atletiek OIRSCHOT

jaargang 27 / september - oktober 2013 5

spike

Marij Maas kreeg de estafettepen

De halvemarathon trainingen zijn begonnen

verslagen: World Master Games Vakantieloop

Vreugde...

Verdriet...

Spanning...

Sensatie...

In deze Spike lees je het allemaal !

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 27 oktober**

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

ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT - VRIJWILLIGERS

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

De periode van vakantie ligt inmiddels weer achter ons

Sinds een paar weken proberen de scholen de kinderen weer het nodige bij te brengen zodat ze met een goed gevuld pakket hun verdere leven tegemoet kunnen zien.
Als bestuur van onze vereniging proberen wij ook het nodige te regelen zodat we als vereniging weer goed verder kunnen met sporten in het algemeen en atletiek bedrijven in het bijzonder. Een aantal van die zaken die er binnen de vereniging spelen wil ik hier even kort aanstippen.

Als eerste is er de Oirschotse Stoelloop 2013 die op zaterdag 7 september op het programma staat

De voorbereidingen voor dit evenement zijn grotendeels voltooid. De wedstrijdcommissie is er weer druk mee geweest. Bedankt leden van die commissie voor alle activiteiten die jullie hiervoor in gang zetten. Het beloofd weer een goede wedstrijd te worden waar we allemaal veel plezier aan kunnen beleven.

Inmiddels zijn er voor de minder ervaren lopers ook speciale trainingen georganiseerd om de 10 kilometer tot een goed einde te kunnen brengen

Als we ook nog voldoende vrijwilligers bij elkaar krijgen om mee te helpen dan kunnen we straks allemaal samen terug kijken op een geslaagde wedstrijd die voor elk wat wils heeft geboden.

Verder zijn we weer bijna aangeland in het najaar

De voorbereidingen voor de hele en halve marathon van Eindhoven zijn dus weer in volle gang. Diverse groepen trainen op zaterdag en zondag om de halve marathon van Eindhoven succesvol, al of niet met een PR, te kunnen afronden. Op zondag 13 oktober is het zover. Dan zijn er weer heel veel mensen van onze vereniging in touw bij dit grote loopevenement in Eindhoven.
Elk jaar verzorgen we als vereniging een waterpost bij deze landelijk en ook internationaal bekende wedstrijd. Dit jaar staat de waterpost op het einde van de Oirschotsedijk in Eindhoven. Dus is de waterpost makkelijk te bereiken. Heb je zin om mee te helpen laat dat dan even weten aan de contactpersoon binnen onze vereniging. Op de website van de club kun je daarover de nodige informatie terug vinden en je aanmelden.

Een onderwerp waar ik hier de laatste tijd al veel heb geschreven is de privatisering van ons veld

Het overleg met de 8 andere buitensportverenigingen en de gemeente loopt nog steeds, alhoewel we op dit moment wel in een grote dip zitten. De gemeente heeft zich volgens de 9 verenigingen niet aan de gemaakte afspraken gehouden. En voor het slagen van een dergelijk grote operatie is het wel van belang dat je als overlegpartners op elkaar moet kunnen vertrouwen.

Ik probeer belangrijke zaken die er spelen ook steeds op de website van de vereniging te plaatsen. Zo staat de brief over deze kwestie die door de 9 Oirschotse buitensportverenigingen naar de gemeente is gezonden op onze website (PRIKBORD-bericht van 17 augustus).
Er is uiteraard ook altijd nog de mogelijkheid om er bij een van de bestuursleden naar te vragen.
Wanneer het onderwerp rijp is om het als agendapunt te bespreken in een ledenvergadering is op dit moment nog niet duidelijk.

Maar, zoals hiervoor aangegeven, staat eerst nog onze eigen Oirschotse Stoelloop op het programma

Zorg dat je er bij bent. Of als deelnemer, of als helper bij de wedstrijd en anders kun je altijd nog als toeschouwer bij dit spektakel aanwezig zijn. Ik zie u graag op 7 september in het centrum van Oirschot en zeg tegen u

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 176 leden, waarvan 16 bij de jeugd

Ledenmutaties:

Helaas een afmelding:

Laura Vonk	MJD

.

maar ook 3 nieuwe leden:

Anita van Ham	V50
Monique Fiers	V40
Caroline Linnemans	V35

Alle nieuwe leden: van harte welkom!

Jarig in september…

2	Kay Pijnenburg	JPA
6	Wim Verhagen	M65
7	Frans van der Staak	M55
7	Luc van de Ven	MSE
12	Ton Smetsers	M40
16	Joke Bullens	V50
18	Peter Schelle	M50
19	Marjon de Kort	V45
21	Gerrie Dijkstra	M50
21	Wies van Hout	MPC
26	Frans Verhagen	M65
26	Laura van den Broek	V40
29	Ad van Heerbeek	M60

Allemaal hartelijk gefeliciteerd!

…en in oktober:

1	Anita van Ham	V50
5	Sandra Verhagen	V40
6	Jan Manders	M50
7	Jan Smits	M60
7	Vivien Gillissen	V40
12	Ruud van Woensel	M55
14	Irene van Gestel	V45
14	Jeanine van de Kam	V45
14	Rene Sterken	M40
15	Ben Noordijk	JJB
16	Jan van den Heuvel	M50
17	Cees van de Schoot	M65
17	Jac van Heerbeek	M50
18	Adrie Louwers	M55
19	Nicole Evers	V40
21	Miranda Kemps	V40
23	Diane van Heeswijk	V40
27	Miranda Veldhuizen	V45
28	Femke Ritz	V35

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

Het nieuwste nieuws staat elke dag op onze website

11 augustus
Roland van Loon 6e in World Master Games →

De World Master Games zijn een soort Olympische Spelen voor atleten boven 30 jaar. Roland deed in Sestriere (Italië) mee in het onderdeel oriëntatielopen. Op de korte afstand, 3 km, werd hij 21e in de A-finale. Op de lange afstand, 10 km in bergachtig gebied, miste Roland de A-finale, maar wist in de B-finale de 6e plaats te behalen

24 augustus
Drie ereplaatsen en clubrecord in Best

Bij de vandaag gelopen Ronde van Naastenbest werd Ruud van Woensel 1e en Frans van der Staak 2e bij de M55.
Martien van de Ven won de klasse M65 en verbeterde het clubrecord van Ad van Zelst met bijna 2 min

foto onder: Ruud (64) in de Ronde van Naastenbest

ONZE VRIJWILLIGERS

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

Altijd met de jeugd in de weer geweest

Een paar jaar geleden met wat tumult weggegaan bij onze club, maar nog steeds bereid om een handje te helpen: Tiny van de Ven.
Elk jaar is ze weer present bij de Jansdag, die ze met Harry tot in de puntjes organiseert.

Onze club kan niet vooruit zonder vrijwilligers.

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

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

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

WESTERLO EN VERRASSINGEN

Joos van Haaren

Clubrecords van vroegere jaren opeisen ligt moeilijk

Ik kreeg een mailtje met het verzoek of ik nog iets "over vruuger" kon schrijven

Ik dacht: dat kan ik wel weer eens doen. Tijdens mijn voorbereidend werk en naslag in mijn archief stuitte ik op voor mij toch wel wat verrassingen. Ik wil hierbij wel even aangeven dat ik NIET de knuppel in het hoenderhok wil gooien en er verder ook niets mee doe. Maar ik ga zoals ik ben, eerlijk en oprecht, wel voor de feiten. Daar gaat ie.

Ik dacht, laat ik eens gaan schrijven over onze contacten en goede relaties in het verleden met Westerlo

Oirschot en Westerlo hadden ieder jaar een Sportuitwisselings-programma. Het ene jaar in Oirschot het andere jaar in Westerlo. Met de Auwjoarscross kwamen zelfs bussen uit Westerlo om deel te nemen aan onze cross zodat we een internationaal tintje hadden en goede atleten aan de start in elke leeftijdsgroep. De cross was altijd op 31 december en het bestuur en leden bleven meestal hangen tot 20 uur om dan richting Westerlo te gaan om op tijd voor het nieuwe jaar thuis te zijn.

Menig trappistje en andere biertjes zijn toen achterover geslagen en het was altijd een plezierige boel

Ook bij onze wegwedstrijd hadden we deelnemers van onze Belgische vrienden. Ik vraag me af hoe het nu met Fons (de voorzitter) is. En waarom dit alles is verwaterd. Vind ik jammer.

Toen ik het idee had over deze contacten te gaan schrijven keek ik zomaar eens wat verslagen en uitslagen door

Onze eerste ontmoeting was in Westerlo op 7 juni 1986. Ik zag bijvoorbeeld dat Cees van de Schoot, Addie Smetsers, Joseph van den Bosch en ik daar een 4x400 meter hadden gelopen. Deze loop was op een natte sintelbaan en in de stromende regen. Tijd: 4 min 20.2 sec.
Ik vroeg me af wat daarop nu het clubrecord zou zijn en ging eens op de website naar de records kijken. He, helemaal niemand. Staat ook niet vermeld. Dus nog steeds clubrecord. Stom toevallig lagen tussen de rommel op tafel de uitslagen van januari 1989 en ik zag daar wat tijden staan. En dacht, die moeten gelopen zijn in de 35+ klasse. Even bij de M35 kijken: ook niet vermeld.

Maar mijn ogen vielen open van verbazing

Ik kijk nooit naar die records omdat het mijn interesse niet heeft. Er stonden opgeëiste records. En ik zag dat die tijden niet kloppen. Er stond 34:38 min. op de 10 km en 1:23:24 uur op de ½ marathon. Wat zag ik in de uitslagen staan? Op 15 januari 1989 liep Joseph van den Bosch in Heythuizen 1 uur 14 min 20 sec op de halve. Op 22 januari liep hij in Moergestel 33:52 op de 10 km. Even de oude ledenlijst gepakt (wie wat bewaard heeft wat) en ik zag dat Joseph van 1950 is. Dus in de klasse M35 in 1989. Ik zag nog meer: wij hadden destijds een snelle dame Ria Weerts (hoe zou het met haar zijn?) en die liep op 22 januari in Moergestel 41:59 op de 10 km. Nee dus. Clubrecord dames 10 km gelopen in 1993, tijd: 42:32 min.

Ik ben er verder maar mee gestopt

Ik heb geen zin om het allemaal uit te zoeken en misschien mensen op de tenen te trappen die denken een clubrecord te hebben. Ik heb dus niet gekeken naar andere uitslagen in voorgaande of latere jaren. Ik kan begrijpen dat er ooit een start is gemaakt met het aanmaken van clubrecords of dat de oude gegevens verloren waren. Maar na jaren nog een clubrecord opeisen is moeilijk want niet iedereen bewaart de uitslagen.

Ik dacht laat ik eens kijken hoe de clubrecords zich verhouden tot mijn eigen prestaties

En kwam tot de ontdekking dat ik ook nog records zou bezitten. Clubrecords opeisen blijft dus een moeilijk iets. Ik ga het niet doen. Had ik het destijds moeten doen. Ook weet ik dat dingen soms gevoelig kunnen vallen. Maar feiten zijn feiten zeker als ze gestaafd kunnen worden met bewijzen.

Loop ze

Joos van Haaren

HARDLOOPCURSUS

Caroline Linnemans en Marjolein van Kuringen

Thermo-onderkleding, handschoenen, oorwarmers en nog hebben we het koud

Op de een of andere manier werd mijn naam genoemd om een stukske te schrijven over de hardloopcursus

Verbazingwekkend genoeg heb ik mijzelf nooit gezien als een soort van 'verslaggeefster'. Ik beschouw het als een groot compliment dat mij schrijverskwaliteiten worden toegedicht. Serieus vroeg ik of dit dan nog voor de nieuwe editie af moest. "*Niets moet, het mag*" was het vriendelijke antwoord. Dat was mij heel duidelijk, maar dan 'moest' het (let wel: van mijzelf) morgen (zegge donderdag 22 aug) gebeuren, want ik wilde toch wel heel graag vrijdag op vakantie. Op de valreep heb ik een co-auteur ingeschakeld, of eigenlijk moet ik zeggen 'co-redigeer persoon' (of zoiets) in de vorm van Caroline. Zij denkt heel hard mee en daarom is dit stukske uit ons beider naam. Nou, aan de gang dan maar….

Het is maart 2013 als ons oog valt op een aankondiging in de wekelijkse huiskrant (jullie weten vast wel welke wij bedoelen)

"*AV Oirschot gaat in april weer starten met een hardloopcursus*". Kort en krachtig worden de voordelen van het hardlopen weergegeven (kunde niet omheen) en beschreven wat men van de cursus kan verwachten. In het kader van gezond bezig zijn, conditie opbouwen en nog veel meer andere goede redenen, spreekt de aankondiging tot onze verbeelding. Voor het inschrijfgeld (40 euro, wij helpen jullie een handje: dat is 40:20 lessen = 2 euro per les) hoeven we het niet te laten en al vlug zijn onze inschrijvingen een feit.

Op 7 april 2013 staan we, warm aangekleed, opgetogen te wachten op het atletiekveld

Daar staan we dan, met nog iets van 48 andere mensen die allemaal een eigen reden hebben om aan deze cursus mee te doen. Gezien het grote aantal inschrijvingen dit jaar zijn er 4 trainers ingeschakeld. Ger, Pieter en niet te vergeten vaste hardloop-cursustrainers Toon en Cees gaan een poging wagen deze club ongeleide projectielen een basis in het hardlopen aan te leren.

De eerste training is goed bevallen en gretig besluiten we die avond de uitdaging aan te gaan

Iedere training gaan we een stapje verder, steeds weer een stukje langer lopen. Het schema wordt langzaam en rustig opgebouwd, doch beetje bij beetje zwaarder. Er wordt dan ook met regelmaat gezucht en gesteund (wij waren het echt niet hoor!).
De grote club wordt in 2 gedeeld om iedereen nog beter persoonlijke aandacht te kunnen geven. Wij gaan met Toon en Ger verder.

Tja en dan krijg je loopscholing he!

Oh zo noodzakelijk, meestal hilarisch om te zien (de slappe lach is dan ook met regelmaat aanwezig), maar niet echt wat wij nu in de recreatieve trainingen het meeste missen. Gestaag vorderen de weken.. er vallen wat mensen af met blessures, de grote sportwinkel in Best doet ontzettend goede zaken, en progressie wordt geboekt. Onze groep splitst ook in 2; afhankelijk van het tempo van lopen met Ger of Toon mee. Wij sluiten aan bij Ger en gaan gestaag verder.

Vriendschappen beginnen zich te vormen

De klik is daar, we delen iets gemeenschappelijks en vinden elkaar. We kijken ernaar uit om elkaar te zien en lekker bij te beppen.

12 juni: Caroline (l) en Marjolein (r) krijgen van Toon het certificaat van de Atletiekunie

De cursus verloopt voor ons voorspoedig, maar dan het weer (zoals we allemaal weten wilde het dit jaar niet echt lente worden). Het is dan ook verdomde koud. Thermo-onderkleding, handschoenen, oorwarmers, we trekken het over elkaar aan en hebben het nog koud. Van hardlopen krijg je het warm, maar bij -12 C duurt dat toch echt wel een tijdje (of lopen we gewoon niet hard genoeg?!?!???)

Een ding… het regent niet

Volgens Ger regent het dan ook op de trainingen, maar zeker op woensdagavond tussen 19-21 uur nooit!! Wij denken dat het komt doordat een van de ondergetekende (lees: Marjolein) bij de minste dreiging van een wolkje, haar regenjas omknoopt en op die manier de regengoden verzoekt om de regen uit te stellen…het is maar hoe je het bekijkt (-). Week in week uit, 2 maal per week, weer of geen weer, wordt ons met veel passie, de basisbeginselen van het hardlopen aangeleerd.

De tijd vliegt werkelijk voorbij, immers time flies when you are having fun!

En dan is daar alweer de laatste les. Er is een parcours uitgezet en het is de bedoeling om in 25 minuten zoveel mogelijk rondes hard te lopen. Nu komt het erop aan, we worden echt getest. Hoe staan we er na 10 weken cursus voor? Gelukkig, we halen de eindstreep, we hebben goed ons best gedaan. Onder het genot van een hapje en drankje krijgt iedereen een certificaat vandeelname uitgereikt. Het zonnetje schijnt en het lijkt wel of iedereen straalt van trots!

We hebben 10 weken aan onze gezondheid gewerkt, onze conditie opgebouwd en alles wat je nog meer kan bedenken, maar bovenal hebben we veel gelachen, genoten, vrienden erbij gekregen en het geweldig naar ons zin gehad

Een tijdperk is afgesloten, en daarmee openen zich direct nieuwe deuren.
En dan… dan volgt een reünie. Iedereen die aan de cursus heeft deelgenomen heeft een uitnodiging ontvangen om nog een keer samen te trainen (behalve dan Caroline, hoe is het mogelijk??). Het is heerlijk om alle sportievelingen nog eens te zien. De sfeer zit er direct in en er wordt zowel flink gelopen als gekletst. Het is mooi te merken dat ieder op zijn eigen manier vorm heeft gegeven aan het hardlopen na de cursus.

Menigeen spreekt zich met verbazing uit over de progressie die iedereen in krap een half jaartje heeft geboekt

Ook deze avond sluiten we onder het genot van een hapje en drankje af. Chapeau voor de trainers van de hardloopcursus!!! We zijn blij dat we onder jullie deskundige leiding kennis hebben kunnen maken met de hardloopsport. Het plezier van het hardlopen is bij ons in ieder geval in het bloed gekropen en dat heeft geleid dat we nu vaste aanwinsten zijn op de recreatieve trainingen.

Wij dragen het hardlopen en de club een warm hart toe en zullen het zeker niet laten anderen te enthousiasmeren om met de cursus te starten!

Harde loop groeten,

Caroline Linnemans en Marjolein van Kuringen

RUNNERS WORLD
EINDHOVEN

Nieuwe adverteerder!

- Deskundig advies doormiddel van een loopanalyse
- Deskundig personeel met hardloopervaring
- Uitgebreid assortiment

Leden van AV Oirschot ontvangen 10% korting op het gehele assortiment!

Willemstraat 2 (bij de witte dame) • 5611HD Eindhoven • 040-2372337
info@runnersworldeindhoven.nl • www.runnersworldeindhoven.nl
"Like" ons op www.facebook.com/RunnersworldEindhoven

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

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP

René van de Ven

Op de technische onderdelen staan nog genoeg clubrecords open!

Noteer alvast in uw agenda: de clubkampioenschappen meerkamp zullen dit jaar plaatsvinden op **zondag 29 september** van 9.00 tot ca. 14.15 uur!

In tegenstelling tot wat misschien door een aantal leden gedacht wordt is dit niet alleen een wedstrijd voor de jeugdleden, maar voor **alle** leden. Van 6 tot 86 jaar (of zelfs ouder, mochten ze er zijn): iedereen kan deelnemen. We hopen dat veel leden zich inschrijven en we er met z'n allen een gezellige en sportieve dag van kunnen maken.

Hoe werkt het?

Een meerkamp bestaat uit verschillende onderdelen. Voor elk onderdeel wordt aan je behaalde prestatie een puntenaantal gekoppeld. Het totaal van alle behaalde punten is je eindscore en degene met de hoogste score is clubkampioen. Uiteraard gelden ook bij de meerkamp de verschillende leeftijdscategorieën en is er onderscheid tussen heren en dames.

Ik heb dat nog nooit gedaan, kan ik toch meedoen?

Jazeker, dat is geen enkel probleem. Bij elk onderdeel zijn ervaren atleten aanwezig die iedereen die daar behoefte aan heeft uitleggen wat de bedoeling is en nuttige tips geven.

Er is een onderdeel bij dat ik niet kan / niet durf. Kan ik toch deelnemen?

Uiteraard. Je mag per onderdeel zelf bepalen of je meedoet of niet. Wanneer je een onderdeel of meerdere onderdelen niet aan durft, wilt of kunt mag je er dus zelf voor kiezen dit onderdeel over te slaan. (N.B. Pupillen en Junioren hebben deze mogelijkheid niet!)

Kun je deelnemen als je geen lid bent?

Jazeker, dat is geen enkel probleem. Je doet dan mee buiten mededinging om het kampioenschap. Kortom, je kunt geen clubkampioen worden als je geen lid van de club bent. We vinden het wel erg gezellig. Hoe meer deelnemers hoe beter, dus nodig gerust mensen uit ook als zijn ze geen lid.

Is het niet blessuregevoelig?

Nee, niet meer dan elke andere activiteit. Zoals voor elke sportieve activiteit geldt: zorg voor een goede warming up, goed schoeisel en luister naar je lichaam. Heb je een zwakke plek geef dit dan vooraf door aan de organisatie en vraag aan andere deelnemers advies. Zij hebben zeer veel ervaring en kunnen per onderdeel inschatten of er een vergroot blessurerisico is.

Dus: nodig een vriend, vriendin of loopmaatje uit en ga de uitdaging aan of maak er desnoods een weddenschap van. Wellicht behaal je zelfs een clubrecord! Maar het allerbelangrijkste is: doe mee en beleef een gezellige en sportieve dag!

Inschrijven (Moet ik verplicht vooraf inschrijven?)

Inschrijven via de lijst in het clubgebouw of via e-mail naar René van de Ven: **chr_vd_ven@hotmail.com**

Vooraf inschrijven is niet verplicht, maar het is wel gemakkelijk voor de organisatie. Die moet immers de juiste materialen klaarleggen, voor startnummers zorgen en de correcte puntentelling (hoe ouder, hoe soepeler) toepassen, hetgeen een goede voorbereiding vergt.

Meer informatie?

Wil je meer informatie? Kijk (voor o.a. het tijdschema) op de website of bel naar René: 06-53448618

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

Marij Maas

Mijn doel is om de halve marathon Eindhoven uit te lopen

Op de ochtend van de 1ste halvemarathontraining werd ik het slachtoffer

Nietsvermoedend stond ik me voor te bereiden op die duurloop toen ineens Pieter me vroeg een stukje te schrijven voor de Spike. Natuurlijk had ik geen snelle smoes en dus werd het een ja.

Ik zal me kort even voorstellen. Ik ben Marij Maas, geboren in Oirschot en opgegroeid in “de Pullen”

Echte Oirschotse dus! Ik ben getrouwd met Marc en samen zijn we de trotse ouders van Tabbe, Maud en Merel. Wij zijn een echt hockey gezin, tot 2 jaar geleden waren we allen actief op het kunstgras (alleen ikzelf nu niet meer). Toen de kinderen jonger waren was je natuurlijk erg betrokken bij de hockeyclub: meehelpen bij activiteiten, training geven en langs de lijn als coach. Nu de oudste twee bij een andere vereniging (MEP Boxtel) spelen is dat wel wat veranderd. Maar ik ga nog steeds graag naar zoveel mogelijk wedstrijden kijken en ben dan een enthousiaste toeschouwer. Marc is nog steeds trainer en coach van onze jongste dochter.

Hoewel ik altijd wel sportief bezig ben geweest, ben ik in april 2012 gestart met de loopcursus

Vooral ook om rustig aan op te bouwen en het plezier van het lopen voorop te stellen. Wij hadden evenals dit jaar een flinke groep cursisten. De cursus was altijd gezellig en ondanks het vele slechte weer zijn er nu nog velen actief binnen de vereniging en ook als lid aangemeld.

Verder werk ik al ruim 25 jaar met veel plezier als apothekers assistente in de ziekenhuisapotheek van het Catharinaziekenhuis

Onze afdeling is de afgelopen jaren erg gegroeid en in de apotheek werken we nu dan ook met ruim 100 medewerkers, waarvan een aanzienlijk deel part-time. De afdeling waar ik werk verzorgt de distributie en medicatiebewaking van alle klinische patiënten. Verder zijn we ook werkzaam op de diverse verpleegafdelingen.
Daarnaast bereiden wij alle chemokuren voor de dagbehandeling en MDO. Verder bestaat de apotheek uit diverse andere afdelingen, zoals laboratorium, administratie en secretariaat, bereidingen, magazijn, externe instellingen, kwalititeit, trial afdeling. Naast een aantal ziekenhuisapothekers zijn er ook 2 opleidingsplaatsen voor ziekenhuisapothekers i.o. en een aantal projectapothekers en stagiaires in de organisatie werkzaam.

Zo dat is al een heleboel informatie, maar zoals gezegd ben ik gestart met de lange duurlooptrainingen in het weekend om te proberen de halve marathon van Eindhoven tot een goed einde te brengen

Het doel is uitlopen en niet perse een mooie tijd neerzetten.
Verder vind ik het erg leuk met de groep op woensdag en zondag te lopen en ik hoop dit dan ook nog lang vol te houden en zo nu en dan een wedstrijdje mee te doen.

Sportieve groeten en tot ziens

Marij Maas

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

KASTERLEE

Grote stappen
Grote potten trappist
Grote zakken patat

Op 20 juli waren we weer bij de countryloop Dwars door Kasterlee.

Boven: bij de start van de 16 km zien we de blauwe brigade: Ad, Hans, Nellie, Cees, Michael en Harrie.
Cees was het eerste binnen, Nellie werd 2e bij de V55, Harrie viel met een blessure uit.
Bij de 10 km werd Jeanne Kemps 3e V55 en debuteerden onze nieuwe leden Jan Swaans en Joost van Kuringen.

Onder: Proost! Het was weer een mooie race.

meer foto's op www.avoirschot.nl

VAKANTIELOOP

Marjolein van Kuringen

mijn 10 km debuut in de Biest

Berti en Marijke waren de persoonlijke hazen van Marjolein in Biest-Houtakker

Om maar direct met de deur in huis te vallen… op woensdag 14 augustus 2013 heb ik mijn officiële debuut gemaakt op de 10 km!

Gewoon als recreatieve renster, en dat op de vakantieloop in Biest-Houthakker.
Alhoewel vakantieloop… voor mij was het allesbehalve een vakantieloop. Laat ik jullie even meenemen.

Wie is in hemelsnaam IK?

IK is Marjolein van Kuringen, bouwjaar 1980 (dus 33 jaar), getrouwd met Joost van Kuringen (ja, die loopt ook) en sinds 3 jaar woonachtig in Oostelbeers. Momenteel leggen we de laatste hand aan de bouw van ons huis, om daar over enkele maanden onze intrek te nemen. Voor de nieuwsgierigen onder ons: daar aan de doorlopende weg richting M'Beers, met die kelders en dan het vierkante huis met het piramidedak. Ik ben eigenaresse van mijn eigen praktijk voor coaching en training True Happiness en nu dan ook recreatief 10 km hardloopster. Zo dat gezegd hebbende….

In vogelvlucht

Twee jaar geleden gestart met de hardloopcursus. Af moeten haken i.v.m. te veel pijn aan heupen, bekken en spieren. Afgelopen april nieuwe poging gewaagd en nu met succes de hardloopcursus af kunnen ronden. De smaak te pakken gekregen en lid geworden van de club. Iedere woensdag en zondag paraat om mee te lopen, ergens in de week probeer ik nog een keer te oefenen (want oefening baart kunst, is mij geleerd) en dan ineens aan de start van de vakantieloop in Biest-Houtakker.

De voorbereiding

Het begon thuis al; hardloopkleren aan… check, renschoenen… ook maar direct aan, check en dan… wat neem ik mee? Hoe hard ga ik lopen? Als ik het maar uitloop, allerlei hersenspinseltjes hielden me toch wel bezig. Zoals het een coach betaamt, stelde ik mezelf enkele realistische doelen op, om daar vervolgens lering uit te kunnen trekken: 1. De loop (zoveel mogelijk pijnvrij) uitlopen, 2. Vooral rustig te lopen (streeftijd 1:15) en 3. Te genieten van de loop, de mensen en de gezelligheid.
Dat ik in een compleet nieuwe wereld ben beland en dat het voor mij nog geen gesneden koek is, werd me zo al haarfijntjes duidelijk.
Afijn, mijn hersens wat laten kraken, mijn rugzak ingeruimd, die van mijn husband ook maar ingepakt (ik was toch bezig) en ik was present om te gaan. Niet wetende wat me te wachten stond…

De aanloop

Verzamelen op het Doornboomplein in Middelbeers. Nou, dan doen we dat toch netjes. Daar viel ik al in de eerste verbazing. Mijn wederhelft had me namelijk verteld dat er héél veul mensen van de club mee zouden gaan. Ik verwachtte daar een enorme groep aan te treffen. Niets was minder waar, ik trof 3 clubleden, relaxed naast elkaar zittend op het "benkske", met de sporttas op schoot, aan. Me snel herstellende, nestelde ik mij ergens daartussen en wachtte rustig mee af. Quick information leverde mij op dat we zaten te wachten op de volgeladen auto van 'ons Nel'. Deze diende zich al snel aan en met dit klein clupke vertrokken we vanuit Middelbeers naar de Biest.

De loop

In de Biest aangekomen lag het parkeerterrein een enorm eind het veld af. Het stond echt bommetje vol. De wandeling naar het veld zag ik maar als opwarming voor de 'echte' loop. Nummer ophalen, speldjes niet vergeten, en naar de kleedkamers. Nummer opspelden, schoenen nog een keer strikken, plasje plegen, labello smeren, me druk maken over het achterlaten van mobiel en autosleutels (waar laat ik deze dan, gaat de deur op slot??), gerustgesteld worden, want er komen clubleden ons aanmoedigen en die houden de

Meteen na de wedstrijd evalueren, dat werkt het beste

belangrijke spullen wel vast (by the way nog bedankt daarvoor!!) en dan warm lopen.

Warm lopen…een hele ronde van 2 km!?!?

Ik vond het feit dat ik zo dadelijk nog 10 km ging lopen al een heel eind, laat staan dat ik daar nog wat extra km's aan toe ging voegen. Ik liet iedereen maar begaan en trok mijn eigen plan…

Onderweg

Volgende verbazing…wat een boel mensen doen ermee!! Het startsein liet enkele minuten op zich wachten (ondertussen waren de zo goed opgewarmde spieren al weer koud), maar eindelijk was ik dan onderweg. Ik mocht gebruik maken van de ervaring en constante snelheid van Marijke en Berti en daarmee waren mijn twee persoonlijke hazen een feit.

Het mag gezegd worden, ze hebben goed voor me gezorgd gedurende de loop

Dames mijn hartelijke dank daarvoor! We gingen van start op 6:15 min/km. Een keurig tempo, lichtelijk harder dan ikzelf in gedachten had om te starten en ik maakte me enigszins zorgen of ik dit tempo tot het einde pijnvrij ging volhouden. In mijn achterhoofd hoorde ik de echo van Toon: '*niet te hard*'.

Het tempo was goed te doen en dat kwam mede door de enthousiaste reacties van de omstanders

Je moet weten dat wij behoorlijk in de achterste linie van het veld liepen en dat ontlokte veel aanmoedigingen: *"Kom op dames, wel volhouden, goed bezig, niet te veel kletsen ge moet hard lopen".* Stug hielden we vast aan ons plan en we konden het niet laten om met regelmaat terug te roepen dat we vooral voor de gezelligheid liepen! En gezellig dat was het zo wel! Het tempo nam naarmate de km's vorderden wat af, en op een gegeven moment werden we gedubbeld door de snelheidsduivels, maar dat mocht de pret niet drukken.
De laatste ronde brak aan en Adrie flitste in mijn hoofd voorbij met zijn wijze woorden: '*Een veel gemaakte (beginners)fout is te hard van start gaan. Temper je enthousiasme en gewoon rustig aan beginnen, dan kunde altijd nog op het eind versnellen*'.

Ik had nog genoeg over om de laatste ronde van 2 km te versnellen

De 2 dames juichten mijn enthousiasme toe en ze grapten dat ik van hen mocht winnen. Ik liet ze dus los en hoorde zowaar de streep roepen. Het laatste stuk werd ik nog opgehaald door enkele clubleden (die uiteraard al lang en breed binnen waren) en dat was voor mij het allermooiste gevoel van de vakantieloop. Nog een klein eindspurtje en daar stond mijn eindtijd: 1 uur 5 minuten en 6 seconden schoon aan de haak!!!
Dan nog uitlopen, (dat betekent nog meer km's maken), omkleden (ik bleek dus de helft vergeten te zijn in mijn tas te stoppen) en naar de afterparty. Ook dat hoort erbij, had ik al snel begrepen. De trappisten gingen er goed in en volgden elkaar in rap tempo op. Een watertje was voor mij voldoende. De ervaringen van de clubleden werden met ons gedeeld en ook daar heb ik weer een heleboel van opgestoken.

Enkele uurkes later liepen we terug naar de auto's,

die nog zielig met 2 stonden, en net zoals de heenreis was ook de terugreis enorm gezellig. Ik heb al mijn 3 doelen behaald en het geweldig naar mijn zin gehad. Voor mij een debuut om trots op te zijn!! Op naar de volgende loop!

INTERNE COMPETITIE

Ad van Zelst

		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)	12,59		**13.850**
2	Stefan de Graaf	12,19	13,60	(0,60)	(0,80)		**11.495**
	M35						
1	Roland van Loon	16,69	17,20	13,76	13,82		**15.360**
2	Aubry Mulder	14,02	15,23	(0,60)	(0,80)		**13.225**
	M45						
1	Harrie Bullens	15,41	16,29	13,82	13,93		**14.860**
2	Hans van Hal	13,63	14,50	12,63	12,47		**13.307**
3	Michael Boon	12,95	14,04	(0,60)	11,94		**12.376**
	M55						
1	Cees Koppen	14,29	15,13	13,67	13,83		**14.230**
2	Piet van Oirschot	13,59	13,95	(0,60)	12,62		**12.786**
3	Adrie Louwers	14,16	(0,20)	12,98	(0,80)		**12.570**
4	Henk van Gerven	(0,40)	(0,20)	12,58	13,23		**12.305**
5	Wim de Croon	12,51	(0,20)	11,51	(0,80)		**11.010**
	M65						
1	Ad van Zelst	12,93	(0,20)	12,43	12,38		**12.380**
	Vsen						
1	Jiska van Deijne	(0,40)	12,72	10,70	(0,80)		**10.510**
	V35						
1	Antoinet Hems	13,67	14,48	12,57	12,75		**13.367**
2	Esther de Wert	10,88	11,48	(0,60)	(0,80)		**9.780**
	V45						
1	Jeanine van de Kam	12,45	13,16	(0,60)	(0,80)		**11.405**
2	Marjon de Kort	11,09	(0,20)	(0,60)	10,76		**10.125**
	V55						
1	Nellie van Beers	12,56	13,53	12,88	12,89		**12.965**
2	Leny de Croon	11,99	12,44	11,44	11,12		**11.747**
3	Jeanne Kemps	11,28	12,27	11,18	10,99		**11.430**

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

De 10 km is al jaren de best bezochte wedstrijd van de interne competitie

Even warmbuurten voor de start van de 10 km

20 augustus: 4e ronde, de 10 km

Lekker weer, windstil, niet te warm. En een behoorlijke opkomst: we gaan met 28 lopers van start.
Na een ronde komt Harrie als eerste door, gevolgd door Roland en Cees. Dan Bart, maar die wordt al snel gepasseerd door Henk. Nadja loopt alleen, dan volgt Aubry, die later uit zal stappen. René loopt verrassend hard, dan komt Nel, die na een langzame start aan een opmars bezig is.
Het groepje met Kees, Tineke, Antoinet wordt gevolgd door Marieke en Hans. Daarachter lopen Michael, Erik, Ad, Reny en Piet. Dan even niks en dan komen Leny en Jeanne, die de hele wedstrijd bij elkaar blijven lopen.
Nog een groepje: Ger, met in zijn kielzog Eveline, Marion en Vanessa. Daarachter Anthony en tot slot Sandra Lunenburg, die debuteert op de 10 km. Ze wordt gecoacht door Godelieve (die in de 2e ronde op de fiets stapt, dat wel).

In de tweede ronde zien we Nel bij René lopen, maar passeren lukt niet. Bart valt terug, Piet spuit naar voren en Ad moet Hans en Marieke laten gaan. Reny verliest wat en ook Erik gaat het nu te hard. De rest blijft gaan zoals ie gaat.

De laatste ronde verandert er niet veel meer. Er worden 4 PR's verbeterd: door Nadja, René, gastloper Kees de Bresser en Eveline..

Dinsdag 24 september is de laatste ronde van de Interne Competitie 2013.

We lopen dan de 800 meter op de baan.

Meteen daarna prijsuitreiking

meer foto's op www.avoirschot.nl

WORLD MASTER GAMES

Roland van Loon

Afgelopen augustus heb ik deelgenomen aan de World Masters Games in Italië

Dit zijn een soort Olympische Spelen, maar dan per leeftijdscategorie, vanaf 30 jaar. Ik nam deel aan het oriëntatielopen. Ik had ook graag aan één van de atletiek onderdelen willen deelnemen, de 10 km of de halve marathon, maar helaas werden die wedstrijden georganiseerd op een dag dat ik ook een oriëntatiewedstrijd had, dus dat was niet mogelijk.

Voor het oriëntatielopen was dit tevens het wereldkampioenschap voor Masters, waaraan ik al twee keer eerder heb deelgenomen

Er waren maar liefst 2800 deelnemers bij het oriëntatielopen, maar de Nederlandse delegatie bestond slechts uit 6 deelnemers. Het oriëntatielopen is in Nederland maar een kleine sport.
Het oriëntatielopen vond plaats in de bergen bij Sestriere, in het gebied waar tijdens de Olympische Winterspelen van 2006 het skiën, bobsleeën en schansspringen plaatsvonden. Er waren twee onderdelen, de Sprint en de Lange afstand.

De Sprint is een relatief korte afstand, zo'n 3 kilometer met een twintigtal controleposten, in bebouwd gebied

Het is tijdens de Sprint belangrijk om snel de juiste routekeuzes te maken tussen de controleposten en daarbij goed opletten dat je geen doodlopende straten inloopt of vastloopt tegen een onpasseerbare muur of omheining. En verder zo hard mogelijk lopen!

De Sprint is mijn beste onderdeel en mijn doel was dan ook om te proberen de A-finale te halen, iets dat mij in voorgaande jaren nog niet was gelukt

In mijn leeftijdscategorie (M40) zouden de beste 50 oriëntatielopers in de A-finale mogen uitkomen. De kwalificatiewedstrijd op zondag in Pragelato ging uitstekend en met een 6de plaats in mijn serie wist ik mij vrij gemakkelijk te plaatsen voor de A-finale. Deze finale vond de volgende dag plaats in het centrum van Sestriere. Daar liep ik een goede wedstrijd, ik nam niet altijd de kortste route maar ik liep wel hard en maakte geen fouten, waardoor ik op een hele mooie 21ste plaats eindigde.

Na een rustdag vonden op woensdag en donderdag de kwalificatiewedstrijden voor de Lange afstand plaats

De lange afstand is zo'n 10 kilometer lang en in Sestriere waren er ook veel hoogtemeters. Bergop lopen ligt mij wel, maar oriënteren in de bergen is veel lastiger. Er staan namelijk heel veel hoogtelijnen op de kaart en er lopen ook nauwelijks paden door het gebied. Veel lastiger dus dan de wedstrijden in Nederland en België, waar vaak gelopen wordt in bossen met een dicht netwerk van wandelpaden.

Bij de lange afstand hoeft de kortste route niet altijd de beste route te zijn, het is belangrijker dat je op je route voldoende oriëntatiepunten tegenkomt waardoor je altijd precies weet waar je bent

Mijn doel was om de kwalificatiewedstrijden binnen de tijdslimiet van 3 uur te finishen, iets wat mij in voorgaande jaren slechts 1x lukte. Ik liep beide kwalificatiewedstrijden best goed, ruimschoots binnen de tijdslimiet, maar niet voldoende om mij voor de A-finale te plaatsen. Op zaterdag werd het voor mij dus de B-finale, in Monti della Luna, op 2300 meter hoogte. Een lastig terrein, met steile hellingen en veel rotsblokken.

Ondanks dat liep ik een erg goede wedstrijd

Vaak liep ik recht naar de controleposten, een aantal keer eventjes zoeken, maar ik vond de posten altijd snel. Ik behaalde een mooie 6de plaats in deze B-finale, waardoor ik in de totaaluitslag van de lange afstand op de 60ste plaats eindigde.

Daarmee zijn deze World Masters Games voor mij succesvol verlopen

Ik ben afgelopen jaar weer een stuk beter geworden in het oriënteren en er zit nog steeds vooruitgang in. Ook het hardlopen gaat goed, na een aantal jaren op hetzelfde niveau ben ik dit jaar weer iets harder gaan lopen. Over vier jaar vinden de World Masters Games in Nieuw-Zeeland plaats. Of ik daar naartoe zal gaan is nog maar de vraag, maar er zijn genoeg andere mooie oriëntatielopen om aan deel te nemen!

Groeten,

Roland

TRAINING OIRSCHOTSE STOELLOOP

Lopen over kinderkopjes is toch wat anders

Adrie heeft een mooie groep bij elkaar: bij de 3e training voor de Oirschotse Stoelloop waren er 18! Enkele jeugdleden huppelen ook nog een stukje mee.

Vorig jaar heb ik (samen met mijn zus Mieke) voor het eerst meegedaan aan een echte wedstrijd, namelijk de Oirschotse Stoelloop.

Het was best spannend om te lopen zonder trainer van de club. En ik vond het moeilijk zelf het looptempo te bepalen. Ondanks dat het goed was gegaan waren we erg aan het twijfelen of we dit jaar weer mee zouden doen aan de Oirschotse Stoelloop.

Deze twijfel werd snel weggenomen toen Adrie met het voorstel kwam om ons en natuurlijke andere clubleden te willen trainen voor de Stoeltjesloop

Ook tijdens de Stoeltjesloop wil Adrie ons begeleiden. Wat een supertrainer!!

We hadden nog 5 weken te gaan dus aan de slag. Iedere zaterdagochtend heeft Adrie een mooie looproute uitgestippeld. We begonnen met 5,6 kilometer. Elke week komen er natuurlijk wat kilometers bij. En tussendoor krijgen we allerlei tips van Adrie. Deze gaan over hoe om te gaan met een dipje tijdens een wedstrijd tot hoe we lopend uit een bidon moeten drinken.

Maar het allerbelangrijkste is dat het erg gezellig is

Er wordt heel wat afgekletst en gelachen. Dit vooral de eerste kilometers. De laatste kilometers begint het wat stiller te worden in de groep.

Op het moment dat ik het stukje schrijf zitten we aan de 9,2 kilometer en hebben we een stuk van de Stoeltjesloop gelopen. Over kinderkupkes lopen, loopt toch weer anders dan in het bos. We hebben nog 2 trainingen te gaan en dan zijn we er helemaal klaar voor.

Laat de Stoeltjesloop maar komen!!!!

Groeten

Heidi van Tiel

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

OIRSCHOT-POSTEL-OIRSCHOT

Pieter Smits

Ze wilde De Donksbergen al bellen of ze iemand misten

Pieter met dochter Jennie

Grenspaal 191 staat in het Venakkerbos ten zuiden van Luijksgestel op het hoogste natuurlijke Brabantse punt, nl. 44 m boven NAP.
Gulbergen is hoger, maar niet natuurlijk, die is gemaakt met afval.

Naast een recreatieve hardloper ben ik tevens een fanatiek recreatieve skater

Een **skater** is iemand die zich voortbeweegt op 4 wieltjes per schoen, terwijl een **skeeler** 5 wieltjes heeft. Aanvankelijk reden veel mensen op skeelers waarvan de wielen een diameter hadden van 70 mm. Tegenwoordig rijdt haast iedereen op skates, waarvan de wielen een diamater hebben van 100 mm of zelfs meer, hetgeen voelbare voordelen heeft.

Van april tot eind september rijd ik jaarlijks ruim 2.000 km

In de vakantietijd organiseer ik al jaren een vakantietocht vanuit Oirschot. Via Best, Meerhoven, Oerle, Zandoerle, Knegsel, Steensel, Eersel, Hapert en Reusel naar Postel, dan in België via het jaagpad langs het kanaal van Bocholt naar Herentaals weer terug naar Nederland en via Luijksgestel, Weebosch, Hapert, Hoogeloon, Vessem, Wintelre terug naar Oirschot. Totaal 105 km.

Omdat we veel in de bossen rijden en op de paden dikwijls màste-böllekes (krutjes, denne-appels) liggen, ga ik om valpartijen te voorkomen, voorafgaande aan de tocht de paden zuiver maken

Hiervoor heb ik de MBV-1 ontwikkeld. MBV staat voor Màste-Böllekes-Verwijderaar. Het is een soort houten slee waarmee in de winter de sneeuw wordt geruimd. Deze heb ik demontabel gemaakt, zodat ik hem met een touw op mijn rug bevestig en op mijn 47-jaar oude Puch naar de fietspad door de hei rijd, de MBV daar monteer, achter mijn Puch bind en met een vaartje van 40 km/u over de fietspad rijd, dientengevolge waarvan de màste-bôllekes alle kanten in vliegen en de pad weer schoon is.

Zo reed ik daags voorafgaand aan de tocht al om 6.00 uur (’s ochtends) door de Oirschotse hei

Omdat het die dag snikheet zou worden, kwam ik toch al 4 wielrenners tegen, zodat ik telkens van het padje af moest, hetgeen mij deed besluiten de MBV naar huis te brengen en op de fiets met een bladhark de màste-bôllekes al rijdend op de verdere paden te gaan verwijderen.

Naast kreten als "gè bent goed bezig" levert het ook veel verbaasde gezichten op

Op een niet al te slimme manier, hetgeen voor mij niet zo moeilijk is, vraag ik dan wel eens hoe laat het is. Als iemand dan antwoord 10.00 uur, dan zeg ik op dezelfde manier; "Dè's goed, want ik hoef pas om 9.00 uur in mijn tehuis te zijn". De verbazing wordt dan nog groter.

Zo stopte in de bossen rond Eersel een dame een eindje van me vandaan en begon te bellen

Het was maar goed dat ik ze meteen aansprak want ze wilde De Donksbergen bellen om te vragen of er iemand vermist werd. Daarna heb ik me maar netjes gedragen.
Nadat ik driekwart dag bezig was geweest, was de route dermate, dat we 's-anderendaags zonder valpartijen de tocht met 9 dames en 11 heren met een vakantiegevoel hebben verreden.
Bij terugkomst BBQ-en bij mij thuis en tegen 23.00 uur ging iedereen moe maar voldaan naar huis.

Pieter Smits

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

zaterdag 6 en zondag 7 juli 2013							**Kermismeerkamp, Best**
onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
100 m	Bart Noyen		Msen	13.60 sec	371		
verspringen				4,64 m	315		
kogelstoten				8,47 m	394		
hoogspringen				1,62 m	480		
400 m				1:00.65 min	391		PR
110 m horden				23.90 sec	107		
discuswerpen				22,34 m	316		
polsstokhoogspringen				dns	0		
speerwerpen				28,69	281		
1500 m				5:34.82 min	376		
totaal punten			28e		3031		
100 m	René van de Ven		Msen	13.75 sec	348		
verspringen				4,88 m	360		
kogelstoten				11,17 m	556		
hoogspringen				1,47 m	367		
400 m				1:04.71 min	267		
110 m horden				dnf	0		
discuswerpen				30,57 m	476		
polsstokhoogspringen				2,77 m	303		
speerwerpen				dns	0		
1500 m				dns	0		
totaal punten			30e		2677		

☺ Het begint weer te lopen?

In de vorige Spike stond dat de deelname aan wedstrijden na jaren weer in de lift zit. Dat was een vergissing: De eerste 6 maanden van dit jaar hadden we 294 deelnames, vorig jaar waren dat er 300.
Maar de enthousiaste deelname aan de trainingen voor de Oirschotse Stoelloop, de Tilburg Ten Miles en de Eindhovense halve marathon geeft hoop voor de toekomst.

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!

zaterdag 20 juli 2013 **Dwars door Kasterlee, Kasterlee (B)**

Het was weer een mooie dag in Kasterlee: mooi parcours, mooi weer, muziek, trappist en friet. Nellie en Jeanne behaalden ereplaatsen, Harrie Bullens viel uit met een blessure.

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
16.23 km	Cees Koppen			01:15:38			12,88
	Nellie van Beers	2e	V55	01:20:52			12,04
	Hans van Hal			01:23:41			11,64
	Ad van Zelst			01:25:55			11,33
	Michael Boon			01:29:49			10,84
10.44 km	Jac van Heerebeek			00:52:41			11,89
	Adrie Louwers			00:54:32			11,49
	Jan Swaans			00:54:35			11,48
	Joost van Kuringen			00:54:41			11,46
	Jeanne Kemps	3e	V55	00:56:21			11,12
	Jan Kemps			00:57:58			10,81
	Joke Bullens			00:59:56			10,45
	Ria Louwers			01:20:37			7,77

Dwars door Kasterlee

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

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

zaterdag 27 juli 2013 **Open Meeting VABCO, Mol (B)**

René van de Ven was in Mol. Hij schrijft: *"Naar Mol geweest voor een wedstrijdje. Deelgenomen aan het kogelslingeren en het speerwerpen. Voorafgaand aan het kogelslingeren heeft het een uur geregend als een tropische moessonstorm, maar uiteindelijk werd het later op de dag toch nog zonnig weer.*
Het kogelslingeren ging eindelijk weer eens lekker. Ik kwam tot 27.83 m, slechts anderhalve meter onder mijn CR. Ik had overigens een poging die anderhalf à twee meter verder was, maar ik had teveel snelheid, kon mezelf niet tegenhouden en viel uit de ring. Maar het zit er in, en er komen nog genoeg wedstrijden aan de komende tijd. Bij het speerwerpen had ik wat last van mijn schouder en het feit dat ik sinds mijn rugblessure in mei-juni pas twee wedstrijden had gedaan. Ook het feit dat het speerwerpen een uur later dan gepland pas begon hielp niet echt mee. Desalniettemin was ik tevreden met mijn 4e poging van 49.82 m.
Na de volle maand rust die ik nodig had om te genezen van mijn rugblessure was met de blessure ook mijn timing - een belangrijk technisch aspect - verdwenen, waardoor ik niet eens in de buurt kom van mijn prestaties van eerder dit jaar. Het vergt veel training om die timing weer terug te krijgen, maar deze prestatie geeft hopelijk aan dat de weg terug omhoog weer is ingeslagen.

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
hamerslingeren	René van de Ven	5e	Msen	27,83 m			
speerwerpen		2e		49,82 m			

maandag 29 juli 2013 **Stratenloop, Duizel**

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Cees Koppen	15e	M	00:44:13			13,57

woensdag 31 juli 2013 **2e Vakantiewedstrijd HAC, Helmond**

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
200 m	Bart Noyen		Msen	27.20 sec			
800 m				2:35.14 min			PR

zondag 4 augustus 2013 **ATAC Open Meeting, Turnhout (B)**

René en Thomas waren in Turnhout. René schrijft: *gisteren samen met Thomas meegedaan in Turnhout. Het kogelslingeren verliep behoorlijk succesvol: Thomas een PR (21.96 m) en ik mijn 2e beste prestatie ooit: 28.99 m. Helaas wel net 22 cm te weinig voor een verbetering van mijn CR.*
Het speerwerpen ging minder goed dan gehoopt, maar dat lag - zo vermoedden Thomas en ik - aan het feestje van zaterdagavond.

PR1 = eerste prestatie op dit onderdeel

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
kogelslingeren	René van de Ven		Msen	28,99 m			
speerwerpen				48,05 m			
kogelslingeren	Thomas van Laarhoven		Msen	21,96 m			PR1
speerwerpen				31,34 m			

UITSLAGEN

woensdag 14 augustus 2013 **Vakantieloop, Biest-Houtakker**

Een flinke deelname uit Oirschot. Sandra Verhagen verbeterde haar PR op de 10 km.
Lopers met * zijn gastlopers van AV Oirschot

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Frans van der Staak	4e	M55	00:41:04			14,61
	Harrie Bullens	28e	M45	00:43:01			13,95
	Cees Koppen	7e	M55	00:43:02			13,94
	Jeroen de Bie*	44e	M35	00:45:12			13,27
	Nellie van Beers	4e	V55	00:45:19			13,24
	Johan Roefs	41e	M45	00:46:31			12,90
	Antoinet Hems	4e	V35	00:46:45			12,83
	Tineke van den Heuvel	7e	V45	00:47:38			12,60
	Sandra Verhagen	6e	V35	00:48:35	PR		12,35
	Hans van Hal	51e	M45	00:48:40			12,33
	Joost van Kuringen	52e	Msen	00:50:13			11,95
	Jan Heijms (Oirschot)	26e	M60	00:54:42			10,97
	Dré Hendriks*	75e	M45	00:56:52			10,55
	Mandy Smetsers*	12e	V35	00:56:55			10,54
	Toon de Croon	35e	M60	01:00:42			9,88
	Marjolein van Kuringen	22e	Vsen	01:05:06			9,22
	Berti Smetsers	31e	V45	01:05:52			9,11
	Marijke de Graaf	30e	V45	01:05:52			9,11
4 km	Bart Noyen	13e	M	00:17:10			13,98

Frans van der Staak (742) ging weer als vanouds in Biest-Houtakker

dinsdag 20 augustus 2013 **Interne Competitie 10 km, OIRSCHOT**

Bij droog, windstil weer en een lekker temperatuurtje gingen 28 lopers van start voor de vierde ronde van de interne competitie 2013. Er werden 4 PR's verbeterd, door Nadja, René, Kees en Eveline.

* = geen lid van AV Oirschot

De stand van de Interne Competitie 2013 vind je elders in deze Spike

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Harrie Bullens	1e	M45	00:43:05			13,93
	Cees Koppen	1e	M55	00:43:23			13,83
	Roland van Loon	1e	M35	00:43:25			13,82
	Henk van Gerven	2e	M55	00:45:21			13,23
	Nadja van der Schoot	1e	V35	00:45:24	PR		13,22
	René Coolen	2e	M35	00:46:23	PR		12,94
	Nellie van Beers	1e	V55	00:46:32			12,89
	Kees de Bresser*	3e	M35	00:47:04	PR		12,75
	Antoinet Hems	2e	V35	00:47:04			12,75
	Piet van Oirschot	3e	M55	00:47:33			12,62
	Bart Noyen	1e	Msen	00:47:39			12,59
	Hans van Hal	2e	M45	00:48:08			12,47
	Marieke Meeuwis	1e	V45	00:48:22			12,41
	Ad van Zelst	1e	M65	00:48:29			12,38
	Reny van Straten	3e	V35	00:48:55			12,27
	Michael Boon	3e	M45	00:50:16			11,94
	Erik van Ingen	4e	M55	00:50:55			11,78
	Leny de Croon	2e	V55	00:53:56			11,12
	Jeanne Kemps	3e	V55	00:54:37			10,99
	Marion de Kort	2e	V45	00:55:46			10,76
	Vanessa Kluytmans	1e	V40	00:55:52			10,74
	Ger van Heesch	5e	M55	00:56:21			10,65
	Eveline Timmermans	4e	V35	00:56:22	PR		10,64
	Anthony Conijn	6e	M55	01:00:27			9,93
	Sandra Lunenburg	1e	Vsen	01:03:45			9,41

zaterdag 24 augustus 2013 **BradeLierloop, De Lier**

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Joost van Kuringen		Mrecr	00:51:36			11,63

UITSLAGEN

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

☺ HARDLOPEN HELPT JE AAN EEN BAAN

Op initiatief van de wethouder van sociale zaken van Gilze-Rijen kregen werklozen een lidmaatschap aangeboden van atletiekvereniging Spiridon. Door het hardlopen in groepsverband kregen de werklozen weer een frisse blik op de wereld en hadden ze iets om over te praten. Zes van de twaalf hebben nu weer een baan…

vrijdag 23 augustus 2013 — **Open PK Meerkamp AV Looise, Tessenderlo (B)**

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
kogelslingeren	René van de Ven	7e	Msen	28,48 m			
kogelstoten				21,78 m			
kogelslingeren	Bart Noyen	8e	Msen	21,78 m			
200 m				27:16 sec			

zaterdag 24 augustus 2013 — **Ronde van Naastenbest, Best**

In de 7e wedstrijd van de Sportplein Eindhoven Kempische Wegcompetitie behaalde AV Oirschot 3 ereplaatsen: Ruud van Woensel 1e M55, Frans van der Staak 2e M55 en Martien van de Ven 1e M65 met een clubrecord*.

In de tussenstand voor de Kempische Wegcompetitie is Ruud van Woensel nu 1e M55, Cees Koppen 4e M55 en Nellie van Beers 2e V55.

Volgende ronde: De Meeuw Oirschotse Stoelloop op zaterdag 7 september!

* clubrecord in afwachting goedkeuring CR-beheerder

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Ruud van Woensel	1e	M55	00:38:14			15,69
	Frans van der Staak	2e	M55	00:40:45			14,72
	Martien van de Ven	1e	M65	00:44:17		CR*	13,55
	Nellie van Beers	4e	V45	00:45:56			13,06

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!

CLUBRECORDS

Ad van Zelst

René van de Ven nieuwe beheerder clubrecords

In de volgende Spike staat er een andere naam boven deze rubriek

Vanaf 1 augustus heeft René van de Ven (foto) de beoordeling en het beheer van de clubrecords onder zijn hoede genomen. Een prima oplossing: niemand is beter op de hoogte van alle regels in het officiële wedstrijdreglement van de Atletiekunie. Ondergetekende blijft nog wel de uitslagen beheren. Als er een clubrecord wordt gevestigd zal er de opmerking komen bij te staan: "*behoudens goedkeuring beheerder clubrecords".*

Ad van Zelst

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
240813	Martien van de Ven	M65	Best	10 km	44:17 min*

**behoudens goedkeuring beheerder clubrecords*

← Martien van de Ven liep een mooi clubrecord bij de M65 in Best

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

Kijk op onze website www.avoirschot.nl > CLUBRECORDS

In de vorige Spike is per vergissing de advertentie van Van Kemenade Bloemsierkunst niet geplaatst.

Daarom hier twee keer de advertentie met het verzoek er ook twee keer zo lang naar te kijken.
Dan is Frank ook weer blij.

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)
14.00 uur: woensdagmiddaggroep, groep 1/2a en 2b/3
(vanaf woensdag 2 oktober, start bij 's Heerenvijvers)

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.
9.00 uur: lange duurlopen ter voorbereiding op de halve marathon Eindhoven (laatste op donderdag 3 oktober, lees de info op onze website)

zondag
9.00 uur: halve marathontraining, zie info bij zaterdag
9.30 uur: recreantentrainingen, groep 1, 2a, 2b, 3, (4)

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

De trainingen op dinsdag en donderdag zijn erop gericht je prestaties te verbeteren, zowel snelheid als duurvermogen.
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.

Zie ook www.avoirschot.nl > TRAININGEN

WOENSDAGMIDDAGGROEP

Pieter Smits

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

Woensdagmiddaggroepen starten op 2 oktober!

Zoals gebruikelijk beginnen we met Oirschot kermis weer met de woensdagmiddaggroepen.

Net als afgelopen 9 jaren (nu dus voor de 10e keer) lopen we een langere duurloop op zachte ondergrond in
's Heerenvijvers, de Oirschotsche Heide, De Straatsche Heide, de Oostelbeersche Heide of landgoed De Baest.

Omdat we altijd vanaf 's Heerenvijvers vertrekken, kunnen we verder de hei in en belopen we de mooiste plekjes

Tijdens het lopen kunnen we dan nóg meer in de natuur verblijven, daarvan genieten én buurten natuurlijk. Als je 's middags tijd hebt, dan is het zeker de moeite waard om eens mee te gaan.
We lopen met een snellere groep (2b en 3) en een wat minder snelle groep (1 en 2a).

Lopers van elk niveau zijn dus welkom. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd!

Omdat we natuurlijk onze clubgenoten van de avondgroepen toch wel gaan missen, sluiten we ons weer gaarne bij hen aan zodra de zomertijd in 2014 ingaat.

Met sportgroeten,

Pieter Smits

Het programma is als volgt:

14.00 uur: samenkomst op de parkeerplaats bij 's Heerenvijvers + 750 m warmlopen;

14.05 uur: rekoefeningen bij het kapelletje (tot 14.15 uur zijn we daar)

14.15 uur: aanvang duurloop;

15.30 uur: terugkomst wat minder snelle groep, aansluitend oefeningen

15.45 uur: terugkomst wat snellere groep, aansluitend oefeningen.

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

AGENDA

Samenstelling Leny de Croon, tekst Ad van Zelst

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.
Voor de jeugd is er Sport & Spel

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: 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.

Zo 29 september: OIRSCHOT
Clubkampioenschappen Meerkamp →

Niet alleen voor de jeugd, ook onze volwassen leden kunnen hieraan meedoen. Zie de informatie elders in deze Spike

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

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. Je hebt de dag van je leven!

Zo 27 oktober: OIRSCHOT Oirschotse Heideloop

Vorig jaar met veel succes geïntroduceerd. Trekt ook veel lopers van buiten Oirschot. Prachtige tocht voor alle niveau's

Zo 10 november: Valkenswaard Valkenloop (KWC)

Eindhoven mislukt? Probeer het nog een keer. Halve marathon door de prachtige Malpie

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!

clubkampioenschappen meerkamp

René van de Ven

Eerst de meerkamp en dan kun je naar de kermis

Beste jeugdleden en ouders:
de clubkampioenschappen meerkamp zullen dit jaar plaatsvinden op **zondag 29 september** van 10.00 tot ca. 14.15 uur

We verwachten dat alle jeugdleden deelnemen aan deze interne wedstrijd en we weer een mooie strijd krijgen om de titel van clubkampioen meerkamp!

Hoe werkt het?

Een meerkamp bestaat uit verschillende onderdelen. Voor elk onderdeel wordt aan je behaalde prestatie een puntenaantal gekoppeld. Het totaal van alle behaalde punten is je eindscore en degene met de hoogste score is clubkampioen.
Uiteraard gelden ook bij de meerkamp de verschillende leeftijdscategorieën en is er onderscheid tussen jongens en meisjes.

Ik heb dat nog nooit gedaan, kan ik toch meedoen?

Natuurlijk! Bij elk onderdeel zijn ervaren atleten en juryleden aanwezig die iedereen die daar behoefte aan heeft uitleggen wat de bedoeling is en nuttige tips geven.

Er is een onderdeel bij dat ik niet kan / niet durf. Kan ik toch deelnemen?

Uiteraard. Je mag bij elk onderdeel eerst rustig een paar keer proberen en hebt tijdens de wedstrijd ten minste 3 pogingen. Lukt het niet dan is dat helemaal niet erg, het gaat er om dat je je best hebt gedaan!

Ik heb een blessure, kan ik toch meedoen?

Ja, je kunt gewoon meedoen. Heb je een blessure dan dien je dit wel vooraf bij René van de Ven te melden! Het wordt dan doorgegeven aan de juryleden zodat men hiermee per onderdeel rekening kan houden indien nodig.

Ik heb een vriend/vriendinnetje die ook mee wil doen maar geen lid is. Kan dat?

Ja, geen probleem. Als je iemand mee wilt nemen kan die buiten mededinging meedoen. Dat betekent dat ze geen prijs kunnen winnen maar wel een mooi diploma met hun sportieve prestaties erop krijgen. Hoe meer deelnemers hoe gezelliger!

Neem je iemand mee zorg dan wel dat je dit tijdig doorgeeft bij René.

Dus: nodig een vriend, vriendin, ouder of ander familielid uit en ga de uitdaging aan of maak er een mooie weddenschap van. Wellicht behaal je zelfs een clubrecord! Maar het belangrijkste is: doe mee en beleef een gezellige en sportieve dag!

Inschrijven

Alle jeugdleden zijn automatisch ingeschreven voor alle interne wedstrijden, dus ook voor de clubkampioenschappen omdat we verwachten dat je als jeugdlid hieraan deelneemt. Kun je echt niet deelnemen dan kun je je afmelden bij René door te mailen (chr_vd_ven@hotmail.com) of te bellen: 06-53448618.

Meer informatie?

Wil je meer informatie? Kijk (voor o.a. het tijdschema) op de website of bel naar René: 06-53448618

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP - Tijdschema per categorie

	Aan-wezig	80 of 100 m	Ver-springen	Kogel-stoten	Hoog-springen	Speer-werpen	Discus-werpen	1500m	Prijsuitreiking
Senioren Masters Junioren C/B/A	9.00	9.30	9.45	10.30	11.15	12.30	13.15	13.50	14.10
	Aan-wezig	40 m	Ver-springen	Kogel-stoten	Bal-werpen	Hoog-springen	600 m	-	Prijsuitreiking
Pupillen B en C	10.00	10.30	10.45	11.15	11.45	12.45	13.30	-	14.00
	Aan-wezig	60 of 80m	Hoog-springen	Speer-werpen	Ver-springen	Kogel-stoten	1000 m	-	Prijsuitreiking
Pupillen A en Junioren D	10.00	10.35	10.45	11.15	11.45	12.45	13.40	-	14.05

tentjesavond

Mieke Bouwman

Sommige eieren
waren wel heel stevig en gingen
maar niet kapot

meer foto's op
www.avoirschot.nl

Vrijdagavond 16 augustus was het weer tijd voor de jaarlijkse tentjesavond. Bart, Esther, Eveline en ik waren er helemaal klaar voor. Dit jaar deden er 9 kinderen mee.
Tja, het aantal jeugdleden is helaas niet zo groot.

We hebben 2 teams gemaakt. In goed overleg werden het de jongens tegen de meisjes
Toen alle tenten stonden zijn we met de hele bups naar de bossen bij 's Heerenvijvers gereden. We waren op zoek naar het voetbalveldje, maar uiteindelijk zijn we beland op een ander veldje (het richtingsgevoel van Esther, Eveline en ik is na jaren hardlopen op de hei nog steeds niet zo geweldig). Gelukkig lagen daar ook heel veel takken zodat ze de eerste opdracht, hutten bouwen, goed konden uitvoeren.

Daarna reden we naar speelbos de Kemmer, waar er weer een hulptroep (Albert van Beers, René en zijn vriendin Sandra en Thomas) klaar stond voor het kaperspel
Het was een ontzettend spannend spel waarbij je de posten, die verspreid zaten door het bos met de letters van het woord KAPER, in de juiste volgorde moest vinden. Een vol kaartje moest worden ingeleverd bij de start en dan kreeg je weer een nieuw kaartje waarmee je weer langs alle posten moest. Extra moeilijk en extra spannend werd het toen er nog een tikker in het spel kwam. Dit was Bart met zijn lange benen. Als je werd getikt was je af en moest je je kaartje inleveren en een nieuwe halen bij de start. Spannend en heel vermoeiend was het wel!

Terug op het atletiekveld was het tijd voor drinken en chips om zo energie op te doen voor flessenvoetbal

Ook hier was iedereen (inclusief Bart, René en Thomas) weer erg fanatiek. Het slotspel van die avond was rauwe eieren overgooien. Eerst 3 meter, dan 6 meter en zo telkens 3 meter verder. Dat was lachen! Sommige eieren waren wel heel stevig en leken maar niet kapot te gaan. Maar sommige…….

Dit hebben we tot 23.30 uur volgehouden. De weergoden waren ons gunstig gezind want het begon toen pas te regenen

Nog tijd voor een ijsje en toen was het bedtijd. Iedereen was zo moe dat ze meteen gingen slapen (maar niet heus).
Handige bijkomstigheid; de voltallige jeugdcommissie bleef slapen, dus er is 's nachts nog vergaderd over Sport & Spel bij de stoelloop. (waar tentjesavond al niet goed voor is).

De volgende ochtend was iedereen weer vroeg uit de veren

Na het ontbijt kregen de kinderen de laatste opdracht: een stukje schrijven voor in de Spike. En na het ontbijt de uitslag van de spannende strijd van de jongens tegen de meisjes. Met een minimaal verschil hadden de jongens gewonnen.

Mieke Bouwman

tentjesavond

Fleur, Pien, Juul, Nicky, Stijn, Thijs, Tom, Wies, Luuk

Pien van Kasteren, 10 jaar

Hoi ik ben Pien. Ik ben op tentjeskamp gewees en daar hadden heele leuke spelletjes.
-we hadden hutten gebout
-en we hadden het kaperspel nog gedaan
-en flessevoedbal gedaan
-rotte rouwe eieren op mijn hempje (dat hat Juul gedaan) dus rotte rouwe eieren gegooid.
Dit was mijn verhaal over tentjeskamp

Tom Michielsen, 11 jaar

Toen we aankwamen hebben we de tentjes opgezet en ingericht. Toen we klaar waren gingen we naar het bos daar moesten we hutten bouwen en dingen verzamelen. Toen gingen we naar een ander bos en daar speelden we het kaperspel. Je moest naar posten lopen met letters en dan moest je eerst de k dan de a enzovoorts. Ik had 7 keer mijn kaartje vol. Eenmaal terug op het atletiekterein hebben we nog flessenvoetbal gedaan en daarna moesten we eieren overgooien en toen was iedereen vies. Om half twaalf gingen we naar bed

Juul van Hout, 10 jaar

Hoi, ik ben op tentjesavond geweest en het was gezzellig. Wij hebben spelletjes gedaan hier komen ze.
-kaperspel
-hut bouwen (met jaccuzi)
-flessenvoetbal
-eieren gooien
Met eieren gooien zat ik onder de rauwe ei. Met het kaperspel was Bart tikker en dat was eng. Hut bouwen was leuk met die grote takken. Met flessenvoetbal was ik af wap wap wouw. Maar ik mocht nog steedts meedoen toen was ik happy. Met Pien en Fleur had ik heel hard gelachen. Met slapen zaten wij de hele tijd aan het gichelen.
Einde

Luuk van Kuringen, 10 jaar

Vrijdag waren we met tentjeskamp naar de bossen geweest hutten bouwe en opdracht makken maar ook eiren overgooi en soms ben je zoo vies als René. Even later gingen we naar bed waar we de miesjes laten schrikken. Daarna waren we gaan slapen. De volgende mogen ging we eten en toen dit maken.
Groetjes Luuk.

Stijn van Beers, 10 jaar

Als eerste gingen we hutten bouwen daarmee was die van mij, Luuk, Thijs & Tom nog niet af. Maar als hij af is dan zou hij heel mooi zijn. Daarna hebben we een spannend spel gedaan. Daarna hebben we flessenvoetbal gedaan en eieren

Thijs van den Brand, 9 jaar

Vrijdag 16 en zaterdag 17 zijn we met 9 kinderen naar tentjesavond gewees. De kinderen waren: Pien, Fleur, Nicky, Wies, Luuk, Stijn, Tom, Juul en ik. We zijn naar het bos geweest waar we een opdrachtenlijstje kreegen. We hadden ook twee teams gemaakt het waren de jongens en de meisjes. Daarna zijn we het kaperspel en flessenvoetbal doen en we zijn ook nog eiren westen gooien en bij mij klaptde die op mijn been kapot.
Groetjes Thijs

Fleur Broks, 10 jaar

Hoi ik ben Fleur Broks. We hebben veel gedaan. We hebben hutten gemaakt. En we hebben het kaperspel gedaan. Flessenvoetbal en eieren overgegooid. Toen gooide ik per ongeluk een ei Wies haar hoofd.

Nicky Verbakel, 8 jaar

Ik vond het spel in de bossen het leukst. We zijn heel laat naar bed gegaan en het was heel gezelig in de tent. En we hebbe hutte gemakt

Wies van Hout, bijna 8 jaar

Wies heeft een tekening gemaakt van het slapen en eieren overgooien

familiefietstocht

Thijs van den Brand

Hallo Spike lezers,

Vandaag zondag 25 augustus heb ik samen met ons pap mee gefietst met de familie fietstocht van onze club

We fietsten in 3 groepen, papa en ik fietste met de eerste groep mee.
Onderweg stond uitzetter Toon bij de eerste rustpost met stoelen, appels, drinken en een snoepje.
De volgende stop was op een terrasje met appeltaart met slagroom, koffie of thee, maar ik mocht ook een Fanta orange bestellen.
Daarna weer op de fiets verder naar de volgende rustplaats bij Toon met de stoelen, appels en drinken.

Op het eindpunt hebben we nog gezellig friet met een frikadel gegeten bij Hennie van de Rijt op het terras en nog een Fanta orange gedronken

Toen met ons pap weer naar huis en er stonden weer 52 kilometer op mijn tellertje bij getikt.
Toon bedankt voor het uitzetten en de fietsers van groep 1 bedankt voor de gezelligheid.

Groetjes

Thijs van den Brand

meer foto's op www.avoirschot.nl

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

Kijk elke dag even op onze website www.avoirschot.nl voor het laatste nieuws, prikbordmededelingen, de uitslagen van onze wedstrijdlopers, de laatste foto's, het trainingsschema, de activiteitenagenda en nog veel meer.

WE WAREN IN…

ANTWERPEN
marathon

Waar slaat dat op?

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
- Runnersworld Eindhoven
- 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 EEENTWINTIG

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

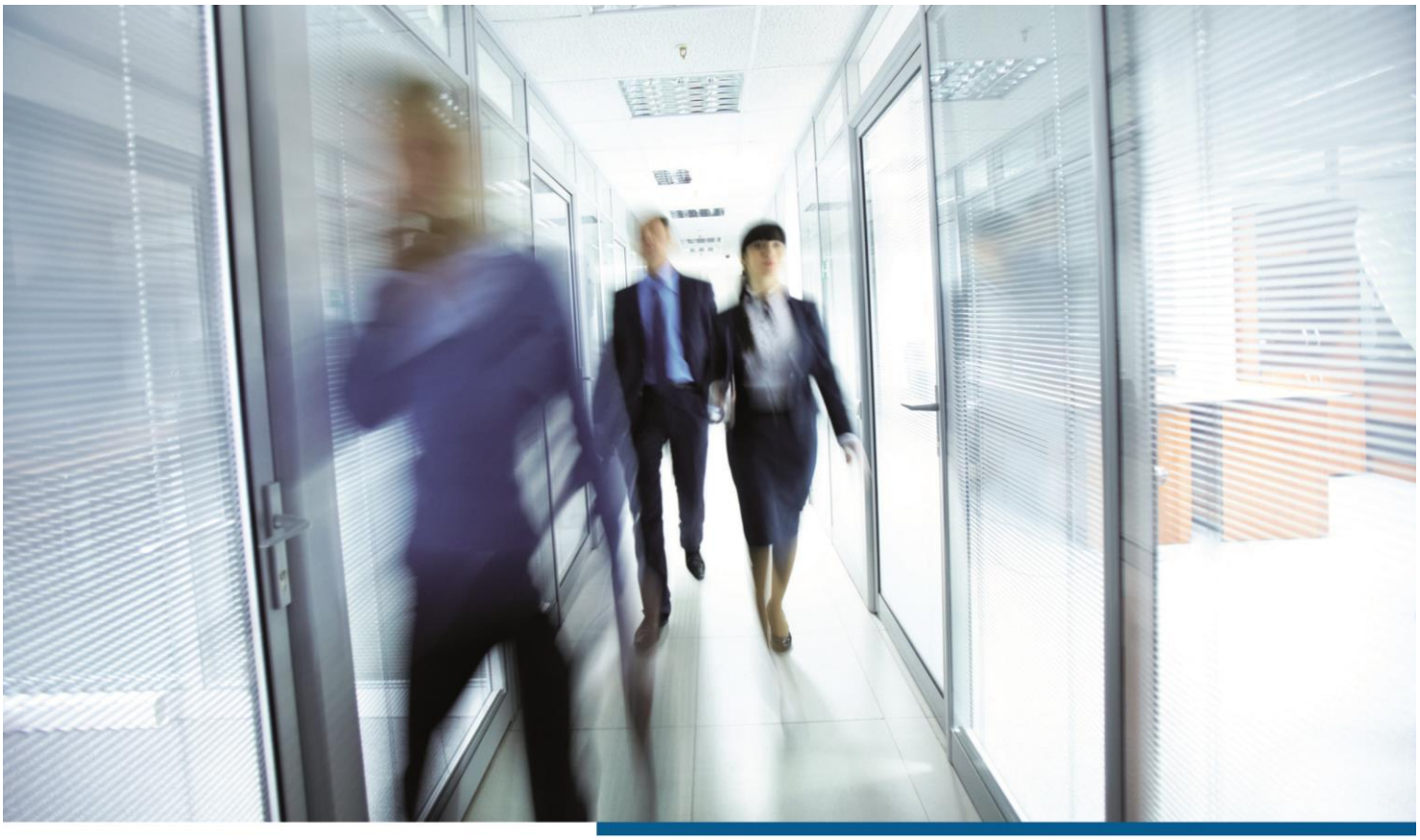
Bistro De Oude Smidse
Rijkesluisstraat 3
Tel: 0499-577700
www.oude-smidse.nl

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