atletiek OIRSCHOT

jaargang 27 / juli - augustus 2013

4

spike

ARMY URBAN RUN!

Op naar Marathon Eindhoven

Interne Competitie 2013

HET CLUBBLAD VAN ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT

Blox & Verbeek adviseurs v.o.f.

voor
particulieren en bedrijven

HEEFT U OP FINANCIEEL GEBIED ADVIES NODIG?
Bijvoorbeeld bij het afsluiten van 'n **hypotheek** of **verzekering**?!
Of heeft u hulp nodig bij het invullen van **belastingaangiftes**?
Wilt u informatie over bijvoorbeeld **pensioenen**, **spaarrekeningen** of andere financiële zaken?

DAN BENT U BIJ ONS AAN HET JUISTE ADRES.
Wij hebben voor u gediplomeerde medewerkers in huis, die u op professionele wijze kunnen adviseren c.q. helpen.
U hoeft ons alleen maar even te bellen voor het maken van een afspraak. Indien gewenst komen wij dan bij u thuis, maar u mag uiteraard ook op een van onze kantoren komen.

Eersel
Sigarenmaker 3
☎0497-517616
🖷0497-517637

Oirschot
De Korenaar 39
☎0499-574887
🖷0499-575675

✉ **info@bloxverbeek.nl**
www.bloxverbeek.nl

Adfiz
Adviseurs in Financiële Zekerheid

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

VAN DER KRUIJS
SCHILDERSBEDRIJF

Ondernemingenweg 26
5627BV Eindhoven

tel. 040 24 57 700

www.vanderkruijs.nl

Bouwbedrijf
Van den Boom

- NIEUWBOUW
- VERBOUW
- ONDERHOUD
- RENOVATIE

Moorland 3, 5688 GA Oirschot
tel. 0499 – 572 728 en 06 – 22 75 99 15

www.bouwbedrijfvandenboom.nl

Rabobank

ALGEMENE INFORMATIE

website: www.avoirschot.nl

Hieronder staan de vrijwilligers die onze club draaiend houden

Atletiekvereniging Oirschot
opgericht: 24 oktober 1985

Aangesloten bij de Atletiekunie, verenigingsnummer V0014355

Ingeschreven bij de Kamer van Koophandel, nummer 40238625

Atletiekbaan en clubgebouw:
Bloemendaal 5a
5688GP Oirschot
(bij Sportcentrum De Kemmer)

Postadres:
Notel 48, 5688NB Oirschot
telefoon: 0499-575583
e-mail: j.kemps1@chello.nl
bankrekeningnr 13.88.61.021

Erelid:
Cees van de Schoot

Leden van verdienste:
Albert Houwen
Piet van de Sande
Martien van de Ven
Toon de Croon

De Spike verschijnt 6x per jaar in een oplage van 160 stuks en is gratis voor leden van AV Oirschot

Druk- en bindwerk:
FT-Print Oirschot

Redactie:
Laura van den Broek (jeugd)
Ad van Zelst (opmaak)

Bezorging
Jeanne Kemps

Kopij voor het volgende nummer digitaal inleveren uiterlijk **zondag 25 augustus**

Maak je stukje niet te lang, 575 woorden is het maximum wat we kunnen plaatsen

Lees de digitale Spike in full colour op www.avoirschot.nl

ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT - VRIJWILLIGERSLIJST
Vind je de persoon die je moet hebben niet in deze lijst, stuur dan een e-mail naar info@avoirschot.nl. (**vet gedrukt** zijn recente wijzigingen)

Nellie van Beers
Mieke Bouwman
Laura van den Broek
Joke Bullens
Harrie Bullens
Guus van der Burgt
Anthony Conijn
Ineke Conijn
Leny de Croon
Toon de Croon
Wim de Croon
Pieter van Esch
Martien van Geenen
Henk van Gerven
Irene van Gestel
Hans van Hal
Jac van Heerebeek
Ger van Heesch
Jan van der Heijden
Tineke van den Heuvel
Bert van Hoof
Hans Hoogmoet
Jan Kemps
Jeanne Kemps
Johan der Kinderen
Cees Koppen
Thomas van Laarhoven
Ton van Liempt
Adrie Louwers
Jan Manders
Gerda Manders
Rikie Moors
Aubry Mulder
Bart Noyen
Jeanne van Oirschot
Henny van Rijt
Cees van de Schoot
Pieter Smits
Silvia Tempelman
Martien van de Ven
René van de Ven
Adrie Vermeeren
Esther de Wert
Ad van Zelst

VAN DE VOORZITTER

Jan Kemps

We praten nog steeds over privatisering van onze accomodatie

Op deze pagina is een steeds terugkerend onderwerp de privatisering van onze accommodatie

Een aantal van u zal denken al weer dat onderwerp. Maar het is wel een punt dat van groot belang is voor onze vereniging. Vooral ook in bestuurlijk en financieel opzicht is het heel belangrijk dat we dit punt tot een goed einde brengen. Dat is overigens niet alleen belangrijk voor onze vereniging, maar voor alle buitensportverenigingen met wie we samen dit proces doorlopen.

In de Spike van één jaar geleden schreef ik daarover dat we in het najaar van 2012 een extra ledenvergadering zouden gaan organiseren

Inmiddels zijn we dus 1 jaar verder en is er nog niet die duidelijkheid die nodig is om die extra ledenvergadering te kunnen organiseren. Mogelijk dat we dit onderwerp in het najaar nog nader in een extra ledenvergadering kunnen bespreken. In de laatste week van juni hebben we daarover weer een vergadering met de andere buitensportverenigingen. Mocht u meer over het onderwerp willen weten vraag er dan gerust is naar bij een van de bestuursleden. Ze zullen je graag vertellen wat de stand van zaken is.

Met gepaste trots kijk ik hier ook nog even terug naar de avond van 12 juni

Op die woensdagavond werd de hardloopcursus van dit jaar afgesloten. 10 weken eerder werd er door 50 cursisten gestart met de hardloop cursus. In 10 weken tijd leren hardlopen. Van iemand die bijna geen meter kan hardlopen gepromoveerd tot iemand die in ruim 2 maanden 20 á 30 minuten aan een stuk kan hardlopen. Op de avond van 12 juni werd aan 31 cursisten een certificaat uitgereikt. Een aantal van de cursisten is inmiddels al lid geworden van onze club. Ik heb er het volste vertrouwen in dat een aantal anderen nog zal volgen, eventueel na de zomervakantie.

Op de avond van 12 juni hebben we ook een clubestafette georganiseerd

Lopers uit de verschillende recreantengroepen werden in groepjes opgedeeld om zo samen deel te nemen aan een estafetteloop. De bedoeling hiervan was ook om nader kennis te maken met de lopers uit andere groepen. Zeg maar de mensen die je wel ziet als je naar de training gaat en als je na de training weer naar huis gaat, maar die je verder nooit ziet en spreekt. De clubestafette is een mooie methode om samen met de collega's uit de andere groepen iets te ondernemen en als je tussendoor even staat te rusten een praatje te maken met de ook uitrustende collega's.
Ik heb achteraf gehoord dat iedereen goed tevreden was over de estafette, dus wellicht iets wat volgend jaar zomer kan worden herhaald. En het is in ieder geval ook weer eens wat anders dan de Coopertest die we in voorgaande jaren op het programma hadden staan.

Tot slot nog even een woordje over de De Meeuw Oirschotse Stoelloop die op 7 september op het programma staat

De voorbereidingen daarvoor zijn in volle gang. Je kunt je al inschrijven voor deze mooie wedstrijd over de Markt in het centrum van Oirschot. Zorg dat je er bij bent of als deelnemer of om mee te helpen met de organisatie. Er zijn altijd nog wel mensen nodig om een aantal taken te verrichten.

Afsluitend wens ik u allemaal een heel goede vakantie. In de vakantie mag je zo af en toe, als je het niet kunt laten, ook nog een keer een stukje hardlopen.
En na de vakantie zie ik u graag gezond weer terug en zeg dan ook

Tot ziens
Jan Kemps, voorzitter van onze Atletiekvereniging Oirschot

BOEKHANDEL
DE CROON

De Loop 31 5688EW Oirschot
0499-571416
info@boekhandeldecroon.nl
www.boekhandeldecroon.nl

Bij ons zit je gebakken!
voor brood, gebak en chocolaterie

Bakkerij De Reijsende Man
Sint Odulphusstraat 1
5688BA Oirschot
0499-574144

Bakkerij Korengoud
De Korenaar 22b
5688TS Oirschot
0499-576111

info@oirschotsebakker.nl

BAKKERIJ DEN HEUVEL B.V. www.oirschotsebakker.nl

Hé, een leeg plekje!
Wie wil hier een advertentie plaatsen?
Jouw baas misschien?

Kost maar 55 eurootjes per jaar en dan krijg je er ook nog een link bij op onze website.

Info: Anthony Conijn
anthonyconijn@gmail.com

IBB
Electronic Engineering

Electronic Product Design & Consultancy
Hardware & Software

Ir. A. van der Burgt

www.ibab.nl

Raffendonkstraat 24
5688 DK Oirschot
tel: 0499-574548
fax: 0499-574397

LEDENADMINISTRATIE

Hans Hoogmoet

Onze vereniging telt nu 174 leden, waarvan 17 bij de jeugd

Ledenmutaties:

Helaas twee afmeldingen:

Vivian Pijnenburg	MJD
Vincent Klabbers	M55

Vincent heeft lange tijd en met veel plezier gelopen in clubverband. De laatste jaren kwam het er nauwelijks van om met clubtrainingen mee te doen. Hij dankt iedereen voor de sportieve gezelligheid.

En een flink aantal nieuwe leden:

Tim van Gerven	JPC
Emelie Linmans	V50
Harald Gillissen	M40
Marjolein van Kuringen	VSE
Joost van Kuringen	MSE
Kay Pijnenburg	JPA
Peter Schelle	M50
Judy van Vroonhoven	VSE
Pien van Kasteren	MPA
Jan Swaans	M45
Viviën Gillissen	V40

Alle nieuwe leden: van harte welkom!

Jarig in juli…

2	Mieke Bouwman	V40
3	Adrie van de Wal	M45
4	Martien van Geenen	M65
7	Stefan de Graaf	MSE
7	Juul van Hout	MPA
10	Silvia Tempelman	V55
15	Antoinet Hems	V40
18	Anthony Conijn	M60
20	Joos van Haaren	M60
24	Heidi van Tiel	V40
25	Godelieve van den Heuvel	V50
31	Tom Michielsen	JPA
31	Ellen van Beers-te Marvilde	V35

Allemaal hartelijk gefeliciteerd!

…en in augustus:

1	Iris Clement	V40
1	Joost van Kuringen	MSE
4	Jan Kemps	M55
4	Gerda van Oers	V60
4	Jet van Tiel	V50
4	Jiska van Deijne	VSE
5	Ger van Heesch	M55
7	Emelie Linmans	V50
8	Marja der Kinderen	V45
9	Mia Heijms	V65
13	Hans van Hal	M50
14	Wally van Mierlo	M45
15	Ria Pijnenburg	V50
18	Martien van de Ven	M60
20	Antoinet van Esch	V50
22	Harry Pieschel	M55
22	Tippi Smits	MPA
24	Bert van Hoof	M60
25	Ton van Liempt	M65
28	Berti Smetsers	V55
31	Moniek Kemps Verbeek	VSE

Je ziet steeds meer mensen hardlopen… in hun eentje! Ken je iemand die alleen loopt? Sleep hem (haar) een keer mee naar een recreantentraining. Kost een euro en vaak zijn ze meteen verkocht.

Leden werven doen we met z'n allen!

En zo word je lid: op **www.avoirschot.nl** staat op het 'PRIKBORD' een link waarmee je het inschrijfformulier kunt ophalen. Of je neemt er een mee uit het clubhuis.

ALS LID HOOR JE ER ÉCHT BIJ!

NIEUWS

www.avoirschot.nl

1 mei
René van de Ven verplettert eigen CR →

Op de Dag van de Arbeid heeft René goed werk verzet. Bij de Prijzenmeeting in Herentals gooide hij de speer maar liefst 1,37 meter verder dan het clubrecord dat hij 10 dagen geleden in Valkenswaard vestigde. Hij behaalde met die mooie prestatie ook de 1e plaats.

20 mei
Twee keer podium en een CR in Eersel

Ruud van Woensel werd vandaag 1e bij de M55 in de Pinksterloop in Eersel. Met een tijd van 37:16 min. snoepte hij 3 seconden af van zijn eigen clubrecord op de 10 km.
Nellie van Beers is ook weer terug: ze werd 2e bij de V55.

11 juni
Clubrecord discus voor Antoinet Hems

Ha, die Antoinet! Doet mee met de Avondwedstrijden Baan en gooit even een clubrecord discus in de categorie V40. Tja, dat stond nog open. Slimme meid! Volgend jaar een centimetertje verder.

12 juni
Hardloopcursus afgerond →

Vandaag is de hardloopcursus 2013 afgerond. Na een ontspannen bosloopje werden de certificaten door Toon de Croon en Cees van de Schoot uitgereikt aan 31 cursisten. Gestart werd 10 weken geleden met 51 beginnende hardlopers. Van die groep zijn er 12 om uiteenlopende redenen gestopt met de cursus.
Enkele cursisten zijn al lid geworden van onze club, een aantal kijkt het nog even af en loopt mee als euroloper.

Foto: begeleider Ger wijst de weg

16 juni
Clubrecord M55 op de halve marathon

Bij de Vaderdaglopen in Sint Oedenrode won Ruud van Woensel de categorie M55. Met zijn tijd van 1:21:59 uur verbeterde hij tevens het clubrecord in die categorie (dat ook al op zijn naam stond) met ruim 2 minuten.

Het clubnieuws van de afgelopen weken. Het nieuwste nieuws staat dagelijks vers op onze website

18 juni
Clubrecord Olympische Estafette →

Vandaag liep een team van AV Oirschot in Best een weinig vertoond onderdeel: de Olympische Estafette. Na elkaar 800 m, 400 m, 200 m en 200 m knallen op de baan! Het clubrecord uit 2008 moest eraan en dat lukte, meer dan 25 seconden sneller!
Opmerkelijk was dat Roland van Loon dezelfde avond ook al "even" de 500 meter bij de interne competitie had afgewerkt.

Foto: René, Aubry, Bart en Roland na de wedstrijd in Best.

RUNNING SUPPORT

De specialist in Hardloop en Wandelschoenen
200.000 kilometer hardloopervaring

20% korting
op de nieuwste modellen
www.runningsupport.nl
e-mail: runningsupport@chello.nl

open:
vrijdag van 17 tot 20 uur
zaterdag van 10 tot 16 uur
en na telefonische afspraak

Joos van Haaren
Michiel de Ruyterlaan 48a
5688CL OIRSCHOT
tel: 0499-570198

SCREENRUN.NL

Sportswear & more

Industrieweg 5c Oirschot 0499 57 72 62 info@screenrun.nl

Specialist in textielbedrukking

Jassen

Werkkleding

Aktie shirts

Petjes & Gif aways

Crew shirts

Clubsweaters

Kampioenshirts

Gratis digitaal voorbeeld

Teamwear

Shirt met naam + nummer

Inloopshirts

Trainingspakken

Bodywarmers

Polo's

Promoshirts polo

Vakantie shirts

Foto drukwerk

T-shirts

Veiligheid - reflectie textiel

Prijs op aanvraag

Tassen met nummer

En nog veel meer..

My Life Uw eigen activiteit

My Life Uw eigen clubkleur

My Life Uw eigen clubnaam

Specialist in textieldruk!

TOTAALLEVERANCIER VOOR WERK EN HORECA

VAN ZELST

www.zelst.nl

Koffieautomaten, frisdrank- en vendingautomaten

- Dealer van Nescafe, Nespresso, Coca-Cola, Cup-a-Soup.
- Automaten verkoop, verhuur, lease en bruikleen.
- Eigen technische dienst, 7 dagen per week.

Totaalleverancier voor Horeca en kantines

- Duizenden A-merken en prijsgunstig huismerk.
- Kruidenierswaren, diepvries- tot verse producten.
- Gratis bezorging in heel 't land.

Van Zelst Eindhoven
Looyenbeemd 1
Eindhoven
tel: 040-2914700

Van Zelst Roosendaal
Argon 34
Oud Gastel
tel: 0165-532702

Van Zelst Sassenheim
Jagtlustkade 5b
Sassenheim
tel: 0252-235928

Van Zelst Tiel
Morsestraat 1
Tiel
tel: 0344-638438

Van Zelst Assen
Australiëweg 12
Assen
tel: 0592-780000

WE GAAN WEER WANDELEN!

Aubry Mulder

Lig je er even uit? Hier is de oplossing!

Wandelaars gezocht!

- Gaat het hardlopen te snel of ben je herstellende van een blessure?
- Heb je (even) geen wandelmaatje en wil je niet alleen op pad?
- Vind je het leuk om (voor de verandering) met willekeurig andere Oirschottenaren een wandeling te maken?

Heb je één van bovenstaande vragen met 'ja' beantwoord dan vinden we het leuk als je je bij ons aanmeldt.
Bij voldoende aanmeldingen willen we een wandelinitiatief starten.

Let wel:

- Je hoeft geen lid te zijn van AV Oirschot om deel te nemen aan wandelactiviteiten, dus vrienden en kennissen zijn van harte welkom.
- Je bent na aanmelding nergens toe verplicht.

Meld je aan via
info@avoirschot.nl
Met als onderwerp 'wandelen' en met vermelding van je naam en telefoonnummer

Met sportieve groet,

Bestuur AV Oirschot

HARDLOOPCURSUS

Cees van de Schoot

31 geslaagden, niemand gezakt!

De hardloopcursus werd op 12 juni afgerond met een bosloopje. Hierna werden de certificaten uitgereikt. We kijken terug op een zeer geslaagde cursus.
Nu aan de gang blijven dames en heren!

meer foto's op www.avoirschot.nl

ONZE VRIJWILLIGERS

Ze vallen niet op, maar ze zijn er wel. Altijd!

Wie wil er mee helpen koffie schenken?

Elke zondagmorgen is het na de trainingen een gezellige boel in ons clubhuis. Dan staat de koffie te dampen. Ook als er iets bijzonders te doen is, b.v. bij de jaarvergadering en na onze wedstrijden staan Silvia, Ineke, Anthony, Joke, Gerda en twee Jeannen bij toerbeurt paraat.

Maar ze kunnen het niet alleen af.

Wie wil komen helpen?

Stuur een e-mailtje aan silviatempelman@kpnplanet.nl of meld je op zondag na de training bij een van de mensen achter de koffietafel.

Zeg geen nee als we je eens ergens voor nodig hebben!

feestje: Jeanne, Silvia en Joke zorgen voor de koffie

MISSCHIEN AL **bekend** *of toch niet?*

Ik stel me toch graag even (opnieuw) voor... Ik ben Karin Verbruggen en meer dan 15 jaar zelfstandig werkzaam als grafisch ontwerper. Werkend, van huis uit, onder de naam KarinVerbruggen.nl.

Met liefde voor het vak, interesse in de klant en uitgebreide vakkennis creëer ik ontwerpen en toepassingen die werken. Dat is mijn passie!

WAT DOE IK?

Ontwerpen en uitvoeren van **LOGO'S**, visitekaartjes, briefpapier, enveloppen, campagnes, **WEBSITES**, folders, flyers, posters, (digitale) **NIEUWSBRIEVEN**, boeken,magazines, stickers, cadeaubonnen, uitnodigingen, advertenties etc., etc. Verzorgen van alle mogelijke **DRUKWERK** behoort eveneens tot de mogelijkheden.

Ik zorg voor een ontwerp dat de emoties prikkelt. UNIEK, EIGENTIJDS EN MOOI.

Ik ben benieuwd wat ik voor u en uw bedrijf kan betekenen! Kijk eens rond op **www.karinverbruggen.nl**
Of bel **06-11064774** voor een afspraak of een offerte aanvraag. **Graag tot ziens!!**

atletiek OIRSCHOT

ontwerp logo's • cd-artwork • drukwerk • advertenties
websites • huisstijlen • boeken • flyers • brochures • etc.

karinverbruggen.nl
BEELD CREATIE

Notel 49B • 5688 NB Oirschot
T 06-11064774
info@karinverbruggen.nl • www.karinverbruggen.nl

MOOIE *NIEUWE* MERKKLEDING VAN 2 TOPMERKEN UIT SPANJE EN FRANKRIJK

GEOGRAPHICAL NORWAY EXPEDITION

RIVALDI FASHION

Vooral gericht op de sportief geklede mannen in de maten S t/m XXL. Voor aantrekkelijke prijzen.

- 100% originele merkkleding
- Afspraak graag telefonisch

Vesten - Polo's - Blousen - Shirts
Zwembroeken - Bermuda's

Dit is slechts een klein deel van onze collectie

Gerrie Dijkstra

de Donk 10 | 5688 RV Oirschot | M: +31 (0)6 206 48 418
g.dijkstra36@chello.nl | KVK handelsnr.: 56582897

DE ESTAFETTEPEN

Pieter Smits

Lang stukje = klein fotootje.
Maar iedereen
kent hem toch wel

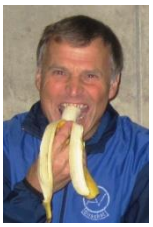
Hoi clubgenoten,

Mijn naam is Pieter Smits, ik ben geboren op de dag van de arbeid en woon al ruim 62 jaren in ons mooie Oirschot, momenteel tezamen met mijn dochter Jennie, die ook een tijdje mee heeft gelopen in groep 1 maar (tijdelijk?) gestopt is vanwege een pijnlijke voet.
Bovendien is ze begin van het jaar een eigen bedrijfje begonnen genaamd "Beauty by Jennie", waar je nog tegen een redelijke prijs alles aan je haren kunt laten doen van knippen (vanaf € 12,00) t/m het zetten van haarmatten of extensions en je ook terecht kunt voor nagelstyling (redactie bedankt voor de gratis reclame).
Tijdens een training in de hei vroeg Ria Pijnenburg mij of ik de estafette-pen over wilde nemen. Ik was zo moe, dat het voor mij handiger was om "ja" te zeggen dan "nee", ja is immers 1 letter korter. Over kort gesproken, ik kreeg van Ad van Zelst al meteen te horen dat het artikel niet langer mag zijn dan 575 woorden. Dat is voor mij helemaal geen probleem, maarvoorjullieleestdatietsonhandiger.
In1995hebik depenaleensgehad enaangezienikdieSpikehebbewaard kanikdaar zoafentoewel wattekstuitovernemen. Bovendienwisselt onsledenbestand zosterk dat nogmaarweinigen zich detekstvantoen zullen kunnenherinneren. Zozijn ernogmaar5leden actiefvande35 deelnemersvantoen aandeKempischetrimcompetitieteBest.
Voormijnkostwinningalsboekhouder meentWedemeijerMarksNetwerkNotarissenN.V. alhier dagelijkslangdurigbeslagtemoetenleggen opmijntijd, welke iklieveranderszinszoubesteden, hetgeenoverigensnietinhoudtdatikmettegenzingawerken, inruilvooreendusdanigsalaris, dat bijmijdeschoorsteen nognetkanblijvenroken.
AlsalleenstaandewoonikaanDeStad8in eenvrijstaandewoningmeteenbestwelgrotetuin, hetgeenbetekentveelwerk. Laatst nog had een mol mijn gazon overhoop gezet. Na een paar dagen had ik hem gevangen en was zo kwaad dat ik hem levend begraven heb.
's Anderendaags zat er wéér een! Ik snap er niks van.
In1991is mijntoenmalige echtgenote gaan "lopen" en is nooit meer teruggekeerd.
Mijnconclusiewas datlopenduswel héélgezelligmoetzijn enbendaarin1995na25 jaren gevoetbaldtehebbenbijOirschotVooruit, waarvanikoverigensnogsteeds lidben,ookmaarmee begonnen. Hetalleen-zijn heefttochookwelnadelen,vanmiddagnogis doordezonmijnrug verbrand. Ikmisnoutochweleenvrouwdie datstukjerug inwilsmeren waariknetnietbijkan. Anderzijds ishetwel kostbaar eenvrouwte hebben enkelenalleen om zo'n 3 keer perjaar m'n rug intesmeren!
Hetmooie vanonslopen vindik decombinatie metdenatuur, behalvede trainingen voordehalvevanEindhoven ziejemedan ookzeldenofnooit overdehardeweg lopen. Mede daarom heb ik de woensdagmiddagtraining indewinterperiode vanaf 's-Heerenvijvers opgestart,waaraan iedereen mee kan doen,evenals de maandelijkse langere duurloop. BehalvedeStoelloop endeAuwjoarscross loopikgeenwedstrijden. Zoalsbijna allerecreanten benik nietzoprestatiegericht enzie weinigplezier in hetzohardmogelijk, dikwijls inje eentje, naar een eindstreep toelopen. Veel leuker vindikhet omin groepsverband telopen zoalsmet derecreantentrainingen,deHeideloop enafgelopen zondag de ArmyUrbanRun met hindernissen (keij leuk!).
Begonnen in 1985 als een prestatiegerichte kleine atletiekclub met alleen maar een 20-tal pure wedstrijdlopers zijn we verworden tot een recreatieve club met 160 leden, waarvan de leden die regelmatig aan wedstrijden deelnemen op twee handen te tellen zijn. Naar mijn mening dient dan ook het belang van de recreanten nog meer voorop te staan.

Naast het lopen ben ik al 38 jaren fanatiek vendelier bij Gilde Sint Joris Oirschot en momenteel voor het **tiende jaar** Brabants kampioen in mijn klasse. Verder vendel ik, bij mijn weten als enige in Brabant individueel ook op muziek.
In de zomermaanden ben ik bovendien 2 tot 3 keer per week als skater actief. In groepsverband rijden we dan tochten tussen 25 en 40 km en een paar keer per jaar ruim 100 km.

Ria gafdependooraaneentrainer dusdaarmoetikooknogietsoverzeggen.
Uitnoodbijhet trainerskorps benik eenpaarjaargeleden opverzoekbegonnenmet groepsbegeleiding zonder enige theoretische opleiding.
Afgelopenvoorjaar hebikdecursus assistentlooptrainer2 LT2gevolgd enkomtotdeconclusie dat het hetzelfde isals opschool, jeleert heelveel maarhebt indepraktijk maarweinignodig. Handig ishetwel alsjeoverenigecommunicatieve eigenschappenbeschikt,voorderest ishetniet moeilijk.
Hetgrotevoordeel vindik datjeminofmeer zelfhetprogramma kunt invullen envooral datjezelf deroutekunt kiezen, waarbijmijnvoorkeur duidelijkuitgaatnaardesmallepaadjes.

In1995werdde estafette-penweleensafgeslotenmet eenlimmerick, ikhadtoenhetvolgendebedacht:



Helaas, tot mijn spijt,
Heb ik nog maar weinig tijd,
De kopij moet ik vandaag inleveren,
Dus stop ik maar met zeveren.
Bovendien ben ik niet zo'n slimmerik,
Daarom deze keer; geen limmerick.

VolgensWordzijn hett/mmijnonderstaandenaamprecies575woorden.
VolgensAdvanZelstzouden575woordenprecies1paginabeslaan.
Helaaskloptdatweernietbijmij, iksnaperniksvan!
Ikhebhetmaarkortgehouden omdatandersdeSpikenietdoordebrievenbuszoukunnen.

Houwdoe, PieterSmits

MARIKENLOOP

Irene van Gestel

Ik voelde hun hete adem in mijn nek

Miranda, José, Silvia, Irene, Mariëtte en Miranda in Nijmegen

Zondagmorgen 26 mei.

De voorspellingen van het weer zijn vandaag niet goed, veel regen en maar 13 graden (wat wel lekker loopweer is)

Ik ben al 6 keer eerder naar Nijmegen afgereisd om de Marikenloop te lopen, alleen! Maar dit jaar gaan we met een echte delegatie van AV Oirschot naar Nijmegen.

Silvia Hoppenbrouwers, Miranda Kemps, Mariëtte van de Pasch, José van de Sande, Miranda Veldhuizen en ik, Irene van Gestel

De verwachtingen waren hoog gespannen want voor diverse onder ons was het de eerste of bijna eerste wedstrijd, dus allemaal vragen en ook die slecht geslapen hadden. Ook het tijdstip van vertrek werd een uur eerder gezet zodat de dames nog even konden rondkijken, maar desondanks mochten we uitslapen en om half 11 de trein in
Best nemen.

In Nijmegen nog wat rond gekeken bij de start, want elk jaar staan er meer kraampjes

Dit jaar was het alleen niet zo druk omdat de temperatuur maar max. 13 graden was en soms wat regen (vorig jaar na koud weer de eerste warme dag: 25 graden!!!)
Toen gingen we ons omkleden. Lekker warm en droog in de sporthal. Maar welke outfit zouden we tijdens de wedstrijd moeten dragen, er waren er bij die 3 verschillende outfits bij hadden, maar ook die 1 klein rugzakje omhadden waar alles inzat!!! En het was een Ladiesrun dus ook spiegels en lipgloss zaten in de tassen.

Ik (Irene) mocht het eerste naar de start, door vorige prestaties was ik in een sneller vak ingedeeld dan de rest (omdat zij nog nooit 10 km. daar gelopen hadden in Nijmegen)

Dus om ongeveer 14.30 uur en de rest om 14.40 uur.
De rest bleef binnen wachten want het was weer begonnen te regenen. Denk dat ik 10 minuten heb moeten wachten voordat ik mocht starten. Had een shirt (van AV Oirschot) aan en toch maar een dun jasje erover i.v.m. regen. Na 2 km. omgeknoopt want het begon lekker warm te worden.

Ik heb al jaren niet zo lekker en hard op een wedstrijd gelopen

In 2006 nog 1:02.10 tot vorig jaar 1:05.29 (warm).
Vandaag liep ik 1:01.13, dus een vet **P.R.** Kwam denk ik ook omdat ze mij 10 minuten later aan het achtervolgen waren met z'n vijven dus ik voelde hun hete adem in mijn nek .

De rest heeft ook heeeeeeeel goed gelopen

Miranda V. 1:03.19, Miranda K. 1:03.27, José 1:03.27, Mariëtte 1:03.53 en Silvia 1:07.55. Dat is voor iedereen een heel goede prestatie vooral voor een eerste wedstrijd over 10 km.
Het smaakte naar meer want er was (zoals elk jaar) een stand van de 7-Heuvelenloop.

Dit jaar hebben ze twee extra wedstrijden

Op de avond vóór de 7-Heuvelen over 15 km. is er op zaterdag 16 november 2013 een wedstrijd over 5 en 10 km. Start 's avonds om 19.30 en om 20.00 uur. Inschrijving vanaf 1 juni. En daar hadden de dames wel zin in (zelfs het hockeyteam van een dochter). Dus als er nog meer gegadigden zijn voor 10 km. op 16 november in Nijmegen. Er gaan er al (bijna) zeker 5 heen.

Al met al een zeer geslaagde dag!

Groetjes en loop ze Irene van Gestel

INTERNE COMPETITIE

foto's Ad van Zelst

Kort maar hevig: de 1500 meter op de baan

De start van de 1500 meter. Piet peert er als eerste tussenuit, maar dat duurt maar even.

linksboven:
Roland loopt vanaf de start aan kop. Léon volgt.

rechtsboven:
mooi groepje, Piet, Antoinet en Hans. Aubry heeft zich al losgemaakt.

meer foto's op www.avoirschot.nl

Op 28 mei is de tweede ronde van de Interne Competitie, de 1500 meter, gelopen

Kort maar heftig. Krachten verdelen is de kunst.
Meteen na de start vormt zich een kopgroep met Roland, Harrie, Bart en gastloper Léon. Daarachter een groepje met Aubry, Piet, Antoinet en Cees. De rest loopt er verspreid achter.

Al gauw zitten Roland en Léon op voorsprong. Daarachter lopen Harrie en Bart, dan Aubry en Cees. Hans loopt nu bij Piet en Antoinet.

Roland wint in 5:14.0 min. De rest blijft in positie, alleen haalt Michael Piet nog in.

INTERNE COMPETITIE

foto's Silvia Tempelman

		3300 m cross 16 april	1500 m baan 28 mei	5000 m baan 18 juni	10 km weg 20 aug	800 m baan 24 sept	**punten**
	strafpunten bij niet finishen	*0,40*	*0,20*	*0,60*	*0,80*	*0,00*	
	Msen						
1	Bart Noyen	15,08	15,68	(0,60)			**14.780**
2	Stefan de Graaf	12,19	13,60	(0,60)			**12.295**
	M35						
1	Roland van Loon	16,69	17,20	13,76			**15.883**
2	Aubry Mulder	14,02	15,23	(0,60)			**14.025**
3	René Sterken	12,14	(0,20)	(0,60)			**11.340**
	M45						
1	Harrie Bullens	15,41	16,29	13,82			**15.173**
2	Hans van Hal	13,63	14,50	12,63			**13.586**
3	Michael Boon	12,95	14,04	(0,60)			**12.895**
	M55						
1	Cees Koppen	14,29	15,13	13,67			**14.363**
2	Adrie Louwers	14,16	(0,20)	12,98			**13.370**
3	Piet van Oirschot	13,59	13,95	(0,60)			**12.990**
4	Henk van Gerven	(0,40)	(0,20)	12,58			**11.980**
5	Wim de Croon	12,51	(0,20)	11,51			**11.810**
	M65						
1	Ad van Zelst	12,93	(0,20)	12,43			**12.480**
	Vsen						
1	Jiska van Deijne	(0,40)	12,72	10,70			**11.310**
	V35						
1	Antoinet Hems	13,67	14,48	12,57			**13.573**
2	Esther de Wert	10,88	11,48	(0,60)			**10.580**
	V45						
1	Jeanine van de Kam	12,45	13,16	(0,60)			**12.205**
2	Marjon de Kort	11,09	(0,20)	(0,60)			**10.290**
	V55						
1	Nellie van Beers	12,56	13,53	12,88			**12.990**
2	Leny de Croon	11,99	12,44	11,44			**11.956**
3	Jeanne Kemps	11,28	12,27	11,18			**11.576**

Puntentelling en reglement:

- De gemiddelde snelheid in km per uur is het te behalen aantal punten. De punten worden opgeteld en gedeeld door het aantal gelopen wedstrijden.
- Als je een wedstrijd mist worden op het gemiddelde van al je gelopen wedstrijden de strafpunten in mindering gebracht die boven in de tabel staan vermeld.
- Om mee te doen in de competitie mag je maximaal twee onderdelen missen. Je mag natuurlijk wel aan elke wedstrijd meedoen, ook al loop je niet mee in de competitie.
- Het volledig reglement staat op de website www.avoirschot.nl > ONZE WEDSTRIJDEN

12,5 rondje vlammen. Daarna weet je wat hardlopen inhoudt

De start

18 juni: 3e ronde, de 5000 meter

Het is eigenlijk veel te warm deze avond. Daarom wat minder deelnemers.
Roland laat Harrie in de sprint gaan, want hij wil dezelfde avond nog een wedstrijd in Best lopen.
Cees neemt nog even de kop maar legt het af als Harrie er een gruwelijke eindsprint uitperst.
Adrie en Nellie blijven bij elkaar en ook Hans, Henk en Antoinet vormen een groepje.
Ad loopt een tijdje met Wim mee en loopt dan langzaam naar de volgende groep toe. Inhalen lukt echter niet.

Sprinten doe je zó!

Gasterij “de Merode”

Waar ’t leven en vriendschap
elkaar ontmoeten

Hennie & Yvonne van Rijt
Spoordonkseweg 89, 5688KC Spoordonk
Tel 0499 573829 / 575821
www.gasterijdemerode.nl

Vogels
groenvoorziening

Gemonde
tel 073 55 121 43
WWW.VOGELSGROEN.NL

JUMBO
Edward Hamers

De Loop 28, 5688EW Oirschot
tel: 0499-320690, e-mail: oil@jumbosupermarkten.nl

BK MEERKAMP

Bart verbetert twee PR's!

René en Bart waren bij de Brabantse Kampioenschappen Meerkamp in Gemert. Bart verbeterde zijn PR's op de 400 en 1500 meter

JANSDAG

Tiny van de Ven, foto's Hennie van Rijt

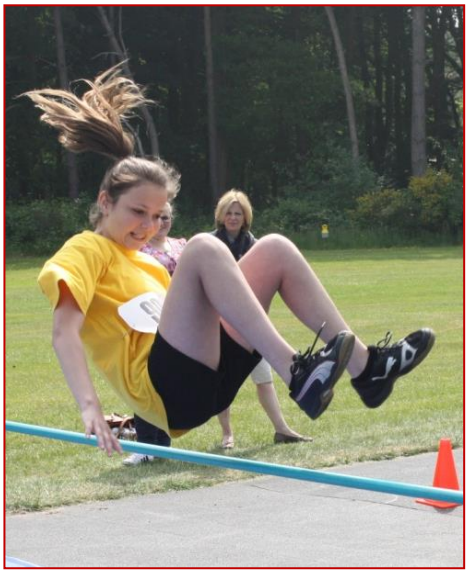
De volgende JANSdag is op dinsdag 24 juni 2014

Beste vrijwilligers,

De jaarlijkse JANSDAG afgelopen dinsdag 11 juni is dankzij jullie medewerking een zeer geslaagde dag geweest. Een kleine 200 leerlingen van de basisscholen uit Oirschot, Spoordonk en Oostelbeers hebben genoten van de atletiekdag. Het mooie weer heeft daar zeker ook aan bijgedragen maar daarnaast ook de inzet van de leerlingen en niet te vergeten de juryleden, helpers, supporters, leerkrachten en ouders.
We hopen dat deze JANSDAG nog vaak mag plaats vinden en we in 2014 voldoende medewerking hebben om deze sportieve traditie niet verloren te laten gaan.

Met vriendelijke groeten, Tiny van de Ven

meer foto's op www.avoirschot.nl



CLUBESTAFETTE

Adrie Louwers, foto's Hennie van Rijt

Bij een estafette ga je er pas écht voor!

Voor het eerst een estafette voor alle leden en eurolopers

Wat vooraf ging:
Het idee om een estafette in elkaar te zetten, waarbij ieder lopend lid aan mee kon doen. Samen presteren. In welke groep je altijd loopt of hoe hard was ondergeschikt aan de gezelligheid en saamhorigheid.
We wilden teams van 4 personen formeren, waarvan uit elke groep 1 atleet zou meedoen, dus één loper uit groep 1, één loper uit groep 2 enz.

De nummers worden bij binnenkomst willekeurig uitgedeeld,

zodat niemand dan van te voren weet hoe zijn of haar team eruit ziet. Zo zie je en spreek je mensen uit de club die je anders niet aanspreekt. Dit bevordert het clubgevoel. Dat had ik samen met Mirjam uitgedokterd, op papier gezet en aan de slag gegaan.

Toen was de dag daar. Met een beetje schuiven konden we 14 teams samenstellen

Ook hadden we rondentellers, die ik bij deze wil bedanken voor hun inzet.
Uitleg aan de teams: een estafettestokje moest aan de lopers worden doorgegeven in het aangegeven stuk van het parcours.

19.15 uur, de start. Zelden heb ik mensen harder zien lopen als op die avond

Om de beurt één rondje, in totaal 45 minuten. Zeer vermoeiend, maar de sfeer was goed en het weer ook. Iedereen liep voor wat ie waard was.

Na afloop was er voor iedereen koffie of thee, met wat lekkers erbij, geschonken door de club. En het belangrijkste, er waren prijzen waar je de zolen van je schoenen zou lopen. Voor Mirjam en mij een zeer geslaagde avond.

We danken jullie voor jullie inzet en grote opkomst en wie weet, volgend jaar weer!

Groetjes, Adrie Louwers en Mirjam Smits

ARMY URBAN RUN

Femke Ritz
foto's van Tommy Verbakel en Piet van Oirschot

staand: Jeanne, Ria, Pieter, Nicole, Femke. zittend: Nicole, Jan, Eveline, Mieke, Esther, Adrie

Na de modder en het zand volgde water. Veel water

Zondag 16 juni waren we er weer klaar voor; de tweede Army Urban Run!

Vorig jaar hadden we met een klein groepje voor het eerst genoten van dit spektakel. Blijkbaar werkte ons enthousiasme want met een grote groep vertrokken we dit jaar, na de koffie bij Pieter, op de fiets naar de kazerne.

Bij de eerste versie van deze run wist je niet wat je te wachten stond, dat was nu wel anders!

Vorig jaar hebben we zo gelachen en riepen we na 8 kilometer en 9 hindernissen dat het wel wat langer mocht duren. Nou, daar hadden ze goed naar geluisterd want dit jaar waren er maar liefst 12 hindernissen, verspreid over 10 kilometer.

Na het aantrekken van ons startbewijs (een groot, toen nog wit t shirt!),

een bezoek aan het toilet (van de dames ja), iets eten en een stukje inlopen, waren we klaar voor de start. Uiteraard eerst even met z'n allen op de foto, nu waren we immers nog fris! Snel een soldaat opgetrommeld voor de aankleding van de foto, (Nicole uit Best vloog ook nog in) en daarna naar de start.

Het weer was goed, droog en niet te warm, perfect dus om snel over de eerste hindernissen te klimmen.

Vervolgens door naar de steile rotswand. Waar we vorig jaar nog mochten kiezen tussen droge en natte schoenen, was er nu geen ontkomen aan. Er was maar één manier om bij de touwen te komen waar je naar boven moest en dat was dwars door het water heen. Heerlijk zo'n bad op de vroege ochtend. Goed nat de berg op, weer naar beneden om via bospaadjes uiteindelijk een heuveltje met een stijgingspercentage van 16% te bedwingen. Altijd fijn als je boven bent, om vervolgens te belanden in een modderpoel.

Inmiddels waren die witte shirts niet meer wit en de schoenen niet meer droog

Je snapt dus wel hoe we er uit zagen na het kruipen onder tanks door en we via zandweggetjes de weg moesten vervolgen. Maar overal was aan gedacht, dus na de modder en het zand volgde opnieuw water, veel water!

Adrie en Pieter showden nog even hun bommetje in het water en daarna konden we lekker een baantje trekken in de "waterbak" waar normaal de tanks in rijden.

En toen eindelijk was daar DE muur

Adrie helemaal blij want daar was vooraf al uitgebreid over gemaild. Sommige dames hebben nu eenmaal mannenhanden nodig om daar over heen te komen. En jullie kennen Adrie; altijd bereid om een handje te helpen! (Pieter is trouwens ook van de handjes, maar da's een ander verhaal!)
Na de muur zat het zware werk er op en was het nog een kwestie van wat kilometers lopen om vervolgens gezamenlijk over de finish te gaan.

Missie geslaagd en we kunnen weer tevreden terug kijken op een mooie zondag bij de Oirschotse militairen

Volgend jaar zijn we uiteraard weer van de partij en wie niet vies is van een beetje modder moet zeker mee!

meer foto's op www.avoirschot.nl

ELHA
BLOEMBOETIEK
TORENSTRAAT 4 • 5688 AM OIRSCHOT
T. 0499 - 574 822

Ook voor feesten en partijen
of een high tea

SPOORDONKSE
WATERMOLEN
------ ANNO 1453 ------

Familie Van Esch
Spoordonkseweg 130
5688KE Oirschot
0499-577186
www.spoordonksewatermolen.nl

Verkoop nieuwe
en gebruikte auto's
en lichte bedrijfswagens

Airco service

Schade herstel

Ruitherstel

APK keuringen

Onderhoud en reparatie

Zomer- en winterbanden
& opslag banden

Autobedrijf Verbruggen | De Stad 4 - 6a, 5688 NX **Oirschot**
Tel. 0499 - 550243 | info@autobedrijfverbruggen.nl

BOVAG
NAP Nationale Auto Pas
www.AutobedrijfVerbruggen.nl
autobedrijf VERBRUGGEN

FIETSEN NAAR PARIJS

Ad van Zelst

"Awel, twee mannen, daar heb ik geen zin in"

Op het plein voor het Palais du Louvre

Op 20 juni 1914 vertrekt opa Janus van Zelst met 2 vrienden per motorfiets uit Oirschot. Bestemming: Parijs!

In die dagen een enorm avontuur. De wegen in de Ardennen zijn nog onverhard, er zijn nog geen tankstations. Benzine wordt verkocht in kannen bij café's en apotheken. De motoren zijn primitief. Die van Janus heeft 3 pk, geen vrijloop en geen versnellingen. Het achterwiel wordt aangedreven door een leren riem.
Al op de eerste dag staan ze vier keer met stukken langs de weg. Als het motorfietsje het in de Ardennen niet meer trekt wordt het 4 kilometer omhoog geduwd. Maar ze halen Parijs!

Nu, na bijna 100 jaar, begint het te kriebelen. Mijn zoon Henri en ik doen de tocht nog eens over. Op de fiets, want het moet wel een avontuur blijven!

Zaterdag 8 juni gaat de eerste etappe naar Tongeren. Daar hebben we een hotelletje besproken. Als de eigenaresse, een vrouwtje van dik in de 80, ons ziet, kijkt ze ons met grote ogen aan:
"Awel, twee mannen, daar heb ik geen zin in"
"Dat is mijn zoon, mevrouw"
"Kan wel zijn, maar dat gaan we dan anders doen, ge krijgt een kamer met twee aparte bedden!".

De volgende dag komen we tot Dinant

Hotel de la Citadelle, waar mijn opa in 1914 overnachtte, is nu een restaurant. De eigenaresse hiervan wil graag de oude foto van me hebben waarop mijn opa met zijn motor op de Maasbrug staat met het hotel op de achtergrond.

Maandag. van Dinant fietsen we naar het vestingstadje Rocroi in Frankrijk

Dinsdag is een zware dag, 100 km tegen wind in stampen naar Reims. We rijden de champagnestreek in en volgen de rivier de Marne. Af en toe wijken we van de oorspronkelijke route af omdat het te druk is met verkeer. De binnenwegen zijn stil, heerlijk fietsen, maar wel meer en veel steilere hellingen. Op een afdaling tikken we 58 km per uur aan! Woensdagavond zijn we in Chateau-Thierry.
Donderdag naar Meaux, dat is maar 44 km. In de middag begint het te regenen, zodat we blij zijn dat het vandaag niet zo ver is.

Vrijdag nog een laatste ruk naar Montreuil, een voorstad van Parijs

Vanuit ons hotel kunnen we met de metro de stad in. Om 3 uur 's middags staan we onder de Eiffeltoren!

Het verkeer in Parijs is een gekkenhuis, maar in het weekend is het veel minder druk

Fietsen mag op de busbaan. Daar komen verder alleen taxi's en dat werkt prima! We willen een foto van ons tweeën en de fietsen onder de Arc de Triomphe. Maar het is een crime om op het binnenplein van de rotonde te komen! Met wat lef rijden we in een rotvaart tussen het aanstormende verkeer door in één rondje naar het binnenplein.

Ook bij de Eiffeltoren maken we een foto. Het is een mooi moment als we daar staan met onze fietsen, 99 jaar nadat opa van Zelst daar met zijn "stoomfiets" stond

De thuisreis gaat per trein en zo komen we na 11 mooie dagen weer veilig bij moeder de vrouw.

Op de dag dat opa in 1914 thuiskwam werd in Serajevo de Oostenrijkse aartshertog Frans-Ferdinand vermoord
Die vervulde een sleutelrol in de Europese politiek. Binnen enkele dagen brak de eerste wereldoorlog uit en stond Europa in vuur en vlam. Dinant, waar de mannen in 1914 overnachtten, werd volledig verwoest ten koste van meer dan 700 burgerslachtoffers.
Als ze daar bij hadden gezeten was ik er niet geweest.

Ad van Zelst

LES BOUCLES ARDENNAISES

Henk van Gerven

Piet liep de hele marathon.
Hans, Tineke en Henk de halve

Op een prachtige zomerdag

met een gemiddelde temperatuur van 22 graden gingen we vol verwachting richting de Ardennen voor onze tweede beleving in de prachtige natuur van La Roche
Tineke, Hans, Piet, Rinus (gastloper) en ik stonden start klaar om dit varkentje eens te gaan wassen. Met de ervaring van twee jaar geleden zou dit zeker gaan lukken.

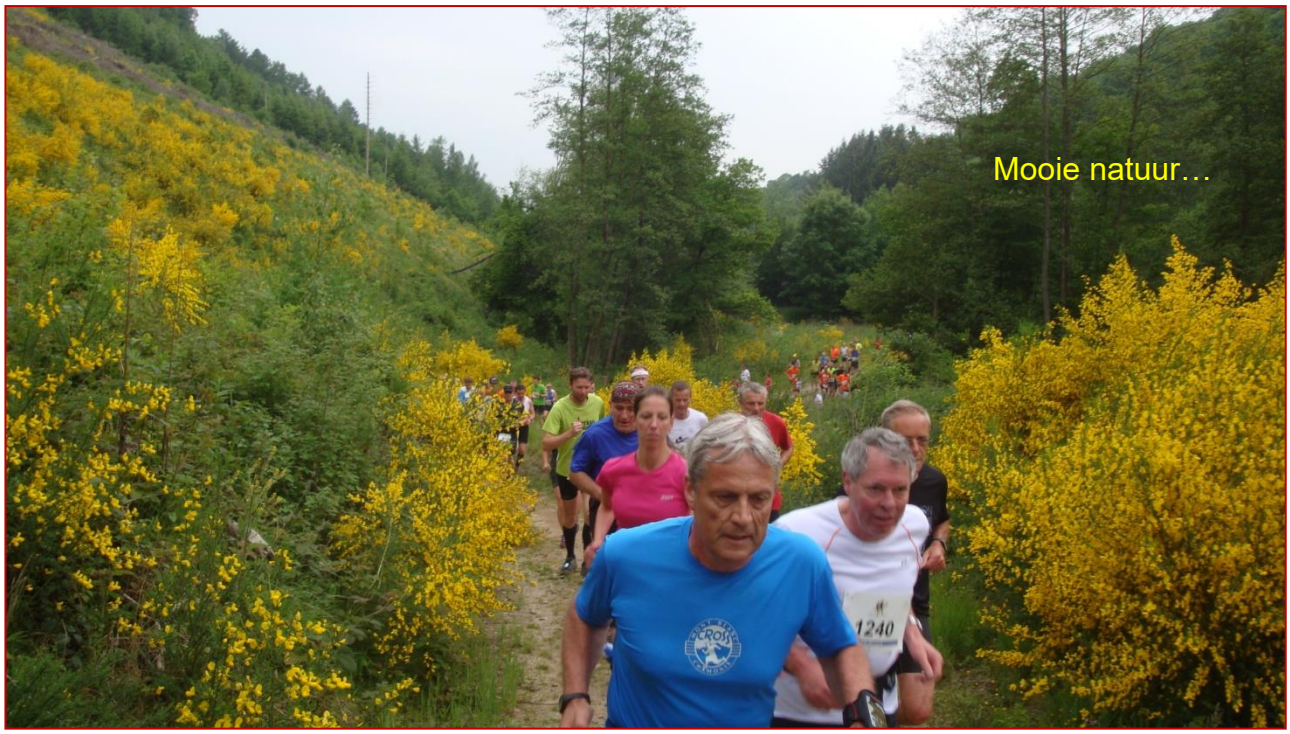
Zondagochtend 9.00 uur

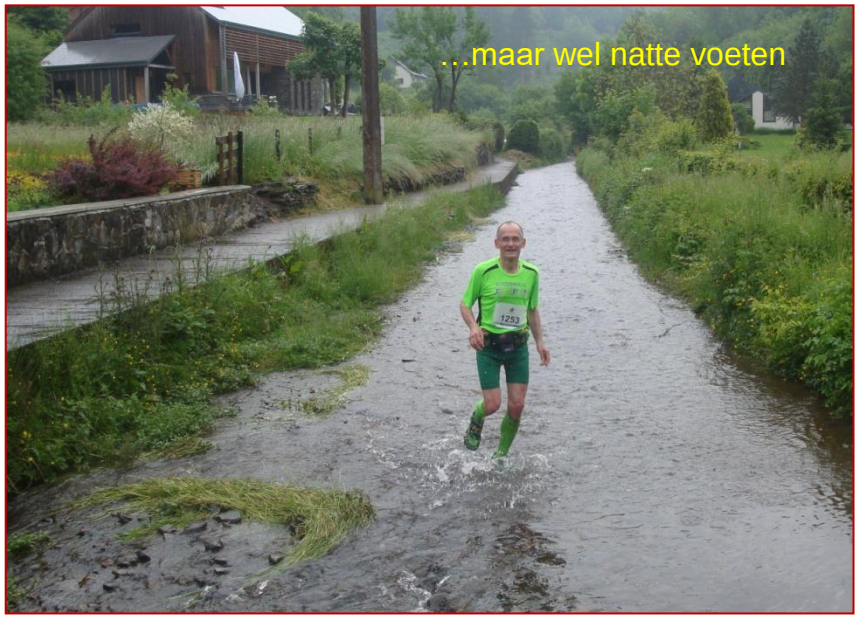
Koele start en beklimmen van de eerste prachtige heuvels. Beter gezegd: wandelend naar boven. Bij de 8 km nam Piet afscheid voor de Hele en met enkele regendruppels wensten we elkaar veel plezier toe. Maar toen werden druppels droppels, we werden met bakken overgoten. Dat had niemand verwacht. Maar eens gezegd blijft gezegd en genietend voelden we de kilometers onder onze voeten wegglijden.

De beleving was een feit, La Roche op zijn mooist, maar dan weer anders

Na 2.08 uur kwam de streep weer in zicht voor onze halve. Koud en voldaan werd er op Rinus en Piet gewacht, die maakten er een echt uitje van. Maar ook zij kwamen heelhuids terug van hun avontuur. Bij een lekker pilsje werd het avontuur nog eens licht overgedaan en het smaakte zeker weer naar meer.

Maar toen werden de druppels droppels





Want lopen blijft een beleving en zeker in de prachtige Belgische Ardennen

Sportief gegroet,

Henk van Gerven

UITSLAGEN

Uitslagen doorgeven

We zoeken regelmatig op internet naar de prestaties van onze atleten. Die vinden we door in de uitslagen te zoeken op AV Oirschot. Maar dan zien we niet de mensen die met de bedrijvenlopen meedoen en wedstrijden die niet op **www.uitslagen.nl** staan. In die gevallen graag zelf even doorgeven wat je gepresteerd hebt aan de beheerder uitslagen vanzelst-westland@chello.nl. Ook p.r.'s en c.r.'s erbij vermelden

zondag 28 april 2013 — **Oranjeloop, Lieshout**

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Berti Smetsers		Vrecr	01:07:06			8,94

woensdag 1 mei 2013 — **Prijzenmeeting AC Herentals, Herentals (B)**

René van de Ven verbetert zijn clubrecord speerwerpen met maar liefst 1,37 meter!

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
speerwerpen	René van de Ven	1e	Msen	54,02 m		CR	PR
kogelstoten		8e		11,01 m			

zaterdag 11 mei 2013 — **Pupillen en Junioren C-D wedstrijden AVR'69, Reusel**

Luuk, Thijs en Tom namen deel aan de baanwedstrijden op 3 onderdelen

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
verspringen	Tom Michielsen		JpupA	3,45 m			
	Thijs van den Brand		JpupA	2,40 m			
	Luuk van Kuringen		JpupA	2,05 m			
vortexwerpen	Tom Michielsen		JpupA	29,50 m			
	Luuk van Kuringen		JpupA	12,50 m			
	Thijs van den Brand		JpupA	11,00 m			
slingeren	Tom Michielsen		JpupA	17,0 m			
	Thijs van den Brand		JpupA	14,5 m			
	Luuk van Kuringen		JpupA	dns			

zondag 14 mei 2013 — **Circuit 14, Eindhoven**

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
kogelstoten	René van de Ven		Msen	11,22 m			
speerwerpen				45,48 m			
speerwerpen	Bart Noyen		Msen	28,29 m			
hoogspringen				1,65 m			

Kijk elke dag naar het nieuws op onze website
www.avoirschot.nl
Je weet nooit of er wat gebeurd is.

Trainen is leuk maar competitie maakt er een sport van!

dinsdag 7 mei 2013 **Interne Avondwedstrijden Baan, Oirschot**

** = (nog) geen lid van AV Oirschot, deelname buiten mededinging*

(GM) = lid van GM Best, deelname buiten mededinging, PR1 = eerste prestatie op dit onderdeel

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
balwerpen	Nicky Verbakel	1e	MpupC	13,39 m			PR
	Wies van Hout	2e	MpupC	10,02 m			PR
	Saar van Hout*		MpupC	7,99 m			PR1
	Tim van Gerven	1e	JpupC	15,16 m			PR1
	Wouter van den Brand*		JpupC	5,95 m			PR1
speerwerpen	Juul van Hout	1e	MpupC	9,59 m			PR1
	Tippi Smits	2e	MpupA	6,33 m			PR1
	Tom Michielsen	1e	JpupA	17,66 m			PR
	Kai Peijnenburg*		JpupA	9,19 m			PR1
	Luuk van Kuringen	2e	JpupA	7,21 m			PR1
	Thijs van den Brand	3e	JpupA	5,37 m			PR1
	Tycho Smits	1e	JjunD	19,77 m			PR
	Lars van Kuringen	2e	JjunD	16,97 m			PR
	Izzy Smits	3e	JjunD	13,89 m			
	Maureen de Bresser (GM)		MjunB	24,22 m			
	Thomas Vugts (GM)		JjunA	24,34 m			
	René van de Ven	1e	Msen	50,79 m			
	Jeroen Duif (GM)		Msen	36,23 m			
	Thomas van Laarhoven	2e	Msen	31,39 m			
	Bart Noyen	3e	Msen	29,28 m			
kogelstoten	Maureen de Bresser (GM)		MjunB	6,57 m			
	Thomas Vugts (GM)		JjunA	6,71 m			
	René van de Ven	1e	Msen	11,40 m			
	Thomas van Laarhoven	2e	Msen	8,77 m			
	Jeroen Duif (GM)		Msen	8,67 m			
	Bart Noyen	3e	Msen	8,58 m			
600 m	Nicky Verbakel	1e	MpupC	3:07.3 min			PR
	Tim van Gerven	1e	JpupC	3:16.1 min			PR1
	Wouter van den Brand*		JpupC	3:24.3 min			PR1
1000m	Juul van Hout	1e	MpupA	4:44.0 min			PR
	Tippi Smits	2e	MpupA	4:57.4 min			PR
	Tom Michielsen	1e	JpupA	3:49.1 min			PR
	Kai Peijnenburg*		JpupA	4:18.4 min			PR1
	Luuk van Kuringen	2e	JpupA	4:54.5 min			PR1
	Thijs van den Brand	3e	JpupA	4:57.7 min			PR
	Lars van Kuringen	1e	JjunD	3:48.5 min			PR
	Tycho Smits	2e	JjunD	4:02.7 min			PR
	Izzy Smits	3e	JjunD	4:49.8 min			

FYSIONOVA

- fysiotherapie
- manuele therapie
- (sport)revalidatie

www.fysionova.nl

Fysionova Oirschot, De Loop 42, 5688EW Oirschot (boven de apotheek), tel. 0499-323209
Fysionova Liempde, Oude Dijk 115a, 5298BC Liempde, tel. 0411-633544
Fysionova Middelbeers, Ganzeakkers 1, 5091CR Middelbeers, tel 013-5144440

verspaandonk

herenmode

Molenstraat 10 Oirschot
www.verspaandonk-herenmode.nl

UITSLAGEN

Loop ook eens een wedstrijdje, je wordt er scherp van!

maandag 20 mei 2013 — **Pinksterloop, Eersel**

Een eerste plaats mét een nieuw clubrecord voor Ruud van Woensel en een tweede plaats voor Nellie van Beers maakten van deze frisse Pinksteren een mooi feestje.

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Ruud van Woensel	1e	M55	00:37:16		CR	16,10
	Cees Koppen	6e	M55	00:43:58			13,65
	Nellie van Beers	2e	V55	00:46:11			12,99

zondag 26 mei 2013 — **Marikenloop, Nijmegen**

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Irene van Gestel		Vrecr	01:01:13	PR		9,80
	Miranda Veldhuizen		Vrecr	01:03:19			9,48
	José van de Sande		Vrecr	01:03:27			9,46
	Miranda Kemps		Vrecr	01:03:27			9,46

zondag 2 juni 2013 — **Montée des 4000 Marches, Le Vigan (F)**

Roland van Loon was in de Cevennen en deed daar mee aan een bergloop waarbij de Mont Aigoual (1567 meter) werd beklommen. Over 11 km werd een hoogteverschil van 1222 meter overwonnen!

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
11 km	Roland van Loon	19e	overall	01:20:52			8,16

zondag 2 juni 2013 — **Seniorencompetitie HAC, Helmond**

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
kogelstoten	René van de Ven		Msen	11,03 m			
discuswerpen				28,70 m			

Frank van Kemenade
BLOEMSIERKUNST
Markt 5 – 5688AJ – Oirschot – telefoon 0499-571437
www.vankemenadebloemen.nl

UITSLAGEN

dinsdag 28 mei 2013 **Interne Competitie 1500m, OIRSCHOT**

Vanavond liepen bij droog weer 17 deelnemers (vorig jaar 16) de 2e ronde van de interne competitie 2013. Er werden 2 PR's verbeterd.
Deelnemers met * zijn geen lid en liepen buiten mededinging mee.
De stand van de competitie vind je elders in deze Spike

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
1500 m	Roland van Loon	1e	M35	00:05:14.0			17,20
	Léon Brands*			00:05:25.9			16,57
	Harrie Bullens	1e	M45	00:05:31.5			16,29
	Bart Noyen	1e	Msen	00:05:44.4			15,68
	Aubry Mulder	2e	M35	00:05:54.6			15,23
	Cees Koppen	1e	M55	00:05:56.8			15,13
	Hans van Hal	2e	M45	00:06:12.4	PR		14,50
	Antoinet Hems	1e	V35	00:06:12.9			14,48
	Michael Boon	3e	M45	00:06:24.7			14,04
	Piet van Oirschot	2e	M55	00:06:27.0			13,95
	Stefan de Graaf	2e	Msen	00:06:37.0			13,60
	Nellie van Beers	1e	V55	00:06:39.0			13,53
	Jeanine van de Kam	1e	V45	00:06:50.4	PR		13,16
	Jiska van Deijne	1e	Vsen	00:07:04.6			12,72
	Leny de Croon	2e	V55	00:07:14.0			12,44
	Jeanne Kemps	3e	V55	00:07:20.1			12,27
	Esther de Wert	2e	V35	00:07:50.2			11,48

Interne competitie: de kinderen huppelen ook nog even mee met Esther

Als we samen naar een wedstrijd gaan staat de vertrektijd op de website

dinsdag 4 juni 2013 — **Circuit 14, Valkenswaard**

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
polsstokhoogspringen	Bart Noyen	4e	Msen	2,30 m			
discuswerpen		3e		24,18 m			

donderdag 6 juni 2013 — **LGD werpdriekamp, Deurne**

René schrijft: *Eén van mijn beste werpdriekampen van de laatste jaren, zo niet de beste. De rug heeft het ook goed gehouden, dus ik was zeer tevreden. Zoals gebruikelijk in Deurne kregen degenen die het podium haalden een goed gevulde boodschappentas van de plaatselijke C1000. Daarnaast genoot een grote groep werpers na de wedstrijd op het terras nog even na van de wedstrijd met een lekkere Westmalle in de hand. Topwedstrijd, altijd gezellig, gemoedelijke sfeer en goede organisatie. Volgend jaar ben ik zeker weer van de partij.*

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
speerwerpen	René van de Ven		Msen	50,70 m	642		
discuswerpen				30,87 m	494		
kogelstoten				11,13 m	541		
totaal		1e			1677		

zaterdag 8 juni 2013 — **Athletic Champs, Veldhoven**

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
kogelstoten	Thijs van den Brand		JpupA	4,20 m	17.0		
hoogspringen				80 cm	6.0		
horden lopen				15.10 sec	10.0		
vortex werpen				13,50 m	17.0		
polsstok ver				2,90 cm	36.0		
duurloop				1175 m	21.0		
kogelstoten	Tom Michielsen		JpupA	6,30 m	76.0		
hoogspringen				1,20 cm	90.0		
horden lopen				11.30 sec	93.5		
vortex werpen				32,00 m	91.0		
polsstok ver				4,10 m	77.0		
duurloop				1400 m	79.0		

zondag 9 juni 2013 — **Les Boucles Ardennaises, La Roche en Ardennes (B)**

Toch al een zware wedstrijd, maar de plensregen maakte er een helletocht van.

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
42.2 km	Piet van Oirschot			04:27:13			9,48
21.1 km	Tineke van den Heuvel			02:08:33			9,85
	Hans van Hal			02:08:34			9,85
	Henk van Gerven			02:08:35			9,85

In de AGENDA lees je waar we naar toe gaan

zondag 9 juni 2013							Maastrichts Mooiste, Maastricht
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
15 km	Cees Koppen	9e	M55	01:08:43			13,10

zondag 9 juni 2013							Brabants Kampioenschap meerkamp, Gemert
onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
100 m	René van de Ven		Msen	13.70 sec			
verspringen				4,75 m			
kogelstoten				11,85 m			
hoogspringen				1,45 m			
400 m				1:04.37 min			
110 m horden				21.11 sec			
discuswerpen				30,88 m			
polsstokhoogspringen				2,80 m			
speerwerpen				49,30			
1500 m				5:50.40 min			
totaal punten			7e		3857		
100 m	Bart Noyen		Msen	13.57 sec			
verspringen				4,76 m			
kogelstoten				9,07 m			
hoogspringen				1,69 m			
400 m				1:00.74 min			PR
110 m horden				23.76 sec			
discuswerpen				23,16 m			
polsstokhoogspringen				0,00 m			
speerwerpen				28,12 m			
1500 m				5:28.40 min			PR
totaal punten			9e		3173		

UITSLAGEN

dinsdag 11 juni 2013 **Interne Avondwedstrijden Baan, Oirschot**

** = is (nog) geen lid van AV Oirschot, deelname buiten mededinging*

PR0 = geen onderdeel in deze categorie, PR1 = eerste prestatie op dit onderdeel, PR2 = evenaring

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
hoogspringen	Bart Noyen	1e	Msen	1,65 m			
	Tom Michielsen	1e/2e	JpupA	1,10 m			
	Stijn van Beers	1e/2e	JpupA	1,10 m			PR
	Kay Pijnenburg	3e/4e	JpupA	0,90 m			PR1
	Thijs van den Brand	3e/4e	JpupA	0,90 m			
	Fleur Broks	1e	MpupA	1,00 m			PR
	Pien van Kasteren*		MpupA	0,95 m			PR1
	Juul van Hout	2e	MpupA	0,95 m			PR
	Tippi Smits	3e	MpupA	0,70 m			PR2
	Tycho Smits	1e	JjunD	0,95 m			
	Izzy Smits	2e	JjunD	0,90 m			
	Nicky Verbakel	1e	MpupC	0,95 m			PR
	Tim van Gerven	1e	JpupC	0,70 m			PR1
100 m	Bart Noyen	1e	Msen	13.4 sec			
80 m	Izzy Smits	1e	JjunD	14.0 sec			PR1
	Tycho Smits	2e	JjunD	15.1 sec			
60 m	Tom Michielsen	1e	JpupA	10.1 sec			PR2
	Stijn van Beers	2e/3e	JpupA	11.1 sec			PR
	Kay Pijnenburg	2e/3e	JpupA	11.1 sec			PR1
	Thijs van den Brand	4e	JpupA	12.4 sec			PR1
	Pien van Kasteren*		MpupA	11.0 sec			PR1
	Juul van Hout	1e	MpupA	11.4 sec			PR1
	Fleur Broks	2e	MpupA	11.6 sec			PR1
	Tippi Smits	3e	MpupA	12.7 sec			PR1
40 m	Nicky Verbakel	1e	MpupC	8.4 sec			PR
	Tim van Gerven	1e	JpupC	9.9 sec			PR1
discuswerpen	René van de Ven	1e	Msen	31,01 m			
	Bart Noyen	2e	Msen	23,25 m			
	Martien van de Ven	1e	M60	21,57 m			
	Tom Michielsen		JpupA	13,30 m			PR0
	Stijn van Beers	1e	JpupA	11,31 m			PR0
	Thijs van den Brand	2e	JpupA	8,74 m			PR0
	Izzy Smits	1e	JjunD	10,98 m			
	Tycho Smits	2e	JjunD	9,75 m			
	Juul van Hout	1e	MpupA	9,98 m			PR0
	Tippi Smits	2e	MpupA	7,21 m			PR0
	Pien van Kasteren*		MpupA	6,79 m			PR0
	Antoinet Hems	1e	V40	9,51 m		CR	PR1

UITSLAGEN

zondag 16 juni 2013 **Army Urban Run, Oirschot**

Ongeveer 10 km ploeteren, klimmen, springen, badderen en een stukje hardlopen. Maar wel veul gelachen. AV Oirschot was er weer bij en kwam als team na ongeveer 1:10 uur over de finish.

* gastloper AV Oirschot

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Jeanne Kemps			01:10:00			8,57
	Esther de Wert			01:10:00			8,57
	Eveline Timmermans			01:10:00			8,57
	Mieke Bouwman			01:10:00			8,57
	Jan Kemps			01:10:00			8,57
	Nicole Evers			01:10:00			8,57
	Femke Ritz			01:10:00			8,57
	Nicole Sleegers*			01:10:00			8,57
	Pieter Smits			01:10:00			8,57
	Ria Pijnenburg			01:10:00			8,57
	Adrie Louwers			01:10:00			8,57

zondag 16 juni 2013 **Seniorencompetitie, Deurne**

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
kogelstoten	René van de Ven		Msen	10,51 m			
discuswerpen				30,35 m			
speerwerpen				48,94 m			

zondag 16 juni 2013 **Vaderdaglopen, Sint Oedenrode**

Ruud van Woensel werd 1e bij de M55 en verbeterde het clubrecord halve marathon (dat al op zijn naam stond) met ruim 2 minuten: 1:21:59 uur!

Nellie van Beers werd 2e op de 10 km bij de V55

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
21.1 km	Ruud van Woensel	1e	M55	01:21:59		CR	15,44
	Cees Koppen	6e	M55	01:36:37			13,10
10 km	Nellie van Beers	2e	V55	00:46:09			13,00

☺ Het begint weer te lopen!

Nadat we jarenlang een teruglopend aantal deelnames aan wedstrijden hadden, zit het nu weer in de lift. De eerste 6 maanden van dit jaar hadden we 294 deelnames, vorig jaar waren dat er 231. Een stijging van 27%!

Het aantal deelnames aan wedstrijden is weer aan het stijgen

dinsdag 18 juni 2013 **Interne competitie 5000 m, OIRSCHOT**

Voor uitzonderlijke prestaties was het veel te warm. Alhoewel, Harrie Bullens klopte Roland van Loon. Die hield zich een beetje in, want hij had dezelfde avond nog een wedstrijdje. Maar geen PR's en geen CR's dus. En ook de deelname viel door de warmte een beetje tegen.

De stand van de competitie vind je elders in deze Spike

onderd.		*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
5000	m	Harrie Bullens	1e	M45	00:21:42.6			13,82
		Roland van Loon	1e	M35	00:21:48.4			13,76
		Cees Koppen	1e	M55	00:21:57.1			13,67
		Adrie Louwers	2e	M55	00:23:06.9			12,98
		Nellie van Beers	1e	V55	00:23:17.0			12,88
		Hans van Hal	2e	M45	00:23:44.7			12,63
		Henk van Gerven	3e	M55	00:23:50.7			12,58
		Antoinet Hems	1e	V35	00:23:52.3			12,57
		Ad van Zelst	1e	M65	00:24:08.6			12,43
		Wim de Croon	4e	M55	00:26:04.1			11,51
		Leny de Croon	2e	V55	00:26:14.0			11,44
		Jeanne Kemps	3e	V55	00:26:50.0			11,18
		Jiska van Deijne	1e	Vsen	00:28:01.7			10,70

De volgende wedstrijd van de Interne Competitie 2013 is op dinsdag 20 augustus in de Notel.

Mooie test voor onze Oirschotse Stoelloop en de halve van Eindhoven

dinsdag 18 juni 2013 **Circuit 14, Best**

In Best stond een mooi onderdeel op het programma: de Olympische estafette. Een team van 4 atleten loopt 800, 400, 200 en 200 meter. AV Oirschot was er bij en verbeterde het clubrecord uit 2008 met 25 seconden!

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
discus	René van de Ven		Msen	29,06 m			
Olympische estafette	Roland van Loon, Aubry Mulder, René van de Ven, Bart Noyen		Msen	4:26.92 min		CR	

UITSLAGEN

donderdag 20 juni 2013 **Ekiden, Best**

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
21.2 km	team AV Oirschot grijs	2e	teams	01:35:25			13,33
	team AV Oirschot geel	3e	teams	01:36:40			13,16
	team AV Oirschot blauw	4e	teams	01:39:09			12,83
4.24 km	Harrie Bullens		geel	00:17:22			14,65
	Cees Koppen		grijs	00:17:55			14,20
	Bart Noyen		grijs	00:18:08			14,03
	Piet van Oirschot		grijs	00:18:45			13,57
	Adrie Louwers		geel	00:18:47			13,54
	Joos van Haaren		blauw	00:18:57			13,42
	Hans van Hal		geel	00:19:14			13,23
	Tineke van den Heuvel		geel	00:19:20			13,16
	Henk van Gerven		grijs	00:19:21			13,15
	Jac van Heerebeek		blauw	00:19:45			12,88
	Nellie van Beers		blauw	00:19:50			12,83
	Wim de Croon		blauw	00:20:05			12,67
	Ad van Zelst		blauw	00:20:32			12,39
	Leny de Croon		grijs	00:21:16			11,96
	Jeanne Kemps		geel	00:21:57			11,59

☺ Lekke band

Uit een enquête van de pechdienst van de Vlaamse ANWB blijkt dat de kans op lekrijden op een Vlaams fietspaf 31% hoger is dan in Nederland. De reden? De slechte kwaliteit van de fietspaden, waar vaak glas en kleine steentjes liggen.

vrijdag 21 juni 2013 **De Burgh Karpenrun, Eindhoven**

Vanavond stond Ruud weer op het podium met een mooie 1e plaats. Hij slaagde er net niet in om het op zijn naam staande clubrecord te verbeteren. Ook Nellie van Beers presteerde goed: 3e bij de V55.

Mooi ook was de deelname van 2 kersverse leden van onze club: Joost en Marjolein van Kuringen.

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
10 km	Ruud van Woensel	1e	M55	00:37:29			16,01
	Cees Koppen	6e	M55	00:44:34			13,46
	Nellie van Beers	3e	V55	00:47:20			12,68
5 km	Joost van Kuringen		recr	00:25:09			11,93
	Marjolein van Kuringen		recr	00:30:16			9,91

In verschillende categorieën staat op een aantal onderdelen nog geen clubrecord. Misschien ook in jouw categorie?

Kijk op onze website www.avoirschot.nl > CLUBRECORDS

CLUBRECORDS

Ad van Zelst

weer VIJF nieuwe clubrecords in mei en juni

Clubrecords erkend in 2013

datum	*naam*	*cat.*	*plaats*	*discipline*	*prestatie*
030313	Ruud van Woensel	M55	Moergestel	10 km	37:19 min
100313	Laura Vonk	MjunD	Hoboken (B)	indoor 60 m horden	12.29 sec
100313	Lars van Kuringen	JjunD	Hoboken (B)	indoor 60 m horden	13.49 sec
100313	Lars van Kuringen	JjunD	Hoboken (B)	indoor verspringen	3,51 m
100313	Vivian Pijnenburg	MjunD	Hoboken (B)	indoor verspringen	3,48 m
060413	Ruud van Woensel	M55	Reusel	10 em	1:01:44 uur
140413	René van de Ven	Msen	Turnhout (B)	speerwerpen	52,43 m
200413	Ruud van Woensel	M55	Oisterwijk	15 km	0:55:46 uur
210413	René van de Ven	Msen	Valkenswaard	speerwerpen	52,65 m
010513	René van de Ven	Msen	Herentals (B)	speerwerpen	54,02 m
200513	Ruud van Woensel	M55	Eersel	10 km	37:16 min
160613	Ruud van Woensel	M55	Sint Oedenrode	halve marathon	1:21:59 uur
180613	Roland van Loon Aubry Mulder René van de Ven Bart Noyen		Best	Olympische estafette 800-400-200-200 m	4:26:92 min
110613	Antoinet Hems	V40	Oirschot	discuswerpen	9,51 m

MITRA

De meest complete slijterij in
de regio met meer dan
700 wijnen,
300 Whisky's,
200 speciale bieren
en nog veel en veel meer.
Kijk op onze website
www.mitra-winkel.nl
voor alle informatie.

Graag tot ziens in de winkel aan
De Loop 45 te Oirschot of op onze site.

Hans Markus & Hans De Ridder

Roefs
party verhuur

meubilair ▪ servies ▪ tenten

U heeft een feestje, maar niet genoeg stoelen?

Roefs Partyverhuur bellen en het wordt zo geregeld.

Ook tafels, statafels, barkrukken, serviesgoed, glaswerk, linnengoed en partytenten

Roefs Partyverhuur
Piet Heinstraat 7
5688 CJ Oirschot
tel 0499-575766 of 06-50983280
www.roefspartyverhuur.nl

BeKa

VOOR COMPLEET AUTO-ONDERHOUD

Haven 2 | 5688DR Oirschot | 0499-574477
www.garagebeka.nl

GLASSTECH®
AUTORUIT TECHNIEK

STEK airco service

Gebr. van den Bosch B.V.
Loonbedrijf / Grondverzet / Wegenbouw

Heldersestraat 5 Oirschot
0499-571470
www.vdbosch.entreeding.com

HARDLOPEN BIJ AV OIRSCHOT

Cees van de Schoot

Onze trainers kennen de Oirschotse Hei op hun duimpje!

Kennismaken met de loopsport…

Om de clubsfeer te proeven is er voor niet-leden de mogelijkheid tegen een kleine vergoeding mee te doen met de recreantentrainingen op zondagmorgen en woensdagavond. Aanmelden hoeft niet, een euro in het potje en lopen maar.
Door het jaar zijn er dan nog verschillende mogelijkheden om deel te nemen aan speciale trainingen, b.v. de hardloopcursus en de trainingen voor de halve marathon Eindhoven.

…tegen lage kosten

Een voordeel in deze moeilijke tijden is dat hardlopen bijna niets kost. In vergelijking met andere sporten is onze contributie bescheiden.
Alles wat je verder nog nodig hebt zijn een paar hardloopschoenen en sportkleding.

Vrijheid Blijheid!

En heel belangrijk: je bepaalt zelf wanneer je gaat lopen en aan welke activiteiten je meedoet.

Bij AV Oirschot kun je bijna elke dag van de week trainen, zelfs op zondag. Zie voor het trainingsprogramma de rubriek **trainingen** elders in dit blad. Alle informatie staat ook op onze website.

Ambities?

Naast de trainingen wordt door AV Oirschot in clubverband bijna wekelijks deelgenomen aan grote en kleine loopwedstrijden in binnen- en buitenland. Het vervoer wordt daarbij onderling geregeld.
Vertrektijd- en plaats staan tijdig op onze website (PRIKBORD).
Inschrijving moet je zelf regelen, dat gaat meestal via de speciale website **www.inschrijven.nl** of ter plekke.

Jeugdatletiek bij de Atletiekvereniging Oirschot

Niet alleen hardlopen, maar ook de technische nummers (hoog- en vérspringen, discuswerpen, speerwerpen, polsstokhoogspringen, en kogelstoten) krijgen bij de jeugdafdeling van AV Oirschot volle aandacht.
Daarnaast zijn er het gehele jaar door ontspannende spelactiviteiten. In de winter worden de avondtrainingen in een zaal gegeven.

Contributie

Zie de diverse mogelijkheden van het lidmaatschap en de contributietabel op de website **www.avoirschot.nl** > ALGEMENE INFO.

Elk nieuw lid ontvangt het lichtblauwe clubshirt met AV Oirschot-logo.

Meld je nu aan als lid bij Hans Hoogmoet, telefoon 0499-575602
e-mail: avo@hoogmoet.eu

Bij Atletiekvereniging Oirschot loop je onder leiding van deskundige trainers en begeleiders. Er wordt getraind in vier niveaugroepen, van rustig tot pittig: 1, 2a, 2b en 3

TRAININGEN

Cees van de Schoot

Tenzij anders vermeld starten alle trainingen bij het clubhuis aan de Bloemendaal.

dinsdag
19.00 uur: clubtraining op de atletiekbaan

woensdag
19.00 uur: recreantentrainingen, groep 1, 2a, 2b, 3, (4)

donderdag
19.00 uur: clubtraining in het buitengebied

zaterdag
9.00 uur: vrije training, rustige duurloop 10 km. Vanaf Laco Sportcentrum Kroonenburg aan de Kempenweg.

zondag
9.30 uur: recreantentrainingen, groep 1, 2a, 2b, 3, (4)

Het programma van de trainingen vind je op onze website www.avoirschot.nl > PRIKBORD

Niet-leden mogen als kennismaking met onze club tegen betaling van 1 euro deelnemen aan de recreantentrainingen op zondag en woensdag

Alle clubleden mogen meedoen met de clubtrainingen op dinsdag en donderdag. Denk als recreant niet dat je het niet aankunt, want dat valt best mee. Op dinsdag is het wel heel gemakkelijk: dan trainen we op de baan en als het niet lukt stop je gewoon.

Dus: als je een keer niet kunt op je vaste zondag of woensdag, dan haak je gewoon aan op dinsdag of donderdag.

Als lid van AV Oirschot kun je op vijf dagen in de week je ei kwijt

De speciale trainingen voor de halve marathon Eindhoven beginnen weer!

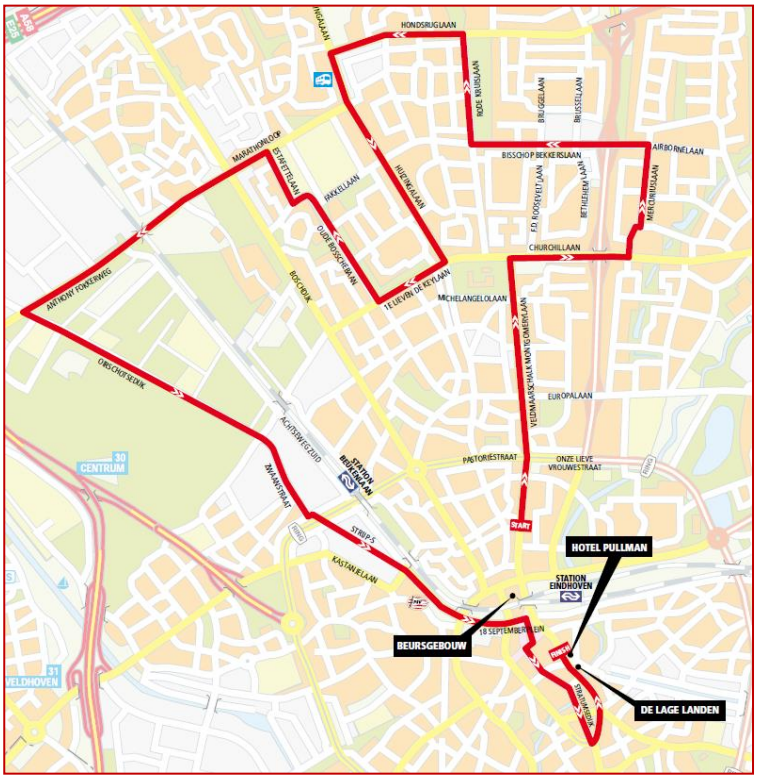
Ook dit jaar staan de trainingen voor deze bij onze club zeer populaire wedstrijd weer open voor lopers die geen lid zijn van AV Oirschot. Zij mogen, naar eigen keuze, vanaf 1 juli meelopen met alle trainingen van onze club. De kosten bedragen 40 euro. Ze krijgen dan ook een persoonlijk trainingsschema. Voor leden zijn deze trainingen uiteraard gratis.
Zie voor alle informatie onze website www.avoirschot.nl > TRAININGEN.

Op zaterdag 17 en zondag 18 augustus gaan de lange duurlopen van start

We beginnen met relatief korte afstanden van rond de 12 kilometer. Er zijn verschillende niveaugroepen, ook voor lopers die boven de 2 uur denken te finishen. Aanvangstijd van de duurlopen is 9.00 uur, vertrek vanaf het clubhuis.

Op de wedstrijddag reizen we gezamenlijk naar Eindhoven. We kleden om in het Beursgebouw, vlakbij start en de verplaatste finish.

's Avonds is er een afterparty in het clubhuis waar de vochtbalans op wetenschappelijk verantwoorde wijze kan worden aangevuld. Ook de werkers van onze waterpost zijn daar welkom.



Marathon Eindhoven: nieuwe finishlocatie

Vorig jaar was de parkeergarage op het Stadhuisplein niet meer beschikbaar als kleedgelegenheid. Er kwam veel commentaar op de grote afstand die na afloop van de wedstrijd moest worden afgelegd van de finish op het Stadhuisplein naar de kleedgelegenheid in het Beursgebouw.
Nu gaat het anders. De laatste kilometers van de wedstrijd gaan van het plein voor de Piazza rechtsaf de Hermanus Boexstraat in, via de Markt naar de Rechtestraat, Stratumseind, Stratumsedijk en dan linksom naar de Vestdijk.
Daar is de finish ter hoogte van Hotel Pullman.

AGENDA

Samenstelling Leny de Croon, tekst Ad van Zelst

Za 20 juli: Kasterlee
Dwars door Kasterlee →

Een mooie natuurloop van 10 of 16 km door bos en hei van Tielen naar Kasterlee. Gaan we weer met de bus? Meld je aan bij Harrie Bullens of Jac van Heerebeek (zie de website)

Wo 14 augustus: Biest-Houtakker
Vakantieloop

Zo vlak na – of nog in - de vakantie een mooi loopje van 10 km vlak bij huis.

Di 20 augustus: OIRSCHOT
Interne competitie 10 km →

De voorlaatste wedstrijd in de competitie 2013. Goede testloop voor de Oirschotse Stoelloop en de halve van Eindhoven. Start en finish in de Montfortlaan.

Wo 21 augustus: Eindhoven
Hypotheker Beekloop

Massale recreatieloop met naar keuze 4, 8, 12 of 16 km. Ook een goede test voor de halve marathon. Wel zelf je tijd opnemen.

Za 24 augustus: Best
Ronde van Naastenbest

10 km. Telt mee voor de Kempische wegcompetitie (KWC)

Za 31 augustus: Veldhoven
Veldhoven 10 miles

Nieuwe wedstrijd, ook meetellend voor de KWC

Zo 1 september: Tilburg
Tilburg Ten Miles →

Een van de gezelligste wedstrijden van Nederland. Mooie afstand, niet te zwaar, overvolle terrassen, enthousiast publiek. Kan wel eens warm zijn zo vroeg in september.

Dit zijn de wedstrijden waar we naar toe gaan!

Za 7 sept: OIRSCHOT
De Meeuw Oirschotse Stoelloop →
Ons eigenste feestje van 10 km. Doen we allemaal aan mee! Als loper of vrijwilliger.

Za 14 september 2013: Waalre
Ronde van Waalre
Keuze uit 5, 10 of 15 km. Leuke wedstrijd.

Zo 15 september 2013: Hilvarenbeek
34e Beekse Marathon
Ook kortere afstanden. Mooi parcours.

Di 17 september: OIRSCHOT
Avondwedstrijden baan
Voornamelijk jeugd, maar ook onze volwassen leden kunnen meedoen. Vestig een clubrecord verspringen, speerwerpen of discuswerpen!

Zo 22 september: Amsterdam
Dam tot Damloop
Van Amsterdam naar Zaandam, 10 mijl. De drukste loop van Nederland. Is al uitverkocht, alleen nog inschrijven via goededoelen-teams.

Zo 22 september: Geldrop
Libertyloop
KWC, 10 engelse mijlen

Di 24 september: OIRSCHOT
Interne Competitie 800 m →
De laatste ronde, meteen daarna prijsuitreiking. Wie worden kampioen?

Za 28 september: Tilburg en omstreken
Hart van Brabantloop
Estafettewedstrijd voor het goede doel. Ook dit jaar weer met een Oirschots team?

De wedstrijden van de Sportplein Eindhoven Kempische Wegcompetitie 2013 (KWC 2013):

Za 24 augustus:	Best, Ronde van Naastenbest
Za 31 augustus:	Veldhoven, Veldhoven 10 miles
Za 7 september:	Oirschot, Oirschotse Stoelloop
Zo 22 september:	Geldrop, Liberty Loop
Zo 10 november:	Valkenswaard, Valkenloop

AGENDA

Vertrektijden
staan tijdig op onze
website

Zo 13 okt: Eindhoven Marathon Eindhoven →

De trainingen beginnen binnenkort, zie bij TRAININGEN. Vorig jaar liepen 2 leden de hele en 22 de halve. En we hadden ook nog 6 gastlopers.
En je kunt een gokje wagen op je eindtijd! Hoofdprijs is een geheel verzorgde reis voor 2 personen naar Barcelona!

AV Oirschot verzorgt ook elk jaar een waterpost in Eindhoven. Kun of wil je niet meelopen, meld je dan aan bij Toon de Croon en je hebt de dag van je leven!

Zo 17 november: Nijmegen Zevenheuvelenloop →

Elk jaar ons mooiste uitje. Eventjes 15 km rennen en dan eten we een hapje bij Du Commerce in de binnenstad.
Lijkt zwaar, maar valt best mee. De laatste kilometers gaan bergaf en daardoor hebben velen daar hun PR staan.
Dit jaar voor het eerst ook kortere afstanden op zaterdagavond.
We gaan met de trein. Schrijf op tijd in want er is een limiet.

Zo 29 december: OIRSCHOT De Meeuw Auwjaorscross

Vorig jaar de grootste cross van de regio en ook de grootste sportwedstrijd van Oirschot. Ook nu gaan we er weer voor!

tentjesavond

Mieke Bouwman

Tot 15 juli
kun je opgeven of je meedoet

Het is een echte traditie geworden: DE TENTJESAVOND!

Wij hebben er weer zin in en hopelijk jullie ook?
Dus ruim je kampeerspullen na de vakantie niet meteen op. Houd je tent, luchtbed, slaapzak, zaklamp enzovoort binnen handbereik. Want op vrijdagavond 16 augustus heb je dit allemaal weer nodig.
Noteer deze datum maar alvast in je agenda.

Omdat dit vlak na de zomervakantie is en wij van de Jeugd Commissie ook nog op vakantie gaan, willen wij graag al vóór 15 juli weten of je meedoet.

De tentjesavond begint op vrijdag 16 augustus om 18.30 uur en eindigt op zaterdagochtend 17 augustus na het ontbijt.

Je kunt je aanmelden via een mailtje naar:
Mieke Bouwman: jhm.bouwman@gmail.com

Graag ook in de mail vermelden of je een tent hebt (en voor hoeveel personen) en of (één van) je ouders misschien een handje mee kunnen helpen.
Voor de ouders: het is makkelijk als je opgeeft wanneer je kunt helpen: met het opzetten van de tenten, of 's avonds tot ongeveer 23.00 uur (activiteit), óf blijven slapen óf 's ochtends om 8.00 uur met het ontbijt, opruimen en afbreken tenten.

Groetjes van de Jeugdcommissie

De jeugdcommissie heeft een nieuwe samenstelling. Dit zijn ze:

Aubry Mulder (bestuursafgevaardigde)
Bart Noyen
Esther de Wert
Mieke Bouwman

jeugdtrainingen

René van de Ven

Bij de jeugd komen alle atletiekonderdelen aan bod, maar wordt het spelelement niet vergeten

Trainingen in het zomerseizoen:

Dinsdag 18.30 - 19.30 u
Groep 1 o.l.v. Rikie:
pupillen C, pup B en pup A 1e jaars
Groep 2 o.l.v. Martien:
pupillen A 2e jaars en Junioren D

Donderdag 18.30 - 19.30 u
Groep 1 o.l.v. Martien:
pupillen C, pup B en pup A 1e jaars
Groep 2 o.l.v. René:
pupillen A 2e jaars en Junioren D

Donderdag 19.30 - 21.00 u
Groep 3 o.l.v. René:
Senioren.
Junioren D die extra willen trainen mogen aansluiten tot 20.30 uur

WE WAREN IN…

OIRSCHOT
Army
Urban Run

ONZE ADVERTEERDERS

Je staat er zo gauw niet bij stil, maar een clubblad zonder advertenties is niet mogelijk. Zonder de steun van deze bedrijven zouden de kosten geheel ten laste van de clubkas komen. Denkt u bij uw aankopen ook een keer aan hen?

- All Outdoor
- Garage BeKa
- Blox & Verbeek Adviseurs
- Boerenbond Deurne
- Gebr. Van den Bosch Loonbedrijf
- Bouwbedrijf van den Boom
- Boekhandel De Croon
- Club van 21 (Horeca Oirschot)
- Gerrie Dijkstra
- Bloemenboetiek ELHA
- FT-Print
- Fysionova
- IBB Electronic Engineering
- Jumbo Hamers supermarkt
- Frank van Kemenade Bloemen
- Schildersbedrijf Van der Kruijs
- Screenrun Henk van Gerven
- Kapsalon Marc
- De Meeuw Bouwsystemen
- Gasterij De Merode
- Mitra De Poort Slijterij
- Bakkerij De Reijsende Man
- Roefs Partyverhuur
- Running Support Joos van Haaren
- Rabobank Het Groene Woud Zuid
- Spoordonkse Watermolen
- Autobedrijf Verbruggen
- Karin Verbruggen Beeld Design
- Verspaandonk Herenmode
- Vogels Groenvoorziening
- Van Zelst Automaten

Onze adverteerders bereik je snel met de link op www.avoirschot.nl
Adverteren in dit blad? Een sportieve doelgroep! Neem contact op met Anthony Conijn: anthonyconijn@gmail.com

w i n n i n g t e a m

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

Restaurant & Zalen De Burgemeester
Markt 21
Tel: 0499-578659
www.de-burgemeester.nl

Bruin-café Oud Brabant
Markt 14
Tel: 0499-575509
www.oudbrabant.nl

Chinees-indisch Specialiteiten Restaurant Jasmine Garden
De Korenaar 22c
Tel: 0499-550900
www.jasminegardenoirschot.nl

Grand-café de Wildeman
Markt 7
Tel: 0499-577205
www.dewildeman.nl

Brasserie restaurant La Couronne
Rijkesluisstraat 6
Tel: 0499-571095
www.hoteldekroon.nl

Restaurant De Meulen
De Korenaar 49
Tel: 0499-575192
www.demeulen.nl

Restaurant-zaal 't Zand
Bestseweg 52
Tel: 0499-571817
www.zand-oirschot.nl

Café De Bonte Os
Markt 15
Tel: 0499-577870

Café-zaal Vingerhoeds
Oude Grindweg 90
Tel: 0499-571334
www.cafevingerhoeds.nl

Bistro De Verwennerij
Molenstraat 40
Tel: 0499-576069
www.bistrodeverwennerij.nl

Cafetaria 't Trefpunt
Nieuwstraat 52
Tel: 0499-571686

Café-biljart-snooker De Woudgalm
Rijkesluisstraat 31/33
Tel: 0499-572246

Gasterij "de Beurs"
St. Odulphusstraat 7
Tel: 0499-572222
www.debeurs-oirschot.nl

Café-zaal 't Vrijthof
Molenstraat 6
Tel: 0499-571442
www.hetvrijthof-oirschot.nl

Café De Nachtegaal
Proosbroekweg 6a
Tel: 0499-571446
www.cafedenachtegaal.nl

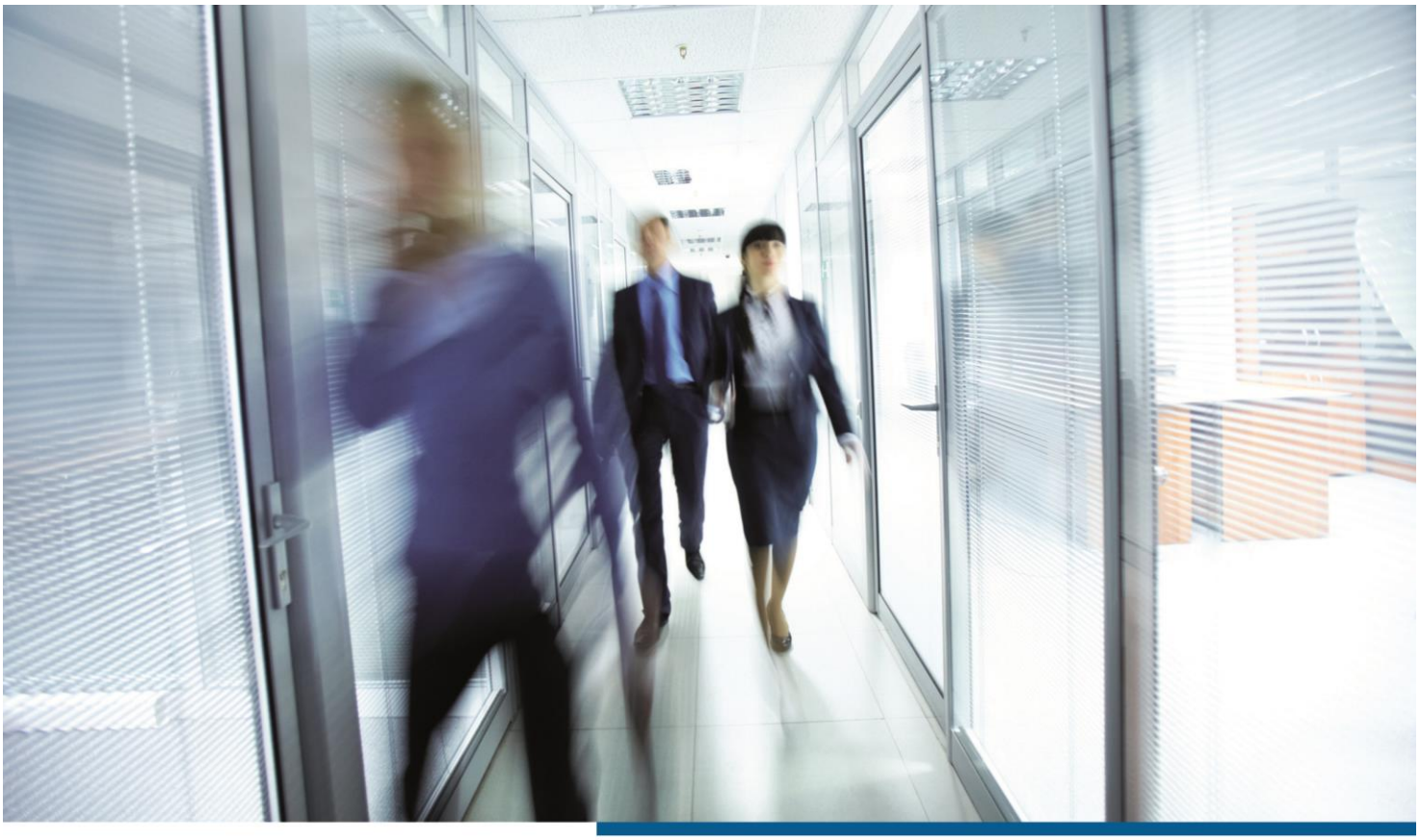
Bistro De Oude Smidse
Rijkesluisstraat 3
Tel: 0499-577700
www.oude-smidse.nl

Friethal De Put
Markt 3
Tel: 0499-571054
www.friethaldeput.nl

Restaurant-kegelcentrum D'n Oirschotse kegel
Oudegrintweg 69
Tel: 0499-577800
www.oirschotsekegel.nl

Restaurant De 3 Cronen
Markt 18
Tel: 0499-575300
www.de3cronen.nl

WELKOM IN GASTVRIJ OIRSCHOT



Ruimte voor flexibel ondernemen

flexibele huisvestingsoplossingen op maat

Heeft u behoefte aan een nieuw pand of wilt u het bestaande kantoor uitbreiden? De Meeuw biedt tijdelijke en permanente oplossingen voor uw kantoor- of productieruimte.

Eenvoudig en doelmatig of luxueus met alle moderne faciliteiten. Met de bouwsystemen van De Meeuw beschikt u snel over kantoorruimte op maat voorzien van de gewenste uitstraling, sfeer en veiligheidsvoorzieningen!

www.demeeuw.com

DE MEEUW

vandaag bouwen aan morgen

T +31 (0)499 57 20 24 info@demeeuw.com Industrieweg 8 5688 DP Oirschot