spike

- Bart van de Lest kreeg de estafettepen
- Het razendsnelle estafettepennetje van Léon :-)
- Halve van Egmond, Cyclopathon, Marathon Genk
- KCC: Joe Mann, Wedertcross, Karpencross
- Martien van de Ven Nederlands Kampioen

2

atletiek OIRSCHOT

jaargang 31 / maart - april 2017

HET CLUBBLAD VAN ATLETIEK OIRSCHOT

Blox & Verbeek adviseurs v.o.f.

voor
particulieren en bedrijven

HEEFT U OP FINANCIEEL GEBIED ADVIES NODIG?
Bijvoorbeeld bij het afsluiten van ‘n **hypotheek** of **verzekering**?!
Of heeft u hulp nodig bij het invullen van **belastingaangiftes**?
Wilt u informatie over bijvoorbeeld **pensioenen**, **spaarrekeningen** of andere financiële zaken?

DAN BENT U BIJ ONS AAN HET JUISTE ADRES.
Wij hebben voor u gediplomeerde medewerkers in huis, die u op professionele wijze kunnen adviseren c.q. helpen.
U hoeft ons alleen maar even te bellen voor het maken van een afspraak. Indien gewenst komen wij dan bij u thuis, maar u mag uiteraard ook op een van onze kantoren komen.

Eersel
Sigarenmaker 3
☏0497-517616
🖷0497-517637

Oirschot
De Korenaar 39
☏0499-574887
🖷0499-575675

✉ **info@bloxverbeek.nl**
www.bloxverbeek.nl

Adfiz
Adviseurs in Financiële Zekerheid

Blox & Verbeek adviseurs:
voor een vertrouwd advies
en constante begeleiding

SPONSORS

Lijst van adverteerders en sponsors op volgorde van het jaar waarin ze met sponsoring zijn begonnen.

hoofdsponsor

1987 Rabobank Het Groene Woud Zuid

wedstrijdsponsors

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
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
2012 Vogels Groenvoorziening
Spoordonkse Watermolen
Autobedrijf Verbruggen
Kapsalon Marc
2013 Runnersworld Eindhoven
Beauty by Jennie
2014 Amazonite
2015 Arianne Huidverzorging
Bouwbedrijf Frans Gerritsen
2016 Van der Helm Daktechniek
Berry van de Schoot
Podotherapie Brons
2017 **NIEUW:** Fair Sports
NIEUW: Marieke Meeuwis Fysiotherapie
NIEUW: Miranda Bressers

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

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

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

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:	Miranda Bressers
Bezorging:	Jeanne Kemps

Het volgende nummer verschijnt rond 1 mei

kopij uiterlijk 23 april sturen naar promotie@atletiekoirschot.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

Bestuur

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

Trainers-begeleiders

► Léon Brands
Toon de Croon
Wim de Croon
Pieter van Esch
Henk van Gerven
Irene van Gestel
► Joos van Haaren
Hans van Hal
Jac van Heerebeek
Johan der Kinderen
Cees Koppen
Joost van Kuringen
Thomas van Laarhoven
Ton van Liempt
Adrie Louwers
Bart Noyen
Cees van de Schoot
Pieter Smits
Jan Swaans
Martien van de Ven
René van de Ven

Overige vrijwilligers

Nellie van Beers
Mieke Bouwman
Harrie Bullens
Joke Bullens
Anthony Conijn
Ineke Conijn
René Coolen
► Toon Erven
Nicole Evers
Martien van Geenen
Tineke van den Heuvel
Hans Hoogmoet
Thea de Jong
Jan Kemps
Jeanne Kemps
Vanessa Kluijtmans
Gerda Manders
Jan Manders
Wally van Mierlo
Dilia van Straten
Miranda Veldhuizen
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,

Proficiat Martien!

Graag wil ik **Martien van de Ven** namens iedereen van harte feliciteren met zijn geweldige sportieve prestatie op het NK-indoor masters in Apeldoorn. Driemaal op het podium en Nederlands kampioen op de 1500 meter in een toptijd van 5:30:96. Prachtige prestaties – loon naar werken. We kunnen hier erg trots op zijn! Op naar een goede eindklassering van de Kempische Cross Competitie!

Positief… versterking van ons kader

Als eerste vervolgstap van de commissievergadering ben ik blij te kunnen melden dat we een nieuwe accommodatiecommissie hebben kunnen opzetten. Met deze verandering komt er meer duidelijkheid over het beheer van onze accommodatie. Deze commissie gaat zich richten op onze totale accommodatie, zowel buiten als binnen. De leden van de (voormalige) materialencommissie nemen deel aan de nieuwe commissie en **Toon Erven** heeft de taak van coördinator op zich genomen, waarvoor dank! Ik wens hen veel succes toe met alle zaken die ze willen oppakken.

Daarnaast is **Léon Brands**, vader van Bente en Niek Brands, gestart als jeugdtrainer. Léon heeft veel sportervaring en we zijn heel erg blij dat Léon dit wil doen voor onze jeugdleden en vereniging.

Maar ook… kader gezocht

Naast de versterking van ons kader zijn er ook nog een aantal belangrijke rollen waarvoor wij leden zoeken. Als eerste een **extra trainer voor onze jeugd**. Als je hier zelf interesse in hebt laat het ons weten of als je iemand kent die dit zou willen doen. Dit is belangrijk voor de continuïteit van de trainingen. Daarnaast kan de **jeugdcommissie** urgent versterking gebruiken en zijn we op zoek naar leden die nieuwe **sponsoring** kunnen binnenhalen. Lijkt je dit wat – laat het ons weten. De vereniging kan je hulp heel goed gebruiken.

Nieuwe concept statuten

Op 20 maart staat dit belangrijke onderwerp op de agenda. Dan kun je je uitspreken oer de nieuwe concept statuten. Via een e-mail ben je op de hoogte gebracht over de voorgestelde aanpassingen. Toegegeven, statuten lezen niet makkelijk weg – maar mag ik je vragen om ze eens goed te bestuderen? Statuten wijzigen niet heel vaak en het is best een belangrijk moment voor de vereniging.

Tot op de Algemene Ledenvergadering!

Ik hoop op een grote opkomst op de Algemene Ledenvergadering van 20 maart. Er zijn veel interessante onderwerpen, wat mij betreft zeker de moeite waard. Tot dan!

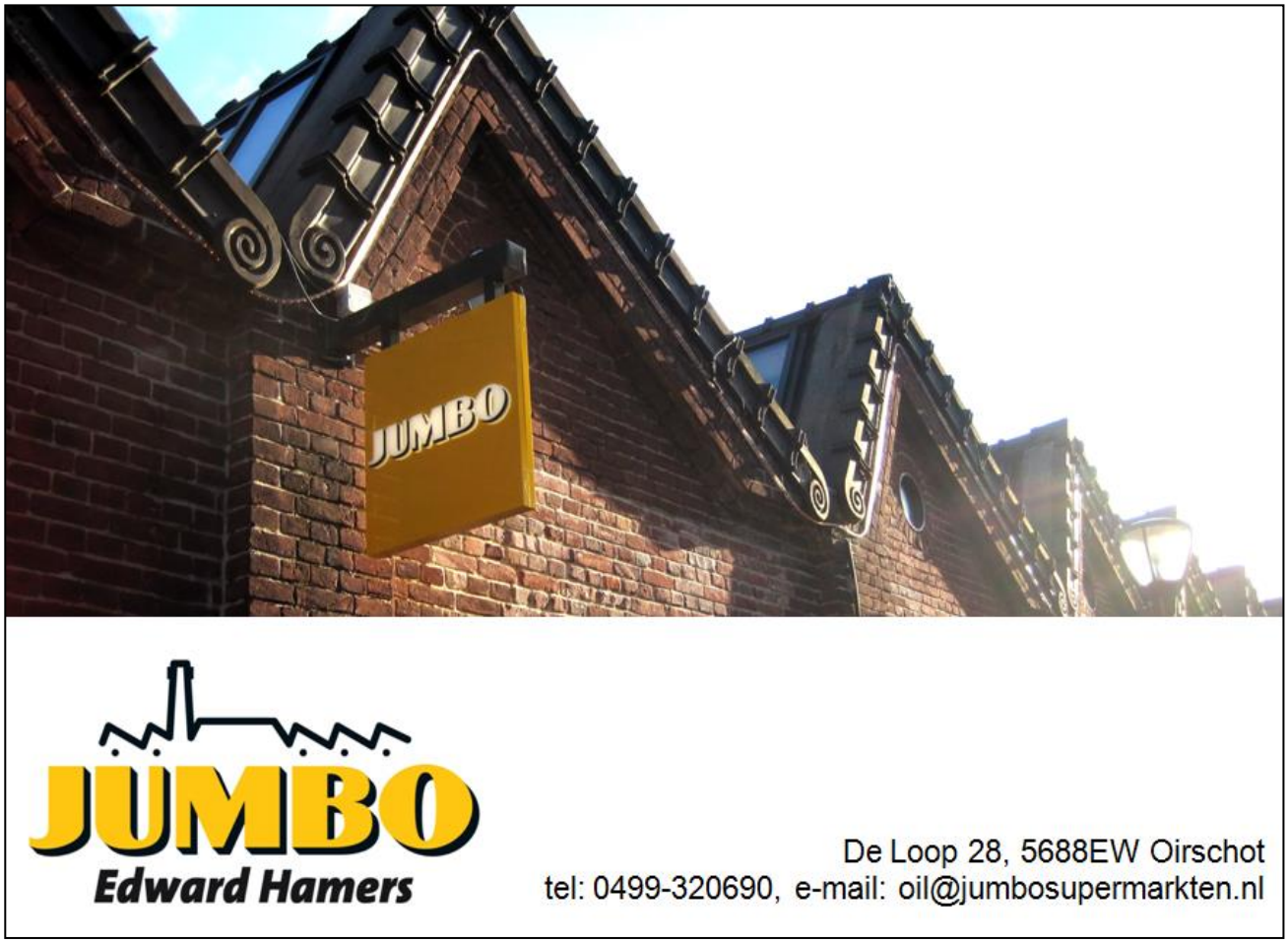
Met sportieve groet,

Henry van der Schoot

P.S. de afgelopen weken ben ik regelmatig voor mijn werk in het buitenland geweest. Lopen in de buitenlucht is er dan (helaas) niet altijd bij. Gelukkig hebben de meeste hotels prima faciliteiten, zie foto uit Belgrado.

secron
Uw partner in zakelijke dienstverlening
Nieuwe adverteerder!
Miranda Bressers Kerkstraat 16 5061 EJ Oisterwijk
[t] 06 22285155 [e] info@secron.nl [i] www.secron.nl

Beauty
By Jennie
Kapster en Nagelstyliste
www.facebook.nl/BBJoirschot
Behandeling op afspraak
Jennie Smits
Oirschot
06 50 88 61 18


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

LEDENADMINISTRATIE

Hans Hoogmoet

De verjaardagen in maart…

2	Jan Joosen	M60
3	Jeanne Kemps	V60
4	Marcel Verbruggen	M45
4	Erwin van Gisbergen	M45
5	Nellie van Beers	V60
6	Pieter Raijmakers	M55
7	Nel Beekmans	WAN
9	Ronny van der Wegen	M45
12	Tineke van den Heuvel	V55
13	Marjo Priem	V55
13	Barry Smetsers	M40
14	Arianne Timmermans	V40
14	Miranda Bressers	V45
14	Marita van Hoof	WAN
16	Karin Verhagen	V50
17	Erik van den Oord	M40
19	Hans Büsgen	M60
19	Martijn Keetels	MSE
23	Michael Boon	M55
23	Henry van der Schoot	M45
24	Piet van de Sande	M85
25	Susanne Aarts	V40
25	Koen van den Biggelaar	JPA
26	Hanny Schilders	V60
29	Ester Adriaanse	V45
29	Joan van Heerebeek	V45
29	Bas Broks	M45
30	Guus van der Burgt	M65
30	Lindy van Dillen	V35
31	Evelien Rosch	VSE

… en in april:

1	Henk Verbeek	M65
1	Michaël Fleur	M45
2	Joanna Verbruggen	WAN
4	Annie van Zeeland	WAN
5	Chantal van der Meijden	V40
6	Nickie Fiers	M40
6	Rita Essens	V50
12	Angel Nijp	MPA
13	Marjolein van Kuringen	V35
13	Lia Smetsers	V55
15	Johan Koppen	MSE
19	Mieke de Bresser	V40
20	Patrick van Kessel	M45
22	Rikie Moors-van Kessel	V60
22	Bernadette Heetvelt	V50
22	Sebastian van Schaik Moran	JPA
23	Mariëtte van der Pasch	V50

Allemaal van harte gefeliciteerd!

Let op! De getoonde categorieën gelden per 30-04-2017

De wijzigingen in het ledenbestand per 1 maart:

Nieuw lid:

Michelle Gilissen V40

Opgezegd:

Germy Sinke V50

Germy heeft last van een knieblessure en is geadviseerd te stoppen met hardlopen

Frank van Laarhoven M50

Frank is genoodzaakt te stoppen vanwege een knie-blessure en is geadviseerd te stoppen met lopen. Hij heeft het erg naar zijn zin gehad bij ons en bedankt iedereen voor de fijne tijd.

Voor het nieuwe lid geldt: van harte welkom bij ons “kluppie”.

De Atletiekunie heeft besloten per 1 januari 2017 de bestaande hard-copy ledenpas af te schaffen. Men is druk bezig om een digitale variant te ontwikkelen. Heb je een verlopen pas dan blijft die geldig tot je een digitale krijgt.

Onze vereniging telt nu 171 volwassen atletiekleden, 20 jeudleden en 19 wandelaars. Totaal 210 leden.

Nieuwe adverteerder!

MARIEKE MEEUWIS
FYSIOTHERAPIE
VOOR RUG EN BEKKEN

SPECIALISATIES
Algemene fysiotherapie
Fysiotherapie bij rug- en nekklachten
Bekkenfysiotherapie

Kapittelhof 23c | 5688 ES Oirschot | T 0499 - 57 89 02
Ganzeakkers 1 | 5091 CR Middelbeers | T 013 - 514 48 03
E m.meeuwis@fysiomeeuwis.nl | I www.fysiomeeuwis.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

ALGEMENE LEDENVERGADERING

De algemene Ledenvergadering is op **maandag 20 maart** om 19.30 uur in het clubhuis.

Kom meepraten als je club je aan het hart gaat!

Nieuwe hardloopkalender op internet

De Atletiekunie heeft een nieuwe website gelanceerd: **hardlopen.nl**. Je vind een link naar deze website op de homepage van onze website, helemaal onderaan onder de kop EVENEMENTEN. Erg uitgebreid en werkt goed.

Nieuwe trainer ☺

Léon Brands, vader van de beroemde atleten Niek en Bente Brands, neemt de jeugdtrainingen over van Martien van de Ven, als die binnenkort enkele maanden ontwikkelingswerk gaat doen in Kenia.

DON McNELLY (96) OVERLEDEN ☹

Op 5 februari overleed in Rochester (VS) de marathonloper Don McNelly. Hij was wereldrecordhouder in gelopen marathons: **744** keer voltooide hij de 42,2 km. Zijn eerste marathon liep hij toen hij 49 was, zijn laatste toen hij 86 was.

Atletiek Oirschot in de media

De pr-commissie stuurt met regelmaat aankondigingen en verslagen van onze evenementen naar de regionale pers. Een overzicht van de artikelen die vorig jaar verschenen in het Weekjournaal en de Mooi Oirschotkrant vind je op onze website

Kijk in het FOTOBOEK > 2016 > 31 december.

Typisch

Ter promotie van onze wedstrijden Oirschotse Stoelloop en Auwjaorscross sturen we mailings naar hardlopers in de regio. In dat bestand zitten nu ruim 1700 adressen.
Nu valt op dat bij elke wedstrijd veel deelnemers bij ons nog niet bekend zijn. Zij doen dus voor het eerst mee. Dat is tussen 21% en 30% van het totaal aantal deelnemers. Telkens weer.
Conclusie: ze komen een keer kijken en dan zien we ze niet meer terug. Kunnen we daar niets aan doen?

Nieuwe trainer ☺

Een oude bekende is terug als trainer: Joos van Haaren. Hij zal ter ondersteuning van Cees Koppen voornamelijk groep 4 en ook groep 3 begeleiden.

In welke categorie zit je?

Dat zie je snel in de tabel op onze website www.atletiekoirschot.nl > ALGEMENE INFO > Leeftijdscategorieën

ATLETIEK OIRSCHOT STAGEPLAATS!

Onze vereniging is onlangs door de SBB (Stichting Beroepsonderwijs Bedrijfsleven) erkend als stageplaats. Dat geeft ons de mogelijkheid om via het ROC Eindhoven studenten van de opleiding Sport en Beweging onze jeugd te helpen. Denk hierbij aan trainingen, werving van leden, begeleiding van trainers, enz.
Cees van de Schoot is praktijkbegeleider, Henry van der Schoot contactpersoon met SBB.

ZOMERTIJD ☺

Zondag 26 maart gaat de zomertijd in. Dat houdt in:

- vanaf di 28 maart zijn de **jeugdtrainingen** weer op het veld
- vanaf di 28 maart is de **bootcamp** weer op het veld
- de **woensdagmiddaggroep** stopt en begint weer op woensdag 27 september

NIEUWS

Lees elke dag op www.atletiekoirschot.nl

het laatste nieuws als het nog warm is

◄ Nellie van Beers 3e V60 in Egmond zo 8 jan 2017

In de zware halve marathon van Egmond wist Nellie van Beers vandaag beslag te leggen op de 3e plaats bij de categorie V60.

foto Saucony EHM

◄ Martien van de Ven 3e in Jaspercross zo 8 jan 2017

Bij de vandaag gelopen Jaspercross in Asten veroverde Martien van de ven de 3e plaats in de categorie M60.

foto (Henk van Bakel): Martien hier tweede met nummer 33

Atletiek Oirschot weer top in Eersel zo 15 jan 2017

Bij de Dieprijtcross in Eersel was het weer scoren: Martien van de Ven won de categorie M65, Nellie van Beers was eerste bij de V55. Zowel Martien als Nellie voeren het klassment aan van hun categorie in de Kempische Crosscompetitie.

◄ De Pedaleur wint Cyclopathon zo 15 jan 2017

Dit jaar hadden we meer fietsers dan lopers. Geen probleem: enkele leden van De Pedaleur kunnen ook een beetje hardlopen en trokken de Asics aan. Pedaleur Henk van Ham (loper), gekoppeld aan Pedaleur Alexander van de Heuvel (fietser) trokken na 2 ronden al een gat dat niet meer viel te dichten. Na 8 rondjes finishten Bart Putmans en Rob van Overbeek als 2e en Yves Dhondt (AVGM) en Dré Smits als 3e. Er stonden 18 teams aan de start.

Foto (Ad van Zelst): het podium van de cyclopathon 2017: Rob, Bart, Henk, Alexander, Yves, Dré.

Atletiek Oirschot weer top in Eersel
zo 15 jan 2017

Bij de Dieprijtcross in Eersel was het weer scoren: Martien van de Ven won de categorie M65, Nellie van Beers was eerste bij de V55. Zowel Martien als Nellie voeren het klassement aan van hun categorie in de Kempische Crosscompetitie.

◄ Mooie prestaties in Best: 3x podium
zo 29 jan 2017

De Joe Mann Bosloop is een van de oudste crosswedstrijden van Nederland. We waren daar vandaag bij de 60e(!) editie met 11 leden goed vertegenwoordigd. En we haalden ook nog wat prijzen binnen! Nellie van Beers werd 1e bij de V55, Martien van de Ven 2e bij de M65 en Bente Brands verraste weer met een 2e plaats bij de minipupillen.

Foto (Henry van der Schoot): Bente Brands (links) op het podium.

◄ Henk van Gerven recordhouder aantal marathons
zo 29 jan 2017

Henk van Gerven liep vandaag met Piet van Oirschot de Louis Persoons Memorial Marathon in Genk (B). Tijdens zijn lidmaatschap van Atletiek Oirschot heeft Henk nu 26 hele marathons voltooid en passeert daarmee Nellie van Beers, die er 25 liep.

Foto (Kees Smetsers): Piet en Henk na afloop van de zware marathon in Genk.

◄ Martien van de Ven in toptijd Nederlands Kampioen!
zo 5 feb 2017

Bij de NK Indoor voor Masters in Apeldoorn liep Martien van de Ven drie afstanden. Op de 3000 en 800 meter werd hij 2e. De 1500 meter werd een prachtige overwinning. Nederlands Kampioen indoor bij de Mannen 65 in een tijd van 5:30.96, tevens een verbetering van zijn eigen clubrecord!

Foto (Ed Turk): Martien op de 800 meter.

NIEUWS

Lees elke dag op www.atletiekoirschot.nl

het laatste nieuws als het nog warm is

◄ Atletiek Oirschot blijft winnen
zo 12 feb 2017

Vandaag werd in Valkenswaard de Wedertcross gelopen. Onze vaste waarde Martien van de Ven legde wederom beslag op de 1e plaats bij de M65. Hij nam maar liefst 10 minuten voorsprong op de nummer 2!

Ook onze mini Bente Brands wist het veld royaal voor te blijven en werd met 16 seconden voorsprong eerste met een gemiddelde snelheid van ruim 14 km/u (!).

Foto (Léon Brands): Bente - 3 deelnames, 3 keer podium!

◄ Karpencross: weer 3 podiumplaatsen!
zo 19 feb 2017

Vandaag was in Eindhoven de laatste wedstrijd van de Kempische Crosscompetitie. Bij de Karpencross werd Martien van de Ven eerste bij de M65 en Nellie van Beers eerste bij de V55. Beide Atletiek Oirschot-atleten wonnen daarmee ook hun categorie in de competitie.

Ook Bente Brands stond weer op het podium: tweede bij de Meisjes minpupillen!

Foto (Patrick Spruytenburg): Nellie in de Karpencross, eerste V55 en winnares van de competitie.

bouwbedrijf
Frans Gerritsen bv

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

Bekijk onze projecten op
www.fransgerritsen.nl

BESTUUR & COMMISSIES

NIEUW: de Accommodatiecommissie

De Accommodatiecommissie is een vervanger van meerdere commissies die voorheen binnen de Atletiek Oirschot werkzaam waren. Enkele van die commissies hadden een overlap in hun taken, of bestonden uit slechts enkele leden. Dit zou de continuïteit niet ten goede kunnen komen.

Door met een grotere commissie aan de gang te gaan kunnen we op meer mensen een beroep doen, hebben we een beter overzicht op wat gedaan moet worden en gedaan is en krijgen we een betere kruisbestuiving van kennis van zaken op elkaar.

Hier de samenstelling van de accommodatiecommissie (AC):

Coordinator:

Toon Erven

De coördinator is de contactpersoon binnen de commissie naar het bestuur (**Pieter Raijmakers**). Adviseert het bestuur ten aanzien van grotere voorzieningen, inrichting terrein, gewenste materialen en veldonderhoud door het groenbedrijf.

Materialenhok en indeling daarvan:

Bart Noyen, Jan Kemps, René Coolen

Technische materialen en beheer:

Bart Noyen (overlegt hiermee met **René van de Ven** die geen deel uit maakt van de commissie)

Terreinonderhoud en onderhoud atletiekvoorzieningen:

Martien van Geenen, Toon de Croon, Cees van de Schoot

Bouwkundig en technisch onderhoud van het clubhuis en het materialenhok (binnen en buiten):

Danny van Overdijk, Toon Erven

Schoonmaakwerkzaamheden:

Martien van Geenen

Nieuwe leverancier clubkleding

Nadat Joos van Haaren (Running Support) en Henk van Gerven (Screenrun) zijn gestopt met hun bedrijf zijn we op zoek gegaan naar een nieuwe leverancier voor onze clubkleding. Het is geworden **Fairsports** in de Rijkesluisstraat in Oirschot. Willem van der Vleuten, eigenaar van Fairsports, kijkt uit naar een langjarige samenwerking met Atletiek Oirschot.

De bestelprocedure staat op de website: ALGEMENE INFO > Clubkleding

Als je vragen hebt kun je hiervoor terecht bij de contactpersonen in het bestuur **Leny de Croon** en **Miranda Bressers**

De AGENDA op onze website

Deze werd altijd bijgehouden door **Leny de Croon**. Onlangs is deze taak overgenomen door **Jan Swaans**.

Heb je tips voor Jan,
Hoe het beter kan,
Mail Jan!

Recreantencommissie

Joos van Haaren is het trainerscorps komen versterken en zit nu ook in de recreantencommissie

Een overzicht van alle commissies, wie er in zitten en welke taken ze hebben vind je op onze website www.atletiekoirschot.nl > ALGEMENE INFO > Bestuur en commissies

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

foto Tiny Steenbakkers (AVGM)

Nieuwe adverteerder!

Voor loopanalyses,
hardloopschoenen, wandelschoenen,
Atletiek Oirschot en running kleding,
optimale service en vakkundig advies

SPORT 2000
FAIR SPORTS
Rijkesluisstraat 17 5688 EC Oirschot Tel. 0499 573 468

Ken je iemand die alleen loopt? Neem hem (haar) een keer mee naar een recreantentraining. Kost anderhalve euro en vaak zijn ze meteen verkocht. Vorig jaar hebben we een mooie ledengroei doorgemaakt en dat is niet zomaar!

Bij een club ga je beter lopen!

Download het inschrijfformulier van de website www.atletiekoirschot.nl of neem er een mee uit het clubhuis. Invullen, inleveren klaar!

Als lid hoor je er pas echt bij!

SPORTGALA

foto's: Ad van Zelst

Jeugd

Meer foto's op
www.atletiekoirschot.nl

Henry en Mieke vertegenwoordigden Atletiek Oirschot

Op 14 januari presenteerden we onze club bij het Sportgala in De Kemmer. Sprintjes, horden, springen, ze vonden het leuk, de kinderen!

We zijn begonnen met een grote ledenwerfactie onder de jeugd. Alle deelnemers kregen een flyer waarmee, goed voor 8 gratis trainingen en korting op het lidmaatschap.

Kijk ze eens vliegen!

JOE MANN BOSLOOP

foto's: Henry van der Schoot en Tiny Steenbakkers

Jeugd

Atletiek Oirschot in de Joe Mann Bosloop

Meer foto's op www.atletiekoirschot.nl

Start van de pupillen. In het midden, met startnummer 402, Bente Brands

Tjeerd Lieshout, Niek Brands, Bente Brands, Dries Smulders, Rick van der Schoot.

Op zondag 29 januari hebben vijf jeugdleden van Atletiek Oirschot deelgenomen aan de 60e Joe Mann Bosloop in Best.

Nu de dooi was ingevallen was het een zwaar parcours en de spikes kwamen goed van pas! Allemaal hebben ze gestreden voor een goede eindklassering. Bente was in haar categorie zelfs tweede, en dat met een val tijdens de wedstrijd.

WEDERTCROSS

foto's: Léon Brands

Jeugd

Zie je wel dat wij kunnen crossen!

Twee maanden lid, 3 deelnames, 3 keer podium! We zijn trots op Bente

Hier komt Niek Brands aan razen! Hij liep met Rick van der Schoot mee met de A-pupillen.

Léon Brands heeft een deel van de jeugdtrainingen op zich genomen.

Zondag 12 februari was de Wedertcross in Valkenswaard. Hij er naar toe met Niek, Bente en Rick van der Schoot. Bente won bij de minipupillen. Ze liep met gemiddeld 14,15 km/u!

KARPENCROSS

Vier keer podium in vier wedstrijden!

Jeugd

Bij de laatste cross van de Kempische Crosscompetitie, de Karpencross in Eindhoven, liep Bente Brands weer als een haas, zo hard. Ze werd 2e bij de minipupillen!

Jarno Janssen liep mee met de D-junioren, hij werd 16e.

Kijk Bente eens gaan!

(foto Peter Kramer)

LEDENWERFACTIE

De ledenwerfactie onder de Oirschotse jeugd gaat nu echt van start. Op het Sportgala deelden we al heel wat flyers uit. Nu gaan we ze verspreiden op de basisscholen. Via de flyers worden kinderen vanaf 6 jaar uitgenodigd voor 8 gratis trainingen. Als ze daarna lid worden krijgen ze het eerste jaar 10 euro korting op de contributie.

JEUGDCOMMISSIE

René van de Ven

Léon Brands is sinds januari jeugdtrainer.

We zijn daar ONTZETTEND blij mee en hij doet het ook fantastisch.

Mieke Bouwman en Esther de Wert gaan op korte termijn stoppen bij de jeugdcommissie.

Susanne van Gessel is lid geworden van de JC, maar de commissie is onderbezet.

► *Wie wil ons team komen ondersteunen?*

Er zijn 3 a 4 vergaderingen per jaar en verder bestaan de taken vooral uit het mee organiseren en helpen bij nevenactiviteiten voor de jeugdleden. Denk aan Sinterklaas-, Paas- of Halloweenactiviteiten, Ouder-Kindcross, Candy-Run, enz. Ook als iemand zich wil aanmelden om mee te helpen aan slechts één activiteit is de JC al ontzettend geholpen.

Niek Brands is de pechvogel van februari.

Hadden we de pechvogel van januari al, Thijs van den Brand met een gebroken pols tijdens het schaatsen, nu heeft Niek zijn knie verdraaid tijdens een potje voetbal op school en is hij een tijdje uit de running. Ik ben zowel bij Thijs als bij Niek op ziekenbezoek geweest en heb Niek, omdat het al de tweede keer in korte tijd is dat hij zijn knie blesseert, een mooie bidon cadeau gegeven als troostprijs voor de pechvogel van de maand.
Thijs is bijna terug van zijn blessure, we wensen Niek een spoedig herstel toe!

Dinsdag 28 maart, tijdens de eerste buitentraining van het jaar, is er weer een informatieavond voor ouders van jeugdleden.

Voor de jeugdleden van de oudere groep is het zinvol om ook aanwezig te zijn tot hun training begint, want we hebben een paar vragen die we hen willen voorleggen. Tijdens deze informatieavond komen aan de orde: trainingen, trainers, wedstrijden, gezamenlijke wedstrijden zomer 2017, overige activiteiten (JC), schoeisel, kleding training / algemeen, wedstrijdkleding.

De gezamenlijke wedstrijden bepalen we in overleg en in samenspraak met de ouders en jeugdleden. Tevens zijn er enkele nevenactiviteiten waarvoor we de interesse willen peilen.
Verder kunnen alle vragen die men maar heeft worden gesteld, en ondergetekende belooft overal een antwoord op te geven (indien onmogelijk ter plekke, anders per mail).

René van de Ven

Nieuwe jeugdtrainer: Léon Brands. Daar zijn we blij mee!

Mieke en…

… Esther gaan stoppen bij de jeugdcommissie. Wie wil het van hun overnemen?

JEUGDACTIVITEITEN

Clubcross: zo 12 maart

Voor al onze jeugdleden, maar ook kinderen van onze leden mogen meerennen. Gratis! Win een mooie medaille!

Kids-Sport: do 6 april

Groepen 4-5-6 van de basisschool De Beerze maken kennis met atletiek

JANS-dag: do 15 juni

Onze schoolverlaters van groep 8 mogen zich helemaal uitleven op deze mooie atletiekdag!

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

Amazonite
SCHOONHEIDSSALON
Anja Michielsen
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

Installatiebedrijf
BERRY VAN DE SCHOOT BV
www.vandeschoot.nl

HET RAZENDSNELLE ESTAFETTEPENNETJE

Léon Brands

Bij uitzondering kreeg eens een "oudere jongere" het estafettepennetje. Onze nieuwe jeugdtrainer schrijft:

Hoi allemaal!
Ik kreeg wel heel "last-minute" deze estafette pen, maar het is wel een mooie kans om mezelf voor te stellen.

Ik ben Léon Brands en sinds 2015 lid van Atletiek Oirschot, 45 jaar en sport al zowat mijn hele leven. In het dagelijks leven ben ik Project Manager bij Rompa. Dat is een bedrijf dat allerlei kunststof producten maakt, zoals ruitenwissers en motoronderdelen voor auto's, handdoek automaten voor Vendor, maar ook opladers voor scheerapparaten en kinderstoeltjes voor op de fiets of in de auto. Ons bedrijf heeft fabrieken in Tsjechië, China en Amerika, waardoor ik nogal eens onderweg ben.

Terug naar de sport:
Als klein kind heb ik eerst een paar jaar op judo gezeten alvorens ik op voetbal ging.

Voetballen doe ik nog altijd met veel plezier, bij Oirschot Vooruit. Op de maandagavond speel ik zaalvoetbal. Dit is ook meteen de reden dat ik eigenlijk alleen in de zomer loop. Als ik het voetbal ga combineren met het lopen dan "ren" ik al snel tegen blessures aan.
Ik ben de vader van Niek en Bente die inmiddels ook actief lid zijn bij de club, en de man van Marloes, die ook wel eens bij de club komt lopen nadat ze een paar jaar terug met succes de loopcursus heeft gevolgd. Wij wonen op Moorland waar we het erg naar onze zin hebben.

Vorig jaar tijdens de ski-vakantie is Niek gevallen en heeft daarbij zijn voorste kruisband afgescheurd.

Daardoor is uiteindelijk gebleken dat voetbal, wat hij toen deed, geen optie meer is. Daarom zijn we op zoek gegaan naar een leuke nieuwe uitdaging en die heeft hij in de atletiek gevonden. Bente ging een paar keer mee kijken naar de training en had ook al snel de smaak te pakken. Van Sinterklaas heeft ze toen het lidmaatschap gekregen. Dat had die goedheiligman goed gezien, wat ze vind het super leuk!

Sinds een paar maanden ben ik ook actief binnen de club als jeugdtrainer.

Men zocht binnen de vereniging naar een jeugdtrainer, kort nadat Niek lid was geworden en ik dacht: "*dit is misschien wel wat voor mij*". Ik was eerst ook trainer van Niek's voetbal elftal, omdat ik het leuk en belangrijk vind dat kinderen lekker sporten. Ik wordt enthousiast als ik kinderen bezig zie om beter te worden en daar hun energie in steken. Vaak zie je dat dan ook terug in wedstrijden, waar je soms kunt winnen, maar ook PR's kunt lopen, gooien of springen. Een PR is uiteraard altijd een mooie beloning voor je inspanningen. Ik hoop dan ook dat we het komende seizoen met de jeugdleden veel wedstrijden gaan bezoeken: leuk, gezellig en weer een kans om jezelf te verbeteren.

Zelf ben ik momenteel aan het voorbereiden op de kwart-triathlon.

Ik wil dit op 1 juli voor de eerste keer gaan doen! Ik ben nu voor het eerst serieus aan het zwemmen en heb een fiets aangeschaft. Ik ben erg benieuwd hoe de combinatie zal gaan: eerst het zwemmen dan nog fietsen en of je daarna nog aan de gang kunt komen met het lopen…. Over een paar maanden hoop ik het jullie te kunnen vertellen!

Ik wil de pen overdragen aan Femke van Overdijk, één van de pupillen die bezig is elke week beter te worden omdat ze het leuk vindt en er veel energie in stopt!

Veel sportieve groeten!
Léon Brands

WANDELEN

Martien van Geenen

Het valt steeds meer leden op!

De wandelgroep gaat zich meer dan ooit profileren!

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

Het programma*:

- Zondag om 9.00 uur vanuit het clubhuis
- 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.

We worden zelfs in de kantine een groep om rekening mee te houden en om op te rekenen!

We deden afgelopen halfjaar mee aan de maandelijkse wandelingen van de BOMMUS, soepwandelingen voor een goed doel, mede georganiseerd door onze wandelmaat Hans van Bommel. Deze wandelingen rondom onze dorpen konden rekenen op een toenemend aantal deelnemers, welke voor 5 euro een door Hans zelf bereide kop soep namen. En lekker was die!

Voorts is er, ondanks een aantal geblesseerden, een toename van deelnemers te constateren.

Natuurlijk speelt hierbij mee dat men al wandelend even rustig de week kan doornemen, wat bij hardlopers en joggers wat moeizamer verloopt. Ook is de sfeer ronduit gezellig , warm en stimuleren we elkaar tot hogere prestatie!

En daar zit nu een kneepje.

We zijn niet uit om alleen te presteren! We willen gewoon gezellig wandelen in een mooie natuur, lekker veel zand en in een schitterend gebied. Cees van de Schoot had tot doel een zogenaamde natuurwandeling, dus in de natuur en niet in straten, te doen en dat is hem gelukt! Gelukkig is Cees, na een korte afwezigheid, weer volledig terug bij onze groep en ook weer bij de club. En hebben we weer een gebiedskenner terug!

Zo gaan we 5 maart weer eens uit wandelen en doen dan de 12-Vennenwandeling in de Oisterwijkse sfeer.

We drinken onderweg een bakkie en zijn dan zoals altijd rond 12 uur weer in 't durp. In april wacht ons weer de RTO-wandeling, Hemelvaartsdag de Abdijenloop in Westerlo, enz. enz. Altijd in een ontspannen sfeer, tijd nemen voor en met elkaar, fijn in de natuur die weer op ontluiken staat, wat wil een mens nog meer?

En we wandelen altijd rond de twee uren.

Dit houdt in dat we niet altijd dezelfde afstand, maar wel dezelfde wandeltijd hebben. Meestal is de afstand rond de 9.5 – 10 km maar dat is geen vast gegeven. Na afloop wacht ons op zondag altijd een lekkere bak koffie, even bijkletsen met elkaar en de "andere" clubleden, en voldaan huiswaarts.

De woensdag heeft het voordeel dat we niet vanaf de kantine maar vanaf 's-Heerenvijvers vertrekken.

Daardoor kunnen we wat verder de hei op, maar dan missen we wel de koffie! Tja, wat rest me te vertellen over wandelen? Heel veel, maar daar gaat dit stukje niet over. Dit gaat over eens beleven, meedoen en ervaren wat het is: wandelen bij je eigen atletiekclubje. Of je nu te geblesseerd bent om te hollen, of gewoon eens baalt van het jagen, of herstellend bent van een blessure, of eens een keer één van die andere wandelingen wilt meemaken omdat die nét in een ander gebied is waar je ook wel eens wilt kijken, of je eens met ons nader kennis wilt maken, of, en of, en of?

Er zijn tientallen redenen eens met ons mee te gaan.

Alleen moet je zelf de stap maken. Ben je zover? Zondagmorgen negen uur, woensdagmiddag half twee! Op ons kun je rekenen, wij ook op jullie? Tot ziens en doe eens mee!

Coördinator wandelgroep Martien van Geenen

Tijdje niet hardgelopen?

Geblesseerd?

Haak aan bij onze wandelgroep!

Goeie klets en koffie na.

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

DE ESTAFETTEPEN

Bas van de Lest

In het kort: Bart van de Lest, 48 jaar, woon sinds 1997 samen met Karin van de Lest-Mezenberg aan de Gasthuisstraat in Oirschot. We hebben twee kinderen, Tom van 14 en Bram 12.

Hoewel we oorspronkelijk allebei niet uit Oirschot komen heb ik niet het gevoel hier nog ooit weg te gaan.

Heb nagenoeg heel mijn leven in de driehoek Den Bosch, Eindhoven, Tilburg gewoond. Voor mij en volgens mij voor vele van ons de mooiste plek van Nederland.

Opgegroeid in Middelrode, op mijn 29ste in Oirschot komen wonen.

In mijn jeugd vond ik niets leuker dan lekker buiten voetballen met buurtgenootjes en vriendjes. Ik ben tot mijn 19de lid geweest van voetbalclub BMC. Sporten was vroeger binnen ons gezin voor mij en mijn broer erg belangrijk. Mijn ouders deden beide niet aan sport, achteraf gezien een beetje raar. Zeker nu ik bij de club zo veel sportende ouders maar zeker ook veel grootouders tref. Ik ben na een klein uitstapje, een jaar Gennep, in Tilburg gaan wonen. Door blessures en andere interesse heb ik tot aan onze verhuizing naar Oirschot weinig meer gesport en ben gestopt met voetbal.

Toch weer voetbal, stoppen met tennis en lopen bij Atletiek Oirschot

In Oirschot lid geworden van TCO (Tennis). In het begin regelmatig getennist en geborreld o.a. samen met de vorige schrijver van de Estafettepen. Maar uiteindelijk gestopt omdat ik merkte dat tennis niet echt leuk is.

De kinderen zijn gaan voetballen bij OV en vandaar uit ben ik 7 jaar geleden het voetbal weer ingerold als trainer/leider van het team van onze Tom. Leuk, verrassend en zeker ook leerzaam om 3 keer in de week met een groep van 14/15 jarigen bezig te zijn. Er zit ook behoorlijk wat looptalent bij dus….Naast trainer/leider van de JO 15-3 werk ik bij Achmea in Tilburg en Apeldoorn. Een leuke uitdaging om de dagen mee te vullen ☺. Vanuit mijn werkgebied (verzuim/wia/re-integratie) gezien dat sporten erg goed voor je is. Ben daarom een jaar of 6 geleden gaan lopen, eerst rustig maar later steeds fanatieker. Zoals het vele van ons is over komen: te fanatiek en te veel. Twee jaar door blessure (hielspoor) er tussenuit geweest en in april weer gestart met lopen bij de hardloopcursus. De cursus is me zeer goed bevallen, leuke gevarieerde training, goede begeleiding. Na de cursus aangesloten bij groep 2 en daar loop ik nu met veel plezier op zondag.

Bootcamp op donderdag

Sinds de start van de bootcamp, oktober 2016, ben ik op donderdag meestal van de partij. Vind dit een ontspannen manier van het trainen van je gehele lichaam. Waarbij de voor mij belangrijke buikspier(en) zeker aanbod komen. Lekker buiten. Natuurlijk zorgt Johan ervoor dat we naast de oefeningen ook voldoende kunnen lopen door de verschillende wijken van ons dorp, we zijn ten slotte een atletiekverenging.

Estafettepen of Estafettevlog?

Begrijp dat het een goed gebruik is dat ik de pen nu door mag gegeven. Dus ik ga zo dadelijk een naam noemen. Maar terwijl ik dit zit te tikken kijkt onze Bram een vlog van een YouTube-er (Robby) en vraagt wat ik voor het werk aan het tikken ben. Ik zeg: "*is een stukje voor clubblad om me voor te stellen*."
Waarop hij zegt: "*waarom geen vlog…….*"

Ik geef de estafettepen aan Erik van den Oord

EGMOND HALVE MARATHON

Ad van Zelst

Net uit de bus: Kees, Henk, Nellie, Peter Cras (AVGM).

Een jaar heb ik nu blessurevrij gelopen.

Rustig aan, niet meer dan twee keer per week, zodat ik tussen twee trainingen voldoende kan herstellen. *"Heel verstandig op jouw leeftijd, Ad",* zeggen mijn loopmaten, maar ik hóór ze denken: "*Ha! Die loopt ons voorlopig niet meer voorbij"*.
Ik zal ze leren! Sinds half november heb ik de duur en intensiteit van mijn trainingen langzaam opgevoerd. In groep 4 loop ik nu nog achteraan, maar dat vinden ze prima, zeker de degene die eerst achteraan liep. Langzaam win ik aan snelheid en duurvermogen.

Zondag 8 januari.

Als een zombie heb ik 3 dagen snotterend rond gelopen. Wat moet dat worden in mijn 13e Egmond? Om kwart voor zes sta ik langs mijn bed. Nog flink verkouden, maar ik heb geen koorts.
Om half acht stappen we met 8 AO'ers in Eindhoven op de bus. Om half 10 zijn we in Egmond. Erg vroeg, maar dat komt omdat er ook lopers meereizen die de kwart-marathon lopen en die gaan om 10 uur weg. Tijd zat dus, mijn start is om 12.30 uur.

Ik ga eerst maar eens naar de massage.

Afgelopen dinsdag ben ik al bij Lambert geweest, maar een extra lichte massage kan nooit kwaad. Als ik buiten kom loopt daar de rest van onze groep. Ze gaan een strandwandeling maken. Ik ga niet mee, blijf lekker binnen en haal in de tent een kop koffie.

Om kwart voor 12 loop ik met Henk, Cees en Nellie naar het startvak voor de wedstrijdlopers.

Dat is vooraan, vlak achter de elitelopers. Het heeft enkele dagen flink gewinterd, met sneeuw en ijzel. Vandaag is het droog, vrijwel windstil en 6 graden. Beter kan bijna niet.

Alle deelnemers hebben de voornaam op het startnummer staan.

Ik heb daar "*Ad 70+*" van gemaakt. Dat gaat me een minuut tijdwinst opleveren door de reacties van de mensen langs de kant. Denk ik.

Opeens klinkt een harde knal.

Het startschot. Waar we vroeger eerst een paar kilometer door het dorp liepen, gaan we nu direct na de boulevard het strand op. Dat is bezaaid met zeesterren die hier de afgelopen dagen zijn aangespoeld. Het strand is hard en goed te belopen. Al vlug word ik ingehaald door de snelste recreanten, die na ons gestart zijn. Cees, Henk en Nellie zijn al uit het zicht verdwenen. Zij lopen in de 1:40, mijn doel is onder de 1:55

Na 6 kilometer wordt het zwaarder.

Het strand is modderig en als dan de strandopgang naar Bakkum komt is het even niet leuk. Moeizaam spol ik door het losse zand omhoog, het duin op. De kilometers die dan volgen zijn ook geen grapje: omhoog, omlaag, los zand, ongelijke ondergrond. Dan, na km 12, wordt het wat lichter. We lopen over een camping met goede paden. Mijn tempo is constant, ik zit goed op schema.

De kilometers gaan onder mijn voeten door.

Bij km 18 hoor in de verte al de omroepers bij de finish. Nog 3 kilometer, maar die zijn niet mis: eerst een lange helling, de Bloedweg. Ik ben niet bang voor hellingen, maar deze gaat omhoog. En vlak voor de boulevard, waar de finish is, komt nog een venijnig bultje.

De finish: ik steek mijn armen omhoog, blij dat het klaar is.

Mijn tijd is 1:54:38 netto, beter dan gedacht en dankzij de toeschouwers. Ik pak de mooie medaille aan, een plastic cape en loop tussen de massa lopers naar de sporthal terug. Als ik daar bijna ben schiet er een hevige kramp in mijn rechterkuit. Later, onder de douche, hetzelfde links. Nooit last van en nu… Waarschijnlijk teveel afgekoeld na de finish.

Nu naar Drunen, dat moet lukken onder de 1:50! Wie gaat er mee?

Egmond moet je een keer meegemaakt hebben!

De acht van Atletiek Oirschot:

Cees Koppen	19e M60	1:41:28 uur
Henk van Gerven	35e M55	1:44:23 uur
Nellie van Beers	3e V60	1:44:33 uur
Ronald Poos	Recr.	1:49:19 uur
Joost van Kuringen	Recr.	1:51:18 uur
Ad van Zelst	6e M70	1:54:38 uur
Marieke Meeuwis	Recr.	1:57:10 uur
Kees Smetsers	Recr.	2:04:00 uur

Dat is toch prachtig, zo langs het strand!
In het midden lopen Cees en Henk (foto Frits van Eck).

Hier lopen de wedstrijdlopers nog bij elkaar, maar al vlug worden we ingehaald door de snelste recreanten (foto Frits van Eck).

CYCLOPATHON

Toon de Croon

De start. Omdat de weg glad was liepen de lopers nu meteen het bos in.

Op de derde zondag van januari is zoals altijd ook dit jaar weer de Cyclopathon gehouden.

Even was het nog twijfelachtig, maar de weergoden waren ons goed gezind. Het bleef bij een klein beetje sneeuw en lichte vorst maar dat was geen belemmering. Begin december was de lijst voor deelnemers in het clublokaal opgehangen en de nodige instanties zoals EHBO, Clubhuiscommissie en jury gevraagd om op 15 januari hun medewerking te verlenen aan de Cyclopathon. Ook Ad van Kollenburg van G.M. wordt dan een seintje gegeven evenals de Pedaleur, waar dit jaar de organisatie was overgedragen aan Rob van Overbeek.

Op de wedstrijddag eerst spullen inladen en op tijd vertrekken.

Het parcours, wat we al zuiver gemaakt hadden, moest nog van lint voorzien worden, zodat het goed duidelijk was voor lopers en fietsers. Het aanloopstuk voor de start was nog glad door de sneeuw, daar was nog wat zout gestrooid, maar voor de rest ging het prima.

Na een ronde ligt iedereen nog dicht bij elkaar. Bart Putmans komt het eerst binnen.

En dan, als de fietsers weg zijn, wordt het veld langzaam uit elkaar getrokken

Best heftig, de cyclopathon, maar tussendoor heb je gelukkig genoeg tijd om uit te rusten!

Meer foto's op www.atletiekoirschot.nl

AO'er Wilma van Kollenburg is ook lid van de Pedaleur. Hier passeert ze achterin het parcours Tineke van den Heuvel en Harrie Bullens.

Helaas hadden we te weinig lopers in tegenstelling tot andere jaren.

Enkele fietsers zijn onverrichter zaken zelf maar een rondje zelf gaan fietsen. Toen Adrie naar het clubhuis ging voor strooizout kon hij nog een paar man charteren die alsnog meededen. Met nog een paar mensen van de Pedaleur die wilden en konden lopen en de 5 deelnemers van G.M. kwamen we tenslotte aan 18 koppels.

Er was volop strijd en met een mooi winterzonnetje was de Pedaleur de grote winnaar.

Het koppel Henk van Ham en Alexander van den Heuvel finishten als eerste, beide van de Pedaleur. Op de 2e plaats finishte Bart Putmans en Rob van Overbeek en als 3e Yves Dhondt van G.M. en Dré Smits.

Na afloop was de prijsuitreiking in een afgeladen clubhuis waar we op vlaai en koffie werden getrakteerd door de Pedaleur.

Door een kleine communicatiefout bij de Pedaleur was er een dubbel aantal vlaaien. Dit gaf Jan van Gerven, voorzitter van de Pedaleur, de kans om nog meer mensen een prijs te geven dan alleen de winnaars. Die hadden geluk.

Al met al toch weer een geslaagde aflevering van de Cyclopathon.

Met dank aan allen die dit jaarlijks terugkerend evenement hebben doen slagen.

Toon

Er waren teveel fietsers.
Pedaleur Henk van Ham kan ook wel een beetje hardlopen…

en wint met Alexander van den Heuvel de Cyclopathon 2017!

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

MARATHON GENK

Kees Smetsers

Henk van Gerven en Piet van Oirschot liepen de Marathon van Genk

Kees Smetsers was erbij en schreef een verslag:

Twee hardlopers van Atletiek Oirschot bedwingen de marathon van Genk !

Zondag 29 januari 2017 gingen twee markante hardlopers van Atletiek Oirschot op pad om in België een hele marathon te gaan lopen. En dat was niet zo maar een marathon, het was de Louis Persoons Memorial van Genk.

Genk ligt tussen Hasselt en Maastricht en het is daar heuvelachtig.

Het lopen van een marathon is al een unieke prestatie, maar als het parcours ook nog over heuvels gaat, dan kan het echt een helletocht worden, zeker in de winter.
Henk van Gerven en Piet van Oirschot zijn twee hardlopers, die werkelijk voor niets terug schrikken. Piet doet niets liever dan in de Oirschotse Hei over tankbanen en door los zand rennen. Hij is dan in zijn element en is dan echt niet bij te benen. Henk van Gerven heeft al ontelbare marathons gelopen en voor hem is niets te gek. Hij heeft al hele marathons gelopen in een zwaar flamingopak, of als struisvogel. Probeer dat maar eens, het is niet te doen. Ook heeft hij al een keer de hele marathon gedaan met bodypaint over heel zijn lijf, waarbij hij heel Eindhoven in beroering bracht.

Het is duidelijk, deze twee zijn voor niets en niemand bang.

Henk wordt binnenkort zestig jaar en dat is voor hem aanleiding om op 17 april 2017 de “60 kilometer van Texel” te gaan lopen. Daarvoor is hij keihard aan het trainen en daarom had hij aan zijn loopmaat en vriend Piet gevraagd of hij mee naar België wilde gaan om daar in Genk de hele marathon te gaan lopen. Piet had deze winter niet zoveel getraind, maar hij is wel ontzettend sterk en niet bang.

En dus togen deze twee vrienden naar Genk om daar 42.195 meter te gaan rennen over heuvels en lange stukken “vals plat”, die alle energie uit je benen zuigen.

Het werd een superzware hele marathon, vooral voor Piet, maar die geeft nooit op. Een scherpe tijd lopen, dat was op dit parcours niet mogelijk. Deze marathon was in geen enkel opzicht te vergelijken met andere marathons. Er waren ook heel veel uitvallers, ongeveer 10% van de lopers haalde de finish niet. Maar deze twee bikkels uit Oostelbeers haalden wel de finish, die ze hand in hand over gingen. Petje af voor deze twee…

Kees Smetsers

Piet en Henk, twee gezworen kameraden, zullen dat varkentje wel eens eventjes wassen!

NK INDOOR APELDOORN

René van de Ven en Martien van de Ven

Je moet er veel voor doen.

Je moet er veel voor laten.

Je moet er in geloven.

Apeldoorn, Omnisport.
Martien na de winst op de 1500 meter met de man op de tweede plaats Peter Nuyens

LEES MARTIEN'S EIGEN VERHAAL OP DE PAGINA HIERNAAST ►

Op 3, 4 en 5 februari waren in Apeldoorn de Nederlandse Kampioenschappen Indoor voor Masters.

Vrijdag, de eerste dag, liep Martien de 3000 meter. Hij liep een tijd van 11:58:98 minuten, slechts 2 seconden boven zijn eigen clubrecord dat hij in 2015 in Apeldoorn liep. Een mooie tijd, maar niet genoeg voor goud, want de wereldrecordhouder, Cees Stolwijk, ook een Nederlander, liep ook mee en die won onbedreigd.

Zaterdag kwam Martien dezelfde Cees Stolwijk tegen op de 800 meter. Hij raffelde de vier rondjes van 200 meter af met een gemiddelde van 17,5 km/u! En hij is wel 68 hè! Weer zilver, in 2:44:86.

Maar op **zondag** sloeg Martien toe op de 1500 meter. Een toptijd van 5:30.96 was ruim voldoende voor de winst: Nederlands Kampioen indoor bij de Mannen 65! En als bonus een clubrecord bij de mannen 65!

Atletiek Oirschot heeft historie met kampioenen. Kijk maar eens op onze website bij ALGEMENE INFO > Eregalerij.

Maar liefst 14 atleten uit Oirschot werden een of meer keer Brabants, Zuid-Nederlands of Nederlands Kampioen. Van pupillen tot Masters 65+!

Atletiek Oirschot heeft een NEDERLANDS KAMPIOEN!

Zilver, zilver, GOUD!

Mijn gouden race

Het deelnemen aan de NK indoor begint bij een planning maanden van te voren.

Alle deelnemers aan de NK kunnen beschikken over een kunststof accommodatie bij hun vereniging en kunnen gericht trainen op snelheid en tempogevoel. Ik moet me beperken tot het trainen op de hei waar wekelijks meer harde zandpaden worden vernield door crossmotors en paarden, waardoor het bijna onmogelijk is gericht te trainen.

Bij het inschrijven, drie weken voor de NK, moet je de prestaties van het afgelopen jaar doorgeven.

Op grond van die prestaties wordt er een beperkt aantal deelnemers geselecteerd. De Atletiekunie heeft ook nog een medaillelimiet ingesteld om te voorkomen dat er te veel deelnemers zijn die er niet thuis horen. Bij het ophalen van startnummers blijkt dat ik de enige ben die aan 3 onderdelen deel neemt.

Vrijdag 3 februari vond het eerste nummer plaats.

Melden 1,5 uur voor aanvang van de wedstrijd. Niet op tijd gemeld betekent geen deelname. Inlopen ruim een uur voor aanvang en vooral voelen welk tempo gelopen moet worden om de limiet te halen en de verwachtte concurrentie de baas te kunnen. Daarna stipt 15 minuten voor aanvang naar de call room. Als je te laat bent geen deelname. Controle van kleding en spikes en dan 15 minuten wachten.

Om uit te komen op een eindtijd van 12 minuten moet ik 46 sec. per ronde van 200 meter lopen. Dat heb ik geoefend bij het inlopen door passen te tellen en de tijd op te nemen. De masters 55, 60, 65 en 70 lopen samen.
Bij de start kom ik direct in het spoor van een loper van 55. Hij loopt steeds een seconde te snel maar ik riskeer het en volg 8 van de 15 ronden. Ondertussen loopt zijn tempo langzaam terug. Om binnen de 12 minuten uit te komen ga ik hem voorbij en houd het tempo vast. Bij de finish zit ik net 1 seconde onder de streeftijd en heb de limiet ruimschoots gehaald. De wereldkampioen heeft zijn eigen race gelopen en dik van mij gewonnen. Ik ben tevreden met de tweede plaats.

Zaterdag 4 februari: de 800 meter, de moeilijkste afstand en bovendien een zeer scherpe limiet.

Mijn doel is 2.45 te lopen. Dat is 41 sec. per ronde. De nummers 1, 2 en 3 van vorig jaar zijn er ook. Vorig jaar verloor ik in de eindsprint. Ik heb me voorgenomen om zo snel mogelijk de tweede plaats in te nemen. Eerste worden zal niet lukken.
Na de start lig ik derde op ongeveer 10 meter. In de tweede ronde loop ik het gat dicht en merk dat nr. 2 het tempo niet kan volhouden. Op het rechte stuk loop ik hem voorbij met nog 2 ronden te gaan en hoop dat ik het wel kan volhouden. Laatste rechte stuk kijk ik om, om niet verrast te worden en zie dat het goed zit maar omdat de druk weg is laat ik het tempo een beetje zakken, toch weer precies eindigend op de streeftijd.

Zondag 5 februari: 1500m. Bij het inlopen voel ik mijn bovenbenen.

Het duurt lang voor de pijn minder is. Gezien de deelnemers zijn er mogelijkheden. Mijn naaste concurrent geeft zich al gewonnen in de call room. Op de 800m was hij 5 sec. trager. Ik laat me niet zenuwachtig maken en wacht rustig af.
Opstellen aan de startlijn. Eigenlijk moet ik helemaal aan de binnenkant maar het risico om buiten de baan geduwd te worden is groot. Starten net voor de hoge bochten bij lage snelheid betekent balanceren. Ik ga aan de buitenkant staan waar ik ook een stuk hoger sta. De startcommissaris heeft er geen probleem mee.

De start gaat goed. Ik sluit direct aan bij de mannen 60 maar loop mijn tempo van 44 sec. om uit te kunnen komen rond 5.30. Mijn concurrent volgt 4 van de 7,5 ronden en laat me dan gaan. De overwinning moet binnen zijn als de limiet gehaald wordt en dat lukt. De nummer twee heeft de limiet net gehaald en is me dankbaar dat hij 4 ronden kon volgen.

Als we na afloop nog wat napraten kunnen de andere atleten niet begrijpen dat ik zonder echte accommodatie in staat ben steeds een vlak tempo te lopen en kan winnen.

Ik ook niet, maar het is echt gebeurd. Eindelijk gerechtigheid en me gerevancheerd op de mensen die me uitlachten toen ik twee jaar geleden mijn ambities, om Nederlands kampioen te worden, uitsprak.

LOOP VOOR PERU

Tekst en foto's Kees Smetsers

Atletiek Oirschot en Bali Runners geven de LOOP VOOR PERU een heel mooie kleur.

Zondag 19 februari waaide er een snijdend koude wind over het ven van Wit Holland in Middelbeers.

Evi Kisjes, de organisator van de Loop van Peru, stond gekleed in een dikke jas de eerste lopers op te wachten. Ze had het koud, net als iedereen in haar buurt. Maar toen werd ze verwarmd door de komst van de acht Bali Runners en een heel grote afvaardiging van Atletiek Oirschot. In hun fluorgroene (Bali Runners) en azuurblauwe (Atletiek Oirschot) loopshirts kwamen ze dit loopevenement kleur geven en dat was een mooi gezicht.
De kou van de snijdende wind was snel vergeten en even later vertrokken een groot aantal hardlopers voor hun rondje door het prachtige natuurgebied, waar Evi en haar helpers een mooi parcours hadden uitgezet.

Zelf ben ik een Bali Runner en ik vond het super dat het complete bestuur van de stichting Loopgroep Bali Runners vandaag de tien kilometer van de Loop voor Peru ging lopen.

Toen we met z'n acht tussen alle andere lopers van start gingen, was ik trots en blij dat ik van deze groep deel uit mag maken. We zijn een hechte groep en gaan voor elkaar door het vuur, in goede en slechte tijden. De grote afvaardiging van Atletiek Oirschot maakte ook indruk en het was mooi om te zien dat zoveel leden van Atletiek Oirschot de kou hadden getrotseerd om te gaan lopen voor de Indianen in het Andes gebergte in Peru en de bedreigde natuurgebieden in dit land.

Voor de Bali Runners werd het een gezellig uurtje.

Dat plotseling veranderde toen Rob struikelde en met zijn gezicht in het zand viel. Door het bloed en het zand zag het er niet goed uit, maar gelukkig viel het mee en konden we weer gaan genieten van elkaar en de prachtige omgeving. We gingen hand in hand over de finish en zagen daar een blije Evi, die ons later vertelde dat het loopevenement **741 euro** had opgebracht. Een resultaat dat Evi zelf niet verwacht zal hebben. Hiermee kan ze heel veel moois doen als ze strak met haar klasgenootjes naar Peru gaat.

De lopers van Atletiek Oirschot en de Bali Runners hebben daarin een mooi aandeel gehad. Zij hebben dit evenement letterlijk en figuurlijk kleur gegeven.

Kees Smetsers

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

CURSUS ASSISTENT TRAINER

Cees van de Schoot

In de loop der jaren zijn enkele trainers gestopt. Of ze zijn door blessures lange tijd niet beschikbaar. Daarom werd het tijd om weer nieuwe trainers op te leiden. Na een oproep in de Spike meldden zich 6 kandidaten. Daar kwamen Joost van Kuringen en Jan Swaans nog bij, die al eens een groep onder hun hoede hebben genomen, maar nog geen opleiding hadden gehad. Acht mannen en vrouwen, dus. Een mooi klasje.

In de maand januari hebben 8 leden van onze club de interne cursus assistent looptrainer gevolgd.

Op 3 avonden werd het theoretische gedeelte behandeld en een keer een training in de praktijk. De cursus heeft als doel assistenten op te leiden die deeltaken van de trainer kan uitvoeren. In de cursus hebben ze kennis kunnen nemen van de normen en waarden van de loopsport en van de loopgroep waar hij/zij assisteert en de gebruiken en regels van de vereniging leren kennen.

- In workshop 1 is de motivatie van lopers behandeld, waarom gaan mensen lopen?
- In workshop 2 ging het over leiding geven en assisteren, corrigeren, feedback geven, motiveren en stimuleren en vaak ook afremmen.
- In workshop 3 werd aandacht besteed aan de opbouw van een training, het belang van een goede warming-up, de kern en cooling-down. Daarnaast alvast een groot aantal algemene oefeningen als bagage en hoe ze verder uit te breiden.
- Tijdens de training in de praktijk hebben ze een stuk training verzorgd en geëvalueerd. Wat gaat er goed, zelf reflectie en zijn er nog verbeter punten.

Na afloop hebben alle deelnemers een bewijs van deelname ontvangen.

Als cursusleider/praktijkbegeleider wil ik nogmaals alle cursisten bedanken voor hun geweldige inzet tijdens de cursus.

Het is heerlijk om je kennis over te kunnen dragen aan een enthousiaste groep.
Alle avonden was iedereen aanwezig, alleen was de laatste avond 1 persoon helaas geveld door de griep. Deelname aan de cursus was, zoals aangegeven, geheel vrijblijvend, 2 personen geven al training bij de recreanten en een paar hebben aangegeven in de toekomst misschien wel in te willen stromen. We gaan ze daarbij wel ondersteunen en als ze de keuze maken om geen training te geven om welke reden dan ook respecteren we dat en hopen dat ze toch weer een ervaring rijker zijn.

Alles wat je met liefde doet… voelt goed.

Dit is mijn slogan om het werk voor de club te kunnen blijven doen. Onderstaande leden hebben de cursus gevolgd en we hopen natuurlijk dat daardoor onze club zich verder kan ontwikkelen:

Jan Swaans, Joost van Kuringen, Vanessa Kluytmans, Danny van Overdijk, Michael Fleur, Conny van de Wal, Marij Maas-van de Schoot, Marjo Priem.

De volgende cursus: trainingsleer, staat gepland voor het najaar

DE REIJSENDE MAN | KORENGOUD

Bij ons zit je gebakken!

Brood, gebak & belegde broodjes

tel (0499) 574 144 | www.oirschotsebakker.nl | tel (0499) 576 111

DE HARDLOOPSCHOEN

Joos van Haaren

Toen ik eind jaren zestig begon met hardlopen, waren er in Nederland nog geen hardloopschoenen verkrijgbaar.

Mijn eerste schoen was een zaalsportschoen van Puma.

In Amerika had New Balance wel een speciale schoen voor hardlopen op de markt gebracht. Dit was een schoen met leer bovenwerk. Toen ik bij PSV atletiek ging hardlopen, liepen ze daar allemaal op een tennisschoen. Adidas, model Robert Hailliet. Later veranderde de naam van deze schoen in de Stan Smith. Het bleef wel dezelfde schoen. De zolen van deze schoen met ook een leer bovenwerk sleten dus nogal hard op de sintels en asfalt. We hadden dan ook regelmatig nieuwe schoenen nodig. Gunneman in Eindhoven was er goed mee.

De Adidas Stan Smith

In de latere jaren zestig kwam in Duitsland Adidas met de Rom en later de Gazelle.

Deze waren nog niet meteen in Nederland verkrijgbaar. Ook was Tiger (het latere ASICS) er al met een schoen. Ook niet verkrijgbaar hier. En de opvolger van de Gazelle was de SL 72. Verwijzend naar de Olympische spelen van Munchen in 1972. Deze schoen had een linnen bovenwerk en speciale zool. De Rom en Gazelle werden redelijk verkocht maar de SL 72 was de doorbraak. Ook van Adidas op loopgebied. Iedere loper liep op de SL 72. Later kwam Intersport met een kopie van de SL 72, zo populair was deze schoen. Later kwam er ook de SL 76.

De Adidas SL72

In 1972 liep ik mijn eerste wegwedstrijd en de wegwedstrijden werden ook steeds populairder.

Adidas kwam met de Marathon Special als wedstrijdschoen. Hebben ik en Piet van de Sande via Gunneman vanuit Duitsland laten komen. Wij waren dus ook een van de eersten die er op liepen. Een leer bovenwerk en dunne zool afgeleid van de Intervall-spike. Zonder enige demping en je kon van de spierpijn een paar dagen niet lopen als je er een wedstrijd op had gelopen. Werd dus geen succes. Heb de schoenen nog steeds. Inmiddels 44 jaar oud. Mooi om te zien.

Om bij de door mij zelf gebruikte loopschoenen te blijven (anders wordt het een superlang verhaal).

Hierna ging het snel met de schoenenontwikkeling. Ik liep op de Formule 1 van Adidas. Verschillende versleten. Deze schoen had aan de hak een afgeronde uitstulping voor demping en sturing. Later kwam dit ook voor in de Adidas Marathon Trainer. Ook was er de TRX van Adidas en de Champion van Karhu (stevig en lekker lopend). En Karhu kwam met de eerste luchtdemping, een uitsparing in de tussenzool. Alle schoenen waren neutraal en dempingelementen zaten er nog niet in. Adidas kwam met het dempingsysteem met de 3 pinnen onder de hiel. Je kon zelf de hardheid kiezen. Dit was de Los Angeles Trainer.

Steeds kwamen er nieuwe merken en andere innovaties.

Ik probeerde het een en ander. De New Balance 620. Superzacht en lekker lopend. Mijn fijnste schoenen vond ik de Adidas Marathon Trainer. Een tig paar versleten. Ja, liep 12 keer per week en daar zaten ook nogal wat lange duurlopen bij. Dus het kostte ook wat schoenen omdat de zolen ook harder sleten dan die van nu. Behalve dan de Marathon Trainer. Als wedstrijdschoen had ik de Adidas Marathon Racer. Een zeer fijne schoen.

De Nike Waffleracer

Later toen ik achillesklachten kreeg, geopereerd was en niet meer op spikes kon lopen liep ik er ook de crossen op. Ging voortreffelijk. Ook heb ik marathons en ultralopen gelopen op de Nike Waffleracer. Deze schoen had, zoals alle NIKE schoenen toen en nu nog hebben, de wafelzool. Dit was een uitvinding van Bill Bowermans.

Toen zijn vrouw op een zondagmorgen naar de kerk was viel Bill zijn oog op het wafelijzer.

Bill zocht al lang naar een zool die geschikt was voor wisselend terrein en de cross. Zijn vinding bleek ook nog eens uitstekend te werken voor schokdemping. Hij schakelde orthopedisch specialist Stan James in met de hoop dat het ontwerp blessures zou voorkomen. Het resultaat was de NIKE hardloopschoen. Het merk werd zo populair dat in 1980 Nike meer hardlopenschoenen verkocht in de VS dan welk merk ook. Diverse merken die het probeerden, zoals Pony, Hi-tec. Etonic, enz. Maar dat wilde allemaal niet zo lukken. NIKE kwam opzetten. En Adidas voerde nog de boventoon in Nederland met een ongelooflijke keuze. De Zelda, ZX series 500, 800 en 930. De Nijboer, Athene, Toronto, Silverwind , Highway, enz. Heb ze allemaal gehad en nog veel meer. Ook Reebok heb ik gehad en Nike en Saucony en New Balance. De 990, 1300, 1700.

Voor Adidas ging het fout met de invoering van het Torsionsysteem.

Dit systeem om de voorvoet en achtervoet (beter) te laten functioneren kostte Adidas de kop in het loopsegment. De eerste waren de 3000 en de 5000. Diverse mensen vonden de schoenen te hard en te stug en sommigen raakten ook geblesseerd. Heb ze natuurlijk ook gehad. Adidas raakte uit de gratie. Op dat moment kwam Tiger opzetten met de X Caliber GT. Met een element aan de binnenzijde tegen pronatie. Was een schot in de roos. Deze schoen is samen met de Tiger 1000 en later de ASICS A6 en 111 een van de populairste schoenen geweest.

Tiger werd ASICS en die doken eigenlijk in het gat wat Adidas achterliet.

Zij zijn nu nog steeds de nummer 1 in hardloopschoenen. Zeker in Nederland. De ASICS 2000 serie werd en is nog steeds een bestseller. De ontwikkeling stond niet stil en er werd van alles uitgeprobeerd, Zachte zolen, harde zolen, enz. Ieder merk kreeg zijn eigen demping. Gel, softgel, Hydroflo, Hexelite, Abzorb, enz.. Want op dat dempen werd ontzettend ingezet. Ook de pronatie-schoenen kwamen opzetten.

Er kwamen zelfs hardloopschoenen voor dames.

Een bredere voorvoet en smallere hiel. Men ging zelfs over op natural-running, Dit heb ik van het begin af niet zien zitten. En daar heb ik ook gelijk in gekregen. Ik heb er ook nooit op gelopen, wel gepast natuurlijk. NIKE kwam in de jaren 90 nog met een sandaal, de Icaris. Heb ik ook geprobeerd. Gaf geen druk op mijn achilles maar ook geen steun. Dus ook niks. Ik heb eigenlijk van alles aangehad en dat was nuttig, vooral omdat ik later als hardloopschoenverkoper mijn klanten kon uitleggen wat voor schoen het was als ze iets wilde proberen.

De laatste jaren is ook Mizuno en Brooks en Saucony gewild bij een bepaalde doelgroep.

Zelf loop ik op dit moment op de ASICS Kayano (pronatie), Mizuno Ultimate (neutraal) en New Balance 1260 (pronatie). Ook gebruik ik de ASICS Q360, een neutrale schoen. Vroeger liep ik altijd op neutrale schoenen omdat er geen andere waren. Nooit geblesseerd, alleen mijn achillespees. Zowel rechts als links geopereerd. Dit kwam voornamelijk door de demping en de toenmalige contrefort (hakgedeelte) in de schoenen. Later heb ik ook jaren op pronatie-schoenen gelopen en nu gebruik ik ze door mekaar. Dit bevalt me zeer goed. Ik vind dit ook goed tegen de eenzijdige belasting. Let wel: er zijn mensen die zo proneren dat ze niet op een neutrale schoen kunnen of moeten lopen.

Ik heb ongeveer 180 paar schoenen versleten en dan tel ik die van de beginperiode niet mee.

Dus alleen de echte loopschoenen. In de jaren 70-90 vooral Adidas, daarna 80% ASICS. Ik heb dus de hele ontwikkeling van de loopschoenen en de loopkleding meegemaakt. Ook heb ik heel de ontwikkeling van de training meegemaakt. Heb nogal wat boeken en bladen in de diverse talen. Ik hield alles bij. Over die ontwikkelingen misschien later nog een keer.

Loop ze, Joos van Haaren

BeKa

VOOR COMPLEET
AUTO-ONDERHOUD

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

GLASSTECH®
AUTORUIT TECHNIEK

STEK airco service

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

Informatieavond Podotherapie Brons

Op **Maandag 13 maart om 19:30 uur** komt Jennifer van Schooten van Podotherapie Brons een informatieavond geven.

Podotherapie Brons is gespecialiseerd in het onderzoeken, behandelen en voorkomen van klachten die ontstaan door een afwijkende voetstand of een verkeerd looppatroon. Sinds 2015 verzorgen zij bij onze club loopanalyses.

De lezing duurt tot ong. 21.00 uur.

Graag even **aanmelden uiterlijk donderdagavond 9 maart a.s.** als je deze interessante avond wilt bijwonen. Er ligt een inschrijfformulier in het clubhuis, je kunt je ook per e-mail aanmelden bij leny.de.croon@atletiekoirschot.nl

ACHILLESPEESKLACHTEN

Judy van de Schoot, Brons Podotherapie

Een achillespeesblessure is een irritatie of overbelasting van de achillespees, die kan leiden tot een ontsteking of ruptuur (scheur) van de pees. Bij sporters die tijdens het sporten veel lopen of springen, komt deze klacht veel voor.

Ontstaan

Achillespeesklachten kunnen diverse oorzaken hebben. Denk aan verkeerd schoeisel, een verstapping, te zachte ondergrond, te snelle trainingsopbouw of verzwakte/ te korte kuit spieren. Ook kan de stand van de voet van invloed zijn. Door de verkeerde stand van de voet ontstaat er een verkeerde trekkracht op de achillespees, welke op het hielbeen vast zit. Deze verkeerde trekkracht kan een oorzaak zijn van het ontstaan en/of in stand houden van de achillespeesklachten.

Symptomen

In een acuut stadium van de achillespeesontsteking vertoont de achillespees vaak duidelijke ontstekingsverschijnselen: de pees is gezwollen, voelt warm en pijnlijk en de huid ziet rood. De pijn wordt gevoeld bij het knijpen in de pees en tijdens het bewegen en zit meestal tussen de 1,5 en 7 centimeter boven het hielbeen. Verder is er ochtendstijfheid en zijn er opstartproblemen na een periode van rust. Een achillespeesblessure kan echter ook langdurig (chronisch) aanwezig zijn. Een achillespeesontsteking is langdurig als de pijn langer dan 3 maanden aanwezig is. Vaak is er dan ook sprake van pijn in rust.

Wat te doen bij achillespeesklachten?

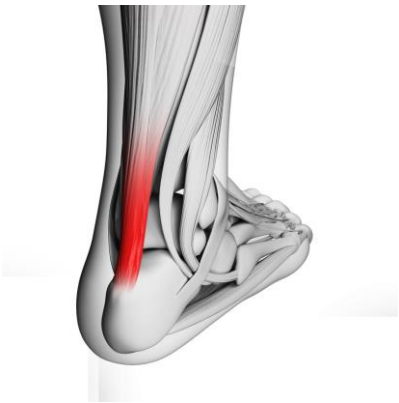
In het begin stadium is het mogelijk dat rust, de eerste 4-7 dagen na het ontstaan van de klacht, en het uitvoeren van de volgende oefening voor de kuitspieren/achillespees de klachten voldoende af laat nemen:

Uitvoering (zie figuur 2)

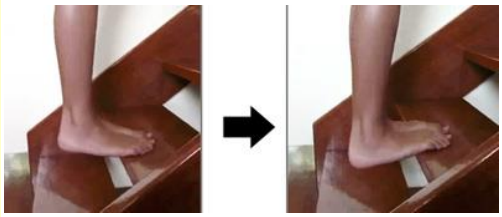
Ga met de voorvoet op de rand van de onderste traptrede staan, met de tenen recht naar voren. Houd de knieën gestrekt en laat de hielen langzaam naar beneden zakken. Houd dit een paar seconden vast en ga vervolgens langzaam weer op de tenen staan. Herhaal deze oefening 2 maal per dag in series van 3 x 15.

Wanneer er sprake van een ontsteking is, is het advies contact op te nemen met een podotherapeut.

Het is belangrijk om te weten waar de oorzaak van de klachten ligt. Behandeling kan bestaan uit podotherapeutische zolen , schoenadvies, oefensessies en taping. In de praktijk van Podotherapie Brons is het tegenwoordig mogelijk om gebruik te maken van een echografisch onderzoek. Bij achillespeesklachten kan hiermee achterhaald worden of er eventueel rupturen (scheuren) of verkalking aanwezig is.



figuur 1



figuur 2

LOOPANALYSE

Woensdag 29 maart beginnen we weer met loopanalyses.

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

Hilvarenbeek, Oudejaarsloop

za 31 dec 2016

10 km

Naam	Pos.	Cat.	Prestatie	pr	cr	km/u	min/km
Cees Koppen	8	M60	00:44:39			13,44	04:28
Johan Koppen		recr	00:45:06	pr		13,30	04:31
Jac van Heerebeek		recr	00:54:03			11,10	05:24
Chantal van der Meijden		recr	00:54:34	pr		11,00	05:27
Anita van Ham		recr	00:54:34	pr		11,00	05:27
Miranda Bressers		recr	00:54:48	pr		10,95	05:29
Toon Erven		recr	00:55:29	pr		10,81	05:33
Hennie van Rijt		recr	00:56:40			10,59	05:40
Terry Hermus		recr	00:58:09			10,32	05:49

Asten, Jaspercross (Limbra)

zo 8 jan 2017

8000 m

Naam	Pos.	Cat.	Prestatie	pr	cr	km/u	min/km
Martien van de Ven	3	M60	00:36:21			13,20	04:33

Egmond aan Zee, Egmond Halve Marathon

zo 8 jan 2017

We waren met 8 lopers in Egmond aan Zee voor de halve marathon. De dagen ervoor was Nederland gevangen in sneeuw en ijzel, maar zondag was het mooi loopweer: weinig wind, 6 graden. Het strand was goed te belopen, maar er zaten zware stukken in het parcours, zoals de duinovergang bij Bakkum, de eerste kilometers door het duinreservaat en de laatste 2 kilometers met de Bloedweg en de opgang naar de boulevard in Egmond. Geen wereldtijden dus. Nellie van Beers hield de eer van Oirschot hoog met een derde plaats bij de V60.

21,1 km

Naam	Pos.	Cat.	Prestatie	pr	cr	km/u	min/km
Cees Koppen	19	M60	01:41:28			12,48	04:49
Henk van Gerven	35	M55	01:44:23			12,13	04:57
Nellie van Beers	3	V60	01:44:33			12,11	04:57
Ronald Poos		recr	01:49:19			11,58	05:11
pietje			01:50:00			11,51	05:13
Joost van Kuringen		recr	01:51:18			11,37	05:16
Ad van Zelst	6	M70	01:54:38			11,04	05:26
Marieke Meeuwis		recr	01:57:10			10,81	05:33
Kees Smetsers		recr	02:04:00			10,21	05:53

Eersel, Dieprijtcross (KCC)

zo 15 jan 2017

Terwijl wij ons vermaakten met de Cyclopathon hielden Martien en Nellie de eer van Oirschot hoog in Eersel: 2 keer eerste!

8000 m

Naam	Pos.	Cat.	Prestatie	pr	cr	km/u	min/km
Martien van de Ven	1	M65	00:35:15			13,62	04:24
Nellie van Beers	1	V55	00:38:51			12,36	04:51

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

OIRSCHOT, Cyclopathon

zo 15 jan 2017

De cyclopathon gaat over 8 ronden, waarbij een loper en fietser elkaar aflossen. De loper loopt 8 keer 800 meter, de fietser fietst 8 keer 1500 meter. Zoals elke estafette altijd spannend. Hoewel: deze keer lagen de toppers dicht bij elkaar en stond er uiteindelijk geen maat op loper Henk van Ham (lid van de Pedaleur!) en Alexander van de Heuvel. Zoals elk jaar werd ook AVGM uit Best weer uitgenodigd.

In de uitslag staat eerst de loper, dan de fietser.

18400 m

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Henk van Ham - Alexander van de Heuvel	1		00:54:08			20,39	02:57
Bart Putmans - Rob van Overbeek	2		00:55:37			19,85	03:01
Yves Dhondt - Dré Smits	3		00:57:57			19,05	03:09
Harrie Bullens - Roel Smits	4		00:58:25			18,90	03:10
Tineke van den Heuvel - Dirk van Rijen	5		00:58:30			18,87	03:11
Bas Spanjers - Edwin Traa	6		00:59:39			18,51	03:15
Ad van Kollenburg - Toon Smits	7		00:59:48			18,46	03:15
Ton Smetsers - Pieter van Aaken	8		01:00:49			18,15	03:18
Cees Koppen - Freek Hagemeijer	9		01:01:12			18,04	03:20
Frans Strikwerda - Michel Breugom	10		01:01:48			17,86	03:22
Wally van Mierlo - Marcel Rijntjes	11		01:02:15			17,73	03:23
Ria Pijnenburg - Eric Rooijakkers	12		01:02:20			17,71	03:23
Eveline Timmermans - Henk Soutsens	13		01:02:58			17,53	03:25
Jac van Heerebeek - Kees van de Akker	14		01:03:08			17,49	03:26
Hennie van Rijt - Marco van Boekel	15		01:04:04			17,23	03:29
Miranka de Leest - Wilma van Kollenburg	16		01:04:50			17,03	03:31
Reny van Straten - Wil vd Burgt/Ad Vlemminx	17		01:06:48			16,53	03:38
Jeanne Kemps/Conny van de Wal - Nol Veldhuizen	18		01:07:47			16,29	03:41

Eersel, Dieprijtcross (KCC)

zo 15 jan 2017

Terwijl wij ons vermaakten met de Cyclopathon hielden Martien en Nellie de eer van Oirschot hoog in Eersel: 2 keer eerste!

8000 m

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Martien van de Ven	1	M65	00:35:15			13,62	04:24
Nellie van Beers	1	V55	00:38:51			12,36	04:51

Genk (B), Louis Persoons Memorial Marathon

zo 29 jan 2017

42,2 km

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Piet van Oirschot	20	M60	04:50:14			8,72	06:53
Henk van Gerven	47	M50	04:50:14			8,72	06:53

Elke kilo lichaamsgewicht scheelt op de halve marathon één minuut!

UITSLAGEN

Best, 60e Joe Mann Bosloop

zo 29 jan 2017

Een mooie deelname uit Oirschot en... 3 leden op het podium: Martien van de Ven 2e M65, Nellie van Beers 1e V55, Bente Brands 2e Minipupil!

1060 m

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Bente Brands	2	MPmini	00:06:26			9,89	06:04

1540 m

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Niek Brands	25	JPA	00:08:46			10,54	05:42
Tjeerd Lieshout	27	JPA	00:08:47			10,52	05:42
Rick van der Schoot	28	JPA	00:09:14			10,01	06:00
Dries Smulders	29	JPA	00:09:14			10,01	06:00

7440 m

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Nellie van Beers	1	V55	00:36:52			12,11	04:57

8340 m

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Martien van de Ven	2	M65	00:37:58			13,18	04:33
Wilma van Kollenburg		recr	00:42:18			11,83	05:04
Frank Michielsen		recr	00:46:21			10,80	05:33
Eveline Timmermans		recr	00:47:50			10,46	05:44
Marij Maas		recr	00:47:50			10,46	05:44

Apeldoorn, NK Indoor Masters

vr 3, za 4 en zo 5 feb 2017

We hebben een Nederlands Kampioen in huis! Martien van de Ven werd bij de NK Indoor Masters in Apeldoorn in zijn categorie M65 2e op de 3000 en 800 meter en 1e op de 1500 meter!

800 m

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Martien van de Ven	2	M65	00:02:44.86			17,47	03:26

1500 m

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Martien van de Ven	1	M65	00:05:30.96		cr	16,32	03:41

3000 m

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Martien van de Ven	2	M65	00:11:58.98			15,02	04:00

Wie crosst in de winter loopt in de zomer vooraan op de weg!

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

Valkenswaard, Wedertcross (KCC)

zo 12 feb 2017

Onze oudste en jongste wedstrijdloper op het podium, en nog allebei eerste ook! En kijk eens naar de snelheid van Bente!

570 m

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Bente Brands	1	minipup	00:02:25			14,15	04:14

1110 m

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Niek Brands	19	JPA	00:05:10			12,89	04:39
Rick van der Schoot	27	JPA	00:05:51			11,38	05:16

7770 m

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Martien van de Ven	1	M65	00:33:14			14,03	04:17
Hans van Hal		recr	00:42:27			10,98	05:28

Eindhoven, Sportplein Eindhoven Karpencross (KCC)

zo 19 feb 2017

Met twee eerste plaatsen sluiten we de Kempische Crosscompetitie af. Martien van de Ven en Nellie van Beers wonnen niet alleen hun wedstrijd, maar ook het klassement van de Kempische Crosscompetitie in hun categorieën M65 en V55.

600 m

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Bente Brands	2	Mmini	00:03:02			11,87	05:03

1900 m

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Jarno Janssen	16	JJD	00:09:07			12,50	04:48

7000 m

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Nellie van Beers	1	V55	00:33:38			12,49	04:48

9200 m

Naam	*Pos.*	*Cat.*	*Prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*	*min/km*
Martien van de Ven	1	M65	00:40:29			13,64	04:24

CLUBRECORDS

René van de Ven

Het eerste clubrecord in 2017 is binnen!

clubrecords erkend in 2017

datum	*naam*	*cat.*	*plaats*	*discipline*	*prestatie*
040217	Martien van de Ven	M65	Apeldoorn	1500 m indoor	5:30.96 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

En wist je dit:

Voor het erkennen van clubrecords volgen wij de regels van de Atletiekunie, die weer zijn afgeleid van de internationale regels, vastgelegd door de IAAF.

Zo moet je voor het vestigen van een clubrecord bij een wegwedstrijd meedoen met de wedstrijd. Dus niet met de recreatieloop, die meestal tegelijk van start gaat. En voor deelname aan de wedstrijd heb je een wedstrijdlicentie nodig.

Uitgezonderd van deze regel zijn onze eigen wedstrijden. Dus bij de Oirschotse Stoelloop en het Rondje Kemmer kun je een clubrecord lopen als recreant.

Een wedstrijdlicentie kost 24 euro per jaar voor volwassenen en kun je aanvragen bij Hans Hoogmoet: ledenadministratie@atletiekoirschot.nl

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

ONZE VRIJWILLIGERS

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

KLUSDAG

Elk voorjaar maken we ons atletiekveld weer pico-bello in orde: stoep schoonmaken, onkruid weghalen, aanloopmatten schoonmaken en graskanten steken, zeilen schoonmaken, wat snoeiwerk, konijnengaten dichtmaken.
En dan zie je elk jaar dezelfde gezichten…

…die er ook dit jaar weer bij zijn! Maar deze keer krijgen ze hulp! Van leden die dit nog nooit gedaan hebben. En die doorhebben dat onze vereniging niet allen maar bestaat uit hardlopen, wandelen en atletiek.

DOEN, anders organiseren we een loterij!

DUS: meld je op **zaterdag 4 maart** om 9 uur op het veld met schop, bezem of een graskantensteker!
Bij de koffie zijn er appelflappen van Martien en om 12 uur mag je weer naar huis.

AGENDA

Jan Swaans

Bij Atletiek Oirschot is altijd wat te doen!

Maart		
za 4 maart 2017	**OIRSCHOT, ATLETIEKVELD**	**Klusdag 9-12 uur o.l.v. Martien van Geenen**
zo 5 mrt 2017	Moergestel	Rico Salvettiloop
zo 5 mrt 2017	Amsterdam	Nederlands Kampioenschap Cross
za 11 mrt 2017	Veldhoven, GVAC	Prijsuitreiking Kempische Crosscompetitie
ma 13 maart	**OIRSCHOT, CLUBHUIS**	**Lezing Podotherapie Brons**
za 18 mrt 2017	**OIRSCHOT, CLUBHUIS**	**Grote Schoonmaak 9-12 uur o.l.v. Jeanne Kemps**
zo 12 mrt 2017	Den Haag	City Pier Cityloop
zo 12 mrt 2017	OIRSCHOT	Clubkampioenschappen Cross
zo 19 mrt 2017	Tilburg, Goirle	Ooievaarstrail
zo 19 mrt 2017	Hapert	Kempen Run
ma 20 mrt 2017	**OIRSCHOT, CLUBHUIS 19.30 u**	**ALGEMENE LEDENVERGADERING**
zo 26 mrt 2017	Drunen	Drunense Duinenloop
zo 26 mrt 2017	Venlo	Venloop
do 30 mrt 2017	Eindhoven	Dommelloop
April		
za 1 apr 2017	Reusel	Imants Grensloop
do 6 april 2017	**OIRSCHOT, ATLETIEKVELD**	**Kids-Sport, groep 4-5-6 basisschool De Beerze**
zo 9 apr 2017	**OIRSCHOT, ATLETIEKVELD**	**START HARDLOOPCURSUS**
zo 9 april 2017	**OIRSCHOT**	**Oriëntatieloop**
zo 9 apr 2017	Rotterdam	Marathon Rotterdam
za 15 apr 2017	Oisterwijk	Taxandria Vennenloop
ma 17 april 2017	Boxtel	Rabobank Paasloop
zo 23 apr 2017	Oirschot Kazerne	Army Urban Run
Mei		
za 13 mei 2017	**OIRSCHOT, CENTRUM**	**OIRSCHOTSE STOELLOOP**
zo 28 mei 2017	Tilburg	Marathon Tilburg
di 30 mei 2017	Breda	Haagse Beemdenloop
Juni		
zo 11 juni 2017	Eindhoven	Ladies Run (Pink Running Day)
do 15 juni 2017	**OIRSCHOT, ATLETIEKVELD**	**JANS-dag voor groepen 8 basisscholen**
Juli		
za 1 juli 2017	**OIRSCHOT, GROENEWOUD**	**Triathlon Het Groene Woud**
di 11 juli 2017	**OIRSCHOT, KEMMERBOS**	**Ouder-Kindcross**
vr 21 juli 2017	Kasterlee (B)	Dwars door Kasterlee

ONZE WEDSTRIJDEN

Afsluiting van het cross-seizoen!

Programma: Alle info: www.atletiekoirschot.nl

10.00 u

vrouwen senioren, V35, V45, V55, V65	6300 meter (3 grote ronden)
mannen senioren, M35, M45, M55, M65	8400 meter (4 grote ronden)

11.15 u

pupillen A, B, C en minipupillen	1060 meter (1 middelronde)
junioren A, B, C, D	1060 meter (1 middelronde)

Niet-leden mogen meelopen buiten mededinging en worden in de uitslag opgenomen als recreant. Ze betalen de normale bijdrage van €1,50 (kinderen t/m 12 jaar gratis).

Inschrijven tot en met woensdag 8 maart via het inschrijfformulier in het clubhuis of door het sturen van een e-mail naar info@atletiekoirschot.nl

We lopen allemaal in ATLETIEK OIRSCHOT-blauw!

ONZE WEDSTRIJDEN

Hardlopen, wandelen, in je eentje of met tweeën, het mag allemaal!

Op **zondag 9 april** wordt de jaarlijkse oriëntatieloop georganiseerd. Dit jaar in het bos- en heidegebied "Sint Martensberg" in Oostelbeers.
Er is een korte afstand (circa 5 km) en een lange afstand (circa 9 km).

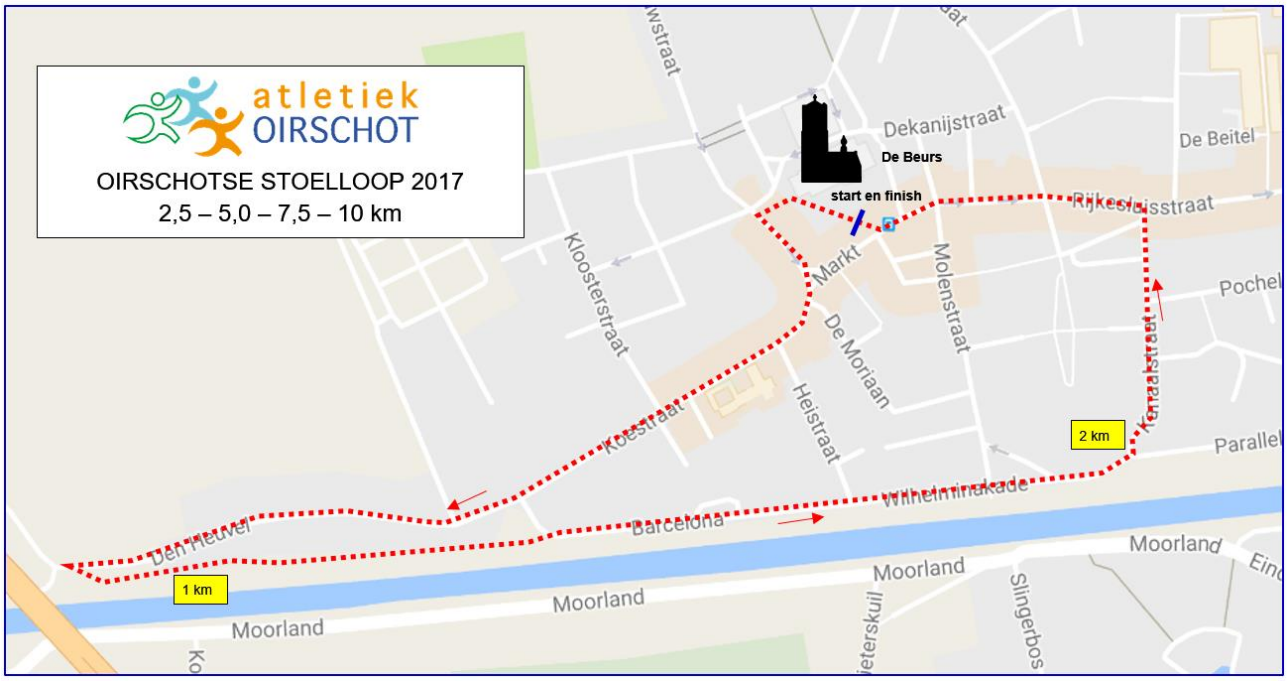
Je kunt in je eentje deelnemen of met een team van twee personen, hardlopend of wandelend.
Voor jeugdleden is dit ook erg leuk: een speurtocht met landkaart, op zoek naar de in het bos uitgezette posten!

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 voor leden. Noteer de datum in je agenda en houd de website in de gaten, daarop zal binnenkort meer informatie verschijnen.

Na 10 keer door de Boterwijk krijgen we nu een nieuw parcours!

Binnenkort staat alle informatie op onze website www.atletiekoirschot.nl en kun je inschrijven



TRAININGEN

Coördinatie: Cees van de Schoot, René van de Ven

ZOMERTRAININGEN JEUGD

Bij de clubtrainingen voor de jeugd komen alle atletiekonderdelen aan bod, maar wordt het spelelement niet vergeten. Vanaf dinsdag 28 maart trainen we weer op het atletiekveld.

Het trainingsprogramma:

Dinsdag 18.30 - 19.30 uur: Pupillen C, B en A1

(geboortejaar 2007 en later)
Loop- en technische onderdelen,
o.l.v. Léon Brands

Dinsdag 19.00 - 20.00 uur: Pupillen A2 en ouder

(geboortejaar 2006 en eerder)
Loop- en technische onderdelen,
o.l.v. Martien van de Ven

Donderdag 18.30 - 19.30 uur: Pupillen C, B, A en Junioren D

(geboortejaar 2004 en later)
Loop- en technische onderdelen,
o.l.v. René van de Ven

Donderdag 19.30 – 21.00 uur: Junioren C, B, en A, senioren, masters

(geboortejaar 2003 en eerder)
Technische onderdelen
o.l.v. René van de Ven

Assistent-trainers:
Bart Noyen en Thomas van Laarhoven

Zondag 9.30 uur recreantentraining

buitengebied, groep 1, 2, 3, 4
Vanaf 9 april: hardloopcursus

Maandag 19.00 uur bootcamp

vanaf di 28 maart op het atletiekveld
o.l.v. Irene van Gestel

Dinsdag 19.00 uur clubtraining

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

Woensdag 14.00 uur recreantentraining

's-Heerenvijvers, niveau 2-3
Woensdagmiddaggroep. Laatste keer 22 maart
Vanaf 12 april: hardloopcursus

Woensdag 19.00 uur

buitengebied, groep 1, 2, 3, 4

Donderdag 19.00 uur bootcamp

vanaf do 30 maart op het atletiekveld
o.l.v. Johan der Kinderen

Donderdag 19.00 uur

buitengebied, niveau groep 3-4
o.l.v. Cees Koppen

Zaterdag 9.00 uur clubtraining voor wedstrijden

buitengebied, niveau 3-4
o.l.v. Cees Koppen

WE WAREN IN…

OIRSCHOT, Klusdag 2016

HARDLOOPCURSUS 2017

abc abc	abc abc	abc abc	abc abc	abc abc	abc abc	abc abc	abc abc

Rabobank