spike

- Nadine van Gestel krijgt de estafettepen
- Het razendsnelle estafettepennetje van Dinant Betsch
- verslag Cyclopathon en Halve van Egmond
- Triathlon Het Groene Woud
- Onze wedstrijden: het hele jaarprogramma

atletiek OIRSCHOT

HET CLUBBLAD VAN ATLETIEK OIRSCHOT jaargang 30 / maart - april 2016 2

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 SPONSORS

Lijst van adverteerders en sponsors op volgorde van het beginjaar.

clubsponsor:
vacant

wedstrijdsponsors:

1987	Rabobank Het Groene Woud Zuid
1988	Edward Hamers - Jumbo supermarkt
2002	Gasterij De Beurs
2013	Puro hondenvoeding (René Coolen)
2013	MTO (Joost van Kuringen)
2014	TM Transport Vessem
2015	Simply to Change (Anthony Conijn)

adverteerders:

1987	Rabobank Het Groene Woud Zuid
1988	Edward Hamers - Jumbo supermarkt
1990	Verspaandonk Herenmode
1991	Hennie van Rijt - Gasterij 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
2005	Mitra De Poort Slijterij
	Blox & Verbeek Adviseurs
	Voergroep Zuid / 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
	Vogels Groenvoorziening
	Spoordonkse Watermolen
	Autobedrijf Verbruggen
	Kapsalon Marc
	Karin Verbruggen Beeld Design
2013	All Outdoor tuinmeubelen
	Runnersworld Eindhoven
	Beauty by Jennie
2014	Amazonite
2015	Arianne Huidverzorging
	Bouwbedrijf Frans Gerritsen

Onze adverteerders bereik je snel met de link op www.avoirschot.nl

Voor info over sponsoring neem contact op met anthonyconijn@gmail.com

Rabobank

VAN DE REDACTIE

TOESTANDEN

De Spike probeer ik altijd rond de eerste van de maand bij jullie in de bus te krijgen. Dat gaat zo:

Meteen als een Spike verschenen is maak ik op basis daarvan al een ruwe opzet. Ik kijk in het nummer van het jaar ervoor welke verslagen en aankondigingen ik kan verwachten. Wat klaar is zet ik er in.

Dan gaat er een e-mail naar de leveranciers van de vaste rubrieken (voorzitter, ledenadministratie, estafettepen, agenda, enz.) met de uiterste inleverdatum. Die ligt rond de 24e van de maand.

Als ik goed vooruit heb kunnen werken en alles komt op tijd binnen, dan heb ik daarna 2 dagen nodig voor de opmaak. De drukker levert 2 dagen later de kant-en-klare Spikes af bij Jeanne Kemps en die brengt ze rond naar de bezorgers. En die gaan dan zo snel mogelijk hun route af.

Deze keer heb ik de kopij wat langer vast gehouden in verband met de jaarvergadering.

Dat had ik beter niet kunnen doen :)
Zie bladzijde 28/29.

Ad van Zelst, redactie Spike en website

ALGEMENE INFORMATIE

website: www.avoirschot.nl

Vreugde, verdriet, spanning, sensatie... Je leest het allemaal in de Spike!

Atletiek 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 175 stuks en is gratis voor leden van Atletiek Oirschot.
De digitale versie wordt gratis toegezonden aan onze adverteerders, sponsoren en belangstellenden buiten Oirschot

Drukwerk: FT-Print Oirschot
Redactie: Ad van Zelst
Advertenties: Anthony Conijn
Bezorging: Jeanne Kemps

Het volgende nummer verschijnt omstreeks
1 juni

kopij sturen naar
vanzelst-westland@chello.nl

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

ATLETIEK OIRSCHOT - VRIJWILLIGERS

Atletiek Oirschot wordt draaiend gehouden door onderstaande vrijwilligers die zich week-in week-uit verdienstelijk maken als trainer, begeleider, bestuurs- of commissielid en allerlei andere taken. Op onze website kun je vinden wie wat doet.

Vind je de persoon die je moet hebben niet in deze lijst, stuur je bericht dan naar info@avoirschot.nl. (**vet gedrukt** zijn recente wijzigingen)

Bestuur

Jeanine van Geest (voorzitter)
Cees van de Schoot (vice-voorzitter)
Anthony Conijn (penningmeester)
Gerda Manders (secretaris)
Aubry Mulder
Mieke Bouwman

Overige vrijwilligers

Nellie van Beers
Joke Bullens
Harrie Bullens
Ineke Conijn
René Coolen
Leny de Croon
Toon de Croon
Wim de Croon
Pieter van Esch
Nicole Evers
Martien van Geenen
Henk van Gerven
Irene van Gestel
Hans van Hal
Jac van Heerebeek
Tineke van den Heuvel
Hans Hoogmoet
Jan Kemps
Jeanne Kemps
Johan der Kinderen
Vanessa Kluijtmans
Cees Koppen
Joost van Kuringen
Thomas van Laarhoven
Ton van Liempt
Adrie Louwers
Jan Manders
Wally van Mierlo
Bart Noyen
Jeanne van Oirschot
Henny van Rijt
Pieter Smits
Jan Swaans
Miranda Veldhuizen
Martien van de Ven
René van de Ven
Ronald van de Vondervoort
Esther de Wert
Ad van Zelst

VAN DE VOORZITTER

Jeanine van Geest

Beste leden van Atletiek Oirschot,

Vanavond is de Algemene Leden Vergadering geweest van Atletiek Oirschot. Als voorzitter van het bestuur heb ik het volgende medegedeeld aan de aanwezige leden:

> *'Het afgelopen jaar is een moeilijk bestuursjaar geweest. Er was veel onenigheid in het bestuur over de juiste koers voor de club. Bij elk bestuurslid staat het clubbelang voorop en iedereen heeft hierin zijn eigen visie en mening. Hierover hebben wij als bestuur het afgelopen jaar heel veel vergaderd en gediscussieerd zonder dat we tot een eenduidige visie zijn gekomen. Uiteindelijk hebben wij dan ook als bestuur besloten om in het belang van de vereniging als volledig bestuur af te treden. Deze keuze was geen gemakkelijke keuze maar wij denken dat het voor dit moment de enige keuze is die we hebben. De vereniging is gediend met een bestuur waarin de bestuurders allemaal dezelfde kant op willen. Dat wil niet zeggen een bestuur met allemaal dezelfde ideeën, er is altijd ruimte voor nieuwe ideeën en inzichten. Alleen moet de toekomstvisie door iedereen gedragen worden. In de huidige bestuurssamenstelling hebben we er alles aan gedaan om de neuzen dezelfde kant op te krijgen, maar is dit helaas niet mogelijk.*
> *Het aftreden van het bestuur is een heftig iets en gaat met veel emotie gepaard. In mijn functie als voorzitter van Atletiek Oirschot zal ik er op toezien dat er geen persoonlijke schade berokkend wordt aan wie dan ook'.*

Hierop nam vice voorzitter Cees van de Schoot het woord en deelde mede dat hij niet van zins was af te treden in het belang van de vereniging.
Vervolgens is er gestemd door de aanwezige 59 leden. De stelling waarop gestemd werd was de volgende:

> *'Het voltallige bestuur van Atletiek Oirschot treedt af'.*

Indien men JA aankruist, dan kiest men voor het aftreden van het voltallige bestuur. Indien men NEE aankruist, dan kiest men er voor dat Cees van de Schoot als eenling in het bestuur blijft. De rest van het bestuur treedt dan af en wordt ook geen interim bestuur. De einduitslag van de stemming was als volgt: 1 ongeldige stem, 8 NEE, 50 JA. Daarop is het voltallige bestuur afgetreden.

Hoe gaat het nu verder:
Er zal een nieuwe ledenvergadering belegd worden. Alle leden van de club kunnen zich beschikbaar stellen als kandidaat bestuurder. Tijdens de nieuwe ledenvergadering zal een nieuw bestuur gekozen worden. Totdat het nieuwe bestuur geformaliseerd is, blijft het huidige bestuur als interim-bestuur aan.
Hierna is de vergadering gesloten.

Jeanine van Geest
Voorzitter Atletiek Oirschot

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

• posters • doordrukpapier • inbinden • folders
• flyers • uitnodigingen • briefpapier • enveloppen
• papier • briefkaarten • misboekjes • visitekaartjes
• vouwfolders • lamineren • etc. etc...

ft print | de schutter 21
5688 vh oirschot | 0499 55 06 55
06 17 57 88 99 | info@ftprint.nl |

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

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

LEDEN ADMINISTRATIE

Hans Hoogmoet

De wijzigingen in het ledenbestand per 1 maart:

Deze keer 1 afmelding:

Henk van Eek M45
Ik heb met veel plezier bij de gezellige club gelopen. Vanwege blessures moet ik stoppen.

en 2 nieuwe leden:

Nadine van Gestel	VSE
Barry Smetsers	M40

Van harte welkom!

Onze vereniging telt nu 190 leden, waaronder 13 jeugdleden en 15 wandelaars.

NAAR DE 200 LEDEN!

Ons 200e lid zit er aan te komen! Help ons een handje en neem eens iemand mee naar onze recreantentrainingen. Kost maar 1,50 en meestal zijn ze meteen verkocht.

LEDEN WERVEN DOEN WE ALLEMAAL!

Alle jarigen hartelijk gefeliciteerd!

De verjaardagen in maart:

2	Jan Joosen	M60
3	Jeanne Kemps	V55
4	Marcel Verbruggen	M40
5	Nellie van Beers	V60
6	Pieter Raijmakers	M55
7	Nel Beekmans	WAN
9	Ronny van der Wegen	M40
12	Tineke van den Heuvel	V55
13	Marjo Priem	V50
13	Barry Smetsers	M40
14	Arianne Timmermans	V35
14	Miranda Bressers	V45
14	Marita van Hoof	WAN
16	Karin Verhagen	V45
16	Zoë Leenders	MPA
17	Erik van den Oord	M40
19	Hans Büsgen	M55
19	Martijn Keetels	MSE
23	Michael Boon	M55
24	Piet van de Sande	M85
25	Susanne Aarts	V35
26	Hanny Schilders	V60
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	M65
2	Joanna Verbruggen	WAN
4	Annie van Zeeland	V65
5	Chantal van der Meijden	V40
6	Nickie Fiers	M40
6	Lena Smulders	MPA
6	Rita Essens	V45
13	Marjolein van Kuringen	V35
13	Lia Smetsers	V50
15	Johan Koppen	MSE
19	Mieke de Bresser	V40
21	Frank van Laarhoven	M50
22	Rikie Moors-van Kessel	V55
22	Bernadette Heetvelt	V50
29	Dinant Betsch	JPA

BOEKHANDEL
DE CROON

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

Beauty
By Jennie

Kapster en Nagelstyliste

www.facebook.nl/BBJoirschot

Behandeling op afspraak

Jennie Smits
Oirschot
06 50 88 61 18

JUMBO
Edward Hamers

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

PRIKBORD

QOUTE ☺

Trainer Johan: "*We delen nu de lopers doormidden en dan gaat de ene helft…*"

FACEBOOK / TWITTER

Je kijkt toch wel regelmatig op Facebook: www.facebook.com/atletiekverenigingoirschot en Twitter: https://twitter.com/avoirschot ?

BELANGRIJK: LIKE ONZE BERICHTEN, ZODAT STEEDS MEER MENSEN ONZE CLUB LEREN KENNEN!

HET BESTUUR VERGADERT…

elke derde maandag van de maand om 20.00 uur in het clubhuis.

Leden die punten willen inbrengen of een vergadering willen bijwonen kunnen zich melden bij de secretaris Gerda Manders: gerdamanders61@msn.com

Eerstvolgende vergaderingen: **21 maart en 18 april**.

SPORTGALA

Bij de sportquiz van het jaarlijkse Sportgala werden de kleuren van Atletiek Oirschot verdedigd door Jac van Heerebeek en Joost van Kuringen.
Onze club was weer genomineerd voor de verkiezing Sportvereniging van 2015. Geen prijs deze keer, de trofee ging naar Voetbalvereniging Beerse Boys .
Maar daar konden Jac en Joost niks aan doen.

GEVONDEN KLEDING

Er liggen al een hele tijd een aantal kledingstukken in het clubhuis die zijn achtergebleven in de kleedruimtes.
Het gaat om de volgende stukken:

- blauw fleece vest maat L
- grijze trui met kapuchon maat L
- zwarte trainingsjas Craft maat 40
- rode trainingsjas Craft maat S
- zwarte dames trainingsjas Crivit maat 40
- wit shirt AV Oirschot korte mouw
- halsdoek AV Oirschot wit
- grijs kindervestje maat 146/152
- blauw trainingsbroekje
- paar grijze sokken
- zwarte handschoen merk Kalenji

De spullen zijn af te halen bij de dames van de koffietafel. Na 15 maart gaan ze weg.

WAAR BLIJFT DAT VET?

De Australische onderzoekers Andrew J. Brown en Ruben Meerman hebben onderzocht hoe het vet dat je met sporten verliest ons lichaam verlaat.
De conclusie van het onderzoek: het vet wordt omgezet in 84% CO_2 en 16% H_2O.
CO_2 is kooldioxide en ademen we uit. H_2O is water en verlaat het lichaam als zweet, urine, poep, tranen, bloed en slijm.

(Daar had jij nog nooit over nagedacht, hè?)

AANDACHT VOOR JE HART

In deze Spike vertelt Joos van Haaren over de malheur met zijn hart. Hier wat links over hartproblemen bij sporters en onderzoek. Niet schrikken en blijven hardlopen.

Een artikel of hardlopen gezond is met onderzoeken
http://nos.nl/artikel/2023917-dode-bij-halve-marathon-is-hardlopen-wel-zo-gezond.html

Een onderzoek naar hartproblemen bij duursporters
http://nos.nl/artikel/695248-sportkeuring-45-ers-schiet-tekort.html

NIEUWS

Kijk elke dag op www.avoirschot.nl naar het nieuws als het nog warm is

GEMMA VAN ESCH-BULLENS
31-10-1951 5-1-2016

Gemma, we zullen je missen

Heel wat jaren en heel wat kilometers hebben we samen met jou gelopen. Tenminste twee keer per week de vaste trainingen bij de club. De training voor de halve marathon in Eindhoven, de Auwjaorscross, de heidemarathon, de zaterdagtrainingen, de Jazzloop op de markt, etc. En al hardlopend werd er “gebuurt” en recepten werden uitgewisseld, totdat de trainer ons aanspoorde toch iets harder te lopen.
Het enorme verdriet om Freek: het hardlopen deed je goed, lekker buiten uitwaaien.
Je baalde van de blessures die de kop opstaken. Hielspoor, je knie. Je moest rusten, maar dat paste niet bij jou. Je had het nodig: “*De wind moet door mijn haren*” zei je dan. De wandelclub was toen een oplossing.
Toen volgde een korte strijd, die je niet kon winnen. Intussen regelde je van alles, steeds denkend aan een ander.
Lieve Gemma, bedankt dat we je hebben gekend, je warmte, je luisterend oor, je was er altijd voor een ander. Je zweeft nu ergens daarboven, maar hier beneden blijf je in ons hart.

We zullen je nooit vergeten

Je loopvrienden van Atletiek Oirschot
Carry

3 januari
Martien van de Ven Brabants Kampioen cross M60

Terwijl wij in Oirschot aan de Nieuwjaarsborrel zaten ging Martien van de Ven van start in de Jaspercross. Met een voorsprong van 6 seconden op de tweede man in zijn categorie M60 won hij de wedstrijd en tevens het Brabants Kampioenschap M60!

16 januari
Eerste clubrecord van 2016!

Het eerste clubrecord van het jaar is binnen! René van de Ven verbeterde in Gent zijn staande record op de 200 meter indoor met 4/100e seconde.

17 januari
Alle Oirschotse deelnemers eerste in Eersel

Het was weer bijltjesdag, vandaag in Eersel. Zowel Martien van de Ven M65) als Nellie van Beers (V55) wonnen royaal hun categorie in de Dieprijtcross. Beide gaan nu aan kop in het klassement van de Kempische Crosscompetitie.

17 januari
Koppel Bart Putmans-Kees van Dijk wint cyclopathon

Met een beetje geluk bij de loting heb je spanning tot het einde bij de cyclopathon. En dat geluk hadden we vandaag: de twee snelste teams waren volkomen aan elkaar gewaagd en gaven elkaar geen centimeter toe. Uiteindelijk wonnen loper Bart Putmans en fietser Kees van Dijk met slechts 4 seconden voorsprong op Roland van Loon en Toon Smits..
.

31 januari ►
Nipte winst voor Nellie van Beers in Best

Met 3 seconden voorsprong won Nellie de categorie V55 van Anne Rindt en gaat nu aan kop in het klassement van de KCC.
foto Peter Kramer

14 februari
Podium voor Nellie van Beers

Met een 2e plaats bij de Wedertcross in Valkenswaard moest Nellie deze keer Anne Rindt voor laten. Het verschil bedroeg slechts 4 seconden.

◄ 14 februari

Zilver, brons en CR voor Martien van de Ven bij NK indoor

Gisteren en vandaag waren in Apeldoorn de NK indoor. Zaterdag behaalde Martien van de Ven een mooie 2e plaats bij de M65 op het onderdeel 1500 m. Vandaag kreeg hij het brons omgehangen na het behalen van de 3e plaats op het onderdeel 3000 meter. Op de 800 meter werd Martien 4e, net buiten het podium, maar zijn tijd van 2:43,09 was wel goed voor een clubrecord.

foto Ed Turk

21 februari

Martien van de Ven 3e in Haelen

In de laatste cross van de Limbra-competitie 2015-2016, de Avé Leudalcross in Haelen, werd Martien van de Ven 3e bij de M60. Maar hij was verreweg de oudste deelnemer op het podium...

28 februari

Nellie van Beers wint Karpencross én KCC

Nellie van Beers wint in Eindhoven de categorie V55 en daarmee ook de categorie V55 in de Kempische Crosscompetitie. Het was nog een spannende wedstrijd, Nellie kwam in dezelfde tijd over de finish als Karin Verheijden (GVAC). .
Ook Martien van de Ven kwam op het podium: 3e bij de M65. Hij eindigde in de competitie als 2e.

Joe Mann Bosloop: Nellie wint haar categorie voor Karin Verheijden (165) en Anne Rindt (183)

't RAZENDSNELLE ESTAFETTE PENNETJE Dinant Betsch

Ik geef 't razendsnelle estafettepennetje door aan Lena Smulders

Beste clubleden,

Ik vind atletiek heel leuk. Ik woon in Spoordonk. Ik zat eerst op de Fonkeling, die toen nog de Sint Jozefschool heette, ik zit nu op De Linde.

Ik heb een broer, hij heet Mathijs. Ik woon naast de kerk en heb twee opa's en oma's. Ik heb twee overgrootoma's gekend, maar die zijn nu al dood. Ik ben een beetje game verslaafd en als ik op de computer zit speel ik het liefst minecraft.

Ik vind bij atletiek het leukste dat ik op het veld na de training met de meester ga kogelslingeren. Ik zou graag wedstrijden willen doen alleen dan zouden meer kinderen mee moeten doen.

Dinant

vanaf dinsdag 29 maart trainen we weer op het veld!

OUDER & KIND CROSS

Na de enthousiaste reacties die we vorig jaar kregen, organiseert de jeugdcommissie weer een

OUDER-KINDCROSS
DINSDAG 12 APRIL

Voor wie?

- voor alle jeugdleden met ouder(s)
- voor alle leden met kinderen/kleinkinderen (vanaf 4 jaar)

Wanneer?

- van 18.30 tot 20.00 uur

Waar?

- verzamelen bij het clubgebouw

Kom gezellig met je vader/moeder of kind/kleinkind gezellig sporten. Crossen door de bossen met leuke opdrachten. Geschikt voor alle niveaus, dus meld je aan!

Jullie doen toch allemaal mee?

Sportieve groet,
De Jeugdcommissie

ATHLETICS CHAMPS
Powered by Atletiekunie

Hierbij de data en locaties van de Athletics Champs wedstrijden 2016

16 april:	Reusel - AVR'69
28 mei:	Valkenwaard - AVV
11 juni:	Veldhoven - GVAC
2 juli:	Eindhoven Atletiek

Kijk voor info over onderdelen en chronoloog: www.atletiekregio14.nl

Kijk op www.avoirschot.nl nog maar eens in het FOTOBOEK naar de foto's van vorig jaar!

bouwbedrijf
Frans Gerritsen bv

Boterwijksestraat 21a
5688HX Oirschot
tel: 0499-574101
e-mail: info@fransgerritsen.nl

Bekijk onze projecten op
www.fransgerritsen.nl

DE REIJSENDE MAN | KORENGOUD
Bij ons zit je gebakken!

Brood, gebak & belegde broodjes
tel (0499) 574 144 | www.oirschotsebakker.nl | tel (0499) 576 111

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

DE ESTAFETTEPEN

Nadine van Gestel

Graag wil ik Pieter hartelijk bedanken voor de estafettepen!

Ik zal mezelf even voorstellen, mijn naam is Nadine van Gestel, 24 jaar en sinds oktober samenwonend in Oirschot aan de Spoordonkseweg. Ik heb de opleiding juridisch medewerker afgerond en ben hierna direct aan de slag gegaan bij AB Brabant te Hoogeloon. Waar ik inmiddels al weer bijna 5 jaar werkzaam ben.

AB staat voor de agrarische bedrijfshulp.

Mijn taak hier is werkzoekenden motiveren om aan de slag te gaan in deze prachtige sector. We bedienen niet alleen de agrarisch sector maar ook aanverwanten hiervan. Denk hierbij aan de grond-, weg- en waterbouw, glastuinbouw, open teelten en de hoveniersbedrijven.

Mijn grootste hobby zijn toch wel mijn paarden, die ik dagelijks verzorg en waar ik in het weekend en in de avond nogal wat uurtjes mee door breng.

In april vorig jaar ben ik begonnen met de hardloopcursus, dit heeft mij gemotiveerd om door te gaan. Ik heb na de cursus besloten lid te worden van de club. Toon en Pieter bedankt hiervoor. Mijn hardloop doel: om lekker door te gaan met trainen en wie weet ooit nog de 10 kilometer uit te lopen binnen een uur! Mochten jullie nog vragen hebben, train dan een keer gezellig mee in groep 1.

Ik wil de estafettepen doorgeven aan Chantal van der Meijden.

Groeten,
Nadine van Gestel

Nadine (tweede van links) liep 2 maanden na de cursus al de 10 km van het Rondje Kemmer! ►

verspaandonk
herenmode

Molenstraat 10 Oirschot
www.verspaandonk-herenmode.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

TOON 70

30 December werd Toon de Croon 70. Nou worden er wel meer mensen 70, maar bij Toon wilden we daar toch even bij stil staan.

Het gerucht ging n.l. dat Toon bij zijn zeventigste ging stoppen met het geven van trainingen. En toen dachten we, als we hem nou een taart geven dan blijft hij misschien nog een tijdje. Dus Joke bakte een tulband en Nellie ging met de pet rond voor een kadobon. Na de dinsdagtraining hebben we Toon naar binnen geroepen, waar de koffie klaar stond. Met de taart. Adrie hield een mooie toespraak, waarin hij vertelde wat voor een goeie vent Toon was.
Leek het maar zo of was het echt dat Toon zijn gemoed even vol schoot?

NIEUWJAARS-BORREL

Na de eerste training in het nieuwe jaar bleven we nog even plakken voor de nieuwjaarsborrel. De dames achter de bar (*bardames?*) hadden het weer netjes voor mekaar. En Jeanine dacht er gelukkig nog net op tijd aan *dat ze als voorzitter een woordje tot haar onderdanen moest richten.*

Mooie club!

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

mitra

Slijterij

Hans de Ridder en Hans Markus

Winkelcentrum De Poort Oirschot
Ook op zondag open van 12.00 tot 17.00 uur

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

WANDELEN

Foto's Cees van de Schoot

Tijdje niet hardgelopen?

Geblesseerd?

Haak dan aan bij onze wandelgroep!

Goeie klets en koffie na.

Zondag 10 januari trokken onze wandelaars naar de Mortelen. Het was mooi zonnig weer, maar erg zompig door de regen van de vorige dagen.
◄
◄

Zondag 17 januari hadden we geluk: het had licht gesneeuwd en de zon scheen. Dan ziet de hei er toch weer heel anders uit. ▼

Hallo wandelaars,

Op zaterdag 16 april is weer de jaarlijkse Bloesemtocht in Geldermalsen.
Inmiddels zijn we al met 6 personen die hier naar toe gaan.
We gaan met de auto naar het station in Best en vandaar met de trein. We wandelen 15 km.

We maken er een gezellige dag van en zijn pas thuis voor het avondeten. Wil je ook mee laat het me dan even weten.

Info en aanmelden bij Ineke Conijn:
inekeconijn@gmail.com

Bloesemtocht Geldermalsen

CYCLOPATHON

Toon de Croon

Toon: "Deze keer veranderen we de spelregels vóór de wedstrijd"

Na 5 december staat bij ons als eerste "Denk aan de Cyclopathon" op de kalender.

Dat is dan altijd nog wel aan de vroege kant, maar de tijd met de drukte van de feestdagen en verjaardagen vliegt voorbij en voor je het weet is het de derde zondag in januari: Cyclopathon. Zoals de laatste jaren gebruikelijk in samenwerking met Generaal. Michaëlis uit Best en vanzelfsprekend de Pedaleur. Dan worden de eerste mailtjes verstuurd en is iedereen weer wakker voor de volgende uitgave.

Uiteindelijk hadden zich 20 deelnemers van Atletiek Oirschot en 6 deelnemers van G.M., waarvan een fietser, aangemeld.

Helaas bleek de animo bij de Pedaleur niet heel groot en dat was jammer. Zij kwamen niet verder dan 14 fietsers, zodat we uiteindelijk 15 koppels konden vormen. Zodoende waren er 12 koppels en 3 trio's. Voor de overige lopers die zich hadden opgegeven waren er jammer genoeg geen fietsers. Zij hebben zich zeer sportief opgesteld - hiervoor mijn dank - en zijn toen zelf een rondje gaan lopen. Ik hoop dat jullie volgend jaar toch weer van de partij zijn. De Pedaleur heeft toegezegd om te proberen meer fietsers warm te maken voor de Cyclopathon.

Naar aanleiding van fanatiek, maar daardoor ook onsportief, gedrag hadden we bij het wisselvak een extra onpartijdig waarnemer gezet.

Ton zou gewapend met fluit controleren of er binnen de lijnen gewisseld werd, zo niet, dan kreeg men één waarschuwing. Bij herhaling werd je gediskwalificeerd.

Om kwart voor tien viel het startschot en onder een prachtig winterzonnetje, met een goed berijd- en beloopbaar parcours, werd een spannende wedstrijd gehouden.

Niet alleen aan de kop, waar Roland en Bart elkaar geen duimbreed toegaven, maar ook in het middenveld, waar de volgorde steeds wisselde. Uiteindelijk waren het Bart Putmans en Cees van Dijk die met de eer gingen strijken.

Na opruimen van het parcours was er zoals altijd koffie en gebak, verzorgd door Joke en de Clubhuiscommissie.

Het clublokaal, waar ook de prijsuitreiking plaatsvond, zat bomvol. Allen die hebben deelgenomen aan de totstandkoming van deze editie van de Cyclopathon 2016: mijn hartelijke dank en naar ik hoop tot volgend jaar.

Vriendelijke groet, Toon

Meer foto's op
www.avoirschot.nl

Roland komt als eerste loper binnen, met vlak achter hem Bart. Maar dan… dan weet de fietser van Bart het verschil in de laatste ronde nog goed te maken.

We hebben er bij onze club ook nog die aardig kunnen fietsen. ►

VOERGROEP zuid

Business met boerenverstand

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

HALVE VAN EGMOND

Joost van Kuringen

Op 10 januari in alle vroegte naar Eindhoven, om met de bus mee naar Egmond aan Zee af te reizen.

Jammer genoeg dit jaar niet zo`n grote afvaardiging vanuit onze club, maar daar kan volgend jaar aan gewerkt worden ☺
Gelukkig had de bus geen vertraging, en kwamen we ruim op tijd op de plaats van bestemming.
In de sporthal begon het al aardig druk te worden, maar bij de massagetafels was meer dan genoeg plaats, dus een warming up massage paste zeker goed in voorbereiding.

Daarna nog even een stukje inlopen door Egmond, plaatsnemen in het startvak en wachten op het startschot.

Nu waren de wedstrijdlopers al lang voor mij gestart en kreeg ik tijdens het wachten de tijden door van de wedstrijdlopers. Toen iedereen in het vak dit hoorde was de gedachte dat dit een zware editie ging worden ook een feit.
Doordat er dit jaar een parcourswijziging was, liepen we nu meteen na de start het strand op en was het na 100 meter al meteen flink aanpoten.

Tijdens het lopen op het strand probeerde ik zoveel mogelijk uit de wind te lopen.

Maar ik was niet de enige die dit bedacht had, dus er was een lang lint van mensen en al regelmatig iemand die moest gaan wandelen. Na veel ploeteren door het losse zand eindelijk het 7 km-punt bereikt, waar je het strand afging. Dit voelde al alsof ik een halve marathon gelopen had.

Waar ik dacht hierna door wat gemakkelijkere omstandigheden te kunnen lopen, viel dit ook wel iets tegen.

Door de duinen was het nat en modderig en op sommige stukken toch ook nog een flinke wind.
Maar de kilometers telden toch lekker af en er kwam iets van ritme in en kon ik een mooi constant tempo blijven lopen. Tot tegen het einde, je zag dat er steeds meer toeschouwers stonden aan te

moedigen, en dan voel je dat de Bloedweg eraan zit te komen. Deze weg is met zijn stijgingspercentage vlak voor het einde toch altijd een zware hindernis te nemen, maar je weet dat finish dan om de hoek is.

Dus nog 1 keer de benen flink aanspannen, niet teveel tempo verliezen en met een klein sprintje over de finish.

Flink uitblazen en dan besef je toch maar weer, dat ondanks al het afzien, er bijna geen mooiere halve marathon is dan in Egmond.

Joost

► *Ook Cees Koppen kwam uitgewoond over de finish na 21 helse kilometers. Iedereen was het er over eens dat dit een van de zwaarste "Egmonds" ooit was. Joost liep er overigens wel een PR!*

PARCOURS METEN

Ad van Zelst

De laatste jaren lopen steeds meer lopers met een gps-horloge. Na elke wedstrijd krijg je dan commentaar op de afstand: te kort of te lang. Zo ook weer na de Auwjaorscross.

Nu hebben we, sinds het parcours voor het laatst werd gemeten, hier en daar wat veranderingen aangebracht. De omleiding met het “kuiltje” langs het hondenveld. Het keerpunt bij het lusje achterin. En nog wat kleine dingen.

Reden om het parcours nog eens na te meten. Dan hebben we daarover geen discussies meer.

Op een koude januaridag gaan Cees van de Schoot en ik aan de slag. Eerst meten we of ons meetwiel afwijking heeft. Die blijkt 3 meter op 400 te zijn. Die afwijking zullen we later corrigeren. Dan lopen we van de startlijn van de Auwjaorscross over het loopspoor dat nog zichtbaar is. Eerste meetpunt is de lantaarnpaal na 95 meter. Tweede meetpunt de bocht als we het bos inlopen. Zo noteren we bij elk duidelijk herkenbaar punt de afstand in meters. Bij de afslagen van de kleine ronde, de middelronde en op het “bultje” meten we ook de lengte van de doorsteek (dat is elke keer een meter of 7 tot 9).

Als we rond zijn meten we de loopafstand tussen lantaarnpaal 1 en 2 (zie tekening onder). Dat is 132 meter. Omdat we de eerste ronde (met de start-aanloop) en de laatste ronde (met de finish-uitloop) even lang willen maken als de overige ronden, dienen die twee stukken samen ook 132 meter te zijn. De startaanloop is 95 meter, dus dan wordt de finishuitloop 132 - 95 meter = 37 meter, vanaf lantaarnpaal 1.

Na correctie van de afwijking van het meetwieltje komen we tot de volgende afstanden, die we afgerond hebben naar hele 10-tallen:

Grote ronde Auwjaorscross:	2340 m	(was 2322 m)
Grote ronde Clubcross:	2100 m	(was 2100 m)
Middelronde:	1060 m	(was 1101 m)
Kleine ronde:	760 m	(was 811 m)

Het verschil zit voornamelijk in de middel- en de kleine ronde. Zou het kunnen dat daar het bosje links achter op het veld een keer bij gekomen is?

☹ Maandag 22 februari

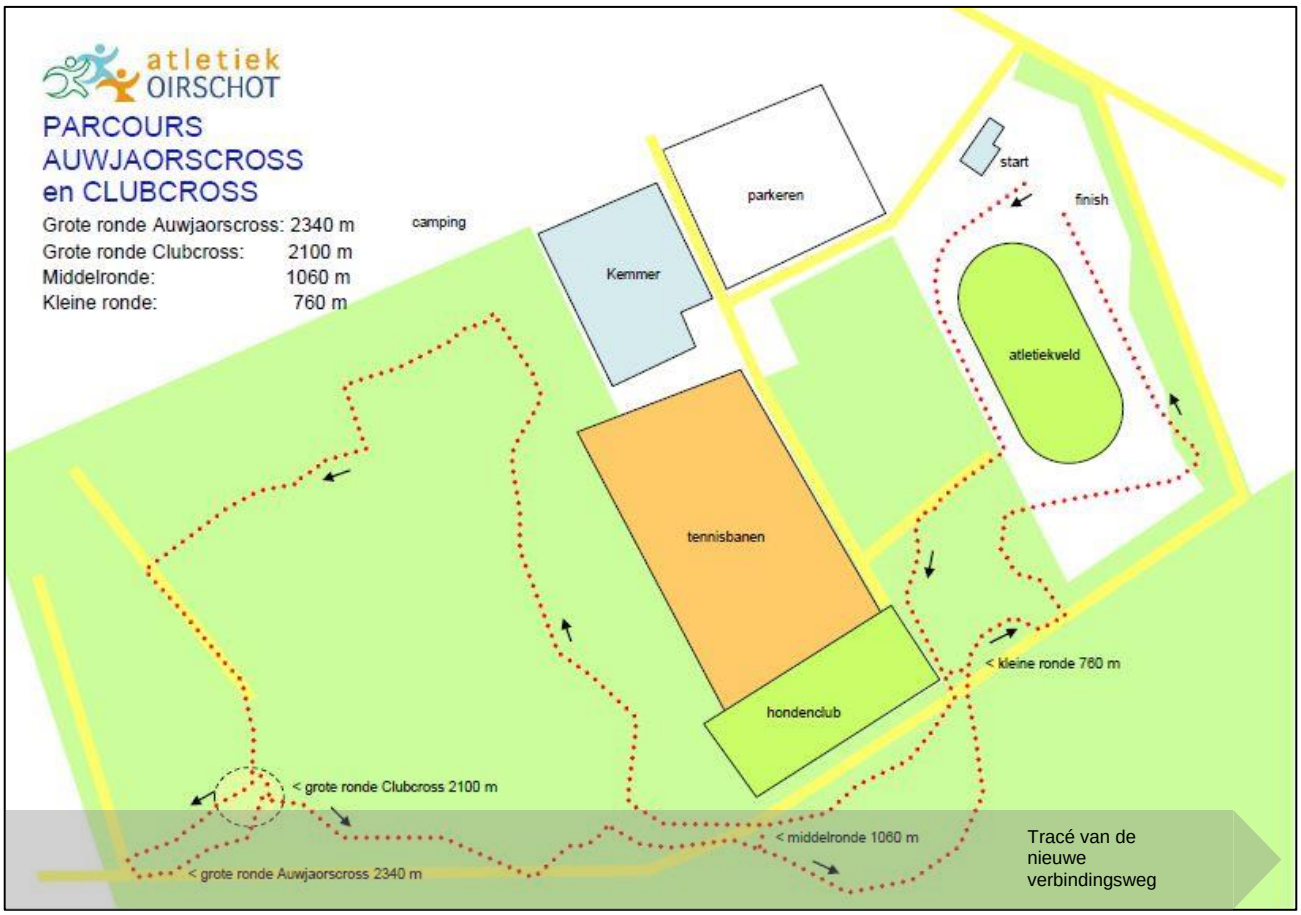
was er een informatie-avond van de gemeente. Daar werd het plan Kanaalzone gepresenteerd. Onderdeel daarvan is een verbindingsweg tussen de Kempenweg en de Eindhovensedijk. Omdat ook de Rijksweg wordt verbreed naar 2 x 3 rijstroken zal de nieuwe weg een groot deel van ons crossparcours opslokken.

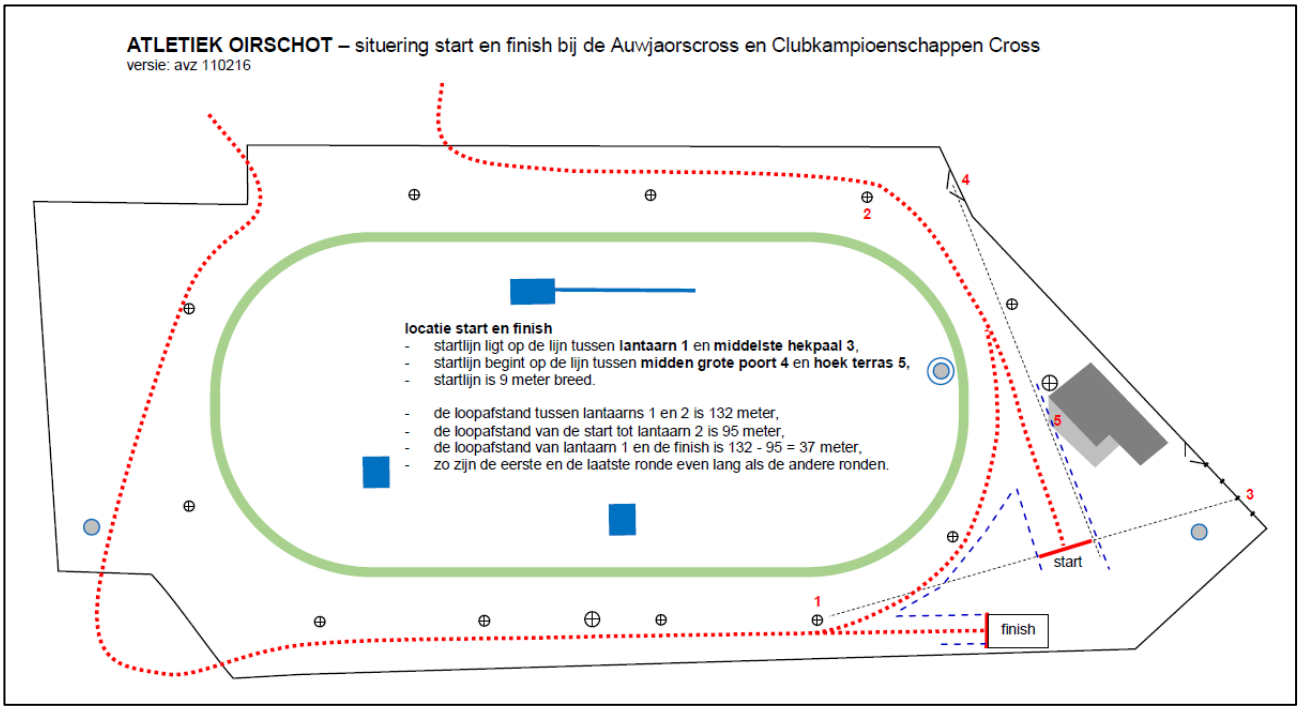
Het plan is om in 2018 met de aanleg te beginnen. Zie de tekening hiernaast, de nieuwe weg is grijs ingetekend.

☺ *Het parcours is gemeten,*

nu nog een tekening maken. Maar hoe loopt het nou precies? Ik installeer thuis een GPS-tracker op mijn iPhone: Runkeeper.
Even testen: ik loop de tuin op en neer. Het werkt! 0,05 kilometer in 1:35 minuten, 1,89 km/u gemiddeld.

Even later komt er een mailtje binnen van Runkeeper: “Congrats on your first activity! Nice work out there!”


atletiek
OIRSCHOT
PARCOURS
AUWJAORSCROSS
en CLUBCROSS
Grote ronde Auwjaorscross: 2340 m
Grote ronde Clubcross: 2100 m
Middelronde: 1060 m
Kleine ronde: 760 m
camping
Kemmer
parkeren
start
finish
atletiekveld
tennisbanen
hondenclub
< kleine ronde 760 m
< grote ronde Clubcross 2100 m
< middelronde 1060 m
< grote ronde Auwjaorscross 2340 m
Tracé van de nieuwe verbindingsweg


ATLETIEK OIRSCHOT – situering start en finish bij de Auwjaorscross en Clubkampioenschappen Cross
versie: avz 110216
locatie start en finish
- startlijn ligt op de lijn tussen lantaarn 1 en middelste hekpaal 3,
- startlijn begint op de lijn tussen midden grote poort 4 en hoek terras 5,
- startlijn is 9 meter breed.
- de loopafstand tussen lantaarns 1 en 2 is 132 meter,
- de loopafstand van de start tot lantaarn 2 is 95 meter,
- de loopafstand van lantaarn 1 en de finish is 132 - 95 = 37 meter,
- zo zijn de eerste en de laatste ronde even lang als de andere ronden.
1
2
3
4
5
start
finish

VAN **HARD**LOPER NAAR **HART**PATIENT

Joos van Haaren

Bijna 207.000 kilometer hardgelopen.

Mooie resultaten behaald. Veel loopplezier gehad. Wat blessures gehad. Je kan van alles krijgen, maar dat ik last zou krijgen van mijn hart was in mijn stoutste dromen nooit voorgekomen. Integendeel. Je denkt gezond bezig te zijn. Altijd voorzichtig, terughoudend en met verstand getraind.

Begin september kreeg ik tijdens een duurloopje van 8 km na 3 km druk op mijn borst en mijn ademhaling stokte.

Dit kende ik nog niet. Als je vroeger een wedstrijd liep kon je wel eens kapot zitten maar wel gewoon doorademen. Nu wordt het toch eens serieus tijd om de huisarts te bezoeken. Kon dezelfde dag nog komen en de ECG was niet goed. Ook de bloeddruk was te hoog.

De volgende dag naar de cardioloog in het Catharina ziekenhuis in Eindhoven.

Ook weer ECG en bloeddruk niet goed. Maar volgens de cardioloog geen hartaanval gehad. Op maandag 14 september een echo gemaakt. De cardioloog zei: ik zou bijna zeggen ga maar weer hardlopen, maar ik wil eerst nog wat andere onderzoeken doen en een MRI-scan.

Diezelfde week nog wat onderzoeken en een fietstest.

Mijn sporthart was al afgetraind. Mijn cholesterol was goed. Ik voldoe eigenlijk aan geen van de voorwaarden om iets aan mijn hart te krijgen. Beweeg voldoende, eet zoutloos. Nooit vet (ja, af en toe een frietje), rook niet, ben niet te zwaar. Drink in het weekend wel eens een pilsje.

Mijn bloeddruk was niet goed.

Hoelang die al niet goed is weet ik niet. Ik voelde me altijd goed en heb die dus nooit gecontroleerd. De echo gaf wel een iets verdikte hartspier aan en daarom wilde de cardioloog toch een MRI. Te meer omdat ik wat ooms heb gehad die voortijdig aan een hartstilstand zijn overleden. En hij wilde erfelijkheid zoeken of uitsluiten.

Ook een kransslagader kon het probleem zijn.

Ik vroeg verbaasd hoe kan dat als het cholesterol goed is? Dat heeft er eigenlijk niet altijd iets mee te maken, zei ze. Dat kan altijd. Ik kreeg wat medicijnen mee om een eventueel hartinfarct te voorkomen. Ja, ik als hartpatiënt!

Ongeloof bij mezelf en ook wat schaamte.

Had ik me vroeger niet altijd druk gemaakt om rookvrije ruimtes? Ik was een antiroker. Had ik me niet altijd ingespannen om mensen te laten hardlopen? Dit door promotie en begeleiden van nieuwe hardlopers en gevorderden tot zelfs kampioenen. En er was een periode dat ik als enige aan hardlopen deed in Oirschot (nu lopen honderden mensen in Oirschot en in heel de wereld is hardlopen ”booming”).

Enfin, op 3 november werd de echo gemaakt.

Deze duurde ongeveer 1 uur en 20 minuten waarvan ongeveer 1 uur onder de scan. Er werd links en rechts een infuus aangesloten. Een voor de contrastvloeistof en de ander voor de Anodasine. Anodasine brengt als het ware je hart in een sporttoestand en verwijdt je aders. Zo kan men zien of je hart goed doorbloed is en/of welk gedeelte niet.

Altijd fijn hardgelopen, soms ging het lopen zo lekker dat ik dacht: het is net een machientje.

Dit machientje haperde nu. Op de scan was te zien dat er een gedeelte van mijn hart niet voldoende bloed (dus zuurstof) kreeg. Dus zou ik nog een hartkatheterisatie krijgen. Op 4 januari moest ik me weer melden.

Er werd ontdekt dat een kransslagader voor ongeveer 90% dicht zat.

Dit hebben ze meteen verholpen door een grote stent te plaatsen in mijn linker kransslagader. De cardioloog zei na bestudering van de film en foto’s van mijn hart: dat hardlopen heeft uw leven verlengd en misschien wel gered. Anders had u 10-15 jaar geleden al problemen gehad. Een andere zei: Uw levenswijze heeft er zonder meer aan bijgedragen dat u hier nu nog bent. Dus dacht ik: dat hardlopen is nog ergens goed voor geweest.

Ik voelde terug op de zaal al verlichting.

Ze hadden het door de pols gedaan en dat was ook fijn. Ze zitten in je

lichaam en je voelt werkelijk helemaal niets. En ze repareren het ook nog. Ongelooflijk. ‘s Avonds ging Marie-José even met de hond wandelen en ik ging mee. Ik voelde buiten weer de lucht. Dit kende ik niet meer. Onbewust gemist. Het sluipt er langzaam in en je merkt niet dat de lucht anders wordt.

Had ik al eerder gewaarschuwd kunnen zijn of moeten reageren?

Misschien wel. Ik heb een dagboek en daarin kan ik zien (en achteraf wist ik dit dus, maar stond daar nooit bij stil) dat ik 1,5 jaar geleden 1 keer een tempo wilde lopen van 10 minuten en dat mijn adem stokte en ik stopte. Ik dacht toen aan conditiegebrek. Dat ik eens een vaartspel deed en in een tempo “vastdraaide” en stopte. Vond het vreemd maar dacht weer aan conditiegebrek en omdat ik dit nooit meer deed. Dat ik sinds 1 jaar mijn duurlooptempo een paar keer verlaagde omdat mijn hartslag opliep. Te hoog voor een duurloop en te hoog voor wat ik gewend ben.

Ik ging in mijn duurlopen bewust wandelpauzes invoegen.

Dit een paar keer per week en andere dagen liep ik gewoon duurloopjes aan een stuk. Ik draaide moeizaam en zei dit regelmatig als ik thuis kwam tegen mijn vrouw. Ik weet niet wat het is maar het draait niet. Het lopen was werken geworden. Dit zei ik ook tegen andere mensen die ik sprak. Ik liep met de gedachte om mijn bloed eens te laten onderzoeken. Maar dit was niet meer nodig. Mijn hart gaf het zelf aan. Dat was echt schrikken. Een blessure kan wel en is nog te overzien. Maar nu komen ze aan het motortje. Ik denk als ik jonger was geweest dan was ik eerder naar de dokter gegaan. Nu dacht ik eerst meer aan ouderdom en minder getraind zijn.

Je gaat naar Google en zoekt even het een en ander op.

Tot mijn verbazing ben ik niet de enige sporter met hartklachten. Internet staat er vol van. Marathonlopers die zijn gedotterd. En andere hartkwalen. Wielrenners enz. In de winkel hoorde ik van diverse lopers met hartproblemen. Er ging een wereld voor mij open. En sporten voorkomt een aantal kwalen?? Ja, misschien toch wel. Je voelt je in ieder geval fitter en gezonder. Wat ik wel adviseer is om af en toe toch eens je bloeddruk te meten.

En waar ik niet goed van werd? Van die mensen die zeiden: zie je nou wel, dat lopen is niet goed, hou er toch mee op. Dat kan niet gezond zijn.

Nou, dat hardlopen heeft me veel plezier en ontspanning gebracht. Had ik niet hardgelopen had ik misschien jaren eerder hartproblemen gehad. Door het hardlopen heb ik het voortijdig ontdekt om erger te voorkomen. Maar ook heel veel mensen leefden met me mee. Het dorp leefde met mij mee. Mensen die aan me vroegen of ik niet meer hardliep. Of ik voortaan wandelde. Of ik iets mankeerde. Ook waren er mensen die zeiden: je kan wel zien dat je ouder wordt, het gaat niet meer zo hard. Kijk nou, hardlopen is wandelen geworden. Zelfs mensen die ik niet kende. Ja, ze kennen me eigenlijk allemaal van het hardlopen. Dat is dan wel weer mooi.

Vier maanden rondlopen en niet weten wat er aan de hand is voor iedereen, maar voor een sportman zeker, echt een ramp.

Voor *mij is lopen leven en leven lopen*. Ik vind dat ik daar niet helemaal serieus genomen ben als sportman. Ook al ben ik dan op leeftijd en niet meer prestatiegericht bezig. In ieder geval vind ik dat er in het ziekenhuis met mijn sportgevoelens en leven geen rekening is gehouden. Het personeel en de behandeling is perfect. Je zou bijna zeggen: “het is hier fantastisch”. Maar je wilt er natuurlijk niet zijn. Nu besef ik dat ik in “de bonus” van mijn leven zit.

Nog niet zo lang geleden overleden mensen gewoon door een hartstilstand met een dichte kransslagader.

Nu kan je er weer mee sporten. Ik probeer nu iedere dag weer hard te lopen. En de mensen zien me weer hardlopen en vragen hoe het gaat of steken de duim op. Ondanks dat er medisch gezien geen bezwaren zijn tegen competitiesport heb ik wel het advies gekregen om niet meer aan wedstrijden te doen. Dit advies is voor mij niet moeilijk omdat ik al jaren geen wedstrijden meer loop.

Dus ga ik verder met mijn toen ingeslagen weg met als motto dat ik al jaren heb: Iedereen mag voor me zitten. Iedereen mag achter mij zitten. Als ik maar lekker loop!

Loop ze
Joos van Haaren

JAARVERGADERING

Ad van Zelst

De jaarvergadering verliep even wat anders dan we gewend zijn. Voor de 59 aanwezige leden – het clubhuis zat afgeladen vol – las voorzitter Jeanine namens het bestuur een verklaring voor die insloeg als een bom.
Zie het voorwoord van de voorzitter op pagina 5.

Van de redactie:
Deze Spike was maandagavond klaar om naar de drukker verzonden te worden. Alleen voor het woordje van de voorzitter was nog ruimte vrij gehouden en voor een paar foto's van de jaarvergadering.
De redactie heeft niet meer kunnen inspelen op de gebeurtenissen. Vandaar dat in deze Spike mogelijk foto's of artikelen staan die nu in een ander licht kunnen worden gezien.

Verbijsterd luisteren de leden naar de verklaring van de voorzitter

☺ Zoals altijd is Martien*

ruim op tijd voor de jaarvergadering. Omdat er verder nog niemand is, schuift hij de tafels vast op hun plek. Hij haalt wat extra stoelen uit de kleedruimtes. Zet 5 kannen koffie en de verwarming omhoog.

Om half acht is er nog niemand. Dan zal het wel om acht uur beginnen denkt hij. Als er om half negen nog niemand is, rijdt hij mopperend naar huis. Als het zo moet gaan met de club… één man op de jaarvergadering. Verschrikkelijk.

Thuis kijkt hij toch eens even op de website: de vergadering is pas over een week…

**van G.*

Onze drukker (FT-Print) vond het jaarverslag zo mooi dat hij de omslag in kleur maakte. Gratis voor niks! Bedankt Frans!

Het verwerkingsproces is begonnen

ACHILLES

Ad van Zelst

Mijn achillespezen zitten aan mijn voeten en mijn achilleshiel zit tussen mijn oren.

Ik trainde altijd met veel plezier 3 tot 4 keer per week en liep zo'n 10 tot 15 wedstrijden per jaar. Tot ik in 2014 last kreeg van mijn achillespezen. Ik dacht dat het zo'n vaart niet zou lopen, maar het werd erger en erger. Na Kasterlee ging ik naar Fysionova. Peter van der Heijden: "*Het beste advies dat ik kan geven is voorlopig helemaal stoppen met hardlopen, maar als ik dat zeg ga je naar een ander*".

Daar had hij wel een punt: dat wil je niet horen.

Ik onderging een reeks behandelingen, nam toch wat rust en deed trouw de oefeningen die ik mee kreeg. Na een paar weken leek het over en mocht ik weer zachtjes aan beginnen. "*Maar korte stukjes en rustig aan!*" kreeg ik als waarschuwing mee. Dus deed ik voorzichtigheidshalve mee met een rustig duurloopje van 10 km. Het was wel groep 3, maar ik bleef netjes achteraan hangen. Fout! Met korte stukjes bedoelen ze 1 of 2 rondjes op de baan…

Na nog wat valse starts, en vooral nadat ik begin vorig jaar in Egmond de halve had gelopen, begreep ik pas dat het zo niet opschoot.

Ik nam een paar maanden rust. Dat ziet er zo uit:

R U S T

In april ben ik gaan meehobbelen met de hardloopcursus. Om mijn conditie op peil te houden ging ik een paar keer per week fietsen. En om het contact met de club te houden met de wandelaars mee.

In augustus liet ik me onderzoeken in het Catharinaziekenhuis.

Op de foto's was kalkaangroei zichtbaar op het hielbeen. Ik schrok, want ik had ergens gelezen dat het dan afgelopen is met hardlopen. Maar de arts zei: "*Het hoeft het hardlopen niet te hinderen, maar wel de genezing. Pas weer hardlopen als je echt helemaal niks meer voelt en dan nog een paar weken wachten*".

Toen heb ik mezelf een streng regiem opgelegd:

September-oktober

Een keer per week hardlopen, baantraining van Toon. Ik deed de oefeningen mee, wat bijkletsen, dan wat rustige rondjes en naar huis.
Dat ging heel goed, alleen nog wat licht gezeur aan mijn achillespezen, maar geen pijn meer.

November-december

Twee keer per week hardlopen.
Ik sloot me aan bij de woensdagmiddaggroep en 's zondags groep 2a. Ging ook goed. Ik bleek zelfs aan snelheid niet zoveel verloren te hebben.

Januari-februari

Dag maatjes van 2a! Ik ga een niveau hoger: 2b. Echt een niveau hoger, hoor. Ik wist inmiddels wel wat een zwart gat was, maar als je Jan Swaans hoort praten over zwaartekrachtgolven en de ontdekking van rimpeling in de ruimtetijd als twee zwarte gaten met elkaar in botsing komen…!

Nu, eind februari, is de pijn helemaal verdwenen.

En ik begin weer aardig in mijn ritme te komen. Om goed te herstellen loop ik maar 2 keer per week. Hoe het met mijn duurvermogen staat weet ik niet. Daar kom je maar op één manier achter en dat is in een wedstrijd. Ik heb nu ingeschreven voor de Rico Salvettiloop op 6 maart. Daar zet ik een tijd op de 10 km en weet ik hoe ik er voor sta.

Als dat goed gaat is het weer tijd voor een stapje hogerop.

Bij het onderzoek in het ziekenhuis kreeg ik van Dr. Janneke Bos enkele alternatieven aangeboden:

Cortisoneninjectie

Mogelijk meerdere nodig en dan kans op littekenweefsel

Nachtspalk (zet de voet vast met gerekte achillespees)

Geen resultaat verzekerd

Operatie

6 weken gips, 3-4 maanden revalidatie, succes niet verzekerd.

Ik had ook een lijstje bij me met alternatieve genezingsmethoden. Dit waren de antwoorden:

Rekken?

Prima, maar niet door de pijngrens

Sportmassage?

Kan geen kwaad

Shockwave?

Kan geen kwaad

Compressiekousen?

Kan geen kwaad

Pijnstillers?

Niet gebruiken, lost probleem niet op

Steunzooltjes?

Hakverhoging kan helpen

Verkoop nieuwe
en gebruikte auto's
en lichte bedrijfswagens

Airco service

Schade herstel

Ruitherstel

APK keuringen

Onderhoud en reparatie

Zomer- en winterbanden
& opslag banden

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

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

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

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

zondag 27 december 2015							De Meeuw Auwjaorscross, OIRSCHOT
In de uitslag van de Auwjaorscross was per abuis Tineke van den Heuvel niet opgenomen							
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
6966 m	Tineke van den Heuvel	5	V55	00:34:27			12,13

Aach, Tineke vergeten bij de uitslagen! Daarom, om het goed te maken, een mooie foto van Tineke in het kuiltje bij de Auwjaorscross.

zondag 3 januari 2016							Jaspercross / BK cross, Asten
Terwijl wij in Oirschot aan de Nieuwjaarsborrel zaten ging Martien van de Ven van start in de Jaspercross. Met een voorsprong van 6 seconden op de tweede man in zijn categorie M60 won hij de wedstrijd en tevens het Brabants Kampioenschap M60!							
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
8000 m	Martien van de Ven	1	M60	00:36:56			13,00

UITSLAGEN

zondag 10 januari 2016							Midwintercross, Netersel
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
9000 m	Roland van Loon	12	M	00:37:57			14,23
	Nellie van Beers	2	V	00:43:59			12,28

zondag 10 januari 2016							Halve Marathon, Egmond aan Zee
Cees Koppen schrijft: Egmond was niet normaal dit jaar. Windkracht 7-8 op het strand en in de duinen modder. Sinds 1985 was er niet zo langzaam gelopen. Joost en ik en de rest van de lopers waren helemaal leeg. De Marathon Amsterdam was een pretje tegenover dit.							
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
21.1 km	Cees Koppen	30	M55	01:44:12			12,15
	Joost van Kuringen		recr	01:49:25	PR		11,57

zaterdag 16 januari 2016							Open Indoormeeting Vlierzele Sportief, Gent (B)
Het eerste clubrecord van het jaar is binnen! René van de Ven verbeterde in Gent zijn staande record op de 200 meter indoor met 4/100e seconde.							
onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
200 m indoor	René van de Ven		Msen	28.55 sec		CR	
verspringen				4,79 m			
60 m indoor				DQ			

De glorie,
het zweet,
de tranen...
je leest het in de Spike!

zondag 17 januari 2016				Cyclopathon, OIRSCHOT
Zoals elk jaar werd ook AVGM uit Best weer uitgenodigd voor deze estafettewedstrijd met een loper en een fietser. Jammer genoeg kwamen er te weinig fietsers opdagen zodat we enkele lopers die zich aangemeld hadden moesten teleurstellen.				
** zijn leden van AVGM*				
afstand	*pos.*	*loper(s)*	*fietser*	*tijd*
8x800 +	1e	Bart Putmans	Kees van Dijk	0:56:46
8x1500	2e	Roland van Loon	Toon Smits	0:56:50
meter	3e	Chris Baselmans*	Wim Smits	0:58:06
	4e	Yves d'Hondt*	Geert Schilders	0:59:37
	5e	Ad van Kollenburg*	Edwin Traa	1:01:58
	6e	Jan Soetens en Frank Michielsen	Henk Zautsen	1:02:15
	7e	Martijn Keetels	Pieter van Aaken	1:02:45
	8e	Cees Koppen	Nol Veldhuizen	1:02:50
	9e	Ton Smetsers	Harrie Bullens	1:03:02
	10e	André van Gerven	Wil van de Burgt	1:03:22
	11e	Léon Brands	Ad Vlemmings	1:03:40
	12e	Miranka Rooyakkers* en Mieke van Hoof*	Dré Smits	1:04:00
	13e	Eveline Timmermans en Jeanne Kemps	Alexander v.d. Heuvel	1:05:21
	14e	Michael Boon	Erik Rooyakkers*	1:06:45
	15e	Tineke van den Heuvel	Mark Michielsen	1:07:00
	coördinator: Toon de Croon			

zondag 17 januari 2016							Dieprijtcross (KCC), Eersel
Het was weer bijltjesdag, vandaag in Eersel. Zowel Martien van de Ven M65) als Nellie van Beers (V55) wonnen royaal hun categorie in de Dieprijtcross.							
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
8400 m	Martien van de Ven	1	M65	00:32:40			15,43
	Nellie van Beers	1	V55	00:35:04			14,37

zondag 31 januari 2016							Joe Mann bosloop (KCC), Best
Met 3 seconden voorsprong op Anne Rindt wint Nellie van Beers de V55-categorie.							
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
7440 m	Nellie van Beers	1	V55	00:36:02			12,39
1060 m	Rick van der Schoot	13	JPB	00:05:49			10,93

◄*Start van de Dieprijtcross in Eersel. Links, tussen 208 en 226, loopt Nellie van Beers (foto Peter Kramer)*

UITSLAGEN

Start van de Vlakwatercross in Venraij. Martien van de Ven (603) zal hier 5e worden.

zondag 31 januari 2016							Vlakwatercross (Limbra), Venray
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
8040 m	Martien van de Ven	5	M60	00:35:44			13,50

zaterdag 6 februari 2016							Kruikenloop, Tilburg
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
15 km	Cees Koppen	13	M55	01:08:36			13,12
	Nellie van Beers	4	V45	01:10:40			12,74
10 km	Joost van Kuringen		recr	00:45:08	PR		13,29

zondag 14 februari 2016							Wedertcross (KCC), Valkenswaard
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
5820 m	Nellie van Beers	2	M55	00:26:37			13,12

Trainen is mooi, maar wedstrijden maken er een sport van!

zaterdag 13 en zondag 14 februari 2016							NK indoor, Apeldoorn
In Apeldoorn waren de NK indoor. Zaterdag behaalde Martien van de Ven een mooie 2e plaats bij de M65 op het onderdeel 1500 m. Zondag kreeg hij het brons omgehangen na het behalen van de 3e plaats op het onderdeel 3000 meter. Op de 800 meter werd Martien 4e, net buiten het podium, maar zijn tijd van 2:43,09 was wel goed voor een clubrecord.							
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
3000 m	Martien van de Ven	3	M65	00:12:02.76			14,94
1500 m	Martien van de Ven	2	M65	00:05:36.19			16,06
800 m	Martien van de Ven	4	M65	00:02:43.09		CR	17,66

zondag 21 februari 2016							Avé Leudal Cross (Limbra), Haelen
Dit was de laatste cross van de Limbra-competitie 2015-2016. Martien van de Ven werd in Haelen 3e bij de M60, maar was ook verreweg de oudste deelnemer op het podium.							
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
9405 m	Martien van de Ven	3	M60	00:42:25			13,30

zondag 28 februari 2016							Karpencross (KCC), Eindhoven
Nellie van Beers wint de categorie V55 en eindigt daarmee ook als eerste V55 in de Kempische Crosscompetitie. Ze kwam in dezelfde tijd over de finish als Karin Verheijden (GVAC). Martien van de Ven kwam op het podium: 3e bij de M65. Hij werd 2e in de competitie.							
onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
8500 m	Martien van de Ven	3	M65	00:40:14			12,68
	Nellie van Beers	1	V55	00:42:34			11,98

◄ *De Kruikenloop is meer carnaval dan wedstrijd. En nee, dit zijn NIET Joost, Nellie en Cees.*

(foto: Kees Snepvangers)

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

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

ALL OUTDOOR
TUINMEUBELEN

Alloutdoorshop.nl
Schaduwparasols.nl
Lifestyledingen.nl

CLUBRECORDS

René van de Ven

De eerste drie clubrecords van
het jaar zijn geregistreerd!

clubrecords erkend in 2016						
datum	*naam*	*cat.*	*plaats*	*discipline*	*prestatie*	
220815[1]	René van de Ven	Msen	Stekene (B)	Gewichtwerpen	9,80 m	BP
160116	René van de Ven	Msen	Gent (B)	200 m indoor	28.55 sec	
140216	Martien van de Ven	M65	Apeldoorn	800 m indoor	2:43.09 min	

** Behoudens goedkeuring beheerder clubrecords*
[1] Erkend met toepassing van artikel 6.6 CR Reglement.
BP = Beste Prestatie, geen officieel onderdeel op de lijst van de IAAF/Atletiekunie

Elke laatste woensdag van de maand komt Brons Podotherapie loopanalyses maken van leden die geblesseerd zijn of niet lekker lopen. Kost niks. Aanmelden bij Cees van de Schoot ceesvandeschoot@kpnplanet.nl

▲*Iris Tolsma (m) en Judy van de Schoot (r) van Brons Podologie bespreken de blessure van Frank van Laarhoven (l).*

►
Met een videocamera worden opnamen gemaakt van de loophouding en voetafwikkeling. De film wordt vertraagd afgespeeld en geanalyseerd.

AGENDA

Leny de Croon

Vanaf dit nummer heeft de AGENDA een andere opmaak. We geven nu een compact overzicht van de evenementen zoals die ook op onze website staan.
Daarnaast besteden we op de volgende pagina's uitgebreid aandacht aan onze eigen wedstrijden en grote evenementen waarvoor vanuit onze club veel belangstelling is.

Maart

5	za	Francorchamps (B)	Spa Francorchamps Run	weg, 7 km, 14 km, 21,2 km
5	za	Eersel	DES halve marathon	weg, 21,2 km
6	zo	Moergestel	Rico Salvettiloop	weg, 5 km, 10 km, 15 km
20	zo	Drunen	Drunense Duinenloop	weg, 21,1 km
20	zo	OIRSCHOT	Clubkampioenschappen Cross	cross, vrouw 6300 m, man 8400 m, jeugd 1060 m
20	zo	Hapert	Kempenrun	weg, 6 km, 10 km, 21,1 km
28	ma	Boxtel	Rabobank Paasloop	weg, 15 km

April

2	za	Reusel	Grensloop	weg, 10 km, 10 em
3	zo	OIRSCHOT	Oriëntatieloop	
10	zo	Oirschot	Army Urban Run	hindernisloop, 5km, 10 km
10	zo	OIRSCHOT	Start Hardloopcursus	
10	zo	Rotterdam	Marathon Rotterdam	weg, 42,2 km
16	za	Geldermalsen	Bloesemtocht	wandelen, 15 km
16	za	Oisterwijk	Vennenloop	weg, 15 km
20	wo	Eindhoven	Beekloop	weg, 4 km, 8 km, 12 km, 16 km

Mei

21	za	OIRSCHOT	Oirschotse Stoelloop	weg, 10 km
n.n.b.		OIRSCHOT	Open Baanwedstrijden	technische onderdelen

Juni

5	zo	Mechelen (B)	Great Breweries Marathon	weg 25 km, 42,2 km en wandelen
12	zo	Best	Goed Beter Bestloop	weg, 7 km, 10 km, 14 km, 21,1 km
12	zo	Maastricht	Maastrichts Mooiste	weg, 5 km, 10 km, 10 em
15	wo	OIRSCHOT	Clubestafette	
n.n.b.		OIRSCHOT	Open Baanwedstrijden	technische onderdelen

Juli

3	zo	OIRSCHOT	Triathlon	1 km zwemmen, 40 km fietsen, 10 km hardlopen
21	do	Kasterlee (B)	Dwars door Kasterlee	country, 5 km, 10 km, 10 em

Augustus

24	wo	OIRSCHOT	Rondje Kemmer	weg, 10 km

September

4	zo	Tilburg	Tilburg Ten Miles	weg, 5 km, 10 km, 10 em
n.n.b.		OIRSCHOT	Open Baanwedstrijden	technische onderdelen
18	zo	OIRSCHOT	Clubkampioenschappen Meerkamp	technische onderdelen

Oktober

9	zo	Eindhoven	Marathon Eindhoven	weg, 10 km, 21,1 km, 42,2 km
n.n.b.		OIRSCHOT	Oirschotse Heideloop	hardlopen en wandelen in groepsverband

December

26	ma	OIRSCHOT	Auwjaorscross	cross, 2340 m, 4680 m, 7020 m, 9360 m

ONZE WEDSTRIJDEN

Op deze en volgende pagina's het hele jaarprogramma van de door Atletiek Oirschot georganiseerde wedstrijden.
Onze wedstrijden zijn geschikt voor alle leden. Zoek eens wat loopmaatjes bij elkaar om mee te doen met de wedstrijden die wat minder voor de hand liggen: de **oriëntatieloop**, de **baanwedstrijden**, de **meerkamp**. Het is weer eens wat anders dan alleen maar hardlopen!

zondag 20 maart

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN CROSS

Bij de CLUBCROSS hebben we dit jaar de afstanden voor de vrouwencategorieën en de mannencategorieën gelijk getrokken. Alle vrouwen lopen nu 3 ronden (6300 meter), alle mannen lopen 4 ronden (8400 meter).

De jeugd loopt 1 ronde van 1060 meter. We verwachten niet alleen al onze jeugdleden, maar ook kinderen van onze leden (basisschool leeftijd). Ze mogen gratis meedoen en krijgen allemaal een medaille!

Zie de info op www.avoirschot.nl

De ORIËNTATIELOOP is dit jaar in het bosgebied "de Staat", grenzend aan de Oostelbeersche en Oirschotse heide.

Er is een korte afstand (circa 5 km) en een lange afstand (circa 9 km). Je kunt in je eentje deelnemen of met een team van twee personen. Hardlopen of wandelen.

Voor jeugdleden is dit ook erg leuk: een speurtocht met landkaart, op zoek naar de in het bos uitgezette posten!
Neem gerust vriendjes of vriendinnetjes mee, maar wel onder begeleiding van een ouder. Of kom wandelen met het hele gezin, dat mag ook.

Deelname aan deze oriëntatieloop-speurtocht is gratis. Noteer 3 april dus in je agenda en houd de website in de gaten, daarop zal binnenkort meer informatie verschijnen.

Roland van Loon

zondag 3 april

ORIËNTATIELOOP

ONZE WEDSTRIJDEN

zaterdag 21 mei

OIRSCHOTSE STOELLOOP

De OIRSCHOTSE STOELLOOP, onze wegwedstrijd over 10 km, is dit jaar weer in het voorjaar. Natuurlijk met een grote deelname van onze leden in het blauw. En we herhalen ook het grote succes van vorig jaar: de CANDY-RUN! Gratis voor kinderen die op de basisschool zitten. Dit jaar 2 afstanden!

Binnenkort lees je alles op www.avoirschot.nl

woensdag 15 juni

CLUBESTAFETTE

Op de avond dat de deelnemers van de hardloopcursus hun diploma krijgen, hebben we voor onze leden de CLUBESTAFETTE.
Vorig jaar kregen we 15 teams bij elkaar! Na 45 minuten volle bak rennen was het verschil tussen de eerste 3 teams bijna 0!
Prachtige sport! Koffie met vlaai na afloop.

zondag 3 juli

TRIATHLON HET GROENE WOUD

Samenwerking tussen Atletiek Oirschot, de Pedaleur en zwemclub EOZC leidt tot een geweldig spektakel: de TRIATHLON HET GROENE WOUD!
Het speelt zich allemaal af bij visvijver Het Lisje en langs het kanaal. 1 Km zwemmen, 40 km fietsen, 10 km hardlopen, wie is er bang voor?
Kijk snel op http://triathlonhetgroenewoud.nl/

3 avonden in mei, juni en september

OPEN BAANWEDSTRIJDEN

Drie keer per jaar organiseren we dan nog de avondwedstrijden op de baan. Dit jaar deelname voor iedereen, ook niet-leden. Meet je op de technische atletiekonderdelen!

woensdag 24 augustus

RONDJE KEMMER

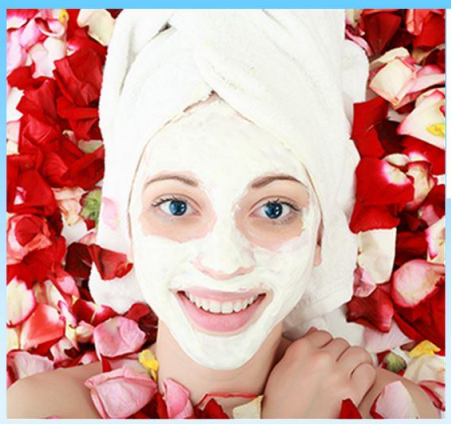
Op een mooie zomeravond organiseren we het RONDJE KEMMER. Vorig jaar 77 deelnemers, waarvan 10 deelnemers aan de hardloopcursus die de 10 km wisten te volbrengen!

zondag 18 september

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP

Elk jaar weer een prachtige sportdag waar de volgende atletiekonderdelen worden afgewerkt: sprint, verspringen, hoogspringen, kogelstoten, speerwerpen, balgooien, discuswerpen*. Voor ALLE leeftijden!

*onderdeel afhankelijk van leeftijd, je hoeft niet overal aan mee te doen.



huidverzorging

Arianne

Bloemendaal 2
5688GP Oirschot
0499 324936

www.huidverzorgingarianne.nl
info@huidverzorgingarianne.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

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 Atletiek 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

ONZE WEDSTRIJDEN

eind oktober

OIRSCHOTSE HEIDELOOP

In 2010 moesten we wegens het barre weer de Auwjaorscross afgelasten. In de plaats daarvan organiseerden we de OIRSCHOTSE SNEEUWLOOP. Met succes! Als gevolg daarvan hebben we nu elk jaar de OIRSCHOTSE HEIDELOOP. Geen wedstrijd, maar een recreatieloop in groepen over de hei in herfstkleuren.

maandag 26 december

AUWJAORSCROSS

Met 602 finishers was de vorige AUWJAORSCROSS weer de grootste Oirschotse sportwedstrijd. Mooi parcours door het Kemmerbos. Prima sfeer rond het veld en een top-organisatie hebben ons zover gebracht. Gaan we dat aantal dit jaar overtreffen?

foto Peter Kramer

TRAININGEN

Coördinatoren:
Cees van de Schoot en René van de Ven

Voor de **27e keer** organiseren we een cursus voor iedereen die wil gaan hardlopen. We beginnen op niveau "nul" en na 10 weken kun je 15 tot 20 minuten aan één stuk hardlopen. Ook als je een tijd niet hebt gelopen is dit een mooie manier om weer 'in te stappen'.

Je gelooft het niet, maar sommige cursisten liepen vorig jaar - 2 maanden na afloop van de cursus - de 10 km van het RONDJE KEMMER!

Cursusleiders zijn dit jaar Cees van de Schoot en Pieter van Esch (Toon de Croon zit in die periode bij zijn zoon 'down under').

De cursus kost € 40,-.* Je kent vast wel iemand aan wie je de cursus cadeau wilt geven!

Inschrijven via e-mail: ceesvandeschoot@kpnplanet.nl

Alle informatie vind je op onze website
www.avoirschot.nl > TRAININGEN > Hardloopcursus

**leden gratis*

zondag

9.30 uur: recreantentrainingen

Groep 1, 2a, 2b, 3, (4)

---

dinsdag

18.30 uur: pupillen en junioren

t/m di 22 maart in zaal De Linde
v.a. di 29 maart op het atletiekveld
o.l.v. Martien van de Ven
assistentie van Bart Noyen en Thomas van Laarhoven

19.00 uur: clubtraining op de baan o.l.v. Toon de Croon, alle niveau's

Kijk voor het schema op de website
www.avoirschot.nl > TRAININGEN

---

woensdag

14.00 uur: woensdagmiddaggroep

t/m 23 maart
vanaf 's-Heerenvijvers, rustige duurloop

19.00 uur: recreantentrainingen

Groep 1, 2a, 2b, 3, (4)

---

donderdag

18.30 uur: pupillen en junioren

t/m do 24 maart in zaal De Linde
v.a. do 31 maart op het atletiekveld
o.l.v. René van de Ven
assistentie van Bart Noyen en Thomas van Laarhoven

19.00 uur: clubtraining

o.l.v. Cees Koppen, niveau 2b-3
Buitengebied, vanaf 31 maart training voor de Oirschotse Stoelloop, alle niveau's.

19.30 uur: junioren, senioren en masters

t/m do 24 maart in zaal De Linde
v.a. do 31 maart op het atletiekveld
o.l.v. René van de Ven
Kracht- en stabiliteitsoefeningen voor benen, buik, rug, armen en schouders.

---

zaterdag

9.00 uur

Vanaf 26 maart gaan we trainen voor de Oirschotse Stoelloop. Wegtraining voor alle niveaugroepen.

Training geven IK…? Ja, waarom niet!

Even terug naar 1987, toen ik er in ben gerold.

Met een groepje van 4 enthousiaste lopers waren we gestart met de recreatietrainingen. De belangstelling was enorm. Maar hoe kom je aan trainers? Na overleg met het bestuur gingen wij naar de cursus 'Trainer Loopgroepen' in Tilburg. Het was september 1987.

Zaterdagochtend naar de cursus en door de week een avond de theorie doornemen, zo fanatiek en enthousiast waren we wel.

In april 1988 was het praktijkexamen. We namen een groep lopers mee naar Tilburg. Jan den Ouden(de bakker) had voor broodjes gezorgd. Ze moesten ten slotte vier keer een training doorstaan. Op het einde van de middag kwam de uitslag: allemaal geslaagd! Mede door de gedrevenheid voor onze club.

Ik heb ruim 25 jaar training gegeven, met heel veel plezier.

Ik baal er van dat ik niet meer mee kan lopen, alleen meefietsen en training geven op het veld. Maar ik geniet ook van de leuke reacties en ben blij met alle waardering die ik daarbij heb mogen ontvangen. Dat was de reden om het zolang mogelijk te blijven doen.

Het is vrijwilligerswerk, maar niet vrijblijvend.

Je hebt natuurlijk je verantwoordelijkheid. Maar omdat we een goed trainersteam hebben, met goede afspraken, lossen we het onderling op als we eens een keer niet kunnen of als iemand op vakantie is of ziek.

Het verloop onder onze trainers is bijzonder laag.

Enkele trainers lopen al meer dan 20 of 25 jaar mee. Daarom is aanvulling onderhand hard nodig. De volgende generatie is nu aan de beurt.

Toen ik nog trainer was heb ik van de club verschillende cursussen bij de Atletiekunie mogen volgen.

Daar heb ik ontzettend veel geleerd, ook voor mijzelf, om betere prestaties te behalen door gerichter te trainen. En een betere balans te vinden tussen inspanning en herstel. Dat was voor mij een stukje intrinsieke motivatie om het allemaal te doen.

Maar de grootste motivatie om het zolang vol te houden is toch de waardering van de lopers.

Het gevoel dat je iets kunt betekenen voor een ander en dat ze soms jaren later nog weten te vertellen hoe blij ze waren met hun prestatie.
Je wordt blijer van iets geven dan iets krijgen.

Zeg niet meteen nee, denk er eens over na, praat er eens met een trainer over.

We kunnen de opleiding intern verzorgen. Ook bij de Atletiekunie kun je een cursus volgen, na overleg met het bestuur i.v.m. de kosten.

Is trainer bij Atletiek Oirschot iets voor jou? Meld je bij mij!

En ook als je eens met een trainer mee wilt lopen, of als je op de hoogte wilt blijven hoe we het verder willen opstarten.

Cees van de Schoot
Trainingscoördinator
ceesvandeschoot@kpnplanet.nl

We zoeken trainers voor onze jeugd, de wedstrijdlopers en de recreanten!

De trainingen van Atletiek Oirschot staan onder leiding van deskundige trainers.

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.

De trainingen voor pupillen en junioren duren 1 uur, de trainingen voor volwassenen 1:15 uur.

ONZE VRIJWILLIGERS

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

Na de oproep om trainers op de vorige pagina mogen we het huidige trainerscorps wel eens in het zonnetje zetten!
Ze zorgen er voor dat er altijd voldoende begeleiding is bij alle loopgroepen.
En ze maken zich er niet gemakkelijk vanaf: de trainingen zijn gevarieerd en er is aandacht voor zowel de recreatieve als de meer gedreven loper.

☺ Als trainer hoef je niet de snelste van een groep te zijn. Als je maar slim bent!

(laat ze rondjes lopen)

☺ De weg op de hei leer je vanzelf als je een paar keer de koffie gemist hebt!

(zon in de rug, dan kom je altijd thuis)

Onze trainers van links naar rechts en van boven naar beneden:
Jac van Heerebeek, Henny van Rijt, Johan der Kinderen, Cees Koppen, Hans van Hal, Henk van Gerven, Adrie Louwers,, Wim de Croon, Toon de Croon, Ton van Liempt, Pieter Smits, Pieter van Esch, Joost van Kuringen, Irene van Gestel, Cees van de Schoot (trainingscoördinator)

KLUSDAG

appelflappen bij de koffie!

Zaterdag 2 april is de grote voorjaarsschoonmaak.
We beginnen om 9 uur en als we veel handjes hebben zijn we om 12 uur klaar.

Neem wat gereedschap mee: graskantensteker, werkhandschoenen, voegenkrabber, etc. De club zorgt dat er genoeg water en zeep is.

IEDEREEN IS WELKOM, JE HOEFT NIET EENS LID TE ZIJN!

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 5-6 Oirschot
0499-571470 / 0499-572882
www.vdbosch.entreeding.com

Wegenbouwbedrijf van den Bosch bv

WE WAREN IN…

OIRSCHOT, ATLETIEKVELD

Het heeft wel wat gekost, maar nu beschikken we ook over de meest geavanceerde meetapparatuur.

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 ZO'N MOOIE CLUB?

*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.

HARDLOPEN BIJ ATLETIEK OIRSCHOT

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

Oirschotse Heideloop

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, €1,50 in het potje en lopen maar.
Ook kunnen niet-leden meedoen met de speciale trainingen, b.v. de hardloopcursus en de trainingen voor de halve marathon Eindhoven.

Vrijheid Blijheid!

Je bepaalt zelf wanneer je gaat lopen en aan welke activiteiten je meedoet. Bij Atletiek Oirschot kun je bijna elke dag van de week trainen, zelfs op zondag.

Ambities?

Naast de trainingen wordt door Atletiek 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 hebben een gezellige wandelgroep die elke zondag en woensdag de hei in trekt. Soms hebben we een wandeltocht buiten Oirschot. Ook heel geschikt als je door een blessure niet kunt hardlopen.

Jeugd bij Atletiek Oirschot

Niet alleen hardlopen, maar ook de technische onderdelen (hoog- en verspringen, discuswerpen, speerwerpen, polsstokhoogspringen, en kogelstoten) krijgen bij de jeugdafdeling van Atletiek Oirschot aandacht. In de winter worden de avondtrainingen in de zaal gegeven

Contributie

Zie de diverse mogelijkheden van het lidmaatschap en de contributietabel op onze website.

Elk nieuw lid ontvangt bij aanmelding het lichtblauwe Atletiek Oirschot clubshirt.

Als je meer wilt weten over wie, wat, waar, wanneer en wakossut, kijk je op onze website www.avoirschot.nl

DE CLUB VAN EENENTWINTIG

GEZELLIGHEID, VERMAAK, LEKKER ETEN EN ONTMOETING... PERFECT VOOR U GEREGELD!
U BENT VAN HARTE WELKOM BIJ 1 VAN DE LEUKSTE HORECA-GELEGENHEDEN IN OIRSCHOT!

DE BURGEMEESTER • OUD BRABANT
DE WOUDGALM • 'T VRIJTHOF • LA COURONNE
DE MEULEN • 'T ZAND • DE BONTE OS • DE 3 CRONEN
DE BEURS • VINGERHOEDS • DE VERWENNERIJ
• RS12 • DE NACHTEGAAL • PALACIO

WELKOM IN GASTVRIJ OIRSCHOT