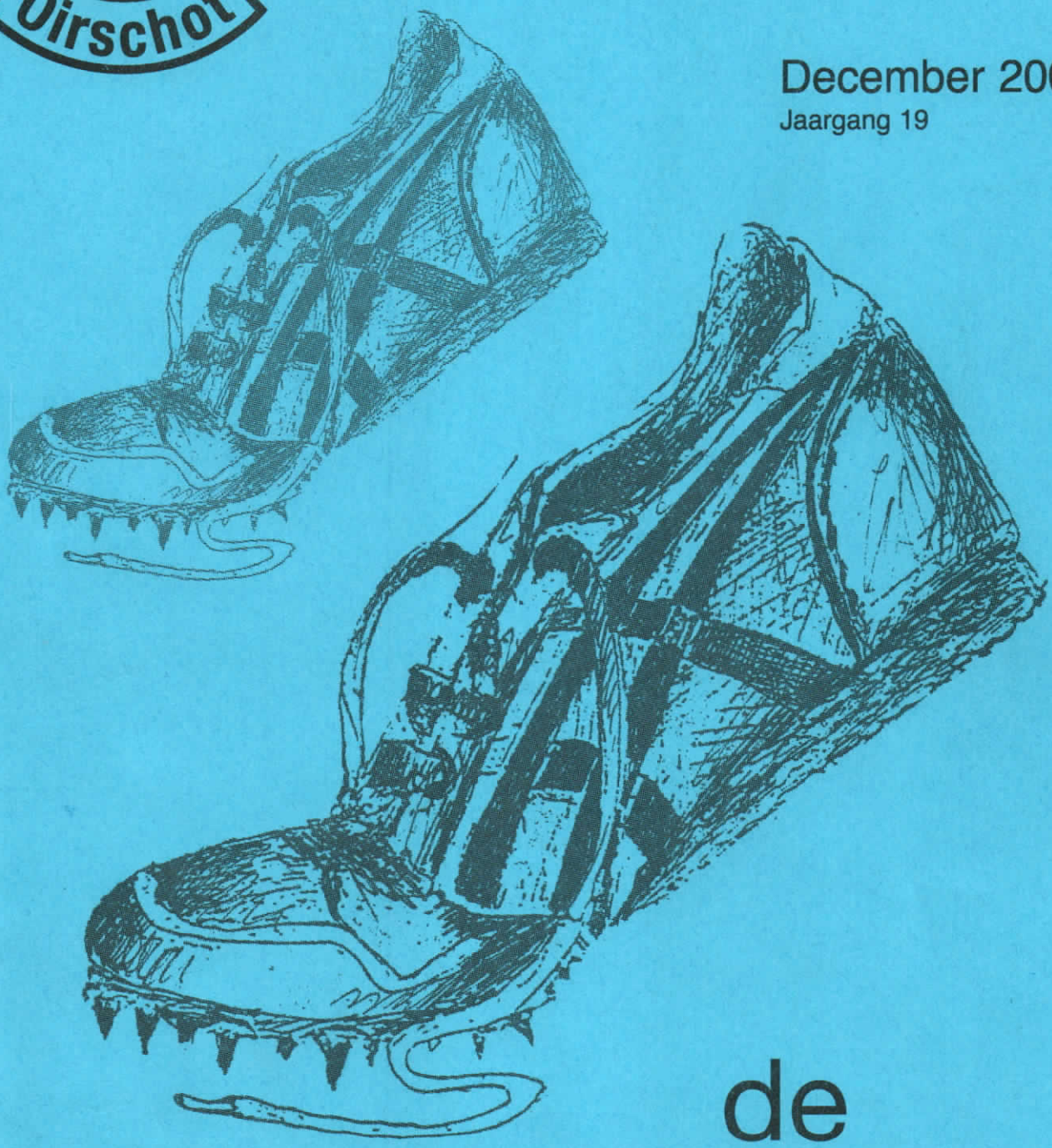
ATLETIEK VERENIGING Oirschot

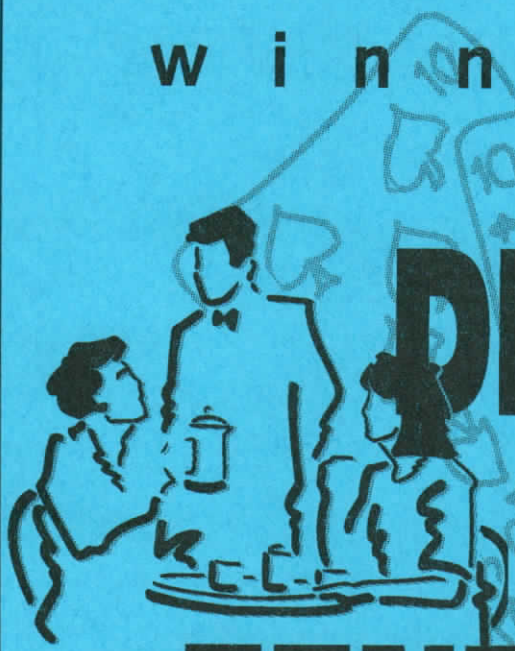
December 2004
Jaargang 19



de »SPIKE«

Opgericht op 24 oktober 1985

winning team



DE CLUB VAN EENENTWINTIG

Gezelligheid, vermaak, lekker eten en ontmoeting... perfect voor u geregeld!!
U bent van harte welkom bij één van de leukste horeca-gelegenheden in Oirschot

De leukste horeca-bedrijven in Oirschot:

Eetcafé Sint Marten
Markt 21
Tel: 573093
www.stmarten.nu

Bruin-café Oud Brabant
Markt 14
Tel: 575509
www.oudbrabant.nl

Café-biljart-snooker De Woudgalm
Rijkesluisstraat 31/33
Tel: 572246

Café-zaal 't Vrijthof
Molenstraat 6
Tel: 571442
www.hetvrijthof-oirschot.nl

Grand-café de Wildenman
Markt 7
Tel: 577205
www.dewildeman.nl

Brasserie restaurant La Couronne
Rijkesluisstraat 6
Tel: 574792
www.hoteldekroon.nl

Café Buitenlust
Spoordonkseweg 5
Tel: 573380
abuning@buitenlust.demon.nl

Restaurant De Meulen
De Korenaar 49
Tel: 575192
www.demeulen.nl

Restaurant-zaal 't Zand
Bestseweg 52
Tel: 571817

Hotel-café-pension St. Joris
Notel 42
Tel: 571967
www.pensionsintjoris.nl

Café-zaal Vingerhoeds
Oude Grindweg 90
Tel: 571334
www.cafevingerhoeds.nl

Bistro De Verwennerij
Molenstraat 40
Tel: 576069
www.bistrodeverwennerij.nl

Cafetaria 't Trefpunt
Nieuwstraat 52
Tel: 571686

Gasterij "de Beurs"
St. Odulphusstraat 7
Tel: 572222
www.debeurs-oirschot.nl

Restaurant-kegelcentrum D'n Oirschotse kegel
Oudegrintweg 69
Tel: 577800
www.oirschotsekegel.nl

Friethal De Put
Markt 3
Tel: 571054
p.vannunen@chello.nl

Café De Nachtegaal
Proosbroekweg 6a
Tel: 571446
cafe.denachtegaal@tiscali.nl

Bistro De Oude Smidse
Rijkesluisstraat 3
Tel: 577700
marcvanoverdijk@hetnet.nl

Party-congrescentrum Hof van Solms
Koestraat 16
Tel: 571292
www.hofvansolms.nl

Chinees-indisch Specialiteiten Restaurant Jasmine Garden
De Korenaar 22c
Tel: 550900
www.jasminegardenoirschot.nl

Restaurant De 3 Cronen
Markt 18
Tel: 575300
www.de 3 cronen.nl

WELKOM IN GASTVRIJ OIRSCHOT

Inhoud Spike December

1. Inhoud
2. Van de voorzitter
3. Familiepagina
4. Uit de ledenadministratie
5. Wedstrijdkalender
6. Uitslagen
7. Wandelprogramma
8. Verslag Pieter Smits
9. Training december
10. Kempische Trimcompetitie
11. Oproep Wandelbegeleiders
12. Verslag Arianne Timmermans
13. Estafettepen
14. Jeugd Tiny - wedstrijdkalender
15. Uitslag Reusel – Boxtel
16. Uitslag Bladel
17. Verslag Jordi – Erwin
18. Uitslag Veldhoven
19. Verslag Nina en Sam
20. Estafettepen – Oproep jeugdredactie
21. Puzzel
22. Algemene Info AVO
23. Algemene Info AVO
24. Algemene Info AVO

Van de voorzitter,

Afgelopen maand hebben we het 19-jarig bestaan van onze vereniging "gevierd". Vieren is veel gezegd, maar het is op zo'n "leeftijd" goed om eens terug te kijken. Wat is er tot nu toe van de vereniging geworden en nog belangrijker waar gaan we naar toe. Na een formele start op 24 oktober 1985 gemaakt door een aantal loopvrienden, werd al snel het idee opgepakt om binnen de vereniging een recreatie afdeling op te richten. Zo werd aan het brede publiek van Oirschot de mogelijkheid geboden kennis te maken met de loopsport. Via deze tak groeide en bloeide de vereniging. Al snel werd er een jeugdafdeling toegevoegd en ook zij groeiden snel en deden van zich horen. Eerst bij regionale wedstrijden en later bij Brabantse kampioenschappen. Zo nu en dan presteerde het een jeugdlid om mee te doen aan de landelijke competities. Niet slecht voor zo'n jonge en kleine vereniging. Ons kleine veld werd in samenwerking met de kynologenclub verfraaid met een groene keet en wat schaarse verlichting. De bedoeling was dat wij al snel naar een nieuwe atletiek accommodatie konden verhuizen. Zij zouden dan ons kleine veld overnemen. Langzaam werd het duidelijk dat dit nog wel eens een tijdje zou gaan aanlopen. Het idee om het maïsveld kort voor de Aowjaorscross te kraken was een gouden greep, waar ik en velen met mij de initiatiefnemers nog steeds enorm dankbaar voor zijn. Daarmee konden wij toch wat meer trainingsmogelijkheden bieden aan vooral de jeugd. Inmiddels was de Jazzloop in de plaats gekomen van de Stratenloop en dit fenomeen is inmiddels niet meer weg te denken. Onze club kreeg steeds meer structuur, commissies kwamen voor er jeugd, wedstrijd, techniek, materiaal, accommodatie, evenementen en recreatie. Daarnaast een steeds grotere groep atleten die zich op de een of andere manier voor de AVO gingen inzetten. Ons clubblad ging van het a5 model naar het huidige a4, werd steeds professioneler en een prima uitlaatklep voor jong en oud. Om onze aandrang een volwaardige atletiekaccommodatie te krijgen meer kracht bij te zetten, werd meegedaan aan de carnavalsoptocht, werd met vlagvertoon aan Gedeputeerde van Geel een petitie aangeboden, is er een uniek bezoek gebracht aan de Provincie, zijn wij ontelbare keren in de pers gekomen en hebben we met onze accommodatie problematiek inmiddels twee burgervaders en meerdere wethouders overleefd. Resultaat tot nu toe: nog steeds nul komma nul. Natuurlijk zijn er flinke stappen gezet en is afronding nabij, maar .....
De status van nu is dat de aanvraag artikel 19 nog steeds bij de Provincie ligt en dat afwerking wacht op de ontvangst van een paar rapporten. Verwachting is dat deze voor de Kerst klaar zullen zijn. Dan gaat de Provincie binnen een 6-tal weken uitspraak doen. Deze zal naar de informatie van nu positief zijn. Eind februari 2005 ligt dan de bal bij de Gemeente en zullen zij met ons in bespreking gaan om tot realisatie te komen. Ook dan ligt de kans open om via de art.17 procedure, bebouwing in de nabijheid van de baan te krijgen.
In het meest positieve scenario is het dan mogelijk dat eind volgend jaar gestart kan worden met de aanleg. De financiële invulling van het project zal het grootste struikelblok gaan worden.
We hebben in ons relatief korte leventje al een turbulent bestaan gehad. Maar we zijn er nog steeds, life and kicking om zo te zeggen. Maar wij willen over een jaar wel ergens staan en het liefst op onze eigen atletiek baan. Maar dat zal nog een stap te ver zijn, denk ik.

Voorlopig moeten we genieten van de atletiek/loopsport, van de gezelligheid binnen de vereniging, van elkaar, want laten we wel wezen, door al die perikelen hebben wij één gezamenlijk strijdpunt en dat maakt ons wat we nu zijn: een oergezellige club, waar we veel over hebben voor de club en voor elkaar. Laten we dat vooral zo houden.

Fijne Sinterklaas en tot ziens,
de groeten,
Mario Wiercx, Voorzitter van AVO, ***een club met ambitie.***

Screenrun
Zeefdruk
Bedrijventerrein "De Stad"
Den Uitvanck 9a
5688 XG Oirschot

SCREENRUN
UW PARTNER IN ZEEFDRUK

Stoepborden · Stickers · Reklame borden · Deurduwers
Affiches · Tassen · T-shirts · Linialen · Koffers · Tegels
Spandoeken · Weggeefdingen · Motorstickers · Petten
Paraplu's · Textieltransfers · Naambordjes · Jassen
Bewegwijzering · Sfeerhangers · Vlaggen · Werkkleding
Displays · Prijskaarten · Sportkleding · Bodywarmers

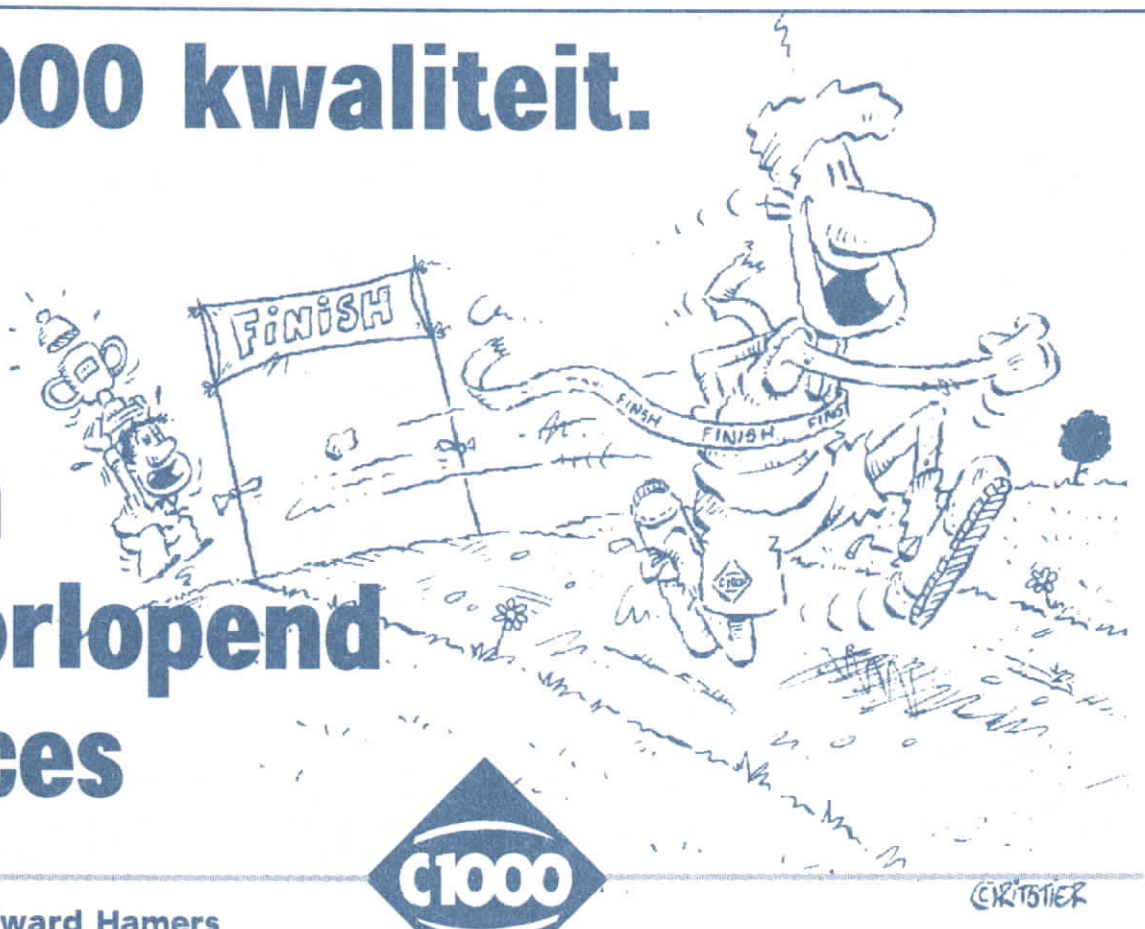
Tel.: 0499 57 72 62
Fax: 0499 57 72 58
E-mail: info@screenrunzeefdruk.nl
Internet: www.screenrunzeefdruk.nl

- 10 luxe suites
- hotelgarni
- whirlpool
- sauna
- solarium
- turks stoombad
- 200 meter van de markt

de Moriaan Hotel

Moriaan 41a
5688 ER Oirschot
Telefoon (31) (0)499-57 81 80
Fax (31) (0)499-57 81 33
E-mail: info@hoteldemoriaan.nl
www.hoteldemoriaan.nl

C1000 kwaliteit.



Een doorlopend succes

C1000

C1000 Edward Hamers
De Loop 28
5688 EW Oirschot

---

ft print
de schutter 21,
5688 vh oirschot
t 0499 55 06 55
m 06-17578899
e f.teurlings@chello.nl

kopiëren
printen
en
binden

Uw clubblad is door ons verzorgd!

T O O N B U L L E N S

kapittelhof 3
5688 es oirschot
tel 0499 - 574627
fax 0499 - 571549

architectoon@hetnet.nl
www.toonbullens.nl

A R C H I T E C T B.N.A.

De jarigen in december:

Dag	Naam			Cat
1	Sam		Tholen	MPB
4	Adri		Vermeeren	M50
7	Liesbeth		Kolsters	V50
8	Marka		Vermeeren	MJD
8	Lloyd	van	Dijk	JJC
12	Henk	van de	Ven	M45
15	Lyn		Neggers	MPB
15	Ton	van der	Sande	Wandel
16	Anne	van	Hersel	MPC
23	Toon		Erven	M45
23	Vincent	van de	Ven	M50
24	Lonne	van	Esch	MJB
27	Thea	van de	Staak	V50
29	Ad	van	Boven	M55
30	Toon	de	Croon	M55
30	Lenie		Heijms	V40
31	Bart		Rijnen	JJC
31	Manus		Verbruggen	M50

Namens het bestuur van harte gefeliciteerd !

Voorlopige AGENDA bestuursvergadering dd 14 december 2004

1 Opening door de voorzitter
2 Verslag bestuursvergadering d.d. 16 november
3 Post
4 In en uit de commissies
5 Activiteitenoverzicht

26 dec	auwjoarscross
02 jan 2005	nieuwjaarsreceptie
28 feb	jaarvergadering
27 mrt	clubcross
28 mrt	paasactiviteit pupillen
23 okt	marathon op de hei
29 okt	jubileumfeest

6 Accommodatie
7 Jubileumcomité
8 Invulling commissies
9 Rondvraag
10 Plannen volgende vergadering en sluiting

Met sportgroeten,
Maarten Tromp

Uit de ledenadministratie:

De wijzigingen in het ledenbestand per 1 december:

Onze nieuwe leden:

Cock Schunken	JPM	
Herman Onland	Wan	Herman liep al vaak met ons mee en is nu lid geworden.

Natuurlijk voor allen een heel hartelijk welkom.

De opzeggingen:

Margriet Verhoeven	V55	Margriet wil per 1 januari opzeggen, want ze kan haar baan maar moeilijk met het lopen combineren. Ze bedankt ons voor de leuke tijd en wenst ons succes.
Jurgen van den Berg	JJB	
Erik Toemen	JJD	Erik zijn hart ligt meer bij het volleybalspel. Wij worden bedankt voor zijn leuke tijd.
Huub Moors	M45	Huub komt er niet meer toe om te gaan lopen. Hij wenst ons veel succes met de baan en spoort ons aan, te laten zien dat een hardloper de langste adem heeft.
René der Kinderen	JJD	
Gijs Noyen	JJD	
Robin van de Moosdijk	JPA	Robin en Maikel hebben het altijd leuk gevonden en willen de jeugdcommissie en speciaal Tiny bedanken.
Maikel van de Moosdijk	JJD	
Fred van Nuenen	MSE	Fred heeft er nu geen tijd meer voor.
Sjaan Coppelmans	V60	Sjaan wil nu wat meer naast haar Noud staan. Zij bedankt alle leiders heel hartelijk en wenst ons alle goeds. Sjaan, wij wensen jou ook heel veel sterkte.

De ledenadministratie,
Maarten Kaptein.

WEDSTRIJDKALENDER

WEDSTRIJDKALENDER DECEMBER

Zon. 5 dec.	Kempische Trimcompetitie te Veldhoven 4,5 en 9 km. Start om 10:30 uur	www.gvac.nl
Zon. 5 dec.	Mardenkro Enclavecross te Baarle-Nassau 5 – 10 – 21,1 km. Start om 13:00 uur	www.uitslagen.nl/avgloria
Zon. 12 dec.	ZandbosCross te Deurne 9,6 km. Start 113:50 uur	www.av-lgd.nl
Zon. 19 dec.	L'avant Sylvestre cross te Reusel Diverse afstanden start vanaf 10.00 uur **Onderdeel van Kempische Cross Competitie**	
Zon. 26 dec.	**De Meeuw Auwjaorscross te Oirschot** **Onderdeel van Kempische Cross Competitie**	**www.avoirschot.nl**
Zon. 26 dec.	Kerstloop te Gemert Diverse afstanden Start om 10:30 uur	www.gacgemert.nl
Zon. 26 dec.	Kangoeroeloop te Vught 5 – 7,5 – 12 – 15 - 21 – 27 km. Start 13:30 uur	www.ph.nl
Vrij. 31 dec.	Oudejaarsloop Hilvarenbeek 10 km. start 14:30 uur	www.uitslagen.nl./achil87

Voor meer informatie ga naar www.hardlopen.nl en klik op loopagenda

uitslagen

Brabant marathon Etten Leur 31-10
21.1 km

Nellie v Beers	1.30.11
Jozé van den Burgt	1.46.48
Antoinet v Esch	1.47.48
Pieter v Esch	1.47.28

Sparrenbosloop Boxtel 31-10
M40 7710 m

Gerrie Dijkstra	0.30.23
Ton Peeters	0.31.19

M trim

Johan Roefs	0.31.26

Markantcross Bladel 7-11
Hsen 8000m

17 René v d Ven	0.37.15

M40 6000m

14 Jac v Heerebeek	0.26.14
15 Pieter v Esch	0.28.15
16 Maarten Tromp	0.28.53

M50 6000m

5 Martien v d Ven	0.24.29
8 Adrie Vermeeren	0.26.33
12Adrie Louwers	0.27.27
13 Sjaak Aarts	0.28.17

V 35 6000m

2 Nellie v Beers	0.25.57
4 Antoinet v Esch	0.28.49
6 Sonja v Bommel	0.30.07

Trim

Anja v Heerebeek	0.13.36
Johan Roefs	0.33.41
Silvia Tempelman	0.45.23

Molenvencross Helmond 14-11
M40 8910m

12 Maarten Tromp	0.43.28

Valkenloop Valkenswaard 14-11
21.1 km
Hsen

60 Henry v d Schoot	1.52.46

M40

54 Henk v d Ven	1.35.53

M50

57 Mari Oerlemans	1.43.03

Vsen

10 Ingrid vd Schoot	1.47.17**PR**
13 Arianne Timmermans	1.54.47**PR**

V35+

6 Tineke v d Heuvel	1.39.10
19 Jeanne Kemps	1.51.52
24 Arja Oerlemans	1.56.15
27 Leny de Croon	1.56.49
37 Silvia Tempelman	2.06.32

Korzecross Veldhoven 21-11
M40 10145m

11 Pieter v Esch	0.45.35

V35 4113m

2 Nellie v Beers	0.17.00
5 Antoinet v Esch	0.18.38
6 Sonja v Bommel	0.19.29

7Heuvelenloop Nijmegen 21-11

Gerrie Dijkstra	1.00.36
Henk v Gerven	1.01.59
Jac v Heerebeek	1.05.37**PR**
Adrie Louwers	1.06.21
Bert v Hoof	1.06.54
Piet Swaans	1.07.13
Jan Heijms	1.07.45
Ad v Zelst	1.08.39
Tineke v d Heuvel	1.09.37
Mari Oerlemans	1.10.24
Hans Hoogmoet	1.14.42
Hans v d Wal	1.15.09
Ger v Heesch	1.16.43
Arja Oerlemans	1.22.26
Maarten Kaptein	1.26.56
Marita v Hoof	1.28.56
Anthony Conijn	1.30.54
Irene v Gestel	1.34.49

Blox & Verbeek adviseurs v.o.f.

voor

Particulieren en Bedrijven

Administraties
Belastingzaken
Bemiddeling o/g
Estate planning
Financieringen
Koopsommen
Pensioenen

Assurantiën
Beleggingsrekeningen
Employee benefits
Financial planning
Hypotheken
Lijfrentes
Spaarrekeningen

Eersel
Sigarenmaker 3
0497-517 616 (tel.)
0497-517 637 (fax)

Oirschot
De Korenaar 39
0499-574 887 (tel.)
0499-575 675 (fax)

Blox & Verbeek adviseurs:
voor een vertrouwd advies en constante begeleiding

nbva
betrokken adviseurs

RUNNING SUPPORT

De specialist in Running- en Wandelschoenen
160000 kilometer loopervaring
een zeer uitgebreide collectie loopkleding
van ondergoed tot pak
Ook hebben wij voetbal- tennis- hockey- fitness- en indoorschoenen

Wij zijn open op vrijdag van 1700 tot 2000 uur
En zaterdag van 1000 tot 1600 uur
En na telefonische afspraak tel: 0499-575270

Joos van Haaren
Michiel de Ruyterlaan 48a
5688 CL Oirschot
Tel: 0499-570198

En altijd speciale prijzen en volop aanbiedingen

Bloemenboetiek "ELHA"

Dé winkel met:

- Een **mooi** en **betaalbaar** Boeket
- Gediplomeerd personeel
- Ruime keuze in natuurlijke droogbloemarrangementen
- Bruids- en grafwerkverzorging
- Fleurop
- Veel keus in rietwerk
- Houten speelgoed
- Glaswerk enz. enz.
- VVV-bonnen verkoop en besteden

Torenstraat 4 0499-574822 Oirschot

Mix & Match
Mode & Stijl

Verspaandonk Herenmode v.o.f.

Molenstraat 10, 5688 AD Oirschot,
tel.nr. 0499 572659 fax.nr. 0499 577215

Wandelprogramma eerste helft 2005 van Atletiekvereniging Oirschot

(om uit te knippen en te bewaren)

Eerste kwartaal 2005.

	datum	vertrektijd		startpunt	afstand	begeleid(st)er	
Zaterdag	8 jan.		9 uur	Watermolen	12-15km	Josje Franken	0499-573357
		8 uur		Oude Kerkje, Middelbeers	25-30km	Ferry Fens	013-5141418
Zaterdag	15 jan.		9 uur	Oude Postkantoor	12-15km	Ciska van Beers	0499-575444
Zaterdag	22 jan.		9 uur	"'t Stokske" Moergestel	12-15km	Ton van der Sande	013-5134266
Zaterdag	29 jan.		9 uur	"s-Heerenvijvers"	12-15km	Cees van Rijen	0499-572887
Zaterdag	5 feb.		9 uur	Oude Postkantoor	12-15km	Jo Roosen	0499-573394
		8 uur		Watermolen Spoordonk	25-30km	Ton van der Sande	013-5134266
Zaterdag	12 feb.		9 uur	Manege Vierspan	12-15km	Henk van de Wal	0499-571174
Zaterdag	19 feb.		9 uur	Leugenbankjes Oisterwijk	12-15km	Aaf Gerritsen	0499-575512
Zaterdag	26 feb.		9 uur	"s-Heerenvijvers"	12-15km	Mia Heijms	0499-550560
Zaterdag	5 mrt.		9 uur	Heilige Eik	12-15km	Josje Franken	0499-573357
		7 uur		"s-Heerenvijvers"	25-30km	Tinus van Rijen	0499-571935
Zaterdag	12 mrt.		9 uur	Oude Kerkje Middelbeers	12-15km	Ferry Fens	013-5141418
Zaterdag	19 mrt.		9 uur	Oude Postkantoor	12-15km	Ciska van Beers	0499-575444
Zaterdag	26 mrt.		9 uur	"'t Stokske" Moergestel	12-15km	Ton van der Sande	013-5134266

Tweede kwartaal 2005.

Zaterdag	2 apr.		9 uur	Manege Vierspan	12-15km	Jo Roosen	0499-573394
		7 uur		Makro Best	25-30km	Jan van de Wal	0499-374436
Zaterdag	9 apr.		9 uur	"s-Heerenvijvers"	12-15km	Cees van Rijen	0499-572887
Zaterdag	16 apr.		9 uur	Manege Vierspan	12-15km	Jet van Hout	0499-575098
Zaterdag	23 apr.		9 uur	Leugenbankjes Oisterwijk	12-15km	Aaf Gerritsen	0499-575512
Zaterdag	30 apr.		9 uur	"s-Heerenvijvers"	12-15km	Henk van de Wal	0499-571174
Zaterdag	7 mei.		9 uur	Heilige Eik	12-15km	Josje Franken	0499-573357
		7 uur		Nog onbekend	30km	Ton van der Sande	013-5134266
Zaterdag	14 mei.		9 uur	Oude Postkantoor	12-15km	Ciska van Beers	0499-575444
Zaterdag	21 mei.		9 uur	"'t Stokske" Moergestel	12-15km	Ton van der Sande	013-5134266
Zaterdag	28 mei.		9 uur	"s-Heerenvijvers"	12-15km	Cees van Rijen	0499-572887
Zaterdag	4 juni.		9 uur	Oude Postkantoor	12-15km	Jo Roosen	0499-573394
		7 uur		Oude Postkantoor	25-30km	Cees van Rijen	0499-572887
Zaterdag	11 juni.		9 uur	Manege Vierspan	12-15km	Jet van Hout	0499-575098
Zaterdag	18 juni.		9 uur	Leugenbankjes Oisterwijk	12-15km	Aaf Gerritsen	0499-575512
Zaterdag	25 juni.		9 uur	"s-Heerenvijvers"	12-15km	Mia Heijms	0499-550560

Sportieve groeten,

Ton van der Sande.

Woensdagmiddaggroep(je)!

Wanneer je dit stukje onder ogen krijgt, zijn de woensdagavondtrainingen van de rekreanten alweer geruime tijd van lokatie gewijzigd en wel van de mooie paden en dreven in de natuur van onze Oirschotse heide naar de verharde wegen en fietspaden in onze dorpskern en omgeving.
Om diverse redenen (ook medisch) heb ik besloten om niet op woensdagavond te gaan lopen maar op **woensdagmiddag om 15.00 uur.**
Als je op woensdagmiddag tijd hebt en ook liever bij daglicht door de bossen en heide loopt, dan zou ik zeggen: "sluit je aan, hoe meer zielen hoe meer vreugd".
Ik denk hierbij aan A.O.W.-ers, VUD-ters, W.A.O.-ers, W.W.-ers, parttime-werkers, huismoeders, ploegendienstwerkers e.a.
Door een communicatiestoornis is dit bericht niet in de Spike gekomen van oktober. Om voor mij onbekende reden ook niet in die van november. Hopelijk zult u het begin december wel aantreffen.
M.i.v. oktober zijn de trainingen begonnen. Door mondelinge reklame heb ik tot heden toe nog nooit alleen hoeven lopen.
Wim Verhagen is een vaste klant, Wim de Croon is al eens geweest, maar is momenteel geblesseerd, Martien Verbruggen heeft zich na een blessure bij ons aangesloten en last but not least hebben we de laatste weken in Kees van de Schoot een ervaren trainer. Bovendien iemand, die volgens mij als geen ander de weg weet in de heide e.o. Onder zijn aanvoering komen we op plekjes, waar we normaal niet komen, zoals bv. bij het "hondsven"; hebben we al eens reeën gezien in de heide, een "schoer" fazanten op de Baest, buizerds en bijna een ijsvogeltje. Ook doen we educatie op, zodat we nu bv. weten dat een ree 9 maanden "draagt". De "slappe klets" neem ik wel voor mijn rekening.
Dus voor elk wat wils.
Heb je tijd, dan moet je beslist eens komen.
Behoudens onvoorziene omstandigheden (bv. blessure) zal ik altijd tegen drie uur aanwezig zijn.

Het programma luidt:

15.00 uur : ± 1 km warmlopen;
15.06 uur : rek- en strekoefeningen in de omgeving van het kapelletje;
15.15 uur : duurloop of op verzoek van de meerderheid een ander programma;
± 16.25 uur : terugkomst en afsluitende oefeningen.
± 16.30 uur : einde.

Samenkomst : op de parkeerplaats bij 's-Heerenvijvers.
Gemiddelde snelheid : ± 10 km per uur (oftewel 6 minuten per km)
Totaalafstand per training : 12 à 13 km.

Tot slot zij vermeld, dat de woensdagmiddaggroep alleen aktief zal zijn in de periode van oktober tot april. Gedurende de zomertijd sluiten we ons weer gaarne aan bij de avondgroep.

Met sportgroeten en gaarne tot ziens op woensdagmiddag,

Pieter Smits.

Training december 2004

Week	49	50	51	52	53
ma	29-11 HL 50 min	6-12 HL 50 min	13-12 HL 50 min	20-12 HL 50 min	27-12 HL 30 min
di	45 min viaduct op en af, op DL 2, af DL 3 15 min HL	8x 4 min DL 3 p 2 min HL/dribb. 15 min HL	25 min DL 1 10 min DL 2 10 min DL 3 15 min HL	45 min DL 1 5 min DL 3 15 min HL	50 min DL 1
wo	DL 2 12 km	DL 2 14 km	DL 2 12 km	DL 2 10 km	DL 1 12 km
do	2x (400 m / 800 m / 400 m) licht	2x (400 m / 800 m / 800 m / 400 m) midden	2x (4x 800 m) zwaar	3x (400 m / 800 m / 400 m) licht	3x (400 m / 800 m / 800 m / 400 m) midden
vr	Rust	Rust	Rust	Rust	Rustige DL 1 75 min
za	Vaartspel/heuvell 60 min	Vaartspel/heuvell 50 min	Vaartspel/heuvell 60 min	1e Kerstdag	Nieuwjaarsdag
zo	Rustige DL 1 75 min	Rustige DL 1 75 min	Rustige DL 1 75 min	Auwjoarscross Oirschot	Rustige DL 1 75 min

Let op vertrektijden:
Dinsdag 18.30 uur bij De Boer (ex)
Donderdag 18.30 uur bij De Boer (ex)
Zaterdag 9.00 uur bij het zwembad
Zondag 9.30 uur op het veld.

Gezamenlijk naar wedstrijden ?
5 december Kempische Trimcomp.Veldhoven
12 december Zandboscross Deurne
19 december L'Avant Sylvestercross Reusel
19 december INEOS bergloop Eijsden
26 december Auwjaorscross Oirschot

ALLCO L'Avant Sylvestre te Reusel

Voor alle atleten en atletes die niet van crossen houden ....

Is enkele kilometers door de modder ploeteren iets voor jou .... ? Schrijf je dan gewoon in voor de L'Avant Sylvestre op zondag 19 december in Reusel.

Ben jij echter de baanatleet of de atleet van de middellange afstanden dan moet je zeker verder lezen. Naast de traditionele cross-afstanden voor de diverse categorieën bieden wij het ideale winter-intermezzo voor al deze mensen, namelijk de:

J.A. van Gisbergen korte cross

Deze loop is slechts ruim 2 km en iedere atleet of atlete vanaf de categorie B-junioren (A/B junioren, senioren en masters) kan aan deze korte cross deelnemen. De dames starten circa 1 minuut voor de mannen waarna de heren de jacht in mogen zetten op deze dames. Voor zowel de winnaars bij de heren als de dames zijn er geldprijzen beschikbaar en eremetaal. Tevens is voor de overall winnaar (de dame of heer die als eerste over de streep komt) een extra geldprijs beschikbaar.
De korte cross wordt gelopen over 4 kleine rondjes en is uitermate spectaculair voor zowel de deelnemers als het publiek. De start van deze korte cross is op zondag 19 december om 13:30 uur bij de trimbaan in Reusel (Burgemeester Willekenslaan).
Dus voor al degenen die niet van crossen houden ... schrijf je in voor de L'Avant Sylvestre korte cross.
Voorinschrijven kan bij Renée Wouters, Lensheuvel 37, 5541BA Reusel. Na-inschrijven kan tot enkele minuten voor de start.
Info:www.avr.dse.nl Renée Wouters: 0497 643049

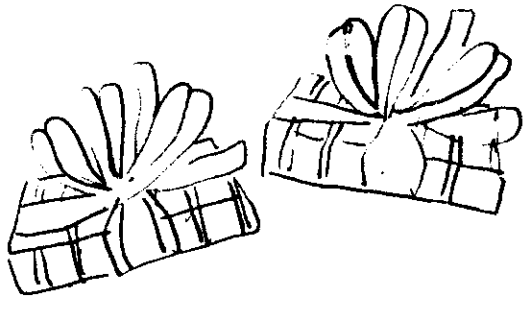
30 ste Editie

KEMPISCHE TRIMCOMPETITIE 2004/2005

	Best	Son	Eindh.	Veldh.	Eersel	Reusel	V'waard	Oirschot	Eindh.
	5 sept.	3 okt.	7 nov.	5 dec.	2 jan.	20 feb.	6 mrt.	3 apr.	8-mei
Seniorenloop	**5.920 m**	**7.000 m**	**8.000 m**	**9.000 m**	**10.000 m**	**11.400 m**	**12.000 m**	**13.000 m**	**14.000**
Agt Rob van	13.32*								
Büsgen Hans	15.56*	16.10*	20.36*						
Erp Hermien van	19.32*	20.55*	25.37*						
Heerbeek Ad van	26.27	31.08	38.05						
Hoof Bert van	26.19	30.20	36.47						
Hoof Marita van	35.35	38.38	48.04						
Kollenburg Jan van			24.34*						
Timmermans Remi	21.31								
halve afstand (*)	3,210m	3,500m	4,000m	4,500m	5,000m	5,700m	6,000m	6,500m	7,300m

Helaas was ook in Son en Eindhoven de opkomst gering. Ik zelf moet bekennen dat ik om diverse redenen dit seizoen nog geen enkele wedstrijd van de Kempische heb gelopen. Een vaste kern van 'die-hards' laat de kleuren van AVO tot nu toe gelukkig wel schitteren. Ook Jan van Kollenburg is weer present, is hij zijn blessure inmiddels toch de baas?
De halve marathons van Eindhoven en Valkenswaard zijn gelopen en ook de Zeven Heuvelenloop zit er op. De Kempische is in dit rijtje dé nieuwe uitdaging die gewoonweg niet mag ontbreken op de prestatielijst. Dus dames en heren, zondag 5 december om 9.30 uur verzamelen bij het oude postkantoor voor de wedstrijd in Veldhoven. Mooie gelegenheid om de sokken die jullie van Sinterklaas gaan krijgen in gebruik te nemen.

Groetjes Harry



Ondernemen is een vak. Een kunst eigenlijk. De kunst van kansen grijpen en risico's reduceren. Soms zit het mee, maar soms kunnen de omstandigheden ook flink tegen zitten. Goed om te weten dat de adviseurs van ABAB Accountants actief met u mee denken. Want ABAB kent de markt waarin u opereert en gebruikt bij haar adviezen alle expertise en ervaring. Zoekt u een adviseur die zijn nek uitsteekt als het om uw belangen gaat? Bel (013) 583 55 55 of e-mail: info@abab.nl of kijk op: www.abab.nl

ABAB

ACCOUNTANTS - BELASTINGADVISEURS - JURISTEN

Biedt meerwaarde!

ABAB HEEFT KANTOREN IN: ALPHEN / BENEDEN-LEEUWEN / BEST / BLADEL / BOXMEER / BREDA / DEURNE / GEMERT / GOES / GRONINGEN / HELMOND / 'S-HERTOGENBOSCH / OISTERWIJK / OOSTERHOUT / OSS / ROOSENDAAL / SOMEREN / TERNEUZEN / TILBURG / UDEN / VALKENSWAARD / VEGHEL / VELDHOVEN / WAALWIJK / WANROIJ / WEERT / WIJCHEN

Voor Uw

Fiets - Bromfiets
Accessoires
en
Vakkundige reparaties

naar:

R.v.OVERDIJK
TWEEWIELERS

Spoordonkseweg 91 - Oirschot
Tel. 0499-572959 Fax 577369

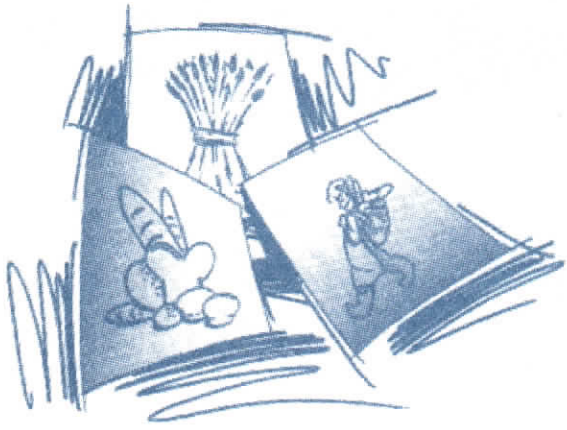
Boerenbond Deurne

- Weekblad voor Deurne
- Tamoil tankstation
- Mengvoeders
- Groene winkel
- Praxis Deurne

Boerenbond Deurne
Meer dan **100 jaar** jong en slagvaardig

BOERENBOND DEURNE
Stationsstraat 122 5751 HJ Deurne Tel. 0493 328100
Fax 0493 328111 e-mail: info@boerenbond-deurne.nl

Bij ons zit je gebakken!
Voor brood, gebak & chocolaterie



Bakkerij V.O.F. Den Heuvel
Telefoon 0499-577338 • Fax 0499-575235

Blz.

BOEK- KANTOORBOEKHANDEL

DE CROON

WINKELCENTRUM DE POORT

DE LOOP 31, 5688 EW OIRSCHOT TEL. 0499-571416

boeken - tijdschriften - wenskaarten
papierwaren - schrijfwaren - multi-media

Dringende oproep voor wandelbegeleiders

Nu wij al weer zo'n dik drie jaren actief zijn in het organiseren van zaterdagmorgen wandeltochten, wordt het succes merkbaar in de organisatie.
Op dit moment hebben wij een grote en gezellige groep wandelaars die elke week wel ergens in de omgeving van Oirschot te vinden zijn. Omdat zij zo regelmatig lopen, zijn zij dusdanig getraind, dat zij er een pittig tempo op na kunnen houden.
Soms schrikt dat nieuwelingen af, waardoor zij wegens het ontbreken van die ervaring, moeten afhaken.
Dat is dan ook de reden dat er nu behoefte is ontstaan, een tweede groep wandelaars, waarvan het tempo iets lager komt te liggen, op te starten.
Tot zover niets aan de hand, maar wil ook die tweede groep zich zo kunnen ontwikkelen als de eerste, dan zullen er ook begeleiders voor die groep gevonden moeten worden.
De taak van die begeleiders is nu ook weer niet zo ingewikkeld, dat dit een belemmering zou kunnen zijn, om dat niet te willen doen. Het komt er eigenlijk op neer, dat zij voor een zaterdagmorgen een wandelroute van ca 10 km "uitzetten" en de "leiding" over- en het "aanspreekpunt" van die groep hebben/zijn. Dat "uitzetten" hoeft ook niet eens op papier, maar men moet natuurlijk wel weten welke weg bewandeld moet worden om op tijd weer thuis te zijn. Is die kennis of ervaring niet aanwezig, dan helpt het zeker als die geplande tocht, vooraf, eens gelopen of gefietst wordt.
Kortom kennen jullie mensen in de buurt die dat willen of willen jullie zelf deze taak opnemen, laat het Ton van der Sande, Cees van Rijen of ondergetekende dat snel weten, dan zouden we hier in het nieuwe jaar mee kunnen beginnen. Voor aanvullende informatie zijn zij natuurlijk ook beschikbaar.

Maarten Kaptein.

Zondag 14 november 2004

Na vele lange duurlopen, eerst samen met de club, daarna met een klein groepje (Silvia, Lenie, Ingrid, Jeanne en ik), waren we er **helemaal** klaar voor.

Met 10 clubleden naar Valkenswaard! We hebben ons 's ochtends om half 10 verzameld en zijn vanuit Oirschot richting Valkenswaard vertrokken. Bij het kantoor van ABAB moesten we zijn om onze startnummers op te halen en om ons om te kleden. Van daaruit vertrokken de bussen naar de start van de halve marathon. En daar begon, midden in de bossen, de wedstrijd. Er waren zo'n 400 deelnemers. Er scheen een lekker zonnetje en dat zorgde voor heerlijk herfstweer.

En ja hoor, het is me eindelijk, na 4 pogingen in 2 jaar, gelukt om onder de 2 uur te finishen!!!!!!!!!!!! Ik wist dat het erin zat, maar ja dan moet het er ook nog uitkomen. Het parcours liep door de bossen over geasfalteerde paadjes, een hele mooie route. Jeanne, Lenie, Arja en ik liepen de eerste 14 km samen, daarna zette Jeanne er nog iets meer vaart achter (**of** wij gingen een stukje langzamer !!!) en Arja en ik liepen achter haar. Henry, Ingrid, Henk, Mari en Tineke waren al verder vooruit en die heb ik pas weer bij het ABAB-kantoor gezien. Het is erg fijn lopen in een groepje, de andere keren heb ik de halve marathon gelopen zonder dat er iemand naast me liep. Alléén afzien is toch **nog** een stuk erger! Door de mooie natuur vergeet je alle ellende van vermoeidheid en de lichte steken in de zij. En zo kon ik in een mooie tijd de finish halen. Die tijd was namelijk 1:54:47.

Jeanne, ik hoop dat je niet alleen over je tijd, maar ook over de lengte van dit stukje tevreden bent, want daar zat je nogal over in. Ik zal in ieder geval niet iedereen een paar keer bij voor- en achternaam noemen om aan meer tekst te komen.

Het was gezellig om samen de trainingen en de wedstrijd te hebben gelopen.

De groeten en tot de volgende keer,
Arianne Timmermans.

CYCLOPATHON

19 JANUARI 2005

Programma volgt in Spike van januari.

Informatie bij Toon de Croon.

De estafettepen

Arianne, bedankt voor de pen. In jouw stukje schrijf je dat je de pen geeft aan een snelle meid maar dat ben je zelf ook als je je p.r. op de halve marathon met een minuut of zeven verbeterd!

Mijn naam is Ingrid van der Schoot- de Bresser. Ik woon met mijn man Henry in Oirschot aan de Bestseweg en ik ben 29 jaar. Ik ben geboren en getogen in Best maar het bevalt me goed in Oirschot.
In het dagelijks leven werk ik sinds 1997 bij Rabobank Oirschot-De Beerzen. Mijn functie is adviseur Hypotheken en Vermogen en dit doe ik vanuit het nieuwe kantoor van de bank in de poort. Weinig reistijd dus! Vooral het contact met de mensen vind ik erg leuk.

Sinds ruim een jaar ben ik lid van de AVO maar het lopen is niet nieuw voor mij. Eerst als kind met mijn vader naar de bossen. Later als B-juniore bij Generaal Michaelis in Best en daar heb ik ook een tijdje aan wedstrijdatletiek gedaan. Alleen loopnummers, zoals de 800 en 1500 meter op de baan en de crosswedstrijdjes in de winter. Daarna ben ik wel voor mezelf blijven lopen. Nadat ik Henry heb leren kennen ben ik met hem meegekomen naar de trainingen van de club. Dit beviel me toen al erg goed. Tijdens de bouw van ons huis heb ik ongeveer 1,5 jaar weinig aan sport gedaan omdat alle tijd en energie in het huis gingen. Toen het huis vorig jaar september zo goed als klaar was werd het tijd om het lopen weer op te pakken. In januari heb ik mijn eerste halve marathon gelopen. Dit was een voorwaarde om onze bruiloft in april door te laten gaan, zei Henry bij zijn aanzoek....! Ik had namelijk al meerdere keren gezegd dat ik een halve marathon ging lopen maar iedere keer was er wel iets. Henry vond dat het er nu maar eens van moest komen. Na deze halve marathon in januari zijn er nog twee gevolgd, beide keren een p.r.. Ik volg nu meestal de clubtrainingen en het gaat niet alleen om het lopen maar ook om het sociale contact. Vooral de lange duurlopen met een aantal dames zijn echt kletsuurtjes! Naast de trainingen doe ik af en toe een wedstrijdje. Hierbij komt de hartslagmeter goed van pas. Ik heb deze meter al een aantal jaren maar sinds de test van afgelopen zomer weet ik hoe ik er mee om moet gaan.
Kortom, het lopen is echt bij mijn leven gaan horen en ik hoop hier nog lang mee door te kunnen gaan.

Ik wil de pen doorgeven aan Arja Oerlemans.

Loopgroetjes van Ingrid

JEUGD

Hallo jeugdleden, ouders en fans van onze atletiekclub AVO.

Alweer de laatste spike van 2004 ligt voor je op tafel. Iedereen denkt waar blijft de tijd, nou ik denk aan het einde van het jaar steeds, ***waar blijft onze baan***.
En zoals enkelen onder ons al weten in 2005 vieren we de 20e verjaardag van onze enige echte AVO club. Laten we blijven geloven in een prachtig cadeau van de gemeente, een kunststofbaan met kantine (en we houden voor altijd onze mond)
Vanuit de jeugdafdeling staan er weer vele crossuitslagen in deze uitgave en zijn de eerste medailles alweer binnen gehaald. Ook de nieuwelingen onder de jeugd hebben zich in het cross circuit al vooraan in de uitslagen gelopen. Daar zijn we natuurlijk heel trots op maar nog fijner om te melden dat we met vele avo´ers aanwezig zijn in de regiocrossen. Dat geeft sfeer en gezelligheid onder elkaar.
Ter herinnering nog even aan de junioren, geef je tijdig op als je wilt deelnemen aan de competitiewedstrijden in het voorjaar van 2005.
Dit geldt ook voor junioren A en senioren. Mits er voldoende liefhebbers zijn kunnen we samen met GM uit Best een prima team vormen.
Namens alle commissieleden een gezellige sinterklaasavond.
Groetjes Tiny.

Wedstrijden jeugd dec.-januari (en andere activiteiten)

5 dec	Baarle-Nassau	cross	jeugd/sen
11dec	Uden	indoor	pup/jun c/d
12 dec	Deurne	cross	jeugd
12 dec	Drunen	indoor	pup/jun c/d
***19 dec**	**Reusel**	**cross**	**jeugd**
***26 dec**	**Oirschot**	**cross**	**jeugd**
2 jan	Oirschot	receptie	jeugd+ouders
9 jan	Someren	cross	jeugd
9 jan	Den Bosch	cross(Brabants kamp)	jeugd
15 jan	Gemert	indoor	pup/jun/sen
***16 jan**	**Eersel**	**cross**	**jeugd**
*22 jan	Veldhoven	indoor	pup/jun c/d
23 jan	Gemert	cross	jeugd
23 jan	Rijen	cross	jeugd
30 jan	Den Bosch	indoor	pup/jun d/c/b
30 jan	Goirle	cross	jeugd

*Voor wedstrijden met een sterretje ervoor worden bij de training inschrijfbriefjes uitgedeeld.
DIK gedrukte wedstrijden horen bij de Kempische Cross Competitie.

JEUGDLEDEN EN OUDERS OPGELET OPGELET OPGELET

EENMALIG DE GELEGENHEID TOT HET BIJ BESTELLEN VAN FOTO'S VAN ALLERLEI

JEUGDACTIVITEITEN EN KAMP.

OP DINSDAGAVOND VAN 18.00U TOT 20.30. IN GYMZAAL DE LINDE

Esso brandstoffen en smeermiddelen bestelt u bij:

ESSO CENTER

Oirschot Olie B.V.

Industrieweg 26
Oirschot
Tel. 0499 - 577377

BVOI ISO 14001 Milieuzorg

GAST

Makelaardij & Assurantiën

NVM

Spoordonkseweg 16
tel. (0499) 57 24 88

Frank van Kemenade
BLOEMSIERKUNST

Markt 5
5688 AJ Oirschot
Tel. 0499 - 571437

Nieuwstraat 1
5691 AA Son
Tel. 0490 - 472022

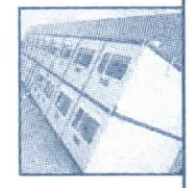
Sportcentrum De Kemmer

sporthal/binnen en buiten-tennis

Bloemendaal 5
5688 GP Oirschot
tel. 572445
fax 574772

"Ook wij willen iedere dag verder, hoger, sneller en beter!"

Ojajoh?!



Jazeker!

Het bouwen van tijdelijke huisvesting is topsport! Ook wij verleggen steeds opnieuw onze grenzen, net als een goede atleet. Door nieuwe technieken toe te passen, door net een stapje meer te zetten en door net wat beter voorbereid aan de start te verschijnen dan onze concurrentie. Zo blijven wij scherp, net als onze prijzen.

Mogen wij eens voorrekenen wat uw (tijdelijke) huisvesting werkelijk mag kosten?

Bel gratis 0800-0499 of kijk op www.demeeuw.com
De Meeuw Oirschot b.v., Industrieweg 4, 5688 DP Oirschot / De Meeuw Zwolle b.v., Gildenweg 10, 8061 RP Hasselt

de meeuw

UITSLAG Indoorwedstrijd **REUSEL** 30-10-04 Pup

J pup A2	**35m**	**Kogel**	**Hoog**	**600m**	**Ptn**	**pl**
Miro Vermeeren	6.1	8.09	0.95	2.08.6 **CR**	1886	**2e**
Doy Raaymakers	6.4	6.92	1.10	2.26.4	1705	5e
M pup C	**35m**	**Kogel**	**Hoog**	**600m**	**Ptn**	**pl**
Lotte Verhoeven	6.7	3.65	0.90 **CR**	2.38.1	1090	**2e**
M pup A1	**35m**	**Kogel**	**Hoog**	**600m**	**Ptn**	**pl**
Noukje Verheoeven	6.4	7.29	1.05	2.50.8	1433	5e
M pup A2	**35m**	**Kogel**	**Hoog**	**600m**	**Ptn**	**pl**
Laura Hoogers	6.1	7.32	1.25	2.10.4 **CR**	1947	**1e**

UITSLAG Indoorwedstrijd **REUSEL** 30-10-04 Jun

categorie	Naam	onderdeel	Prestatie		Plts
J jun D	**Jeroen Hoogers**	35 m	5.9 sec **CR**	serie	
		35 m	6.1 sec	½ fin.	6e
		kogel	5.86 m		9e
		hoog	1.20 m		6e
M jun D	**Marka Vermeeren**	35 m	5.7 sec **CR**	½ fin.	
		35 m	5.7 sec	finale	**1e**
		kogel	9.75 m **CR**		**1e**
		hoog	1.25 m		4e

UITSLAG Sparrenbosloop **BOXTEL** 31-10-04

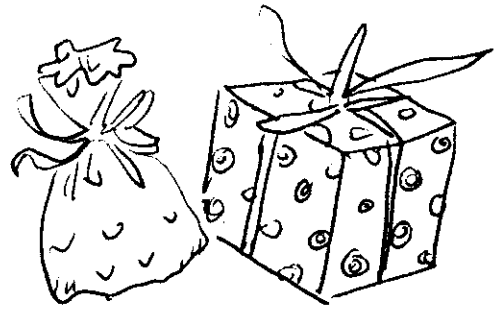
M pup C	1050 m	Lotte Verhoeven	4e	4.46 min
		Bo vd Branden	9e	5.47 min
		Sophie Klompers	10e	5.54 min
		Britt vd Branden	13e	6.50 min
M pup B	1050 m	Esther v Heerebeek	4e	4.42 min
J pup B	1050 m	Jeroen de Bresser	7e	4.59 min
		Mark v Nuenen	11e	5.46 min
M pup A	1050 m	Laura Hoogers	**2e**	3.52 min
J pup A	1050 m	Teun Derks	4e	3.53 min
		Miro Vermeeren	5e	3.55 min
		Tom Meijs	7e	4.09 min
M jun D	1050 m	Nikki Tromp	5e	4.00 min
		Karin Timmermans	7e	4.06 min
		Sanne Derks	8e	4.08 min
		Sanne Heijmans	14e	4.54 min
J jun D	2140 m	Bram Derks	5e	8.25 m
		Jeroen Hoogers	9e	8.45 min
		Joost de Man	11e	8.53 min
		Tjeu v Heerebeek	15e	9.15 min
		Mark de Man	17e	9.44 min
M jun C	2140 m	Linda Timmermans	13e	10.27 min
J jun C	2140 m	Thijs v Heerebeek	7e	8.35 min

UITSLAG Markantcross **BLADEL** 07-11-04

M pup C	620 m	Nina vd Pasch	**2e**	2.44 min
		Britt vd Branden	14e	3.37 min
J pup C	620 m	Fons v Bommel	**2e**	2.41 min
		Cock Schuncken	10e	3.24 min
M pup B	1040 m	Lotte Verhoeven	**3e**	3.40 min
		Bo vd Branden	7e	4.29 min
J pup B	1040 m	Sam vd Pasch	**1e**	3.19 min
		Luuk v Bommel	**3e**	3.21 min
		Carlo Tromp	10e	5.01 min
M pup A	1660 m	Esther v Heerebeek	13e	8.00 min
		Noukje Verhoeven	20e	8.57 min
J pup A	1660 m	Teun Derks	**2e**	6.31 min
		Erwin Timmermans	**3e**	6.40 min
		Scott Lievens	5e	6.44 min
		Teun Schuncken	14e	7.46 min
		Jeroen de Bresser	17e	8.05 min
		Mark v Nuenen	18e	9.00 min
M jun D	1660 m	Laura Hoogers	**2e**	6.20 min
		Anne v Heerebeek	14e	8.12 min
J jun D	1660 m	Bram Derks	6e	6.13 min
		Tjeu v Heerebeek	11e	6.30 min
		Mark vd Pasch	13e	6.43 min
		Tom Meijs	16e	6.48 min
		Sjors Latour	17e	6.49 min
		Meindert vd Ven	24e	7.19 min
M jun C	2080 m	Nikki Tromp	5e	8.10 min
		Karin Timmermans	9e	8.37 min
		Sanne Derks	12e	9.27 min
		Sanne Heijmans	17e	9.54 min
J jun C	3120 m	Sander v Esch	**1e**	11.05 min
		Rob v Agt	7e	12.05 min
		Thijs v Heerebeek	10e	12.12 min
		Luc vd Ven	13e	12.52 min
		Joost de Man	14e	13.00 min
		Jeroen Hoogers	15e	13.10 min
		Mark de Man	18e	14.35 min
M jun B	2000 m	Lonne v Esch	**1e**	8.05 min
		Linda Timmermans	7e	9.37 min
J jun B	4000 m	Jeroen der Kinderen	5e	22.51 min
J jun A	6000 m	Luuk Wevers	**1e**	23.29 min
		Robbert vd Kerkhof	7e	30.33 min
		Martijn vd Ven	8e	30.34 min

UITSLAG Molenvencross **HELMOND** 14-11-04

M jun C	1810 m	Nikki Tromp	17e	7.46 min



Verslag kamp ouders Jordi. Korte impressie hoe wij het beleefd hebben.

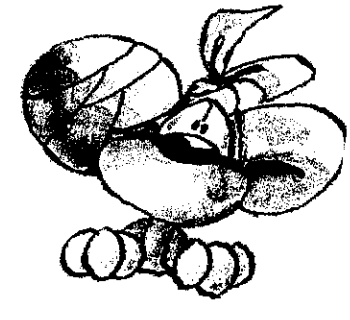
Kamp atletiekvereniging Oirschot,
Vrijdag, 22 oktober was het dan eindelijk zover. Het atletiekkamp.
Voor Jordi en ons de eerste keer, dus best wel spannend.
Met zij allen zijn we samen met Jordi naar de kerk geweest waar de aftrap was. Daarna heb ik, Silvia, Jordi naar het kampadres gebracht. Natuurlijk moest er gezorgd worden voor de juiste slaapplek en toen kon het kamp echt beginnen. Mama naar huis en feesten maar. Naar wij hebben begrepen was er een gezellig kampvuur alwaar diverse voordrachten werden gedaan door de kinderen. En een heus kamplied werd ingestudeerd. Dit lied kent inmiddels het hele gezin en wordt nog regelmatig uit volle borst gezongen.
Zaterdag was er dan een spellendag. Ronald heeft die dag geholpen en zowel Jordi als Ronald hebben het uitstekend naar de zin gehad. Nadat er was gegeten en de berg afwas was weggewerkt kon Ronald weer naar huis en maakte Jordi zich op voor de super spannende spooktocht. Deze heeft enorm veel indruk gemaakt en was zeker een hoogtepunt.
Naar wij hebben begrepen rolde Jordi die avond (of misschien was het wel nacht) moe maar voldaan zijn bed in.
Toen Silvia zondagochtend ging helpen met de variathon? trof ze een ietwat wit kijkend kereltje aan dat het enorm naar de zin had. Na de diverse spellen (waar toch wel de vermoeidheid naar boven begon te komen) was het al weer bijna het einde van het kamp.
Na de foto-sessie, de prijsuitreiking, wat lekkers en natuurlijk het zingen van het kamplied kon iedereen moe maar voldaan terug naar huis.
Bedankt alle begeleiders die dit kamp mede tot een succes hebben gemaakt. Maar natuurlijk een extra pluim voor Tiny die met haar geweldige inzet, tomeloze energie en enthousiasme een kamp heeft weten te organiseren waarbij ieder kind zich volgens ons fijn op zijn plek heeft gevoeld. Dit bewijst maar weer eens dat de atletiekvereniging een vereniging is waarbij iedereen welkom is en zich thuisvoelt.
Om met Jordi's woorden af te sluiten het was vet gaaf!!!!!!!!!

Bedankt, Jordi, Ronald en Silvia

Zondag 31 Oktober!!!

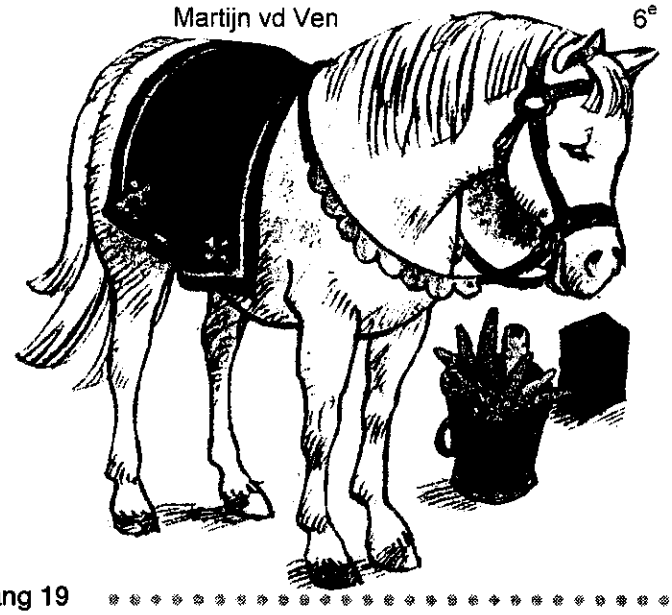
De sparrenbos loop in Boxtel. Halverwege de 1050 meter had ik mijn enkel verzwikt.
Peter en Mama droegen mij bijna helemaal naar de finish. het laatste stukje kon ik zelf weer lopen. Ik kreeg toen toch nog een cadeautje: Een lampje met een fluitje in één.
ooooo, ja ik ben vergeten te vertellen toen we er aan kwamen had ik me aan een touwtje gesneden. toen hadden TEUN en TINI er een pleister er op gedaan.
Wat een pech dag, en geen goed begin van het crossseizoen.
Maar met een weekje rusten ben ik wel weer beter, en ga ik in Bladel weer heel hard rennen!!

Groetjes van Erwin!!!!!!!!



UITSLAG Korzecross **VELDHOVEN** 21-11-04

M pup C	1097 m	Nina vd Pasch	**1e**	5.27 min
J pup C	1097 m	Fons v Bommel	**2e**	5.13 min
M pup B	1097 m	Lotte Verhoeven	4e	5.03 min
		Anne vd Boom	8e	6.14 min
		Bo vd Branden	9e	6.17 min
J pup B	1097 m	Sam vd Pasch	**2e**	4.50 min
		Jordi Bloemsma	4e	4.53 min
		Luuk v Bommel	10e	5.32 min
		Carlo Tromp	13e	6.41 min
M pup A	1097 m	Lyn Neggers	26e	5.42 min
		Martine vd Boom	27e	5.53 min
		Noukje Verhoeven	29e	5.58 min
		Yessa Meijs	30e	6.09 min
J pup A	1097 m	Teun Derks	**1e**	4.24 min
		Erwin Timmermans	4e	4.33 min
		Scott Lievens	13e	4.47 min
		Rob Smolders	14e	4.55 min
		Mitch v Dijk	15e	4.56 min
		Teun Schuncken	23e	5.21 min
		Jeroen de Bresser	28e	5.35 min
		Mark v Nuenen	33e	6.24 min
M jun D	1508 m	Laura Hoogers	**3e**	5.52 min
J jun D	2194 m	Bram Derks	5e	8.44 min
		Miro Vermeeren	9e	8.59 min
		Mark vd Pasch	14e	9.25 min
M jun C	2194 m	Nikki Tromp	**3e**	8.51 min
		Karin Timmermans	9e	9.38 min
		Sanne Heijmans	17e	11.13 min
J jun C	2605 m	Sander v Esch	**1e**	9.27 min
		Lloyd v Dijk	6e	10.13 min
		Rob v Agt	7e	10.20 min
		Joost de Man	17e	11.24 min
		Mark de Man	20e	12.13 min
		Jeroen Hoogers	21e	12.17 min
M jun B	2605 m	Lonne v Esch	**1e**	10.51 min
		Linda Timmermans	7e	12.19 min
J jun B	4113 m	Thieu Wevers	**3e**	16.00 min
		Jeroen vd Ven	5e	18.05 min
J jun A	5621 m	Luc Wevers	**1e**	19.58 min
		Robbert vd Kerkhof	4e	23.12 min
		Martijn vd Ven	6e	26.39 min



Slagerij Cas Smits
FIJNE VLEESWAREN

Markt 12 a - Oirschot - Tel. 571598

Hét adres voor:

Gourmet
Fondue
Partijen

Slagerij Cas Smits
FIJNE VLEESWAREN

gebr. v. beers bv
internationaal transport op- en overslag

industrieterrein "de stad"
bedrijvenweg 7
5688 xh oirschot
Tel.: 0499 - 574819
b.g.g. 0499 - 575662
fax.: 0499 - 574015
mob.: 06 - 27068800

we're moving

Glas & Schilder-werk

Den Uitvanck 15
Postbus 146
5688 ZJ Oirschot
tel 0499 - 573555
fax 0499 - 574065

SCHUURMANS
GLAS & SCHILDERWERK

REISBURO
VAN GERWEN

UW REISADVISEUR:
PETER SENECAUT

RIJKESLUISSTRAAT 23
OIRSCHOT
TEL. 0499 - 57 28 93

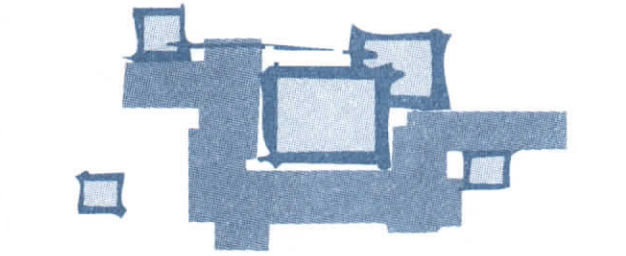
Blijven smeren, dames!

Ford

Ford

P. van de Ven
AUTOMOBIELBEDRIJF

Wilhelminalaan 3	Vessem	Tel. 0497-591766
Bedrijfsweg 19	Oisterwijk	Tel. 013-5282680
Industrieweg 28b	Oirschot	Tel. 0499-571350
Havenweg 23	Waalwijk	Tel. 0416-568686



etalage reklame
GRIM

- AUTOBELETTERING
- REKLAMEBORDEN
- STICKERS / SPANDOEKEN
- RAAMBELETTERING
- TEVENS ONTWERP LOGO'S
- ETALAGE VERZORGING

LAZARUSBOCHT 8A OIRSCHOT
TEL 0499-574494 FAX 0499-574358

MITRA
SLIJTERIJEN

Mitra de Poort

de Loop 45
5688 EW Oirschot
0499-550760

Uw adres voor kadootjes, mooie wijnen en andere dranken voor een gezellig avondje thuis.

Hein en Anca van Overbeek

Estafettepen

Heey allemaal!!!

Ik ben Sanne Heijmans, ik ben 13 jaar, en ik woon samen met mijn zus Milou, mijn vader Hans, en mijn moeder Marian (die ook bij de AVO zit) in de Beertramsstraat.
Ik zit nu op het Heerbeeck op 2 VWO.

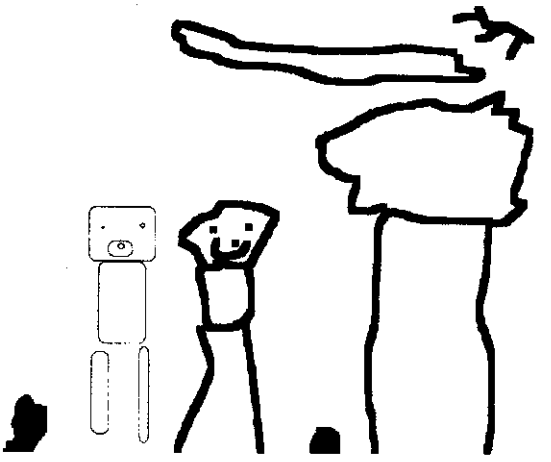
Vanaf mijn 7de zit ik ongeveer op atletiek, en ik vind het nog steeds heel erg leuk,
vooral de kampen (het laatste kamp was weer erg gezellig met Gans en de rest!!!) en de survival!!!
Ook vind ik de Crossen erg leuk en bij een gewone meerkamp doe ik het liefste verspringen.
Naast atletiek speel ik nog dwarsfluit, ik luister graag naar muziek,
en zit ik vaak achter de computer om te MSNen (dat laatste vind ons mam niet zo leuk!!)
Nu moet ik Sanne Derks nog even bedanken dat ik de pen van haar heb gekregen...En de pen geef ik nu door aan.....**Hilde Rijnen!!!!!!!!**

Groetjes Sanne

Heey atletiekleden

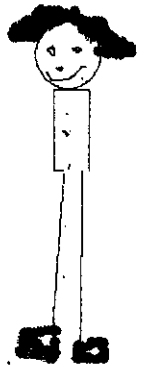
Elke maand staat er in de Spike iets over de Jeugdredactie!! Lonne en ik (Linda) vonden het heel leuk om te doen, maar wij vonden het wel een leuk idee om het iemand anders te laten doen. Het leukste en het gezelligste is het om het met z'n tweeën te doen!! Dus.... geef je eigen snel op voor de Jeugdredactie!! Als je interesse hebt dan laat het even weten bij Tiny van de Ven!!! Veel succes!!!!

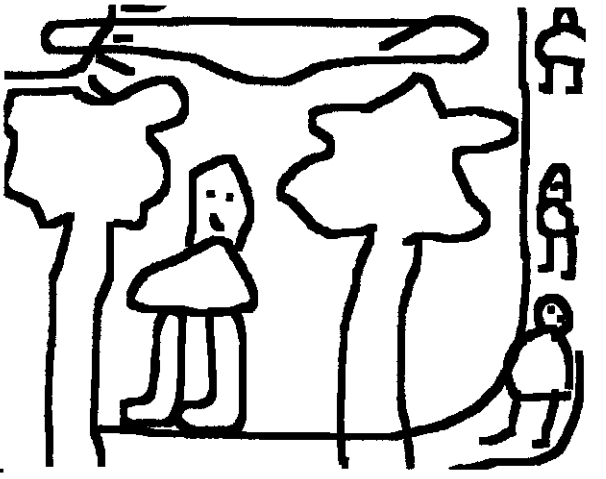
Groetjes Linda & Lonne!!!!!!



Hallo allemaal,
Wij zijn Nina & Sam van der Pasch , zus en broer van Mark.
We zijn 6 en bijna 9 jaar oud.
En wij zitten nog maar een paar weken bij de atletiek. We vinden het leuk om te trainen.
Onze eerste wedstrijd was een cross in Bladel, vorige week zondag.
We moesten samen inlopen bij Theo. Theo zei hoe je moet lopen.
Eerst moest Nina een wedstrijd lopen. Er waren veel meisjes.
Nina rende meteen naar voren. Op het laatst werd ze ingehaald. Toen Nina aan kwam was zij moe. Ze werd tweede.
Daarna moest Sam.
Sam was zenuwachtig om dat hij niet wist hoe ver het was. Bij de start liep hij achter, maar rende meteen langs de zijkant naar voren. Op het laatst werd hij bijna ingehaald , maar ging toen sneller rennen. Hij werd eerste.
Wij vonden het leuk om mee te lopen.
We waren lekker in de bossen.
Mama was er niet bij, die moest dansen bij Desdemona.
Papa had dit niet verwacht en was wel een beetje trots.
We zijn wel benieuwd voor de volgende cross.

Groetjes
Sam en Nina.





Anja van Heerebeek

Sportmassage
Ontspanningsmassage

lid N.G.S.

Broekstraat 17
Oirschot
Tel: 0499 - 57 41 50
Mobiel: 06 - 517 475 03

SPRINGER & VAN RIJT

PANDGAT 3A
SPOORDONK
TEL. 57 58 21

Frans Rijnen technisch installatie buro b.v.

Totaal installateur / Waarborg installateur

Electra / Beveiliging
Airco / Gas / Water
Sanitair / Dakwerk
Centrale verwarming
Mechanische ventilatie

De Scheper 310
Postbus 104
5688 ZJ Oirschot
Telefoon 0499 57 22 66
Fax 0499 57 48 75
e-mail: rijnen-tib@technonet.nl

EERSTE VOLVO SERVICECENTRE NIEUWE STIJL!

Oirschot presenteert het Volvo serviceconcept van de toekomst. Anders, beter, persoonlijker, prettiger... ontdek 't zelf.

U bent welkom bij het splinternieuwe paradepaardje van De Beemd.

De Beemd Oirschot

De Scheper 209
5688 HP Oirschot
T (0499)582890
F (0499) 572976

www.debeemd.nl

DE SPECIAALZAAK

VOOR RUNNING, ATLETIEK, FITNESS, INDOOR & WANDELEN

* Analyse en advies d.m.v. video, voetspiegel, loopband en loopbaan
* Individuele aanpassingen

Altijd het beste en meest actuele assortiment

Voorkom blessures, ga naar de specialist!

RUNNERSWORLD®
GERUND DOOR RUNNERS

- WWW.RUNNERSWORLDTILBURG.NL -

Stadhuisplein 341 - 5038 TH TILBURG - (013) 535 46 93

van mil van mil reclame

Oirschot (0499) 57 42 14
www.vanmilenvanmil.nl

ALGEMENE INFORMATIE AV OIRSCHOT

SECRETARIAAT: STAPAKKER 1, 5688 PP OIRSCHOT
TEL.: 0499-573986 REKENING.NR. 13.88.61.021
e-mail: **MJTROMP@HOTMAIL.COM**
website algemeen: **www.avoirschot.nl**

Leden van verdienste: Albert Houwen en Piet van de Sande

Bestuur:

Voorzitter:	Mario Wiercx	0499-573871	mario.wiercx@wanadoo.nl
Vice-voorzitter:	Maarten Kaptein	0499-572472	M.Kaptein@hetnet.nl
Secretaris:	Maarten Tromp	0499-573986	mjtromp@hotmail.com
Penningmeester:	Guus van der Burgt	0499-574548	ibbab@wxs.nl
Bestuursleden:	Leny de Croon	0499-577312	lenydecroon@hotmail.com
	Pieter van Esch	0499-550377	info@pvanesch.nl
	Anthony Conijn	0499-550641	Anthony Conijn @wanadoo.nl

Ledenadministratie:
Aan- en afmeldingen, evenals adreswijzigingen schriftelijk doorgeven aan Maarten Kaptein, Bestseweg 3a, 5688 NP Oirschot. E-mail: M.Kaptein@hetnet.nl

Accommodatiecommissie:
Staat in contact met de Gemeente Oirschot om een nieuwe atletiekaccommodatie te verwezenlijken.

Mario Wiercx	0499-573871	mario.wiercx@wanadoo.nl
Guus van der Burgt	0499-574548	ibbab@wxs.nl
Maarten Kaptein	0499-572472	M.Kaptein@hetnet.nl
Henri Ebbeng	013-5142396	ebbeng.advies@tip.nl

Technische commissie:
coördineert alles rondom de trainingen en organiseert de interne wedstrijden (clubkampioenschappen, loopcompetitie, cyclopathon, oriënteringsloop, e.d.)

Cees van de Schoot	0499-573276	
Martien van de Ven	0499-574528	
Tiny van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl
Ton van Liempt	0499-572943	
Maarten Tromp (bestuurslid)	0499-573986	mjtromp@hotmail.com

Jeugdcommissie:
behartigt de belangen van de jeugdleden en organiseert speciale jeugdactiviteiten.

Tiny van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl
Jolanda Derks	0499-576014	
Pieter van Esch(bestuurslid)	0499-550377	info@pvanesch.nl
Anita Timmermans	0499-574794	
Adrie Vermeeren	0499-573489	
Theo van Erp	0499-573402	

Socio-commissie:
Schenkt aandacht aan persoonlijk lief en leed, wanneer zij daarvan op de hoogte is.

Vacatures **Vacatures** **Vacatures**

WIE WAT WAAR

Help de pieten de cadeautjes bij de juiste families te bezorgen.
Niemand weet het meer precies.

Er zijn 11 aanwijzingen!

- ☐ Bij de villa moet een kist bezorgd worden.
- ☐ De familie de Boer woont naast de villa.
- ☐ Trappedoelie moet bij het huis met de schoorstenen zijn.
- ☐ De mensen op nr. 16 krijgen hun cadeautjes in een mand.
- ☐ De familie Smulders woont op nr. 14.
- ☐ Ricardo moet een zak bezorgen.
- ☐ De familie van Dam woont aan het eind van de rij.
- ☐ Pablo moet naast het huis met het ronde dak zijn.
- ☐ De buren van de familie Smulders krijgen een doos.
- ☐ De familie Joosten woont naast het huis met de schoorstenen.
- ☐ De mand moet bezorgd worden bij het huis naast de zak.

knip alle plaatjes uit en schuif
net zo lang tot je de goede oplossing hebt.

nr.12	nr. 14	nr.16	nr.18
Pablo	Ricardo	Trappedoelie	Pedro
fam. de Boer	fam. Smulders	fam. van Dam	fam. Joosten
zak	mand	kist	doos

ALGEMENE INFORMATIE AV OIRSCHOT

VERVOLG

Wedstrijdcommissie:
organiseert de jaarlijkse grote evenementen: de Meeuw Jazzloop en de Meeuw Auwjaorscross.

Sjaak Aarts	0499-573603	
Remi Timmermans	0499-574484	
Ruud van Woensel	013-5142732	ruudvanwoensel@hetnet.nl
Toon de Croon	0499-575416	
Leny de Croon (bestuurslid)	0499-577312	lenydecroon@hotmail.com

Materialencommissie:
heeft de zorg over de kwaliteit van het veld, de gebouwen en de trainings- en wedstrijdmaterialen.

		Aanspreekpunt voor:
Sjaak Aarts	0499-573603	Lid
Jan Heijms	0499-575155	Lid
Piet van de Sande	0499-572161	Lid
Guus van der Burgt (bestuur)	0499-574548	Bestuursvertegenwoordiging/Gemeentezaken
Johan der Kinderen	0499-574091	Sportmaterialen en opslag
Martien Verbruggen	0499-575193	Trimwedstrijden en parcours
Martien van Gerven	0499-575532	Start/Finish wedstrijden
Peter Derks	0499-576014	Veld, opstallen en poetsploeg

Recreantencommissie:
De recreantencommissie bestaat uit de trainers van de recreantengroepen en verzorgt de recreantentrainingen en de jaarlijkse loopcursus.
Contactpersoon: Zie de lijst trainers begeleiders.

Evenementencommissie:
Organiseert ontspannende, niet sportgebonden activiteiten om de clubgeest te onderhouden en te bevorderen.

Piet van de Sande	0499-572161	
Bert van Hoof	013-5142095	hoof.lfm@wxs.nl
Henny van Rijt	0499-575821	
Toon de Croon	0499-575416	
Maarten Kaptein (bestuur)	0499-572472	M.Kaptein@hetnet.nl

Wedstrijdsecretariaat:

Jeugd: Tiny van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl
Volwassenen: Sjaak Aarts	0499-573603	

Wedstrijduitslagen (voor publicatie in clubblad en plaatselijke pers) graag snel doorgeven aan Pieter van Esch 0499-550377 info@pvanesch.nl

Redactie clubblad: (kopij vóór de 20e van de maand)
Hermine van Erp Notel 43 5688 NB Oirschot hermienvanerp@hetnet.nl
Tiny van de Ven 0499-573143 hven@chello.nl

Wandelclub:
Organiseert wandelingen in de breedste zin des woords. Recreatief en doelgericht.

Ton van de Sande	013-5134266
Kees van Rijen	0499-572887

Medewerkers clubblad:
Jan & Jeanne Kemps, Toos de Croon, Mia Heijms, Berti Smetsers, Frans Verhagen, Ton v/d Sande, Suzanne Aarts, Jacqueline Tromp, Robbert v/d Kerkhof en Erna van Agt.

Clubrecords worden bijgehouden door Harry van de Ven

ALGEMENE INFORMATIE AV OIRSCHOT

VERVOLG

Jury-coördinator:	vacature
Coördinator EHBO:	Alie van de Moosdijk tel. 0411-684828
Publiciteit:	Pieter van Esch 0499-550377 info@pvanesch.nl

Trainers en begeleiders:

Jeugd:

Harry van de Ven	0499-573143
Tiny van de Ven	0499-573143
Martin van de Ven	0499-574528
Rini Roefs	0499-575766
Dominique Ebbeng	013-5142396
Johan der Kinderen	0499-574091
Pieter van Esch	0499-550377
Maarten Tromp	0499-573986
Anja van Heerebeek	0499-574150
Peter Derks	0499-576014
Rian Oppers	0499-574664
René van de Ven	0499-573143
Cees van de Schoot	0499-573276
Robbert v/d Kerkhof	0499-575628
Martijn van de Ven	0499-573143

Clubtrainingen:

Cees van de Schoot	0499-573276
Eric Sessink	0499-310238
Toon de Croon	0499-575416

Recreanten:

Trainers/begeleiders

Toon de Croon	0499-575416
Jan Bruurs	013-5132573
Nickie Fiers	013-5141618
Ton van Liempt	0499-572943
Carry Luysterburg	0499-572685
Ton van Nieuwburg	0499-571120
Cees van der Schoot	0499-573276
Hennie van Rijt	0499-575821
Nol Veldhuizen	0499-574048
Ger van Heesch	0499-575496
Jac van Heerebeek	0499-574150
Mario Wiercx	0499-573871

Samen staan we garant voor een bloeiende AV OIRSCHOT!

Een club met ambitie

Het is tijd om te sporten.

Sport is belangrijk. Omdat het leuk en gezond is, maar vooral omdat het mensen dichterbij elkaar brengt. Hoe jong of oud ze ook zijn en wat ze in het dagelijks leven ook doen. Sporters en suporters maken allemaal tijd vrij voor hún vereniging. En zo'n vereniging steunen wij natuurlijk ook. Waar en wanneer we maar kunnen.

Het is tijd voor de Rabobank.

Rabobank

FRANKEN
INSTALLATIEBEDRIJF

SHOWROOM:
Rijkesluisstraat 43b

5688 EC Oirschot
Telefoon 0499 57 78 53
Telefax 0499 57 85 92

- Gas
- Water
- C.V.
- Loodg. werken
- Tegels
- Sanitair
- Complete badkamers

KWALITEIT IN SANITAIR

Erkend installateur

www.frankensanitair.nl

Pochelarij 15
5688 EG Oirschot
Telefoon 0499 57 33 57