spike

- Peter Schelle kreeg de estafettepen
- Het razendsnelle estafettepennetje van Jarno
- Clubkampioenschappen Meerkamp
- Marathon Eindhoven
- Oirschotse Heideloop

atletiek OIRSCHOT

HET CLUBBLAD VAN ATLETIEK OIRSCHOT jaargang 30 / november- december 2016 6

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

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
2016	Van der Helm Daktechniek

adverteerders

1987	Rabobank Het Groene Woud Zuid
1988	Edward Hamers - Jumbo supermarkt
1990	Verspaandonk Herenmode
1991	Hennie van Rijt - Gasterij De Merode
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
	De Oirschotse Bakker B.V.
2008	Roefs Partyverhuur
	Garage BeKa
2009	Fysionova
2010	Frank van Kemenade Bloemen
	Gebr. Van den Bosch Loonbedrijf
2012	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
2016	Van der Helm Daktechniek
	Berry van de Schoot

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

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

COLOFOON

De Spike verschijnt 6x per jaar in een oplage van 195 stuks en is gratis voor leden van Atletiek Oirschot.

De digitale versie is te lezen op onze website en wordt toegezonden aan in totaal 120 adverteerders, sponsoren en andere belangstellenden.

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

Het volgende nummer verschijnt rond 1 januari

kopij uiterlijk 23 december sturen naar vanzelst-westland@chello.nl

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

ALGEMENE INFO

www.atletiekoirschot.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. Staat de persoon die je zoekt niet in de lijst, stuur je bericht dan naar info@atletiekoirschot.nl

► = gewijzigd

Bestuur

Henry van der Schoot (voorz)
Henny van Rijt (vice-voorzitter)
Leny de Croon (secretaris)
Miranda Bressers (penningm)
Pieter Raijmakers

Overige vrijwilligers

Nellie van Beers
Mieke Bouwman
Harrie Bullens
Joke Buklens
Anthony Conijn
Ineke Conijn
René Coolen
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
Thea de Jong
Jan Kemps
Jeanne Kemps
Johan der Kinderen
Vanessa Kluijtmans
Cees Koppen
Joost van Kuringen
Thomas van Laarhoven
Ton van Liempt
Adrie Louwers
Grda Manders
Jan Manders
Wally van Mierlo
Aubry Mulder
Bart Noyen
Cees van de Schoot
Dilia van Straten
Pieter Smits
Jan Swaans
Miranda Veldhuizen
Martien van de Ven
René van de Ven
Ronald van de Vondervoort
Esther de Wert
Ad van Zelst

atletiek OIRSCHOT

opgericht: 24 oktober 1985

Aangesloten bij de Atletiekunie, verenigingsnummer V0014355

Ingeschreven bij de Kamer van Koophandel, nummer 40238625

Accomodatie

Bloemendaal 5a
5688GP Oirschot
(bij Sportcentrum De Kemmer)

Postadres

Bestseweg 14a
5688NP Oirschot
e-mail:
info@atletiekoirschot.nl
bankrekening: Rabobank
NL52 RABO 0138 861 021

Erelid

2010: Cees van de Schoot

Leden van verdienste

1994: Albert Houwen
1997: Piet van de Sande
2009: Martien van de Ven
2010: Toon de Croon
2016: Ton van Liempt

Het loopt lekker bij Atletiek Oirschot!

VAN DE VOORZITTER

Beste leden van Atletiek Oirschot,

Graag wil ik jullie in deze Spike een tweetal onderwerpen toelichten waar het bestuur zich de afgelopen periode mee bezig heeft gehouden.
Beide gaan over beleid van de gemeente. De gemeente heeft het voornemen om twee, voor ons relevante, beleidsgebieden aan te passen te weten: subsidiebeleid en vastgoedbeleid.

1. Subsidiebeleid

Een beknopte samenvatting: de volgende vijf gebieden wil de gemeente stimuleren met subsidie:

***Oirschot op de kaart*.**
Dankzij de activiteiten die mede met gemeentelijke subsidies worden gefinancierd is Oirschot een aantrekkelijke vestigingsgemeente voor nieuwe Oirschottenaren (bijvoorbeeld expats) en een aantrekkelijke gemeente voor toeristen

***De jeugd heeft de toekomst*.**
Bij dit thema staat preventie centraal. Hoe meer jongeren gezond opgroeien, hoe minder zij in de toekomst gebruik hoeven te maken van zorgvoorzieningen.

***Niemand tussen wal en schip*.**
Tot dit thema behoren alle activiteiten die zijn gericht op (dreigende) uitval van kwetsbare inwoners en op hen mee laten doen in de Oirschotse maatschappij

***Samenwerken met de samenleving*.**
Tot dit thema behoren alle activiteiten die de sociale cohesie en samenredzaamheid bevorderen

***Maatschappelijk vastgoed*.**
Hierbij is het de insteek om de huisvesting van de betreffende maatschappelijke functie te ondersteunen

Toekomstige subsidieaanvragen moeten passen met de hierboven genoemde doelen. Ook wordt samenwerking (in brede zin) verwacht en werkt men niet met anderen samen, dan ontvangt men in beginsel geen subsidie. Ook wordt verwacht dat de gesubsidieerde activiteiten een bijdrage moeten leveren aan de gezondheidsbevordering van onze inwoners.

2. Vastgoedbeleid

Een van de kernpunten van het nieuwe vastgoedbeleid is het onderscheid tussen “strategisch” en “niet strategisch” vastgoed. Alle buitensportaccommodaties vallen onder “strategisch” vastgoed.
Daarmee is het idee uit het verleden van privatiseren van buitensport-accommodaties van de baan.
Verder wil de gemeente met alle buitensportverenigingen een zogenaamd OSMO model invoeren (Oirschots Samenwerkings Model Onderhoud). In dit model is de gemeente verantwoordelijk voor groot onderhoud en worden de verenigingen gestimuleerd de uitvoering van het dagelijks en klein onderhoud zelf (en samen) te organiseren. Doel is het waarborgen van de duurzame instandhouding van kwalitatief goede en veilige (sport)accommodaties, voor een betaalbare prijs, voor alle betrokkenen.
De gemeenteraad stelt het definitieve beleid vast op 29 november 2016.

Wat hebben wij gedaan en gaan we doen?

We zijn actief met beide onderwerpen.
Bij het subsidiebeleid hebben we gebruik gemaakt van de mogelijkheid om een inspraakreactie te sturen. Bijvoorbeeld om het woord “sport” expliciet in het nieuwe beleid op te nemen. Deze aanpassing heeft het niet gered. Wel hebben we bereikt dat bij “het meten van het succes van dit nieuwe beleid” er wordt gekeken naar “meer volwassenen en ouderen voldoen aan de beweegnorm”, waarbij dit in de eerste versie alleen voor de jeugd zou worden gemeten.

In de komende maanden gaat het bestuur bekijken wat dit nieuwe beleid voor ons betekent.

De eerste indruk is dat wat wij aanbieden als vereniging goed aansluit bij de doelen van de gemeente.

Ook bij het vastgoedbeleid hebben we een inspraakreactie gestuurd met als kernpunt om de basisvoorzieningen voor de atletieksport te bekijken en aan te passen aan de eisen huidige tijd. De term “basisvoorziening” is een essentieel begrip in het vastgoedbeleid omdat het bepaalt wat voor soort accommodatie de vereniging heeft. In principe gaat de gemeente uit van de NOC*NSF norm. Hier is in het verleden door de gemeente van afgeweken en wij hebben een verzoek ingediend om dit opnieuw te bekijken.
Met betrekking tot het OSMO model zijn wij verenigd met alle buitensportverenigingen in de stichting CVBO (Coöperatieve Vereniging Buitensport Oirschot) en zullen OSMO gezamenlijk bespreken. Overigens, veel van dit model is voor onze vereniging al ingevoerd en de eerste indruk is dat er verder geen grote veranderingen zijn voor onze vereniging.

Voor beide onderwerpen geldt: wordt vervolgd! Mocht je na het lezen van bovenstaande vragen of ideeën hebt, dan horen we dat natuurlijk graag.

Dan nog een vraagje…heb je vragen of onderwerpen die je graag ziet terugkomen in dit voorwoord? Laat het gerust weten en dan komen die aan bod in volgende Spikes. Dank je!

Tot slot, hel veel leesplezier met deze nieuwe Spike boordevol verhalen van onze sport!

Met sportieve groet,

Henry van der Schoot

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

LEDENADMINISTRATIE

Hans Hoogmoet

De wijzigingen in het ledenbestand per 1 november:

Jawel hoor, 13 nieuwe leden:

Kees Smetsers	M65
Rene Jansen	M45
Marc de Vries	M45
Angel Nijp	MPC
Jolanda van der Heijden	V40
Anja van de Laar	V45
Leonie van Gorp	V45
Margot Kuijpers	V40
Els Schilders	V45
Ellen van den Boomen	V45
Colinda van Gisbergen	V40
Erwin van Gisbergen	M45
Matthijs van den Heuvel	JJD

en 2 afmeldingen:

Karin Verbruggen V45

Bedankt voor de goede zorgen gedurende de tijd dat ik lid was.

Gerrie Dijkstra M55

Door de drukke werkzaamheden en de onregelmatige tijden die ik heb sinds ik voor mezelf ben begonnen, heb ik geen tijd meer om in clubverband te lopen. Ik probeer nu tussen de werkzaamheden door wat te lopen. Iedereen bedankt voor de gezellige tijd.

Aan de nieuwe leden: van harte welkom bij ons “kluppie”.

Als iemand het lidmaatschap wil opzeggen - het is bijna niet voor te stellen - moet dit vóór 1 december 2016 aan ondergetekende worden doorgegeven. Als dit later gebeurt, moeten we toch een afdracht doen aan de Atletiekunie en die zal doorberekend worden.

Onze vereniging telt nu 211 leden, waaronder 17 jeugdleden en 19 wandelaars

De verjaardagen in november…

1	Roland van Loon	M40
1	Thijs van den Brand	JJD
4	Mien Herijgers	WAN
5	José van de Sande-van Esch	V45
6	Toos de Croon	WAN
9	Ronald Poos	M45
11	Edith Schellekens	V45
15	Jolanda van der Heijden	V40
17	Maurice Ackermans	M50
20	Bas Spanjers	M35
21	Reny van Straten	V45
23	Gerda Witlox	WAN
24	Thomas van Laarhoven	MSE
24	Ad van Zelst	M70
24	Stijn van Beers	JJD
26	Ria Louwers	V60

… en in december:

1	Rens Ackermans	JPA
3	Rudy de Brouwer	M40
13	Wilma van Kollenburg	V45
14	Harrie Bullens	M55
14	Joost van den Brand	WAN
21	Nadine van Gestel	VSE
23	Toon Erven	M60
23	Martien van Laarhoven	M45
24	Nadja van der Schoot	V40
29	Esther de Wert	V40
30	Toon de Croon	M70
30	Marian van den Oord	V55

Alle jarigen hartelijk gefeliciteerd!

LET OP:
de getoonde categorieën gelden per 31 december 2016

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

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

PRIKBORD

VETTE PECH ☹

Ons lid Guus van de Burgt moest in januari vorig jaar het hardlopen opgeven vanwege een hardnekkige blessure van de achillespees. Nu is hij half september met zijn racefiets gevallen en heeft zijn heup gebroken. We wensen Guus een snel herstel.

DE ONTMOETING

Westerlo 15 september 2016
Ad van Zelst ontmoet Maurice van Hemelen (68), voorzitter van de Seniorenraad van Westerlo. Liep in zijn jonge jaren 13 marathons, allemaal binnen de 3 uur, de snelste in 2:39 uur!

Ook iets opmerkelijk tegen gekomen? Het mag van alles zijn: mensen, dieren, monumenten, enz. Stuur je selfie naar vanzelst-westland@chello.nl.

BEDANKT JOOS!

Nu Joos van Haaren gestopt is met zijn hardloopwinkel Running Support bedanken we hem hartelijk voor zijn sponsorbijdragen gedurende 21 jaar!

KEES!

Met zijn prestatie in de Marathon Eindhoven is Kees Smetsers nu ons oudste lid (en waarschijnlijk ook de oudste Oirschottenaar) die een marathon heeft uitgelopen: 69 jaar en 261 dagen!

NIEUWE E-MAILADRESSEN

De e-mailadressen van het bestuur zijn nu op elkaar afgestemd en voorzien van de extensie atletiekoirschot. Zie de lijst op pagina 4.

Ook de adressen info@atletiekoirschot en promotie@atletiekoirschot zijn nu operationeel. Aanpassen in je adresboek!

TWITTER ☺

Er werd druk getwitterd na de Tilburg Ten Miles. Dit was wel een heel mooie:

Leo A.…
Nou ja! Toeval of niet. Startnummer #Tilburgtenmiles is mijn pincode van #snsbank #yeah #running #10EM #TILBURG
12:27 PM - 4 Sep 2016

(naam en foto van het startnummer stonden er bij!)

MARATHON MAASTRICHT FAILLIET

De 2e editie van de Via Belgica Marathon, die gehouden zou worden op 22 oktober, is afgelast. De organisatie heeft de eindjes niet aan elkaar weten te knopen en heeft een faillissement aangevraagd.
De lopers die zich al hadden aangemeld voor de marathon, kunnen fluiten naar hun inschrijfgeld van € 65,-
Vorig jaar vond de eerste editie plaats van de marathon. De route die begon in het Duitse Ubach-Palenberg, liep via Landgraaf, Kerkrade, Heerlen, Voerendaal, Valkenburg en Meerssen naar Maastricht. Na afloop bleek de route 2 kilometer te lang…

FACEBOOK LEEFT WEER!

We hebben iemand gevonden die onze Facebook-pagina gaat beheren. Het is Susanne van Gessel, de moeder van ons jeugdlid Angel Nijp.
Onze nieuwe Facebook/account heet www.facebook.com/atletiekoirschot
Klik op de link onderaan de homepage van onze website www.atletiekoirschot.nl

NIEUWS

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

Clubrecord bij Tilburg Ten Miles
zo 4 sep 2016

Bij de Tilburg Ten Miles heeft Ad van Zelst het clubrecord M70 op de 10 mijl (dat nog open stond) gezet op bruto 1:22:40 uur.

Het 200e lid is binnen! ►
do 8 sep 2016

Vandaag werd de 11-jarige Annabel van Schaik Moran na afloop van haar eerste training verrast met een taart. Ze werd door haar moeder tegelijk met haar broertje Sebastian (9) ingeschreven. Het lot bepaalde dat Annabel het 200e lid werd. "*Maar Sebastian krijgt ook een stuk van de taart"* beloofde Annabel royaal!

Foto: jeugdtrainer René van de Ven overhandigt de taart aan Annabel.

Nellie van Beers eerste in Deurne
zo 11 sep 2016

Vandaag won Nellie van Beers met ruime voorsprong in Deurne de 10 km bij de V45. Haar tijd was 45:20 minuten.

Nellie van Beers ook in Soerendonk eerste ►
zo 18 sep 2016

Nellie is in uitstekende vorm. Vandaag liep ze de Halve Marathon van Cranendonck in Soerendonk. resultaat was een royale eerste plaats bij de vrouwen 45+. Het zou zelfs een clubrecord zijn geweest, maar de wedstrijd was geen Atletiekunie-wedstrijd.

foto: Loopgroep Cranendonk

Spectaculair clubrecord bij meerkamp ►
zo 18 sep 2016

Bij de Clubkampioenschappen Meerkamp kregen onze recreanten ook de kans om mee te doen. Een 15-tal leden waagde zich aan het kogelstoten. Jan Swaans zag kans om de ruim 7 kilo zware kogel 7,32 meter weg te stoten. Een verbetering van het stokoude clubrecord M45 uit 1996 van Harry van de Ven met 83 cm!

Update: nog 3 clubrecords bij Meerkamp ►
zo 18 sep 2016

Ook Martien van de Ven liet zich zien bij de Clubkampioenschappen Meerkamp. Hij verbeterde zijn eigen clubrecords M65 op de onderdelen verspringen en speerwerpen. Verspringen ging van 3,33 naar 3,38 m en speerwerpen van 20,46 naar 21,27 meter. 81 cm erbij!

Update 30 september:
En dan Silvia Tempelman! Zij deed mee met de recreanten en stelde een clubrecord bij de V60 van 5,86 meter.

Vught: 2 x podium voor Atletiek Oirschot
zo 2 okt 2016

Bij de Meierijloop veroverde onze club 2 podiumplaatsen: Nellie van Beers werd 1e bij de V55, Cees Koppen 2e bij de M55.

Roland van Loon wint en wint net niet ►
zo 18 sep 2016

Roland kan weer een Nederlands kampioenschap noteren in de categorië Masters 40. Vandaag won hij het NK oriëntatielopen over de middle distance. Dat was in het bosgebied “Beekhuizerzand” bij Harderwijk.
Roland schrijft: "*Een technisch lastig terrein, bestaande uit veel fijn reliëf, oftewel heel veel kleine heuveltjes, die het zicht en de snelheid flink beperken. Voor mij een omloop van 4,4 km met 23 posten. Mijn eindtijd: 35:05.*
Over twee weken is het NK Lang en daar ga ik proberen om, net als in 2014, de trilogie te voltooien: Nederlands kampioen op de Sprint, Middel en Lang".

Update 3 oktober: en dat laatste is niet gelukt, Roland werd in Kootwijkerzand 2e. Evengoed een mooie prestatie!

Eindhoven: 2 clubrecords, 7 persoonlijke records ►
zo 9 okt 2016

Onder ideale weersomstandigheden gingen 24 clubgenoten vandaag van start voor de hele, de halve of de 10. Bij de halve marathon werd Nellie van Beers 1e bij de V60, Ad van Zelst 2e bij de M70.
Cees Koppen verbeterde het clubrecord van Ad van Zelst op de marathon bij de M60 met 11 minuten, Ad op zijn beurt vestigde een clubrecord op de halve marathon bij de M70 dat nog open stond.
Onze debutanten op de marathon - Barry Smetsers, Antoinet Hems en Kees Smetsers - presteerden prima, alsmede de routiniers op die afstand Henk van Gerven en de reeds genoemde Cees Koppen.

Foto (Toon Erven): Cees Koppen nadert de waterpost van Atletiek Oirschot, Henk van Gerven zit er kort achter. In de laatste kilometers zou Cees nog een minuut uitlopen op Henk.

Martien van de Ven wint in Loon op Zand
zo 23 okt 2016

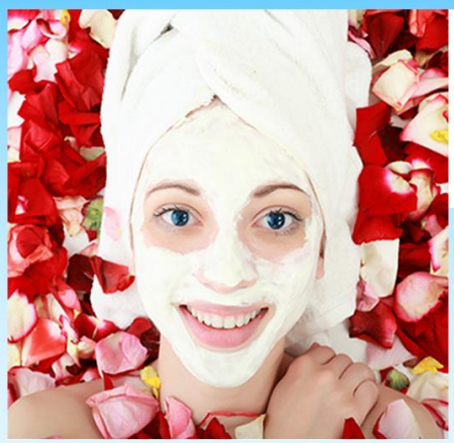
Bij de eerste cross van het nieuwe seizoen, de Blauwe Meercross in Loon op Zand, heeft Martien van de Ven een 1e plaats behaald bij de M65.

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

Ook voor feesten en partijen
of een high tea

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

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



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

NIEUWS

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

Martien van de Ven 3e in Weert
zo 30 okt 2016

Ook de Limbra crosscompetitie is weer begonnen. Martien van de Ven werd 3e bij de M60, maar moest er hard voor knokken. Hij schrijft: "*Er zijn weer nieuwe mannen 60 bijgekomen en niet de minsten. Ik ben heel diep gegaan om derde worden. De nummer 4, Nico Verstraten, waarmee ik de hele wedstrijd had geduelleerd werd op het podium geroepen. Ik heb toch de grote Limburgse vlaai op het podium uitgereikt gekregen omdat Nico beaamde dat hij na mij geeindigd was".*

Heideloop met 161 deelnemers ►
zo 30 okt 2016

Vandaag was de Oirschotse Heideloop. Het was prachtig weer, windstil en zonnig. Er kwamen 127 hardlopers en 34 wandelaars op af. Pieter Smits, heeft dit evenement bedacht en organiseert het elk jaar weer. Mooie publiciteit voor onze club, bedankt Pieter!

Oirschotse Heideloop: een blijvertje! (foto Ineke Conijn)

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP

JEUGD

René van de Ven

Zondag 18 september waren de Clubkampioenschappen Meerkamp

Het was weer een prachtige dag. Mooi weer en enthousiaste deelnemers. We zagen ook weer enkele gasten van buiten de club, zowel bij de jeugd als bij de volwassenen.

Willem Gerritsen sprong jaar geleden bij de meerkamp nog 3,48 meter. Nu verbetert hij zijn pr en zet het op 4,27 meter!

De meerkamp bestaat, zoals de benaming al doet vermoeden, uit meerdere onderdelen.

Bij elk onderdeel word je beste prestatie omgezet in punten die bij elkaar worden opgeteld. Degene met de meeste punten in totaal is de winnaar. Bij de masters categorieën wordt gebruik gemaakt van age grading, waarbij de punten voor de behaalde prestatie middels het toepassen van een leeftijdsgebonden correctiefactor (zie als voorbeeld ook de alternatieve uitslag ‘Rondje Kemmer’ bij de UITSLAGEN, verderop in dit blad) worden uitgerekend.

Zoals de laatste jaren gebruikelijk is stond de wedstrijd open voor iedereen, ook niet-leden.

Daarnaast was in samenwerking met de PR-commissie een ludieke actie opgezet om de atletiek eens te laten zien (koffie in de tent, al kijkend naar het kogelstoten) en vooral ook ervaren aan de recreanten. Wat mij betreft een groot succes! De deelname was groot en leverde bovendien twee clubrecords op: Jan Swaans bij de Mannen 45 en Silvia Tempelman bij de Vrouwen 60. Silvia was tevens overall winnares van de recreanten na het bereken van de punten middels het eerdergenoemde age grading systeem. Veel dank aan Aubry en de PR-commissie voor de organisatie en promotie van deze geslaagde actie. Als er trouwens tips zijn om het volgend jaar nog beter te doen dan zijn die natuurlijk van harte welkom.

Maar hoe verliep de strijd bij degenen die de volledige meerkamp draaiden?

Om 10 uur trapten de senioren, masters en junioren C af met de 100 meter sprint. Willem Gerritsen (JJC) was vergeten dat hij om 10 uur moest starten en

Meer foto's op
www.atletiekoirschot.nl

kwam te laat voor zijn serie, maar hij kon nog snel alleen lopen en behaalde prompt een PR. Doordat hij dat nog eens dunnetjes overdeed bij ver, speer en hoog en ook nog op de afsluitende 1000 meter behaalde hij het hoogste puntentotaal van de dag (2912) en versloeg hij Stijn van Beers die desondanks ook vier PR's behaalde en 2497 punten scoorde in totaal!

Bij de mannen senioren was de strijd dit jaar geen strijd.

Bart Noyen en ik vechten al jaren verbeten duels af, maar vanwege mijn dubbele enkel- en kuitbeenbreuk in maart van dit jaar was ik kansloos voor de titel. Enigszins strompelend kon ik toch nog deelnemen aan 6 van de 7 onderdelen (2199 ptn), maar Bart won met een straatlengte voorspring (2501 ptn) zijn eerste titel bij de senioren. Thomas van Laarhoven moest helaas al vroegtijdig afhaken (3 onderdelen, 589 ptn) maar werd derde omdat Gijs Noyen (2223) geen lid is, waar ik dus ook geluk mee had. Hopelijk kan ik volgend jaar weer meestrijden om het kampioenschap.

Bij de masters namen Maria Santos (V40, geen lid), voorzitter Henry van der Schoot en Martien van de Ven deel.

Martien was weer succesvol met twee clubrecords (ver en speer) en scoorde bijna 800 punten met zijn 1500 meter. Voor Henry was het zijn eerste deelname, dus niets dan PR's en – vermoedelijk – wat spierpijn na afloop. Hetzelfde gold voor Maria die op een aantal onderdelen de huidige clubrecords in haar categorie benaderde en in totaal ruim 1000 punten scoorde (1011) en daarmee haar dochter Annabel (MPA) nipt versloeg (978ptn).

Er namen geen dames senioren leden deel, dus het was een open strijd tussen "de vrouwen van de heren senioren".

Franka Noyen, Sandra van de Ven en Dianne Huijberts (partner van Gijs Noyen) hadden een onderling weddenschapje afgesloten en maakten er een spannende onderlinge strijd van die werd gewonnen door Dianne (666 ptn), voor Sandra (421) en Franka (362).

Bij de meisjes pupillen C was de jongste deelneemster van allemaal de enige in haar categorie, maar Angel Nijp behaalde mooie prestaties en een mooie medaille.

Bij de jongens pupillen B was het erg spannend, mede door de deelname van Kris van Heertum (geen lid) die uiteindelijk door een snelle 1000 meter zelfs nog net
de meeste punten behaalde! Kris is echter geen lid, dus de titel ging naar Dries Smulders voor Rick, Koen en Sebastian. Liefst 9 PR's behaalden deze jongens gezamenlijk, dus een zeer succesvolle dag.

Bij de meisjes pupillen A versloeg Nicky Verbakel Annabel van Schaik Moran.

Nicky is al jaren lid en dat was te zien aan het puntenaantal: maar liefst 2158 ptn in totaal. Met topprestaties op speer, hoog en vooral kogel waarmee ze zelfs in de top van de allertijden ranglijst komt. Voor Annabel was het haar eerste kampioenschap en ze haalde bijna 1000 punten en op alle onderdelen een persoonlijk record.

Bij de jongens pupillen A was Jarno Janssen een klasse apart en zijn puntentotaal was zelfs hoger dan dat van de jongens junioren D.

Tjeerd Lieshout haalde een mooi PR van 1,00 meter bij het hoogspringen en werd achter Jarno tweede. Rens Ackermans haalde 4 PR's maar zijn één jaar oudere broer Noël behaalde er ook drie en werd mede daardoor clubkampioen voor zijn jongere broer

Tot slot nog een welgemeend dankwoord aan alle juryleden en andere helpende handen die de dag mede mogelijk hebben gemaakt.

Jullie zijn van grote waarde, zonder jullie is het niet mogelijk deze dag te organiseren. Extra dank aan Jac van Heerebeek die als jurycoördinator de benodigde mensen heeft gevonden. Hopelijk kunnen wij ook volgend jaar weer op jullie hulp rekenen!

René van de Ven

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP

JEUGD

foto's Ad van Zelst

Jongens pupillen B, 40 meter sprint: Dries Smulders (959) wint in 7.1 sec met een mooi pr, 2e wordt Sebastian van Schaik Moran (961), ook met een pr. Dan komen Rick van der Schoot (858) en Koen van de Biggelaar (960).

INZET-BEKER

Nadat de prijzen voor de wedstrijd waren uitgereikt ontving Stijn van Beers de inzet-beker. Stijn heeft zich het afgelopen jaar uitmuntend gedragen tijdens de trainingen, meegeholpen met opruimen en klaarzetten van materiaal en bovendien heeft hij zich op diverse wedstrijden op verschillende onderdelen flink verbeterd en onze atletiekvereniging op de kaart gezet. Meer dan verdiend dus deze beker en een mooie opvolger van Thijs van den Brand die de beker ontving in 2014.

MEER JEUGD, MEER TRAINERS!?!?

Op de vorige pagina lees je over de grote LEDENWERFACTIE onder de Oirschotse jeugd. Meer leden is natuurlijk veel leuker, maar… dan hebben we ook meer trainers en begeleiders nodig. Als er onder de lezers mensen zijn die dat wel leuk vinden, training geven aan onze jeugd, dan kunnen wij voor een interne opleiding zorgen.

INFO: Martien van de Ven martienvandeven@planet.nl

Meer foto's op www.atletiekoirschot.nl

Stijlvol over de lat! Stijn van Beers verbetert zijn pr met 3 cm en zet het op 1,38 m.

Nicky Verbakel verbeterde vorig jaar haar pr speerwerpen met 6 meter. Dat zat er dit jaar niet in, ze bleef steken op 17,35 m.

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

’t RAZENDSNELLE ESTAFETTEPENNETJE

JEUGD

Jarno Janssen

Mijn naam is Jarno Janssen en ben voor de vakantie komen oefenen bij de atletiek.
Ik vind het leuk om in beweging te zijn en daarom lid geworden van de vereniging.
Ik woon aan het Slingerbos 2 te Oirschot met mijn ouders, zus en broer als jongste van het gezin.
Ik speel veel buiten met onze hond Takky, en de cavia’s, ook zullen veel mensen me wel eens gezien hebben op de 3 wieler of op de skelter.

Voorheen heb ik me altijd lekker kunnen uitleven op de scouting, van bevertjes tot welp.
Deze heb ik afgesloten met een super gaaf kamp in Bergeijk.

Met mijn nieuwe schoenen en shirt hoop ik een fijne en sportieve tijd bij jullie te beleven.

Groetjes, *Jarno Janssen*

Ik geef ’t razendsnelle estafettepennetje door aan Isabel!

LEDENWERFACTIE

ind oktober zijn we een grote ledenwerfactie begonnen onder de Oirschotse jeugd. Via flyers worden leerlingen van de basisscholen uitgenodigd voor 8 gratis trainingen. De flyers worden o.a. via de scholen verspreid. We zijn begonnen met basisschool De Linde.

JEUGDZAKEN

René van de Ven

JEUGD

Verslag ouderinformatieavond 18 oktober 2016

Ter voorbereiding op het winterseizoen hebben de Technische Commissie en Jeugdcommissie de ouders van onze jeugdleden uitgenodigd voor een informatieavond. Terwijl de jeugd aan het trainen was praatte René van de Ven de ouders bij over de wedstrijden, trainingen, overige activiteiten, schoeisel en alles wat bij het voorgaande komt kijken.
De belangrijkste zaken staan hieronder genoemd:

Wijziging groepsindeling trainingen jeugd

De groep jeugdleden gaat niet langer als één grote groep trainen. Vanwege een te groot niveauverschil en om trainingen voor alle leden interessant en uitdagend enerzijds en veilig anderzijds te houden hebben we de groep als volgt gesplitst, ingaande per 1 november:

Dinsdag 18.30-19.30 uur:
geboortejaar 2006 en later o.l.v. Thomas van Laarhoven

Donderdag 18.30-19.30 uur:
geboortejaar 2004 en later o.l.v. René van de Ven

Dinsdag 19.30-20.30 uur:
geboortejaar 2005 en eerder o.l.v. Martien van de Ven

Jeugdleden van geboortejaar 2003 en eerder sluiten aan bij de training voor volwassenen van 19.30-21.00 uur.

Gezamenlijke indoorwedstrijden jeugd

Het afgelopen zomerseizoen hebben we 5 wedstrijden aangewezen als gezamenlijke wedstrijden. Het is de bedoeling dat alle jeugdleden proberen aan deze wedstrijden mee te doen, zodat we met een zo groot mogelijke groep deelnemen. Bij deze wedstrijden gaat altijd een van de trainers mee om te begeleiden en aanwijzingen te geven. Tijdens de ouderinformatieavond op dinsdag 18 oktober jl. is samen met de aanwezige ouders besloten om voor het winterseizoen 3 indoorwedstrijden (1 in december, 1 in januari, 1 in februari/maart) uit te kiezen waar we gezamenlijk als club heen willen gaan. Eén van deze wedstrijden is '**Het dagje weg naar Gent**', waar we mee zullen doen aan een indoorwedstrijd op een officiële indooratletiekaccommodatie.

Noteer de volgende data alvast in je agenda:

Zaterdag 3 december 2016:
Hoboken (B): wedstrijd voor alle categorieën (dus ook senioren en masters!!)

Zaterdag 14 januari 2017:
Gemert. Wedstrijd voor pupillen (Athletics Champs)

Zaterdag 25 februari 2017:
Gent (B). Wedstrijd voor alle categorieën (dus ook senioren en masters!!)

Kempische Cross Competitie

De interesse is gepeild en gezien het beperkte animo is besloten om niet als vereniging gezamenlijk deelname aan de crossen te organiseren. Uitzondering daarop is onze eigen Auwjoarscross, omdat we vinden dat deelname aan de eigen wedstrijden een gegeven moet zijn. Uitgelegd is hoe de crosscompetitie werkt en welke crossen meetellen. Het overzicht van de wedstrijden staat in de AGENDA, achteraan in dit blad.

Looptraining jeugd

Tijdens de bijeenkomst werd terecht opgemerkt dat er geen looptraining is voor de jeugd. Uitgelegd is dat dit wel lange tijd het geval geweest is, maar dat de interesse c.q. het animo en dientengevolge ook de deelname zodanig is gedaald dat het onmogelijk is om hiervoor een trainer vrij te maken. Voorgesteld is om de interesse te peilen voor het 6 weken lang optrainen naar de **Auwjoarscross**. (Ouders van) jeugdleden kunnen als ze hierin interesse hebben dit melden bij Mieke Bouwman of René van de Ven.

ONS 200e LID

Tekst en foto's Ad van Zelst

René overhandigt een mooie taart aan Annabel. Haar broertje Sebastan (rechts) kijkt toe. Hij had ook wel een taart gewild!

In 1996 haalden we al een keer het 200e lid binnen. Robin van Nunen was de gelukkige. Zo rond 2008 zijn we weer de 200-ledengrens gepasseerd, op de weg naar beneden. Dat hebben we maar niet gevierd…

We wisten het voor de vakantie al, maar om er een feestelijk tintje aan te geven moest Annabel, ONS TWEEHONDERDSTE LID, wel op de training verschijnen.

Dat werd dus na de vakantie. Dinsdag 6 september stond een hele delegatie op het veld: jeugdtrainer René, Henry de voorzitter, Mieke, Esther, Bart en Nicole van de jeugdcommissie, de huisfotograaf… Geen Annabel. Na een telefoontje bleek dat ze net pas terug was van vakantie. Donderdag dan maar.

Annabel en Sebastian van Schaik Moran werden tegelijk opgegeven als lid.

We hebben het lot maar laten beslissen wie de eer kreeg het 200e lid van Atletiek Oirschot te zijn, en dat werd Annabel. Trots nam ze de felicitaties en de taart in ontvangst.

Historie.

Atletiek Oirschot werd opgericht in 1985. Eind 1990 werd het 100e lid binnengehaald en begin 1997 kwam het 200e lid bij onze club. We hadden toen een grote jeugdafdeling. Omdat de beloften van de gemeente voor een echte atletiekaccommodatie maar niet werden ingelost leidde dit bij veel leden tot teleurstelling, waardoor het ledenaantal tussen 2004 en 2011 geleidelijke daalde van 269 naar 143. Vooral de jeugdafdeling werd gedecimeerd.
Overigens was het bestuur indertijd niet scheutig met informatie, want de jaarverslagen van 2005 t/m 2010 vermelden niets over het aantal leden.

Vanaf 2011 begon de instroom weer te stijgen, zodat we nu met trots kunnen zeggen dat we weer op 200 leden zitten.
Wat is het volgende doel?

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

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

DE ESTAFETTEPEN

Peter Schelle

Op zondagmorgen, net voor ik het clubgebouw wilde binnen gaan, werd ik aangesproken door Miranda Kemps.

Of ik de estafettepen van haar wilde overnemen. Natuurlijk geen probleem maar ik vraag meteen wanneer moet dat dan klaar zijn. Miranda vertelde dat zij haar stukje nog moest schrijven en in de eerst volgende Spike zie je dan wel dat ik de pen aan jou door geef. Nu is het alweer half oktober en wordt het tijd om de pen ter hand te nemen.

Mijn naam is Peter Schelle, 54 jaar en geboren op de boerderij waar ik nu nog woon.

Getrouwd met Liesbeth en samen hebben we 2 kinderen. Pieter van 26 jaar woont nog thuis en Jan, 24 jaar, die inmiddels op zich zelf woont. Ik woon daar waar de trein door Oirschot reed. Tijdens de gemeentelijke herindeling is het spoor en de grond aan de overkant van het spoor aan de gemeente Best toe bedeeld. Zo ook mijn buurman die over het spoor woont, die is zonder te verhuizen, verhuisd van Oirschot naar Best.

We hadden tot 1994 een melkveebedrijf en zijn toen gestopt omdat uitbreiding moeilijk was.

Midden in natuurgebied de Mortelen zijn we blijven wonen en we willen er niet weg. Natuurlijk hebben we dit zien aankomen en daarom ben ik in 1988 voor halve dagen bij Rendac in Son gaan werken. Rendac is een bedrijf waar alle dode dieren van heel Nederland worden verwerkt. In 1994 ging mijn baas met de vut en heb ik zijn baan voor hele dagen overgenomen. Geef nu leiding aan afdeling schoonmaak en expeditie waar zestig mensen werken.

In mijn jonge jaren was ik actief met sporten bij de KPJ.

Sportoefeningen op muziek, pyramide bouwen. Maar wat mij vooral trok was het hardlopen. Korte afstanden daar was ik goed in. Lid zijn van de KPJ kon tot je 35^{e} jaar. Dan is het sporten over en na enige jaren zag ik de advertentie cursus hardlopen voor beginners van Atletiek Oirschot en dacht daar ga ik aan mee doen. Weet zelf niet meer in welk jaar, zal ergens rond 2001 zijn geweest, maar dat maakt ook niet uit. Heb met veel plezier deelgenomen aan de cursus hardlopen. Meteen lid geworden en beleefde veel plezier aan het lopen met de club.

In 2008 kreeg ik veel last van mijn rug en ben in januari 2009 gestopt met het lopen.

Na een herstelperiode heb ik in 2013 de draad weer opgepakt en ben weer gestart met de hardloopcursus. Sindsdien probeer ik trouw twee maal in de week in groep twee mee te lopen. Hoop dit ook nog lang te kunnen doen.

Groeten,

Peter Schelle.

Ik geef de estafettepen aan Bas Broks.

LOOPANALYSE

Cees van de Schoot, Leny de Croon

In het najaar van 2015 zijn wij gestart met maandelijks een loopanalyse te houden voor onze leden. De loopanalyses werden verzorgd door Podotherapie Brons.

In totaal hebben het afgelopen jaar 29 mensen hieraan deelgenomen. In oktober hebben wij een enquête gehouden onder de deelnemers. Hiervan zijn 13 reacties van 25 deelnemers teruggekomen. (Van Podotherapie Brons kregen wij maar 25 namen door, waardoor de deelnemers van juni geen vragenlijst hebben gehad).

Op woensdag 26 oktober hebben wij een evaluatiegesprek gehad met Podotherapie Brons.

- Podotherapie Brons, de deelnemers (atleten) en het bestuur zijn positief over deze service.
- In het donker filmen met camera (najaar) blijft lastig, maar het is wel te doen.
  In december, januari en februari zijn er geen loopanalyses.
- Het is belangrijk dat er een trainer bij aanwezig is om bij de analyse mee te kijken. Dan kan er terugkoppeling naar de trainers plaatsvinden voor extra oefeningen of loophouding.

We hebben afgesproken dat begin maart Podotherapie Brons een presentatie komt geven o.a. over loophouding en core-stability

Cees van de Schoot, trainingscoördinator
Leny de Croon, bestuur

Uitslag enquête loopanalyse

Waarom heb je deelgenomen aan de loopanalyse?

1. **Loopklachten: 9x**
   Welke klachten?
   Rugklachten (2x), hiel, inzakkende enkels bij landing, achillespees (2x), zweepslag, hielspoor, lies- en heupklachten, knieklachten.
   Wat was de uitkomst van de loopanalyse?
   Mogelijk nieuwe zooltjes (2x), demping schoenen onvoldoende.
   Wat was het advies aan de hand van de loopanalyse?
   Fysiotherapie, doorgestuurd sportarts, nieuwe schoenen.
   Heeft dit tot het gewenste resultaat geleid?
   Ja (4x).

2. **Loophouding: 5x**
   Wat was de uitkomst van de loopanalyse?
   Goed (4x).
   Wat was het advies aan de hand van de loopanalyse?
   Verbetering van je looptechniek (1x)
   Verbetering van je core stability (4x)
   Zijn er ook oefeningen genoemd waar je extra aandacht aan kunt besteden?
   Ja (3x)
   Heeft dit tot het gewenste resultaat geleid?
   Ja (2x)
   Kun je hierin verdere ondersteuning van de club gebruiken?
   Nog niet (2x)

3. **Andere reden: 3x**
   Welke reden?
   Kijken of verbeteringen mogelijk zijn (2x)
   Wat was de uitkomst van de loopanalyse?
   Mijn loophouding / techniek goed (2x), fout (1x)
   Heeft het advies aan de hand van de loopanalyse tot het gewenste resultaat geleid?
   Ja (2x)
   Is er een terugkoppeling geweest naar de trainer(s)?
   Ja (2x)
   Kun je nog verdere ondersteuning van de club gebruiken?
   Ja (2x), nee (4x), tips voor verbeteringen loophouding welkom (1x)

Heb je nog opmerkingen en/of aanbevelingen?
Loop analyse goed idee (7x), prima service (1x)

TILBURG TEN MILES

Ad van Zelst

De rest van de club:

- Antoinet Hems loopt een vet pr, samen met Henk van Gerven een mooie 1:15.
- Bas Spanjers is teleurgesteld, hij kan zijn tempo niet vasthouden: 1:22. Wel een pr overigens.
- Ruud van Woensel is er ook weer bij. Hij haast dochter Carlijn naar 1:26.
- Ton Smetsers komt op 1:27 binnen, Martijn Keetels op 1:30, Maurice Ackermans 1:31.
- Debutanten op de 10 mijl Marij Maas en Conny van de Wal lopen samen: 1:31.
- Anita van Ham en Terry Hermus, ook hun eerste 10 mijl, komen na 1:38 over de streep.

Marij en Conny lopen samen de Tilburg Ten Miles. De foto is van Jan Swaans. De andere Oirschottenaren waren te snel voor hem. Toch bedankt, Jan!

Twee keer heb ik de Tilburg Ten Miles moeten overslaan wegens een hardnekkige blessure

Nu moet het er maar weer eens van komen. Na de Oirschotse Stoelloop en het Rondje Kemmer ben ik toe aan wat langere afstanden. Donderdag voor de wedstrijd loop ik met de groep van Cees Koppen mee. Rondje Makro, 15 km, stevig tempo. Dat gaat goed, dus vol vertrouwen stap ik zondag 4 september op de trein naar Tilburg. Daar zie ik Marij en Conny, even later ook Bas, Henk, Antoinet en Ton. Toch niet zo'n gekke deelname uit Oirschot.

Het is druk, heel druk.

Sinds vorig jaar is het circus verhuisd naar de spoorzône achter het station. Plaats zat daar, maar wel even zoeken waar we moeten zijn.
Het clubrecord M70 staat nog open, dus als ik uitloop heb ik dat sowieso. Maar ik wil wel een nette tijd zetten. Ik denk aan 1:25 uur bruto. Met mijn licentie sta ik helemaal vooraan, ik verlies maar 5 seconden bij de start. Nadeel is wel dat massa's snellere lopers je voorbijrennen alsof je stil staat. Daardoor is het lastig mijn tempo te bepalen. Ik mis het 1 km-bord. Bij 2 km zie ik dat het te snel gaat: 8:45. Even wat gas terug.

Na een kilometer of 5 zit ik in mijn ritme en wordt ik niet zoveel meer gepasseerd.

Het parcours is perfect, mooi rood asfalt. Wel waait het stevig, maar op het lange stuk tussen de universiteit en Tilburg oost hebben we wind in de rug.
Ik hou een mooi tempo aan van rond de 5:10 per kilometer en als ik dat aan kan houden kom ik uit op 1:22. Ik mag nog wat verliezen op het einde.
Achterin het parcours hebben ze nu een mooi stukje ingelast door de weilanden en langs het sportcomplex van Longa.

En dan gaat het door de wijk Armenhoef: daar staat de hele zaak op zijn kop!

Wat een feest! Omhoog naar de fietspad langs het spoor en dan een lange afdaling, stukje door de Korte Heuvel, het Stratumseind van Tilburg, en onder het spoor door linksaf naar de finish. Top: 1:22:35 uur!

Al met al loop ik liever in Tilburg dan in Eindhoven. Veel meer publiek, die allemaal "*Hup Ad!*" roepen. En het is 5 km korter.

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP

foto's Ad van Zelst

René stootte de kogel 10,21 meter ver en was met die prestatie de beste van de dag op het onderdeel. Zie je de koffietent op de achtergrond?

Op een of andere manier willen we onze recreanten meer betrekken bij de ATLETIEK MET EEN HOOFDLETTER.
De PR-commissie bedacht het volgende: een koffietent bij het onderdeel kogelstoten. En iedereen mocht meedoen!

Hoogtepunten waren de clubrecords van Jan Swaans en Silvia Tempelman. Zie pagina 10.

De resultaten staan bij de UITSLAGEN verderop in dit blad.

Vanessa bakte er niks van – 2,88 meter - maar kon er wel om lachen.

Onze voorzitter Henry deed met alle onderdelen mee. Zie hem eens vliegen! Hij won met overmacht de categorie M40.

Martien van de Ven verbeterde twee clubrecords: speerwerpen en verspringen

Onmisbaar: een goed juryteam! Ton, Wally, Ronald, Leny, Adrie.

Vaste waarden bij de meerkamp: Thomas van Laarhoven en Bart Noyen

MARATHON EINDHOVEN

Toon de Croon
Foto's Toon de Croon, Toon Erven, Ad van Zelst

En weer is het ons gezamenlijk gelukt om dankzij 51 goed gemotiveerde mensen van onze mooie club de waterpost en daardoor de 33e Marathon Eindhoven tot een goed einde te brengen.

Dit jaar stonden we weer op onze oude plaats vooraan op de Zwaanstraat, waar we in een heerlijk najaarszonnetje ons werk voor de Marathon Eindhoven konden doen.

Met de bus van "Meubelfabriek Veldhuizen", belangeloos ter beschikking gesteld, arriveerden we om 9.30 uur in Eindhoven, samen met Jan en Jac, waar we de watercontainer hadden op gehaald.
De tien kramen die wij moesten bemannen stonden al op hun plaats, dus was het niet moeilijk om de bus zo strategisch mogelijk op te stellen zo dat niemand ver met water zou moeten dragen. Tenslotte bedraagt de lengte van onze waterpost in totaal over de 100 m. De waterslangen en sponzen waren er al, alleen op de verkeerde plek.

Zoals gewoonlijk waren wij goed op tijd, maar de organisatie niet, dus namen we eerst maar een bakje koffie.

Om 9.45 uur arriveerden de mensen die met de auto waren en even later de mensen met de fiets. Dit gaf me even de tijd om aan Miranda en Chantal te vragen of zij de shirtjes uit wilde delen op maat volgens het lijstje. Inmiddels waren ook de andere spullen aangekomen en konden we met het inrichten van de waterpost beginnen.

Aanvalsplan

We waren met ongeveer 50 mensen dus dat kwam in eerste instantie neer op 4 man per kraam en 10 man voor de sponzen.

Twee kramen waren voor fruit dat vooraf gesneden moest worden. Rond half 2 kwamen nog 7 mensen aan en gingen anderen weer die de 10 km mee wilden lopen.

Dit jaar hadden we niet het geluk dat er een blaaskapel in de buurt stond zoals gewoonlijk en de mobiele disco van Pieter was ook niet aanwezig zodoende was het wat stiller dan voorgaande jaren.

Uiteindelijk kwam er toch nog muziek van de bewoner op de hoek die daar een stalletje met een fritespan in de tuin plaatste.

Meer foto's op
www.atletiekoirschot.nl

Om 11.48 uur. kwam de eerste loper van de marathon voorbij en begon voor ons het echte werk.

In het begin wat rustig maar dat werd snel beter. En zoals altijd was het bij de halve marathon en de tien kilometer echt werken geblazen. Even zag het er naar uit dat we bekers te kort zouden hebben, omdat we bij de eerste kramen door de voorraad raakten.

Bij de hele marathon was het nog wat frisjes maar in de middag werd het toch wat warmer en werden er flink water en sponzen af genomen.

Dat gold ook voor de fruitkramen, bij de hele wat minder, maar naderhand volop klandizie.
Tussen de hele en de halve en de 10 km. konden we het wegdek weer vrij maken van bekers, schillen en sponzen, zodat de lopers weer een schoon parcours hadden voor hun wedstrijd. Ook na afloop van de 10 km. was alles weer in een mum van tijd schoon, wat de verwondering van de organisatie en een dikke pluim voor ons opleverden.

Vlak na de laatste loper kwam men de overgebleven spullen al weer ophalen en werden zoals gewoonlijk ook onze eigen mee gebrachte emmers in geladen.

Gelukkig kwamen we daar juist op tijd achter en werden ze ook weer uitgeladen. Het zou niet zo erg zijn geweest, maar we hebben er veel gemak van.
Voor de eerste keer moest er een lijst worden ingevuld met naam en handtekening voor het aantal mensen dat had deelgenomen als vrijwilliger aan de waterpost. Dit voor de rekening die de clubs kunnen indienen voor de vergoeding die we als club krijgen van de organisatie van de marathon. Die is overgenomen door Golazo Sport SX, een bedrijf dat sportevenementen organiseert en die zijn wat meer op de puntjes.

Mensen van de waterpost bedankt voor jullie deelname en tomeloze inzet en hopelijk zien we elkaar weer volgend jaar op post 13, de gezelligste post van de Marathon.

Toon

De latere winnaar Festus Talam (14) passeert de waterpost van Atletiek Oirschot

MARATHON EINDHOVEN

Foto's Toon de Croon, Toon Erven, Ad van Zelst

Dit jaar liepen 24 leden de hele, de halve of de 10 km in Eindhoven. Hier hun belevenissen.

Kees Smetsers (de hele in 4:13:34 uur):
De marathon van Eindhoven is gisteren voor mij een feest geworden. Het was mooi loopweer en er was veel publiek. Van mijn verdraaide knie had ik dankzij de taping van de fysiotherapeut geen last.
Ik ging weg op een schema van 4:15:00. Tot 30 kilometer liep ik ongelooflijk vlak met kilometertijden van rond 5:55. Na de 30 kilometer liepen mijn tijden iets op, maar ik heb in de laatste 12 kilometer maar een paar minuten ingeleverd.
Mijn eindtijd werd 4:13:34 en dat betekende een gemiddelde van precies 10 kilometer per uur.
Hier was ik ontzettend blij mee. Ik had nooit verwacht zo vlak te kunnen lopen.

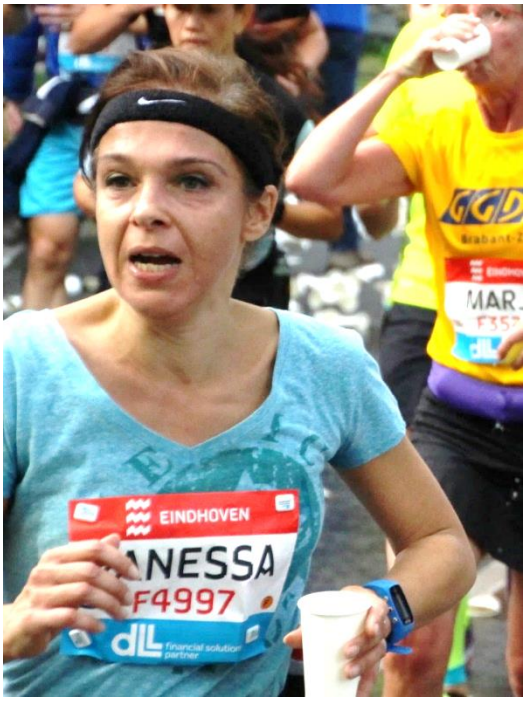
Ik zit nu te denken om in april 2017 de hele marathon van Tilburg te gaan lopen.
Misschien komen we elkaar dan daar tegen...

Ton Smetsers (waterpost)
Om optimaal voorbereid te zijn voor mijn optreden op de waterpost had ik besloten om de avond ervoor niet uit te gaan. Ik had voldoende tijd om vóór de doorkomst van de marathonlopers de waterpost te vinden.
Blijkbaar was ik toch niet helemaal in vorm, want bij het aangeven van een bekertje aan een van de Keniaanse lopers viel het bekertje op de grond. Ik hoop niet dat dit hem de overwinning gekost heeft. Verder heb ik een gezellig en relaxte dag gehad. Na de wedstrijd ging iedereen weer voldaan naar huis, in afwachting van een spetterende after-party in het clubhuis.

Jan Swaans (streeftijd 1:54:30, gerealiseerd 1:54:31)
In het begin ging het goed. Ik kon de ballonnen van 1:55 makkelijk volgen. Tot 16 km ongeveer, daarna werd het moeilijk. De laatste kilometers waren zwaar. Alles deed pijn en ik was misselijk. Er kwam maar geen eind aan het Stratums ….
Toch nog een eindsprintje. Was ook nodig, want zo haalde ik maar liefst 6 seconden van mijn P.R. af. Ik wil de mensen van de waterpost bedanken. En ook de dames die mij begeleid hebben bij de langeduurtrainingen.

André, Harrie, Jan en Ad zullen het wel eens eventjes gaan maken!

Meer foto's op
www.atletiekoirschot.nl



Vanessa Kluijtmans (streeftijd 2:03, gerealiseerd 1:59)
Ik heb lekker gelopen. Laatste kilometers werden de beentjes toch wel moe. Maar ik had wel in de gaten dat ik een goede tijd kon lopen, dus afzakken was geen optie. Goed op 't klokje gekeken en van 't sfeertje genoten. Ben blij met de goede trainingen vooraf. Geeft een stuk vertrouwen en gezelligheid. We blijven gewoon lekker bezig. Wie weet volgend jaar weer :)

Roland van Loon (streeftijd 1:23:08, gerealiseerd 1:22:53)
Ideale weersomstandigheden en een zeer goede vorm, dus deed ik een aanval op mijn PR uit 2008. En 't lukte, 15 seconden er onder! Nieuw PR: 1:22:53 uur!

Ad van Zelst (streeftijd 1:54:30, gerealiseerd 1:51:18)
Ondanks veel te weinig trainingskilometers een strakke race gelopen. Clubrecord en 2e plaats bij de mannen 70. Wat steekt is dat de 1e M70 bijna een kwartier voor me finishte:)

MARATHON EINDHOVEN

Frans van der Staak (streeftijd 1:31:59, gerealiseerd 1:31:59)

Een kat heeft negen levens is het gezegde, wat wel aangeeft hoe taai een kat is en steeds in staat om op de pootjes terecht te komen en op te krabbelen. Op het gebied van hardlopen lijkt het erop dat ik ook zo'n overlevingsvermogen heb. Mijn atletiekloopbaan (30 jaar met vallen en opstaan) is de laatste 20 jaar bezaaid met blessures. Het lijkt erop dat ik bijna alles aan atletiekblessures wel heb gehad. Hielspoor, achillespees, kuit, hamstring, lies, reconstructie van mijn knie na een ongeluk, slijmbeursontsteking en ik kan nog wel even doorgaan.

Soms denk ik, een wonder dat ik al zo lang loop en steeds weer weet te beginnen, na een stevige blessure. Hou er toch mee op, op jouw leeftijd, wordt dan gezegd, als ik weer in de lappenmand zit! Eén reden om steeds weer te beginnen - behalve dat ik het leuk vind - is dat het minimaal tijd kost om de conditie op peil te houden. Vorig jaar februari heb ik door mijn beknelling onder een boom de hele zorg- en hulpverlening op bezoek gehad. Voertuigen als brandweertakelwagen, ziekenauto, traumahelikopter, politie en OK-team in beweging gebracht. Gelukkig had ik op beide schouders een engelbewaarder - anders had ik het niet na kunnen vertellen - en bleef de boom liggen op mijn bovenbenen.

Na zo'n onvrijwillige test van 1000 kg beenheffen gedurende 45 minuten, mag ik concluderen dat die benen goed ontwikkeld zijn om er weer bovenop te komen. Dat heb ik ook te danken aan het lopen! Een revalidatie van minstens anderhalf jaar, was al snel de diagnose van de orthopeed en chirurg. Gelukkig heb ik in de tussentijd wel kunnen mountainbiken, dus de basisconditie bleef op peil.

Sinds 2 maanden kan ik weer zeggen: ik loop! Drie weken geleden een testrun van 10 km in Hilvarenbeek en de eerste grote uitdaging op 9 oktober de halve marathon van Eindhoven. De tigste keer dat ik aan dit grandioze evenement deelnam. Ik heb die voor het eerst samen met mijn zoon Mark gelopen. De eerste tien kilometer ik als haas en toen min-of-meer zij aan zij, maar wel volgens een strak tempo en op het eind moest ik harken om de eindstreep te halen en gelijk met hem over de streep te komen.

Onder de meest optimale weersomstandigheden heb ik mijn streeftijd van 1.31.59 met de precisie van een zwitsers uurwerk gerealiseerd: 1.31.59. Een bonus van anderhalve liter Spa rood werd me maandag bezorgd ☺. Wat een happening was het weer in Eindhoven en uiteraard liep ik mee bij de bedrijvenloop voor mijn werkgever Philips Benelux.. Al die enthousiaste aanmoedigen en de waterdragers van de drankposten (wederom top vrijwilligers van Atletiek Oirschot). Dit smaakt weer naar meer, maar ik moet het voorzichtig aan doen

Jullie horen nog van mij!

Frans van der Staak

Ja! Die had Frans dus echt verdiend, die mooie fles **S.P.A. Monopole Rouge** van het Barisart-domein, geleverd door onze sponsor **Mitra wijnen!**

Marjo Priem (1:50:41, PR)
Rustig aan begonnen. Na een paar km wat versnellen. Redelijk strak tempo gelopen. Ik dacht bij de finish aan een eindtijd van ong. 1:54 uur, dus toch sneller gelopen uiteindelijk.
De kramp in de kuiten na de wedstrijd ben ik alweer vergeten. Alle trainers bedankt voor de fijne trainingen op zaterdag, dinsdag en donderdag.
Ook de waterpost Oirschot bedankt!

Marij Maas (1:56:22)
Mijn beste tijd stond van 2013 en was 2:03 uur. Altijd mee bezig geweest onder de 2 uur te willen lopen, maar dat op een gegeven moment los gelaten en doel bijgesteld naar P.R. Na een soepel gelopen 10 km in Vught had ik er vertrouwen in. In Eindhoven prima omstandigheden, waardoor ik lekker in de wedstrijd kwam en het alleen de laatste km's erg zwaar had. Maar 't resultaat was prima: een dikke P.R.! En dik onder de 2 uur!

Vanessa, Nicole, Marjo, Jeanne en Marij zien het wel zitten. Voor Jeanne zal het de laatste halve marathon worden. Zegt ze.

Adrie Louwers (6.30 uur bij de waterpost)
Het was weer geweldig. Het was weer super. Wij waren klasse!
We hadden weer een goed team en de lopers hebben het ook goed gedaan met PR's en zo. We misten wel de muziek die er anders altijd bij is.

Sandra der Kinderen (9.30 – 16.45 uur, waterpost)
Vanmorgen met z'n allen verzamelen bij 't clubhuis en om 9.30 uur op de fiets naar de waterpost in Eindhoven. Daar aangekomen moesten we eerst nog even op 't materiaal wachten. Bekertjes op de kraam gezet en gevuld met water, we waren er klaar voor.
Erg gezellige dag, zo met z'n allen en we hebben hard gewerkt en de lopers goede moed gegeven. Rond 16.30 uur alles opgeruimd achtergelaten en weer op de fiets richting huis. 's Avonds nog nakletsen met een hapje een een drankje. Volgens mij een geslaagde dag!

Amazonite
SCHOONHEIDSSALON

Anja Michielsen

NIEUW ADRES

Montfortlaan 10a, 5688NM Oirschot
06 11 48 47 48
www.amazonite.nl info@amazonite.nl

Volg schoonheidssalon Amazonite op Facebook, Twitter, Pinterest, Google+

CV Ketel kapot?

Oirschot tel:0499-550584

info@vandeschoot.nl

BALIRUNNERS

Kees Smetsers

De "Bali Runners" gaan in oktober en november speculaas verkopen voor hun eerste project: de operatie en nabehandeling van vier Balinese kinderen, die een beperking hebben en niet kunnen lopen.

Op 22 oktober werd het eerste pakket in de winkel van Jumbo Oirschot symbolisch overhandigd aan Marlene van Gansewinkel. Marlene heeft vanaf haar geboorte een meervoudige handicap en mist een onderarm en een onderbeen.
Door haar wilskracht en doorzettingsvermogen is zij er in geslaagd om te worden aangewezen als deelnemer aan de Para Olympische Spelen in Rio, waar zij een bronzen medaille haalde op het onderdeel verspringen.

Toen Henk van Gerven haar bezocht en haar vertelde wat het doel was van het eerste project van de "Bali Runners", bood zij spontaan aan om naar Oirschot te komen om daar haar verhaal te vertellen en ons project te promoten.

Kees Smetsers

E-mail: smetserskees@hotmail.com

Website: www.hartvanbali.nl

Wilt u het project van de "Bali Runners" steunen ? Dat kan via een donatie op bankrekening **NL14RABO 01 59 40 54 32** ten name van C.H.A. Smetsers, met vermelding “speculaasproject”.

Omstreeks 6 december zal ik jullie op de hoogte brengen van het totale bedrag wat ons project voor de vier Balinese kinderen heeft opgebracht.

Alvast bedankt voor jullie steun.

Namens de "Bali Runners"

Kees Smetsers

Dit zijn de Bali-Runners:

Henk van Gerven, Henk van den Oord, Johan Pijnenburg, Elia Deenen, Antoinet Hems, Piet van Oirschot, Rob Rebel, Kees Smetsers.

OIRSCHOTSE HEIDELOOP

Hoe het kan weten we niet, maar elk jaar hebben we toch maar prachtig weer bij onze Heideloop. Dit jaar hadden we (bijna) 130 hardlopers en (bijna) 35 wandelaars, zodat we in totaal (bijna) 165 deelnemers telden.

Boven: Kijk, zo zien we het graag: allemaal in het blauw!

Links: dit jaar waren alle routes uitgepijld

Meer foto's op
www.atletiekoirschot.nl

"De minder snelle groep", zou Pieter zeggen. Maar wel veel gezelliger! Pieter karde er met zijn mountainbike achteraan om de pijltjes op te halen.

Boven: de snelste groep liep ook de langste afstand. Nadja was er ook weer bij! Nu ze naar Eindhoven verhuisd is heeft ze zich aangemeld bij Eindhoven Atletiek.

Rechts: het clubhuis was ook weer mooi versierd.

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

VOERGROEP zuid

MEER RENDEMENT OP HET ERF

Business met boerenverstand

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

VAN DER HELM DAKTECHNIEK

- Renovatie/nieuwbouw platte daken
- Service onderhoud en inspecties
- Goten H.W.A.

Jan van der Helm
Spoordonkseweg 95B - 5688KC Oirschot
mobiel: 06 1267 3285
e-mail: jan@vanderhelmdaktechniek.nl
website: www.vanderhelmdaktechniek.nl

BOOTCAMP

Atletiek Oirschot presenteert een nieuwe trainingsvorm

Irene van Gestel en Johan der Kinderen hebben zich goed voorbereid en hiervoor een cursus gevolgd. De opkomst is boven verwachting: gemiddeld zo'n 15 mannen en vrouwen, waarvan de helft van buiten de club.

Maandag 17 oktober is de redactie even wezen kijken. In een uur tijd worden, na een warming-up, in een vlot tempo allerlei krachtoefeningen na elkaar afgewerkt. Er zit flink wat afwisseling in en de oefeningen duren niet lang. Het is voor iedereen, goede of slechte conditie goed te doen. De volgende dag voel je wel je spieren.

BOOTCAMP

Maandag (Irene) en donderdag (Johan) van 19 – 20 uur.

Gedurende wintertijd vertrekken de bootcamp trainingen vanaf winkelcentrum De Loop (bij de Jumbo).

Reflecterend hesje en vuilniszak meebrengen.

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

OIRSCHOT, Rondje Kemmer (Age Grading, berekend door René van de Ven)

24 aug 2016

Net zoals vorig jaar heb ik – dit jaar op verzoek van de redactie – de uitslag van het Rondje Kemmer berekend middels Age Grading. Age grading wordt gebruikt bij masters atletiek. De prestatie wordt door middel van een correctiefactor voor leeftijd (per 5-jaarscategorie), vastgesteld door de World Masters Association (WMA), omgezet in punten, zodat alle leeftijden (en zelfs mannen en vrouwen) met elkaar te vergelijken zijn.

De uitslag levert vaak een leuk en verrassend beeld op, zoals bijvoorbeeld deze editie van het Rondje Kemmer, waar we zien dat **Roland van Loon** in absolute zin winnaar was, maar in dit overzicht wordt voorbijgestreefd door **Cees Koppen**. Tevens zien we **Ad van Zelst** omhoog schieten naar de 3e plaats bij de heren.

Bij de dames zien we verrassend weinig verschuivingen, voornamelijk doordat velen in vrijwel dezelfde categorie zitten, althans de categorieën van de deelnemers liggen niet ver uiteen. Een andere reden is dat de dames op leeftijd harder liepen dan hun jongere concurrenten, met op kop – hoe kan het ook anders – **Nellie van Beers**, die nog eens 29 seconden sneller was dan vorig jaar en zo de onvoorstelbare grens van **1000 punten** doorbreekt!

Hieronder de uitslag (*cursief de dames)*.

10 km

Naam	*Categorie **	*Tijd*	*Punten na Age Grading*
Nellie van Beers	*V60*	*0:48:07*	*1003*
Ria Pijnenburg	*V55*	*0:50:25*	*837*
Tineke van den Heuvel	*V55*	*0:52:00*	*786*
Cees Koppen	M60	0:47:24	705
Marjo Priem	*V50*	*0:52:40*	*684*
Roland van Loon	M40	0:41:39	658
Ad van Zelst	M70	0:55:42	612
Harrie Bullens	M55	0:49:52	553
Bart Putmans	M35	0:44:12	503
Jac van Heerebeek	M55	0:41:49	492
Michael Boon	M55	0:52:17	478
Conny van de Wal	*V50*	*1:00:17*	*465*
Anita van Ham	*V55*	*1:04:34*	*435*
Joke Bullens	*V50*	*1:02:23*	*412*
René Coolen	M40	0:50:44	346
Adrie van de Wal	M50	0:55:21	329
Chantal van der Meijden	*V40*	*1:00:17*	*324*
Esther de Wert	*V40*	*1:00:42*	*314*
Bas Spanjers	M35	0:50:18	306
Jan Swaans	M45	0:54:23	299
Joost van Kuringen	M35	0:50:44	294
Pieter Raaijmakers	M55	0:59:30	293
Ruud de Brouwer	M40	0:54:13	252
Edith Schellekens	*V45*	*1:07:57*	*221*
Miranda Kemps	*V45*	*1:07:57*	*221*
Ton Smetsers	M45	0:58:14	206
Jan Joosen	M60	1:10:05	129
Anthony Conijn	M60	1:16:14	50

* Ten tijde van de wedstrijd!

verdriet,

spanning,

sensatie...

Je leest het allemaal in de Spike!

Tilburg, Tilburg Ten Miles
zo 4 sep 2016

10 em

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Antoinet Hems		recr	01:15:39	pr		12,77	04:42
Henk van Gerven	7	M55	01:15:39			12,77	04:42
Bas Spanjers		recr	01:22:18	pr		11,74	05:07
Ad van Zelst	6	M65	01:22:35		cr	11,70	05:08
Ruud van Woensel		recr	01:26:13			11,20	05:21
Ton Smetsers		recr	01:27:22			11,06	05:26
Martijn Keetels		recr	01:30:22			10,69	05:37
Maurice Ackermans		recr	01:31:13			10,59	05:40
Marij Maas		recr	01:31:51			10,52	05:42
Conny van de Wal		recr	01:31:52			10,52	05:42
Anita van Ham		recr	01:38:22			9,82	06:07
Terry Hermus		recr	01:38:25			9,82	06:07

Turnhout (B), ATAC Open Meeting
zondag 11 september 2016

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
kogelslingeren	René van de Ven	3	Msen	28,63 m			
	Bart Noyen	4	Msen	21,26 m			pr
Discuswerpen	Bart Noyen	5	Msen	25,57 m			

Deurne, Vescom Halve Marathon
zo 11 sep 2016

10 km

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Nellie van Beers	1	V45	00:45:20			13,24	04:32

21,1 km

Naam	Pos.	Cat.	Prestatie	pr	cr	km/u	min/km
Cees Koppen	4	M60	01:38:08			12,90	04:39

Soerendonk, Halve Marathon van Cranendonck
zo 18 sep 2016

21,1 km

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Nellie van Beers	1	V45	01:37:20			13,01	04:37

UITSLAGEN

Hilvarenbeek, Beekse Marathon
zo 18 sep 2016

10 km

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Frans van der Staak		recr	00:42:35			14,09	04:16

31,3 km

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Cees Koppen		recr	02:35:18			12,09	04:58
Henk van Gerven		recr	02:35:45			12,06	04:59
Tineke van den Heuvel		recr	02:55:37			10,69	05:37
Antoinet Hems		recr	02:55:37			10,69	05:37
Kees Smetsers		recr	03:00:49			10,39	05:47

Harderwijk, NK Oriënteringslopen, middle distance
zo 18 sep 2016

4,4 km

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Roland van Loon	1	M40	00:35:05			7,52	07:58

OIRSCHOT, Clubkampioenschappen Meerkamp
zondag 20 september 2015
*gastdeelnemer, geen lid, ** geen onderdeel van de meerkamp, maar telt wel als pr/cr.
cr = clubrecord, pr = persoonlijk record

	Jongens Pupillen C	**startnr**	**40m**	**Ver**	**Bal**	**Hoog**	**Kogel**		**600m**	**Punten**
1	Pepijn van Breugel*	971	8.0	2,70	15,47	0,85	4,74		2:51.20	
			318	258	250	232	323		125	1506
	Meisjes Pupillen C		**40m**	**Ver**	**Bal**	**Hoog**	**Kogel**		**600m**	**Punten**
1	Angel Nijp	970	11.2	1,52	8,27	0,75	3,27			
			0	22	116	159	211			508
	Jongens Pupillen B		**40m**	**Ver**	**Bal**	**Hoog**	**Kogel**		**1000m**	**Punten**
	Kris van Heertum*	983	7.9	3,13	23,63	1,05	4,77		4:21.5	
			334	344	366	379	325		320	2068
1	Dries Smulders	959	7.1 pr	3,46	12,32	1,05 pr	5,13		4:55.8	
			480	410	196	379	350		197	2012
2	Rick van der Schoot	958	7.9 pr	3,01 pr	17,94	1,00 pr	4,47 pr		4:40.8	
			334	320	288	342	304		247	1838
3	Koen v den Biggelaar	960	8.4	2,53	12,13 pr	0,85	3,82 pr		4:55.8	
			257	224	193	232	256		197	1359
4	Sebastian v Schaik M..	961	7.7 pr	2,80	12,02	0,85	1,93			
			368	278	191	232	84			1153

OIRSCHOT, Clubkampioenschappen Meerkamp

zondag 20 september 2015

*gastdeelnemer, geen lid, ** geen onderdeel van de meerkamp, maar telt wel als pr/cr.

cr = clubrecord, pr = persoonlijk record

	Meisjes Pupillen A		**60m**	**Ver**	**Speer**	**Hoog**	**Kogel**		**1000m**	**Punten**
1	Nicky Verbakel	962	11,0	3,15	17,35	1,15 pr	7,17 pr		4:54.1	
			308	348	372	1452	475		203	2158
2	Annabel v Schaik Mor..	963	11.1	2,71	3,47	0,85	3,02			
			296	260	0	232	190			978
	Jongens Pupillen A		**60m**	**Ver**	**Speer**	**Hoog**	**Kogel**		**1000m**	**Punten**
1	Jarno Janssen	967	9.7	3,92 pr	6,36	1,20	6,08 pr		3:57.1	
			487	502	92	489	411		429	2410
2	Tjeerd Lieshout	966	12.4	2,65	10,34	1,00 pr	4,20		4:48.1	
			157	248	210	342	284		222	1463
	Jongens Junioren D		**80m**	**Ver**	**Speer**	**Hoog**	**Kogel**		**1000m**	**Punten**
1	Noël Ackermans	965	12.2 pr	4,25 pr	16,60	1,35	8,97		4:12.3 pr	
			409	468	256	499	472		259	2363
2	Rens Ackermans	964	14,1 pr	3,32 pr	15,53 pr		5,92		4:15.8 pr	
			197	282	233		301		244	1257
	Jongens Junioren C		**100m**	**Ver**	**Speer**	**Hoog**	**Kogel**	**Discus**	**1000m**	**Punten**
1	Willem Gerritsen	969	14.5 pr	4,27 pr	21,14 pr	1,41 pr	7,55	18,94	3:40.7 pr	
			446	472	345	549	397	287	416	2912
2	Stijn van Beers	968	14,9	3,60 pr	19,58	1,38 pr	6,95 pr	21,07 pr	4:19.7	
			402	338	316	524	363	327	227	2497
	Vrouwen Senioren		**100m**	**Ver**	**Speer**	**Hoog**	**Kogel**	**Discus****	**800m**	**Punten**
	Dianne Huijberts*	981	20.8	2,72	13,71	1,05	5,66	12,64	5:08.6	
			0	63	173	180	250	149		666
	Sandra van de Ven*	980	20.0	2,16	7,84	1,00	4,87	8,68	4:54.1	
			10	2	68	141	200	83	0	421
	Franka Noyen*	979	24.9	1,92	9,66	0,80	5,60	13,39		
			0	0	100	16	246	161		362
	Vrouwen Masters 40		**100m**	**Ver**	**Speer**	**Hoog**	**Kogel**	**Discus****	**800m**	**Punten**
	Maria Santos*	982	17.9	3,00	7,67	1,00	5,46	10,28	3:52.7	
			187	167	85	222	275	129	75	1011
	Mannen Senioren		**100m**	**Ver**	**Speer**	**Hoog**	**Kogel**	**Discus**	**1500m**	**Punten**
1	Bart Noyen	973	14.0	4,87	29,78	1,71	9,86 pr	25,44	6:27.40	
			279	358	296	552	477	376	163	2501
	Gijs Noyen*	974	13.8	4,48	32,21	1,53	8,23	21,45	6:14.2	
			307	287	330	411	380	299	209	2223
2	René van de Ven	975	14.9	4,35	44,34	1,38	10,21	29,71		
			170	264	505	303	498	459		2199
3	Thomas v Laarhoven	976	16.4	3,45			8,94			
			44	123			422			589
	Mannen Masters 40		**100m**	**Ver**	**Speer**	**Hoog**	**Kogel**	**Discus**	**1500m**	**Punten**
1	Henry van der Schoot	977	15.3	2,81	18,46	1,15	5,79	13,45	6:16.9	
			198	73	162	188	274	177	269	1341
	Mannen Masters 65		**100m**	**Ver**	**Speer**	**Hoog**	**Kogel**	**Discus**	**1500m**	**Punten**
1	Martien van de Ven	978	17.2	3,38 cr	21,27 cr	1,05	6,34	17,43	5:51.3	
			291	407	345	352	403	277	781	2856

UITSLAGEN

OIRSCHOT, Clubkampioenschappen Meerkamp

zondag 20 september 2015

*gastdeelnemer, geen lid, ** geen onderdeel van de meerkamp, maar telt wel als pr/cr.

cr = clubrecord, pr = persoonlijk record

Kogelstoten

Om onze recreanten warm te maken voor de technische atletiekonderdelen was er een koffietent ingericht bij het kogelstoten. En het werkte! Er werden zelfs 2 clubrecords gevestigd. Hier de uitslag van de “kogelcompetitie”.

De afstanden zijn omgerekend naar punten waarbij gebruik is gemaakt van de officiële "Age-Grading" oftewel "leeftijdscorrectie" factoren van de World Masters Association. Simpel gezegd houdt dit in dat wanneer iemand in de categorie Masters 50 de kogel 7,00 meter stoot, hij of zij minder punten krijgt dan wanneer iemand van de categorie Masters 55 diezelfde afstand behaalt. Ook is er een verschil tussen mannen en vrouwen qua puntenaantal voor een bepaalde afstand.
Het leuke van age grading is dat alle deelnemers te vergelijken zijn, kortom, iedereen strijd tegen elkaar en iedereen kan winnen. Ook al was het slechts voor de fun, hieronder de uitslag van de dapperen die het aandurfden de kogel ter hand te nemen. Ter vergelijking staan ook onze “echte” kogelstoters er bij.

	Recreanten	leeftijd	afstand	punten	pr/cr
	René van de Ven	32	10,21	498	
	Bart Noyen	28	9,86	477	
	Silvia Tempelman	63	5,86	451	cr
	Thomas v Laarhoven	27	8,94	422	
	Jan Swaans	49	7,32	414	cr
	Martien van de Ven	68	6,34	403	
	Adrie Vermeeren*	64	6,88	401	
	Aubry Mulder	43	7,55	390	
	Wim de Croon	62	6,71	388	
	Hans Hoogmoet	60	6,57	378	
	Jac van Heerebeek	56	6,15	355	
	Jan Kemps	61	6,18	349	
	Marjo Priem	54	5,61	340	
	Conny van de Wal	48	5,30	292	
	Hans van Hal	54	5,51	275	
	Henry van der Schoot	44	5,79	274	
	Pieter Raijmakers	57	4,93	264	
	Jan Manders	54	5,08	246	
	Mieke Bouwman	46	4,52	233	
	Vanessa Kluijtmans	43	2,88	97	

Vught, Meierijloop

zo 2 okt 2016

Twee podiumplaatsen voor Atletiek Oirschot in Vught! Nellie van Beers werd 1e bij de V55, Cees Koppen 2e bij de M55.

5 km

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Sandra Verhagen		recr	00:27:05			11,08	05:25

10 km

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Cees Koppen	2	M55	00:44:36			13,45	04:28
Nellie van Beers	1	V55	00:45:52			13,08	04:35
Marij Maas		recr	00:54:06			11,09	05:25
Vanessa Kluijtmans		recr	00:55:10	pr		10,88	05:31

Onze eigen wedstrijden bieden dé gelegenheid om kennis te maken met wedstrijdsport. Het geeft een nieuwe dimensie aan je hobby!

Breda, Singelloop

zo 2 okt 2016

10 km

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Michaël Boon		recr	00:48:57			12,26	04:54

Eindhoven, Marathon Eindhoven

zo 9 okt 2016

Onder ideale weersomstandigheden werd het weer een mooi feestje in Eindhoven. Nellie van Beers werd 1e bij de V60. Cees Koppen verbeterde het clubrecord M60 op de marathon van Ad van Zelst met 11 minuten (bruto 3:36:33 u), Ad van Zelst op zijn beurt vestigde een clubrecord M70 op de halve marathon, dat nog open stond (bruto 1:53:50 uur). Hij werd ook 2e bij de M70.

We hadden 3 debutanten op de marathon, 7 leden liepen een PR bij de halve marathon of op de 10 km.

10 km

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Edith Schellekens		recr	00:57:18	pr		10,47	05:44
Jolanda van der Heijden		recr	00:59:05			10,16	05:55
Johan der Kinderen		recr	00:59:20			10,11	05:56
Miranda Kemps		recr	01:01:05	pr		9,82	06:07
Patrick van Kessel		recr	01:05:47			9,12	06:35

21,1 km

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Roland van Loon	25	M40	01:22:53	pr		15,27	03:56
Frans van der Staak	9	M60	01:31:59			13,76	04:22
Léon Brands		recr	01:34:08			13,45	04:28
Nellie van Beers	1	V60	01:37:31			12,98	04:37
André van Gerven		recr	01:41:07			12,52	04:48
Harrie Bullens		recr	01:43:04			12,28	04:53
Marjo Priem		recr	01:50:41	pr		11,44	05:15
Ad van Zelst	2	M70	01:51:18		cr	11,37	05:16
Jan Swaans		recr	01:54:31	pr		11,06	05:26
Marij Maas		recr	01:56:22	pr		10,88	05:31
Tineke van den Heuvel	24	V55	01:57:03			10,82	05:33
Vanessa Kluijtmans		recr	01:59:36	pr		10,59	05:40
Jeanne Kemps		recr	02:00:25			10,51	05:42
Nicole Evers		recr	02:12:56			9,52	06:18

42,2 km

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Cees Koppen	9	M60	03:36:11		cr	11,71	05:07
Henk van Gerven	31	M55	03:37:18			11,65	05:09
Barry Smetsers		recr	03:44:17			11,29	05:19
Antoinet Hems	31	V45	04:05:58			10,29	05:50
Kees Smetsers		recr	04:13:34			9,99	06:01

Elke kilo lichaamsgewicht scheelt op de halve marathon één minuut

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

BeKa

VOOR COMPLEET AUTO-ONDERHOUD

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

GLASSTECH®
AUTORUIT TECHNIEK

STEK airco service

ALL OUTDOOR
TUINMEUBELEN

Alloutdoorshop.nl
Schaduwparasols.nl
Lifestyledingen.nl

Dealer evasolo

Bestseweg 33
5688 NP Oirschot
T. 0499 – 570147
www.alloutdoor.nl

UITSLAGEN

De glorie, het zweet, de tranen... volg het in de Spike!

Loon op Zand, Blauwe Meercross

23 okt '16zo 23 okt 2016

Het cross-seizoen is begonnen! Martien haalt meteen al het podium met een 1e plaats bij de M65.

5500 m

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Martien van de Ven	1	M65	00:26:35			12,41	04:50

Weert, IJzeren Man Cross (Limbra)

zo 30 okt 2016

Ook de Limbra crosscompetitie is weer begonnen. Martien van de Ven werd 3e bij de M60, maar moest er hard voor knokken. Hij schrijft: "*Er zijn weer nieuwe mannen 60 bijgekomen en niet de minsten. Ik ben heel diep gegaan om derde worden. De nummer 4, Nico Verstraten, waarmee ik de hele wedstrijd had geduelleerd werd op het podium geroepen. Ik heb toch de grote Limburgse vlaai op het podium uitgereikt gekregen omdat Nico beaamde dat hij na mij geeindigd was*"

8925 m

Naam	Pos.	Cat.	Prestatie	pr	cr	km/u	min/km
Martien van de Ven	3	M60	00:40:04			13,37	04:29

.

ONZE VRIJWILLIGERS

Ze waren er toch maar weer, de dames van de koffieclub!

Na afloop van de Marathon Eindhoven zorgden Joke, Miranda en Dilia dat de lopers en vrijwilligers van de waterpost niks tekort kwamen.

WANDELEN

Tijdje niet hardgelopen?
Geblesseerd?
Haak aan bij onze wandelgroep!
Goeie klets en koffie na.

Onze wandelgroep loopt in een rustig tempo ongeveer 2 uur over de Oirschotse hei. Soms wordt een wandeltocht gemaakt rond de Oisterwijkse vennen of de Landschotse heide.

Het programma*:

- Elke zondag om 9.00 uur vanuit het clubhuis
- Elke woensdag om 13.30 uur vanaf 's-Heerenvijvers

Het lidmaatschap van de wandelgroep kost 32 euro per jaar. Om kennis te maken kun je meelopen voor €0,80 per keer.

*Uitzonderingen worden op de website bekend gemaakt.

CLUBRECORDS

René van de Ven

Alleen in september al 5 clubrecords, in oktober 2!

clubrecords erkend in 2016

datum	*naam*	*cat.*	*plaats*	*discipline*	*prestatie*	
220815	René van de Ven	Msen	Stekene (B)	gewichtwerpen	9,80 m	BP[1]
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	
060316	Ad van Zelst	M70	Moergestel	10 km	49:29 min	
020416	Nellie van Beers	V60	Reusel	10 em	1:17:50 uur	BP
030516	Ton van Liempt	M70	Oirschot	discuswerpen	12,78 m	
160616	Ad van Zelst	M70	Oirschot	100 m sprint	17.9 sec	
040916	Ad van Zelst	M70	Tilburg	10 em	1:22:40 uur	BP
180916	Martien van de Ven	M65	Oirschot	verspringen	3,38 m	
180916	Martien van de Ven	M65	Oirschot	speerwerpen	21,27 m	
180916	Jan Swaans	M45	Oirschot	kogelstoten	7,32 m	
180916	Silvia Tempelman	V60	Oirschot	kogelstoten	5,86 m	
091016	Cees Koppen	M60	Eindhoven	marathon	3:36:33 uur	
091016	Ad van Zelst	M70	Eindhoven	halve marathon	1:53:30 uur	

** 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

13 augustus 2016 halvemarathontraining

AGENDA

Leny de Croon

Hier een overzicht van de belangrijkste evenementen. Op onze website is de agenda helemaal bijgewerkt.
Uitgebreide informatie over onze eigen wedstrijden vind je ook op onze website

Oriëntatieloop op de Oostelbeersche Heide

In de kerstvakantie, op woensdag 28 december, organiseert Roland van Loon met zijn club KOVZ een oriëntatieloop op de Oostelbeersche Heide. Dit wordt een groot evenement, waarbij een paar honderd deelnemers uit binnen- en buitenland worden verwacht. Iedereen die belangstelling heeft mag hieraan meedoen, voorinschrijving is niet nodig. Let op de flyers die binnenkort in het clubhuis liggen!
INFO: http://sylvester5.be/

November

zo 6	Valkenswaard	Holapress Valkenloop
zo 6	Belfeld	Maalbeekcross (Limbra)
zo 6	Drunen	Drunense Duinencross
zo 13	Kaatsheuvel	Maresiacross
zo 13	Stiphout	Molenvencross (Limbra)
zo 13	Hilvarenbeek	Beekse Bosloop
zo 13	Veldhoven	Witvencross (Runnersworld Kempische
za 19	Eindhoven	Glow-Run
za 19	Nijmegen	Zevenheuvelennacht
zo 20	Nijmegen	Zevenheuvelenloop
zo 20	Oosterhout	Scorpiocross
za 26	Tilburg	Warandeloop
zo 27	Tilburg	Warandeloop
zo 27	Sint Oedenrode	Drie Dorpencross (Runnersworld Kempische Cross Competitie)
zo 27	Deurne	Zandboscross (Limbra)

December

za 3	Hoboken (B)	Gezamenlijke indoor wedstrijd jeugd/senioren/masters
zo 4	Baarle-Nassau	Mardenkro Enclave cross
zo 4	Eindhoven Mispelhoef	Mispelhoefloop
zo 11	Reusel	l'Avant Sylvestre Cross (Runnersworld Kempische Cross Competitie)
za 17	Vught	Longest Night Trail
zo 18	Waalwijk	Brabantse Kampioenschappen Cross
zo 18	Eijsden	Mescherbergloop
zo 18	Roermond	Neelder Veldloop (Limbra)
ma 26	OIRSCHOT	30e Auwjaorscross
ma 26	Vught	Kangoeroeloop Vught
za 31	Soest	Sylvestercross
za 31	Hilvarenbeek	Oudejaarsloop
za 31	Eindhoven	Genneper Parken Nieuwjaarsloop

Januari

zo 8	Asten	Jaspercross (Limbra)
zo 8	CLUBHUIS	Nieuwjaarsreceptie vanaf 11.00 uur
zo 8	Egmond aan Zee	Egmond halve marathon

We kunnen weer met de bus van Eindhoven Atletiek mee!

ONZE WEDSTRIJDEN

Het grootste evenement van Atletiek Oirschot is ook het grootste sportevenement van Oirschot!
Je bent er natuurlijk bij: als deelnemer, als vrijwilliger of als toeschouwer!

Alle info: www.atletiekoirschot.nl

Onze Auwjaorscross is een onderdeel van de Runnersworld Kempische Crosscompetitie 2016-2017.

Kijk op de website www.atletiekregio14.nl voor alle info over de competitie: puntentelling, stand competitie, prijzengeld, enz.

Dit is het complete programma:

13 nov	Veldhoven	Witvencross
27 nov	Sint-Oedenrode	Drie Dorpencross
11 dec	Reusel	L'Avant Sylvestrecross
15 jan	Eersel	Dieprijtcross
26 dec	OIRSCHOT	Auwjaorscross
29 jan	Best	Joe Mann Bosloop
12 febr	Valkenswaard	Wedertcross
19 febr	Eindhoven	Karpencross

Om 10 uur is de eerste start: van de recreanten

Nog meer crossevenementen:

26/27 nov	Tilburg Warandeloop
18 dec	Waalwijk Brabants Kampioenschap Cross
5 maart	Amsterdam Nederlands Kampioenschap Cross
11 maart	Prijsuitreiking Kempische crosscompetitie

TRAININGEN

Coördinatoren: Cees van de Schoot en René van de Ven

Ook onze volwassen leden kunnen nu in de zaal trainen!

WINTERTRAININGEN ZAAL

Bij de clubtrainingen voor de jeugd komen alle atletiekonderdelen aan bod, maar wordt het spelelement niet vergeten.
Gedurende wintertijd zijn de trainingen in gymzaal De Linde (Lindenlaan)

Het trainingsprogramma:

Dinsdag 18.30 - 19.30 uur: jeugdleden (geboortejaar 2006 en later)
Technische onderdelen,
trainer: Thomas van Laarhoven

Dinsdag 19.30 - 20.30 uur: jeugdleden (geboortejaar 2005 en eerder)
Technische onderdelen,
trainer: Martien van de Ven

Donderdag 18.30 - 19.30 uur: jeugdleden (geboortejaar 2004 en later)
Technische onderdelen,
trainer: René van de Ven

Donderdag 19.30 - 20.30 uur: senioren, masters, jeugdleden (geboortejaar 2003 en eerder)
Kracht- en stabiliteitsoefeningen,
trainer: René van de Ven

Assistent-trainers:
Bart Noyen en Thomas van Laarhoven

zondag: recreantentraining
9.30 uur, buitengebied
Groep 1, 2, 3, 4

---

maandag: bootcamp
19.00 uur, wintertijd vanaf winkelcentrum De Poort
o.l.v. Irene van Gestel

---

dinsdag: clubtrainingen
18.30 uur, gymzaal De Linde
zie kader

19.00 uur, baan
alle niveau's
o.l.v. Toon de Croon,
Kijk voor het schema op de website
www.atletiekoirschot.nl > TRAININGEN

---

woensdag: recreantentraining
14.00 uur, 's-Heerenvijvers
Woensdagmiddaggroep

19.00 uur, buitengebied
Groep 1, 2, 3, 4

---

donderdag: clubtrainingen
18.30 uur, gymzaal De Linde
zie kader

19.00 uur, bootcamp, wintertijd vanaf winkelcentrum De Poort
o.l.v. Johan der Kinderen

19.00 uur, buitengebied
alle niveau's
o.l.v. Cees Koppen

19.30 uur, gymzaal De Linde
zie kader

---

zaterdag, clubtraining
9.00 uur, buitengebied
Specifieke wedstrijdtraining

DRINGENDE OPROEP aan alle leden en ouders van jeugdleden.

Atletiek Oirschot hecht veel belang aan de opleiding van vrijwilligers, assistent trainer of trainer, die binnen onze club actief willen zijn. Het is namelijk in ieders belang dat de trainingen veilig, verantwoord en in de juiste trainingsopbouw verlopen en dat beginnende lopers goed worden begeleid.

Daarom starten we in januari met een nieuwe trainerscursus:

ALT2 - Assistent Looptrainer niveau 2 van de Atletiekunie.

Het is de begincursus om **de trainer te assisteren** onder verantwoordelijkheid van een trainer.

Voor wie?
De cursus is bedoeld voor alle leden. Iedereen die het trainerscorps nu of misschien in de toekomst wil komen versterken. Daarbij denken we aan de wedstrijdatleten, de recreanten en ook aan de ouders van onze jeugdleden. Ook al ben je (nog) geen lid van onze vereniging, je bent van harte welkom!

Wanneer?
We willen met de cursus starten medio januari 2017 op maandagavond.
Drie avonden theorie en daarna nog één keer een praktijkles. Deze praktijkles wordt op de laatste avond in overleg vastgelegd.

Waar?
De cursus wordt gegeven in ons eigen warme clubhuis, onder het genot van koffie of thee.

Kosten?
Deze worden door de club betaald.

Info?
Bij alle trainers kun je terecht als er nog vragen zijn.

Het is al weer enkele jaren geleden dat wij een cursus ALT2 hebben gegeven en dit resulteerde in enkele nieuwe begeleiders/trainers voor de recreantengroepen. We verwachten niet dat je na de cursus meteen training gaat geven, maar wij hopen dat wij in de toekomst wel een beroep op je kunnen doen.
Voordeel is dat we snel aan de slag kunnen en als je het leuk vindt kun je later altijd nog een aanvullende vervolgcursus volgen. Atletiek Oirschot ondersteunt je daarbij volledig.

Aanmelden?
Ja graaq! Vóór 4 januari 2017 per e-mail bij Cees van de Schoot of Leny de Croon.

ceesvandeschoot@kpnplanet.nl
trainingscoördinator Atletiek Oirschot

leny.de.croon@atletiekoirschot.nl
bestuur Atletiek Oirschot

De cursus wordt gegeven door Cees van de Schoot, gediplomeerd trainer, lid vanaf de eerste dagen van Atletiek Oirschot en erelid van de club. Een man met enorm veel ervaring.

WE WAREN IN…

EINDHOVEN, halve marathon

Tja Jeanne, je hebt je loopmaten niet altijd voor het uitkiezen!

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

verspaandonk
herenmode

Molenstraat 10 Oirschot
www.verspaandonk-herenmode.nl

HARDLOPEN BIJ ATLETIEK OIRSCHOT

Meld je aan als lid bij
Hans Hoogmoet
telefoon 0499-575602
e-mail:
ledenadministratie@atletiekoirschot.nl

5 oktober 2016, woensdagmiddaggroep

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 en kogelstoten) krijgen bij de jeugdafdeling van Atletiek Oirschot aandacht. In de winter worden de trainingen 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.

*inbegrepen in het inschrijfgeld – niet voor wandelaars

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