, een redding- en een takelsituatie. Laatste twee genoemde met de nodige complexiteit waar vrijwel alle principes naar voren komen zodat je je in de toekomst, met een goede analyse, vrijwel overal uit weet te redden. Iets wat straks in de TWOH-rol van je verwacht zal worden. Het blijkt ook wel; met name de redding gaat bij

Vervolg TWOH Zomer 2024



velen niet zonder slag of stoot. Er worden geen tot weinig 'fouten' gemaakt maar door gebrek aan analyse door de complexiteit van de redding blijven de juiste keuzes uit, of valt het kwartje laat. Kortom; onvoldoende, dus herkansen. Twee van de negen cursisten hoeven niets te herkansen en hebben donderdag een redelijk ontspannen ochtend. Voor de rest is het peentjes zweten donderdag; het is erop of eronder! Helaas valt voor 4 van de 9 het doek vroegtijdig en reizen we vrijdags met 5 cursisten en een evental aan instructeurs, gekleed in het oranje, af richting het mooie Puy Saint Vincent, Frankrijk!

Week 4/5; "The Sound of Silence"

Na een turbulente week komen we vrijdags aan in de schitterend gelegen accommodatie Alpalune wat onze thuisbasis zal zijn voor de komende twee weken. Al snel richten we de kamers in en maken we ons klaar voor het eerste avondmaal. Een avondmaal die iedereen rijkelijk snel naar binnen schuift aangezien het Nederlands elftal hun eerste wedstrijd tegen Polen speelt. De voorbereidingen hierin waren in NL al getroffen en de beamer incl. scherm was mee op pad! Zaterdags hebben we een dagje low-ops gehad en zondags zijn we omstreeks 1300 gaan verkennen bij ons eerste massief, Les Chambons. Degene die voor het eerst de TWOH cursus draaiden wisten niet wat ze konden verwachten, en dat bleek wel. Daar waar Des Awirs of Maizaret tal van mogelijkheden boden en de hoogte in schoten was Les Chambons vrij laag, flauw aflopend en kort tegen het massief aan omringd door bomen die je enig-

zins beperkten in je 'vrije bubbel' van de diagonalen. De massieven die we na Les Chambons gehad hebben, waren in volgorde; Réotier, Pont du Pannacel, Chantalupe, Hypoliet, l'Horloge en de afsluiter was le Puiet. Ieder massief had zijn eigen kenmerken. De een smal en hoog, de ander lang en breed. De een bezaaid met haken en steenzuilen en de ander slechts twee gigantische boulders waar je het mee moest doen. Tijdens de gehele TWOH-cursus hebben we één kenmerkend nummer gehad, ons eigen 'ankerpunt' en dat was The Sound of Silence van Disturbed & Cyril. <https://www.youtube.com/watch?v=DoCPvMCNnbM> Juist dit nummer draaiden we iedere dag na het ontwaken tijdens het ontbijt als eerste en keek iedereen nog even naar de 5 'cordelet rouges' die aan de gordijnrails prijkten! Diezelfde ochtend kreeg er één iemand uit de groep te horen dat ie de weer-update mocht doen en daarmee ook de beurt had voor het PVB. Davy was degene die het spits af mocht bijten! Telkens, als je hoorde dat je niet de beurt had, ervaarde je een lichte teleurstelling. Het betekende dat je weer opnieuw moest verkennen, opnieuw moest tekenen tot middernacht en opnieuw dat je 's nachts wakker werd van eventuele what if scenario's tijdens je bouwproces. Als je 's nachts zweetend wakker schiet omdat je droomt over komodovaranen die door het hoge gras rondom het bouwen van jouw installatie rondlopen, weet je dat je leuk in de materie zit! Anderzijds gaf het niet-debeurt-hebben ook weer een kans om te oefenen. De bouwprocessen die voortkwamen van degene die op dat moment zijn PVB draaide, waren leerwinst voor de rest van de groep. Zo heb ik uit iedere PVB m'n dingen mee 'gepikt' die ervoor hebben gezorgd dat de puntjes op de i niet ontbraken en ik niet voor verrassingen zou komen te staan. Zodra je PVB erop zit begint de periode van 'ijsberen'.. Was het voldoende, heb ik fouten gemaakt? 'Ik ben uit de tijd gegierd, maar is dat een reden om onvoldoende te scoren'? Degene die het herkennen weten wat ik bedoel. Drie van de vijf cursisten kregen na hun eerste PVB te horen dat het niet voldoende was. Twee hiervan, waaronder ik, mochten na het weekend herkansen. Je pakt alles mee, laad jezelf en al je bouwmaten nog een keer op tot het uiterste en gaat samen nog een keer álles uit de kast halen om het alsnog te fixen. Als dat dan lukt.. Nou, ik kan je ver-

Vervolg TWOH Zomer 2024

tellen dat er een héle hoop loskomt zodra je de verlossende woorden; 'Gefeliciteerd, je hebt het gehaald!' hoort.



Cordelet Rouge

De pikhouweel in het dorpje l'Argentière la Besée is dé locatie, waar je gedurende de cursus regelmatig langs af rijdt, waar je de eerste foto gaat maken met je felbegeerde rougekoord om. Vervolgens terug naar het door bergen omringde Alpalune voor het formele gedeelte. De koorden, het certificaat, hét TWOH-speldje die je uit een borreltje naar binnen giet en later, door je eigen docent, in je borst laat RAMMEN, terwijl je op de achtergrond The Sound of Silence hoort was een moment om nog een brok van in je keel te krijgen! Startbekwaam TWOH, iets wat als stip op de horizon heeft gestaan, is nu daar. Trots! Nu meters maken in deze uiterst verantwoordelijke rol!

Laatste woord

Ik wil namens alle cursisten (Pim, Rob, Mark, Davy, Wouter, Fernand, Dennis, Bjorn & Sven) het gehele instructeurteam (Marco, Wijnand, Rob, Dennis, Marvin & Matthijs) onder leiding van Marco bedanken voor hun 200% inzet. Jullie hebben ieder op je eigen manier invulling gegeven aan de leerbehoeftes die per individu nodig waren. Op welk moment dan ook. Met een hoop do's maar ook dont's is er een top resultaat weggezet. Als laatste wil ik afsluiten als ambassadeur van de TWOH-cursus, want wát een opleiding is dit! Wát een niveau, wat een intensiteit, zowel fysiek als mentaal, wát een fantastische gebieden en wát een ervaring om dit mee te mogen maken! Je komt hier niet weg met een halfbakken voorbereiding, maar om overcapaciteit te creëren, die je ruimte geeft om oplossingsgericht te kunnen denken in situaties dat het van je verwacht wordt, zal je goed voorbereid aan de start moeten verschijnen. Nogmaals dank en wat mij betreft graag tot een volgende keer, en dan in de ondersteunende rol!

Afscheid van Dennis Roeloffzen

Door Paul Lindeboom



Afscheid van Dennis Roeloffzen

Het overstappen van een zeer gewaardeerde collega als Dennis Roeloffzen doet de LO&Sportorganisatie pijn, maar gelukkig hebben we nog de mooie herinneringen aan Dennis' loopbaan.

Die, zoals hier te lezen valt, opvallende wendingen bezat.

Vervolg Afscheid van Dennis Roeloffzen



Op woensdag 10 juli organiseerde Dennis zijn afscheid vanuit zijn laatste functie-locatie: de Dumoulinkazerne in Soesterberg. Bij toeval was dat ook zijn eerste standplaats, maar dan wel als sportinstructeur. Zijn loopbaan bij defensie verliep namelijk niet in de geijkte volgorde.

De eerste standplaats van Dennis was namelijk Schaarsbergen, een nieuwsfeit dat vernomen werd vanuit de speech die Cdt Regio Noord, Joost de Jong, tot Dennis en de genodigden in de kantine van gebouw D40 hield. Dat Dennis in de beginjaren 2000 de drager was van een rode baret was voor sommigen tot dat moment onbekend.

Ook nieuw was de informatie dat Dennis toegelaten was tot de KMA, om opgeleid te worden tot officier. Dennis, op dat moment nog maar kort een schoolverlater, kwam echter al snel tot het inzicht dat hij om leiding te geven aan veelal oudere en ervaren militairen op dat moment veel te jong was. Gebrek aan praktijkervaring was dan ook de reden om over te stappen naar de infanterie en doorliep de VAKOL met succes, waarna hij een aantal jaren diende bij de Luchtmobiele Brigade en in die periode ook op missie ging.

Tijdens deze missie ontdekte hij dat fysieke en mentale inzetbaarheid vaak hand in hand gaan. Een overstap naar de LO&Sportorganisatie i.c.m. de sportieve aspiraties van Dennis deden hem besluiten zijn militaire outfit te wisselen voor dat van een ALO-student. Een deel van zijn hart bleef wel in Schaarsbergen achter, waardoor zijn stageplek niet moeilijk te kiezen was. Het andere deel van zijn hart bleef bij defensie en zo belandde hij in 2007 op de LO&Sportschool voor de VTO-1 opleiding tot militair sportinstructeur.

De meeste zullen weten dat hij diverse functies vervulde als sgt/sgt1 in onder andere 't Harde, Garde-



Vervolg Afscheid van Dennis Roeloffzen

ren, Ermelo en Amersfoort. Zijn eerste functie als hoofdinstructeur werkte hij in Soesterberg.



In al die tussentijden was Dennis een zeer gewaardeerd lid van de militaire vijfkampploeg, waarin hij stevast een bijdrage leverde aan de ploeg en nationaal menigmaal op het podium stond.

Helaas voor Dennis nooit op de hoogste trede. Zijn minder goede werponderdeel speelde hem daarin (naar eigen zeggen) parten. Dennis maakte ook de allerlaatste jaren van de MVK-equipe mee, maar dan vanuit de rol als trainer/coach. Door de coronacrisis heeft hij in die hoedanigheid slechts eenmaal Nederland mogen vertegenwoordigen op een internationale wedstrijd.

Ook op de triathlon, bij toeval ook een multidisciplinaire sport, kon Dennis zijn sportieve gram halen. Dennis sloot zich aan bij zijn vereniging in Weesp en wist zich te kwalificeren voor deelname aan de landelijke divisiecompetitie.

Zijn echte hart is echter bij het lesgeven blijven liggen. In zijn laatste functies als hoofdinstructeur kwam hij daar al wat verder vandaan, waarin de hoofdoorzaak ligt van zijn naderende overstap als gymdocent in het voortgezet onderwijs van Weesp. Dat de deur voor Dennis bij ons wel wagenwijd open blijft staan, was een gevleugelde kreet die in Soesterberg meermaals geuit werd naast de onderstreping van Dennis' vakmanschap. Die opgedaan is in een bijna 25-jarige en zeer gevarieerde loopbaan bij defensie.



Wat doe jij wanneer ALS je treft?

Door Rik van Trigt



Tour Du ALS op de Ventoux

Een goed doel is tegenwoordig vaak gekoppeld aan het uitvoeren van een sportieve uitdaging. Befaamde wielbergen als de Alp d'Huez en de Stelvio zijn behoorlijk bekend maar de populairste is waarschijnlijk toch de Mont Ventoux.

Lees hier het verslag van Rik van Trigt.

Vervolg Wat doe jij wanneer ALS je treft?



Bij ALS (Amyotrofische Laterale Sclerose) vallen je spieren één voor één uit. Na de eerste symptomen overlijden mensen met ALS gemiddeld binnen drie tot vijf jaar. Gemiddeld krijgen 500 mensen in Nederland per jaar de diagnose ALS en lijden er 'maar' 1500 mensen aan deze verschrikkelijke ziekte waarvan er per jaar weer 500 mensen overlijden. Een medicijn bestaat nog niet en daarom financiert de stichting ALS vanuit de Tour du ALS wetenschappelijk onderzoek naar de ziekte, de zorg en het leven van ALS-patiënten verbeteren en uiteindelijk een wereld zonder ALS realiseren.

Dat aantal van 1500 ALS patiënten lijkt niet veel maar wanneer het bij je in de buurt komt, dan beseft je dat het veel dichterbij is dan je zou denken. Zo lijden mijn zwager Rien en onze oud-collega Cor den Daas (o.a. LO&Sport hoofdinstrucent op de LOSS) aan deze vreselijke ziekte. Ook hebben wij vorig jaar binnen OTCO 2 collega's aan ALS verloren! Daarom was er voor ons geen tijd te verliezen want ALS trof ons vol in onze familie, collega's en vriendenkring. Zo ben ik, Rik van Trigt, samen met mijn vrouw Cynthia (Leefstijlcoach Bernhard Kazerne), en heel veel anderen dit jaar weer in actie gekomen via o.a. de Tour du ALS.



Vanaf het begin van dit jaar was het voor ons duidelijk en hebben een mooi, slim en goed doordacht fietstrainingsplan opgesteld. Daarbij hebben wij gebruikt gemaakt van het periodiseringmodel Matwejew en accenten van Tschiene vanuit het FMOTP van de LO&Sportorganisatie KL. Rekening houden met onze feitelijke fysieke beginsituatie was daarbij wel essentieel en zodoende konden wij redelijk progressief het programma volgen. Niet 'laf' binnen maar gewoon specifiek buiten op de fiets want ten slotte lag er geen sneeuw of pekel op de weg deze winter. Voor mij was het weer zoals in mijn verleden als oud toptriatleet: lekker trappen en gewoon het programma volgen.



Vervolg Wat doe jij wanneer ALS je treft?

Daarbij was een rit van 150 km met daarin vanaf Lelystad tot Abcoude windkracht 5 tegen wel het beste accent in het programma! Ook hebben Cynthia en ik tijdens de centrale kick-off van de Tour du ALS in Ede een pleinaire workshop aangeboden waarbij Voeding bij Duursport en trainingswetmatigheden de 'neem mee naar huis' boodschap was. En ook zo hebben wij ons steentje bijgedragen met slimme en toepasbare tips voor de deelnemers die, zo bleek later, heel goed te hebben uitgewerkt gezien de vele positieve reacties van de deelnemers achteraf.



Uiteindelijk hebben wij op donderdag 13 juni 2024 samen met ruim 820 fietsers, handbikers, hardlopers, wandelaars en patiënten voor de 12e keer de Mont Ventoux (Provence, Frankrijk) bedwongen.



In deze persoonlijke actie heb ik niet alleen ons sponsordoel van € 4.587,00 behaald maar ook het fysieke en mentale doel om 3x de Mont Ventoux in 1 dag te beklimmen bereikt. Tijdens deze 12e editie hebben we dit jaar met alle deelnemers een recordbedrag van € 2.140.728,- opgehaald.

Wil jij ook je steen(tje) bijdragen? Kom dan in actie en volg deze link:

<https://www.tourduals.nl/>



BFT Krakau

Door Freek Vermulst



LO&Sportgroep RVS actief in Polen en Litouwen

Het waren begin 2024 drukke tijden voor onze LO&Sportgroep RVS uit Oirschot. Naast de reguliere sportlessen diende er ook te worden deelgenomen aan de oefening Grand Quadriga (in Polen en Litouwen) en diende er ook een Battle Field Tour (BFT) georganiseerd te worden.

Die uiteindelijk in Krakau uitgevoerd werd. Lees hier het verslag van Freek over de BFT en daarna het verslag van Youri (deel 2 GRQ)

Vervolg BFT KRAKAU



Het idee was er in '23 al, het merendeel (ik denk zelfs iedereen) zag de BFT met de sportgroep wel richting Polen gaan.

In '24 zou het ons jaar zijn om een BFT te gaan organiseren, als 1e werd er gevraagd wie deze organisatie op zich wilde pakken, hier gingen (zoals bij iedere organisatie) vele handen de lucht in. Er werd een groepje verkozen om deze organisatie op zich te nemen. Bij het eerste overleg kregen we te horen waar de BFT aan moest voldoen en aan welke richtlijnen we ons moesten houden. Opdracht aan ons: maak verschillende EM'n die aan de opdracht voldoen. (EM staat voor eventuele mogelijkheden, red.) Hierbij kwamen we al snel tot de conclusie dat Polen onze nr 1 zou zijn, andere gedachten gingen uit naar België of binnen Nederland. Polen zou ook betekenen dat we een dag verlof zouden indienen om de reis te kunnen maken. Iedereen stemde unaniem in.

Planvorming

Na de eerste terugkoppeling kregen we dan ook groen licht op ons plan om naar Polen (Krakau) te gaan. Nu konden we gaan brainstormen over de invulling, er werd geïnformeerd of Dominee de Bruin (KMS) tijd en zin had om onze tourgids te zijn. Hij vond het mooi om te doen, echter moesten we eerst onze eigen GV benaderen om niemand te passeren in dit verhaal. Gelukkig groen licht vanuit de GV Oirschot.

Bij ons eerste gesprek met de Dominee gaven we hem aan welk oogmerk we mee hebben gekregen van onze Cdt.



Saamhorigheid, verbinding met elkaar en elkaar beter leren kennen.

Diepgang in het 'war fighting' thema: Wat kunnen de gevolgen zijn van oorlog? Relatie naar nu en naar ons. Wat betekent het voor de sportinstructeur?

De Dominee kwam al snel met een plan, waarbij hij sprak over het "trechter" principe, waarbij we van groot naar klein en algemeen naar specifiek gingen. Hierbij gaven wij aan dat we graag iets van syndicaat opdrachten zouden zien, waardoor iedereen aan de voorkant al een verdiepingsslag zou maken.

Hierna kwamen we met een concreet plan:

- De kick off
- Dag 1, reisdag en bezoek Wannsee conferentie
- Dag 2, stadswandeling Krakau, bezoek aan Schindlers factory en het museum The Pharmacy.
- Dag 3, bezoek aan kamp Auschwitz 1 en 2 (ook bekend als Birkenau)

Vervolg BFT KRAKAU

De uitvoering:

De Kick off:

De Dominee opende de BFT 4 weken voor het vertrek, hier zette hij ons in de setting, gaf de syndicaatsopdrachten uit, gaf aan dat iedereen de film 'Schindler's list' moest kijken en gaf ons zijn reader waardoor eenieder zich kon voorbereiden op de BFT. Het zaadje werd bij iedereen gepland, zeker door de toon en intonatie die de Dominee in zijn verhaal gebruikte stond iedereen op "aan" om er iets moois (indrukwekkends) van te maken.

<https://www.youtube.com/watch?v=mxphAJID9U>



Reisdag en bezoek Wannsee

Doordat we al heel vroeg in de ochtend zouden vertrekken, was er de mogelijkheid om op de kazerne te slapen, hier werd door het merendeel gebruik van gemaakt. Hierdoor werd er in de avond nog even lekker getraind en gefoamtennist, waarbij onze Aoo Sander Flier een zweepslag kreeg. Gelukkig hadden we naast de touringcar ook een PNOD auto als crash voertuig. Om 0200 uur stapten we in de bus en startten we daadwerkelijk met onze lange rit. Eerste locatie was het Wannsee conferentie museum, hier is het verdrag tot massavernietiging gesloten en kregen we een uitgebreide rondleiding van een gids. Vervolgens kreeg Syndicaat 1 de ruimte en tijd om hun opdracht te presenteren:

Hoe is de 2e WO ontstaan en wat was de rol van Adolf Hitler hierin?

Daarna de bus weer in om rechtstreeks naar het hotel te gaan om vervolgens een snelle hap te gaan eten, het was immers al 2030 geweest!!

Dag 2, stadswandeling Krakau, bezoek aan Schindlers factory' en het museum 'the pharmacy':

Nadat eenieder had genoten van een heerlijk ontbijt zijn we gestart met onze stadstour. Doordat we tijdsloten hadden bij de verschillende musea moesten we de route tegengesteld aanlopen, waardoor we eerst naar de fabriek van Oscar Schindler zijn gegaan. We werden mee genomen door een gids, hij vertelde naast de activiteiten van Oscar ook veel over de andere gebeurtenissen van deze periode. Doordat iedereen de film had gekeken, waren er ook geregeld zaken herkenbaar.

Na dit museumbezoek moesten we hakkenbillen naar het volgende item om daar nog op tijd te zijn: de Pharmacy, een klein museum over een minder bekende man. Hij had net als Oscar levens gered, dit door het leveren en smokkelen van diverse medicijnen. Pffff, wat een bliksemstart van de ochtend. Tijd om te lunchen of niet, restaurant nog niet open dan maar flexibel zijn en Syndicaat 2 naar voren schuiven om te gaan presenteren: *hoe zijn de ghetto's en de concentratiekampen ontstaan en met welk doel?*

Hierna was het de beurt aan de Dominee om ons mee te nemen door Krakau. Starten in de Ghetto's, het verhaal van de 70 stoelen, elk goed voor 1000 overleden joden, de muur (in de vorm van grafstenen) als scheiding en de brug over de rivier de Wisla. Daarna de Joodse wijk, waar we o.a.. stil hebben gestaan bij de Joodse begraafplaats en het Joodse appartement (herkenbaar uit de film). Om vanuit daar in het centrum te komen loop je door het stadspark, de ideale locatie voor syndicaat 3: *Waarom zijn mensen altijd geneigd om een zondebok te zoeken, en soms hele bevolkingsgroepen daar voor aan te wijzen? Vergelijk situaties uit het verleden en het heden.*

Vervolg BFT KRAKAU



In het centrum hebben we de wandeling (toch een kleine 15 KM) afgesloten onder het genot van een drankje op het marktplein. Hier werd nog het een en ander verteld over de overige bijzo's van de stad, met dank aan Google!! Na een heerlijk diner was iedereen vrij in beweging om even alle indrukken op eigen wijze te verwerken!

Dag 3, bezoek aan kamp Auschwitz 1 en 2 (ook bekend als Birkenau)

De dag van Auschwitz, hetgeen waar de meesten toch het meest naar uit hadden gekeken. Of is uitgekeken het verkeerde woord, net als dat je het mooi vind of juist indrukwekkend.

We vertrekken al vroeg en zitten een dik uur in de bus, daar is het... je ziet de barakken, het prikkeldraad, de ingang. Iedereen is direct wakker, iedereen heeft de vraag; wat ga ik zien en hoe is mijn reactie? De Dominee geeft aan dat iedereen het anders beleeft en dat je elkaar de ruimte moet geven.

We maken contact met de gids om vervolgens het kamp op te gaan: we lopen door de gracht richting het kamp, er klinken non stop namen van overleden mensen, de setting is gezet!! Na 1,5 uur lopen we weer naar de uitgang, de meeste zijn wat stiller, her en der wordt er wat gekletst maar 1 ding is zeker: het heeft indruk gemaakt!

Even kort wat eten en weer door, maar eerst even een kort moment van reflectie want de vraag van de Dominee was: wat kwam bij jou het meest binnen? Zijn het de haren, de schoenen, de foto's, etc....? Voor veel mensen waren het de kinderschoentjes, het besef dat zelfs onschuldige kinderen hier aan een schokkend eind zijn gekomen.

Op naar Auschwitz 2, ook wel bekend als Birkenau

We stappen uit de bus en we zien in de verte al de poort des doods, de treinrails en de houten barakken. We gaan naar binnen en luisteren naar het verhaal van de gids. We lopen langs de rode wagon, langs de spoorlijn naar de ruïnes van de gaskamers, daar nemen we afscheid van onze gids. Iedereen heeft even zijn eigen tijd voordat we ons verzamelen bij de Nederlandse gedenksteen.

De Dominee doet hier waar hij goed in is en spreekt ons toe, iedereen is stil en het komt binnen. We leggen het steentje (2 dagen in de broekzak gehad) op de plaat. We verplaatsen ons in groepjes naar de bus. In de bus terug naar het hotel is het stil, iedereen verwerkt even wat ze allemaal gezien hebben.

We sluiten deze dag af met de laatste syndicaatopdracht: *zoek voorbeelden van recente gebeurtenissen en eventuele vergelijkbare situaties in de geschiedenis na WO2, verwerk lesson learned over wat we in de tegenwoordige tijd kunnen doen en/of laten om herhaling te voorkomen.*

's Avonds eten en drinken we wat, nemen afscheid en bedanken de Dominee!

In de bus terug typ ik dit verhaal en denk nog eens na waarom deze dagen zo goed waren? Ik kom tot de conclusie: we hebben allemaal een verdiepingsslag gehad in hetgeen zich hier heeft afgespeeld, en de bewustwording: *DIT NOOIT MEER!*

Door het samenwerken en communiceren over deze onderwerpen (verleden maar ook over het nu) en het presenteren aan elkaar, is ons team nog meer versterkt!

LO&Sportgroep RVS op Grand Quadriga (II)

Door Yuri Wijntjes, voorwoord Lieske Dekkers

Ministerie van Defensie

NAVO-oefening STEADFAST DEFENDER 2024

Grootste NAVO-oefening sinds de Koude Oorlog van februari t/m mei 2024 | 90.000 militairen uit 32 lidstaten

NEDERLANDSE DEELNAME

- A Nordic Response** **Noorwegen**
5-14 maart
Beoefenen amfibische operaties. Mariniers worden daarbij aan land gebracht door Zr.Ms. Johan de Witt
- B Grand Quadriga** **Nederland**
9-10 april
Wegverplaatsing 13 Lichte Brigade + Operationeel Ondersteuningscommando Land + Defensie Grondgebonden Luchtverdedigingscommando met bruglegging
- C Saber Strike** **Nederland, Duitsland, Polen**
11-13 april
43 Gemechaniseerde Brigade beoefent een snelle verplaatsing van Duitsland naar Polen | 16 Fenneks | 70 man
- D Grand Quadriga** **Duitsland**
- E Swift Response** **Hongarije, Roemenië**
5-24 mei
11 Luchtmobiele Brigade oefent in Hongarije en Roemenië het airborne optreden
- F Grand Quadriga** **Duitsland, Polen, Litouwen**
10-13 mei
13 Lichte Brigade + Operationeel Ondersteuningscommando Land verplaatsen van Duitsland door Polen naar Litouwen
- G Grand Quadriga** **Litouwen**
15-23 mei
13 Lichte Brigade beoefent het tactisch optreden
- Marechaussee** **Nederland**
De Marechaussee voert tijdens de oefeningen de politietaken uit ten behoeve van de strijdkrachten. Ook verzorgt de KMar de verkeerstechnische ondersteuning en begeleiding bij verplaatsingen

Doel van de oefening is om de eenheden op te testen van NAVO-groep STEADFAST DEFENDER 2024. NAVO een coördinatie van verschillende maanden, om heel Europa uit te voeren.

LO&Sportgroep RVS actief in Polen en Litouwen

Het waren begin 2024 drukke tijden voor onze LO&Sportgroep RVS uit Oirschot.

Naast de reguliere sportlessen diende er ook te worden deelgenomen aan de oefening Grand Quadriga (in Polen en Litouwen)

Lees hier het verslag van Yuri Wintjens (in de vorige Zandloper stond deel 1, dit is deel 2 van de GRQ).

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 eerder resulteerde in dit al eerder gepubliceerde deel I. Het vervolg gaat over de ondersteuning tijdens dezelfde oefening in Litouwen, nadat de stratmove van dertiende keer heeft plaatsgevonden.

Lieske laat in deel 2 de volgende intro optekenen: "Het is week 19. De meeste eenheden van 13X hebben even een weekje van hun verlof mogen genieten in Nederland. Nu is het weer tijd om de spullen te pakken, de voertuigen in Duitsland te bestijgen en door te stoten richting de Oostgrens. Deze strategische verplaatsing vormt het zwaartepunt van de oefening GRAND QUADRIGA. Het hoofddoel van deze verplaatsing is om te laten zien dat de 13e lichte Brigade in staat is om in korte tijd haar eenheden over de weg te laten verplaatsen naar de Oostgrens en zo een afschrikkend effect te sorteren. Terwijl de eenheden in hun Boxers en Fennek's door Polen rijden, vliegt een kleine delegatie van de sportgroep RVS naar Litouwen, eindbestemming Karlu Rūda. Daar zullen zij voorzien in fysieke prikkels en ontspanning door inspanning. Smi Youri brengt verslag uit."



Hoofddoelen

Eenmaal aangekomen op locatie hadden de eenheden twee hoofddoelen. Hoofddoel 1 was niveau III valideren van een peloton van de Charlie cie van BLJ. Hoofddoel 2 was deelnemen aan de DV day (Distinguished Visitors oftewel internationale demonstratie) te Pabrade.

Dit keer zijn we niet als gehele sportgroep meegegaan, maar met een select gezelschap (2x Youri en Dries). Wij hadden de eer om in week 20 en 21 de 42^e battlegroup met haar ondersteunende eenheden te voorzien van diverse sportactiviteiten. Met als doel te zorgen voor ontspanning door inspanning en het fysiek op niveau houden van de eenheden.

Bij aankomst op kamp Jonas werd al snel duidelijk wat de eenheden het liefst deden in hun vrije tijd: beachvolleyballen!



LO&Sport kort

Motortoertocht LO&Sportorganisatie 2024

Afgelopen vrijdag (14-07-2024) vond voor het tweede jaar op rij de motortoertocht plaats voor alle (oud) -gedienden van de sportorganisatie. Het zou een regenachtige dag worden, maar de weergoden waren ons goed gezind en de regen bleef gelukkig weg.

Helaas bleven de deelnemers dit jaar ook massaal weg en is er nog getwijfeld om de toertocht dit jaar niet door te laten gaan. Er bleken maar twaalf mensen bereid om deel te nemen aan deze mooie dag, waarvan op de dag zelf maar zeven mensen op de motor zijn gestapt. Achteraf gezien was de datum misschien niet de meest ideale datum i.v.m. het drukke programma van de meeste sportgroepen. Een les voor volgend jaar.

Desondanks hebben de deelnemers een mooie dag gehad.

Er werd gestart op Vught en op Wezep met een tussenstop in Lunteren. Hier werd een verdiende lunch genuttigd op kosten van de stichting vrienden van de LO&S. Daarna hebben er een aantal de route afgemaakt en een aantal zijn vanuit deze locatie naar huis gereden.



Vervolg LO&Sport kort

Het rood erekoord voor smi Van Woerkum

Commandant LO&Sportorganisatie kent het rood erekoord toe aan:
SMi C.F.J. van Woerkum (124776)

Uw functioneren kenmerkt zich al jaren als uitstekend, onder andere vanwege uw taakvolwassenheid, professionaliteit, gedrevenheid en bijzonder goede wijze van samenwerken. U heeft over een langere tijd en in verschillende functies meer dan uitstekend gefunctioneerd. Zowel als instructeur op de Van Hornekazerne, Gen Spookkazerne, Genm de Ruyter van Steveninck kazerne en als hoofdinstructeur op de Brederode Lunettenkazerne.


In alle functies laat u zien over een juiste militaire beroepshouding te beschikken, waarbij u militaire waarden en normen combineert met de juiste uitstraling en attitude van een LO&Sportinstructeur. Uw verantwoordelijkheid en flexibiliteit zijn uitermate goed ontwikkeld, waarbij u het personeels- en het organisatiebelang niet uit het oog verliest.

Voor alle locaties waar u werkt geldt dat uw professionaliteit en vakkundigheid bijdragen aan de kwaliteit binnen de LO&Sportgroep. U bent verbaal sterk, zeer prettig in de omgang en open en eerlijk naar collegae. Door deze positieve instelling bent u in staat om anderen te enthousiasmeren en tot betere resultaten uit te dagen. U bent een bekwaam en graag geziene collega die veel acceptatie geniet, ook als er corrigerend opgetreden moet worden. U toont grote betrokkenheid bij het onder uw verantwoording vallend cluster. U toont ook een grote verantwoordelijkheid richting de eenheden, waarbij u een erg goed contact onderhoudt met de desbetreffende kaderleden en commandanten.

Naast uw reguliere werkzaamheden als hoofdinstructeur bent u als Subject Matter Expert (SME) Skiën van zeer grote waarde voor de LO&Sportorganisatie. Als SME heeft u een adviserende rol binnen dit vakgebied. U kunt heel goed duiden en beargumenteren wat er in uw ogen nodig is, zowel op het gebied van kwantiteit als kwaliteit. Uw zeer nauwe contact met de Nederlandse Ski Vereniging draagt dan ook zeker bij om uw visie die u heeft als SME, (versneld) uit te kunnen voeren. U kent het niveau van onze ski-instructeurs en kan ze goed op waarde schatten. U levert daarmee niet alleen voor de O&T-groep Zuid Duitsland maar ook zeker t.b.v. onze HGA/HHGS in opleiding een zeer positieve bijdrage.

Het credo, goed voorbeeld doet volgen, is zeker op u van toepassing. Door uw wijze van werken levert u een belangrijke bijdrage aan een toekomstbestendige en professionele LO&Sportorganisatie. Dit erekoord is een uitzonderlijke blijk van waardering die breed gedragen wordt door de gehele LO&Sportorganisatie. Ik ben als Commandant trots dat u deel uitmaakt van onze professionele LO&Sportorganisatie.

Commandant LO&Sportorganisatie



P.C. van der Peet
Luitenant-Kolonel



Vervolg LO&Sport kort

Ontwikkeldag

In plaats van een centrale OTCo-Veiligheidsdag organiseerden Gertjan De Brouwer en Johan Veenstra een decentrale LO&Sport Ontwikkeldag.

Het onderwerp veiligheid tijdens het trainen van de operationele eenheden richting hoofdtak 1 werd in een bevlogen presentatie belicht (en op punten geadviseerd) door generaal b.d. Mart de Kruif.



In het middagdeel kwamen onderwerpen zoals sociale veiligheid aan de orde middels een theaterstuk, waarin interactief de acteurs vanuit de zaal beïnvloed werden richting een veiliger scenario.

Commandant Pieter van der Peet sprak in zijn afsluitingspeech over een zeer leerzame dag!

Sieger geslaagd voor de Functie Opleiding Adjudant

Op 5 juli heeft Sieger Everts bewezen startbekwaam te zijn voor de uitvoer van zijn functie en taken op de JPK. Dit door het goed afronden van zijn functieopleiding met een PVB.

Vanuit een persoonlijk onderzoek en een taakanalyse kijken naar het personeel van de sportgroep gaf de aftrap van de opleiding. Theoretische kennis vertalen naar de praktijk waarbij "weerbarstig" ervaren wordt heeft voor verdieping in Team Effectiviteit, OGF-21 en FMOTP systematiek gezorgd. Het onderzoeken van de inhoud van de functie waarbij het Opbevel en alle relevante KP's een rol spelen, zorgt voor inzichten in de samenhang van de leertaken.

Sieger ziet het vormgeven van de FMOTP systematiek als zijn grootste uitdaging. Echter, door planmatig (samen met het team) te werken richting de gestelde doelen gaat hij zorgen voor een impuls in vakmanschap.

Dit ondanks de uitdagingen van de werkvloer. De 43^{ste} Brigade en de LO&Sportgroep JPK heeft vanaf het slagen de beschikking over een adjudant die over de benodigde kennis beschikt en die weet hoe de theorie vertaald moet worden in de praktijk.



Vervolg LO&Sport kort

Mooie waardering voor Sgt1 Peter Woelders in Litouwen

De uitzending eFP 2025-II met 45A-cie kruipt alweer richting het eind.

LO&Sportinstructeur Sgt1 Peter Woelders verzorgt hier wekelijks voor een groot deel van de multinationale battlegroup diverse sportlessen, met als één van de hoogtepunten wekelijks een battlegroup run waar hij regelmatig 800 man voor zijn neus heeft staan. Hij is dan ook een BN'er in Rukla.

Dat de militairen van de battlegroup tevreden zijn met Peter blijkt uit de waardering die hij heeft mogen ontvangen tijdens de medal parade. Uit naam van de Litouwse minister van defensie heeft Peter een 'certificate of appreciation' mogen ontvangen, voor uitzonderlijk onderscheidend en professioneel uitvoeren van de aan hem toebedeelde taken.

Mooi detail is dat hij deze samen met de CSM van de eenheid als enige Nederlander heeft mogen ontvangen.



Vervolg LO&Sport kort

Waarderingen op de RVS

Week 28 was een mooie week op de RVS. Niet alleen de laatste week voor het verlof, met daarin de Boel de Boel, maar ook een week waarin diverse waarderingen werden uitgesproken en beloningen uitgereikt.

Het begon op dinsdag 9 juli. Sgt Ruben vd Wal kreeg bezoek van de SPOCO van 42 BLJ en deze keer niet om een sportprogramma te bespreken maar om hem een tevredenheidbetuiging uit te reiken!

Ruben heeft namelijk het speedmarsteam van BLJ getraind, gecoacht en begeleid naar een bronzen medaille op het speedmarskampioenschap op 1 mei jl.! Het voltallige speedmarsteam is de week ervoor in het zonnetje gezet door de BC tijdens de regimentsweek van BLJ. Bescheiden als Ruben is, is hij die dag niet naar voren gestapt maar zo makkelijk kwam hij niet onder deze waardering uit. De TB was speciaal voor hem geschreven en aangevraagd als blijk van waardering vanuit het Bataljon. Het geeft weer hoe betrokken hij is bij de eenheid en de rol van trainer/coach op zeer goede wijze heeft vertolkt. Van harte Ruben, dik verdiend!



Vervolg LO&Sport kort

Landmacht medaille Sgt1 Nicky Verhoeven

De volgende dag, woensdagochtend 10 juli, begon de dag met de opdracht aan Sgt1 Nicky Verhoeven om in 5 minuten zijn DT aan te trekken.

Nicky, die dacht dat hij een MT kreeg, liep vervolgens verbaasd tegen zijn eigen vrouw en kind aan, die hij die ochtend nietsvermoedend een fijne dag had gewenst! Zij waren getuige van het uitreiken van de Landmacht medaille aan Nicky.

Dit werd verzorgd door onze eigen regiocommandant, die in zijn toespraak ook uitlegde waar deze medaille voor staat: 'Ter waardering van veelvuldig of langdurig functioneren op operationele plaatsingen wordt de medaille toegekend aan de militair die vanaf 1 jan 2004 in totaal over tenminste 500 dagen operationeel is ingezet'. Om dit mogelijk te maken wordt er veel van het thuisfront gevraagd, dat hiermee ook even in het zonnetje is gezet.

Na deze ceremonie is er uiteraard nog even kort nagepraat om vervolgens aan te vangen met de Boel de Boel 2024!



Tevredenheidbetuiging voor Sgt Vera Trieling



Tijdens de Boel de Boel zijn er op donderdagmiddag nog een paar mensen in de spotlight gezet voor hun inzet voor de sportgroep gedurende het afgelopen jaar.

Als eerste kreeg Sgt Vera Trieling een tevredenheidbetuiging voor de enthousiaste wijze waarop zij met 13 Herstelcie aan de slag is gegaan.

Ook het feit dat zij allerlei extra dingen heeft opgepakt en werk afvangt voor andere clusters, geeft aan dat zij graag haar steentje wil bijdragen aan het hele team.

Ze werkt hard en is een gewaardeerd lid van TEAM OIRSCHOT!

Vervolg LO&Sport kort

Gratificatie voor smi Freek Vermulst

Vervolgens kreeg SMI Freek Vermulst een gratificatie voor zijn mensgerichtheid, wijze van communiceren en flexibiliteit.

Hij heeft veel draagvlak bij zowel collega's als eenheden en is met zijn schat aan ervaring een zeer gewaardeerd lid en een cultuurdrager van normen en waarden op de sportgroep.



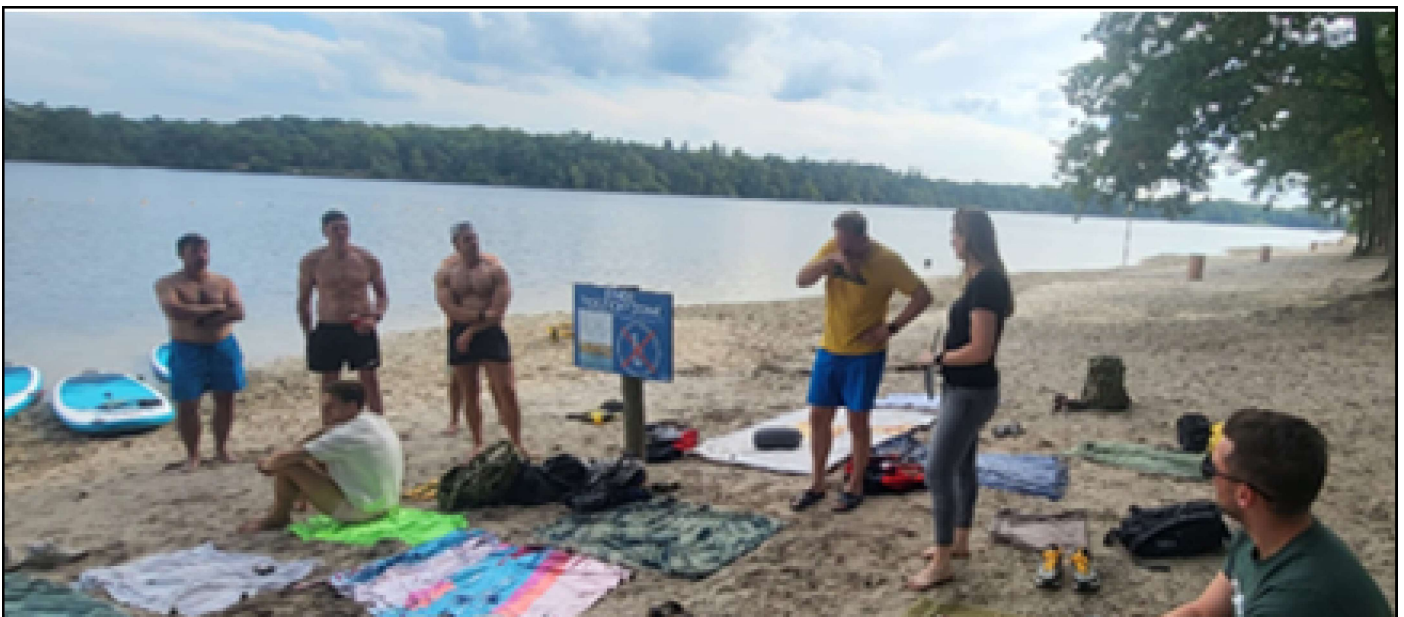
Gratificatie voor smi Davy Heesakkers

Tot slot werd het harde werken van onze HI P&P, SMI Davy Heesakkers, ook beloond met een gratificatie.

Het plannen in de hectische omgeving van de RVS vraagt veel en Davy zorgt voor overzicht en voelt zich verantwoordelijk voor deze complexe taak.

Hij staat ook nog graag op de werkvloer en draagt bij met zijn specialisaties in WOH (recent TWOH gehaald), MZV en OL. Al deze ballen hooghouden vraagt veel van hem, maar hij zorgt dat zijn zaken in de hand zijn. Desnoods trekt hij zaken in de avonduren of zijn eigen tijd recht.

Toppers, van harte! Nu lekker genieten van een welverdiend verlof!



Vervolg LO&Sport kort

Interessante week voor de LO&Sportgroep Strijpse Kamp

Week 34 bleek een erg interessante week voor de LO&Sportgroep SK, met daarin een aantal benoemenswaardige momenten. Woensdag werd onder leiding van het ECLD gestart met het 'werken aan het team', met als doelstelling om het team op een hoger niveau te krijgen.

Een erg geslaagde ochtend waarin er, in burger, gesproken werd hoe zaken beter aangepakt konden worden. Er werd met name stil gestaan bij de groepsdynamiek binnen processen.

De woensdagmiddag stond in het teken van de **zilveren medaille-uitreiking van Caroline Remmen**. Enigszins verrast was Caroline toen haar moeder en zoontje binnen kwamen gelopen. C-Regio Zuid, Maj Rob Burgers, zette Caroline met een mooi woordje flink in het zonnetje, haar volledige loopbaan werd met de genodigden gedeeld.



Na een succesvolle medaille-uitreiking werd er vlug omgekleed, omdat het tijd was voor Boel de Boel. Na een korte opening door C-LO&Sportgroep werden de beide logistieke mdw's kort in het zonnetje gezet voor hun inspanningen en werkzaamheden van afgelopen tijd.

Tijdens Boel de Boel werd o.a. **Caroline Remmen** wederom in het zonnetje gezet, dit keer met een functionerings-gratificatie. OTB'er Regio Z Anthony

Scheepers was speciaal voor deze gelegenheid naar Fort Everdingen afgereisd om hierbij aanwezig te zijn.

Verder passeerden activiteiten als mountainbiken en boerengolf de revue, waar op locatie werd geluncht.

Kortom, een zeer mooie week voor LO&Sportgroep SK.



Vervolg LO&Sport kort

Sgt1 Peter terug uit Litouwen

Op woensdag 31 juli is de Sgt1 Peter terug gekomen uit Litouwen.

Na de eFP 2024-I rotatie van zes maanden, met zijn A-Boeaja Cie 45 PIB te hebben uitgevoerd, werd hij hartelijk welkom geheten door zijn vriendin, moeder en collega's.

Een verslag van de eFP rotatie zal de Sgt1 Peter na zijn welverdiende uitscheppingsverlof doen.



Bevordering Kaei Bekkers

Op dinsdag 27 augustus is sergeant-1 Kaei Bekkers bevorderd tot sergeant-majoor.

Na een periode als waarnemend hoofdinstructeur op de LO&Sportgroep Bernhardkazerne, heeft Kaei nu onder toezicht oog van de C-regio Noord en de LO&Sportgroep de bijpassende rang gekregen.

Daarnaast stond de middag in het teken van het afscheid van Kaei. Nadat de golfvaardigheden getest waren en er enkele woorden van dank en bewondering aan elkaar gericht waren, hebben we onder het genot van een drankje afscheid genomen van Kaei.

Vanaf 1 september zal hij als sergeant-majoor aan de slag gaan op de Dumoulinkazerne in Soesterberg.



Vervolg **LO&Sport kort**

Bevordering Renate



Op maandagochtend 2 september is Adjudant Renate van der Hoek bevorderd tot Stafadjudant niveau III.

De bevordering vond plaats door haar oude commandant, de majoor Sjoerd Moerkerken, en haar nieuwe commandant: de overste Pieter van der Peet.

De bevordering werd uitgevoerd tijdens het bataljons-appel van het cadettenbataljon op de binnenplaats van het kasteel van Breda. Wij wensen Renate heel veel succes en plezier toe in haar nieuwe functie!

De formele functieoverdracht zal overigens op 12 september tijdens onze Dienstvakdag plaatsvinden.



Vervolg LO&Sport kort

Biken in Regio Noord

Vorig jaar is Bart Steenge vanuit Amersfoort terug naar huis (Beilen) gefietst. Een tocht van 140 km. Om de uitdaging dit jaar nog groter te maken heeft hij afgelopen woensdag samen met Arjan Kreeft alle LO&Sportgroepen van de Regio Noord fietsend aangedaan. De fietstocht startte in Amersfoort en eindigde in Assen (192 km).

De route van olgend jaar gaat langs alle LO&Sportgroepen van Regio Zuid.

Hoe verging het Arjan?

Voor deze 'helse' tocht heb ik niet specifiek getraind. Doordat ik twee keer in de week fiets heb ik een goede 'fietsconditie'. Echter, een tocht van 190 km had ik nog nooit gefietst (max 150 km). Om mijzelf extra te prikkelen ben ik vanuit Assen doorgereden naar huis, waardoor het uiteindelijke aantal gefietste km die dag op 242 uitkwam. Moet wel eerlijk toegeven dat de beentjes behoorlijk verzuurd waren.

Hoe verging het Bart?

Korte noot: Het was een mooie belevenis, waarbij de laatste 50 lekker op het tandvlees ging. Fijn dat Arjan zo getraind is, zo kon hij mooi het kopwerk doen ;-)

Vorig jaar op mijn oude mountainbike (met wegbanden) van Amersfoort naar huis (140km) gefietst. Ik vind fietsen wel leuk, maar had nog nooit meer dan 50km gefietst. Ik hou wel van leuke, aparte uitdagingen, dus het leek mij wel leuk om woon-werkverkeer een keer op de fiets te doen. Op wat last van het zitvlees na, ging het best goed.

Dit jaar, met een nieuwe gravelbike, wilde ik ook weer zoiets doen. Toen ik Arjan hierover vertelde, wilde hij wel mee en ontstond het plan om alle hoofdlocaties van Regio Noord aan te doen. Als voorbereiding een keer een tocht op het mooie Balloërveld gemaakt van 65km, dus de 190km langs Regio Noord moest goedkomen.

Wellicht volgend jaar Regio Zuid...



Vervolg LO&Sport kort

Herdenkingsboeket Arno Budel

Vandaag heeft de Commandant LO&Sportorganisatie, samen met zijn stafadjudanten, een herdenkingsboeket neergelegd bij het monument van Sergeant-majoor instructeur Arno Budel.

Arno heeft het hoogste offer gebracht tijdens de uitvoering van zijn werkzaamheden als Cordelet Rouge. Hij stierf op 3 maart 2001. Arno blijft altijd voortleven in onze harten.

Normaal vindt dit eerbetoon plaats tijdens de Dienstvakdag. Nu we deze dag niet in Amersfoort houden, is ervoor gekozen om deze ceremonie door dit drietal te laten uitvoeren namens al het LO&Sportpersoneel.



Sgt Wout vertrokken naar Irak



Op zondag 6 september stond gepland om de Sgt Wout uit te zwaaien vanaf Eindhoven. Die planning klopte nog tot de incheckbalie, maar door een defect aan het vliegtuig heeft hij een korte vertraging opgelopen van gelukkig maar 24 uur.

Dus na 2x afscheid nemen is hij dan toch echt vertrokken om zijn HOTO op te pakken met zijn voorganger, de Sgt1 Hendrik.

Wout mag de rotatie NMI-3 draaien samen met zijn eigen eenheid 11B (stieren) compagnie en de NSE staf. Hij mag meteen aan de bak als militair specialist om zijn eenheid goed geacclimatiseerd te krijgen voor hun werkzaamheden en daarna fysiek en mentaal inzetbaar te houden voor hun Force Protection taken.

Namens alle collega's van de LO&S OK wensen we je dan ook een goede uitzending toe.

Vervolg LO&Sport kort

Brons voor sgt Ramon op den Kamp

Op donderdag 29 augustus heeft sergeant Ramon op den Kamp in het bijzijn van familie en collega's zijn medaille voor langdurige trouwe dienst in brons ontvangen.

Na het officiële gedeelte is de medaille opgespeld. Hierna heeft C regio Zuid, maj Rob Burgers een aantal hoogtepunten en anekdotes uit de loopbaan van Ramon op persoonlijke wijze gedeeld. Tevens is zijn vrouw Lianne bedankt voor haar steun aan Ramon gedurende zijn loopbaan.



Tevredenheidsbetuiging op de Vredepeel



Op donderdag 26 september jl. heb ik een bijzonder moment mogen meemaken op de LO&Sportgroep LBK.

De C Regio Zuid, MAJ Rob Burgers, en ik als C LO&Sportgroep LBK, hebben vanochtend maar liefst 7 tevredenheidsbetuigingen mogen uitreiken aan een aantal medewerkers van deze LO&Sportgroep.

De reden van deze tevredenheidsbetuigingen is:

Terwijl het DGLC alsmear aan het groeien is en de LO&Sportgroep LBK onderbezet is, hebben de medewerkers van de LO&Sportgroep LBK, afgelopen 7 maanden, prima gefunctioneerd.

Vervolg LO&Sport kort

Tevredenheidsbetuiging MC

Op 10 september heeft de commandant LO&Sportorganisatie alle (aanwezige) leden van de Medezeggenschapscommissie gewaardeerd met een tevredenheidsbetuiging. De leden die op de 10e niet aanwezig konden zijn, zullen op een later moment hun TB ontvangen.

De reden om deze tevredenheidsbetuiging toe te kennen is:

U bent een belangrijke speler binnen de Medezeggenschapscommissie (MC) van de LO&Sportorganisatie. U bent onderdeel van een MC die uitstekend functioneert. Dat valt niet alleen mij op maar ook andere spelers die zaken doen met het MC. U denkt kritisch en constructief mee met de onderwerpen die worden voorgelegd. Daarnaast bent u binnen de MC ook in staat om de onderwerpen die spelen bij de achterban een geluid en de nodige urgentie te geven richting de HDE.

U zorgt samen met de andere MC-leden voor een prettige en constructieve sfeer, waarbij u als MC-lid vroegtijdig meekijkt naar de plannen die vanuit de staf van de LO&Sportorganisatie worden voorgelegd. U heeft hiermee op een goede manier invloed op de besluiten.

Een mooi voorbeeld van de prettige samenwerking, met de HDE en de staf, is de wijze waarop de reorganisaties en de kleine organisatie wijzigingen tot stand komen. Er zijn voor mijn gevoel veel eenheden die jaloers zijn op de wijze waarop de goed gevulde MC van de LO&Sportorganisatie functioneert.

Hartelijk dank voor alle tijd die u in onze Medezeggenschapscommissie steekt. Dit werk moet gebeuren naast uw hoofdfunctie bij onze organisatie. Met uw inspanning en uw bijdrage levert u een belangrijk aandeel in de kwaliteit van de organisatie en de werkomstandigheden van ons personeel. Nogmaals hartelijk dank voor uw inzet! Voor mij als HDE is het een genot om met u samen te werken.



Vervolg LO&Sport kort

Bevordering en waardering op de RvS

29 augustus was het maar weer eens feest op de RvS en dit keer om meerdere redenen.

Adjutant Freek

Op een speciaal ochtendappèl werd de Sm Freek bevorderd tot adjutant. Hij is per 1 september zijn nieuwe functie gaan vervullen op de LOSS, iets wat hij met net zoveel passie en inzet gaat doen als de afgelopen jaren op de RvS.

Freek was een stuwende en zeer gewaardeerde kracht op de RvS en heeft een mooie footprint achtergelaten.



Tevredenheidsbetuiging kap Lieske



Daarna was het de tijd aan de Kap Lieske om uit haar comfortzone te treden.

Ze dacht verder te kunnen met het protocol totdat de Adj haar onderbrak en het woord gaf aan de RC.

Geheel tot haar verassing werd er een tevredenheidsbetuiging voorgelezen door de RC. Daarin o.a. lof over haar houding, kritische maar constructieve blik (niet dezelfde blik als op de foto J) en onuitputtelijke werklust.

Dik verdiend stukje waardering !

Vervolg LO&Sport kort

Bevordering en waardering op de RvS

Tevredenheidsbetuiging voor Sgt Ruben vd W!

De 1ste voor het op uitstekende wijze organiseren van de Brigade Sportdag 2024.

Een complexe en grote organisatie die door Ruben en zijn team op vakkundige wijze is geleid. Altijd rustig, kritisch en daadkrachtig richting de Brigade organisatie, specialisten inzetten waar nodig en er zijn voor de instructeurs, steunverleners (ong. 50 personen !) en deelnemers (ong. 2000). Dat kenmerkt Ruben in zijn daden.

De 2de TB kwam vanuit C 42 BLJ voor het trainen en begeleiden van het speedmars team tijdens het DK Speedmars. Ook daar heeft hij zijn vakmanschap ingezet met een mooi resultaat tot gevolg.



Kpl1 Esther

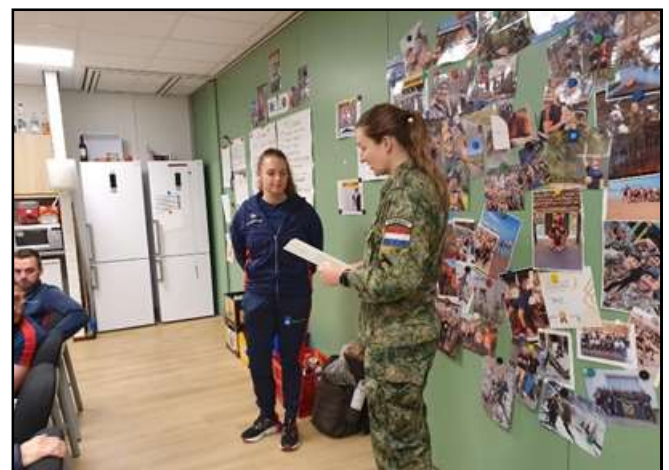
Eindelijk wat het dan zover, na lang wachten werd Kpl Esther bevorderd tot Kpl1.

Esther werkt tijdelijk op de RvS en is een logistieke aanwinst voor onze eigen logistieke collega's.

Tevredenheidsbetuiging Sgt1 Peggy

Afgelopen maandag 14 okt heeft Sgt1 Peggy een tevredenheidsbetuiging gekregen.

Dit vanwege langdurige en goede werkzaamheden die zij voor het MC heeft gedaan.

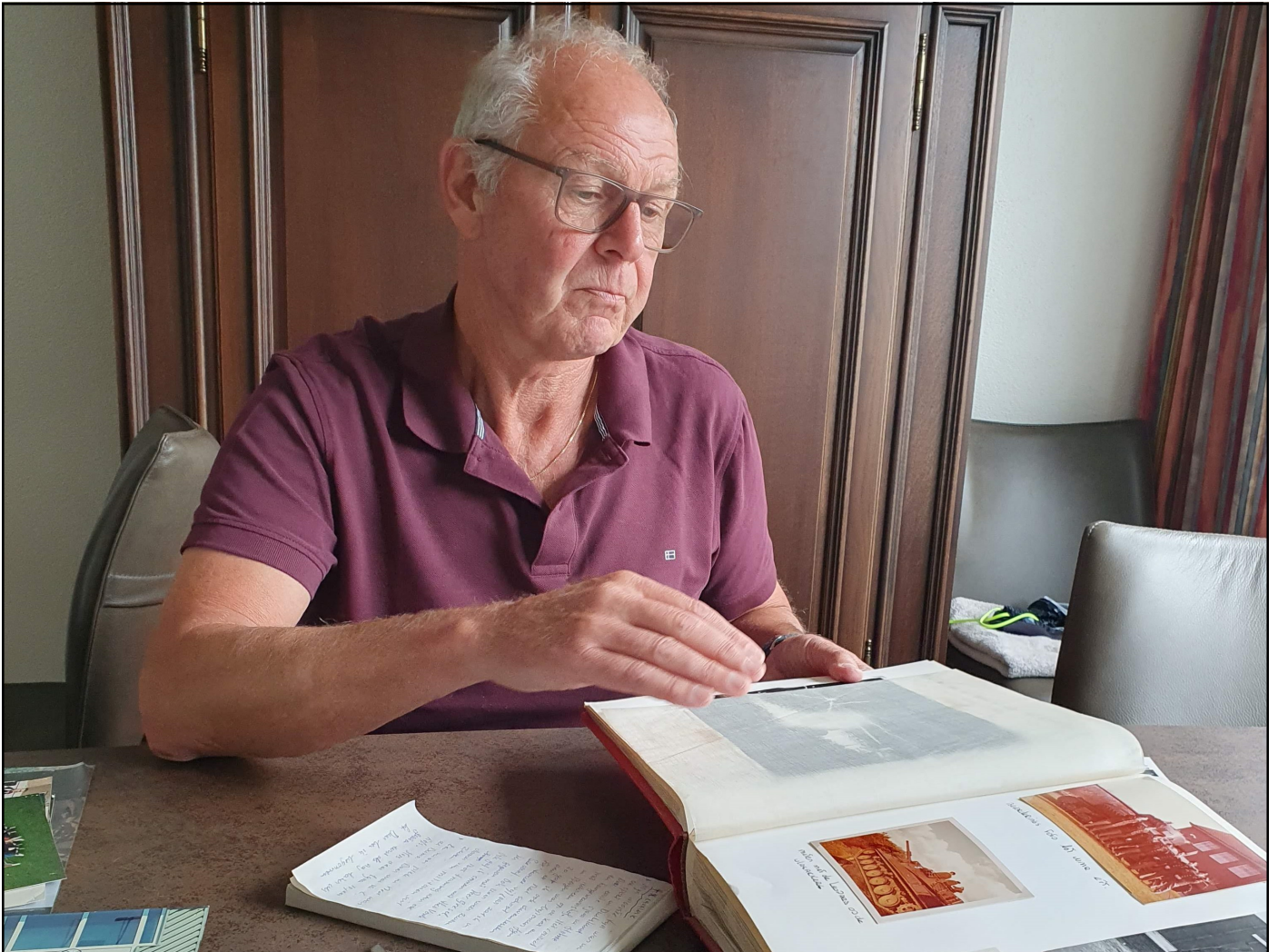


Zwemhistorie binnen de Landmacht

Interview Fons Krijnen

MWK Waterpolo Sicilië

Door Paul Lindeboom

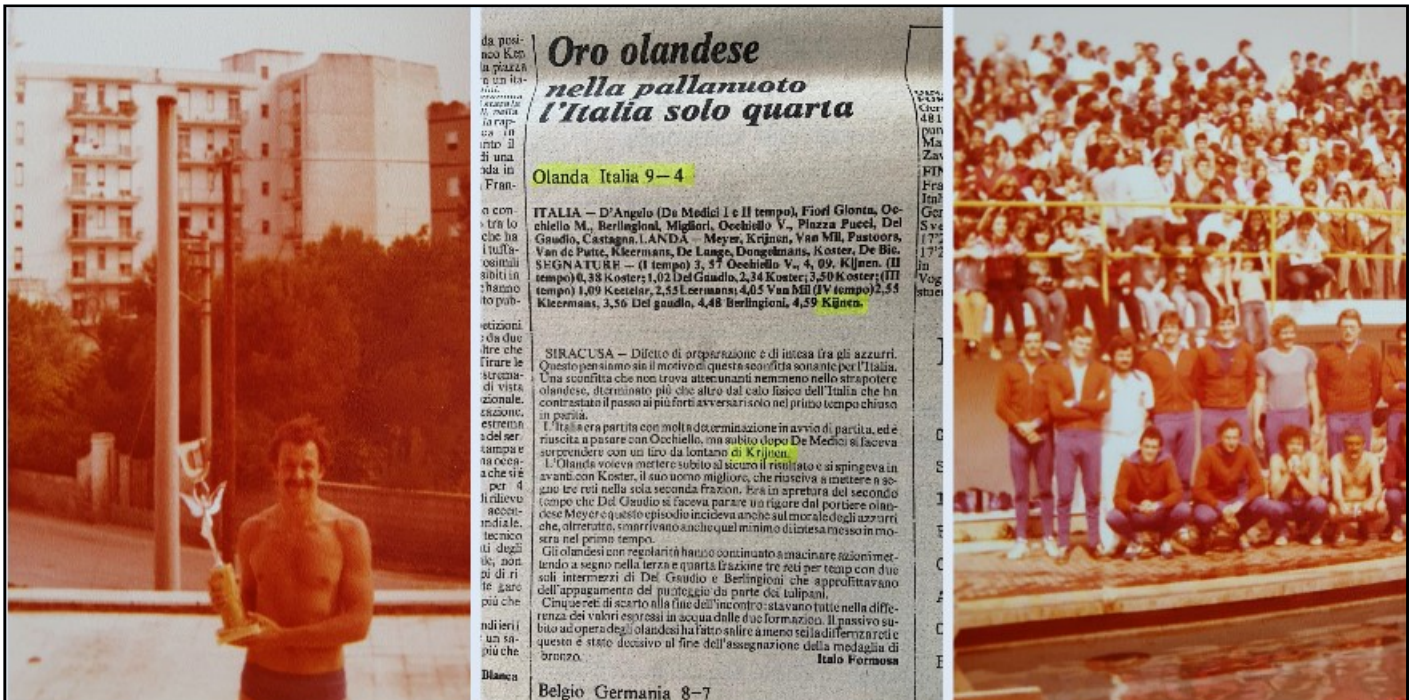


Zwemhistorie MWK Waterpolo Sicilië

Laat op een feestje vallen dat je een zeer tot de verbeelding aansprekende prijs hebt gewonnen, en het kan zomaar gebeuren dat er een nieuwe serie geboren wordt.

Dit overkwam oud-collega Fons Krijnen, anno 2024 nog steeds superfit, die in 1979 op de Militaire Wereld Kampioenschappen zwemmen de hoofdprijs in het waterpolo veroverde.

Vervolg MWK Waterpolo Sicilië



Op de bruiloft van Rik van Trigt kom ik in gesprek met een van zijn oud-commandanten, Fons Krijnen. Een van onze overeenkomsten is het zwemmen – voor mij als onderdeel in de triathlonsport en voor Fons bij het waterpolo - en bij toeval laat Fons zich ontglippen dat hij wereldkampioen werd op het MWK op Sicilië in 1979.

Een nieuwe serie over successen vanuit de militaire zwemequipe, waaraan LO&Sport een significante bijdrage heeft geleverd, is geboren middels onderstaand interview met Fons. Publicatie vind speciaal plaats op dit moment vanwege de Olympische Spelen, waar in 2008 de Nederlandse dames een gouden medaille veroverden onder toenmalig succescoach Robin van Gaalen.

FONS

Fons Krijnen heeft zijn eerste militaire sporen gezet als tankcommandant op de Leopard bij het wapen van de cavalerie, maar had al gauw de wens om over te stappen naar de LO&Sport. Dat lukte pas toen hij de rang van wmr1 bereikt had. Via diverse functies zwaaide hij in 2009 in Garderen als Cdt LO&Sportgroep af in de rang van kapitein.

De mooiste periode van Fons was in Duitsland, waar hij in totaal 10 jaar werkzaam is geweest (Hohne, Langemanshof en Seedorf). In Hohne was hij ook zwemleraar voor de kinderen van de Nederlandse school. Deze lessen werden in het zwembad in Bergen gegeven. Ook waren alle sportinstructeurs bij de intocht van Sinterklaas verkleed als zwarte Piet en traden op als springende clowns tijdens het carnaval. Fons herinnert zich ook de zwemlessen met Peer Gresel in Zeven en de bostraining aan vrouwen van de militairen samen met Theo Vonk. Deze contacten met de gezinnen van de militairen maakte de Duitsland periode zeer bijzonder.

Hohne was zijn eerste functie in Duitsland, enig na deel was dat hij moest stoppen met waterpolo in NL. Die sport bedreef hij in de hoofdklasse in Amsterdam (vereniging De Meeuwen) – de vrouw van Fons kwam ook uit de waterpolo wereld, zij hebben elkaar op een waterpolo toernooi leren kennen – hij beoefende al van jongs af aan het waterpolo.

Door het spelen in de hoofdklasse kon je je aanmelden voor het militair team. Bijzondere anekdote: "Voor de selectie werden niet je zwemcapaciteiten getoetst maar moest je een Coopertest lopen (2800m, als je dat niet haalde kwam je niet door de

Vervolg MWK Waterpolo Sicilië



selectie....) Het bleek toch wel een soort van mentaliteitstest te zijn, want de eerste divisie- en hoofdklassers haalden die limiet wel maar lager spelende jongens niet.”

JAAP

Jaap de Groot was trainer van het waterpoloteam. Hij was commandant van rayon Harderwijk (in totaal 6 kazernes, 4 in H'wijk en 2 in Ermelo). Als rayonscommandant was hij tevens de cdt. van Fons (op dat moment geplaatst op de GSK, wmr sportinstructeur, zijn eerste functie) en kende Jaap de Groot vooraf dus al. Ondanks dat Jaap meer uit de zwemkant kwam wist hij het team toch zo te managen en de spelers in hun kracht te zetten dat onder zijn leiding het militaire waterpoloteam wereldkampioen werd.

Jaap de Groot werd op 22 juni 1990 Commandant LO&Sportorganisatie.



Het militaire waterpoloteam trainde in zwembad Caluna te Ermelo en speelde 's avonds veel oefenwedstrijden tegen de teams van de spelers van het militaire team (die allemaal bij een hoofdklasser speelden). Van LO&Sport zat verder Mees Kleermans (KVV-er, contract van 4 jaar) ook in het team. Fons werd als enige beroeps, en was dus een constante factor, gebombardeerd tot aanvoerder. Dat hij LO&Sportinstructeur was en ook in zijn privé tijd al wel polotrainingen verzorgde, zal ook een rol gespeeld hebben. Fons heeft Jaap de Groot, omdat hij meer een zwemtrainer was, ook meermaals adviezen gegeven.

SICILIË

In 1978 begon de voorbereiding op Sicilië. Regelmatige trainingssessies, elke paar weken kwam men bij elkaar. Jaap woont en woonde in Ermelo, vandaar de keus voor Caluna (dat voor militaire eenheidstrainingen ook al werd gehurd, zoals nu nog steeds).



Fons tankcdt



Sportgp GSK



Sportgp Hohne 2

Vervolg MWK Waterpolo Sicilië



Zoals gebruikelijk was er geen geld voor vervoer, gelukkig konden ze met de Belgen mee vliegen naar Sicilië. In een transportvliegtuig, type Hercules. Hoe ging het toernooi eigenlijk, Fons?

“We speelden in 1 poule van 5 teams tegen Duitsland, Frankrijk, België en Italië. De laatste wedstrijd was de beslissende, tegen Italië. We hadden beide alles nog gewonnen.

Bij deze laatste wedstrijd zat het buitenstadion, goed te zien op de foto's, bomvol met Sicilianen. In de eerste 2 periodes ging de wedstrijd gelijk op, de laatste 2 periodes kregen wij de overhand en wisten wij ondanks het 'thuisvoordeel' deze wedstrijd te winnen met 9 – 4. Wat ik mij nog goed kan herinneren, is dat ik het laatste doelpunt scoorde met een mooi schot vanaf eigen helft.

Indrukwekkend: na afloop werden we overvallen door handtekeningenjagers. Dit zou in Nederland nooit gebeuren maar Sicilië is echt een waterpolo-eiland.

Wij waren de eerste Nederlandse ploeg die een WK titel wist te veroveren.”

Bij terugkeer in Nederland werd het team later nog ontboden in Den Haag, waar de BIMS toen gehuisvest was, om geëerd te worden. Fons was daar vanwege zijn functie en de reisafstand in Duitsland helaas niet bij.

HOE GING HET VERDER MET HET WATERPOLOTEAM?

Vanwege Fons' verblijf in Duitsland werd de taak van trainer na Jaap de Groot overgenomen door Gerrit Pasman. Fons nam die functie in 1985-1986 over van Gerrit, tot 1994. De laatste wedstrijd was in St. Petersburg. Daarna kwamen er geen dienstplichtigen meer en was er onvoldoende kwaliteit voorhanden. In die laatste periode was Arnold Hofsté chef d'équipe, en Eric Hoek als speler de drijvende kracht in het team. Maar daarover later meer.



Vervolg MWK Waterpolo Sicilië

TOT SLOT

We sluiten het interview af met de mededeling van Fons dat hij het leuk vond om terug te blikken op deze mooie tijd en het toernooi op Sicilië. De inmiddels een beetje vergeelde foto's worden niet vaak meer tevoorschijn gehaald en dit was een mooie aanleiding.

Fons is nog steeds in contact met vele (oud-) collega's. Zo organiseert hij nog steeds in de winter twee skireizen –bij deze reizen gaan o.a. Jan Joosen, Jeroen Mecking, Rens de Haan, Bart Smits en Hans van Leeuwen mee als ski-instructeur.

Deze skireis is ontstaan vanwege een verzoek van de toenmalige Cdt. van het 101 Tankbataljon om een skireis te organiseren. Deze cdt. gaf toen elke deelnemer 101 gulden korting. Leuke vondst, 101 TKBAT.

En met LO&Sport blijft de band nog steeds onverbroken, want Fons geeft als allerlaatste aan een uitnodiging te hebben ontvangen voor het afscheid van Frits Adelmeyer, waarmee hij werkte in Hilversum en die ook mee ging naar de zwembkampioenschappen (als schoonspringer). Daarover later ook meer.



Verslag Golfdag 2024

Door Robert Mensink



Verslag van de Golfdag 2024

September is de maand van de laatste drie activiteiten van de stichting Vrienden van het dienstvak LO&Sport.

De Dienstvakdag op 12 september en de Helm van Limburg op 20 sep volgen, maar afgelopen dinsdag werd onder perfecte omstandigheden de Golfdag georganiseerd door oud-winnaar Robert Mensink.

Lees hier het verslag van een dag met een mooie mix van jong en oud, actief dienend en gepensioneerd.

Vervolg Verslag Golfdag 2024



Dit jaar vond de jaarlijkse Golfdag van de Vrienden van de LO&Sport plaats op de prachtige "Golf- en Businessclub De Scherpenbergh" in Lieren, die op 3 september alweer de 11e editie was.

De Golfdag bracht een gemêleerd gezelschap tussen oudgedienden en actieve LO&Sportinstructeurs samen op de golfbaan.

De dag begon met een welkom van oud-winnaar van vorig jaar 'Robert Mensink'. Na een korte briefing, over de spelregels en het programma, kon de dag beginnen en kon je nog even snel naar de driving range, de puttinggreen om op tijd bij je hole te zijn om af te slaan.

Op deze broeierige warme dag met weinig wind maar uitstekende omstandigheden lag de baan er in Lieren mooi bij. Er werd fanatiek gestreden in de baan, bij hole 4 voor de 'Nearest to the pin' en bij hole 16 voor de 'Longest drive' en er werden veel mooie slagen en birdies genoteerd.

Na afloop van de dag verzamelde iedereen zich op het terras van het clubhuis voor een gezellige borrel en de prijsuitreiking.

Er werd nog even uitgelegd hoe de puntentelling ook al weer was en nadat iedereen zijn scorekaart had ingeleverd, kon de prijsuitreiking plaatsvinden.

Er waren twee extra prijzen dit jaar: voor de 'Neary' - deze ging naar Henri van de Linde - en de 'Longest drive' werd gewonnen door René van Stokkem.

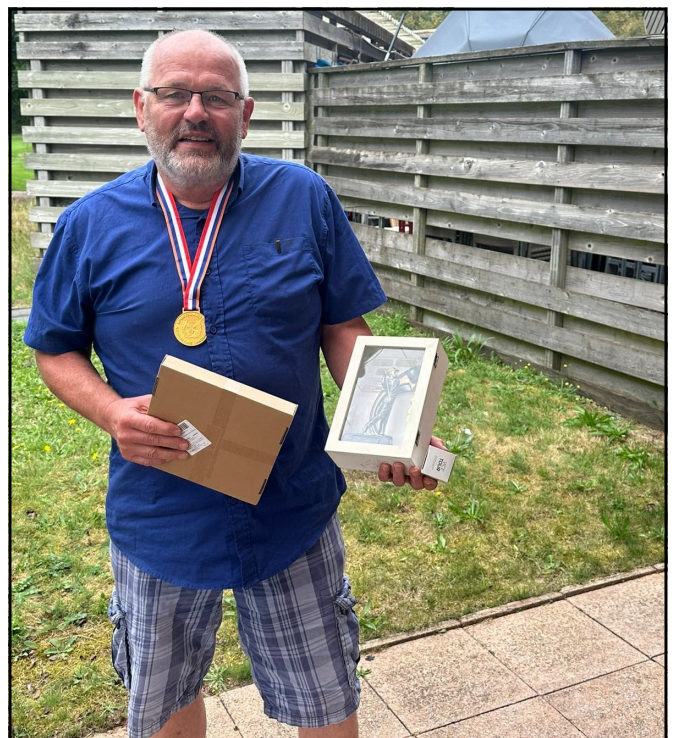
Hierna werden de beste golfers gehuldigd. Het spande erom want er waren drie golfers met 36 punten maar de golfer met de laagste handicap werd hierdoor derde en dat was dit jaar Hennie Kennis. De tweede prijs werd gewonnen door René van Stokken met 39 punten.

De winnaar van de Golfdag van de Vrienden van LO&Sport 2024 werd gewonnen door Kay Bosscha met 41 punten.

Hij krijgt de wisselbokaal en zal volgende jaar de 12e editie van de Golfdag organiseren.

Mannen gefeliciteerd!

De Golfdag 2024 was wederom een groot succes en bood een perfecte combinatie van sport, plezier en verbinding.



Halve marathon speedmars (in Irak) Voor Oekraïense kinderen

Door sgt1 Hendrik



Speedmarsen voor Oekraïense kinderen

Mooie foto van een circuittraining o.l.v. onze sportinstructeur Hendrik, in Irak. Maar het gaat Hendrik niet om aandacht voor deze missie, maar om een Unicef-actie waarover je hier meer leest.

Vervolg Halve marathon Speedmars Irak



30 juli, 15:07 uur Nederlandse tijd.

Ping.

Hendrik komt binnen op de WhatsApp van de redactie. "Ik heb een verzoek. Ik ben op dit moment op uitzending in Irak en wij willen eind augustus een halve marathon gaan speedmarsen voor het goede doel namelijk: voor de kinderen in Oekraïne, de opbrengst gaat naar Unicef.

Ik wil dit graag binnen de LO&S Organisatie bekend maken.

Het gaat om onderstaand bericht, bij wie moet ik zijn om dit te delen?

Ik hoor graag van je!

Groeten uit Bagdad"

Steun Onze Run voor Kinderen in Oorlogstijd in Oekraïne

Wij, als Nederlandse militairen in Irak, staan op het punt om een bijzondere uitdaging aan te gaan. We gaan 21 kilometer speedmarsen in Irak (Bagdad), elk met minstens 10 kilogram gewicht, om geld in te

zamelen voor kinderen in Oekraïne die lijden onder de gevolgen van de oorlog. Dit gaan wij samen doen met onze internationale partners die hier ook op uitzending zijn.

Ons Doel

De oorlog in Oekraïne heeft talloze kinderen getroffen, die nu dagelijks geconfronteerd worden met onzekerheid en leed. Als soldaten weten wij maar al te goed hoe verwoestend oorlog kan zijn, en daarom willen we deze kinderen helpen. Deze fysieke uitdaging is een daad van solidariteit en steun.

De Uitdaging

- Afstand: 21 kilometer speedmarsen
- Gewicht: Minstens 10 kilogram

Deze zware inspanning staat symbool voor de zware lasten die de kinderen van Oekraïne elke dag moeten dragen. Door deze uitdaging aan te gaan, hopen we bewustzijn te creëren en fondsen te werven om hen te voorzien van de nodige hulp en ondersteuning.

Hoe U Kunt Helpen?

Uw donatie kan een wereld van verschil maken voor deze kinderen. Elke bijdrage, hoe klein ook, helpt ons ons doel te bereiken en de broodnodige hulp te bieden.

- Doneer Nu: <https://www.ing.nl/payreq/m/?tr\xid=NRW4TJB8e09mJL5aaI1ZfSWvN4YRmz8L>
- Deel Onze Missie: Verspreid het woord en help ons meer mensen te bereiken.

Dankzij uw steun kunnen we deze kinderen een betere toekomst bieden. Samen kunnen we een verschil maken. De opbrengst wordt gedoneerd aan UNICEF.

Volg Onze Reis

<https://www.instagram.com/speedmarch4ukraine?igsh=aHEwbDd3dzR6cmwz>

FLO receptie Ronald Poulissen

Door Pieter van der Peet



FLO Receptie Ronald Poulissen

Vorige week nam Ronald Poulissen afscheid van zijn DT met daarop een stip.

Ronald heeft echter alweer een nieuwe stip aan de horizon want heeft een contract getekend om als burger verder te werken.

Van deze immer goedlachse collega zijn we dus (gelukkig) nog niet af.

Deze karaktertrek van Ronald lees je ook meermaals terug in deze speech van Pieter van der Peet.

Vervolg FLO receptie Ronald Poulissen



Relatief kort na het afscheid van BOTO-maatje Max Sibbald is ook adjudant Ronald Poulissen aan het eind van zijn militaire loopbaan gekomen. Het is nog niet helemaal afgelopen, maar dat lees je in de onderstaande afscheidsspeech van Cdt LO&Sport-organisatie.

Wens voor zijn afscheid,

Ronald heeft om te beginnen al voor een bijzondere locatie gekozen. Het ademt hier in Bronbeek militaire historie. Ronald ziet een ontspannen ceremonie voor zich, met een formeel gedeelte en uiteindelijk een gezellige maaltijd met de familie. Dat klinkt goed, volgens mij gaat dat helemaal lukken.

Even vooraf, Ik heb met iedereen die afscheid neemt een voorgesprek. Normaliter duurt dit ongeveer een uur. Jullie kennen Ronald, dat werd dus 2 uur. Hij gaf zelf in het gesprek al aan. Je gooit er bij mij een kwartje in en ik klets wel... Laat ik datzelfde nu al 10 minuten eerder op mijn aantekenvel hebben gezet

Hoe begon jouw contact met defensie? (Vogelvlucht)

Ronald begon, zoals hij zelf aangaf, in 1982 als 'kindsoldaat'. Hij moest na zijn MAVO-opleiding wachten totdat hij 17 jaar was om te mogen starten in de onderofficiers-opleiding op de Koninklijke Militaire School in Weert. De tussentijd werd opgevuld met werken in ploegendiensten in de Leerdammer kaasfabriek. Eenmaal aanbeland in Weert voor zijn opleiding wilde zijn Pelotons-Commandant dat hij naar de Infanterie zou gaan. Ronald was in die tijd al fit, iets wat nodig is voor de infanterie-taken. Hij had echter zelf een ander idee. Ronald is namelijk ook gek van auto's en voertuigen. Hij wilde dus als onderofficier naar de Aan- en Afvoer Troepen, de AAT. Zijn plan dreigde bijna mis te gaan.... Maar door te korten binnen de AAT kon hij, na zijn opleiding in Weert, toch starten met de opleiding bij de AAT op de Willem-II kazerne in Tilburg, een opleiding van 15 maanden in die tijd.

Van 1984 tot 1989 werkte Ronald bij de Aan- en Afvoer Troepen. Eerst bij de Lichte TransportCie in Nunspeet als GroepsCdt van 19 jaar. Je wordt snel volwassen bij defensie. Een kreet die hij veel hoorde was... Je regelt het maar.... Ronald vond het mooi, vooral de oefeningen in Duitsland met zijn eigen groep, samen 1 taak hebben, alles is nieuw. Later ging hij als Sgt Wegtransport in Ede aan de slag bij de Verbindings-opleidingen.

Laat nu dat bureau Wegtransport in Ede tegenover de LO&Sportgroep zitten. Ronald was daar een graag geziene gast. De adjudant die daar zat (Ferry Titalepta) tipte hem dat er voor Sergeanten der eerste klas een mogelijkheid was om na een keuring en selectie LO&Sportinstructeur te worden.

Toen Ronald als groepssergeant werkte bij 43 BEVO, een bevoorradingseenheid, kwam hij qua rang en ervaring in aanmerking voor deze selectie en mocht hij in 1989 starten met de opleiding voor LO&Sport=instructeur in Ossendrecht.

Hij zat daar in de laatste DF-klas, de klas met militairen van andere wapens en dienstvakken die nog geen Sport en Bewegen diploma hadden. Je had daar een mooie tijd. Enkele medeleerlingen van toen zijn Rik van Trigt en Jeroen Kuiper.

Vervolg FLO receptie Ronald Poulissen



In 1990 begon jouw loopbaan bij onze LO&Sportorganisatie. Voor Ronald was dat op de Legerplaats Harskamp onder de Adjutant Evers. Je hebt hier naar eigen zeggen veel geleerd, ook soms hoe het niet moet.

Wij militairen wisselen veel van functies en Harskamp werd opgevolgd voor de Saksen Weimarkazerne in Arnhem met o.a. Frans Bultink. En deze kazerne werd opgevolgd door Ede.

Na Ede kwam je in 2000 als Hoofdinstructeur op de Generaal Majoor Koot kazerne in Stroe terecht. Dit was ook de periode dat je als LO&Sportinstructeur werd uitgezonden naar Macedonië. Je nam daar de tour over van Rene de Jager en hij was ook jouw buddy tijdens jouw uitzending. Waar hij mooie winter-activiteiten met de eenheid kon doen, kreeg jij, naar eigen zeggen, soms wel te maken met temperaturen van rond de 50 graden.

Het sporten moest dan ook vaak heel vroeg in de ochtend gebeuren tot een uurtje of 10. Je gaf aan nog nooit zo bruin en fit geweest te zijn als toen. Jij was daar Mister Fitness Want we weten dat Ronald er wel goed uit wil zien, daar kom ik later nog wel even op terug.

De logistieke eenheid daar ondersteunde de missie in Kosovo. Jij had een mooie vrije rol en kon berg-

tochten en wandelingen, inclusief polaroid-punten en koffietentjes, verkennen en uitvoeren. Ook kon jij in die rol veel van het kamp af om inkopen te doen. Er was 1 pizzeria waar de militairen die jij begeleidde graag kwamen.

Dat had niet zoveel met de kwaliteit van de pizza's te maken maar wel met de mooie serveersters die daar rondliepen in veel te korte rokjes. Ook heb je daar met internationale eenheden mooie zeskampwedstrijden kunnen organiseren. Daarnaast was je de penningmeester van de bar, winsten kwamen ten goede van het personeel.

De uitzending maakte voor jou en jouw toenmalige echtgenote wel duidelijk dat jullie huwelijk niet meer werkte. Je hebt daar heel wat uren op een bankje op de 'Treurheuvel' gezeten om vliegtuigen te kijken. Uiteraard was dat een ingrijpende gebeurtenis voor jou, jouw ex-vrouw en de kinderen. Het is wel mooi dat je vertelde dat je nog een hele goede relatie hebt met jouw ex-partner. Mooi dat dit het geval is.

Het leven ging echter verder en na jouw uitzending ging jij verder met jouw functie in Stroe. In deze periode ging je nog een ander avontuur aan dat helemaal paste bij jouw interesse voor voertuigen.

Ronald klikte op een zekere avond op het internet op een link van het automerk KIA.

Vervolg FLO receptie Ronald Poulissen

Voordat hij het wist, werd hij uitgekozen om mee te doen aan een 10-daagse wedstrijd in Noorwegen met de toen nieuwe Kia Sorento.

Het moest met een duo, dus zijn buddy Rene de Jager was de klos. Na wat voorbereidingen gingen ze van start.

Ronald van de regeltjes, alles strak en geordend en Rene regelde zaken wat meer vanuit het zadel. Dit bleek een gouden koppel. De andere deelnemers vonden het minder leuk. Meerdere malen was er te horen: "Zijn die gasten nu al klaar, hoe kan dat? Niet weer die militairen..."

Gelukkig hielpen jullie de andere deelnemers ook bij zaken. Jullie waren daardoor graag geziene kandidaten. Na wat voorbereidingen won het duo sportinstructeurs het evenement met vlag en wimpel. Er waren 5 teams en 24 opdrachten waar zij er 23 van hebben gewonnen.

Trouwens, dat strak en geordend zijn zag je niet alleen terug in de KIA Challenge waar de ene kant van de auto van Ronald was en de andere zijde van Rene. De kant van Ronald was superstrak. Dat was zijn bureau ook altijd. Ieder pennetje, stiftje, gummetje werd recht gelegd. De collega Sportinstructeurs waren natuurlijk niet te beroerd om de boel wat vrijer te organiseren op zijn bureau. Als Ronald dat zag, werd er direct weer structuur in aangebracht.

Na Garderen/Stroe ging je naar de Harskamp. Je hebt hier een hele mooi tijd gehad. Je was hier heel zelfstandig op deze satellietlocatie van de LO&Sportgroep in Amersfoort met Bart Steenge en later Rob Burgers als Commandant LO&Sportgroep. Wat jij mooi vond is dat je daar instructeurs echt hebt zien opbloeien.



Uitstap buiten de LO&Sportorganisatie:

Na deze plaatsing was er voor jou niet veel zicht op een functie die jij interessant vond. Je wilde graag adjudant worden. Dat was echter op dat moment geen optie. Je voelde er niet veel voor om weer als HI terug te keren naar Stroe.

Dat betekende dat je om jou heen bent gaan kijken. Binnen de Personeel & Organisatie-tak van de Koninklijke Landmacht kon jij aan de slag als Loopbaanbegeleider.

Eerst als Sergeant-majoor maar met uitzicht op een adjudantfunctie na 1 functie-termijn. Ook hier heb je mooie functies gehad waarbij je de mooiste herinneringen hebt aan jouw tijd als waarnemend Sr Loopbaanbegeleider op de Peel (wel wat verder van huis).

Na de tijd als Loopbaanbegeleider hield het wel op bij P&O. Je was namelijk niet geïnteresseerd in de Administratieve adjudantsfuncties in dit functiegebied.

De weg terug naar de LO&Sportorganisatie lonkte dus weer. Echter nu in het Opleidings en Trainings Ontwikkelings-domein. Je ging o.a. aan de slag met mede adjudant Anthony de Miranda. Bij dit bureau hebben jullie als team ook een dieptepunt meegeemaakt door het plotselinge overlijden van collega kap William Frieling. Jij hebt nog steeds bewondering voor John Verstegen (hier aanwezig) die in die periode als bureauhoofd de club met diverse activiteiten bij elkaar hield en nauw contact onderhield met de familie van William.



Vervolg FLO receptie Ronald Poulissen



Uiteindelijk ben je tot op de dag van vandaag gebleven op deze functie bij BOTO. De dagen dat jij in Amersfoort werkte, gingen nooit ongemerkt voorbij. Ronald is aanwezig in het gebouw. Zijn stem en vooral zijn aanstekelijke lach galmden over de gang van gebouw Yankee. Hoewel Ronald echt een sociaal dier is, of misschien omdat hij een sociaal dier is, werkte hij liever vanuit huis. Dan is hij naar eigen veel effectiever en efficiënter.

In deze BOTO-functie ben je op een gegeven moment door collega Michel van Dongen gevraagd of je niet als neventaak verzorger zou willen worden bij de oriënteringsploeg van defensie. Dat wilde Ronald wel. De buitenland-reizen waren een mooie incentive met de Wereldspelen in China als hoogtepunt.

Een lid van deze ploeg (Pim) zegt: Ronald is een man met "gouden handjes". Als verzorger van 'Military Orienteering Team -NL' heeft hij de nodige verzorging geboden aan de atleten. Dit betrof het masseren van vermoeide spieren na vele uren in het bos. Maar door zijn achtergrond bij de LO&S ging de verzorging verder: ook adviezen over w-up, cooling down en voeding.

Over nevenfuncties gesproken.... Je had er nog wel wat. Je hebt heel wat betekend voor de maatschappij. Zo zat je bij de vrijwillige brandweer, eerst als chauffeur en later als bevelvoerder. En nam je ook maar de sportlessen van de Brandweer op je. Je hebt een ontelbaar aantal sportmasseurs opgeleid en EHBO-cursussen gegeven, je was ook nog als burger hulpverlener aangesloten bij de Hartstichting, zat in

de Medezeggenschaps Commissie van de LO&Sportorganisatie en was dopingcontroleur. Best een druk bestaan naast jouw normale werk.

Wat trouwens wel mooi is, is dat partner Marjo door Ronald ook in contact kwam met de oriënteringssport. Het is soms zelfs zo gek dat de vakanties worden aangepast op de internationale oriënteringskalender zodat ze kunnen deelnemen aan een evenement.

Tip voor de organisatie

Ronalds heeft als tip om het sollicitatie-proces kritisch te blijven bekijken. Als iemand een functie niet krijgt, heeft dat impact op diegene. De systemen vanuit de Koninklijke Landmacht kunnen wel eens star zijn. Het blijft zaak dat uitkomsten van het proces transparant en uitlegbaar zijn. De juiste man of vrouw moet op de juiste plek komen. Iets waar ik mij ook zeker hard voor zal blijven maken.

Een tweede tip is dat hij de home-page mist met de persoonlijke zaken binnen de LO&Sportorganisatie zoals bevorderingen, successen van LO&Sportgroepen, etcetera. We zullen kijken of we daar weer een impuls aan kunnen geven.

Wat anderen nog over de BOTO-periode zeggen:

Ronald is een man die zijn eigen weg bewandelt, letterlijk én figuurlijk. Met de jaren komt ook de wijsheid, en Ronald heeft duidelijk geleerd om het leven op zijn eigen tempo te nemen.

Ronald is altijd vrolijk, een lichtpuntje voor elke werkdag. Er is geen dag voorbijgegaan zonder dat Ronald iets gezelligs te melden had, en daarnaast een kritische opmerking had. Die opmerkingen waren altijd opbouwend. Zo'n beetje het mentale fitness voor bureau OTO. Ronald zette hen altijd aan het denken.

Over fitness gesproken, we weten allemaal dat hij er goed uit wil blijven zien, al zijn we er nog niet over uit of het je echt om de kracht gaat.

Vervolg FLO receptie Ronald Poulissen

Ronald draagt altijd een gedateerde korte broek tijdens het sporten.

Een echte klassieker, het 'LO/S sporttenu' uit de jaren 80! Het tenue heeft in ieder geval z'n beste tijd gehad, maar hij draagt het nog steeds met trots.

Een andere collega zei: Wat mij positief opvalt aan Ronald is dat hij van elke gelegenheid een sociale bijeenkomst (lees: theebransje) weet te maken. Werkbesprekingen, cursussen en observaties van opleidingen worden dankzij Ronald altijd omgeturnd tot activiteiten waarbij de gezelligheid centraal staat.

Zelfs tijdens verschillende Defensiekampioenschappen weet hij de tegenstanders en scheidrechters te verleiden tot uitgebreide gesprekken, waarna hij vervolgens alsnog lachend als eerste over de finish komt, zoals vorig jaar bij de DK Obstacle Run. Dit geeft ook wel aan hoe fit Ronald nog is op zijn leeftijd, waarvoor alleen maar veel respect!

Jouw directe collega Max geeft nog aan: Voor mij blijft Ronald altijd mijn praktijkleermeester. Ik heb zoveel van hem geleerd, en dat zal ik niet vergeten. Als collega is het een plezier om mee samen te werken, en ik ben blij dat hij blijft nadienen.

Dat moet mooi zijn om te horen, Ronald.

Toekomstplannen?

Ronald blijft de komende periode als burger nog 20 uur per week voor ons werken bij de BOTO. Veel van onze opleidingen worden herzien dus we hebben je hard nodig om productie te leveren.

Verder gaat hij nog even niets doen (dat advies heeft hij ooit van Alexander Keulemans gekregen).

Uiteraard heeft hij voldoende hobby's

Auto- en motorrijden, oriënteren, fitness, golf, samen met de camper op pad, wandelen met de honden.

Volgens mij ga jij je niet vervelen. De 20 uur per week die je gaat werken voor ons, helpen daar ook aan mee.

Ronald ik ga afronden. Je kunt terugkijken op een mooie loopbaan. Je hebt vele functies gehad in 3 verschillende domeinen, misschien wel in 4 als je de Opleidings- en Trainings Ontwikkeling mee telt. Je hebt met heel veel verschillende mensen gewerkt en hebt daarnaast ook nog de tijd gevonden voor meerdere nevenfuncties. Door middel van een aantal cadeau's wil ik jou bedanken voor jouw inzet voor onze organisatie.



LO&Sport Dienstvakdagspeech 2024

Door Pieter van der Peet



Dienstvakdagspeech Pieter van der Peet

De Dienstvakdag, de twintigste in successie
en zeer waarschijnlijk de laatste
(als inderdaad het Korps LO&Sport geboren wordt
dat lijkt een formaliteit omdat Marien van den Eijnden al speechte
in zijn nieuwe functie als korpsoudste! -
werd geopend met een gloedvolle en bevlogen speech door Pieter van der Peet.
En die kun je hier (nog eens) terug lezen.

Vervolg LO&Sport Dienstvakdagspeech 2024



De 20e Dienstvakdag, op 12 september, was anders dan anders maar zoals gewoonlijk wel een groot succes. Voor degenen die deze hapening niet konden bijwonen volgt hieronder integraal de speech van onze Commandant Pieter van der Peet.

Beste dienstvakkers LO&Sport, Beste Collega's,

Van harte welkom op de Dienstvakdag van de LO&Sport!

Vandaag een bijzondere Dienstvakdag. Het is namelijk de 20e. Twintig jaar geleden kregen wij als organisatie de eer dat wij een eigen dienstvak werden. Wat ook bijzonder is, is dat het vandaag waarschijnlijk ook onze laatste Dienstvakdag is. Ik ga er namelijk vanuit dat we volgend jaar een Korps-dag gaan vieren met elkaar.

Mijn hoop was gevestigd dat we vandaag konden uitroepen dat we de formele korpsstatus zouden hebben. Hoewel Cdt Landstijdkrachten het besluit heeft genomen, wacht het kabinet van C-LAS nog met het versturen van het verzoek naar de koning omdat ze nog een belangrijk dossier willen toevoegen. Iets waar wij geen grip op hebben.

Daarnaast is het vandaag ook heel bijzonder omdat op deze dag de functie-overdracht van de stafadjutant zal plaatsvinden. Een hartelijk welkom aan de gasten van beide adjudanten en in het bijzonder aan Manuela de echtgenote van Adjudant Johan Veenstra en mevrouw Pieta van der Hoek, de moeder van de adjudant Renate van der Hoek.

Roots

Ik ga vandaag met wat jaartallen en feitjes gooien omdat onze afkomst en tradities bijzonder zijn en ons gezamenlijk binden. Allereerst ga ik terug naar 1869. We hebben kort geleden het Beaumont-geweer verworven dat rond 1869 werd ingevoerd bij het Nederlandse leger en waarmee vanaf 23 april 1869 voor het eerst geweergymnastiek werd gedaan bij de Normaal Schiet School in Den Haag. Onze allereerste roots liggen daar. En als je het gewicht van het wapen voelt, snap je waarom die geweergymnastiek nodig was.

Hoewel 1869 voor ons het prille begin was, begint de Traditiecommissie KL te rekenen vanaf 29 december 1975. Op dat moment werden wij namelijk centraal aangestuurd onder eenhoofdige leiding van een Commandant LO&Sportorganisatie. Dat is ook de reden dat we volgend jaar nog een feestje te vieren hebben. Net als andere regimenten of korpsen die jarig zijn, komt er voor ons voor volgend jaar ook een mouw-embleem met 50 jaar LO&Sport erop. Kunnen jullie het nog volgen? Zoals jullie weten was vervolgens 15 september 2014 voor ons een hele belangrijke mijlpaal met het verkrijgen van de Dienstvakstatus. Daar komt nu dus nog één datum in 2025 bij waarop we definitief een korps worden.

Korps-jongste

Je zou kunnen zeggen hoe belangrijk is dat nu zo'n wapen zo'n mouwembleem. Voor mij zorgt het ervoor dat we zichtbaar zijn en blijven binnen de KL en dat we herkent en erkend worden. Ik kan trouwens niet wachten om onze nieuwe collega's straks de eed of belofte te laten uitspreken op ons eigen Vaandel.

Vervolg LO&Sport Dienstvakdagspeech 2024



Het zijn van een korps zorgt ervoor dat we zijn ondergebracht onder het Dienstvak Logistiek met de Dienstvakoudste Brigade Generaal Pieter van Broekhoven. Daarnaast heb ik de Kolonel Marien van den Eijnden gevraagd of hij onze Korps-oudste wil zijn. Hij heeft hier direct mee ingestemd. Hij zal straks ook nog even kort het woord tot ons richten. Volgend jaar zal er ook een Korps-jongste geïntroduceerd worden. Dat zal jaarlijks de jongste onderofficier uit de VTO LO&Sport zijn die daarmee een bijzondere status krijgt. Tradities die ons helpen om te verbinden en trots te zijn op onze gezamenlijke roots.

Gekkenhuis

Onze huidige verjaardag vindt plaats in een roerige tijd.

Er zijn nogal wat uitdagingen en conflicten in de wereld. Uiteraard de Russische dreiging, maar ook de dreiging in het Midden Oosten en China. Daarnaast wijzigt het klimaat en zijn er veel vluchtelingenstromen.

Commandant Landstrijdkrachten gaf het mooi aan door te zeggen: 'De wereld is een gekkenhuis, welkom op het hoofdkwartier'. In de defensie-nota is te lezen dat er weer flink wordt geïnvesteerd in defensie. De landmacht zal meer slagkracht gaan krijgen om aan de behoefte van NAVO te voldoen.

Onze opleiding en Training krijgt de focus op hoofdtak 1

Ik krijg regelmatig de vraag wat de rol van onze organisatie is als in het ernstige geval dat we worden meegezogen in een oorlog. We zien het zo... dit is ook zo gecommuniceerd binnen OTCo en de Landmachtstaf. De Gravendienst zal, in dat geval, op enig moment onder bevel gesteld worden bij OOCL.



Vervolg LO&Sport Dienstvakdagspeech 2024



Vervolg LO&Sport Dienstvakdagspeech 2024

Het grootste gedeelte van onze instructeurs zal doorgaan met de fysieke en mentale training van individuen en eenheden. Dit zullen zij naar verwachting in Nederland doen, dit zou echter ook in het achtergebied van het conflict kunnen plaatsvinden. Verder zal, naar verwachting, een gering gedeelte van de sportinstructeurs als militair instructeur worden ingezet om de basis KL opleidingen te geven. Het is immers nodig om voortzettingsvermogen in te regelen en nieuwe rekruten op te leiden. Het begrip legervorming wordt nieuw leven in geblazen. Bij de officieren zie ik voor een deel een rol bij het versterken van staven en/of het Operatiecentrum. Voor onze burgercollega's verwacht ik dat de taak hetzelfde blijft.

Ik wil nog even terugkomen op onze rol bij de Gra- vendienst. Ik heb veel respect voor ons personeel dat deze taak voor haar rekening neemt. Het gesteggel over de doctrine en de slecht georganiseerde niveau I/II oefening eind vorige maand helpen niet mee aan het moreel van ons personeel. Weet dat ik de problemen herken en erken. Ik zal er vanuit mijn positie al het mogelijke aan doen om de onduidelijkheden zo snel mogelijk weg te nemen. De brigades zien hoe serieus jullie deze taak nemen en hoe verantwoordelijk jullie omgaan met deze rol. Zoals gezegd heb ik daar ook veel respect voor. Dat wilde ik even gezegd hebben...

Successen

Terug naar vandaag. Dit is de dag dat de LO&Sportfamilie bij elkaar komt.

Ondanks het feit dat we op 22 locaties werken is er een gemeenschappelijke deler die ons verbindt.

Een dag als vandaag leent zich ervoor even kort terug te kijken op een aantal successen.

Zo hebben we onze rol in het vormingsdomein herijkt. Nodig om eenheden in voorbereiding op hoofdtak 1 nog beter te kunnen bedienen. We hebben 4 productgroepen onderscheiden. De opleidingen van het huidige en nieuwe personeel zullen zo spoedig mogelijk worden geschoold of bijgeschoold. Dat

geeft iedereen de tools om met onze eigen oefengebieden de mentale component te versterken.

In de regio's zie ik een toename in samenwerking. De LO&Sportgroepen staan altijd voor elkaar klaar en ondersteunen elkaar met grote evenementen: voorbeelden hiervan zijn diverse sportdagen, het overnemen van elkaars steunverleningen, de ondersteuning van het GVA programma voor de KMS in Siedlinghausen en elkaar helpen als er kennis en/of ervaringsgaten zijn.

We hebben als gehele organisatie Hoge cijfers behaald t.a.v. werkbeleving en zingeving. Dat is mooi, het zit echter ook in onze genen om niet achterover te leunen en te kijken waar we nog zaken kunnen verbeteren.

Ten aanzien van onze reservisten gaat het er toch op lijken dat we een centrale LO&S reservisten sportgroep gaan krijgen binnen afzienbare tijd.

Een ander succes is dat de O&Tgp Z-D met het product Edelweiss Integration een goede borging heeft binnen het gereedstellingsproces van CLAS.

De externe waardering naar onze instructeurs als het gaat over hun dagelijkse werkzaamheden en Ost bij missies is ook zeker een mooi succes te noemen. Toen ik vorige week bijna alle Bataljonscommandanten van de KL sprak, hoorde ik hun oprechte waardering voor jullie werk.



Vervolg LO&Sport Dienstvakdagspeech 2024

Jullie betrokkenheid en autoriteit op het gebied van fysieke getraindheid van eenheden en opwerktrajecten, is iets wat vaak wordt uitgesproken.

Verder zie ik het als een succes dat de invulling van onze Veiligheidsdag/ Ontwikkeldag die door de Staf is georganiseerd binnen de gehele organisatie goed is gewaardeerd. Ons handboek Military Strength & Conditioning is herschreven van meer 'blauw naar groen'.

De LO&Sportgroepen leveren maximale inspanning om de eenheden zo goed mogelijk te trainen. Daarnaast staat dit jaar bomvol met steunverleningen aan de LO&Sportschool en de O&Tgroep Zuid Duitsland. Jullie krijgen het bijna altijd voor elkaar om alle heren te dienen. Deze flexibele houding is een voorbeeld voor velen.

Daarnaast wil ik niet onbenoemd laten dat een aantal mensen binnen de regio veel extra inspanning hebben geleverd voor ons nieuwe plansysteem O&iT Tooling. Mede door hun inzet en een goed implementatieplan hebben we grote stappen gezet in de overgang naar O&iT Tooling. Het personeel van de LO&Sportorganisatie beschikt over de juiste mindset. Niet alleen de uitvoerders van LO maar ook de mensen die het werk faciliteren, bijvoorbeeld onze logistiek medewerkers en stafleden, doen een stap extra om als organisatie kwaliteit te kunnen leveren. Dat maakt mij ape-trots!

Collega's op missie

Ik wil vandaag ook even stil staan bij onze collega's die voor NLD op missie zijn (en vandaag een goede reden hebben om hier niet aanwezig te zijn).

Op dit moment werkt Ivan Smid voor de Compagnie in de West op Curaçao en werkt Rick Post voor de Enhanced Force Precense missie in Litouwen. En Wout Koekkoek gaat, als zijn visum gereed is, de plek overnemen van Hendrick Wibbelink bij de Nato Mission Iraq in Baghdad.

Dat ten aanzien van de missies waar we mooi en

zinnol werk verrichten.

Arno

Tijdens onze Dienstvakdag staan wij in onderlinge verbondenheid ook stil bij het overlijden van sergeant-majoor LO&Sportinstructeur Arno Budel op 3 maart 2001.

Arno heeft het hoogste offer gebracht tijdens de uitvoering van zijn werkzaamheden als Cordelet Rouge.

Als eerbetoon aan Arno heb ik deze week samen met de aantredend en aftredend stafadjutant bloemen gelegd op het monument op de Bernhardkazerne ter nagedachtenis aan hem.

Zo dadelijk zal ik de paradecommandant vragen de eregroet te brengen en een minuut stilte in acht te nemen ter ere van Arno en met hem alle dienstvakkers LO&Sport die ons ontvallen zijn. Na de dienstvakdag van vorig jaar zijn dat oud-collega's:

Hans Wedel
Wim Kemps
Ferry Titalepta
(Eu)gène Savelkoul

We gedenken gezamenlijk de verliezen die ons ten deel zijn gevallen en vieren de successen die we veelvuldig boeken. Dat is wat mij betreft saamhorigheid in optima forma en het krachtige kenmerk van onze LO&Sportorganisatie.

Deze saamhorigheid helpt ons om samen de uitdagingen voor de toekomst aan te gaan.



LO&Sport Dienstvakdag 2024

Stokoverdracht

Door Pieter van der Peet



Stokoverdracht

De Dienstvakdag was een bijzondere editie, en dat was mede vanwege de stokoverdracht van Johan Veenstra aan Renate van der Hoek.

Met voor Johan een speciale verrassing, die aansluitend een uit het hart gegrepen en persoonlijk woord tot Pieter van der Peet richtte.

Dat lees je op onze website niet, de persoonlijke speech van Renate ook niet, de passage die Pieter aan de stokoverdracht en verrassing wijdde hier wel.

Vervolg Stokoverdracht



De 20e Dienstvakdag, op 12 september, was anders dan anders maar zoals gewoonlijk wel een groot succes. Dat komt voor een deel op conto van de Stokoverdracht van de (inmiddels voormalige) stafadjutant Johan Veenstra en hun beider persoonlijke speeches. Waar je cht bij had moeten zijn om te horen, maar het gedeelte over dit onderwerp uit de speech van onze Commandant Pieter van der Peet volgt hieronder integraal.

Functieoverdracht Staf Adjutant

Dan zijn we nu bijna toegekomen aan de functieoverdracht van onze Staf Adjutant.

Straks zal Adjutant Johan Veenstra zijn stok aan mij terug geven. Vervolgens zal ik de stok overdragen aan de nieuwe Stafadjutant van de LO&Sportorganisatie, Adjutant Renate van der Hoek.

In mijn periode als commandant heb ik heel nadrukkelijk het belang van de rol van stafadjutant gezien. In mijn eigen woorden...Voor mij is de stafadjutant een heel belangrijk adviseur, de ogen en oren van de commandant. Als de hoogste onderofficier binnen onze organisatie, die voor het overgrote deel uit onderofficieren bestaat, is de stafadjutant de bewaker van de kwaliteit van ons vakmanschap ons leiderschap en instructeurschap. Daarnaast is hij/zij een hele belangrijke hoeder van onze tradities en ceremonies.

De invloed van de stafadjutant is enorm groot. Zowel door de inbreng in het Managementteam als bij de diverse fora met de OTB-ers en Sr onderofficieren. De stafadjutant is voor mij het voorbeeld voor ons allemaal en waar nodig het morele kompas en een luisterend oor. Een hele belangrijke speler in onze organisatie die net als de commandant ten dienste staat van het personeel en de organisatie.

Een eervolle job

Vervolg Stokoverdracht



Ik wil mij eerst nog even tot de aftredende stafadjudant richten. Ik zal mij aan het einde richten tot de nieuwe stafadjudant.

Johan

Hoewel onze nauwe samenwerking voor mij nog wel wat langer door had mogen gaan, weet ik dat we bij defensie werken met functioneringstermijnen. Ik troost mij met de gedachte dat jij voor onze LO&Sportorganisatie blijft werken in gebouw Y en dat er een goede LO&Sport-collega het stokje, of liever gezegd, de stok gaat overnemen.

Johan, ik had mij geen betere stafadjudant kunnen wensen. Jij zorgde ervoor dat onze boodschap aankwam bij alle collega's. Jouw draagvlak binnen ons personeel heb je ook ten dienste gesteld van dat doel. Ik zal onze samenwerking oprecht heel erg gaan missen. Er zijn bijna geen woorden te geven aan wat jij als stafadjudant en als mens voor de LO&Sportorganisatie hebt betekend.

Vandaar dat ik met iets bijzonders wil en moet komen. Ik heb het volgende voor te lezen:

Erepenning van Verdienste

U heeft op uitstekende wijze uw rol als Stafadjudant van de LO&Sportorganisatie vervuld. Als lid van het managementteam vervulde u als adviseur een belangrijke sleutelrol. Uw oprechte betrokkenheid bij de LO&Sportorganisatie is heel duidelijk waarneembaar.



U hebt een hoge intrinsieke motivatie om de organisatie, het personeel, de processen en onze producten te verbeteren. Door uw gedrag, dat dicht bij uw karakter ligt, bent u een inspiratie voor uw omgeving.

Doordat u o.a. de Senior onderofficiersdagen organiseerde zorgde u ervoor dat de visie van het managementteam werd uitgelegd en uitgedragen aan de sleutel-functionarissen binnen de LO&Sportgroepen. Hierdoor ontstond er draagvlak, en kon het MT de zaken aanpakken waar op de werkvloer behoefte aan was. U koos tijdens deze dagen de onderwerpen die u relevant vond om de kwaliteit van onze diensten nog beter te maken.

U bent een belangrijke aanjager voor de duale vaktechnische opleiding en voor het moderniseren van onze eigen opleidingen. Binnen de projectgroep over onze rol in het vormingsdomein vervulde u een sleutelrol om de productgroepen t.a.v. de mentale component helder zichtbaar te maken en te vertalen naar de diverse rollen en functies.

U heeft een hele belangrijke bijdrage geleverd aan de traditie ontwikkeling en de traditiehandhaving binnen onze organisatie/ons korps. Hierdoor is de onderlinge betrokkenheid binnen de gelederen verhoogd en voelt personeel zich steeds vaker trots om deel uit te maken van onze LO&Sportfamilie.

U staat als stafadjudant letterlijk en figuurlijk naast de commandant, Als u een ruimte binnenkomt is er aandacht en respect.

Vervolg Stokoverdracht



Het was voor mij een eer om samen als tandem te hebben gefunctioneerd. Uw unieke inbreng zorgt ervoor dat zaken soepeler en sneller verlopen. Uw handelen is altijd integer en onzelfzuchtig.

U kunt heel trots zijn op uw nalatenschap! U hebt als stafadjutant impact geleverd en u gaf en geeft met uw inzet, kennis en ervaring een enorme impuls aan het vakmanschap van ons personeel. Daarmee verdient u deze hoogste waardering binnen de LO&Sportorganisatie.



Renate

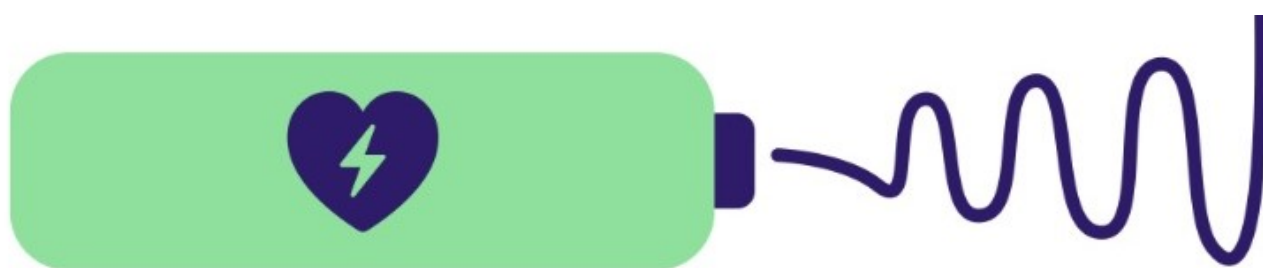
Adjutant van der Hoek, beste Renate. Ik wil jou van harte feliciteren met het behalen van deze mijlpaal in jouw loopbaan en jou heel veel succes toewensen in deze mooie en eervolle functie. Ook welkom terug binnen onze organisatie..... In het Management-development traject moest je even onze organisatie verlaten. Je hebt je hierdoor de afgelopen periode als Compagnies-adjutant nog verder ontwikkeld om deze rol goed op te kunnen pakken. Ik kijk uit naar een hele fijne en nauwe samenwerking waar we beiden de belangen van het personeel en de organisatie zullen dienen. Neem af en toe de tijd om te genieten van deze periode. Weet dat je mijn vertrouwen hebt. Ik zal waarschijnlijk regelmatig op jou moeten leunen en jou om advies vragen. Voor datzelfde kan je ook altijd bij mij aankloppen. Nogmaals van harte gefeliciteerd, maak er een hele mooie tijd van.



Road 2 Energy

Door Sascha Barendsen

ROAD 2
ENERGY 2



ROAD 2
ENERGY 2



Energievretende actie van Sacha en Gijs

Op de kazerne in Roosendaal is een overvloed aan energie,
maar bij veel kinderen is dat helaas niet het geval.

Collega's Sascha Barendsen en Gijs Frijters komen in december in actie
om daar verandering in aan te brengen.

Lees het hier en doe mee!

Vervolg Road 2 Energy

Road 2 Energy: Samen strijden we tegen Mito



Allereerst wil ik de redactie van de Fit for Action bedanken dat we ons verhaal mogen delen met onze (oud-)collega's. Kort over mezelf: Sascha Barendsen, werkzaam als militair sportinstructeur op de EVN en sinds 2020 werkzaam binnen de organisatie. Samen met mijn vriendin Romy één van de initiatiefnemers van Road 2 Energy.

Introductie: De Strijd tegen Energiestofwisselingsziekte.

Welkom bij Road 2 Energy, een initiatief dat energie geeft aan hen die het het hardst nodig hebben. Met deze actie zetten we ons in voor kinderen en volwassenen, zoals Ruben, die dagelijks worstelen met een energiestofwisselingsziekte. Voor deze mensen is energie niet vanzelfsprekend en dit moet verander-

ren. Wij zetten ons in om hun leven te verbeteren door sportieve uitdagingen aan te gaan en geld in te zamelen voor onderzoek naar deze slopende ziekte.

Wat doen wij?

Op 21 en 22 december 2024 ondernemen wij een uitzonderlijke uitdaging: binnen 24 uur fietsen en hardlopen wij non-stop van Groede naar het 3FM Glazen Huis in Zwolle. Deze 310 kilometer lange tocht staat volledig in het teken van bewustwording over energiestofwisselingsziekten en het inzamelen van geld voor onderzoek. Deze ziekte heeft momenteel geen genezing, maar met voldoende onderzoek kan hier verandering in komen.

De route is verdeeld in 13 etappes, afwisselend fietsen en hardlopen. Wil je mee doen dan heb je de mogelijkheid om deel te nemen aan 1 of meerdere etappes tot aan alles. Samen met Gijs Frijters zal ik de gehele tocht mee doen!

Ruben: Het Hart van Road 2 Energy

Ruben, een 21-jarige jongeman met een energiestofwisselingsziekte, is de inspiratie achter dit initiatief. Hij is het broertje van een goede vriendin van Romy. Hij leeft dagelijks met de gevolgen van deze zeldzame aandoening die zijn energiehuishouding verstoort. Ondanks de enorme fysieke beperkingen blijft Ruben stralen. Hij heeft een liefde voor pannenkoeken, geniet van spelletjes op zijn iPad en helpt graag mee op de boerderij van zijn familie. Zijn veerkracht en doorzettingsvermogen zijn een constante inspiratie voor ons allemaal. Met Road 2 Energy hopen wij Ruben en andere patiënten te steunen in hun strijd tegen deze ziekte.

Wat zijn energiestofwisselingsziekten?

Energietekorten door metabole ziekten zijn helaas de dodelijkste kinderziekten in Nederland. Deze ziekten ontstaan door een fout in het DNA, waardoor het lichaam de energiehuishouding niet goed kan regelen. Dit heeft desastreuze gevolgen voor de gezondheid. Ongeveer 25% van de kinderen met een metabole ziekte overlijdt voor hun 18e levensjaar.

Vervolg Road 2 Energy



Het lichaam van patiënten kan voedingsstoffen zoals koolhydraten, vetten en eiwitten niet goed omzetten in energie, wat leidt tot ernstige lichamelijke schade. Door onderzoek te steunen, kunnen we hoop bieden aan de duizenden kinderen die getroffen worden door deze erfelijke ziekten.

Doe mee of steun ons!

Jij kunt op verschillende manieren bijdragen aan onze missie:

- **Doe mee:** Sluit je aan bij één van de etappes of voltooi de volledige route van 310 km. Of je nu fietst of hardloopt, elke bijdrage helpt ons een stap dichterbij het behalen van ons doel.
- **Doneer:** Elke bijdrage, hoe klein ook, draagt bij aan belangrijk wetenschappelijk onderzoek en helpt ons levens te redden.
- **Deel:** Vertel anderen over Road 2 Energy en help ons om nog meer mensen te bereiken die deze actie willen steunen.

Evenementdetails:

- Datum: 21-22 december 2024
- Locatie: Groede naar het 3FM Glazen Huis in Zwolle
- Afstand: 310 km, verdeeld over meerdere etappes
- Hoe deel te nemen: klik op de volgende link (<https://linktr.ee/road2energy>) of bezoek onze socials voor meer informatie.

Samen kunnen we energie geven aan degenen die het hardst nodig hebben. Sluit je voor 01 november a.s. aan bij Road 2 Energy en strijd mee tegen energiestofwisselingsziekten.



NSCA Tactical Annual Norfolk

Door Raimond van der Boom



Congres in Norfolk voor de tactische atleet

Raimond van der Boom was een van onze collega's die namens het Platform Military Strength & Conditioning het congres voor trainers en coaches voor geüniformeerde beroepen in het Amerikaanse Norfolk bijwoonde.

Lees hier zijn interesse opwekkende bevindingen.

Vervolg NSCA Tactical Annual Norfolk

Van 6 tot en met 9 augustus werd de NSCA Tactical Annual in Norfolk georganiseerd. De Tactical Annual is een jaarlijks terugkerend congres speciaal voor trainers/coaches die werken met de geüniformeerde beroepen.

Deze drie dagen staan dan ook in het teken van het delen van praktische informatie voor de tactische atleet gebaseerd op de laatste ontwikkelingen. En lees voor de tactische atleet de brandweerman, politieagent en uiteraard de militair.

Het was een leuke verzameling vakidioten uit deze verschillende doelgroepen, met ieder hun eigen karakteristieken. Sinds 2018 kunnen om de twee jaar drie leden vanuit het platform MS&C naar dit congres. Met als doel om kennis te sponzen en ons netwerk uit te breiden, dit jaar was de eer aan Mark Memelink, Jeroen Ribbers en Raimond van der Boom.

Na een enerverende heenreis, die in totaal 36-uur duurde met een leuke sightseeing tour dwars door New York en Virginia, kwamen we aan in Norfolk. Gelukkig bestond de dag erna uit inprocessen en een 'meet & greet' zodat we even konden acclimatiseren

aan zowel de temperaturen in Norfolk (+33Gr met hoge luchtvochtigheid) alsook de Amerikaanse cultuur.

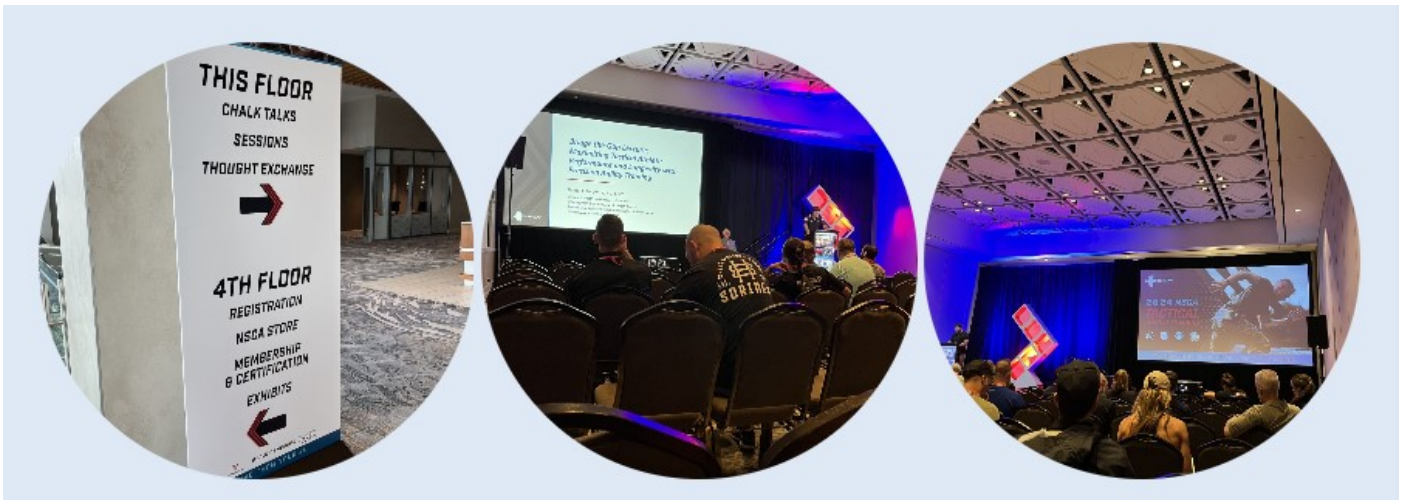
We vielen een beetje uit de toon (ondergetekende zeker..) binnen deze doelgroep trainer/coaches: alles is groot zowel de drinkbekers, porties eten maar zeker ook de hoeveelheid "Muscle Mania".

Het congres bestond uit drie dagen lang van 08:30 tot 17:00 workshops en lezingen met uiteraard een soort 'markt' waarbij allerlei aanbieders hun laatste producten op het gebied van voeding, materiaal en educatie aanboden.

Ten opzichte van 2018, waarin we de eerste keer als platform aanwezig waren, een aardige kwaliteitsverbetering. De hoeveelheid aan workshops en lezingen waren verbeterd en kwalitatief hoogstaand met een aantal vooraanstaande sprekers zoals Rob Orr en Stacy Sims.

De workshops waren praktisch van aard en uiteenlopend van zeer toepasbaar of vernieuwend tot het niveau dat wij (als LO&S) dit beter kunnen in kennis of methodische opbouw.

Vervolg NSCA Tactical Annual Norfolk



Het meest eruit springend was toch wel de lezing van Rob Orr vanuit Australië die een zeer interessante lezing gaf over 'load-carriage' (lees: VTV). Wetenschappelijk onderbouwd naar praktische inzichten en een heldere vertaling naar de werkvloer hoe externe prikkel zoals bijv. hellingshoek, ondergrond, 'body Armour' een extra intensievere belasting geeft in kg's.

Dat zet ons gelijk aan het denken wat dit kracht-orthopedisch doet en welke invloed dat kan hebben op de uiteindelijke prestaties van de tactische atleet.

Ook een interessante lezing van een Nederlander Noël Brand die zich als oud-militair heeft ontwikkeld als Strength & Conditioning Coach en zich met name richt op een doelgroep die wij (nog) niet kunnen bedienen; de jongens en meiden die bij Defensie willen werken.

Hij maakt gepersonaliseerde trainingsprogramma's en bereidt ze voor op het komende werkveld met groepstrainingen in Militaire Mindset. Hij gaf een inzicht in zijn werkwijze en hoe hij deze doelgroep begeleidt en traint.

Na afloop hebben we in Norfolk nog een zeer indrukwekkende tour door de grootste NATO Marine basis gedaan. Je verbaast je over de slagkracht en grootsheid aan fregatten. Onderzeeërs, amfibische vaartuigen, bevoorradingsschepen en een 3-tal vliegdekschepen(!).

Een zeer waardevolle trip vol met indrukken en nieuwe inzichten op het gebied van Military Strength & Conditioning!



De Helm van Limburg 2024

Door Richard Sorée



Terugblik op de Helm van Limburg

De activiteiten die de stichting Vrienden van het dienstvak LO&Sport in 2024 zitten er op.

De vermaarde Helm van Limburg was de laatste waar je aan kon deelnemen.

De mooie fietstocht op het parcours van Nederlands enige klassieker, waarvan je hier het verslag en foto's van Richard Sorée leest.

vervolg De Helm van Limburg 2024



Op vrijdag 20 september organiseerde Richard de eerste Helm van Limburg als stichtingsactiviteit. In vroeger tijden een van de populairste sportevenementen die als 'sidekick' op de Sportkalender prijkte. Richard kon zelf helaas niet fietsen vanwege een liesbreuk, maar foto's maken en verslag uitbrengen ging hem goed af.

"Op vrijdag 20 september is de "oude" fietstocht Helm van Limburg weer een beetje in ere hersteld. De derde en laatste activiteit vanuit de stichting Vrienden dienstvak LO&Sport.

Vanuit de vaste basis bij VV Schimmert vertrokken de deelnemers voor een tocht van 80 of 110 km door het mooie Limburgse landschap.

Deze routes zijn de bestaande lussen van de Amstel Gold Race.

Het was een schitterende dag voor de deelnemers en hopelijk voor herhaling vatbaar."



Colofon

www.fitforaction.nl

De Zandloper is het informatiebulletin van, voor en door Vrienden Dienstvak LO&Sport Jaargang 31 - Nummer 3 - oktober 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