spike

- Joost van Kuringen kreeg de estafettepen
- Egmond • Cyclopathon • Apeldoorn
- Sportgala: sportman, sportvrouw én sportclub van het jaar!

atletiek OIRSCHOT

SPORTVERENIGING VAN HET JAAR!

SPORTGALA OIRSCHOT 2013

jaargang 28 / maart - april 2014 2

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

ADVERTEERDERS en SPONSOREN

Je staat er zo gauw niet bij stil, maar een clubblad zonder advertenties is niet mogelijk. Ook bij onze wedstrijden hebben we de sponsoren hard nodig om uit de kosten te komen. 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?

Hier een lijst van onze begunstigers op volgorde van het jaar waarin ze hun sponsoring zijn begonnen.

1987	Rabobank Het Groene Woud Zuid
1988	C1000/Jumbo supermarkt
1990	Verspaandonk Herenmode
1991	Hennie van Rijt - De Merode
1995	Running Support Joos van Haaren
1998	Club van 21 - Horeca Oirschot
1999	Boekhandel De Croon
	FT-Print
	Bloemenboetiek ELHA
2000	IBB Electronic Engineering
2002	Gasterij De Beurs (wedstrijdsponsor)
2005	Mitra De Poort Slijterij
	Blox & Verbeek Adviseurs
	De Meeuw Bouwsystemen (clubsponsor)
	Boerenbond Deurne
	Bakkerij De Reijsende Man
2008	Roefs Partyverhuur
	Garage BeKa
2009	Fysionova
2010	Frank van Kemenade Bloemen
	Gebr. Van den Bosch Loonbedrijf
2011	Bouwbedrijf van den Boom
	EMA Autobedrijven (materiaalsponsor)
2012	Van Zelst Automaten (materiaalsponsor)
	Gerrie Dijkstra
	Vogels Groenvoorziening
	Spoordonkse Watermolen
	Autobedrijf Verbruggen
	Kapsalon Marc
	Karin Verbruggen Beeld Design
2013	Screenrun Henk van Gerven
	All Outdoor
	Runnersworld Eindhoven
	Beauty by Jennie
	René Coolen (materiaalsponsor)

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

Rabobank

VAN DE REDACTIE

Een wat dunnere **Spike**, deze keer. In januari en februari waren er bijna geen wegwedstrijden. Over de crossen valt niet zoveel spannends te vertellen. Behalve dan dat Martien van de Ven en Nellie van Beers alles winnen.
We hebben een verslag van 'Egmond' en foto's van de Cyclopathon. Henk en Piet liepen in Apeldoorn de Midwintermarathon. Bij de Rico Salvettiloop liep het een en ander mis en we konden nog net de jaarvergadering meenemen.

Het aantal bezoekers aan onze **website** daalt gestaag. In 2010 en 2011 zaten we op 194 unieke bezoekers per dag. Dat ging in 2012 naar 172 en in 2013 naar 125. Een oorzaak is niet goed aan te geven. Mogelijk worden we wat minder doorgelinkt vanuit andere websites.

Op de homepagina van onze website staat een link naar **Facebook**. Daar werd niet veel mee gedaan, maar dat gaat nu veranderen. Madzy de Vries heeft het beheer overgenomen. Meld je aan en maak onze club bekend bij je volgers. Misschien wordt onze website dan ook weer meer bekeken.

Ad van Zelst, redactie Spike en website

ALGEMENE INFORMATIE

website: www.avoirschot.nl

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
bankrekening 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 170 stuks en is gratis voor leden van AV Oirschot

Druk- en bindwerk:
FT-Print Oirschot

Redactie:
Ad van Zelst

Bezorging
Jeanne Kemps

Kopij voor het volgende nummer
digitaal inleveren uiterlijk
vrijdag 2 mei

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

ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT – VRIJWILLIGERS

Atletiekvereniging Oirschot wordt draaiend gehouden door onderstaande vrijwilligers die zich week-in week-uit verdienstelijk maken als trainer, begeleider, bestuurs- of commissielid en allerhande andere taken.

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
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
Jan van der Heijden
Tineke van den Heuvel
Bert van Hoof
Hans Hoogmoet
Jeanine van de Kam
Jan Kemps
Jeanne Kemps
Johan der Kinderen
Vanessa Kluijtmans
Cees Koppen
Thomas van Laarhoven
Ton van Liempt
Adrie Louwers
Jan Manders
Gerda Manders
Wally van Mierlo
Rikie Moors
Aubry Mulder
Bart Noyen
Jeanne van Oirschot
Henny van Rijt
Cees van de Schoot
Pieter Smits
Silvia Tempelman
Sandra Verhagen
Martien van de Ven
René van de Ven
Ronald vd Vondervoort
Esther de Wert
Ad van Zelst

VAN DE VOORZITTER

Jan Kemps

atletiek OIRSCHOT

SPORTVERENIGING VAN HET JAAR!

SPORTGALA OIRSCHOT 2013

- Sportvereniging van het jaar!
- Sportman van het jaar!
- Sportvrouw van het jaar!

Het bovenstaande spreekt voor zich.
Hier hoef ik niets meer aan toe te voegen.

Jan Kemps,
voorzitter van onze Atletiekvereniging Oirschot

BOEKHANDEL
DE CROON

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

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

DE REIJSENDE MAN | KORENGOUD
Bij ons zit je gebakken!
Brood, gebak & belegde broodjes
tel (0499) 574 144 | www.oirschotsebakker.nl | tel (0499) 576 111

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

LEDEN ADMINISTRATIE

Hans Hoogmoet

Ledenmutaties:

Deze keer geen afmeldingen

.

En zo vroeg in het jaar al veel nieuwe leden:

Elia Deenen	V45
Karin Verhagen	V45
Marij Kolsters	V50
Pieter Raijmakers	M50
Marjo Priem	V50
Ronald Poos	M45
Marion van de Wal	V45

Alle nieuwe leden, van harte welkom bij ons “kluppie”

Op de jaarvergadering van 24 februari is besloten om de contributie voor 2014 niet te verhogen. Daarmee zijn de contributiebedragen bekend en kan er via automatische incasso geïnd gaan worden.
Het streven is om de contributie omstreeks 10 maart van uw rekening af te schrijven

Onze vereniging telt

nu 177 leden,

waarvan

16 jeugdleden

Jarig in maart…

2	Jan Joosen	M55
3	Jeanne Kemps	V55
3	Nicole van Zelst	V35
4	Marcel Verbruggen	M40
4	Pien van Kasteren	MPA
5	Nellie van Beers	V55
6	Marij Maas v.d. Schoot	V50
6	Pieter Raijmakers	M50
9	Ronny van der Wegen	M40
12	Tineke van den Heuvel	V50
13	Marjo Priem	V50
14	Arianne Timmermans	V35
16	Karin Verhagen	V45
17	Erik van den Oord	M40
19	Hans Büsgen	M55
19	Corrie de Kroon	V70
22	Tim van Gerven	JPC
23	Michael Boon	M50
24	Piet van de Sande	M80
25	Susanne Aarts	V35
25	Tycho Smits	JJC
26	Hanny Schilders	V60
27	Monique Theuns	V40
29	Ester Adriaanse	V40
29	Joan van Heerebeek	V40
30	Guus van der Burgt	M60
30	Lindy van Dillen	V35
31	Evelien Rosch	VSE

…en in april:

1	Henk Verbeek	M60
4	Annie van Zeeland	V65
6	Nickie Fiers	M40
13	Marjolein van Kuringen	VSE
15	Joep van Rees	JJC
19	Mieke de Bresser	V40
21	Conny Neggers	V35
22	Rikie Moors-van Kessel	V55

Allemaal hartelijk gefeliciteerd!

Je ziet steeds meer mensen hardlopen… alleen!
Ken je zo iemand?
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!

Zo word je lid: op **www.avoirschot.nl** staat op het ‘PRIKBORD’ een link waarmee je het inschrijfformulier kunt ophalen. Ze liggen ook in het clubhuis.

ALS LID HOOR JE ER ÉCHT BIJ!

NIEUWS

www.avoirschot.nl

5 januari
Opnieuw winst voor Martien van de Ven

Vandaag heeft Martien van de Ven de categorie M60 gewonnen bij de Jaspercross in Asten. Deze cross valt onder de Limbra-competitie (Limburg/Oost-Brabant)

19 januari
Martien en Nellie weer aan kop

En opnieuw slaan Martien van de Ven en Nellie van Beers toe! Bij de Dieprijtcross in Eersel staan ze allebei op de hoogste trede van het podium. Zijn ze nog te kloppen?

19 januari►
Cyclopathon voor Ruud van Woensel en Edwin Traa

Nadat de kop enkele ronden vlak bij elkaar lag konden Ruud en Edwin afstand nemen en wonnen met ruime voorsprong de Cyclopathon 2014. De strijd om de laatste plaats eindigde in een fotofinish.

(foto Joos van Haaren)

2 februari
Piet van Oirschot loopt CR op de marathon

Vandaag heeft Piet van Oirschot het clubrecord M55 op de marathon verbeterd. Onder ideale weersomstandigheden kwam hij na 3:29:18 uur (bruto) over de finish. Het oude clubrecord stond met 3:32:42 uur sinds 2012 op naam van Cees Koppen.
Henk van Gerven liep de marathon in 3:38:48 uur.

10 februari►
Twee keer winst in Valkenswaard

En ze waren weer niet te kloppen! Martien van de Ven en Nellie van Beers wonnen beide overtuigend hun categorie in de Wedertcross in Valkenswaard.

(foto Peter Kramer)

15 februari►
AV Oirschot 3x aan de top bij Sportgala

We hadden prachtige kandidaten, maar dat het Sportgala onze club de titels sportman van het jaar én sportvrouw van het jaar én sportclub van het jaar zouden opleveren hadden we nooit gedacht.

Sportman van het jaar 2013: Martien van de Ven.
Vestigde in december 2 Nederlandse records indoor categorie M65 en gaat met afstand aan de leiding in de Kempische Crosscompetitie 2013-2014.

Sportvrouw van het jaar 2013: Nellie van Beers.
Winnares van de Kempische wegcompetitie 2013 in de categorie V55 en staat ook bovenin het klassement van de Kempische Crosscompetitie 2013-2014.

Sportclub van het jaar 2013: Atletiekvereniging Oirschot.
Leverde niet alleen de sportman en sportvrouw van het jaar maar organiseert ook de grootste sportwedstrijd van Oirschot: de Auwjaorscross met 600 deelnemers.

(foto Jan Appels)

16 februari
Nellie van Beers 2e bij Brabants Kampioenschap Cross

In Oss werden vandaag de BK Cross gehouden. Ondanks het ontbreken van een categorie V55 zag Nellie, kersvers sportvrouw van het jaar, toch kans het podium te beklimmen. Ze werd 2e in de categorie V45.

16 februari►
Kevin Roefs springt clubrecord

Bij de internationale indoormeeting Superkrack 5 te Hoboken (B) heeft Kevin Roefs vandaag een clubrecord gevestigd bij het verspringen, categorie JpupA: 2,92 meter!

(foto Peter Kramer)

RUNNING SUPPORT

Dè specialist in hardloop- en wandelschoenen
20% korting op de nieuwste modellen

Zie de aanbiedingen op onze
website: www.runningsupport.nl
e-mail: runningsupport@chello.nl

€ 44,75

Wij leveren het officiële loopjasje van Atletiekvereniging Oirschot

•winddicht •waterafstotend •ademend •lichtgewicht

op voor- en achterzijde bedrukt met het clublogo

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

200.000 kilometer
hardloopervaring!

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

VORMGEVING, BEELDCREATIE EN WEBDESIGN

Ontwerpen en uitvoeren van WEBSITES, LOGO'S, visitekaartjes, briefpapier, enveloppen, campagnes, folders, flyers, (digitale) NIEUWSBRIEVEN, boeken, magazines, stickers, CD-artwork, advertenties etc., etc.

karinverbruggen.nl

Met liefde voor het vak, interesse in de klant en uitgebreide vakkennis ontwerpen creëren en toepassingen ontwikkelen die werken. Dat is mijn passie!
I ♥ what I do....

Notel 49B, 5688 NB Oirschot
T. +31 (0)6 1106 4774
E. info@karinverbruggen.nl
www.karinverbruggen.nl

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!

NIEUWS

www.avoirschot.nl

23 februari
Nellie van Beers wint in Best

Vandaag won Nellie afgetekend de Joe Mann Bosloop bij de V55. De nummer twee volgde op 20 seconden. Haar voorsprong in de Kempische Crosscompetitie is inmiddels zo groot dat ze, met nog één wedstrijd te gaan, niet meer in te halen is.
Ook Roland van Loon stond op het podium: 2e M35.

24 februari►
Jeanine van de Kam in bestuur

Op voordracht van het bestuur werd bij de jaarvergadering Jeanine van de Kam bij acclamatie in het bestuur gekozen. De overige bestuurssamenstelling blijft ongewijzigd: Anthony Conijn en Aubry Mulder waren aftredend en zijn herbenoemd als resp. penningmeester en bestuurslid, Jan Kemps blijft voorzitter.

(foto Anthony Conijn)

24 februari►
Adrie Louwers vrijwilliger van het jaar

Tijdens de goedbezochte jaarvergadering werd Adrie Louwers door Jan Kemps in de bloemetjes gezet. Dit vanwege zijn verdiensten als trainer en initiatiefnemer van activiteiten als de clubestafette en de trainingen voor de Oirschotse Stoelloop.

(foto Ad van Zelst)

.

DOPING IN DE SPORT (3)

René van de Ven

In de voorgaande edities van de Spike is eerst door Martien van de Ven geschreven over dopinggebruik in de sport

Dit met de wens om een bepaling met betrekking tot dopinggebruik op te nemen in ons huishoudelijk reglement. In reactie daarop schreef onze voorzitter namens het bestuur een tweede stuk, waarin wordt aangegeven dat het bestuur weinig toegevoegde waarde ziet in het opnemen van een bepaling hieromtrent.
Het bestuur geeft bij monde van de voorzitter in de eerste twee alinea's van het stuk aan dat zij het van harte eens is met Martien dat doping in de sport verboden zou moeten zijn, omdat het een vorm van valsspelen is die moet worden bestreden. In alinea drie wordt aangegeven dat zij het ook eens kunnen zijn met het voorstel van Martien om een bepaling op te nemen in het huishoudelijk reglement. Echter, zo blijkt verderop in alinea drie, men weet niet zo goed wat de sanctie zou moeten zijn.
Voorts is uit navraag bij andere verenigingen gebleken dat zij geen bepalingen in hun reglementen hebben omtrent dopinggebruik en daarnaast geeft de KNAU[1] aan dat het sanctioneren van dopinggebruik reeds door hen is geregeld.

Gelukkig geeft het bestuur ook aan dat dit niet betekent dat wij dan niet het goede voorbeeld zouden kunnen geven

Nou, laten we dat dan ook doen. "Iemand moet tenslotte de eerste zijn", zo stelt het bestuur zelf in haar stuk. Al gaat dat niet helemaal lukken vrees ik, want hoewel het bestuur bij andere verenigingen geen bepalingen heeft gevonden omtrent dopinggebruik lees ik in de clubrecordregels van AV Generaal Michaëlis uit onze buurgemeente Best in artikel 10 het volgende:
"Bij doping: is een atleet op doping betrapt dan komen alle Beste prestaties van deze atleet te vervallen en worden deze uit de Bestenlijsten gehaald."

Uit de definities behorende bij het reglement lezen we dat 'de Bestenlijsten' bestaan uit onder andere de Clubrecords Outdoor en de Clubrecords Indoor (artikel 2).
De eerste zullen we dus al niet meer zijn en er zijn dus wel degelijk verenigingen die een bepaling omtrent doping in het (huishoudelijk dan wel clubrecord-) reglement hebben opgenomen. In Vlaanderen is sinds vorig jaar ingevoerd dat iedere atleet (vanaf junioren) die deelneemt aan een wedstrijd vooraf een formulier dient te ondertekenen waarin hij aangeeft geen doping te gebruiken en waarop hij contactgegevens moet vermelden. Om ons heen wordt dus toch wel het een en ander gedaan aan mogelijk dopinggebruik.

In het artikel van het bestuur staat ook te lezen dat iedereen weer gelijk zou zijn als we het gebruik van verboden middelen vrij zouden geven

Afgezien van hetgeen het bestuur al aanstipt in haar artikel over het beschermen van de gezondheid van atleten, is dit ook omwille van de essentie van de atletieksport niet wenselijk. Waar in het wielrennen op de weg alleen telt wie als eerste over de finish komt is bij atletiek de behaalde prestatie bijna net zo relevant[2].
Niemand zal zich nog herinneren of de etappe die Pietje in 1986 won in de Tour een trage of snelle etappe was. Tijd 6 u 30 of 7 u 40; het maakt niet uit, de winst is het enige dat telt. Bij atletiek is dit niet zo. Naast de spanning over wie de ereplaatsen gaan bezetten is er ook altijd de spanning van de tijd of de afstand die behaald wordt. Clean welteverstaan.

We willen weten hoever een mens kan werpen, hoe snel een mens kan sprinten. Niet wie de snelste persoon is met hulpmiddelen

In dat geval kunnen we beter op een zoutvlakte in Amerika gaan kijken naar auto's met straalaandrijving. Als doping wordt vrijgegeven is een groot deel van de spanning weg. Andersom werkt het ook, als de 100 m bij de mannen gewonnen wordt in 10.45 sec zal iedereen zich die winnaar herinneren als *'oh ja, die ene die toen won met die slechte tijd'*.
Bovendien neemt de interesse af in de sport.

Atletiek is niet alleen winnen en op het podium eindigen, atletiek is juist de sport van de records: persoonlijke records, clubrecords, baanrecords, nationale records, Europese records, Olympische records, wereldrecords

En het verbeteren van die records.
Als niemand nog in de buurt komt van de

records is het niet meer interessant. Dit geldt op elk niveau. Op persoonlijk vlak: hoewel ik vroeger hoogspringen een van de leukste onderdelen vond geef ik er nu persoonlijk weinig meer om, omdat ik vanwege een enkelblessure bij lange na niet meer in de buurt van mijn persoonlijk record kan komen.
Op nationaal niveau: hoe trots was Nederland op tienkamper Eelco Sintnicolaas, toen hij met zijn goede prestaties meedraaide in de wereldtop en eindelijk het Nederlands Record van Robert de Wit uit de jaren '80 verbeterde? Plots ging de meerkamp weer leven en vorig jaar verbeterde Dafne Schippers het Nederlands Record op de zevenkamp door met een ultieme 800 m brons te pakken op het wereldkampioenschap in Moskou!

Terug naar de essentie van dit artikel en waarom het in de eerste plaats geschreven is

Zoals Martien al aangaf is er ten minste sinds 2012 al gedebatteerd over een bepaling omtrent dopinggebruik. Hoewel we met z'n allen de kans klein achten dat iemand van onze vereniging gebruik zou maken van verboden stimulerende middelen en de kans wellicht nog kleiner is dat dit gebruik wordt vastgesteld, gaat er in mijn ogen een preventief signaal uit van een zodanige bepaling.

Als vereniging moeten we nadrukkelijk afstand nemen van alle vormen van doping- en drugsgebruik

Een dopingreglement opstellen heeft men bij hogere organen reeds gedaan. Ik stel daarom voor, als beheerder van de clubrecords, om een bepaling op te nemen in het clubrecordreglement met betrekking tot dopinggebruik c.q. het gebruik van verboden (stimulerende) middelen en zal hiertoe een voorstel indienen bij de Technische Commissie. Buiten de preventieve werking die hiervan uitgaat neem je als vereniging op deze manier nadrukkelijk zowel je sportieve als maatschappelijke verantwoordelijkheid.

Kapsalon en nagelstyling
voor alle behandelingen
aan haren & nagels

Beauty By Jennie

tegen vriendelijke prijzen b.v:

Heren knippen	€ 12,50
Dames knippen vanaf	€ 12,50
Kinderen knippen	€ 10,00
Gellak op eigen nagels	€ 15,50

Behandeling op afspraak.
Producten van Wella

Jennie Smits
De Stad 8, 5688NX Oirschot
06 50 88 61 18

[1] Voor degenen die denken dat de benaming van de bond tegenwoordig "Atletiekunie" is, dit valt op de website van de bond te lezen: *"De officiële benaming van de Atletiekunie is Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie. Het predicaat 'Koninklijk' is onlangs met 25 jaar verlengd tot 2037."*

[2] De (middel)lange afstanden op wereldkampioenschappen en Olympische Spelen uitgezonderd.

ONZE WEDSTRIJDEN

Ad van Zelst

Oirschotse Stoelloop 2013. Met maar liefst 69 leden onder de 255 deelnemers overheerste het AV Oirschot-blauw.

Op 19 februari hadden we alweer de eerste vergadering voor de Oirschotse Stoelloop

Omdat over een paar weken al de Kempische Wegcompetitie 2014 van start gaat, moeten de gegevens voor het Runners Plaza Magazine tijdig binnen zijn. Daarom zijn we er vroeg bij.
We hebben het programma vastgesteld, het prijzengeld, de categorieën en gekeken wat we aan sponsoring kunnen verwachten.
Schrijf de datum in je agenda: zaterdag 13 september.

De WOC* is met twee man versterkt: Ronald van de Vondervoort en Wally van Mierlo

Fris bloed is altijd goed in een organisatie en nu kan ondergetekende het wat rustiger aan gaan doen. Ik ga me langzaam terugtrekken uit de WOC, maar blijf nog wel de publiciteit verzorgen.

Runamine is de nieuwe hoofdsponsor van de Kempische Wegcompetitie

Het is de merknaam van vitamineproducten die Joop Broeders (Eindhoven Atletiek) op de markt brengt. Kijk maar eens op www.runamine.nl

Als ik meedoe met wedstrijden kijk ik altijd goed om me heen en praat wat met de organisatie

Zo leer je altijd wel wat om toe te passen bij onze eigen wedstrijden. Ook hoe het niet moet, overigens. Bij de Rico Salvettiloop werden wel heel snelle tijden neergezet. De winnaar liep de 10 km in 29:10 minuten en was daar volgens eigen zeggen echt niet toe in staat. Na afloop gaf de organisatie toe dat er een foutje was gemaakt bij het opmeten van het parcours.
Maar de soep voor iedereen (ook toeschouwers!) was gratis en smaakte prima.

Ad van Zelst, voorzitter WOC

**WOC staat voor Wedstrijd Organisatie Commissie*

DE ESTAFETTEPEN

Joost van Kuringen

“Je kunt aan ‘t schrijven” zei René, tijdens het opbouwen van de Auwjaorscross

Al vrij snel werd duidelijk dat hij de estafettepen bedoelde, die ik natuurlijk graag van hem overneem.
Mijn naam is Joost van Kuringen, 33 jaar en getrouwd met Marjolein (ook een fanatieke loopster bij de club). Ik ben geboren in Oostelbeers en na 7 jaar in Oirschot gewoond te hebben zijn we 4 jaar geleden gestart met het bouwen van ons huis in Oostelbeers, waar we nu sinds 4 weken onze intrek in genomen hebben.

Door de weeks houd ik me vooral bezig met mijn bedrijf in Oirschot, een machinefabriek waar we met een kleine club mensen vooral prototypes maken voor bedrijven als Philips en Daf

Maar in het weekend is er tijd voor mijn vorig jaar ontdekte nieuwe hobby… hardlopen dus.
Na het er al een paar keer over gehad te hebben dat ik toch echt is iets aan sport moest gaan doen, ben ik april 2013 gestart met de hardloopcursus. Samen met Marjolein en haar zusje, elke woensdag en zondag naar Oirschot om onze condities eens wat op peil te brengen (wat voor mij zeker wel nodig was).

Met het succesvol afronden van de cursus was het voor mij duidelijk dat er zeker een vervolg op moest komen

Daarom meteen lid geworden en een paar weken daarna onze eerste trimloop in Eindhoven meegedaan.
Dit beviel me zo goed dat er nog verschillende achteraan zijn gekomen waarin ik toch elke keer weer probeer om mijn tijd te kunnen verbeteren.

Maar vooral de gezelligheid achteraf en het nodige aanvullen van het vochtgehalte is toch ook zeker een aanrader.

Voor dit jaar wil ik toch gaan proberen om de halve marathon te gaan lopen, en weer verschillende trimlopen te gaan meedoen

Wat ook zeker weer op het programma staat zijn de clubkampioenschappen meerkamp, dit kan ik dan ook echt bij iedereen aanbevelen die eens wil zien wat er nog meer gebeurt bij de atletiekvereniging.
Zo is het wel weer genoeg geweest over mij…

Ik draag de pen over aan Judy van Vroonhoven, en wens iedereen nog veel sportief en gezellig loopplezier.

Joost van Kuringen

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

GEOGRAPHICAL NORWAY EXPEDITION

RIVALDI FASHION

Vooral gericht op de sportief geklede mannen / vrouwen in de maten S t/m XXL.
Kinderen maten 4 t/m 16 jaar. Voor zeer aantrekkelijke prijzen.

- 100% originele merkkleding

- Afspraak graag telefonisch

Vesten - G-Star Boxers - Blousen

Bodywarmers - Winterjassen - Truien

Dit is slechts een klein deel van de collectie

de Donk 10 | 5688 RV Oirschot
M: +31 (0)6 206 48 418 | M: +31 (0)6 516 90 229
g.dijkstra36@chello.nl | KVK handelsnr.: 56582897

EGMOND HALVE MARATHON

Ad van Zelst

Na mijn mislukte Valkenloop staat nog steeds mijn plan om 1 minuut van mijn tijd in Eindhoven (1:47:07 u) af te lopen

Nu is de halve van Egmond zwaar, je loopt er altijd een minuut of 3-4 langer op dan in een wegwedstrijd. Maar ik heb veel gecrosst de laatste weken en daar bouw je kracht mee op.

De avond voor de wedstrijd ben ik mijn spullen aan het inpakken

Ik heb de startnummers in mijn hand (als wedstrijdloper krijg je er twee: een op je borst en een op je rug) en denk: hoe pep ik mezelf op? Mijn voornaam staat er al op gedrukt. Daar schrijf ik met een viltstift achter: 65+. Daar reageert het publiek altijd goed op.

Even later schiet me nog iets te binnen

Ik wil iets voor onze loopmaat Bert doen, die al zo lang aan het tobben is. Ik pak opnieuw mijn startnummers en schrijf erop: "*Ik loop voor Bert die ernstig ziek is".*

De volgende dag in het startvak

Er komen nogal wat reacties op die tekst. Aanmoedigingen, doe de groeten aan Bert, wij hebben aan Alpe d'Huzes meegedaan, etc.

Het is prachtig weer: geen wind, zon, 5 graden

Maar wel een smal rul strand door de opkomende vloed. Zwaar dus, die 7 km over het strand naar het zuiden. Een klap op mijn schouder: "*Hee, mooi Ad, dat je dat doet!. Sterkte!"*
Ik ken de man niet, maar hij geeft me kracht.

Net voor het keerpunt bij Bakkum lig ik anderhalve minuut achter op schema

Dan wordt ik links en rechts ingehaald door een groepje lopers: "*Kom op man, we zullen jou eens naar de finish trekken!"*
Ik kan ze niet bijhouden, maar ze hebben me wel opgepept.
De terugweg gaat over paden die goed beloopbaar zijn, wel wat heuveltjes. Ik jaag achter Heather McDuff aan, die in het verleden 2 keer de Marathon Eindhoven heeft gewonnen. Een paar kilometer voor de finish kan ik ze passeren. Vasthouden dit tempo, dan zit het er in.

Nettotijd 1:46:50!

Geen minuut er af, maar mooi in de 46.
Mijn startnummer ligt inmiddels bij Bert.

CYCLOPATHON

Foto's Joos van Haaren

www.inschrijven.ria

www.inschrijven.joke

start!

wachten op de lopers

Toon regelt het allemaal

Ruud en Edwin winnen de cyclopathon

fotofinish: Joke en Harrie

stampvol clubhuis

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

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

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

MIDWINTERMARATHON

Henk van Gerven

Wat was het een avontuur, de marathon in Apeldoorn

Het ging heerlijk, alles stond op scherp... dus deze uitdaging moest er aan geloven. Wat kan rennen toch een avontuur zijn.
Prachtige omstandigheden, het kon niet beter. En zo gingen we (Piet en ik) ook richting Apeldoorn. We hadden er heel veel zin in!

De start en de eerste 21 km verliepen volgens het boekje

Prachtige winterse landschappen vlogen aan ons voorbij. Niet te snel, want na de 32 km dan begint het. De klimmetjes werden zwaarder, maar dat mag ook. Piet ging voor me uit, hij is een sterkere klimmer. Hij verdween uit mijn gezichtsveld. Vier zware kilometers,
toen weer lichte afdalingen en mijn gevoel kwam weer terug.

Lekker naar de finish, de klok liep vast op 3:38:48

Zeer tevreden en voldaan was dit avontuur bedwongen. De uitdaging was een beleving. Na een lekker pilsje gingen we zeer opgetogen terug naar Beers. Piet met een stevige PR én een CR (3:29:08 uur) in de pocket. We hadden het goed gedaan vonden we zelf en waren dan ook zeer tevreden. Op naar ons volgende avontuur...

Henk en Piet

☺ BERG OP, BERG AF

Op www.prorun.nl staat een aardige formule waarmee je kunt berekenen wat je nadeel is bij heuvelop lopen. Hier een stukje uit het begeleidende artikel:

Het overwinnen van heuvels kost energie, zoals de formule laat zien. Toch is bekend dat bij de Zevenheuvelenloop goed getrainde langeafstandlopers heel goede tijden lopen, terwijl je hier toch circa 150 hoogtemeters moet overwinnen. De verklaring hiervoor zal zijn dat je daar in het eerste deel van de race heuvelop gaat en de laatste kilometers heuvelaf. In het begin zijn je benen nog sterk en kun je die heuvels wel aan zonder veel tijd te verliezen. Aan het einde, als je benen vermoeid zijn, profiteer je juist van het stuk heuvelaf, waardoor je de snelheid goed kunt vasthouden. De afdaling aan het eind is bijna 5 km. In de praktijk zijn de laatste 2 kilometers in Nijmegen dikwijls het snelste!
Je kunt het effect van het hoogteverschil op je eigen tijden berekenen met onze calculator op www.hetgeheimvanhardlopen.nl

RICO SALVETTILOOP

Ad van Zelst.

Nou, dat was me wat bij de Rico Salvettiloop

We zijn met 11 lopers van onze club in Moergestel. Het is mooi weer: 12 graden, zon, matige wind.
Hans, Cees en Ria gaan voor de 15 km. Ton, Johan, Henk, Jan, Tineke, Madzy en ik lopen de 10 km.
De laatste weken ga ik gestaag vooruit. Mede door veel crosswerk (woensdagmiddaggroep!).

Mijn laatste wegwedstrijd was de Zevenheuvelenloop, dus ik ben wel weer eens benieuwd hoe ik zal presteren

Want dat weet je nooit precies in een cross: daar verschillen de omstandigheden zodanig dat je aan je tijd geen houvast hebt. Ergens rond de 47:30 min. moet er in zitten: een schema van 4:45 min/km.
De eerste km gaat in 4:35, na 2 km staat er 9:07 op de klok. Dat gaat dus echt te hard. Maar het voelt goed, dus doortrekken maar.

Hans is me al gepasseerd. Dappere vent denk ik, hij moet er wel 15

Dan komt Sandra langszij, maar ze kan het tempo niet vasthouden en zal later uitvallen.
Het eerste rondje van 5 km gaat in 22:53! Ik begin mezelf steeds geweldiger te vinden.
Ik haal Hans weer in, die is toch te hard van stapel gelopen.
Tot het einde kan ik mijn tempo van 4:35 goed vasthouden en ik raas na 45:37 min. over de finish.

Formidabel! Het zou een verbetering van mijn clubrecord uit 2012 zijn als Martien van de Ven me dat niet al had afgepakt.

Totdat blijkt dat er door de organisatie een fout is gemaakt bij het opmeten van het parcours. De kilometers zijn veel te kort: de 10 km is maar 9,6 km. Met een fiets gemeten?

Als ik mijn tijd omreken naar 10 km kom ik toch uit op 47:30 minuten, 4:45 min/km. Niet gek.

Rico Salvetti was trainer van een loopgroep in Moergestel. In 2001 overleed hij door een noodlottig verkeersongeval.

(foto Piet van Oirschot)

CROSS

Helaas zijn er binnen onze club maar weinig liefhebbers voor de crosswedstrijden

Maar onze sterren Martien van de Ven en Nellie van Beers doen het wel heel erg goed in de Sportplein Eindhoven Kempische Crosscompetitie 2013-2014!

Martien (M65) liep 7 wedstrijden en won 7 keer.

Nellie (V55) heeft 7 overwinningen op zak en een 2e plaats.

Omdat de 6 beste resultaten meetellen in het klassement van de competitie hebben ze het maximaal te behalen punten al bereikt en zijn, met 1 wedstrijd te gaan, niet meer in te halen.

Ze hebben de nominaties en uitverkiezing tot Oirschotse sportman en sportvrouw van het jaar dus dik verdiend!

Van onze overige licentiehouders had Tineke van den Heuvel 1 uitslag (2e V45 in de Auwjaorscross) en Roland van Loon deed 5 keer mee. Hij staat nu 6e in het klassement M35, maar wel ingeklemd tussen de nummers 5 en 7, dus hij zal er voor moeten gaan in de laatste wedstrijd.

Verder liep Ruud van Woensel 1 keer mee (4e M55 in de Auwjaorscross). Henk van Gerven, René van de Ven en Nicky Verbakel hadden ook elk 1 deelname, Kevin Roefs stond 2 keer aan de start.

Een pluim voor Thijs van den Brand: hij kwam 7 keer over de finish!

Crossen is de beste manier om kracht op te bouwen voor het wegseizoen!

Boven: Martien in Valkenswaard
(foto Peter Kramer)

Midden: Nellie in Reusel
(foto Peter Kramer)

Onder: Bij de jaarvergadering werd nog even stil gestaan bij de uitverkiezing van Oirschotse Sportman en Sportvrouw van het jaar 2013

JAARVERGADERING

foto's: Ad van Zelst

Aandachtig voor de plannen van het bestuur

Maandag 24 februari was de Algemene Ledenvergadering.
Met 40 leden zat het clubhuis weer goed vol.

Pieter maakte een mooi verhaal van het verslag van de kascontrole

Jeanine (rechts) werd in het bestuur gekozen

Henny was er ook weer bij. Hij gaat meedoen aan de hardloopcursus

Adrie was volkomen verrast met de bloemen

En om 22:04 uur was er bier en een wijntje

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

Verkoop nieuwe
en gebruikte auto's
en lichte bedrijfswagens

Airco service

Schade herstel

Ruitherstel

APK keuringen

Onderhoud en reparatie

Zomer- en winterbanden
& opslag banden

Autoservice voor alle merken personenauto's
& lichte bedrijfswagens

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

DEVELOPMENT BY EDUCATION

Jacqueline van de Ven

Zondag 26 oktober 2013 startte erg nat en druilerig

Toch weerhield dit een aantal sportievelingen niet om aan de Oirschotse Heideloop deel te nemen. Om 9.00 uur vertrokken vanuit het clubgebouw de hardlopers en wandelaars voor een tocht over de Oirschotse heide. Bij terugkomst in het clubgebouw stond koffie en thee klaar met een lekkere stroopwafel.

De Heideloop van de Atletiekvereniging Oirschot heeft € 400,- opgebracht!

De opbrengst gaat naar de Stichting Development by Education. Deze stichting maakt onderwijs mogelijk voor kansarme jongeren in Ghana. In Ghana is het voor vele jongeren niet mogelijk een opleiding te starten of af te maken, omdat zij of hun ouders het schoolgeld niet kunnen betalen. Hierdoor gaat veel talent verloren.

Martien van de Ven heeft op technische scholen in Ghana meerdere cursussen verzorgd

Hij zag dat toekomstige lassers of leraren in opleiding hun studie niet af konden maken wegens tekort aan schoolgeld. Om die reden heeft hij samen met zijn zus Jacqueline en een Ghanese leraar de Stichting Development by Education opgericht.
Cees van de Schoot en Jan Moeskops hebben zich als bestuurslid bij deze stichting aangesloten.

De stichting heeft ervoor gezorgd dat Fredy Asamoha zijn opleiding af heeft kunnen maken

Hij heeft als lasser een baan gevonden.
Toen de vader van Gloria Dakudzi najaar 2013 verongelukte, zag het ernaar uit dat zij met haar opleiding zou moeten stoppen. Binnen het gezin viel het inkomen van vader weg en was er dus geen geld meer om het schoolgeld voor Gloria te betalen. Gelukkig kan ook zij met financiële middelen van de stichting de Senior Highschool afmaken.
Een andere jongere, Stephen Dei, kan dankzij de stichting een studie medicijnen volgen.

Namens de Stichting Development by Education wil ik de Atletiekvereniging Oirschot en alle deelnemers van de Heideloop, dan ook hartelijk danken voor het bijeenbrengen van het mooie bedrag van € 400,-

Hiermee kan de stichting zeker voor één jongere een half jaar van de opleiding betalen. Wij dragen er zorg voor dat dit bedrag rechtstreeks in Ghana terecht komt.

Kijk binnenkort ook eens naar onze website:
www.developmentbyeducation.nl

Jacqueline van de Ven
secretaris Stichting Development by Education

Tijdens de jaarvergadering overhandigde Pieter Smits een cheque van 400 euro aan Jacqueline van de Ven, secretaris van de stichting Development by Education.

UITSLAGEN

De uitslagen worden dagelijks geplaatst op onze website. Dat is allemaal handwerk. Dus als je een naam mist, of er staat een foutje in: graag even doorgeven aan de beheerder uitslagen vanzelst-westland@chello.nl.

zondag 5 januari 2014 — **Jaspercross, Asten**

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
8000 m	Martien van de Ven	1e	M60	00:36:35			13,12

zondag 12 januari 2014 — **Veldloop LCC Alken, Alken (B)**

Bij de veldloop in Alken was geen klassering naar categorie, alle mannen boven 35 liepen in één wedstrijd.

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
6575 m	Martien van de Ven	45e	M35	00:28:41			13,75

zondag 12 januari 2014 — **Halve marathon, Egmond aan Zee**

Het was perfect weer in Egmond: lekker zonnetje, vrijwel geen wind, 5 graden. Door de opkomende vloed was het strand smal en zwaar te belopen.

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
21.1 km	Cees Koppen	746e	M55	01:40:30			12,60
	Ad van Zelst	9e	M65	01:46:50			11,85

zondag 19 januari 2014 — **Dieprijtcross, Eersel**

En opnieuw slaan Martien van de Ven en Nellie van Beers toe! Allebei op de hoogste trede van het podium. Zijn ze nog te kloppen?

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
8600 m	Martien van de Ven	1e	M55	00:37:16			13,85
5000 m	Nellie van Beers	1e	V55	00:23:09			12,96
1500 m	Thijs van den Brand	29e	JpupA	00:08:57			10,06

zondag 26 januari 2014 — **Vlakwatercross, Venray**

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
8040 m	Martien van de Ven	3e	M60	00:34:07			14,14

☺ UITGESLAPEN

Amira Willighagen (9) werd wereldberoemd met haar vertolking van Puccini's aria Nessun Dorma in Holland's Got Talent (meer dan 1 miljoen keer bekeken op You Tube). Maar als lid van Nijmegen Atletiek werd ze in haar leeftijdscategorie ook 1e in de mini-Zevenheuvelenloop, 1e in de Bosloop van Malden, 5e bij de Warandeloop (Tilburg), 1e in het Rondje Millingen, 2e in Molenhoeks Makkie en 1e in de Leemkuilencross (Berg en Dal).

zondag 19 januari 2014 — **Cyclopathon, Oirschot**

Zoals elk jaar werd ook GM uit Best weer uitgenodigd voor deze estafettewedstrijd met een loper en een fietser.

afstand	*pos.*	*loper(s)*	*fietser*	*tijd*
8x800 +	1e	Ruud van Woensel	Edwin Traa	0:56:41
8x1500	2e	Roland van Loon	Alexander vd Heuvel	0:58:11
meter	3e	Michael Boon / Jac v Heerebeek	Wim Smits	0:59:06
	4e	René Coolen	Roel Smits	0:59:07
	5e	Henk van Gerven	Rob van Overbeek	0:59:20
	6e	Antoinet Hems	Rinus van Gerven	0:59:53
	7e	Nadja van der Schoot	Dré Smits	0:59:54
	8e	Ad van Kollenburg (GM)	Geert Schilders	0:59:55
	9/10e	Frank Abbink (GM)	Willy van de Burgt	1:00:14
		Pieter Grootes (GM)	Kees van Dijk	1:00:14
	11e	Jeanne Kemps / Leny de Croon	Max Smits	1:01:05
	12e	Piet van Oirschot	Pieter van Aaken	1:02:17
	13e	Joost v Kuringen / Ad van Zelst	Ad Vlemminx	1:02:57
	14e	Miranka de Leest (GM)	Toon Smits	1:03:00
	15e	Gerrie Dijkstra	Nol Veldhuizen	1:03:20
	16e	Ria Pijnenburg	Madzy de Vries	1:03:30
	17e	Marieke Meeuwis	Erik Rooyakkers	1:03:46
	18e	Frans Louwers (GM)	Piet vd Wijdeven	1:04:23
	19e	Sandra Verhagen	Ton Smetsers	1:05:53
	20e	Mieke van Hoof (GM)	Jan Smits	1:06:25
	21/22e	Tineke van den Heuvel	Joke Bullens	1:06:37
		Judy v Vroonhoven / Marjolein v Kuringen	Harrie Bullens	1:06:37

coördinator: Toon de Croon

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

KAPSALON Marc

dames & heren kapsalon
De Loop 34 | Oirschot | 0499-576049
www.kapsalonmarc.nl

UITSLAGEN

zondag 2 februari 2014							Loopgroep Goirle cross, Goirle
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
9200 m	Martien van de Ven	5e	M60	00:41:46			13,22

zondag 2 februari 2014							Midwintermarathon, Apeldoorn
Prima prestaties in Apeldoorn van onze marathonlopers! Piet van Oirschot liep met 3:29:18 bruto (netto 3:29:08) een clubrecord M55, Henk van Gerven volgde op iets meer dan 9 minuten in 3:38:48 netto.							
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
42.2 km	Piet van Oirschot	9e	M55	03:29:08	PR	CR	12,11
	Henk van Gerven	19e	M55	03:38:48			11,57

zondag 9 februari 2014							Wedertcross, Valkenswaard
En ze waren weer niet te kloppen! Martien van de Ven en Nellie van Beers wonnen beide overtuigend hun categorie in Valkenswaard.							
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
7600 m	Martien van de Ven	1e	M65	00:33:14			13,72
5800 m	Nellie van Beers	1e	V55	00:27:02			12,87
1820 m	Thijs van den Brand	28e	JpupA	00:09:34			11,41

zondag 16 februari 2014							Indoormeeting Superkrack 5, Hoboken (B)
René van de Ven schrijft: *Thomas verraste alles en iedereen met zijn tijd op de 60m en Kevin verbeterde het CR bij het verspringen en haalde PR's op de 60m, 60m horden en het kogelstoten. Met mij ging het redelijk, al kon ik niet in de buurt van mijn PR's komen. Uiteraard sloten we deze gezellige dag weer af met een grote portie Vlaamse frieten in Arendonk!*							
onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
60 m indoor	René van de Ven	10e	Msen	8.62 sec			
60 m horden indoor		2e		11.52 sec			
60 m indoor	Thomas v Laarhoven	11e	Msen	9.53 sec			PR
60 m indoor	Kevin Roefs	34e	JpupA	11.25 sec			PR
60 m horden indoor		29e		15.52 sec			PR
kogelstoten indoor		11e		6,29 m			PR
verspringen indoor		29e		2,92 m		CR	PR1

☺ SCHOENEN

Het wedstrijdreglement 2014-2015 van de Atletiekunie is uit. Eens doorlezen (316 pagina's):
Art 142, sub 2. Atleten mogen uitkomen op blote voeten of met schoeisel aan één voet of aan beide voeten.

UITSLAGEN

zondag 16 februari 2014 — **Brabants Kampioenschap Cross, Oss**

Jammer genoeg geen categorieën M65 en V55 in Oss. Zo kwamen de prestaties van onze toppers niet tot hun recht. Maar toch een mooie tweede plek voor Nellie van Beers bij de V45(!)

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
11000 m	Roland van Loon	6e	M35	00:44:53			14,70
7000 m	Martien van de Ven	8e	M55	00:31:10			13,48
	Nellie van Beers	2e	V45	00:32:56			12,75

zondag 23 februari 2014 — **Rico Salvettiloop, Moergestel**

Het voorjaar was begonnen in Moergestel: 12 graden en zon, matige wind. Toptijden dus bij onze deelnemers. En bij iedereen eigenlijk, totdat bleek dat het rondje 200 meter te kort was...
Bij de 15 km recreatieloop werd Ria Pijnenburg 2e bij de V35 en Cees Koppen 3e bij de M55.
Wel 482 deelnemers bij deze eerste wedstrijd in de ZLM wegcompetitie.

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
14.4 km	Cees Koppen	3e	M55	01:06:41			12,96
	Hans van Hal	15e	M45	01:10:53			12,19
	Ria Pijnenburg	2e	V35	01:14:27			11,61
9.6 km	Henk van Gerven	8e	M45	00:42:33			13,54
	Tineke van den Heuvel	10e	V35	00:44:44			12,88
	Ad van Zelst	6e	M60	00:45:37			12,63
	Johan Roefs	32e	M45	00:46:52			12,29
	Ton Smetsers	32e	M35	00:50:03			11,51
	Madzy de Vries	17e	V35	00:50:18			11,45
	Jan Heijms (Oirschot)	17e	M60	00:53:30			10,77

zondag 23 februari 2014 — **Joe Mann Bosloop (KCC), Best**

Zoals gewoonlijk werd Nellie van Beers 1e bij de V55. Ook Roland van Loon behaalde een ereplaats: 2e bij de M35. Er waren 371 deelnemers bij deze voorlaatste wedstrijd in de Kempische Crosscompetitie.

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
11600 m	Roland van Loon	2e	M35	00:46:15			15,05
8700 m	Nadja van der Schoot		recr	00:39:53			13,09
5800 m	Nellie van Beers	1e	V55	00:27:00			12,89
1500 m	Thijs van den Brand	28e	JpupA	00:09:20			9,64

CLUBRECORDS

René van de Ven

Zo, de eerste twee clubrecords van het jaar zijn binnen!

Clubrecords erkend in 2014

datum	*naam*	*cat.*	*plaats*	*discipline*	*prestatie*
020214	Piet van Oirschot	M55	Apeldoorn	marathon	3:29:18 uur
160214	Kevin Roefs	JpupA	Hoboken (B)	verspringen indoor	2,92 m

**behoudens goedkeuring beheerder clubrecords*

ALL OUTDOOR
TUINMEUBELEN

UW ADRES VOOR:
tuinmeubelen
serremeubelen
parasols
barbecues
terrasverwarming
tuinkussens
accessoires
buitenverlichting
en nog veel meer!

BESTSEWEG 33 • 5688 NP OIRSCHOT • TEL. 0499 570147 • WWW.ALLOUTDOOR.NL
MAANDAG V.A. 12.00 UUR • DINSDAG T/M ZATERDAG 10.00-18.00 UUR

RW RUNNERS WORLD
EINDHOVEN

• 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

ONZE VRIJWILLIGERS

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

EHBO

Je hoopt ze nooit nodig te hebben, maar ze zijn wel belangrijk. Ook onder onze leden hebben we enkele EHBO'ers, maar als die mee willen lopen dan vragen we EHBO Oirschot.
Bij de Cyclopathon waren Gerard Traa en Dini Dam graag bereid om ons te helpen, net zoals bij de Oirschotse Stoelloop en de Auwjaorscross.

REGIO

En dit is de wereldberoemde Haroldinio.

Hij zit in het promotieteam van Marathon Eindhoven en je komt hem overal tegen.
Altijd vrolijk.
Na veel blessures liep hij vorig jaar weer mee met onze Oirschotse Stoelloop en kwam opgetogen over de finish.
Het was weer gelukt!

Vogels
groenvoorziening
Gemonde
tel 073 55 121 43
WWW.VOGELSGROEN.NL

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

Cultureel en ontspannen
genieten in een natuurlijke,
inspirerende omgeving...

BOERENBOND DEURNE
www.boerenbond-deurne.nl
Weekblad voor Deurne/Peelbelang
Providere
PRAXIS DEURNE
TAMOIL DEURNE
Formido DEURNE
BoerenBond
BRACOFEED
eveas
Verzekerd van het beste advies
Boerenbond Deurne Stationsstraat 122 5751 HJ Deurne T 0493 328100 F 0493 328111 E info@boerenbond-deurne.nl

JB
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

APPELFLAPPENDAG

Martien van Geenen

vrijwilligers gevraagd!

Jong en oud kan meehelpen met de voorjaarsbeurt van onze accommodatie!

Binnenkort brengen we ons clubhuis en atletiekveld weer netjes in orde. Je bent niet alleen bij de club om hard te lopen, een handje helpen hoort er ook bij!

En hoe meer handjes, hoe sneller we klaar zijn.

Meebrengen: graskantsteker, schop, bezem, hark, voegenkrabber, huishoud- of werkhandschoenen, etc. Iedereen is welkom, je hoeft niet eens lid te zijn.

Het is op zaterdag 22 maart van 9 - 13 uur en bij de koffie zijn er appelflappen!

AGENDA

samenstelling Leny de Croon, tekst Ad van Zelst

Za 8 maart: Burgh Haamstede Pannekoekenmolenloop

Met de bus en de lopers van AV Generaal Michaelis een dagje uit.
Keuze uit 7,5 of 15 km.

Zo 9 maart: Eindhoven Karpencross (KCC)

Laatste cross van de KCC. Meteen daarna prijsuitreiking van de competitie.

Zo 9 maart: Tilburg De 30 van Tilburg

Pietje gaat hier het clubrecord aanscherpen!

Zo 16 maart: Drunen Drunense Duinenloop

Hier zijn we elk jaar bij! Een mooie halve marathon over de fietspaden door dit mooie natuurgebied.

Zo 16 maart: Hapert Kempenrun

De eerste wedstrijd van de Runamine Kempische Wegcompetitie 2014

Zo 23 maart: Best Goed Beter Bestloop

Was vorig jaar een ramp door het ijzige winterweer.
Rondje van 7 km dat je 1, 2 of 3 keer kunt lopen.

Zo 30 maart: OIRSCHOT► Clubkampioenschappen Cross

Afsluiting van het crossseizoen. Wie mogen zich Crosskampioen 2014 noemen?

De snelle jongens in 2013: Gerrie, Cees, Henk, René. Maar de kampioen was al voorbij!

Zo 31 maart: Luxemburg ING Night Marathon

Iets voor onze avonturiers: Henk van Gerven, Piet van Oirschot, Tineke van den Heuvel en Hans van Hal zijn er bij!

Zo 13 april: Legerplaats Oirschot Army Urban Run

Lopen, klimmen, springen en zwemmen. Gelukkig is het nog niet zo warm in april. Is volgeboekt.

Zo 13 april: OIRSCHOT► Start Hardloopcursus

Vorig jaar 50 inschrijvingen, we zijn weer benieuwd. Praat het rond in je familie en kennissenkring!

Za 19 april: Oisterwijk Vennenloop

De 15 km op de weg kom je niet zo vaak tegen. Mooi om in vorm te blijven voor de langere afstanden.

Wo 30 april: Hilvarenbeek Torenloop gaat niet door

Da's nou jammer, net nu we weer een koning hebben wordt de Torenloop op Koningsdag niet meer georganiseerd…

Zo 18 mei: Nijmegen Marikenloop

Alleen voor onze Marikens. 5 of 10 km. Schijnt heel leuk te zijn

Za 13 september: OIRSCHOT► Oirschotse Stoelloop

De informatie staat al op onze website. Binnenkort kun je inschrijven.
NIEUW: jeugd loopt mee voor slechts 1 euro!

mitra

Slijterij
Hans De Ridder en Hans Markus

Winkelcentrum De Poort Oirschot
Ook op zondag open van 11.-16u.

Dé speciaalzaak in wijnen, whisky, jenevers, likeuren, speciaal bieren, Ports, cadeaus, relatiegeschenken, cadeaubonnen, streekproducten, proeverijen, bezorgdienst.

NIEUW
Wij hebben in de winkel voortaan de gelegenheid om wijnen te proeven uit ons Wine Station, vraag er naar in de winkel.

Website en shop: www. mitra-winkel.nl
T. 0499-550760 info@mitra-winkel.nl

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

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.

…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.

Wandelen

We zijn ook weer begonnen met een wandelgroep: elke zondag om 9.00 vertrekken we bij het clubhuis.

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*

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 (Toon de Croon)

woensdag
19.00 uur: recreantentrainingen, groep 1, 2a, 2b, 3, (4)
14.00 uur: woensdagmiddaggroep, groep 1/2a en 2b/3
(start bij 's Heerenvijvers)

donderdag
19.00 uur: clubtraining in het buitengebied (Cees Koppen)

zaterdag
9.00 uur: crosstraining gericht op wedstrijden (Cees Koppen)

zondag
9.00 uur: wegtraining gericht op wedstrijden (Henk van Gerven)
9.00 uur: wandelen, 10 km
9.30 uur: recreantentrainingen, groep 1, 2a, 2b, 3, (4)

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.

Zie ook www.avoirschot.nl > TRAININGEN

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

JEUGD TRAININGEN

In de winter kun je in de zaal, maar ook op het veld je ei kwijt!

Wintertrainingen seizoen 2013-2014

dinsdag 18.30 – 19.30 uur zaal De Linde
Zaaltraining voor alle jeugdleden
o.l.v. Rikie Moors en Bart Noyen

donderdag 15.45 – 16.45 uur atletiekveld
Crosstraining voor alle jeugdleden
o.l.v. Cees van de Schoot en Martien van de Ven

donderdag 19.00 – 20.30 uur zaal De Linde
Kracht- en techniekopbouw voor baanseizoen 2014
voor junioren, senioren, masters
o.l.v. René van de Ven (assistentie: Bart Noyen en Thomas van Laarhoven)

JEUGD
DE PEN (1)

Rens Ackermans

Ik hou van actiefiguren en mythische dingen

Hallo, ik ben Rens Ackermans, 9 jaar

Ik zit op basisschool de Linde in groep 5/6b. Mijn broer heet Noël, mijn moeder Liezeth en vader Maurice. Ik had huisdieren, vijf wandelende takken, maar die zijn dood gegaan.

Mijn lievelingsdieren zijn draken, griffioenen, feniksen en leeuwen

Ik speel heel graag met actiefiguren, Playmobil ridder en beeldscherm. Ik wil graag de film van Lord of de Rings en de Hobbit zien.

Ik zit ook op taekwondo

Ik heb de eerste gele slip, op de foto, dat was mijn eerste toernooi. Ik was 2de geworden.

Ik vind het heel leuk bij atletiek vooral als we binnen zijn en doen apenkooien

De volgende keer geef ik de pen door aan ????????

groetjes Rens

Wedstrijd taekwondo

JEUGD
DE PEN (2)

Kay Pijnenburg

Hoi allemaal,

Mijn naam is Kay Pijnenburg.
Ik ben10 jaar en zit op school De Beerse in Oostelbeers.
Ik ben jarig op 2 September.
Sinds een klein jaar ben ik bij de atletiekvereniging Oirschot.
Ik vind dit erg leuk omdat je van alles wat leert.
Mijn lievelingskleur is donkerblauw en mijn lievelingsdier is een Bison.
Mijn hobby's zijn met nerf geweren spelen, tv kijken, met m'n ipod spelen.

Tot ziens en groetjes

Kay

WE WAREN IN…

NIJMEGEN,
ZEVENHEUVELENLOOP

In het diepste geheim wordt gewerkt aan de ontwikkeling van onze nieuwe revolutionaire clubkleding.

Hier hebben we nog plaats voor een advertentie!

Trek je baas aan zijn jas. Voor 55 eurootjes* mag hij een heel jaar in ons prachtige blad zijn zaak promoten!

info: Anthony Conijn anthonyconijn@gmail.com

WIE WIL ER NIET ADVERTEREN IN HET CLUBBLAD VAN DE SPORTVERENIGING VAN HET JAAR?

*Prijs voor 1 jaar adverteren op een kwart pagina.
Halve en hele pagina is ook mogelijk, prijs op aanvraag. Alle adverteerders krijgen een link naar hun bedrijf op onze website.

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

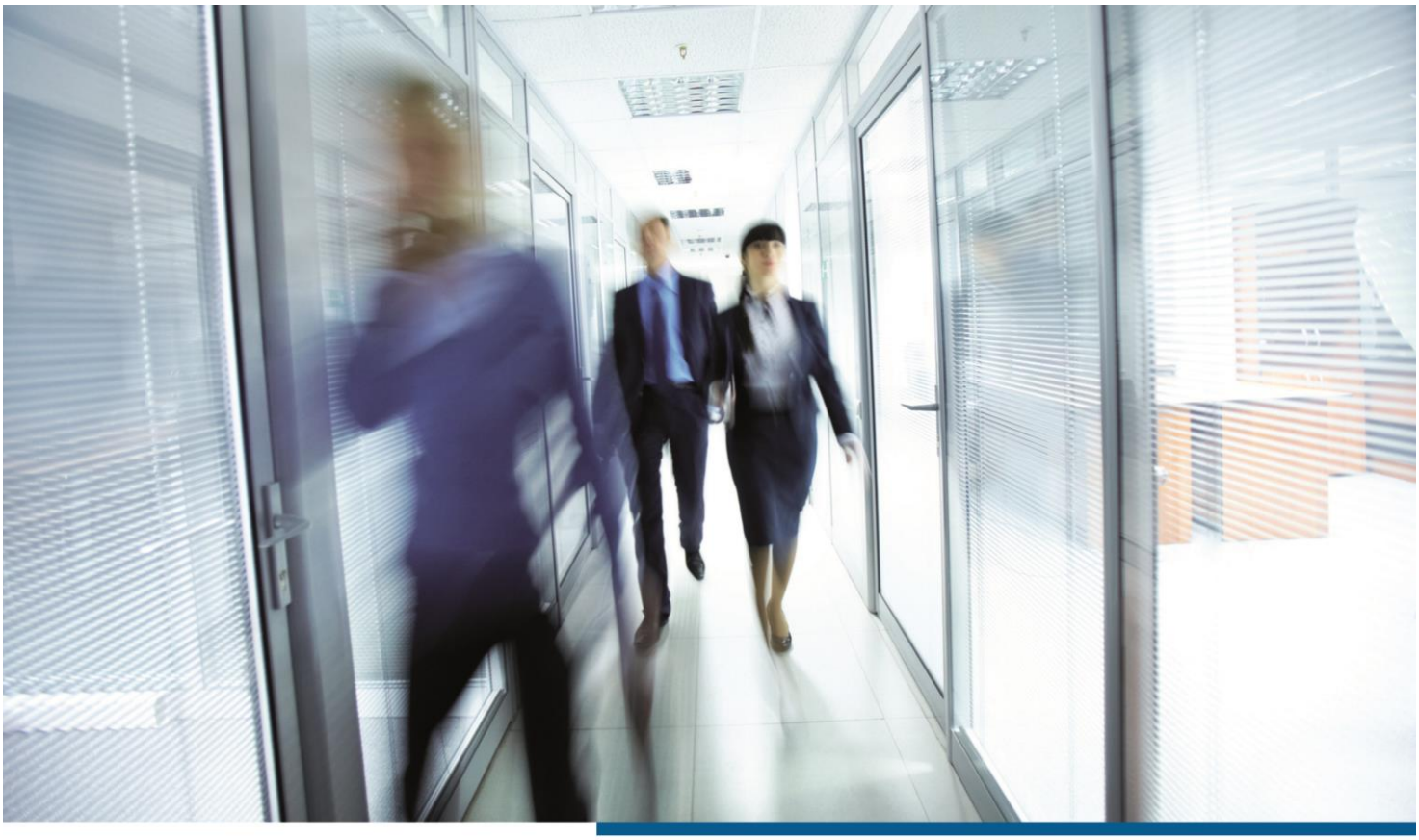
Bistro De Oude Smidse
Rijkesluisstraat 3
Tel: 0499-577700
www.oude-smidse.nl

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 u 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