spike

- Sandra Verhagen kreeg de estafettepen
- Kids-Sport, JANS-dag, Roefeldag
- Het baanseizoen is begonnen
- Oirschotse Stoelloop en Candy-Run
- Martien weer Nederlands Kampioen!
- Hardloopcursus: de finale

foto: Toon Erven

4

atletiek OIRSCHOT

jaargang 31 / juli - augustus 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

ALGEMENE INFO

Opgericht op 24 oktober 1985

Aangesloten bij de Atletiekunie, verenigingsnr V0014355

Ingeschreven bij de Kamer van Koophandel, nr 40238625

Accommodatie
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

Internet: www.atletiekoirschot.nl

Clubblad Spike
De Spike verschijnt 6x per jaar in een oplage van 200 stuks en is gratis voor leden van Atletiek Oirschot.

De digitale versie is te lezen op onze website en wordt per e-mail toegezonden aan 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 september. Kopij uiterlijk 26 augustus sturen naar promotie@atletiekoirschot.nl

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	Jumbo supermarkt
2002	Gasterij De Beurs
2013	Puro hondenvoeding (René Coolen)
2013	MTO (Joost van Kuringen)
2014	TM Transport Vessem

adverteerders

1987	Rabobank Het Groene Woud Zuid
1988	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
	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	Berry van de Schoot
	Podotherapie Brons
2017	Fair Sports
	Marieke Meeuwis Fysiotherapie
	Miranda Bressers - Secron

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

Voor info over sponsoring neem contact op met miranda.bressers@atletiekoirschot.nl

Het loopt lekker bij Atletiek Oirschot!

ONZE VRIJWILLIGERS

Bestuur

Voorzitter	Henry van der Schoot
Vice-voorzitter	Henny van Rijt
Secretaris	Leny de Croon
Penningm	Miranda Bressers
Lid	Pieter Raijmakers

Trainers-begeleiders

Jeugdtrainer	Léon Brands
Clubtrainingen, hardloopcursus	Toon de Croon
Recreantentrainer	Wim de Croon
Hardloopcursus	Pieter van Esch
Assistent recreantentrainer	**Michael Fleur**
Marathontrainer	Henk van Gerven
Bootcamptrainer	Irene van Gestel
Trainingscoördinator	Joos van Haaren
Recreantentrainer	Hans van Hal
Voorzitter recreantencommissie	Jac van Heerebeek
Bootcamptrainer	Johan der Kinderen
Assistent recreantentrainer	**Vanessa Kluijtmans**
Clubtrainingen	Cees Koppen
Recreantentrainer	Joost van Kuringen
Assistent jeugdtrainer	Thomas van Laarhoven
Recreantentrainer	Ton van Liempt
Recreantentrainer, hardloopcursus	Adrie Louwers
Assistent recreantentrainer	**Marij Maas**
Assistent jeugdtrainer	Bart Noyen
Assistent recreantentrainer	**Marjo Priem**
Recreantentrainer	Pieter Smits
Assistent recreantentrainer	**Reny van Straten**
Recreantentrainer	Jan Swaans
Jeugdtrainer	Martien van de Ven
Coördinator jeugdtrainingen	René van de Ven
Assistent recreantentrainer	**Conny van de Wal**

Coördinatoren

Accommodatiecommissie	Toon Erven
Clubhuiscommissie	Miranda Veldhuizen
Evenementencommissie	Toon de Croon
Jeugdcommissie	Esther de Wert
Jeugdcommissie	Mieke Bouwman
PR-commissie	Vanessa Kluijtmans
Socioteam	Leny de Croon
Sponsorcommissie	vacant
Technische commissie	René van de Ven
Wandelgroep	Martien van Geenen
Wedstrijdorganisatiecommissie	Wally van Mierlo
Beheerder clubrecords	René van de Ven
Beheerder uitslagen en website	Ad van Zelst
Diverse juryfuncties	Martien van de Ven
Diverse juryfuncties	René van de Ven
Facebook jeugd	**Susanne van Gessel**
ICT beheerder	**Daan Lieshout**
Ledenadministratie	Hans Hoogmoet
Mailboxbeheerder	Leny de Croon
Redactie website en Spike	Ad van Zelst
Vacaturebank	Sandra Verhagen

VAN DE VOORZITTER

Beste leden van Atletiek Oirschot,

Wat een resultaten!

Wat een prachtige periode hebben we achter de rug met sportieve prestaties. Er zijn weer een heleboel clubrecords aangescherpt en maar liefst 3 podiumplekken bij de recente NK-masters. Ans proficiat met je tweede plek bij het speerwerpen en Martien van harte proficiat met je eerste plek op de 800m en tweede plek op de 1500m!!

Voortgang voornemens 2017

Tijdens de ALV hebben we de 2017 voornemens – of aandachtspunten – met jullie gedeeld. Graag wil ik van twee van die voornemens de voortgang toelichten.
Als eerste onze samenwerking met huisartsenpraktijk De Plataan. Een viertal maanden geleden zijn we een proef gestart met het aanbieden van aangepaste trainingen voor mensen voor wie het extra goed is om te gaan bewegen. Samen met onze enthousiaste trainers Toon, Ton, Adrie en Hennie en Ruud van den Broek, de vaste begeleider van De Plataan, is een groep van ongeveer 10 mensen gestart op woensdagochtend.

Nu, vier maanden verder, is iedereen enthousiast!

De deelnemers én de trainers - vanwege de geboekte vooruitgang op sportief en sociaal vlak. We denken nu verder na over een passende vorm om enthousiaste deelnemers door te laten gaan en gaan een nieuwe groep na de zomervakantie verwelkomen. Trots op wat we nu al hebben bereikt met dit initiatief en een prachtige vorm van nieuwe samenwerking.

Als tweede het voornemen om wedstrijddeelname te bevorderen.

Positief en heel leuk om te zien dat onze jeugdleden dit jaar al naar verschillende wedstrijden zijn geweest - waaronder een aantal zogenaamde Athletics Champs (pupillen) wedstrijden in de buurt. Dit is een relatief nieuwe wedstrijdopzet gericht op de pupillengroep met de nadruk op “veel en spelenderwijs bezig zijn”. Ik ben ook een keer mee geweest en mijn indruk is dat de kinderen dit erg leuk vinden!

Mocht je nog niet eerder aan een wedstrijd / trimloop hebben deelgenomen dan wil ik je bij deze uitdagen om dat dit jaar een keer te doen…!

Bijvoorbeeld op woensdagavond 30 augustus het Rondje Kemmer (een wedstrijd i.p.v. de training van 10 km in 4 rondjes rondom de Kemmer). Of later in het jaar deelnemen aan de Kempische crosscompetitie (KCC). De KCC is een competitie van meerdere crosswedstrijden in de regio met ook een trimloop. De KCC organisatie heeft mij al eens gevraagd “*waar zijn al die Oirschotse lopers toch….?”*

Loopcursus

Proficiat aan alle cursisten met het afronden van de loopcursus. Ik hoop dat jullie de smaak te pakken hebben en dat jullie gebruik maken van het aanbod om na de zomervakantie bij onze vereniging door te gaan en zo je conditie verder uit te bouwen.

Op naar de triatlon!

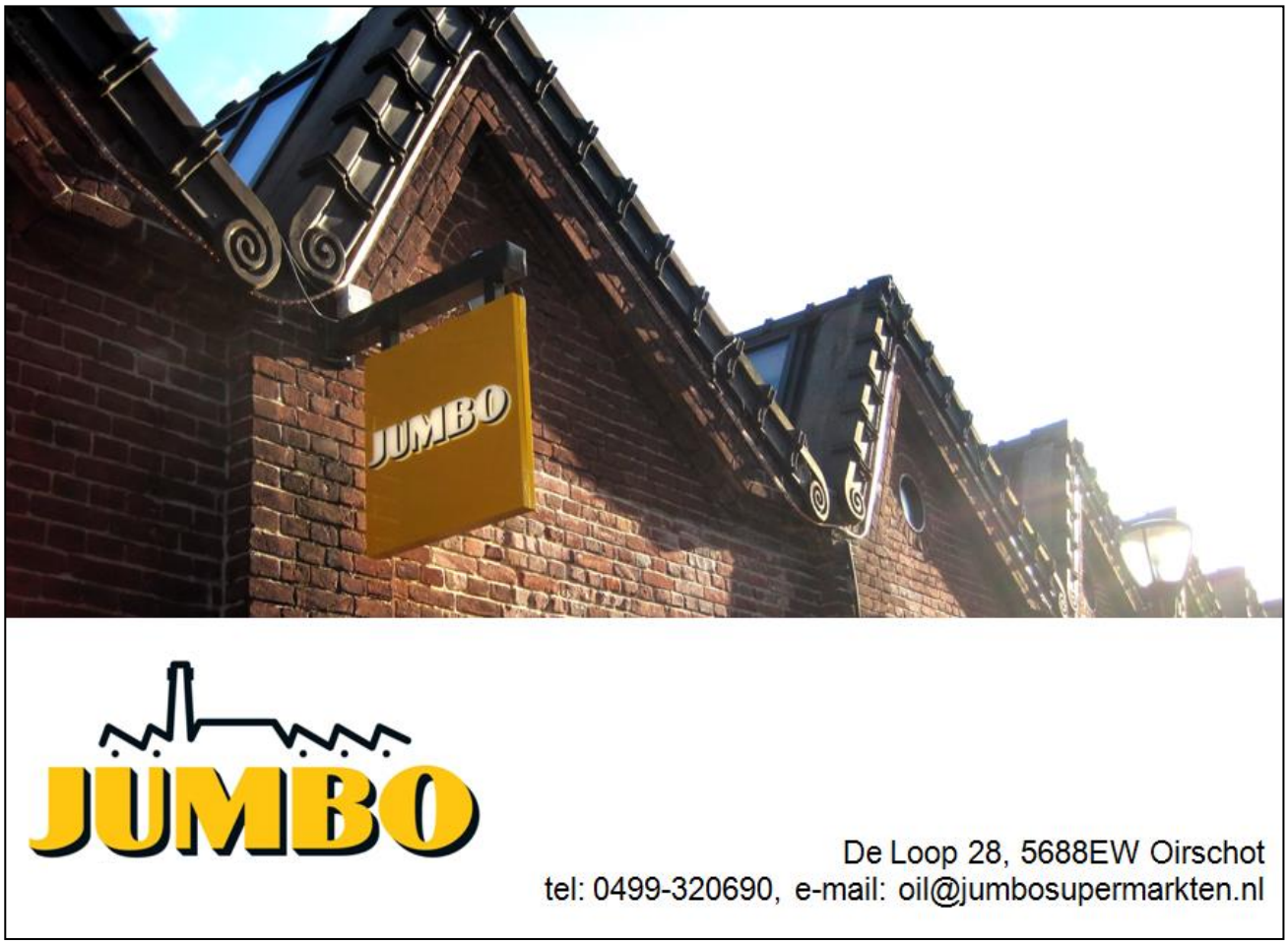
Tot slot, voor iedereen die meedoet aan de triatlon, veel succes! Dank aan alle organisatoren en met zo’n inzet wordt dit vast en zeker weer een prachtig evenement.

Veel leesplezier en een sportieve groet,

Henry van der Schoot

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

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


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

LEDENADMINISTRATIE

Hans Hoogmoet

Nieuwe leden per 1 juli:

Janne Brands	MPB
Saar Brands	MMPC
Lian van Kollenburg	V35
Carlijn Scheepens	V35
Maarten Heijmans	M55
Ton Schepers	WAN

Van harte welkom!

Er zijn geen opzeggingen!

Onze vereniging telt nu 175 volwassen leden,
20 wandelaars en 21 jeugdleden.
Totaal 216 leden.

Er zijn in Oirschot honderden mensen die hardlopen, maar geen lid zijn van onze club.
Ken je zo iemand? Haal hem (haar) over om een keer mee te trainen.
Kost anderhalve euro en vaak zijn ze meteen verkocht.

Leden werven doen we met z'n allen!

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

ALS LID HOOR JE ER ÉCHT BIJ!

De verjaardagen in juli…

2	Mieke Bouwman	V45
3	Adrie van de Wal	M50
4	Martien van Geenen	M70
8	Frank Michielsen	M45
9	Willem Gerritsen	JJC
9	Bente Brands	MMPC
10	Silvia Tempelman	V60
11	Els Schilders	V45
15	Antoinet Hems	V45
15	Annabel van Schaik Moran	MJD
18	Anthony Conijn	M65
20	Joos van Haaren	M65
21	Carlijn Scheepens	V35
24	Heidi van Tiel	V45
24	Esther Fiddelaers	V35
25	Godelieve van den Heuvel	V55
27	Ans Saalberg	V55

… en in augustus:

1	Iris Clement	V45
1	Joost van Kuringen	M35
2	Danny van Overdijk	M35
2	Maarten Heijmans	M55
4	Jan Kemps	M60
4	Matthijs van den Heuvel	JJC
4	Gerda van Oers	WAN
8	Marja der Kinderen	V50
9	Mia Heijms	V70
13	Hans van Hal	M55
14	Wally van Mierlo	M50
15	Ria Pijnenburg	V55
18	Martien van de Ven	M65
21	Niek Brands	JPA
22	Harry Pieschel	M60
24	Noël Ackermans	JJC
25	Ton van Liempt	M70
26	Dick ter Welle	M55
26	Sophie van Overdijk	MPC
28	Berti Smetsers	WAN

Allemaal van harte gefeliciteerd

Let op! De getoonde categorieën gelden per 31 augustus 2017

Begin juli wordt de contributie weer door middel van automatische incasso afgeschreven voor leden die per half jaar betalen.

PRIKBORD

HAVENTJE ☹

Hoeveel atletiekbanen, voetbalvelden en tennisbanen had de gemeente Oirschot kunnen aanleggen voor het geflopte 1 miljoen euro kostende passantenhaventje?

HAANTJES ☺

Donderdag, clubtraining, groep 4. We staan te rekken bij de Miekoekse brug. Daar komt de club uit Best aan.
Oirschot: *"Heuj, we lopen naor Helmond, dè's toch die kant op!?"*
Best: *"Ja, daar komme wij net vandôn"*

KROATIË ☹

Hij was er klaar voor, Henk van Gerven. De Plitvice marathon in Kroatië op zondag 4 juni. Dinsdag nog niks gehoord. Henk gemaild. Het antwoord is kort: *"Vliegtuig gemist"*.

OUWE MEUK

Bij het opruimen van ons materiaalhok kwamen een hoop vlaggen en spandoeken tevoorschijn die niet meer gebruikt worden. Het gaat om clubvlaggen met oude en heel oude logo's, spandoeken van sponsors en nationale vlaggen. Als iemand ze wil hebben om er een dekbedovertrek van te maken dan kan die zich melden bij Toon Erven toon@secron.nl.
Op 1 augustus gaan ze definitief weg.

RABOBANK CLUBKAS CAMPAGNE

Rabobank Het Groene Woud Zuid stelt ook dit jaar 75.000 euro beschikbaar voor de Clubkas Campagne. Vorig jaar mocht onze vereniging 787 euro ontvangen! Je moet lid zijn van de Rabobank om te mogen stemmen (alleen een bankrekening is niet voldoende) De stemperiode duurt van dinsdag 4 oktober tot en met maandag 17 oktober. We houden je op de hoogte.

JEUGDCOMMISSIE

Bij de oproep voor versterking van de jeugdcommissie (pagina 14) denkt iedereen meteen aan jonge moeders met kinderen. Waarom eigenlijk? Kunnen pappa's, oma's en opa's dat niet?

14 juni 2017: Proficiat Jan! ▶

WIJZIGING KADERFUNCTIES

Op 6 juni hebben we in een e-mail aan alle leden laten weten dat Cees van de Schoot heeft besloten zijn taken neer te leggen. Wij willen Cees namens het bestuur en de hele vereniging bedanken voor zijn geweldige inzet voor onze vereniging en de sport. Door zijn inzet, op alle vlakken, heeft Cees een essentiële bijdrage geleverd aan het vormgeven van onze vereniging en het punt waar we nu staan. De taken van Cees zijn nu als volgt verdeeld:

Trainingscoördinator: Joos van Haaren
Coördinator Technische Commissie: René van de Ven
Organisatie loopcursus: Toon de Croon en Hennie van Rijt
Contactpersoon De Plataan: Toon de Croon en Hennie van Rijt
Contactpersoon Train de Trainer: Joos van Haaren en Hennie van Rijt
Praktijkbegeleider ROC: Joos van Haaren
Opleiden en coachen van eigen leden tot recreantentrainer: Pieter van Esch
Praktijkbegeleider leden die een cursus bij de Atletiekunie volgen: Pieter van Esch
Contactpersoon wandelgroep: Martien van Geenen (voorlopig)
Contactpersoon Kempenhorst: Pieter Raijmakers (voorlopig)

NIEUWS

Lees elke dag het laatste nieuws op
www.atletiekoirschot.nl als het nog warm is!

◄ Nieuwe statuten nu officieel
ma 8 mei 2017

Vandaag zijn bij notaris Wedemeijer-Dagelet de nieuwe statuten van onze vereniging gepasseerd en ingeschreven bij de Kamer van Koophandel. Namens het bestuur tekenden Pieter Raijmakers en Henry van der Schoot. De nieuwe statuten zijn te lezen op deze website bij ALGEMENE INFO > Reglementen.

Clubrecord en PR-regen in Helmond
di 9 mei 2017

Vandaag startte Martien van de Ven in Helmond op de 800 meter en hij kreeg het weer voor elkaar om het clubrecord te verbeteren. Dit keer met minieme marge: 0.02 seconde was hij sneller dan zijn eigen recordtijd uit 2015.
Matthijs van den Heuvel, Noël Ackermans, Rens Ackermans en Thijs van den Brand namen deel aan diverse onderdelen met een regen aan persoonlijke records als gevolg.

◄ Oirschotse Stoelloop voor Milan Stawicki
zo 14 mei 2017

De Oirschotse Stoelloop begon met zon en eindigde in een enorme hoosbui. Bij de mannen liep Milan Stawicki van atletiekvereniging Cifla uit Nijmegen al snel voor iedereen uit en ook de nummers 2 en 3 scheidden zich snel af van de achtervolgers. Bij het ingaan van de laatste ronde was de voorsprong van Milan ruim 30 seconden en werd ook duidelijk dat Robin het gat met plek twee niet meer ging dichten, want het was inmiddels gegroeid tot zo'n 18 seconden. De winst ging in een prima tijd van 33.54 min naar Milan Stawicki, gevolgd door Joan School (34.46) en Robin Spijkerboer (35.12).
Bij de vrouwen won Karin Verheijden (GVAC Veldhoven) met een voorsprong van bijna een minuut. Ze won in 43.45 minuten, voor Katleen Broeckx uit het Belgische Geel (44.44 min) en Jolien Bruininx van AVR'69 uit Reusel (45.26 min).

Foto (Harry Pieschel): Milan Stawicki loopt onbedreigd naar de winst

◄ Ruud van Woensel wint weer eens
zo 14 mei 2017

Ruud zagen we lang niet meer op het podium, maar nu is hij terug! Hij won de categorie M45+ bij de Oirschotse Stoelloop met een royale voorsprong.

Foto (Harry Pieschel): Ruud op het nieuwe parcours in de kanaalzone

NIEUWS

Onze leden die het nieuws maken zijn de vlaggendragers van de club!

René van de Ven behaalt diploma Baan Atletiek Trainer niveau 3
za 13 mei 2017

Met een stuk theorie en een stuk praktijk, waarin onze jeugdleden Thijs, Jarno, Angel, Bente, Frankie en oud-lid Nicky figureerden, slaagde René van de Ven vandaag in Deurne voor het diploma BAT-3. We hebben nu 3 trainers met een niveau 3 diploma: Martien van de Ven, Cees van de Schoot en René van de Ven.
Lees het verslag op www.atletiekoirschot.nl > NIEUWS

◄ Rens Ackermans loopt clubrecord 600 m
vr 19 mei 2017

Niet alleen Martien van de Ven, maar ook Rens Ackermans heeft op 9 mei bij de baanwedstrijden in Helmond een clubrecord gevestigd. Hij liep de 600 meter in 2:09.62, een tijd die goed was voor het clubrecord categorie JJD, dat nog open stond.

foto uit archief

◄ Martien van de Ven blijft CR's verzamelen
za 20 mei 2017

Vandaag waren in Eindhoven de baanwedstrijden van Asterix. Martien startte op de 800 meter met als doel een aanval op zijn clubrecord M65. En het lukte! Een tijd van 2:43.72 minuten verscheen op de klok, een verbetering van het oude record met 65/100 seconde.

Foto Frans Henraats

◄ Ans Saalberg verbetert clubrecord speerwerpen
di 23 mei 2017

Bij de Open Baanwedstrijden heeft Ans Saalberg vandaag het clubrecord speerwerpen, categorie V55, gebracht op 31,14 meter.

◄ Kees Smetsers loopt CR in hete marathon Tilburg
zo 28 mei 2017

Kees Smetsers leverde vandaag een geweldige prestatie door als eerste Oirschotse zeventiger een marathon te voltooien. Door het zeer warme weer was de start vervroegd naar 8.30 uur, wat de prestatie - een tijd van 4:32 uur - extra glans gaf.

Foto (Henk van Gerven): Kees over de finish!

Clubrecord M65 Engelse mijl
di 30 mei 2017

Bij de baanwedstrijden Circuit 14 in Valkenswaard heeft Martien van de Ven het nog open staande clubrecord op de engelse mijl in de categorie M65 gesteld op 6:03.67. Een gemiddelde van bijna 16 km/u!

◄ Wilma van Kollenburg 2e op Triathlon
za 10 jun 2017

Vandaag was de Stadsmarathon Weert. 1000 Meter zwemmen, 37,9 km fietsen en 9,75 km hardlopen leverde een verrassende 2e plaats bij de V40 op voor Wilma van Kollenburg!

Foto (Harry Pieschel) uit archief

Ans Saalberg wint zilver bij NK
za 10 jun 2017

Ons lid Ans Saalberg won bij de NK Atletiek Masters de zilveren medaille op haar specialiteit speerwerpen, categorie V55. Met 33,08 meter was dit haar vijfde beste worp ooit. Ans is recreatief lid bij ons en heeft een licentie bij GVAC. Zij wordt getraind door René van de Ven.

◄ Martien van de Ven Nederlands Kampioen!
zo 11 jun 2017

Sensatie! Bij de NK Atletiek voor Masters werd Martien van de Ven vandaag Nederlands Kampioen M65 op de 800 meter! En zaterdag werd hij al 2e op de 1500 meter!

Foto (Ruud van de Ven): Martien in zijn 800 meter-race.

NIEUWS

Deelnemen aan wedstrijden geeft een nieuwe dimensie aan je hardloophobby

24 geslaagden hardloopcursus 2017
wo 14 jun 2017

Vandaag werd de 10-weekse hardloopcursus afgesloten met een bosloop. Na afloop kregen 24 deelnemers het diploma uitgereikt, waaronder 3 cursisten die al lid zijn van onze club. De cursisten kregen een aanbod om gratis tot 1 oktober deel te nemen aan de recreantentrainingen op zondag en woensdag. Ze krijgen dan speciale begeleiding om de overgang naar de recreantengroepen gemakkelijker te maken.

◄ Clubestafette warm en spannend
wo 14 jun 2017

Vanavond was het echt weer om een stukje te rennen, warm en zonnig. We kregen 10 teams bij elkaar en er werd hard gelopen: het winnende team met Paul Welvaarts, Ton Smetsers, Eveline Timmermans en Bas Broks liep in 45 minuten 11.275 meter, een gemiddelde van 15,03 km/u!

Foto: wisselen! Het enthousiasme spat er van af!

◄ Jansdag: wat een spektakel!
do 15 jun 2017

Onder een stralende zon ontvingen we vandaag de groepen 8 van de Oirschotse basisscholen. Nu ze naar het voortgezet onderwijs gaan kregen ze een prachtige atletiekdag gepresenteerd. Spektakelstuk was de Zweedse estafette (400-300-200-100 m), die zowel bij de jongens als de meisjes werd gewonnen door basisschool De Linde.

◄ Nellie van Beers 2e bij Vaderdagloop
zo 18 jun 2017

Op een zeer warme dag gingen in Sint-Oedenrode de Vaderdaglopen van start. Nellie van Beers werd tweede op de halve marathon in de categorie V55.

Foto uit archief

◄ Ans Saalberg verbetert 2 clubrecords
di 20 jun 2017

Bij de baanwedstrijden van vandaag heeft Ans Saalberg voor 2 clubrecords gezorgd: kogelstoten en discuswerpen, categorie V55. Beide records stonden nog op naam van Annie de Bresser. Ans ging er ruim overheen: kogel 7,78 m en discus 18,28 m.

◄ Clubrecord voor Ton van Liempt
di 20 jun 2017

Vorig jaar vestigde Ton een eerste clubrecord discuswerpen in zijn categorie M70. Nu is een eerste CR niet zo moeilijk, je hoeft hem maar uit je handen te laten vallen (dat deed Ton overigens allerminst). Maar vandaag dan een verbetering van het cr: 13,33 meter!

foto uit archief

Nagekomen bericht:

René wint werpmeerkamp in Steenbergen
di 6 jun 2017

René wist in Steenbergen de eerste plaats te veroveren op de meerkamp: 1e bij discus, 2e bij kogel, 1e bij speer.

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

VACATUREBANK

Sandra Verhagen

Atletiek Oirschot wordt draaiend gehouden door vrijwilligers.

Zij maken zich week-in week-uit verdienstelijk als trainer, begeleider, bestuurs- of commissielid en allerlei andere taken.
Daarnaast vervullen veel leden nog incidenteel taken, zoals hulp bij onze wedstrijden (op- en afbouwen, inschrijven, parcourswacht, jury), assistentie bij de jeugdsportdagen, fotograferen van onze evenementen, onderhoud van veld en clubgebouw, het schrijven van wedstrijdverslagen, enz.

Wil je ook wat betekenen voor de club? Neem contact op met **Sandra Verhagen**. Zij coördineert vraag en aanbod van vrijwilligers. E-mail: sandra.verhagen@online.nl of bel 06-18571513

Zie het overzicht van vacatures op onze website www.atletiekoirschot.nl/algemeneinfo/bestuur

Lees de oproep van de Jeugdcommissie ►

Het is heel belangrijk voor onze vereniging om meer jeugdleden aan te trekken om zo onze jeugdgroep te versterken.

Laatste oproep van de Jeugdcommissie

Zo'n 10 maanden geleden hebben wij (Esther en Mieke) bekend gemaakt dat wij gaan stoppen met de Jeugdcommissie. Helaas is het ons in deze tijd niet gelukt om opvolgers te vinden. Komt dat omdat men misschien bang is om lid te worden van een commissie omdat dat (te) veel kostbare vrije tijd in beslag zou nemen? Wij hebben daarom, in overleg met het bestuur, de volgende constructie bedacht.

Momenteel vormen Bart Noyen, Susanne van Gessel, samen met Nicole, Esther en Mieke de Jeugdcommissie. De laatste 3 stoppen er na de zomervakantie mee. Ons idee is nu dat Bart en Susanne zich voornamelijk bezig zullen houden met de **activiteiten voor onze eigen jeugdleden**, dus de speciale trainingen met thema's (Sinterklaas, Halloween, Pasen, Ouder- Kindcross en misschien in de toekomst weer een tentjesavond, enz). Het zou fijn zijn wanneer er enkele enthousiaste ouders van de jeugdleden met Bart en Susanne in de commissie zouden stappen zodat de druk niet alleen bij deze 2 mensen ligt. De overige activiteiten vallen meer onder het promoten van onze sport (deze oproep is dus bestemd voor alle leden).

Het is heel belangrijk voor onze vereniging om meer jeugdleden aan te trekken om zo onze jeugdgroep te versterken. Deze activiteiten zijn o.a. het Sportgala, de Candyrun, Kids Sport en de Roefeldag. We willen deze gaan opsplitsen zodat je per jaar één afgebakende taak hebt om te organiseren. Eén keer per jaar een vergadering om alle data vast te leggen en dan weet je wat er van je verwacht wordt en wanneer jouw activiteit op de agenda staat. Esther en Mieke zullen de KidsSport op zich nemen.

De activiteiten waar we nu dan nog mensen voor nodig hebben zijn:
- Candyrun (1 x per jaar in mei)
- Sportgala (1 x per 2 jaar, meestal in januari/februari)
- Roefeldag (1 x per jaar, eind juni)

Natuurlijk gaat de voorkeur nog steeds uit naar een voltallige jeugdcommissie, zodat alles duidelijk en overzichtelijk bij één commissie hoort. Mocht je dat niet willen maar vind je het wel leuk om een activiteit op je te nemen, laat het ons dan weten. Het zou toch heel jammer zijn als alle activiteiten van de jeugdcommissie geen doorgang meer kunnen vinden.

Voor vragen kun je altijd bij ons terecht. Wij zijn regelmatig op de club te vinden en anders bel of mail ons gerust. Onze gegevens staan in vooraan in de Spike.

Groetjes,

Esther de Wert en Mieke Bouwman
namens de Jeugdcommissie

Openstaande vacatures:

Jeugdtrainers (2 vacatures)

Voor onze jeugdleden zijn we dringend op zoek naar een enthousiaste trainer. Eigenlijk is enthousiasme alles wat je nodig hebt. In eerste instantie gaat het om de **jongste jeugdleden (6-11 jaar)** waarvoor geen specialistische kennis van atletiekonderdelen vereist is.

Voor onze **jeugdleden in de leeftijd 11-16 jaar** zijn we dringend op zoek naar een enthousiaste trainer. Enige kennis van atletiekonderdelen is wenselijk, maar niet strikt noodzakelijk.

Ben je enthousiast en sportminded dan verwelkomen we je graag in ons team! We zullen je ondersteunen op het gebied van het geven van trainingen en kennis van atletiekonderdelen. Voor je inzet ontvang je een trainersvergoeding.
►**René van de Ven** chr_vd_ven@hotmail.com

Jeugdcommissie (3 vacatures)

De Jeugdcommissie organiseert activiteiten voor onze jeugd. Zie de oproep op de vorige pagina
►**Mieke Bouwman** jhmbouwman@gmail.com

Evenementencommissie (1 vacature)

Organiseert ontspannende activiteiten, zoals de familiefietstocht en de socioloop
►**Leny de Croon** lenydecroon@atletiekoirschot.nl

Sponsorcommissie (2 vacatures)

De Sponsorcommissie heeft als doel de sponsorgelden (b.v. de advertenties in de Spike) op peil te houden en waar mogelijk te vergroten.
►**Miranda Bressers**
miranda.bressers@atletiekoirschot.nl

Wedstrijd Organisatie Commissie (meerdere vacatures)

EHBO-ers tijdens onze evenementen. Heb je je EHBO diploma of zou je het willen halen? Meld je aan! En we zoeken een EHBO-coördinator.
Verder: juryleden voor onze eigen wedstrijden.
►**Wally van Mierlo** wally.van.mierlo@gmail.com

Nieuw in functie:

Daan Lieshout (vader van Tjeerd is nu ICT-beheerder. Een nieuwe functie, waarbij hij het eerste probleem al heeft opgelost

Miranda Kemps is de PR-commissie komen versterken

Joos van Haaren, ouwe getrouwe, is nu trainingscoördinator

Susanne van Gessel, moeder van Angel, is al enige tijd actief in de jeugdcommissie en beheert ook de Facebook-pagina jeugd.

ATHLETIC CHAMPS

Foto's: Henry van der Schoot

Om de opstap naar de "echte" atletiek gemakkelijk te maken kwam de Atletiekunie enkele jaren geleden met deze nieuwe spelvorm voor pupillen. Op 22 april was de eerste Athletic Champs van het nieuwe baanseizoen regio 14 in Eindhoven.

Foto's:

Hoogspringen:

Dat scheelt niet veel met wat we gewend zijn. Maar een nieuw onderdeel is 'hurksprong'

Vortexwerpen:

Kennen we ook al: gewoon zo ver als je kunt!

Polsstokvérspringen:

Je steekt de stok in een fietsband en hop! De afstand wordt gemeten met een vaste meetlat.

CANDY-RUN

Foto's: Peter Kramer, Harry Pieschel, Luc Kenter

Er waren 45 deelnemertjes aan de Candy-Run, die bij de finish na 300 meter rennen een grote snoepzak kregen.

Knal! En daar gaan ze. 45 kinderen tussen 4 en 11 jaar liepen de 300 meter naar de Markt.

En daar komen ze! Het rondje om de kerk was een goed idee. En fotogeniek ook.

Ja, en uiteindelijk doen ze het voor die snoepzak…

BAANWEDSTRIJDEN 1

Foto's Ad van Zelst

Jeugd

23 mei: onze eerste serie baanwedstrijden in 2017: Sprint, balwerpen of speerwerpen en verspringen. Er werden 12 pr's verbeterd!

Meer foto's op www.atletiekoirschot.nl

Sophie zet aan voor een heel verre sprong

Femke: mooie landing. Harken!

Stijn: 20,42 meter speer, een pr!

Renée: "Wat zweeft daar nou voor een rood balletje?"

KIDS-SPORT

Foto's Ad van Zelst

Jeugd

1 juni: Kids Sport.

De kinderen uit de groepen 4, 5 en 6 van basisschool De Korenbloem worden warm gemaakt voor atletiek

Meer foto's op www.atletiekoirschot.nl

Groep 4: speels nog,
groep 5: al wat serieuzer,
groep 6 en 7: die willen het wel eens laten zien!

Ouders en leden: lees nog eens de oproep voor versterking van de Jeugdcommissie op pagina 14, want deze mooie evenementen voor de jeugd mogen we niet laten schieten!

JANSDAG

Tekst Kees Smetsers, foto's Ad van Zelst

15 juni: Jansdag! Wat een dag! Prachtig weer, 200 enthousiaste kinderen, de schoolverlaters van de Oirschotse basisscholen.

JANS-dag is een afkorting van Jeugd Atletiek Nederland Scholieren.

Het is een jaarlijks terugkerend evenement dat door Atletiek Oirschot wordt georganiseerd onder auspiciën van de Atletiekunie.
Het was een stralende dag en de temperatuur liep al snel op tot zomerse waarden. De kinderen hadden er zin en de energie spatte er gewoon van af, prachtig om te zien. De meesten konden bijna niet wachten op het begin van de sprint, de 600 meter, het speerwerpen, het kogelstoten, het hoogspringen en het verspringen.

Bij de korte sprint voor de jongens werden ongelooflijke snelheden bereikt.

Max van de Wal liep de 80 meter in 11.6 seconden, een gemiddelde van bijna 25 km per uur!. Ongelooflijk, dat zo'n jonge jongen al zo snel kan gaan. Hij zou een aanwinst voor Atletiek Oirschot zijn als hij lid zou worden. Bij de meisjes deed Niene van de Loo niet onder voor de jongens. Ook zij bereikte een ongelooflijke snelheid op de korte sprint. Ook zij zou een aanwinst voor Atletiek Oirschot kunnen zijn.

Bij de technische onderdelen werden er ook heel mooie resultaten behaald.

Menig ouder, juf, leraar of begeleider zal met open mond hebben staan kijken naar de prestaties.

Het klapstuk van de dag werd de "Zweedse estafette" voor de beste sprinters onder de meisjes en jongens.

Het werden heel spannende wedstrijden, die zowel bij de meisjes als de jongens gewonnen werden door Basisschool De Linde, met de Antoniusschool als goede tweede. De dag werd afgesloten met een huldiging van alle winnaars op het podium. Het was het einde van een dag, die in alle opzichten hartverwarmend was en een goede reclame voor de jeugdatletiek.

Kees Smetsers

Jeugd

Meer foto's op
www.atletiekoirschot.nl

Bij deze willen wij alle mensen van de atletiekvereniging, alle ouders, alle leerkrachten en alle andere mensen bedanken die het mogelijk hebben gemaakt om van de jansdag 2017 weer een onvergetelijk dag te maken. De ruim tweehonderd kinderen van de scholen uit Oirschot, Spoordonk, Oostelbeers en Middelbeers hebben weer een ontzettend sportieve en leuke dag gehad, maar dit alles was niet mogelijk geweest zonder de vele vrijwilligers. Nogmaals een groot woord van dank hiervoor.

Ook willen wij de **Rabobank** nog heel hartelijk bedanken voor de lekkere en gezonde snack in de vorm van een bekertje fruit, dat werd door alle kinderen en begeleiders zeer gewaardeerd. Ook dit jaar werd er nog een leuk cadeautje bij gegeven in de vorm van oortjes voor aan de mobiele telefoon.
Hopelijk kunnen wij volgend jaar weer een beroep doen op de vele vrijwilligers zodat we in 2018 weer zo'n mooie en sportieve dag kunnen organiseren voor alle kinderen uit groep 8.

Namens de organisatie
Tiny, Peggy en Ingrid

finale 60m meisjes		sec.
1e	Niene vd Loo De Linde	9.3
2e	Silje vd Sande De Beerze	9.8
3e	Michelle Martens Antonius	10.0
4e	Emma Martens Korenbloem	10.1
5e	Roos Louwers Antonius	10.2
6e	Karlijn v Roessel Fonkeling	10.5

finale 80m jongens		sec.
1e	Max vd Wal Korenbloem	11.6
2e	Tycho Schijvens De Linde	11.8
3e	Joran Liebregts De Beerze	11.9
4e	MorrisPeijnenborg Antonius	12.6
5e	Willem vHeertum Fonkeling	12.7
6e		

zweedse estafette meisjes		min.
1e	De Linde	3:16.6
2e	Antoniusschool	3:20.3
3e	De Fonkeling	3:23.0
4e	De Beerze	3:34.2
5e	De Korenbloem	3:37.2

zweedse estafette jongens		min.
1e	De Linde	2:52.1
2e	Antoniusschool	2:55.7
3e	De Beerze	3:06.9
4e	De Korenbloem	3:09.5
5e	De Fonkeling	3:14.4

BAANWEDSTRIJDEN 2

Tekst René van de Ven, foto's Ad van Zelst

20 juni: onze tweede serie baanwedstrijden leverde 10 PR's en 3 CR's op

Na 500 meter zet Bente het op een sprinten en loopt zowaar de junioren eruit. Maar die moeten dan ook nog een rondje…

Matthijs van den Heuvel, pas een half jaar lid, gooit de discus in zijn eerste wedstrijd 17,83 meter.

Jeugd

Meer foto's op
www.atletiekoirschot.nl

Bij de 2e open baanwedstrijd op dinsdag 20 juni jl. was het vooral erg warm.

Voor de jeugdleden (pupillen) tot 12 jaar stond er kogelstoten, hoogspringen en 600/1000m op het programma. Bij het hoogspringen was regelmatig te horen "dit haal ik nooit", gevolgd door gejuich en applaus als het vervolgens toch lukte. Het kogelstoten bleek qua techniek voor sommigen nog moeilijk, maar omdat het niet zo vaak op het wedstrijdprogramma staat, werden hier toch een aantal mooie persoonlijke records gevestigd. De afsluitende 600/1000m was voor sommigen zwaar, maar het ijsje dat op hen te wachten stond (met dank aan Susanne, top!) was een extra motivatie om door te bijten ook met dit mooie warme weer.

De junioren, senioren en masters kregen hoogspringen, kogelstoten en discuswerpen voor de kiezen.

Deelname 'van buitenaf' was er van Henk Knapen, Toon van der Heijden en Johan van den Heuvel van DES Eersel en Eefje Frissen en Jeroen Duif van GVAC. Het hoogspringen werd -zoals verwacht- gewonnen door Bart Noyen, die pas begon met springen toen alle anderen al waren afgevallen! Ondanks zijn pijnlijke achillespees toch nog een hoogte van 1.55m. De beste prestaties moesten echter nog komen en kwamen (weer) op naam van onze masters. Er werden liefst **3 clubrecords** gevestigd / verbeterd door Ans Saalberg en Ton van Liempt. Ton verbeterde zijn eigen clubrecord van vorig jaar bij het discuswerpen Mannen 70 naar 13.33m en Ans verpulverde de meer dan 10 jaar oude clubrecords bij de Dames 55 op het kogelstoten en discuswerpen. Bart Noyen kon net niet juichen, want hij kwam bij het kogelstoten 6 cm tekort voor een nieuw PR.

We liepen qua tijd wat uit maar het was er, zeker mede dankzij het geweldige weer, niet minder gezellig om.

Vanwege de drukke wedstrijdkalender dit jaar was deze 2e baanwedstrijd ook meteen de laatste van 2017. Veel dank aan de (gast)deelnemers en de juryleden onder leiding van Jac. Hopelijk zien we iedereen (en nog meer!) volgend jaar weer terug!

René van de Ven

ATHLETIC CHAMPS

Foto's en tekst: Léon Brands

24 juni: de 4e serie Athletic Champs wedstrijden in Valkenswaard.

Sien!

We zijn met 2 aanstormende talentjes naar de Athletics Champs geweest in Valkenswaard.

Door de Roefeldag in Oirschot waren veel kinderen verhinderd, maar Sien van Engelen en Bente Brands hadden er zin en zo bleek: waren in vorm!

Voor Sien was het de tweede keer dat ze deelnam aan een Athletics Champs wedstrijd.

De eerste keer was haar heel goed bevallen en ook nu weer keek ze er naar uit.
Bente is al een paar keer vaker geweest, maar toch stond er voor beide meiden een paar nieuwe onderdelen op het programma.
Ze mochten voor het eerst hoogspringen op de mat en voor het eerst verspringen.

Bente!

Bij het hoogspringen kwam Sien tot 0,75 m en Bente tot 0,80 m!

Bij het verspringen stonden alle mensen met open mond te kijken naar de prachtige techniek van Bente.
De prestaties logen er niet om: Sien sprong 1,90 m en Bente maar liefst 2,35 m!!

Daarnaast stonden de onderdelen Medicine-bal stoten en Vortex werpen op het programma.

Bente gooide met de Vortex een nieuwe PR met 9,5 meter en Sien eveneens een nieuwe PR met niet minder dan 11 meter! "Medicine" was voor Sien nieuw, maar toch gooide ze een prachtige 2,90 m. Bente presteerde het ook om op dit onderdeel een PR neer te zetten met 3,90 meter.

Kortom een heel succesvolle dag op deze laatste Athetics Champs wedstrijd van het seizoen.

We kijken al uit naar het nieuwe seizoen, waarin we weer gaan knallen!!

Sien en Bente!

ROEFELDAG

Foto's Ad van Zelst

75 kinderen kwamen een kijkje nemen op zaterdag 24 juni. Kogelstoten, vortexwerpen, verspringen, hoogspringen, fietsband-om-een-speer-gooien en hindernisbaan waren de onderdelen.

AGENDA

Jeugd

Er was weer genoeg te doen voor onze jeugd in de afgelopen maanden.

Kijk maar eens naar het record aantal jeugdpagina's in deze Spike
Voorlopig gaan we even met vakantie. De laatste training is op donderdag 13 juni en dan zien we elkaar weer op dinsdag 29 augustus. Fijne vakantie!

Ouder-Kindcross:
di 11 juli 18.30 - 20.00 u

Met je ouders of opa en oma het Kemmerbos in voor leuke spelletjes!
Ook voor onze volwassen leden: zij mogen kinderen/kleinkinderen meenemen.

Clubkampioenschappen Meerkamp:
zo 17 september 9.30 – 15.00 u

Onze eigen grote atletiekdag. Op jacht naar verbetering van je pr. Of ga je voor een clubrecord?

Baanwedstrijden in de regio:

1 juli:	Mol (B)	Baanwedstrijden pupillen en junioren
1 juli:	Neerpelt (B)	Baanwedstrijden pupillen en junioren
1 juli:	Best	Baanwedstrijden alle cat.
2 juli:	Best	Baanwedstrijden alle cat.
9 juli:	Essen (B)	Baanwedstrijden pupillen en junioren
16 juli:	Mol (B)	Baanwedstrijden pupillen en junioren

LEDENWERVING

PR-commissie

Onze jeugdgroep ging in één jaar van 12 naar 21 leden!

Daar hebben we allemaal hard aan gewerkt: de trainers, de jeugdcommissie en de pr-commissie.

In mei kwamen we met een nieuwe flyer voor de ledenwerving bij de jeugd. Die hebben we 300 laten maken en uitgedeeld bij de Candy-Run, Kids-Sport, de JANS-dag en de Roefeldag

Ze zijn al weer bijna op!

Om kennis te maken mag je 10 keer gratis komen trainen.

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

INTERFLORA
FLOWERS WORLDWIDE

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

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

DE ESTAFETTEPEN

Sandra Verhagen

*Erik, bedankt voor de Estafettepen. Ik ga er voor het gemak wel vanuit dat je bedoelde 'Mijn **oud**-klasgenootje Sandra Verhagen' in plaats van 'Mijn **oude** klasgenootje', haha!*

Om dan toch maar met mijn leeftijd te beginnen: ik ben 44 jaar.

Ik woon samen met Jarno van Kasteren en onze dochters Ruby (11) en Eefke (9) in de Zeilen. Ik werk bij Promeon Security in Oirschot. Dit is een jong en snelgroeiend bedrijf wat zich voornamelijk richt op evenementenbeveiliging. Hier heb ik het prima naar mijn zin! Als office manager heb ik een veelzijdige functie. Ik vind het heerlijk om op de fiets naar mijn werk te kunnen. Even frisse lucht happen voor en na het werk doet een mens goed.

Mijn 'sportcarrière' begon in mijn geboorteplaats Spoordonk, bij korfbalvereniging Spoordonkse Girls.

Ik heb hier tot mijn 33e met heel veel plezier gekorfbald, totdat ik een hardnekkige blessure opliep. Het heeft mij altijd verbaasd dat deze sport vrij regelmatig als 'duf' of 'saai' bestempeld wordt. Degene die dat zegt heeft het zelf nog nooit geprobeerd, want het is juist een hele leuke, dynamische sport!

Na wat omzwervingen (sportschool, spinning) kwam ik bij Atletiek Oirschot terecht.

Tijdens de beginnerscursus moest ik leren om niet meer op mijn tenen te lopen(!) Ik was vrij snel 'om' voor wat betreft het hardlopen en ging er fanatiek tegenaan. Dat ging goed: lekker twee keer per week lopen, liefst bij de club of anders solo en soms een 10 km wedstrijd.

Tot januari 2015.

Ik kreeg toen de diagnose borstkanker en de rest van dat jaar stond voornamelijk in het teken van behandelingen; chemo, operatie, bestralingen, medicatie. In die periode heb ik geprobeerd om toch zo veel mogelijk te blijven bewegen. Als trimmen niet ging, ging ik wandelen of fietsen. Al was het soms moeilijk om van de bank af te komen door de vermoeidheid, als ik dan weer even buiten was geweest voelde ik me toch beter. Het feit dat ik een goede basisconditie had door het hardlopen heeft me ook zeker geholpen tijdens de behandelingen.

Na deze periode wilde ik het liefst zo snel mogelijk weer gaan lopen bij Atletiek Oirschot.

Maar ik kwam er vrij snel achter dat mijn lijf daar nog niet klaar voor was. Ik ben toen gaan fitnessen om weer sterker te worden. Op dit moment loop ik gelukkig weer bij onze mooie club. Wel op een lager niveau dan voor mijn ziekzijn, maar ik ben erop gebrand ooit weer met groep 4 mee te kunnen!

Groetjes, Sandra

De estafettepen geef ik graag door aan Berti Smetsers

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

ARMY URBAN RUN

Foto's Miranda Bressers

Toch weer 22 leden van onze club die de hel opzochten. Maar het was wel lachen, al was het water kkkkoud.

Meer foto's op
www.atletiekoirschot.nl

Bas en René. Ja jongens…

Toon en Chantal

Irene: "Grrrr…"

OIRSCHOTSE STOELLOOP

Teksten: Erwin van Gisbergen en Kees Smetsers, foto's Harry Pieschel, Luc Kenter, Toon Erven

Mijn eerste Oirschotse Stoelloop

De helletocht van Erwin leverde toch de plaat van het jaar op!

Foto gemaakt door Harry Pieschel.

In 2016 ben ik gestart met de cursus en toen heb ik gezegd dit jaar komt hij te vroeg maar volgend jaar loop ik de Stoelloop.

Maar ja, in november ernstig geblesseerd geraakt, dus pas weer in eind Januari begin februari aangesloten bij de groep. och bleef die belofte aan mezelf aan me knagen dus steeds dacht ik.. wel lopen? Niet lopen? Toch op de dag zelf besloten, wat maakt het uit ik ga er gewoon voor.

En daar stond ik een uur voor de wedstrijd en dacht: en nu?

Hoe ga ik me voorbereiden wat moet ik doen, hoe ga ik starten, leg ik mezelf een tijd op, al die dingen gingen door mijn hoofd. Uiteindelijk dacht ik: Erwin, gewoon ervoor gaan en uitlopen is het belangrijkste. En er van genieten natuurlijk.

De 1ste ronde ging wel goed was bewust niet te vlug van start gegaan want dat hadden de ervaren leden me nog wel even meegegeven.

De 2de ronde ging eigenlijk beter dan de eerste, dus ik dacht: ja lekker, het gaat goed en natuurlijk door het publiek dat langs de kant stond krijg je ook een extra boost.
Maar toen de 3de ronde. Het ging nog redelijk, maar toen…. regen, en niet zo'n beetje.

Het kwam met bakken uit de lucht gevallen, dus het werd alsmaar zwaarder en zwaarder.

Maar ja, opgeven staat nog steeds niet in mijn woordenboek. Dus ja, kom op Erwin, gewoon ervoor gaan. Dus daar gingen we, de 4de ronde was ingezet. Maar toen kwam ook nog die fiets achter mij rijden, ik was de laatste loper.

Ongeveer bij de Boerenbond kwam ik hem tegen "de man met de hamer"…

Mijn tempo zakte in en ik kreeg lood in de benen. Ik pep mezelf op en sleep me vooruit… Dan eindelijk het laatste stuk. De finish, ik heb het gehaald. In 1:08.21, langer dan gehoopt…

Man o Man wat was ik moe gestreden en wat had ik een dubbel gevoel…

Blij dat ik het had gehaald, maar ook wel een beetje teleurgesteld omdat ik de laatste was.

Oirschotse atleten doen het goed bij de Oirschotse Stoelloop.

Zaterdag 13 mei was de Oirschotse Stoelloop, die jaarlijks wordt georganiseerd door onze club. Om half zes stonden de allerkleinsten aan de start voor de “Candy-Run”. Het was prachtig om te zien hoe de kleintjes met hun vader en moeder met verbazingwekkende snelheid door de straten van het centrum van Oirschot renden.

Om zes uur was de start voor de volwassen recreanten en licentiehouders. De temperatuur voelde nog steeds tropisch aan, maar in de verte waren al donkere wolken te zien, een voorbode wat nog komen ging. Sommige wedstrijdlopers hadden die wolken kennelijk ook gezien want ze deden echt hun best om vóór de bui binnen te zijn. De winnaar liep bijna 20 kilometer gemiddeld, een ongelooflijke prestatie.

De wedstrijdlopers van Atletiek Oirschot liepen mooie tijden, zoals bijvoorbeeld Roland van Loon (38:31) en Ruud van Woensel (40:41), die in zijn categorie eerste werd.

Er werden ook verschillende persoonlijke records gelopen, zoals de 47:02 van Joan van Heerebeek. Ook Johan Koppen, Bart van de Lest, Ruud de Brouwer, Danny van Overdijk, Nickie Fiers en Conny van de Wal konden hun beste tijd aanscherpen.

De deelnemers, die niet bij de snelsten hoorden werden in hun laatste ronde van de 10 kilometer geconfronteerd met een gigantische hoosbui.

Zij kwamen kletsnat aan de finish, maar toch zullen ze allemaal genoten hebben van hun wedstrijd, want was is er nu mooier dan rennen door zo’n mooi historisch centrum als dat van Oirschot?

De organisatie verdient alle lof voor dit mooie evenement en het is te hopen dat de daling van het aantal deelnemers in de komende jaren omgebogen kan worden naar meer deelnemers.

Kees Smetsers

Meer foto’s op www.atletiekoirschot.nl

Best mooi lopen, door de Kanaalzone

Maar dit was een rotbochtje, zeker toen het glad werd

Jury paraat

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

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- (Sport)Revalidatie
- Kinderfysiotherapie
- Medische fitness
- COPD
- Schouderrevalidatie
- Oedeemtherapie
- Oncologische revalidatie
- Dryneedling
- Echografie
- Shockwave

www.fysionova.nl

ISO 9001 HKZ

Fysionova

Oranjelaan 11, 5298 TG Liempde, 0411 63 30 63
De Loop 42, 5688 EW Oirschot, 0499 32 32 09
Ganzeakkers 1, 5091 CR Middelbeers, 013 514 44 40

BAANWEDSTRIJDEN 1+2

Foto's Ad van Zelst

20 mei en 23 juni waren onze open baanwedsrijden

Lees het verslag van René op pagina 23

20 mei: Léon Brands bij zijn eerste wedstrijd speerwerpen. Resultaat na 3 pogingen: 25,32 meter.

20 mei: Woest kijken hoort er ook wel een beetje bij! Thomas gooit de speer 30,81 ver. Zijn PR staat op 33,33 m

23 juni: René's enkel is na ruim een jaar nog steeds niet in orde. Hij probeerde het nog met zijn andere been, maar bleef steken op 1,30. Binnenkort wordt hij weer geopereerd.

23 juni: Bart vloog weer in grootse stijl over de lat. Maar met 1,55 is hij nog ver verwijderd van zijn beste sprong (1,80 m).:

MARATHON TILBURG

Kees Smetsers (ook verschenen in het Oirschots Weekjournaal)

Piet van Oirschot en Kees Smetsers overwinnen de hitte van de hele marathon van Tilburg !

Op zondag 28 mei 2017 was de eerste hele marathon van Tilburg.

De organisatie had de pech dat het op deze dag tropisch warm werd en de temperatuur opliep naar bijna 30 graden. Daarom werd de start van de hele marathon een uur vervroegd. Veel lopers gingen het gevecht met de hitte niet aan en er waren ook veel atleten die in plaats van een hele marathon een halve marathon gingen lopen.

Piet van Oirschot en Kees Smetsers van Atletiek Oirschot gingen wel van start bij de hele marathon, ondanks de ontelbare adviezen om niet te starten.

Allemaal goed bedoeld, maar op een gegeven moment waren ze al die adviezen echt beu. En ze hadden een goed besluit genomen, want bij de start viel de temperatuur echt mee. Kees stond zoals bij elke wedstrijd stijf van de zenuwen en Piet was weer de rust zelve.

Nadat Kees geïnterviewd was door Omroep Brabant TV konden ze van start.

De eerste kilometers vielen mee en Piet ging er als een haas vandoor. Toen de temperatuur omhoog begon te lopen schroefde hij zijn tempo wijselijk terug, het was geen dag voor een goede tijd, dat werd snel duidelijk. Kees kon de eerste 20 kilometer zijn normale tempo lopen, maar daarna moest hij door de oplopende temperaturen ook besluiten om wat gas terug te nemen. En toen kwamen de laatste 10 kilometers…

Piet en Kees werden begeleid door Henk van Gerven, die meefietste en zijn loopmaatjes “nat hield”.

Dat deed hij met heerlijk koud water dat hij in zijn tas met koelelementen achter op zijn fiets vervoerde. Deze hulp was goud waard en toen Kees bij het 35 kilometerpunt ook nog zijn loopmaatje Elia Deenen zag staan, kreeg hij zo’n “boost” van energie dat hij weer kon gaan versnellen. Terwijl Henk links van hem fietste en Elia rechts van hem, begon hij met kippenvel op zijn armen aan de laatste kilometers.

Dit zal hij nooit meer vergeten, als 70-jarige rennend naar de finish van de hele marathon, begeleid door twee loopmaatjes.

Alle vermoeidheid was verdwenen en de laatste kilometers gingen in een flow, die pas op de finishstreep eindigde. Het clubrecord was binnen, nog nooit had iemand van boven de 70 jaar bij Atletiek Oirschot een hele marathon uitgelopen.

Toen Kees finishte was Piet al lang binnen, want hij had gezien de hitte een heel mooie tijd gelopen van 4:11:27.

Kees finishte op 4:32:50 en daar was hij heel tevreden mee. De hele marathon blijft toch een heel bijzondere belevenis, zeker als je begeleid wordt door een paar super loopmaatjes…

Ja, wat gaat er dan door je heen, als je in die omstandigheden bij de finish een klaphand krijgt van Peter Monsieurs.

Piet liep zijn 16e marathon in dienst van Atletiek Oirschot, maar hij blijft trots op elke medaille!

NIGHTINGALE REVIVAL RUN

Foto's: Ad van Zelst

Mooi idee van Joost en Jac: laten we eens een trainingsrondje lopen van 10 km op het parcours van de Triathlon

Meer foto's op
www.atletiekoirschot.nl

Start bij de Groenewoudsebrug. Niet alleen leden, maar ook enkele andere lopers die al ingeschreven hadden voor de triathlon op 1 juli liepen mee

Door de bossen rond de H. Eik. We hebben ook nog getest of het bier bij De Nachtegaal goed op temperatuur was.

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+

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

GOUD IN GOUDA

Tekst Martien van de Ven, foto Ruud van de Ven

Goud(a) NK Baanatletiek Masters 9-10-11 juni 2017

Na de NK indoor en de NK cross stond ook de NK baanatletiek in mijn planning

Ter voorbereiding heb ik deze winter tot in maart 18 crossen gelopen. Na een relatieve rustperiode van enkele weken volgde een intensieve trainingsperiode ter voorbereiding op de middenafstand. Om te wennen aan de snelheid, en de progressie van de trainingen te testen, heb ik aan 8 baanwedstrijden van 800m tot 3000m deelgenomen. In de voorlaatste week van de NK voelde ik me moe en heb de trainingsomvang verminderd.

Op zaterdag 10 juni stond de 1500 meter op het programma.

Zoals gebruikelijk begon ik met inlopen ongeveer 1,5 uur voor aanvang van de wedstrijd. Ik had een mooi met houtsnippers bedekt pad van ongeveer 500m gevonden terwijl de andere atleten op het inloopveld bezig waren. Ik hoefde daardoor geen smoesjes van andere atleten aan te horen hoe ziek, zwak en misselijk ze waren.

3.45 uur naar de callroom.

Controle op kleding en spikes en wachten. 3.55 onder begeleiding naar de start. Ik had mijn T-shirt over mijn wedstrijdtenue aangehouden en wist ongemerkt nog wat meters te maken om mijn hartslag op te voeren. De 1500 meter wordt gelopen met maximale hartslag en het is belangrijk een hoge hartslag te bereiken vlak voor de start.

4.00 uur start.

We lopen samen met de mannen van 70 en ouder. Een oudje gaat er te snel vandoor. Daarna volgen twee 65-ers en ik loop als 4-de. Ik probeer mijn eigen tempo te lopen maar niet achterop te geraken. Met nog 500 meter te gaan loopt het tempo te hard terug. Het moet sneller om de limiet te halen. Om de anderen te verrassen loop ik alles voor mij voorbij en sla een gat. Paul volgt nog op de voet. Het gat met de rest wordt steeds groter. Paul neemt niet over. Bij het ingaan van het laatste rechte stuk gaat hij mij hard voorbij. Ik zie in dat de eerste plaats onbereikbaar zal zijn en spaar me voor morgen als mijn favoriete 800 meter plaats vindt. Na afloop komt Peter, de nummer 3, naar me toe en zegt morgen met mij te willen duelleren.

Meer foto's op
www.atletiekoirschot.nl

Zondag 11 juni.

Mijn benen voelen goed bij het inlopen. Zelfde trucje bij het onder begeleiding naar de start lopen. We starten samen met de mannen 60.

Ik start in baan 6, de buitenbaan.

Pas na 100 meter weet je of je goed ligt. Bij het naar binnen gaan zorg ik ervoor dat ik voor Peter loop. Na 400 meter loopt het tempo van de 60-er voor me te hard terug. In de bocht passeren kost meters. Net voor we de bocht uitkomen ga ik hem toch voorbij en trek door. Peter is verrast en probeert wat hij kan om me in te halen. Tot twee keer toe zet hij aan maar ik blijf hem voor. Ik durf niet om te kijken. Als het goed zit laat je ongemerkt het tempo zakken wat ten koste kan gaan van de limiet. Als het slecht zit is het een teken van zwakte en word je voorbij gelopen.

Ik herinner me de woorden van Fons* toen ik hem vorig jaar opzocht.

Ik vertelde hem dat ik bij wedstrijden een coach miste. Hij zei:" *Wat coach?; de zweep erover".*

Met nog 10 meter te gaan weet ik dat de buit binnen is. Dit is waarvoor ik elke dag trainde en waarop ik me het hele jaar gefocust heb. Mijn jaarplanning klopte. Mijn doel is voor dit jaar bereikt.

*Fons Veldhuizen, zes keer Nederlands kampioen halve marathon, overleed op 21 juli 2016 (redactie)

HARDLOOPCURSUS

Foto's Ad van Zelst

Na 10 weken cursus kunnen ze nu aansluiten bij onze recreantengroepen!

Dit jaar had Toon de Croon weer de regie. Ook Adrie Louwers en Pieter van Esch waren er weer bij.

Op 9 april begonnen we met 30 inschrijvingen. Op 14 juni kregen 24 cursisten – waarvan 3 clubleden - hun certificaat. Om uiteenlopende redenen waren 6 cursisten afgehaakt.

WOENSDAG 28 JUNI 2017

Oirschots Weekjournaal NL

Altijd in de buurt!

Gemeente Oirschot

Berichten en officiële publicaties van de gemeente wekelijks in dit weekblad

Redactie: Industrieweg 23, 5527 AJ Hapert 088 - 013 04 04 redactie.oirschotsweekjournaal@persgroep.nl www.oirschotsweekjournaal.nl oirschotsweekjournaal @weekjournaal

8 COHEN TRIBUTEBAND

10 OPEN PODIUM KEMPENHORST

12 JUBILARISSEN CONCORDIA

22 LOKAAL GEZICHT IN BEELD

31 DE HELD VAN OIRSCHOT VOORUIT

INFORMEERT INSPIREERT AMUSEERT

24 geslaagden bij Atletiek Oirschot

OIRSCHOT - 24 cursisten van Atletiek Oirschot zijn afgelopen week geslaagd. in april met een 10-weekse cursus voor beginnende hardlopers. Op een ontspannen wijze worden de aspirant-lopers van 'conditie nul' naar een niveau gebracht waarbij ze kunnen aansluiten bij de recreantentrainingen van Atletiek Oirschot. Sommigen halen zelfs al een veel hoger niveau. De laatste training werd afgesloten met een trimloop van enkele kilometers door het Kemmerbos, met daarna de uitreiking van de diploma's. Op de foto de trotse cursisten met links twee van de trainers: Pieter van Esch en Toon de Croon.

VLOEREN KAMER
HOUT - LAMINAAT - PVC
RUIM 600 m² SHOWROOM OIRSCHOT
VEEL VLOER VOOR WEINIG GELD
Industrieweg 9a 5688 DP Oirschot T.0499-572224 www.vloerenkamer.nl

Deze week in de middenkatern
wij WERKEN IN DE KEMPEN NL
Met heel veel nieuwe vacatures!

Dik verdiend! Prominent in de krant!

Na afloop van de cursus kregen alle geslaagden het aanbod om tot 1 oktober gratis mee te trainen met de recreantentrainingen op zondag en woensdag. Er is dan speciale begeleiding. Inmiddels hebben we al een cursist in groep 3 gesignaleerd!

Theodôr Brands en Wendy van Oirschot kregen zeep omdat ze geen enkele les verzuimd hadden..

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

CV Ketel kapot?

Oirschot tel:0499-550584

info@vandeschoot.nl

Installatiebedrijf
BERRY VAN DE SCHOOT BV

www.vandeschoot.nl

CLUBESTAFETTE

Foto's Ad van Zelst

Meer foto's op
www.atletiekoirschot.nl

Wat is dat toch mooi, een estafette. Je loopt je helemaal de blubber, maar je doet het voor elkaar!

De snelle mannen gaan er bij de start hard tegenaan, maar ze zullen niet winnen!.

Nee, winnen deed het team dat zeker niet als favoriet van start ging. Ze liepen in 45 minuten 100 meter meer dan het 2e team. Gemiddeld 15,03 km/u!

Adrie legt de spelregels uit. Hij heeft het met Joost georganiseerd.

BLOESEMTOCHT

Foto's Ineke Conijn

Traditie is inmiddels deelname van onze wandelgroep aan de Bloesemtocht in de Betuwe.

Abdijentocht Tongerlo-Averbode

ABDIJENTOCHT

Verslag Leny de Croon, foto Hans Mutsaers

Van Tongerlo naar Averbode

Sinds enkele jaren gaan we op Hemelvaartsdag met een groep wandelaars naar de Abdijentocht.
Wandelaars (start tot 11.00 uur) en hardlopers (start 15.00 uur) maken de tocht van 16 kilometer tussen de Abdij in Tongerlo, via Westerlo naar de Abdij van Averbode.

Op donderdagmorgen kwamen we om 7.30 uur samen bij De Enck voor het vertrek naar Averbode.
Met 15 wandelaars gingen we op weg; het was mistig toen we vertrokken, maar toen we tegen 9.00 uur in Averbode aankwamen scheen de zon.
Op de parkeerplaats werd er eerst koffie gedronken, met dank aan Toon & Toos en Wim & Leny en daarna gingen we in de rij staan om met de pendelbus naar Tongerlo te gaan, waar de inschrijving en de start was. Door de drukte moesten we drie kwartier wachten voordat we met de bus meekonden en toen was het nog een ritje van ong. 25 minuten. Na het inschrijven konden we vertrekken, inmiddels was het bijna 11.00 uur.

De zon stond al hoog aan de lucht en de temperatuur liep snel op, prima wandelweer, beetje warm (25 graden).
Deze Abdijentocht gaat vooral over onverharde wegen, door de mooie bossen naar Westerlo, langs het kasteel van De Merode en dan verder door het groen naar Averbode, zodat we niet veel in de volle zon liepen.
Bij de 8 km. kwam de waterpost en daar kregen we behalve water ook een gratis abdijbier aangeboden, ook de stroopwafel en de peperkoek waren lekker.

Al pratend en genietend werd de wandeltocht hervat en kwamen we bij de Abdij van Averbode.
Daar stonden de ijscokarren, naast elkaar op een rij. Die konden we natuurlijk niet voorbijlopen. Na het ijsje nog ongeveer een kilometer en toen waren we aan de finish, bij Domein de Vijvers. Hier werden we beloond met een medaille, een flesje AA drank en ook hier was er voor de liefhebbers een **Tongerlo** te verkrijgen, helaas niet voor de chauffeurs.
We besloten om op de terugweg naar het IJsmanneke in Kasterlee te gaan en daarna reden we naar huis. Rond kwart voor zeven waren we weer terug bij De Enck.

Het is een mooie groene wandeltocht en als het dan ook nog eens mooi weer is, is het dubbel genieten. Al met al een sportieve en gezellige dag.

Groetjes van Leny en alle andere wandelaars: Wim, Toos, Toon, Martien, Joost, Peggy, Nel, Wim, Mien, Mieke, Joanna, Jan, Hans en Antoon.

Enkele feitjes:

4500 deelnemers, waarvan 2400 wandelaars en 2100 lopers.

Afstand 16 km met halverwege een rustpunt, waar water, bier en versnaperingen te krijgen zijn, alles in de prijs inbegrepen.

Na afloop een medaille, een flesje AA drank en een glas Tongerlo bier (blond of dubbel) gratis en dat alles voor de prijs van € 10,00.

WANDELEN

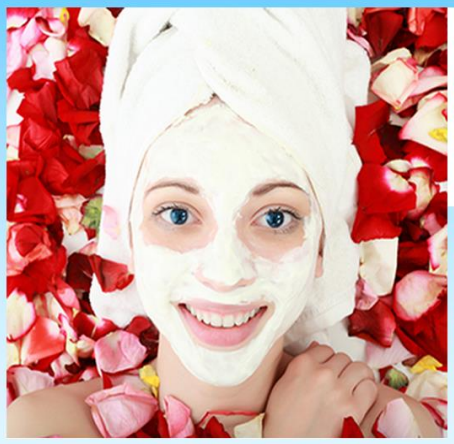
Tijdje niet hardgelopen? Geblesseerd?
Haak aan bij onze wandelgroep! Goeie klets en koffie na.

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.

- Zondag 9.00 uur vanuit het clubhuis
- Woensdag 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.



huidverzorging
Arianne

Bloemendaal 2
5688GP Oirschot
0499 324936

www.huidverzorgingarianne.nl
info@huidverzorgingarianne.nl

BRONS PODOTHERAPIE

Judy van de Schoot, Brons Podotherapie

Patellofemoraal pijnsyndroom

Klachten achter en rondom de knieschijf

Op 13 maart gaven Judy van de Schoot en Jennifer van Schooten in het clubhuis een interessante lezing over hun vak.

Past een groot deel van onderstaande beschrijving bij jouw knieklachten?

- De pijn is ontstaan na een overbelasting of trauma.
- De pijn bevindt zich rondom of achter de knieschijf.
- Klachten verergeren bij traplopen, hardlopen, fietsen, langdurig zitten en knielen/hurkzit.
- Soms de neiging door de knie te zakken.
- De knie kan “haperen” bij strekken of buigen.

Mogelijk is er sprake van een patellofemoraal pijnsyndroom.

Patellofemorale pijnklachten zijn klachten die waargenomen worden in en rond de knieschijf.

Patella betekent knieschijf. Het komt op alle leeftijden voor, maar vooral in de puberteit. De klachten komen vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.
De knie is het gewricht tussen het bovenbeen (dijbeen of femur) en het onderbeen (scheenbeen of tibia). De knieschijf (patella) is het bot aan de voorzijde van de knie. De groep spieren aan de voorzijde van het bovenbeen heet dijbeenspier of quadriceps. De pees hiervan zit vast aan het onderbeen. In deze pees is de knieschijf opgehangen. Bij het buigen en strekken van de knie loopt de knieschijf door een groeve in het bovenbeen. De knieschijf werkt als een soort katrol, waarop met name bij het buigen van de knie, grote krachten komen te staan.

De oorzaak voor het ontstaan van patellofemorale pijnklachten is niet helemaal duidelijk.

Vaak zijn patellofemorale pijnklachten een niet op zichzelf staand probleem maar is er sprake van een verminderde functie in de keten van lage rug, heup, knie, enkel en voet. Het kan zijn dat de knieschijf niet mooi door de groeve in het bovenbeen loopt. Dit kan het gevolg zijn van een afwijkende stand van de benen of voeten, of door zwakke of korte spieren rondom het kniegewricht. Ook wordt vaak een verminderde spierkracht in de spieren rondom het heupgewricht gevonden.

Sporten

Doordat het ontstaan van deze klachten verschillende oorzaken kunnen hebben, is het verstandig de knie multidisciplinair (door meerdere disciplines) te laten onderzoeken. Uit de praktijk en wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat deze patiënten veel baat hebben bij een zooltherapie, oefenprogramma en eventueel tijdelijke taping.

Neem met deze klachten relatieve rust, dit betekent verminder de sportactiviteit zodat de pijn niet wordt uitgelokt.

Ga bij voorkeur niet springen, squatten (door de knieën zakken), traplopen of tegen de wind in of een heuvel op fietsen. Mocht je de conditie toch op peil willen houden neem dan een activiteit die de knieën ontlast zoals zwemmen. Wanneer het sporten weer hervat kan worden is het advies om dit geleidelijk op te bouwen om herhaling te voorkomen.

Podotherapie Brons
0499 39 33 52
06 38 49 37 99
Best : Bosseweg 7d, 5682 BA
De Ronde 12-14, 5683 CZ
Oirschot : De Loop 67, 5688 SW
www.podotherapiebrons.nl info@podotherapiebrons.nl

verspaandonk
herenmode
Molenstraat 10 Oirschot
www.verspaandonk-herenmode.nl

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

UITSLAGEN

Ad van Zelst

Overzicht van de uitslagen op onze website

za 22 apr 2017	Eindhoven
zo 23 apr 2017	Oirschot, kazerne
di 9 mei 2017	Helmond
za 13 mei 2017	OIRSCHOT
za 20 mei 2017	Eindhoven
zo 21 mei 2017	Saint-Martin-d'Ardèche (F)
di 23 mei 2017	OIRSCHOT
zo 28 mei 2017	Tilburg
di 30 mei 2017	Valkenswaard
za 3 jun 2017	Nuenen
di 6 jun 2017	Steenbergen
za 10 jun 2017	Weert
za 10 jun 2017	Reusel
za 10 jun 2017	Gouda
zo 11 jun 2017	Eindhoven
zo 11 jun 2017	Gouda
wo 14 jun 2017	OIRSCHOT
zo 18 jun 2017	Puurs (B)
zo 18 jun 2017	Sint-Oedenrode
di 20 jun 2017	OIRSCHOT
za 24 jun 2017	Valkenswaard
za 24 jun 2017	Deurne (B)

Van 1 januari t/m 24 juni hadden we 378 wedstrijddeelnames. Maar liefst 31% meer vergeleken met dezelfde periode vorig jaar!

Waaaat? Geen uitslagen meer in de Spike?

In overleg met de PR-commissie en het bestuur is besloten vanaf deze uitgave van de Spike de wedstrijduitslagen alleen nog maar te publiceren op de website.

De reden is plaatsgebrek. Bij het samenstellen van de laatste nummers werd het steeds problematischer om alle kopij in de 56 pagina's te persen die we ter beschikking hebben.

De oorzaak is eigenlijk het succes van de jeugd

In dit nummer bijvoorbeeld staan 11 (ELF) pagina's JEUGD!. Dan 4 pagina's met NIEUWS, 2 voor de nieuwe rubriek VACATUREBANK, 10 pagina's advertenties, de voorpagina, 8 voor de vaste rubrieken (vrijwilligers, voorzitter, ledenadministratie, estafettepen, Brons, enz.). Wandelen krijgt 2 pagina's en dan blijven er 19 over.

Alle 22 uitslagen van de afgelopen periode zouden ongeveer 9 pagina's in beslag nemen. Dan zouden er voor verslagen en foto's van 8 wedstrijden 10 pagina's resteren en dat is veel te weinig. Aan de grote evenementen, zoals de Oirschotse Stoelloop en de Clubestafette besteden we altijd 2 pagina's, zo ook aan de hardloopcursus. En de geweldige prestaties van Martien verdienen ook meer dan 1 pagina.

Daar komt nog iets bij:

Het plaatsen van de uitslagen is veel werk. Ze worden gekopieerd van de website. Dan moet het formaat en het lettertype worden aangepast (één voor één!). En dan begint het gepuzzel: ze moeten op volgorde van datum komen staan, maar dan past die ene uitslag weer nét niet op de pagina. Soms is een uitslag zo lang dat hij gesplist moeten worden.

Verder komen er wel eens wijzigingen in een uitslag als de Spike al gedrukt is. Die kunnen dan op de website alsnog worden aangebracht, maar niet in de Spike, waardoor die uitslagen een eigen leven kunnen gaan leiden.

Nu vrijwel iedereen over een computer, tablet of smartphone beschikt zijn de uitslagen van alle uitslagen sinds 2007 direct beschikbaar.

Nog oudere uitslagen kunnen geraadpleegd worden in de oude Spikes, die ook op de website staan. Die gaan terug tot 1985, maar de uitslagen die daarin staan zijn helaas niet altijd compleet.

Ad van Zelst, redactie Spike en website

Wat we wel blijven doen:

In elke Spike zetten we een overzicht van de uitslagen die er op de website zijn bijgekomen. En we blijven in de Spike natuurlijk de bijzondere prestaties vermelden, zoals clubrecords en behaalde kampioenschappen.

Nu ik toch aan het woord ben:

Van twee leden kreeg ik een vraag over de keuze van de foto op de voorpagina van de Spike. Die foto moet aan de volgende eisen voldoen:

1. Staand formaat, haarscherp, goede kleurbalans,
2. Bij voorkeur een groep leden van onze club waar ze allemaal netjes op staan. Blije gezichten. Of spanning, dat is ook goed. En in clubtenue!
3. Die blije gezichten mogen niet achter de letters "Spike" komen,
4. Een rustige voorgrond waarop de inhoud-tekst leesbaar blijft,
5. Elk jaar één keer atletiek, één keer wandelen, één keer bootcamp, drie keer recreanten, wedstrijd of training,
6. Recente foto die bij het seizoen past, geen winterfoto in de zomer.
7. Niet steeds dezelfde personen. Eén persoon op de cover heb ik ook wat moeite mee, want dan krijg je de vraag waarom hij wel en zij niet.

BeKa

VOOR COMPLEET AUTO-ONDERHOUD

Haven 2 | 5688DR Oirschot | 0499-574477

www.garagebeka.nl

GLASSTECH®
AUTORUIT TECHNIEK

STEK airco service

ONZE VRIJWILLIGERS

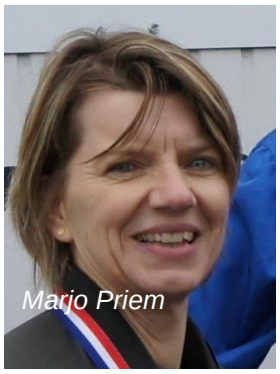
Ze vallen niet op, maar ze zijn er wel. Altijd.

Marij Maas

Conny van de Wal

Reny van Straten

Vanessa Kluijtmans


Mario Priem

Michael Fleur

Onze assistent-trainers

In januari organiseerden we de cursus recreantentrainer. Daar hielden we 5 nieuwe assistent-trainers aan over. Reny was al eerder zo mee en dan actief als invaller.

CLUBRECORDS

René van de Ven

Twee productieve maanden met 9 clubrecords!

clubrecords erkend in 2017

datum	naam	cat.	plaats	discipline	prestatie	
040217	Martien van de Ven	M65	Apeldoorn	1500 m indoor	5:30.96 min	
260317	Ad van Zelst	M70	Drunen	halve marathon	1:48:44 uur	
010417	Martien van de Ven	M65	Tilburg	1500 m baan	5:30.63 min	
070417	Martien van de Ven	M65	Veldhoven	1000 m baan	3:33:59 min	
130417	Martien van de Ven	M65	Asten-Someren	3000 m baan	11:56:44 min	
150417	Ad van Zelst	M70	Oisterwijk	15 km	1:16:50 uur	BP
090517	Martien van de Ven	M65	Helmond	800 baan	2:44.37 min	
090517	Rens Ackermans	JJD	Helmond	600 m baan	2:09.62 min	
200517	Martien van de Ven	M65	Eindhoven	800 m baan	2:43.72 min	
230517	Ans Saalberg	V55	Oirschot	speerwerpen	31,14 m	
280517	Kees Smetsers	M70	Tilburg	marathon	4:32:50 uur	
300517	Martien van de Ven	M65	Valkenswaard	1 engelse mijl	6:03.67 min	
200617	Ans Saalberg	V55	Oirschot	kogelstoten	7,78 m	
200617	Ans Saalberg	V55	Oirschot	discusrwerpen	18,28 m	
200617	Ton van Liempt	M70	Oirschot	discuswerpen	13,33 m	

** Behoudens goedkeuring beheerder clubrecords*
BP = Beste Prestatie, geen officieel onderdeel op de lijst van de IAAF/Atletiekunie

Kijk eens op de website naar de clubrecords in jouw categorie. Er zijn er vast bij die nog open staan of die je kunt verbeteren

bouwbedrijf
Frans Gerritsen bv

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

Bekijk onze projecten op
www.fransgerritsen.nl

TRAININGEN

Coördinatie: Joos van Haaren, René van de Ven

ZOMERTRAININGEN JEUGD

Bij de clubtrainingen voor de jeugd komen alle atletiek-onderdelen aan bod, maar wordt het spelelement niet vergeten.

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

In de zomervakantie zijn er geen jeugdtrainingen

VOLWASSENEN

Zondag 9.00 uur, wedstrijdtraining
Vanaf 16 juli voor de halve marathon Eindhoven
buitengebied, alle niveau's
Trainers Vanessa Kluijtmans en Conny van de Wal

Zondag 9.30 uur, recreantentraining
buitengebied, groep 1, 2, 3, 4
Recreantentrainers

Maandag 19.00 uur, bootcamp
atletiekveld
Trainer Irene van Gestel

Dinsdag 19.00 uur, clubtraining
atletiekbaan, alle niveau's
Trainer Toon de Croon,
Kijk voor het schema op de website
https://www.atletiekoirschot.nl/trainingen/clubtrainingen

Woensdag 19.00 uur, recreantentraining
buitengebied, groep 1, 2, 3, 4
Recreantentrainers

Donderdag 19.00 uur, bootcamp
atletiekveld
Trainer Johan der Kinderen

Donderdag 19.00 uur, clubtraining
buitengebied, niveau groep 3-4
Trainer Cees Koppen

Zaterdag 9.00 uur, wedstrijdtraining
Vanaf 15 juli voor de halve marathon Eindhoven
buitengebied, alle niveau's
Trainers Adrie Louwers en Cees Koppen

BOOTCAMP

Nadat we in september begonnen zijn met bootcamptrainingen is het nu tijd de balans op te maken

Niet alleen van onze leden, maar ook van buiten de club is er genoeg belangstelling. De maandaggroep zit eigenlijk al vol, met zo'n 15 deelnemers. Op donderdag kunnen er nog mensen aansluiten.

We gaan nu publiciteit geven aan ons bootcampprogramma. Om te beginnen hebben we een 10-strippenkaart gemaakt voor de niet-leden.

Dan gaan we na de vakantie een artikel over bootcamp publiceren in de plaatselijke pers.

Wie schrijft er een pakkend stukje over bootcamp?

De bootcamp-flyer met op de achterkant een 10-strippenkaart.

AGENDA

Jan Swaans

Bij Atletiek Oirschot is altijd wat te doen!

Juli

za 1 juli 2017	**OIRSCHOT, GROENEWOUD**	**Triathlon Het Groene Woud**
za 1 juli 2017	Mol (B)	Baanwedstrijden pupillen en junioren
za 1 juli 2017	Neerpelt (B)	Baanwedstrijden pupillen en junioren
za 1 juli 2017	Best	Baanwedstrijden alle categorieën
zo 9 juli 2017	Essen (B)	Baanwedstrijden pupillen en junioren
di 11 juli 2017	**OIRSCHOT,**	**KEMMERBOS Ouder-Kindcross**
zo 16 juli 2017	Mol (B)	Baanwedstrijden pupillen en junioren
vr 21 juli 2017	Kasterlee (B)	Dwars door Kasterlee

Augustus

wo 9 aug 2017	Biest-Houtakker	Vakantieloop
wo 30 aug 2017	OIRSCHOT	Rondje Kemmer

September

zo 3 sept 2017	Tilburg	Tilburg Ten Miles
zo 17 sept 2017	OIRSCHOT	Clubkampioenschappen Meerkamp
zo 17 sept 2017	OIRSCHOT – ESBEEK	Naar Den Bockenreijder (onder voorbehoud)
wo 27 sept 2017	OIRSCHOT	start woensdagmiddaggroep

Oktober

zo 8 okt 2017	Eindhoven	Marathon Eindhoven

za 1 juli: Triathlon Het Groene Woud

di 11 juli: Ouder-Kindcross

wo 30 aug: Rondje Kemmer

zo 17 sept: Clubkampioenschappen Meerkamp

zo 8 oktober:
◄ Marathon Eindhoven

Zaterdag 15 juli beginnen de trainingen voor de halve marathon. Zie de info op www.atletiekoirschot.nl

WE WAREN IN…

OIRSCHOT, Markt

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

Rabobank