spike

SPECIAL hardloopcursus

- René van de Ven kreeg de estafettepen
- Marikenloop, Luxemburg, Maastricht
- Clubestafette
- Op naar Marathon Eindhoven

atletiek OIRSCHOT

SPORTVERENIGING VAN HET JAAR!

SPORTGALA OIRSCHOT 2013

jaargang 28 / juli - augustus 2014
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
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)
2014	B-Fysic

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

Foto's

Zo af en toe neem ik bij een training mijn kleine Canon mee om foto's te maken voor de Spike. Ik wil steeds "verse" foto's hebben. Geen foto's met mensen er op die geen lid meer zijn. En bij voorkeur lopers die ons clubtenue dragen. Dan wil ik ook graag dat de foto plezier of spanning uitstraalt.

Die foto's moeten scherp zijn en dat is een probleem. Bewegende onderwerpen vereisen een korte sluitertijd. En dat kan alleen bij veel licht. Bij zonnig weer op het veld gaat het goed, maar bij bewolkt weer in het bos wordt het helemaal niks.

Een dure spiegelreflexcamera kan dat allemaal veel beter. Maar die weegt al gauw 1½ kilo, ga daar maar eens mee hardlopen….

Kijk en lees met plezier!

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

Het volgende nummer verschijnt omstreeks
1 september

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
Anthony Conijn
Ineke Conijn
René Coolen
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
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
Martien van de Ven
René van de Ven
Ronald vd Vondervoort
Esther de Wert
Ad van Zelst

VAN DE VOORZITTER

Jan Kemps

Het bestuur vergadert op:

ma 23 juni,
ma 18 augustus,
ma 15 september,
ma 20 oktober,
ma 17 november en
woensdag 17 december.

Alle vergaderingen beginnen om 20.00 uur in het clubhuis.

Leden die punten willen inbrengen of een vergadering willen bijwonen kunnen zich melden bij de secretaris Jan van der Heijden: j.heijden7@chello.nl

Het is nu bijna het einde van juni

Dat wil zeggen dat we zo ongeveer op de langste dag zitten. De zon komt om circa 5.30 uur op en gaat om 22.00 uur onder. Dus volop tijd om te genieten van de lange dagen. Niet alle dagen is de zon uitbundig aanwezig maar vaak kun je 's avonds lang buiten zitten. Dus gaan de gedachten ook al uit naar de zomervakantie. Voor velen begint de vakantie al over een paar weken. Daarom begin ik mijn verhaal deze keer met u allen een voortreffelijke vakantie toe te wensen. Of u in Nederland blijft of naar een ver land afreist. Probeer te genieten van de omgeving waar u verblijft en denk even iets minder aan de conditie. Dat met de conditie komt dan wel weer in orde zodra je terug bent en weer naar het ritme van elke dag moet. Maar voorlopig genieten van de zon en de vrije tijd.

In de laatste bestuurs-vergadering hebben we uitgebreid gesproken over de wandelaars

We hebben nu een aantal zaken op de rol gezet zodat de wandelaars weten waar ze aan toe zijn. We wandelen elke zondagmorgen vanaf 9.00 uur bij het clubhuis. We gaan dan voor een route van circa 10 km. zodat we om ongeveer 11.00 uur weer terug zijn bij het clubhuis. Bij het clubhuis is dan gelegenheid om nog een kopje koffie of thee te drinken. Ingaande 1 juli 2014 kunnen de wandelaars lid worden van onze vereniging voor het tarief zoals dat is vastgesteld door de ledenvergadering. U kunt dat ook terug vinden op de website van onze vereniging. Inmiddels hebben zich al een aantal wandelaars als lid aangemeld.

Verder kan het natuurlijk niet anders dan dat ik hier even aandacht besteed aan de hardloopcursus

Vorig jaar waren er 50 cursisten gestart met de hardloopcursus. Dit aantal haalden we dit jaar niet, maar we kwamen toch uit op circa 20 cursisten. Van deze cursisten hebben velen de cursus met goed gevolg afgesloten. Volgens mij waren er 3 cursisten die alle trainingen aanwezig waren. En een aantal van de mensen die hebben meegedaan aan de hardloopcursus zijn nu al lid geworden. Allemaal hartelijk welkom bij onze club en geniet net als de rest van de club van de mooie atletieksport.

Een ander onderwerp uit de bestuursvergadering was ons 30-jarig jubileum

Dat jubileum is in oktober 2015. Wellicht een beetje vroeg denkt u om daar nu al over te beginnen. Maar om er een mooi feest van te maken vereist dat de nodige voorbereiding. Bovendien moet het een feest worden voor de gehele vereniging. Dat betekent in de ogen van het bestuur ook, dat iedereen die dat wil zitting moet kunnen nemen in de commissies die het jubileum gaan voorbereiden. Als bestuur denken wij aan een commissie voor het feestgebeuren en een commissie voor een sportieve activiteit. Die sportieve activiteit hoeft in de ogen van het bestuur geen hele of halve marathon te zijn maar mag (bij voorkeur) ook een activiteit zijn die voor alle leden toegankelijk is.

Leden die zich willen aanmelden voor een commissie kunnen dat tot 1 augustus a.s. doen bij ondergetekende

In de bestuursvergadering van augustus gaan we daar als bestuur dan opnieuw over praten en kort daarna komen we daar dan op terug. Dus als u interesse hebt om zitting te nemen in een jubileumcommissie hoor ik dat.

Tot slot nog even aandacht voor de gesprekken met de gemeente over de privatisering

Er heeft nu een eerste gesprek plaatsgevonden met de nieuwe wethouder. Daar is verder nog niet veel over te vertellen. Dus ik zal maar zeggen: wordt vervolgd.

Tot slot allemaal een goede vakantie en kom allemaal gezond en wel terug zodat we na de vakantie gezamenlijk weer onze mooie sport kunnen beoefenen.
Dus zeg ik 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

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:

De wijzigingen in het ledenbestand per 1 juli:

Deze keer 3 afmeldingen

Tycho Smits	JJC
Izzy Smits	JJD
Anouk Mols	V35

"Het lichaam laat me in de steek om hard te lopen"

En gelukkig 1 nieuw lid

Conny van de Wal	V45

Welkom bij onze club!

Jarig in juli…

2	Mieke Bouwman	M40
3	Adrie van de Wal	M45
4	Martien van Geenen	M65
7	Juul van Hout	MPA
9	Willem Gerritsen	JJD
10	Silvia Tempelman	V60
15	Antoinet Hems	V40
17	Marion van de Wal	V40
18	Anthony Conijn	M60
20	Joos van Haaren	M60
24	Heidi van Tiel	V40
25	Godelieve van den Heuvel	V55
31	Ellen van Beers	V35

…en in augustus:

1	Iris Clement	V40
1	Joost van Kuringen	MSE
4	Jan Kemps	M55
4	Gerda van Oers	V60
4	Jet van Tiel	V50
8	Marja der Kinderen	V45
9	Mia Heijms	V65
13	Hans van Hal	M50
14	Wally van Mierlo	M50
15	Ria Pijnenburg	V50
18	Martien van de Ven	M65
19	Dré Hoppenbrouwers	M45
20	Antoinet van Esch	V50
22	Harry Pieschel	M55
22	Tippi Smits	MPA
24	Noël Ackermans	JPA
25	Ton van Liempt	M65
28	Berti Smetsers	V55

Allemaal hartelijk gefeliciteerd!

Onze vereniging telt

nu 174 leden,

waarvan

13 jeugdleden

Maar liefst 80% van de hardlopers in Nederland kent niet de gezelligheid van een club!

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

Kijk elke dag op onze website www.avoirschot.nl
voor het nieuwste nieuws

21 april
Nellie van Beers verbetert clubrecord ►
Vandaag heeft Nellie van Beers haar eigen clubrecord op de 15 km bij de V55 met maar liefst 7 minuten verbeterd! Dat was bij de Paasloop in Boxtel.

29 april
Eerste inzetbeker voor Thijs! ►
Vandaag hebben we een nieuwe prijs uitgereikt: de INZET-beker. Deze is bedoeld voor een jeugdlid dat zich qua inzet extra heeft onderscheiden (bepaald door de jeugdtrainers). De eerste winnaar is Thijs van den Brand. Thijs laat zich al jaren van zijn beste kant zien door fanatiek mee te doen tijdens de trainingen en door bijna als enige van de jeugdleden meerdere wedstrijden per jaar mee te doen. Het afgelopen jaar liep hij zelf als enige alle crossen van de Kempische Crosscompetitie mee! Alle trainers zijn het er over eens dat Thijs deze wisselbeker dit jaar verdiend heeft. Proficiat Thijs!

7 mei
René van de Ven geslaagd voor starter
Na onlangs het brevet scheidsrechter te hebben behaald is René van de Ven nu ook geslaagd voor het diploma starter. Naast Martien van de Ven hebben we nu met René twee gekwalificeerde mensen in huis die als scheidsrechter en starter mogen optreden bij atletiekwedstrijden.

1 juni
Nellie van Beers pakt 1e plaats in Haaren
Nellie van Beers is nog steeds in vorm. Bij de Tuin van Brabantloop in Haaren behaalde ze een 1e plaats bij de Vrouwen (alle categorieën).

15 juni
Ad van Zelst wint in Maastricht ►

Het parcours van Maastrichts Mooiste was dit jaar een stuk zwaarder door twee kilometerslange beklimmingen, waaronder de Sint Pietersberg. Ad van Zelst (17337) werd eerste M65 in de wedstrijd over 10 engelse mijlen. Er waren 21 deelnemers in de categorie.

17 juni
Martien van de Ven werpt CR discus

Martien van de Ven heeft bij de Interne Baanwedstrijden zijn eigen clubrecord discuswerpen categorie M65 met maar liefst 1,5 meter verbeterd. Het staat nu op 21,83 meter.

18 juni
Hardlooopcursus: 14 geslaagden ►

Vanavond hebben we de hardloopcursus 2014 afgerond. Van de 18 inschrijvers hebben er 14 de cursus met goed gevolg afgerond. Vanavond kregen ze van de trainers Cees van de Schoot en Pieter van Esch de certificaten uitgereikt (trainer Toon de Croon was wegens vakantie afwezig). Inmiddels hebben 5 cursisten zich aangemeld als lid!

Pieter van Esch reikt het diploma uit aan Mirjam Willems-van Aerle. Mirjam had geen enkele les gemist!

MOOIE *NIEUWE* COLLECTIE
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

Schooltassen - G-Star Boxers - Blousen
Polo's - Zwembroeken - Bermuda's - T-shirts

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

DE ESTAFETTEPEN

René van de Ven

Bedankt Judy voor de pen, dat is lang geleden

Tenminste, ik meen me te herinneren dat ik de pen al ooit eens gehad heb, jaren terug. Een deel van de tekst zal ongetwijfeld overlappen, maar zouden er nog mensen zijn die zich dat kunnen herinneren…?

Goed, ik ben René van de Ven, geboren en getogen in Oirschot

Voorheen woonachtig aan de Leeuwerikstraat bij mijn ouders Harry en Tiny, maar sinds een kleine 2 jaar samen met mijn vriendin Sandra aan De Plaatse nummer 4. Sandra is fotograaf van beroep, komt uit Best en moest in het begin wel even wennen aan het leven in Oirschot. Maar ik was erg gelukkig dat we hier iets konden vinden.

Ik werk zelf op dit moment bij de Omgevingsdienst Zuidoost Brabant (Odzob), een soort SRE Milieudienst 2.0, in Eindhoven

Tot een jaar geleden was ik werkzaam bij de gemeente Bladel als handhavingsjurist, maar werd toen overgeplaatst naar de Odzob. Omdat ik daar nauwelijks juridische werkzaamheden mag uitvoeren, heb ik het niet zo naar mijn zin en ben ik dus hard op zoek naar iets anders. Maar ja, de banen liggen al enkele jaren niet voor het oprapen helaas…

Judy noemde al even dat we elkaar regelmatig tegenkomen bij bierfestivals, dus laat ik daar dan ook maar wat over vertellen

Eind 2008 zag ik een paar mannen in de kroeg aantekeningen maken bij het drinken van een biertje en vroeg wat ze aan het doen waren. Ze bleken bij te houden welke bieren ze hadden gedronken en wat ze er van vonden. Dat leek me wel interessant en dus ben ik dat ook gaan doen. Zo ontstond een nieuwe hobby: (speciaal)bier proeven. Tot oktober 2010 was het niet erg fanatiek, maar in die maand ging ik met Judy en vriend Joris mee naar mijn eerste bierfestival en toen was de beer los zullen we maar zeggen. Van 600 verschillende geproefde bieren en 1 festival aan het eind van dat jaar ben ik inmiddels, na het bezoeken van talloze festivals, bijna aan de 7000 geproefde verschillende bieren.

Een paar jaar geleden had ik misschien niet eens geloofd dat er zoveel verschillende bieren bestonden, nu weet ik dat er nog veel meer te ontdekken valt in de bierwereld

En ik hoor het velen al zeggen: *ja, trappistjes en zo, in Bels hebben ze veul bieren.* Dat is waar, maar er is zo, zo, zoveel meer en zoveel lekkerder dan dat! Met enige regelmaat schrijven ik en een vriend van me ook wat leuke stukjes over (speciaal)bier, kijk maar eens op www.spoelenmaar.nl. Het ontdekken van nieuwe bieren, nieuwe brouwerijen en nieuwe smaken en het ontmoeten van bierliefhebbers van over de gehele wereld is het leuke van het bier proeven en het bezoeken van festivals. Elk nieuw biertje kan immers zomaar de lekkerste ooit zijn…

Terug naar de atletiek. De meeste leden zullen mij wel kennen, al is het maar van gezicht

Ik loop al mijn hele leven over de baan in Oirschot. Officieel ben ik lid geworden op 1 januari 1990, precies op mijn 6e verjaardag, dus ik heb alle categorieën doorlopen en ben aan het eind van dit jaar 25 jaar lid. Bij de pupillen (die altijd een meerkamp doen en geen losse onderdelen kunnen kiezen) was ik een subtopper. Voornamelijk vanwege mijn matige sprint eindigde ik vaak net naast het podium.

Hardlopen en werpen ging me wel goed af, hoewel ik ondertussen vrijwel alle clubrecords in die categorieën ben kwijtgeraakt

Bij de junioren ging het erg goed, niet alleen met mij, maar ook met de vereniging. Met Jan Beex, Rudy van Belkom, Rian Oppers en ik zelf hadden we eind jaren ’90 liefst 4 atleten die bij de top van Nederland hoorden. Het waren gouden tijden: wekelijks stond er wel iets in de krant over AV Oirschot en de vereniging groeide als kool, tot we op zeker moment 300 leden telden waarvan ca. 100 jeugdleden.

Mijn persoonlijke hoogtepunt kwam in september 1999, toen ik als C-junior werd geselecteerd voor de Nederlandse jeugdselectie en in de interlandwedstrijd tegen Duitsland het speerwerpen won met een nieuw PR en clubrecord

Het was een goed jaar, Nederland won afgetekend. Onder mijn teamgenoten waren onder andere voormalig topsprintster Joan van den Akker, topdiscuswerper Erik Cadee en loopster Adriënne Herzog, die helaas de laatste tijd voornamelijk negatief in de belangstelling staat wegens dopingperikelen.

Helaas kende mijn sportcarrière ook mindere periodes

Toen een tweedeling binnen de vereniging zich aankondigde trok ik samen met een substantieel aantal andere trainers aan de bel bij het toenmalige bestuur maar die wimpelde het af als zijnde een privéaangelegenheid. Enkele jaren later was de vereniging gehalveerd en tot de dag van vandaag is er nauwelijks sprake van een volwaardige jeugdafdeling.

Hoezeer deze ontwikkeling mij ook heeft teleurgesteld, de atletieksport zit zo in mijn hart dat ik zelf nooit heb overwogen om afscheid te nemen

Ik geloof nog steeds dat we er uiteindelijk bovenop komen. Maar net zoals dat in de beginjaren van de vereniging veel tijd en energie heeft gekost, zal dat nu niet anders zijn. We draaien nou eenmaal op vrijwilligers en iedere vereniging maakt vroeg of laat wel zoiets mee. Maar als we er allemaal samen de schouders onder zetten zullen we uiteindelijk triomferen.

Afgezien van het bovenstaande ben ik ook met enige regelmaat door blessures geveld

Soms vanwege pech, maar meestal als gevolg van teveel fanatisme. Zo oefende ik als junior in de tuin bij mijn ouders hoogspringen door met trampoline (niet zo'n klein rond ding, maar zo'n flinke vierkante met blauwe rand) te trainen. Dat was mogelijk doordat ik de oude hoogspringmat (die anders toch werd weggegooid) van de club had overgeheveld naar onze tuin. Naast het feit dat ik op deze manier mijn hoogspringtechniek boven de lat perfectioneerde kon ik het natuurlijk ook niet laten om zo hoog mogelijk proberen te springen. En dat werd uiteindelijk mijn eerste grote blessure. Bij een sprong met volle kracht schoot mijn voet onder de rand van de trampoline en vloog de rest rechtdoor: gescheurde enkelbanden en een losgeschoten stukje kraakbeen in het midden van mijn enkel.

Het was het begin van een ellendige periode vol blessures, met name aan de rug en enkels

De top van Nederland was inmiddels uit zicht, ik kon al veel te lang niet meer voluit trainen en de andere jongens stonden ook niet stil natuurlijk. Ik heb atletiek op een wat lager pitje moeten zetten en dat viel hard tegen. Inmiddels heb ik het natuurlijk wel geaccepteerd, het is nou eenmaal niet anders. En door niet te intensief te trainen kan ik jaarlijks nog steeds veel wedstrijden doen.

Soms hoor ik mensen zeggen dat wedstrijden niets voor hen is, of dat ze wedstrijden niet leuk vinden

Dat vind ik onbegrijpelijk: wedstrijden zijn juist het leukst! Als je bij het voetballen bent vraag je toch ook niet voor elke wedstrijd aan je coach of hij je alsjeblieft op de tribune wil zetten? Wedstrijden zijn de essentie van de sport. Bij wedstrijden haal je het beste uit jezelf en dat is ook het doel. Je hoeft niet te winnen, als je maar je eigen doelen haalt. Ik word liever laatste in de wedstrijd met een nieuw persoonlijk record dan dat ik win met een matige prestatie.

Terug naar het heden. Op dit moment zit ik weer in een wedstrijdloze periode, opnieuw vanwege blessureleed

Dit keer was ik te enthousiast tijdens het snowboarden op wintersport in Frankrijk. Ik moest en zou een nieuw snelheidsrecord halen en dat lukte, maar de val met ruim 90 km/h die erop volgde moest ik bekopen met een gescheurde mediale band in mijn rechterknie. Zodoende heb ik de maanden maart en april thuis moeten doorbrengen met een enorme brace om mijn been. Vanaf eind april mocht ik van de orthopeed bij de fysio oefeningen doen om het zaakje weer op te bouwen en mocht ik ook weer gaan fietsen. Nu heb ik naast atletiek als hoofdsport ook altijd al graag aan wielrennen gedaan dus tijdelijk is wielrennen sport nummer 1 geworden.

Toch mis ik de wedstrijden en dan met name het speerwerpen ontzettend

Tijdens de interne wedstrijd op ons veld 13 mei jongstleden kon ik het echt niet laten en moest ik een keer gooien. Ik wierp op mijn dooie gemak, zonder enige kracht te zetten, maar het bleef bij die ene poging. Direct na de worp voelde ik dat de knie hier nog lang niet op berekend was en ben ik direct gestopt. Gelukkig trok de pijn redelijk snel weg en kon ik naderhand wel gewoon kogelstoten. Inmiddels gaat het steeds beter en dinsdag 20 mei heb ik alweer een wedstrijdje meegedaan in

Valkenswaard. Nog geen speerwerpen, maar wel kogel en discus.

Hopelijk ben ik tijdig hersteld voor de tweede helft van het seizoen, aangezien ik toch nog in de buurt hoop te komen van mijn records van vorig jaar

Hoewel ik ook toen een tijdje geblesseerd ben geweest was vorig jaar erg succesvol met nieuwe records op het speerwerpen (54,02 m) en discuswerpen (32,93 m). Dit jaar hoop ik ook eindelijk mijn record op het kogelslingeren weer eens te verbeteren en eindelijk de 30 m grens te slechten. Het valt echter niet mee om jezelf die techniek aan te leren kan ik je wel vertellen.

Naast de activiteiten op de baan als atleet ben ik al zo'n 15 jaar jeugdtrainer bij de club

In het verleden heb ik in het bestuur en de jeugdcommissie gezeten en op dit moment zit ik alweer een jaar of 7 in de Technische Commissie.

Ook heb ik medio 2013 het beheer van de clubrecords van Ad van Zelst overgenomen en train ik inmiddels al een jaar of 10 naast de jeugd ook de senioren voor wat betreft de baanatletiek.

Eén keer per week geef ik ook werptraining bij GM in Best

En jaarlijks organiseer ik de interne baanwedstrijden op onze eigen baan. Nog steeds hoop ik dat hier meer (volwassen) leden aan gaan meedoen. Kom eens een keertje kijken en doe mee! Loop de clubrecordlijsten na en kijk welke records je kunt zetten of verbeteren. Vaak hoor ik dan als antwoord dat men denkt vlug geblesseerd te raken. Nou ik kan je vertellen dat ik veelvuldig geblesseerd ben geweest, maar dat maar zelden een wedstrijd de oorzaak was. En als je hoogspringen te gevaarlijk vindt, dan hou je het toch bij de werpnummers? Je houdt er hooguit wat spierpijn aan over en dat is dan niet eens in de benen, dus hardlopen kun je gewoon blijven doen.

Bij mij staat het hardlopen, dat in mijn jeugdjaren mede dankzij de stevige trainingen met (ome) Martien zo goed ging, al heel wat jaartjes op een laag pitje

Gedurende de jaren zijn er wat kilo's blijven hangen en alle sportieve activiteiten ten spijt, de expansiedrang van mijn lichaam is sterker gebleken. Zodoende loop ik een 1000 m niet meer zoals 15 jaar geleden in 2:55 min maar eerder in 3:55 min, een 3 km niet in 10:30 min maar eerder in 13:30 min en een 10 km niet in pakweg 40 minuten maar waarschijnlijk nog niet eens in 50 minuten. Laat ik het maar bij de werpnummers houden, daar ben ik intussen meer voor gemaakt.

De (inter)nationale atletiek volg ik op de voet

Voor wereldkampioenschappen atletiek en het atletiekprogramma van de Olympische Spelen neem ik vrij van mijn werk om alles live te kunnen volgen. Dat leverde me in 2008 een aardige jetlag op, want toen de dag begon in Beijing was het hier doorgaans zo'n 3 uur 's nachts. In 2009 ben ik ook een dag naar de WK gereisd om te kijken, aangezien die toen redelijk dichtbij (in Berlijn) waren. En ook ben ik al twee keer in Stockholm geweest bij het DN Galan; één van de wedstrijden uit de Diamond League, zeg maar de Champions League van de atletiek.

Het is echt heel gaaf om Usain Bolt vlak voor je door te zien razen in een bocht en om een speer over de 80 meter te zien vliegen. Ik kan het iedereen aanraden.

Tijdens mijn blessure heb ik de cursus scheidsrechter en starter gevolgd en ben voor beide geslaagd

Mijn jurydiploma had ik al, maar nu mag ik dus ook optreden als scheidsrechter en als starter. Afgezien van het feit dat ik door deze cursussen te volgen tijdens mijn blessure toch nog met de sport bezig kon zijn vind ik het ook mijn plicht om er te zijn voor de jeugd. Ik heb zelf al 25 jaar aan wedstrijden kunnen deelnemen dankzij de inzet van vele vrijwilligers die op hebben getreden niet alleen als trainer of begeleider bij de eigen vereniging, maar ook als official bij wedstrijden in het hele land. Ik blijf in de eerste plaats zelf atleet maar ik merk dat ik niet meer wekelijks een of meer wedstrijden kan doen en zal dus ook wel eens een wedstrijd moet laten schieten. En dan stel ik me als het nodig is graag beschikbaar als scheidsrechter, starter of jurylid om er zo voor te zorgen dat anderen hun wedstrijd in goede orde kunnen afwerken. Vandaar dat ik nu, behoorlijk verbrand na een hele dag jureren bij de Brabantse Kampioenschappen Meerkamp in Gemert (30 mei) dit verhaal zit te typen.

Tot slot verdiep ik mij graag in de techniek

De techniek van de diverse atletiekonderdelen welteverstaan. Ik ben van bijna alle onderdelen behoorlijk goed op de hoogte van wat er bij komt kijken en hoe je iets moet trainen, met als specialisme natuurlijk het speerwerpen en in iets mindere mate ook hoogspringen en kogel en discus. Ik neem uitzendingen van wedstrijden op en zoek filmpjes van (record)pogingen op Youtube op en speel ze 100 keer af om te zien hoe de toppers een bepaalde beweging uitvoeren. Maar ook slechte en mislukte pogingen komen aan bod. Wat ging er mis? Waarom was de afstand deze keer minder? En natuurlijk vergelijk ik de goede uitvoeringen met mezelf. Wat moet ik zelf aanpassen om beter te worden?

Zo, nu ben ik er wel zo'n beetje doorheen

Tijd om de afronding in te leiden met een understatement: ik ben dus wel redelijk met atletiek bezig en er tamelijk gek op. Morgen of overmorgen schrijf ik de laatste zinnen van deze estafettepen want dan ben ik weer op controle geweest bij de orthopeed en krijg ik hopelijk groen licht om weer voluit te gaan sporten…

…Het is inmiddels woensdag 4 juni

Afgelopen maandag ben ik zoals gezegd bij de orthopeed geweest en ik kreeg gelukkig goed nieuws. Ik mag alles weer doen, maar moet wel nog zeker een maand of 2-3 op blijven letten en stoppen zodra ik pijn voel. Gisterenavond heb ik bij de training direct getest of speerwerpen weer mogelijk was en het ging prima. Althans, met de knie. Technisch gezien was het een drama maar ja wat wil je na zo lang stil te hebben gezeten. Ik ga het de komende weken en maanden weer opbouwen en hopelijk kan ik dan in de tweede helft van het seizoen nog een aantal wedstrijden draaien en wat goede resultaten neerzetten.

De pen geef ik door aan iemand die nog altijd met regelmaat goede resultaten neerzet

Op zowel de baan, als op de cross, als op de weg: (ome) Martien van de Ven. Als lid vanaf de oprichting heeft hij vast wat te vertellen.

JUMBO
Edward Hamers

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

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

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!

BLESSUREPREVENTIE

georganiseerd door Aubry Mulder

Maandag 12 mei was er in het clubhuis een lezing over het voorkomen van blessures. Zo'n 35 leden luisterden naar Maarten-Jan van den Braak van B-FYSIC Fysiotherapie.
Foto inzet: Maarten-Jan deed het voor een fles rode en twee keer een advertentie in ons clubblad.

Kijk op onze site voor meer informatie: **www.b-fysic.nl**

B-FYSIC
Frank Beelen
innovatief in zorg

B-Fysics werkt samen met Sportmáx Eindhoven

Fysiotherapie • Manuele therapie • Ergotherapie • Sportfysiotherapie
Hart-en longrevalidatie • FysioFitness • Lymfedrainage • Bekkentherapie
COPD • oncologische revalidatie • Geriatrische therapie • Neurorevalidatie

BAANWEDSTRIJDEN (1)

René van de Ven

Gezien de extreem slechte weersomstandigheden de afgelopen 6 dagen met constante regenval en harde windstoten waren we erg gelukkig met de opklaringen die rond een uur of vier in de middag zich begonnen te vertonen

Het bleef de gehele avond droog en de wedstrijd verliep mede dankzij de jury (Jac, Adrie, Ton) en de aanwezige trainers (Martien, Bart, Thomas en ondergetekende) uitstekend en bovendien in een vlot tempo. Hierdoor was het zelfs mogelijk de jeugdleden een onderdeel extra te laten doen dat vooraf niet op het programma was aangekondigd, namelijk het kogelstoten.

De eerste wedstrijd van het nieuwe jaar bracht direct veel persoonlijke records, voornamelijk bij de jeugdleden

Enkele opvallende prestaties waren bijvoorbeeld het speerwerpen van Kay. Hij wierp vorig jaar september bij de clubkampioenschappen nog een PR van 10,63 m, maar deed daar nu meer dan 7 (!) meter bij. Stijn van Beers liep tijdens diezelfde clubkampioenschappen een PR van 4:56 minuten op de 1000 m, maar verbeterde dat vandaag met bijna 13 seconden! En wat te denken van Noël Ackermans, die het kogelstoten won met een PR van 6,33 m.

Bij de senioren stond de wedstrijd meer in het teken van blessures dan in het teken van voluit gaan

Althans, alle AV Oirschot-atleten kampten met fysieke ongemakken of de nasleep daarvan. Bart zat enkele weken geleden nog in het gips vanwege problemen met de achillespees, Thomas heeft kraakbeenproblemen in de enkel en ondergetekende kampt met naweeën van een flinke crash tijdens de wintersport die hem een gescheurde mediale band in de knie opleverde. Hoewel de anderen alle pogingen afwerkten moest ik na twee pogingen bij het speerwerpen (waarvan de eerste poging met links geworpen) toch stoppen vanwege hevige pijn aan die geblesseerde knie. Zelfs een kalm worpje uit 5-pas was er nog te veel aan. Gelukkig trok de pijn door te rusten snel weg en kon ik naderhand nog gewoon kogelstoten.

Ondanks alle handicaps was de wedstrijd erg gezellig en werd na afloop zelfs gespeculeerd wat de uitslag zou zijn geweest als de wedstrijd een werptweekamp zou zijn geweest

Nou zijn statistieken wel iets wat men aan mij kan overlaten, dus bij deze ook nog even de uitslag hiervan:

Naam	Punten speer	Punten kogel	Totaal punten
René	456	556	1012
Thomas	346	440	786
Jeroen	357	407	764
Bart	300	463	763

Zoals gezegd verliep de wedstrijd dankzij medewerking van het weer, de vele helpende handen van de door Jac opgetrommelde jury en de aanwezige trainers en de inzet van de deelnemers voortreffelijk

Hoewel het misschien ijdele hoop is, hoop ik toch dat er bij een van de komende wedstrijden ook een aantal andere senioren of masters zich melden.

Maar het allerbelangrijkste is dat het simpelweg erg leuk is om te doen in een goede sfeer. Dus – ijdele hoop of niet – hopelijk tot de volgende wedstrijd op dinsdag 17 juni 2014

René van de Ven

Binnenkort komen de aangepaste clubrecord-lijsten op de website

Daarop zal duidelijk te zien zijn op welke onderdelen allemaal een clubrecord gevestigd kan worden, maar nog geen prestatie is neergezet.
Het kan sowieso geen kwaad om eens naar die clubrecords te kijken, want sommige records staan al dusdanig lang dat ze aan verbetering toe zijn!

Bekijk alle foto's op
www.avoirschot.nl

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

verspaandonk
herenmode

Molenstraat 10 Oirschot
www.verspaandonk-herenmode.nl

KAPSALON Marc

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

MARIKENLOOP

Mariëtte van der Pasch (deelneemster aan de hardloopcursus)

Eindelijk het is 18 mei! Met piepende banden gieren we naar het treinstation in Best

Zoals je wellicht weet is de NS altijd op tijd dus wij willen ook op tijd met de trein naar Nijmegen.
Daar is weer het groot jaarlijks spektakel: De Marikenloop

Ondertussen wordt een van ons herkend

Zou dat dan komen door het promotiefilmpje waarin Silvia lachend bij de finale een geweldige lieve bos bloemen in haar hand gedrukt kreeg van haar grootste fan: Dré? Jawel, zo was dat vorig jaar vast gelegd op film!

Gezellig op weg naar Nijmegen loopt de trein langzaam maar zeker vol met lotgenoten

Eenmaal in Nijmegen aangekomen is het een kleurrijke bedoeling van vrouwelijke runners. De gezellige sfeer is al duidelijk te merken. De nieuwste hit van Afro Jack schalt door het centrum en de zon doet zijn best. Duizenden dames verzamelen.. jaaaaaa we hebben d'r zin in!
Wij zijn: Irene van Gestel, José van de Sande, Fleur van de Sande, Silvia Hoppenbrouwers, Miranda Veldhuizen, Jacqueline Heyms, Thea de Jong, Merle Notten en Mariëtte van der Pasch

Alles is weer pico bello georganiseerd, er ontbreekt aan niets

Na een warming up van Annemarie Thomas, kan de "strijd" beginnen. Wat een hitte, maar we houden vol! Ja ja, iedereen volbrengt de kilometers en is uiteindelijk blij met de tijd!

Het feestje wordt afgesloten met een overheerlijke "pasta-party" in het universiteitsrestaurant

Moe maar gelukkig gaan we terug naar de trein. Natuurlijk willen wij er weer op tijd zijn, want je weet: de NS komt altijd op tijd!
Helaas duurde de reis ettelijke uren langer dan verwacht in verband met storing en andere ellende bij de NS. Gelukkig 2 reddende engelen gevonden om ons te halen bij het station in Den Bosch. Nog hartelijk bedankt Dré en Raymond (man van Miranda)

De spierpijn vandaag is niet van de lucht, het is een herinnering aan een gezellige sportieve meidendag van gisteren!

Maar beste runners deze Marikenloop is een échte aanrader!
Volgend jaar komt ie er weer. Doe je mee?

Namens alle dames met veel plezier geschreven

Mariëtte van der Pasch

José en Irene stormen op de finish af

MARATHON LUXEMBURG

Tineke van den Heuvel en Henk van Gerven

Trots op de fraaie medaille: Henk, Tineke, Piet en Hans

Zaterdag 31 mei was het zover: de hele marathon van Luxemburg stond op het programma

Iedere keer als het trainen begint denk ik: zal ik het wel of zal ik het niet doen. Ik weet niet wat het is, want ik heb lang niet altijd zin om te trainen. Maar als het eenmaal zover is denk ik YES!. Dat gevoel dat je het toch maar weer gedaan hebt, de finish streep gehaald hebt en de medaille om je nek hebt hangen.

Zaterdag 31 mei was de start om 19.00 uur

Dit was al een heel speciaal en mooi begin. Zeker deze keer in Luxemburg, je komt bij de finish binnen in een mega grote hal met volop de spotlights op jou gericht. Dan moet je ook nog over een loper, met al die mensen en supporters niet te vergeten. En vervolgens klinkt luid je naam door de hal, een kippenvel momentje.

Deze marathon was wel een hele spannende

Ik ging niet voor de tijd, want geen idee wat ons te wachten stond. Behalve dat het geen vlakke marathon was, maar op en af. Dus rustig aan vertrokken. De eerste 6 km nog bij Henk en Piet gebleven, maar die gingen toch iets te hard. Oké, je moet jezelf aanpassen en toen ben ik mijn eigen tempo gaan lopen. Het viel gelukkig allemaal reuze mee. Er stond zoveel publiek dat je aanmoedigde, zoveel muziek. En je loopt wel 30 km door de stad. En niet te vergeten alleen maar op en af.

Meestal begin ik mijn benen te voelen rond de 32-34 km maar daar had ik deze dag geen last van

Ook geen kramp of andere pijntjes. Zo heb ik in een tijd van 4:08 uur de finish gehaald. Een mooie 4^{e} plaats bij de vrouwen 55+, en een 50^{e} plaats in het totaal vrouwenklassement.

Deze marathon was echt de moeite waard. Wat de volgende wordt? Tja daar moet nog even over nagedacht worden.

Groetjes,

Tineke van den Heuvel

Luxemburg, een beleving van hoge klasse!

Een avondmarathon is weer een andere uitdaging, maar wordt dit een eitje na die vele avondtrainingen? We hadden, na het parcours bestudeerd te hebben, al snel besloten. Samen met Tineke, Hans en Piet
het onbekende tegemoet. Dat dit geen snelle zou worden, veel hoogte verschillen, maakt het toch lastig. Maar ja, dan maar genieten!

En dat hebben we geweten, wat was hij mooi!

En dan het publiek, nog drukker dan op het Stratumseind. Overal oranje, was dit het WK voetbal of waar zijn we nu terecht gekomen?
Bijna alles zat mee. Het weer net te warm, en dan met nog zo'n 10 000 andere verdwaalden de berg af. "*Remmen*", zei Piet, "*Loat ze mar lope, die kommen we straks allemaal nog wel een keer tegen".*

En daar had ie gelijk in, maar helaas voor Piet had hij al snel last van een overspannen maag

Of iets wat daar in de buurt zit. "*Ut loopt voor geen meter*", dus helaas, Piet achtergelaten in de feestende massa. Wat liep het lekker, voor mij Tineke en Hans. Maar een marathon is niet zo maar even wat. Er moet nog wel gelopen worden, omhoog en omlaag. Maar ik hield mijn tempo goed vast en kon nog wat versnellen,

Wat een feest als alles goed gaat!

Ja dat is nou makkelijk praten. De eindstreep komt na bijna 4 uur in de prachtige avondsferen als een geschenk uit de hemel. In een overvolle Expohal werd mij de felbegeerde medaille omgehangen. Die was binnen.

Al snel kwamen ook Tineke en Hans de hoek om, met een brede lach om de mond

Ook zij genoten met volle teugen. Voor Piet was het mooi, maar zware benen. Dus hij moet weer wachten op de volgende marathon (26 oktober Etten-Leur). Het pilsje smaakte er niet minder om. Ieder ging zeer voldaan naar zijn bedje, en droomde van dit prachtige avontuur, wat zeker voor herhaling vatbaar is. Een feestje met een oranje randje, waar zie ik dat vaker tegenwoordig?

Henk van Gerven, Trainer & Coach

Hier zitten Henk, Piet en Hans nog bij elkaar. Piet moest afhaken, Hans liep een PR

KIDS-SPORT

Mieke Bouwman

Twee keer per jaar ontvangen we een basisschool bij onze atletiekvereniging

Dit staat los van de Jansdag. Op donderdag 5 juni was basisschool de Korenbloem bij ons te gast. De groepen 4 t/m 7 komen dan, in plaats van een gymles op school, bij ons sporten. Groep 8 is hier niet bij omdat zij al naar de Jansdag komen.

Verspringen, balwerpen en hoogspringen stond er op het programma

De weersvoorspellingen waren helaas niet al te best, maar dat mocht de pret niet drukken. Bij groep 4 hadden we nog geluk en konden we het hele programma nog droog afwerken. Groep 5 had iets meer pech. We moesten toch met z'n allen in het clubgebouw even schuilen. Maar zodra het weer een beetje droog was ging iedereen er weer fanatiek tegenaan. Groep 6 had ook een beetje regen, maar dat viel gelukkig wel mee. Alle kinderen waren super fanatiek en dat is erg leuk om te zien.
Daarna hebben we met alle vrijwilligers onze boterhammetjes opgegeten in het clubgebouw.

's Middags zou groep 7 nog komen maar helaas kregen we toen een telefoontje van de Korenbloem

De juf durfde het niet aan, gezien de weersomstandigheden, om met de kinderen (gekleed in korte broeken) naar de atletiekvereniging te fietsen. Dat was erg jammer want het zonnetje kwam zelfs nog door.
Jammer van het weer en dat hierdoor groep 7 niet meer was geweest, maar verder was het toch weer een geslaagde dag (in dit geval; een geslaagde ochtend).

Met dank aan alle vrijwilligers die hieraan weer hebben meegeholpen:

Gerrie Staadegaard, Jeanine van de Kam, Cees van de Schoot, Thomas van Laarhoven, Esther de Wert, Martien van de Ven, Jeroen Duif (AVGM Best), René van de Ven, Adrie Louwers, Jeanne Kemps en Ad van Zelst.

Komt net van de kapper

Bekijk alle foto's op
www.avoirschot.nl

Fosbury probeerde ook maar wat

Skywalker

Ranja!

Bovenhands!

KWART TRIATHLON

Eveline Timmermans

Mijn eerste kwart-triathlon

Ongeveer een klein jaartje geleden, na het lopen van de Army Urban Run, kwam ik tot de conclusie dat ik het erg leuk vind om verschillende elementen te hebben tijdens het lopen. Dus dacht ik, ik ga mee doen aan een triathlon. Gelukkig stond het thuisfront hier achter want die zouden toch wel wat meer op hun schouders moeten nemen, zodat ik regelmatig kon trainen. Het is tenslotte 1 km zwemmen, vervolgens 38 km fietsen en dan nog 10 km hardlopen.

In december vorig jaar ben ik begonnen met zwemmen met een zwemmaatje

Na drie maanden begon ik het aardig onder de knie te krijgen. Ik heb veel naar filmpjes op You Tube gekeken en veel aan mensen gevraagd. Wielrennen doe ik pas zo'n vier maanden. Het wielrennen deed ik ook met een maatje of alleen. Ik heb ook geregeld de overgang van fietsen naar lopen geoefend.

Toen ik voor mijn gevoel alles wel redelijk onder de knie had heb ik me ingeschreven voor de triathlon in Terheijden

Ik heb een triathlonpak aangeschaft en een wetsuit. Met dat wetsuit heb ik nog enkele malen in Oirschot in het kanaal geoefend.(En nee… het kanaal is niet erg vuil) De laatste weken trainde ik 5 keer per week.

8 juni, de dag van de triathlon

Het hele gezin mee en nog wat extra supporters. Ik ben behoorlijk zenuwachtig, maar heb er wel zin in. Om 11:50 uur het water in en om 12:00 uur gaat het startschot. Nadat ik van links en rechts een aantal keren om m'n oren ben geslagen, kom ik in het ritme en kan goed met de rest mee.

Na 22:49 minuten ben ik klaar met zwemmen

Dan door 400 meter Parc Fermé naar m'n fietsje toe. Het wielrennen ging ook goed, hier heb ik 1.uur 17 min. over gedaan. Sportschoenen aan en door. Maar aangezien het die dag bijna 30 graden was, was het lopen erg zwaar en blijf ik nog net onder het uur. Mijn eindtijd was 2:48:32 uur, wat boven mijn verwachting was.

Mijn dag kon niet meer stuk, toch een goede voorbereiding gehad

Ik heb de smaak te pakken en heb me alweer ingeschreven voor de volgende triathlon.

Sportieve groet,

Eveline Timmermans

MAASTRICHTS MOOISTE

Ad van Zelst

Wat is er mooier dan op een zonnige dag op de Markt in Maastricht een pilsje drinken?

Dat we eerst even rennend de Sint Pietersberg op moeten om dat pilsje te verdienen? Ach, het is altijd wat in het leven.

Om half tien vertrekken Cees en ik, vergezeld van onze dames, richting Limburg. Voor Cees is het de zevende keer, ik was er in 2012 bij. Toen werd ik eerste bij de Mannen 65+. Leuk, maar inmiddels ben ik 2 jaar ouder.

De afstand was altijd 15 km, maar na mijn inschrijving kwam het bericht dat de wedstrijd dit jaar over 10 mijl ging

Nog een meevaller dat ze er niet meteen een hele marathon van hebben gemaakt…
Wat we niet weten is, dat we ook meer beklimmingen voor onze kiezen krijgen. Het parcours is daardoor veel zwaarder, minder herstelmomenten bij de dalingen.

Ik ga voorzichtig van start

Als je je hier voor de eerste helling al opbrandt dan kun je het verder wel schudden.
Na 3 km kruien we omhoog, omhoog, omhoog. MILJAAR! Dat is heftig! Hier en daar een korte daling om te herstellen. En dan weer omhoog, omhoog, omhoog. Een prachtig uitzicht over het Limburgse land is de beloning. De finish is weer in hartje Maastricht, zodat we in theorie net zoveel dalen als stijgen. Maar dat is volgens mij alleen maar theorie.

Als ik in 1:22:36 uur binnenkom heeft Cees al een halve vlaai op

Behalve vlaai is er banaan, sinaasappel en water. En een HOUTEREN medaille! Pas maandagmiddag staan de uitslagen op internet en dan zie ik dat ik weer 1e M65 ben geworden. Van de 21 deelnemers! Ik ben wel vaker eerste, maar dan ben ik de enige deelnemer in mijn categorie en hoef ik alleen maar uit te lopen.

Ik heb mijn goede prestaties van dit jaar wel aan Cees te danken. Zijn wedstrijdgerichte trainingen zijn heel effectief. Bedankt Cees!

We komen ook nog door "Bels"

Eenmaal binnen zetten we het op een zuipen

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

INTERFLORA FLOWERS WORLDWIDE

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

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

BAANWEDSTRIJDEN (2)

foto's: Ad van Zelst

Bekijk alle foto's op
www.avoirschot.nl

Bij de tweede serie baanwedstrijden op 17 juni waren de onderdelen sprint, discuswerpen en hoogspringen aan de beurt.
Er werden maar liefst 10 PR's verbeterd en 3 geëvenaard.

Maar het mooiste was het clubrecord M65 discus dat Martien van de Ven ruim verbeterde. Het staat nu op 21,83 meter.

CLUBESTAFETTE

organisatie: Adrie Louwers en Henk van Gerven
foto's: Henk van Gerven

Bekijk alle foto's op
www.avoirschot.nl

Tegen het voetballen kun je bijna niet concurreren. Maar toch kregen we tijdens de WK-wedstrijd Nederland-Australië nog 6 teams op de been

Adrie en Henk hadden zo goed mogelijk de lopers uit de groepen 1, 2a, 2b en 3 gemixt, met de bedoeling dat elk team even sterk zou zijn. Dat lukte redelijk goed: tussen het eerste en laatste team zat uiteindelijk maar 675 meter verschil. Alle teams liepen in precies 45 minuten meer dan 10 km.

Boven: de start met Wim, René, Marieke, Harrie, Hans en Cees.

Onder: Paul wordt afgelost door René, Marieke wacht op Nellie.

Het winnende team: Adrie, Conny, Wim en Cees: 14,67 km/u gemiddeld!

Leny neemt over van René, Hans heeft Marieke afgelost.

Team 18 (Wim, Marijke, Ad en Sandra) lag na de eerste vier ronden ver achter, maar werd toch nog zesde.

HARDLOOPCURSUS

Mirjam Willems en Helma Kemps

Op 13 april 2014 gingen we van start met onze hardloopcursus

We fietsten naar de atletiekvereniging met het idee: als dit maar gaat lukken! We wilden iets aan onze condities doen, dus stap 1 was gemaakt. We werden hartelijk ontvangen bij de atletiekvereniging, werden voorgesteld aan de trainers en we gingen van start.

Iedereen had dezelfde gedachten als wij, als we dit maar volhouden!

Elke zondag en woensdag gingen we vol goede moed trainen. En we gingen het zelfs leuk vinden! We hadden een leuk clubje. Helaas vielen er enkele af, maar er bleef uiteindelijk een heel gezellig clubje over. In het begin konden we ook niet kletsen onder het lopen. Maar Pieter en Toon bleven zeggen dat we dat van zelf leerden en ze hadden gelijk....

Ook andere trainers liepen mee, zoals Cees, Hennie en Adrie

Allemaal even enthousiast en bij elke trainer was je allemaal even welkom.
Veel van ons clubje zijn geënthousiasmeerd en worden lid van jullie club. Dit allemaal dankzij Pieter en Toon. Altijd waren ze enthousiast, positief, duidelijk en samen maakten ze er elke keer weer een gezellige, afwisselende training van. Wat hebben we onderweg gelachen met de moppen van Toon en Pieter die je altijd je goede moed insprak als het nodig was.

Ga zo door, ECHT GEWELDIG

We kunnen het iedereen aan raden. Mannen super bedankt...
Wij zijn besmet, en komen gezellig bij de atletiekvereniging.

Groeten,
Mirjam Willems en Helma Kemps

linkerpagina: de stemming is prima bij aanvang van de laatste les.

linksboven: Pieter reikt de oorkondes uit

rechtsboven: Toon heeft de leiding bij de hardloopcursus.

linksonder: Cees krijgt van de cursisten een presentje voor alle cursusleiders. Sympathiek!

Bekijk alle foto's op
www.avoirschot.nl

☺ VIJF NIEUWE LEDEN!

Er waren 18 inschrijvingen voor de de hardloopcursus, waaronder twee leden die het hardlopen weer oppakten. Twee deelnemers haakten af, zodat we aan 14 debutanten de oorkonde konden uitreiken. Daarvan hebben zich er vijf inmiddels als lid ingeschreven.

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

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

PARCOURS METEN

Chris Mommenhof, parkoersmeter van de Atletiekunie

Steeds meer hardlopers lopen met een GPS horloge

Na afloop van een wedstrijd denken ze vaak dat de afstand niet klopt. Maar hoe betrouwbaar is je GPS? Iedereen die een navigatiesysteem in zijn auto gebruikt, weet dat zo'n prachtig hulpmiddel soms aardig in de war is en even tijd nodig heeft om weer op het juiste pad te komen. Dat gebeurt ook nu en dan met een GPS horloge en die 'storingen' geven dan rare resultaten in de afgelegde afstand. Zelfs zonder storing is de afwijking ongeveer 3 tot 5 meter en dat geeft al een zigzaglijn terwijl je gewoon rechtuit loopt.

Bij de Atletiekunie worden de parcoursen niet met satellietplaatsbepaling gemeten, maar op de fiets met de 'Jones Counter'

Dat tellertje is tot op de decimeter nauwkeurig (afwijking +/- 0,1%). Het is de enige meetmethode die voldoet aan internationale afspraken (IAAF). Een wereldrecord op de weg wordt alleen erkend als het parcours gecertificeerd is. Een parcoursmeting vindt meestal plaats op verkeersluwe momenten, dus bijvoorbeeld op de vroege zondagochtend. Basis voor de meting is een recht stuk weg in de nabijheid van het te meten parcours. Daar wordt door het Kadaster een ijkbasis (tussen de 300 en 500 meter en tot op de millimeter nauwkeurig) uitgezet.

Zowel voor als na een parcoursmeting wordt de ijkbasis 4x gefietst

Daarbij worden de begin- en eindstanden van de Jones Counter genoteerd. Het gemiddelde compenseert de afwijkingen door o.a. slingeren (wind, wegdek), verandering in bandenspanning, temperatuur en wielomtrek. Uit de voorijking komt dan b.v. voor 1 tellertik een waarde van 0,0902 meter. Daarna begint de echte meting van het parcours. De verantwoordelijke voor het parcours fietst over het uitgezette parcours, op circa 20 meter gevolgd door de eerste parcoursmeter, die de ideale lijn (Shortest Possisible Route) probeert te volgen. Een tweede (en soms ook derde) parcoursmeter rijdt daar ongeveer 10 meter achter om eventueel nog te kunnen corrigeren. Deze stoet wordt beveiligd door verkeersregelaars op de fiets en/of leden van een Motor Begeleiding Team (niet alle automobilisten zijn op zondagmorgen even "wakker").

Meteen na de meting van het parcours wordt de fiets weer opnieuw ge-ijkt

Meestal is de temperatuur weer een aantal graden opgelopen en zijn de banden op temperatuur, waardoor de wielomtrek groter is geworden. De meetresultaten worden ingevoerd in de computer waardoor op een eenduidige wijze de lengte wordt bepaald.

Om te voorkomen dat een parcours te kort is, wordt een SCPF (Short Course Prevention Factor) toegepast

Per kilometer wordt 1 meter opgeteld bij de gemeten afstand en de afwijking van de teller volledig gecompenseerd. Het onderlinge verschil tussen de meetresultaten van de parcoursmeters is na afloop meestal kleiner dan 1 meter, om een idee te geven hoe nauwkeurig zo'n meting verloopt.
Op de site van de Atletiekunie is een overzicht te vinden van de gecertificeerde parkoersen.

ONZE VRIJWILLIGERS

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

Het lijkt of Antoinet, Jozé, Jeanne, Silvia, Erna, Gerda en Irene lekker in de zon naar het groeien van het gras zitten te kijken. Maar nee, zij zijn de rondentellers bij de clubestafette. En ze moeten heel goed opletten.

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

UITSLAGEN

De uitslagen worden dagelijks bijgehouden 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.

maandag 21 april 2014							Paasloop, Boxtel
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
15 km	Cees Koppen	6e	M50	01:07:22			13,36
	Nellie van Beers	6e	V35	01:09:28		CR	12,96

zondag 27 april 2014							Oranjeloop, Lieshout
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
21.1 km	Hans van Hal		recr	01:41:21	PR		12,49

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

UITSLAGEN

zondag 4 mei 2014 — **Groene halve marathon, Delft**

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
21.1 km	Hans van Hal		recr	01:44:09			12,16

dinsdag 13 mei 2014 — **Interne Avondwedstrijden Baan, Oirschot**

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

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

onderdeel	naam	positie	cat.	prestatie	punten	cr	pr
balwerpen	Tim van Gerven	1e	JPC	18,04 m			PR
	Nicky Verbakel	1e	MPB	19,08 m			PR
speerwerpen	Pien van Kasteren	1e	MPA	9,64 m			PR
	Juul van Hout	2e	MPA	9,03 m			
	Kay Peijnenburg	1e	JPA	17,68 m			PR
	Stijn van Beers	2e	JPA	13,81 m			PR
	Willem Gerritsen	3e	JPA	12,83 m			PR1
	Joep Hems	4e	JPA	12,12 m			PR
	Kevin Roefs	5e	JPA	11,36 m			
	Noël Ackermans	6e	JPA	11,30 m			PR
	Thijs van den Brand	7e	JPA	8,79 m			PR
	Rens Ackermans	8e	JPA	7,21 m			PR1
	Daan Hoeks*		JJD	10,04 m			PR1
	René van de Ven	1e	MSen	40,99 m			
	Jeroen Duif (GM)*		MSen	34,08 m			
	Thomas van Laarhoven	2e	MSen	33,33 m			PR
	Bart Noyen	3e	MSen	30,07 m			
kogelstoten	Tim van Gerven	1e	JPC	4,37			PR1
	Nicky Verbakel	1e	MPB	5,03			
	Juul van Hout	1e	MPA	4,49 m			
	Pien van Kasteren	2e	MPA	4,21 m			
	Noël Ackermans	1e	JPA	6,33 m			PR
	Kevin Roefs	2e	JPA	6,11 m			
	Stijn van Beers	3e	JPA	5,80 m			PR
	Kay Peijnenburg	4e	JPA	5,62 m			PR
	Willem Gerritsen	5e	JPA	5,17 m			PR1
	Thijs van den Brand	6e	JPA	4,94 m			PR
	Rens Ackermans	7e	JPA	4,90 m			PR
	Joep Hems	8e	JPA	4,64 m			
	Daan Hoeks*		JJD	3,66 m			
	René van de Ven	1e	MSen	11,16 m			
	Bart Noyen	2e	MSen	9,62 m			PR
	Thomas van Laarhoven	3e	MSen	9,24 m			PR
	Jeroen Duif (GM)*	4e	MSen	8,68 m			
600 m	Tim van Gerven	1e	JPC	3:01.6 min			PR
1000 m	Nicky Verbakel	1e	MPB	5:08.7 min			PR
	Juul van Hout	1e	MPA	4:44.1 min			
	Pien van Kasteren	2e	MPA	4:45.3 min			
	Kay Peijnenburg	1e	JPA	4:23.9 min			
	Rens Ackermans	2e	JPA	4:41.8 min			PR1
	Joep Hems	3e	JPA	4:42.5 min			
	Stijn van Beers	4e	JPA	4:43.2 min			PR
	Kevin Roefs	5e	JPA	4:54.9 min			
	Noël Ackermans	6e	JPA	4:56.4 min			PR1
	Thijs van den Brand	7e	JPA	5:18.5 min			
	Willem Gerritsen		JPA	DNS			
	Daan Hoeks*		JJD	4:58.4 min			PR1

zondag 18 mei 2014								20 van Brussel, Brussel (B)
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	
20 km	Ad van Heerbeek			01:47:01			11,21	

zondag 18 mei 2014								Loop Leeuwarden, Leeuwarden
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	
10 km	Madzy de Vries		recr	00:57:36			10,42	

zondag 18 mei 2014 — **Marikenloop, Nijmegen**

Poeh, wat was het warm in Nijmegen! De prestaties van onze dames bleven daarom wat achter, maar het was wel een mooie dag.

* gastloper van AV Oirschot

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Thea de Jong		recr	01:00:41			9,89
	Jacqueline Heyms		recr	01:04:42			9,27
	Irene van Gestel		recr	01:05:12			9,20
	Miranda Veldhuizen		recr	01:05:33			9,15
	José van de Sande		recr	01:06:25			9,03
	Silvia Hoppenbrouwers		recr	01:12:31			8,27
5 km	Merle Notten*		recr	00:30:47			9,75
	Mariëtte van der Pasch*		recr	00:32:15			9,30
	Fleur van de Sande*		recr	00:33:47			8,88

dinsdag 20 mei 2014							Circuit 14, Valkenswaard
onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
Discuswerpen	René van de Ven	5e	Msen	31,32 m			
Kogelstoten		2e		11,22 m			

zaterdag 31 mei 2014								ALS Spectrumloop, Schijndel
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	
10 km	Nellie van Beers			00:45:24			13,22	

☺ FOUTJE

Dennis Hübner (23) had zich helemaal voorbereid op de 10 kilometer die tegelijk met de Marathon Rotterdam werd georganiseerd. Hij vertrok echter uit het startvak van de hele marathon. Na twee kilometer begon er bij hem iets te dagen. "*Hier klopt iets niet*", dacht hij toen hij merkte dat alle lopers om hem heen met een andere kleur startnummer liepen. Het kwam niet in hem op om te stoppen. "*Ik wilde mijn vrienden niet onder ogen komen met het verhaal dat ik verkeerd was gestart en daarom was gestopt*."
Hij finishte in een nette 4:30 uur.

(bron: Algemeen Dagblad)

UITSLAGEN

zaterdag 31 mei 2014 — **Luxemburg Night Marathon, Luxemburg (L)**

Een zware marathon over een heuvelachtig parcours. En dan wordt het ook nog donker...

De vier AV-Oirschottenaren presteerden naar behoren op dit onbekende terrein. Tineke van den Heuvel staat zelfs 4e in de uitslag bij de categorie V55. Maar eigenlijk zou dit een 3e plaats moeten zijn: haar brutotijd van 4:09:41 was 6 minuten sneller dan die van de nummer 3.

Hans van Hal verbeterde zijn PR met 10 minuten. De Marathonlijst aller tijden is ook weer bijgewerkt (zie onze website > ALGEMENE INFO > Marathonlijst.

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
42.2 km	Henk van Gerven	16e	M55	03:57:25			10,66
	Tineke van den Heuvel	4e	V55	04:08:43			10,18
	Hans van Hal	63e	M50	04:17:28	PR		9,83
	Piet van Oirschot	46e	M55	04:33:39			9,25

zondag 1 juni 2014 — **Trail des Maures, Collobrières (F)**

Roland deed mee met de Trail des Maures: 12 km met 585 meter hoogteverschil. 3e M40, 16e overall!

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
12 km	Roland van Loon	3e	M40	01:13:41			9,77

zondag 1 juni 2014 — **Tuin van Brabantloop, Haaren**

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
15 km	Nellie van Beers	1e	V overall	01:11:30			12,59

zondag 8 juni 2014 — **Kwart Triathlon, Terheijden**

We zijn niet bang bij AV Oirschot: Eveline ondernam een kwart triathlon. Dat is 1 km zwemmen, 38 km fietsen en 10 km hardlopen. Een mooie 4e plaats was de beloning.

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
49 km	Eveline Timmermans	4e	V40	02:48:32			17,44

maandag 9 juni 2014 — **Pinksterloop/Brabants kampioenschap weg, Eersel**

Het was warm in Eersel, heel warm. Daarom geen snelle tijden, Nellie van Beers werd 2e bij de V55 en tevens 2e in het Brabants Kampioenschap V55.

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Cees Koppen	4e	M55	00:46:25			12,93
	Nellie van Beers	2e	V55	00:47:48			12,55
	Ad van Zelst	8e	M55	00:49:16			12,18

zondag 15 juni 2014 — **Maastricht Mooiste, Maastricht**

Onder gunstige weersomstandigheden (22 graden, zon en droog) werd de Sint Pietersberg beklommen. Dit jaar was de wedstrijd geen 15 km maar 10 engelse mijl. Het parcours was ook een stuk zwaarder door 2 lange stijgingen. Ad van Zelst werd eerste bij de M65.

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 em	Cees Koppen	9e	M55	01:15:16			12,83
	Ad van Zelst	1e	M65	01:22:36			11,69

zondag 15 juni 2014							Vaderdaglopen, Sint Oedenrode
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
21.1 km	Nellie van Beers	2e	V55	01:40:17			12,62

dinsdag 17 juni 2014 — **Interne Avondwedstrijden Baan, Oirschot**

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

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

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
40 m	Tim van Gerven	1e	JPC	9.4 sec			PR
	Nicky Verbakel	1e	MPB	7.8 sec			PR
60 m	Pien van Kasteren	1e	MPA	10.8 sec			PR
	Juul van Hout	2e	MPA	11.2 sec			PR
	Kai Peijnenburg	1e	JPA	10.5 sec			PR2
	Noël Ackermans	2e	JPA	11.3 sec			PR1
	Kevin Roefs	3/4e	JPA	11.7 sec			
	Rens Ackermans	3/4e	JPA	11.7 sec			PR1
	Thijs van den Brand	5e	JPA	12.9 sec			
80 m	Willem Gerritsen	1e	JJD	13.9 sc			PR1
	Stijn van Beers	2e	JJD	14.4 sec			PR1
	Joep Hems	3e	JJD	16.4 sec			PR1
100 m	Bart Noyen	1e	MSen	13.8 sec			
	René van de Ven	2e	MSen	14.6 sec			
discuswerpen	Juul van Hout (750 g)	1e	MPA	7,75 m			
	Thijs van den Brand (750 g)	1e	JPA	10,29 m			PR0
	Stijn van Beers	1e	JJD	9,30 m			
	Rene van de Ven	1e	MSen	30,09 m			
	Bart Noyen	2e	MSen	25,93 m			
	Martien van de Ven	1e	M65	21,83 m		CR	
hoogspringen	Tim van Gerven	1e	JPC	0,75 m			PR
	Nicky Verbakel	1e	MPB	1,00 m			PR
	Pien van Kasteren	1e	MPA	1,05 m			PR
	Juul van Hout	2e	MPA	0,95 m			PR2
	Kai Peijnenburg	1/2e	JPA	1,05 m			PR
	Rens Ackermans	1/2e	JPA	1,05 m			PR1
	Noël Ackermans	3/4e	JPA	1,00 m			PR1
	Thijs van den Brand	3/4e	JPA	1,00 m			PR
	Kevin Roefs	5e	JPA	0,90 m			
	Stijn van Beers	1/2e	JJD	1,10 m			PR2
	Willem Gerritsen	1/2e	JJD	1,10 m			PR1
	Joep Hems	3e	JJD	1,00 m			PR
	Bart Noyen	1e	MSen	1,55 m			
	René van de Ven	2e	MSen	1,40 m			

☺ DAT VALT WEER MEE…

Onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau wijst uit dat jongeren ophouden met sporten doordat ze een bijbaantje krijgen en gaan stappen. Niet doordat ze internetten.

UITSLAGEN

woensdag 18 juni 2014 — **Clubestafette, Oirschot**

Vanwege de WK-voetbalwedstrijd Nederland-Australië konden we dit jaar maar 6 teams samenstellen. Maar de strijd was er niet minder om! De estafette duurde 45 minuten.

pos.	*team*	*lopers*	*afstand*	*km/u*
1e	19	Cees Koppen, Adrie Louwers, Wim Verhagen, Conny van de Wal	11.000 m	14,67
2e	17	René Coolen, Leny de Croon, Frans Verhagen, Paul Welvaarts	10.875 m	14,50
3e	20	Hans van Hal, Ria Pijnenburg, Jan Soetens, Dilia van Straten	10.800 m	14,40
4e	16	Harrie Bullens, Eveline Timmermans, Adrie van de Wal, Ria Louwers	10.700 m	14,27
5e	21	Marieke Meeuwis, Hans Büsgen, Lia Smetsers, Nellie van Beers	10.525 m	14,03
6e	18	Wim de Croon, Marijke de Graaf, Ad van Zelst, Sandra der Kinderen	10.325 m	13,77

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

CLUBRECORDS

René van de Ven

Twee clubrecords erbij sinds het vorige overzicht.

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	
160414	Ad van Zelst	M65	Drunen	halve marathon	1:41:12 uur	
050414	Ruud van Woensel	M55	Reusel	10 engelse mijl	1:01:18 uur	BP
210414	Nellie van Beers	V55	Boxtel	15 km	1:09:28	
170614	Martien van de Ven	M65	Oirschot	discuswerpen	21,83 m	

**behoudens goedkeuring beheerder clubrecords, BP = Beste Prestatie*

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

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.
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** 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 verspringen, discuswerpen, speerwerpen, polsstokhoogspringen, en kogelstoten) krijgen bij de jeugdafdeling van AV Oirschot aandacht.
Daarnaast zijn er het hele 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

AGENDA

samenstelling Leny de Croon, tekst Ad van Zelst

Ma 21 juli: Kasterlee (B)
Dwars door Kasterlee ►

10 of 16 km door bos en hei. Na afloop bier en friet! Al 12 deelnemers uit Oirschot!

Wo 13 aug: Biest-Houtakker Vakantieloop

Midden in de vakantie, maar toch druk. Hier kun je vlak bij huis je snelheid op de 10 km testen.

Za 23 aug: Best
Ronde van Naastenbest (KWC)

Vlak bij huis een 10-km wedstrijd

Zo 31 aug: OIRSCHOT
Familiefietstocht

Voor alle leden, partners, kids. Altijd gezellig. Start 13.00 uur bij het clubhuis, 41 km.

Zo 7 sept: Tilburg
Tilburg Ten Miles

Grote wedstrijd. Prima sfeertje in Tilburg.

Za 13 september: OIRSCHOT►
De Meeuw Oirschotse Stoelloop (KWC)

Informatie staat al op onze website. De inschrijving is geopend.
NIEUW: jeugd loopt mee voor slechts 1 euro!
De speciale trainingen voor groep 1/2a beginnen op 2 augustus, zie pagina 47.

Zo 21 sept: OIRSCHOT

Clubkampioenschappen Meerkamp
Niet meer tegelijk met Oirschot Kermis!

Sprinten voor eigen publiek!

Dit zijn de wedstrijden van de Runamine Kempische Wegcompetitie:

za 23 aug:	Best, Ronde van Naastenbest (10 km)
za 30 aug:	Veldhoven Ten Miles (10 em)
Za 13 sept:	Oirschotse Stoelloop (10 km)
Zo 2 nov:	Valkenswaard, Valkenloop (21,1 km)

Za 27 sept: Tilburg e.o. Hart van Brabantloop
Estafetteloop van en naar Tilburg. Doet ook Middelbeers en Oirschot aan.

Zo 12 okt: Eindhoven ► Marathon Eindhoven
Overtreffen we het aantal van 32 deelnemers van vorig jaar? **Vanaf 16 augustus gaan we weer trainen, zie pagina 47.**

Za 18 okt: Best/Oirschot Oriëntatieloop
Is weer eens iets anders en heel leuk om te doen. Je kunt alleen lopen of met een team van twee.

Zo 26 okt: Etten-Leur Marathon Brabant
Halve en hele marathon. Zijn we de laatste jaren niet meer geweest, maar nu lopen Henk en Piet er de hele.

Zo 2 nov: Valkenswaard Valkenloop
Mooie halve marathon door de Malpie. En dit jaar geen last van de Dakar-dag op het Euro-circuit.

Zo 16 nov: Nijmegen ► Zevenheuvelenloop
Een van de mooiste lopen van Nederland, maar wel massaal. Altijd grote deelname uit Oirschot. Je kunt al inschrijven. Ga je dit jaar ook mee?

Zo 28 dec: OIRSCHOT 28e De Meeuw Auwjaorscross
Het grootste sportevenement van Oirschot. Daar moet je bij zijn, als deelnemer of vrijwilliger!

Eindhoven 2013: hondenweer

Met de hele club naar Nijmegen!

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

TRAININGEN

Cees van de Schoot

De recreantentrainingen en clubtrainingen staan onder leiding van deskundige trainers en begeleiders.
Er wordt getraind in vier niveaugroepen, van rustig tot pittig: 1, 2a, 2b en 3

Tenzij anders vermeld starten de 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)

donderdag 19.00 uur
clubtraining in het buitengebied (Cees Koppen)

zaterdag 9.00 uur
Training gericht op wedstrijden
t/m 12 juli: training voor Kasterlee, groep 2b/3
vanaf 2 aug: training Oirschotse Stoelloop, groep 1/2a
vanaf 16 aug: halve marathon Eindhoven (2a/2b/3/4)

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

Het schema van de baantraining op dinsdag staat op de website www.avoirschot.nl > PRIKBORD

De clubtraining op dinsdag is prima geschikt voor leden die na een blessure weer zachtjesaan willen beginnen!

ZO 12 OKT: MARATHON EINDHOVEN

De speciale trainingen voor de halve marathon Eindhoven beginnen weer!
Ook dit jaar staan de trainingen voor deze bij onze club zeer populaire wedstrijd weer open voor lopers die geen lid zijn van AV Oirschot. Zij mogen, naar eigen keuze, vanaf 1 juli meelopen met alle trainingen van onze club. De kosten bedragen 40 euro. Ze krijgen dan ook een persoonlijk trainingsschema. Voor leden zijn deze trainingen uiteraard gratis.

Op zaterdag 16 en zondag 17 augustus gaan de lange duurlopen van start
We beginnen met relatief korte afstanden van rond de 12 kilometer. Er zijn verschillende niveaugroepen, ook voor lopers die boven de 2 uur denken te finishen. Aanvangstijd van de duurlopen is 9.00 uur, vertrek vanaf het clubhuis.

Alle info op: www.avoirschot.nl > TRAININGEN.

ZA 13 SEPT: OIRSCHOTSE STOELLOOP

Na het succes van vorig jaar gaan we met de recreanten ook dit jaar weer trainen voor de 10 km van de Oirschotse Stoelloop
De trainingen zijn bestemd voor de minder ervaren lopers van groep 1 en 2a. Ook de deelnemers aan de hardloopcursus kunnen meedoen (niet-leden betalen 1 euro per keer).

Niet de snelheid, maar uitlopen is het doel. Dat lukte vorig jaar zo'n 30 beginnende lopers!
De trainingen zijn elke zaterdag om 9.00 uur, te beginnen op **zaterdag 2 augustus**. Trainers zijn Pieter van Esch en Adrie Louwers.

WANDELEN

Cees van de Schoot

Elke zondag om 9.00 uur, ong. 10 km.

Onze wandelafdeling begint vorm te krijgen! Het lidmaatschap kost €32,00 per jaar. Wandelleden krijgen daarvoor ons clubblad, het clubnieuws per e-mail en mogen aan alle nevenactiviteiten van de vereniging meedoen (Nieuwjaarsreceptie, fietstocht, barbecue, etc). Ze zijn ook welkom bij de ledenvergadering en hebben daar stemrecht.

Aanspreekpunt is Martien van Geenen.

JEUGDTRAININGEN

René van de Ven

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

Zomertrainingen 2014 op het atletiekveld

De trainingen zijn óók tijdens de meivakantie en de herfstvakantie, maar niet in de zomervakantie (12 juli tot 24 augustus)

Assistentie bij de trainingen door Bart Noyen en Thomas van Laarhoven

dinsdag

18.30 – 19.30 uur
pupillen C, pupillen B, pupillen A 1e jaars (geboortejaren 2004 en later) o.l.v. Rikie Moors

pupillen A 2e jaars, junioren (geboortejaren 2003 en eerder) o.l.v. Martien van de Ven

19.30 – 21.00 uur
senioren, vrije training

donderdag

18.30 – 19.30 uur
pupillen C, pupillen B, pupillen A 1e jaars (geboortejaren 2004 en later) o.l.v. Martien van de Ven

pupillen A 2e jaars, junioren, senioren (geboortejaren 2003 en eerder) o.l.v. René van de Ven

19.30 – 21.00 uur
senioren hebben de mogelijkheid om tot 20.30 uur door te trainen o.l.v. René van de Ven

JEUGD DE PEN

Thijs van den Brand

Hoi mede-spike-lezers

Ik ben **Thijs van den Brand**,
Ik zit op de Antoniusschool en ben tien jaar.

Hier een paar weetjes over mij zelf.
Lievelingskleur: oranje
Lievelingsbezigheid: met de domino spelen
Leukste vak: gym
Broertjes/zusjes: 1/0
Wat ik later wil worden: meester
Favoriete website: youtube
Groep: 7
Toekomstige middelbare school (waarschijnlijk): Jacob Roeland Lyceum
Categorie: JPA tweede jaars
Leukste TV progamma's: Checkpoint, Het Spetterslot, Het Klokhuis en Het Jeugdjournaal

Dinsdag 17 juni heb ik meegedaan aan de interne baanwedstrijden waarbij ik het volgende haalde:
60 m sprint: 12.9 sec
Discuswerpen: 10.29 m PR (750 gram, eigenlijk geen onderdeel voor mij, vandaar de 750 g)
Hoogspringen: 1.00 m PR

Ik heb toen een leuke avond gehad

Groetjes Thijs

Einde

WE WAREN IN…

OIRSCHOT,
HARDLOOPCURSUS

Voor je d'r erg in hebt
VLIEGEN ze je voorbij!

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

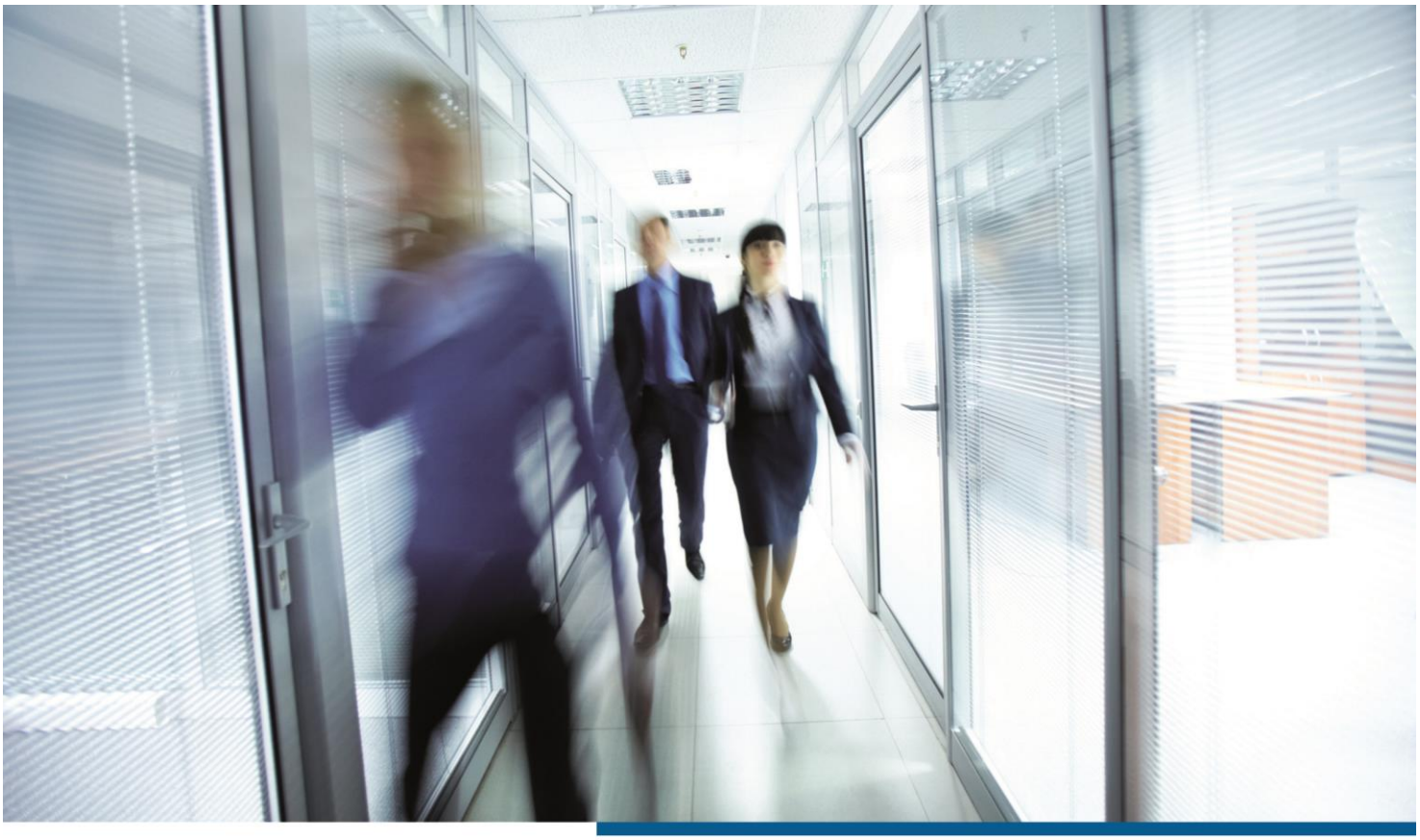
Bistro De Oude Smidse
Rijkesluisstraat 3
Tel: 0499-577700
www.oude-smidse.nl

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