spike

- Het Razendsnelle Estafettepennetje van Bente
- Henriëtte van Overbeek kreeg de estafettepen
- Clubkampioenschappen Meerkamp
- Tilburg Ten Miles, Beekse Marathon
- Marathon Eindhoven, Oirschotse Heideloop
- Terugblik baanseizoen

6

foto: Ad van Zelst

atletiek OIRSCHOT

jaargang 31 / november - december 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 en is gratis voor leden van Atletiek Oirschot. Ze kiezen voor de digitale of geprinte versie.

De digitale versie is te lezen op onze website en wordt per e-mail toegezonden aan 145 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 januari. Kopij uiterlijk 28 december sturen naar promotie@atletiekoirschot.nl

SPONSORS

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

wedstrijdsponsors

1987	Rabobank Het Groene Woud Zuid
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

Om privacyredenen staan hier niet meer de telefoonnummers en privé e-mailadressen van alle vrijwilligers.
Als je iemand uit de lijst wilt bereiken stuur dan een e-mail naar info@atletiekoirschot.nl

vet gedrukt = nieuw/gewijzigd sinds het vorige nummer.

Bestuur

Voorzitter	Henry van der Schoot
Vice-voorzitter	Henny van Rijt
Secretaris	Leny de Croon
Penningmeester	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
Bootcamp- en looptrainer	Irene van Gestel
Trainingscoördinator	Joos van Haaren
Recreantentrainer	Hans van Hal
Voorzitter recreantencommissie	Jac van Heerebeek
Bootcamp- en looptrainer	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
Jeugd- en atletiektrainer	Martien van de Ven
Coördinator jeugdtrainingen	René van de Ven
Assistent recreantentrainer	Conny van de Wal

Coördinatoren

Accommodatiecommissie (AC)	Toon Erven
Clubhuiscommissie	Miranda Veldhuizen
Evenementencommissie	Toon de Croon
EHBO-coördinator	**Wim de Croon**
Jeugdcommissie (JC)	Esther de Wert
Jeugdcommissie (JC)	Mieke Bouwman
PR-commissie	Vanessa Kluijtmans
Socioteam	Leny de Croon
Sponsorcommissie	vacant
Technische commissie (TC)	René van de Ven
Wandelcommissie (WC)	Martien van Geenen
WOC, coördinator	Wally van Mierlo
WOC, secretaris	Jan Swaans

Beheerder clubrecords	René van de Ven
Beheerder uitslagen	Ad van Zelst
Diverse juryfuncties	Martien van de Ven
Diverse juryfuncties	René van de Ven
Facebook volwassenen	**Miranda Kemps**
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,

Als eerste wil ik alle vrijwilligers van de verzorgingspost bij de Marathon Eindhoven bedanken!

Geweldig dat we met zo'n grote groep van 50 (!) ons gezicht laten zien bij dit grote evenement. De eerlijkheid gebied mij om te zeggen dat ik zelf geen drinken of spons heb gebruikt… maar van alle verzorgingsposten vielen jullie wel het meeste op!
Ook wil ik Joos bedanken voor het schema en hulp in aanloop naar de halve marathon toe. Bij mij heeft het duidelijk geholpen om mijn tijd ten opzichte van de vorige halve marathon te verbeteren.
Nellie van Beers liep naar een geweldige tweede tijd bij de categorie V60. Nel: **proficiat**!!

Voortgang voornemens 2017

Dit keer wil ik kort stilstaan bij twee onderwerpen: "gebruik Office 365" en "accommodatieontwikkeling".

Office 365.
Binnen de vereniging maken we natuurlijk ook gebruik van e-mail en digitale documenten. Eind vorig jaar hebben we een actie gestart om een betere ondersteuning hiervoor mogelijk te maken. We hebben een gratis abonnement of Microsoft Office 365 kunnen krijgen. Dit stelt ons nu in staat om documenten veilig centraal op te slaan (SharePoint) en e-mailadressen te gebruiken speciaal voor de vereniging (@atletiekoirschot.nl) voor een professionele uitstraling. Inmiddels gebruiken meerdere commissies deze mogelijkheden. Office 365 biedt meer en we kunnen dit in de toekomst verder uitbreiden.

Accommodatieontwikkeling.
Sinds de ledenvergadering van 28 augustus heeft het team verschillende acties ondernomen, met name gericht op het bekend maken van het plan. We zijn bij de gemeente geweest en verschillende politieke partijen. Deze afspraken helpen ons ook om het plan verder te verbeteren. De komende maanden zal het financiële plaatje verder worden uitgewerkt. Al met al goede voortgang!

Nieuws van de Atletiekunie

In het voorjaar heeft de Atletiekunie de strategie op een aantal punten aangescherpt In deze nieuwe strategie wordt nadrukkelijk gekozen voor een versterking van al onze sportaanbieders, dat zijn onze verenigingen, onze loopgroepen en onze evenementen. Daarnaast heeft er ook een reorganisatie van het bondsbureau plaatsgevonden omdat de baten en lasten steeds verder uit elkaar gingen lopen. Waar tot dusverre drie accountmanagers de verbindende schakel tussen verenigingen en bondsbureau vormden, betrekken we in de nieuwe structuur meerdere medewerkers van het bondsbureau bij het versterken van ál onze sportaanbieders.
Wij moeten nog ervaring opdoen met de nieuwe opzet maar vooralsnog ga ik ervan uit dat het nieuwe model prima zal gaan werken.

Er staan veel loopevenementen op het programma.

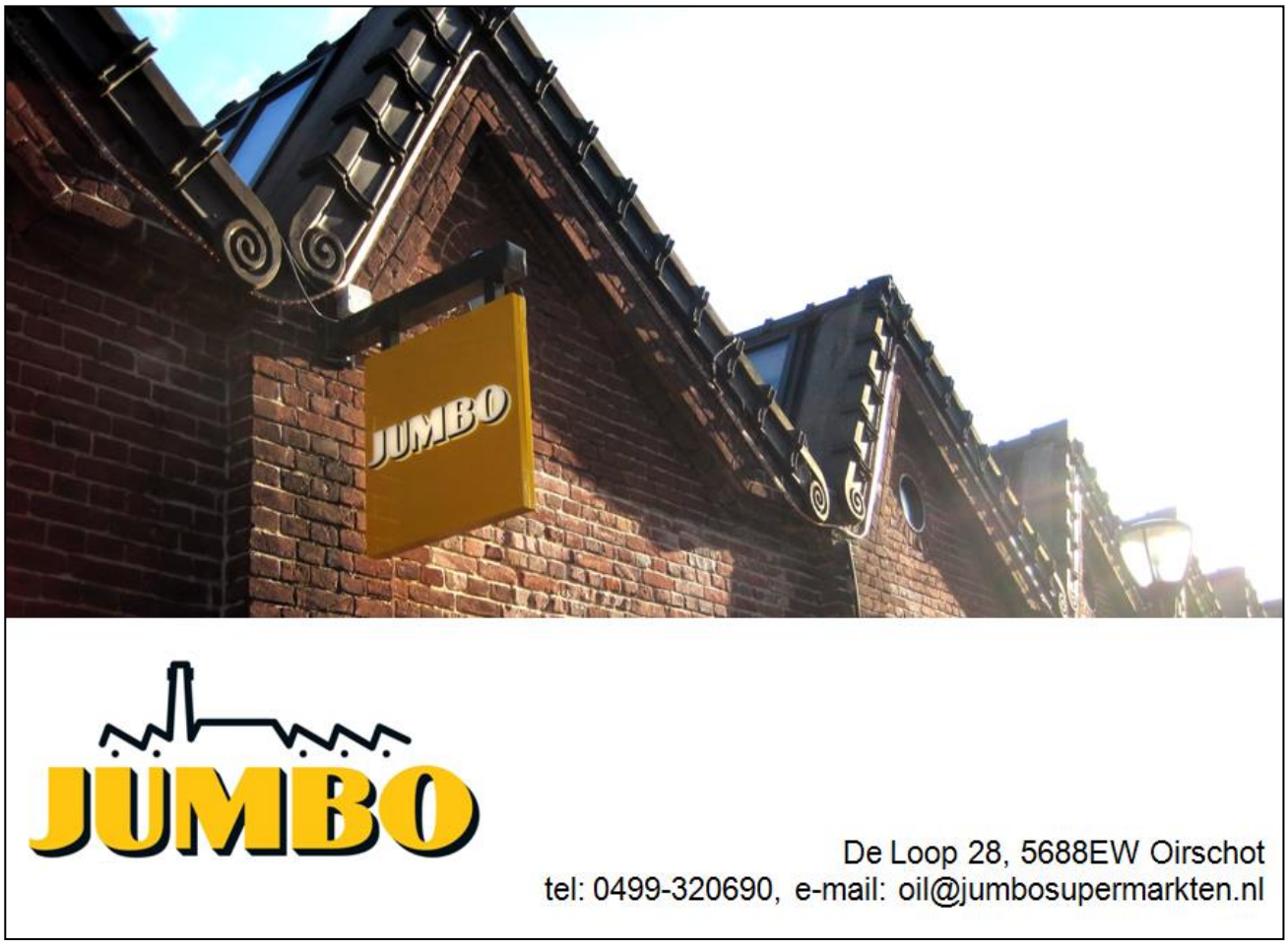
Iedereen veel plezier en succes als je gaat deelnemen. Ook gaat de Kempische Crosscompetitie weer van start op 12 november (Dieprijtcross in Eersel). Om 10:00 uur start de trimloop. Leuk om eens te proberen.

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

Ledenmutaties per 1 november:

Tess van den Heuvel van tijdelijk naar volwassen lid
Berti Smetsers van wandelen naar volwassen lid

11 nieuwe leden:

Annette Sengers	V45
Floortje van Gisbergen	MPB
Evi van Gisbergen	MPC
Esther van Brunschot	V45
Myrna Willems	V45
Wendy van Oirschot	V35
Theodor Brands	M40
Hernriette Sluijters	V45
Johan van Gerven	M45
Conny van de Loo	V40
Mare Bogers	MMPC

2 afmeldingen:

Colinda van Gisbergen	V40
Marjon de Kort	V50

Met pijn in het hart zegt Marjon het lidmaatschap op, vanwege een blessure kan ze niet meer hardlopen.

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

Onze vereniging telt nu 189 volwassen leden, 20 wandelaars en 23 jeugdleden.
Totaal 232 leden.

Tijdelijk lidmaatschap Atletiek Oirschot

We hebben de mogelijkheid voor een periode van 3 maanden lid te worden. Heel geschikt om kennis te maken met de club.

Een tijdelijk lid hoeft geen inschrijfgeld te betalen en krijgt geen clubshirt. Je bent wel aangemeld en verzekerd bij de Atletiekunie. Het tijdelijk lidmaatschap kost **27,50 euro**.

Aanmelden via het inschrijfformulier dat te downloaden is van www.atletiekoirschot.nl > ALGEMENE INFO > Ledenadministratie.
Ze liggen ook in het clubhuis.

De verjaardagen in november…

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

… en in december:

1	Rens Ackermans	JJD
1	Femke van Overdijk	MPA
3	Rudy de Brouwer	M40
13	Wilma van Kollenburg	V45
14	Harrie Bullens	M55
14	Joost van den Brand	WAN
15	Henriëtte Sluijters	V45
21	Nadine van Gestel	VSE
23	Toon Erven	M60
29	Esther de Wert	V40
30	Toon de Croon	M70
30	Marian van den Oord	V55

Allemaal van harte gefeliciteerd.

Let op!
De categorieën gelden per 31-10-2017

PRIKBORD

JUMBO

Al sinds 1988 wordt onze club gesponsord door de JUMBO (vroeger C1000) supermarkt. Nu de exploitatie is overgegaan van Edward Hamers naar de Jumbo-groep hebben we nieuwe afspraken kunnen maken met de nieuwe zaakvoerder Niels Brok. De lopende afspraken worden tot en met 2018 voortgezet! Dat houdt in: advertentie in dit clubblad en sponsoring van de Oirschotse Stoelloop en de Auwjaorscross.

EINDHOVEN ATLETIEK HEEFT EEN NIEUWE WEBSITE

En die ziet er gelikt uit, eerlijk is eerlijk. Ze hebben ook een pagina met sfeerfoto's. En daar tref ik tot mijn verbazing een foto aan van onze wandelgroep, gemaakt door Ineke Conijn bij de Oirschotse Heideloop 2016.
Ik heb ze maar laten weten dat we heel vereerd zijn…

Ad van Zelst

LOPEN IN HET DONKER

Nu we weer in het donker lopen is zichtbaarheid erg belangrijk.
Een reflecterend hesje is al wat, maar een paar led-lichtjes nog veel beter.

GELEZEN

In Runners World, trainer Louis Dam: "Wat echt niet meer kan is hakkenbil. Die oefening is nergens goed voor"

EINDE LIDMAATSCHAP

Zo heel af en toe wil iemand het lidmaatschap van onze club beëindigen. Denk er om dat dit moet gebeuren uiterlijk 1 december 2017, anders moet voor het volledige jaar 2018 contributie betaald worden.

Hans Hoogmoet
ledenadministratie@atletiekoirschot.nl

DE PAPIEREN SPIKE OF DIGITAAL?

In oktober hebben alle leden een mail gehad waarbij ze konden aangeven of ze de Spike voortaan digitaal in plaats van print wilden ontvangen. We kregen van 30 leden bericht dat ze de Spike liever op de website in full-colour lezen. Dat bespaart de club toch mooi 300 euro per jaar!
Ook geen papieren Spike meer nodig? Even een mailtje naar promotie@atletiekoirchot.nl

We feliciteren onze collega's van Fortuna '67 in Sint-Oedenrode met hun 50-jarig bestaan. Het wordt gevierd op 5 november met de Marathon van Rooi.

KOFFIE NODIG?

Vriendelijk verzoek van de clubhuiscommissie om ze tijdig in te seinen als je voor een evenement of bijeenkomst in het clubhuis koffie wilt schenken.
Coördinator is Miranda Veldhuizen
miranda.veldhuizen@chello.nl

DRONE

De recreantencommissie zou graag een promotiefilm willen laten maken over onze club. Onderdeel zouden dan enkele scènes moeten zijn gemaakt met een drone.
Wie kent iemand die dit kan?

klik!

NIEUWS

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

Nellie van Beers wint V55 bij Tilburg Ten Miles
3 sept 2017

Bij de Tilburg Ten Miles, die vandaag werd gelopen, gaat de wedstrijd voor de vrouwen over 10 km. Nellie van Beers eiste de eerste plaats op bij de V55 met een tijd van 46:53 min.

◄Vijf clubrecords voor Ans Saalberg
17 sept 2017

Ans Saalberg was helemaal goed op dreef bij de CK Meerkamp. Ze verbeterde bij de V55 maar liefst 5 clubrecords:
- 100 meter sprint (Annie de Bresser, 2006)
- verspringen (Annie de Bresser, 2006)
- hoogspringen (Annie de Bresser, 2006)
- speerwerpen (Ans' eigen record van mei dit jaar met 41 cm)
- 800 meter (Nellie van Beers, 2010, met ruim 3 seconden)

Foto (Toon Erven): Ans bij het kogelstoten. De kogel is al weg.

◄Henry van der Schoot werpt CR discus
17 sept 2017

Bij de Clubkampioenschapen Meerkamp heeft Henry van der Schoot het clubrecord categorie M45 van Pieter van Esch uit 2005 met 48 cm verbeterd naar 14,25 m.

Foto (Lieneke de Langen): Henry op het podium als winnaar van de meerkamp bij de M45.

◄Twee clubrecords voor Danny van Overdijk
17 sept 2017

Bij de Clubkampioenschappen Meerkamp van vandaag schreef Danny van Overdijk 2 clubrecords in de categorie M35 op zijn naam. Het clubrecord kogelstoten van Martien van de Ven uit 1988 (!) verbeterde hij met 3 cm. Het clubrecord speerwerpen stond nog open en werd door Danny gesteld op 12,99 meter.

Foto (Toon Erven): Danny bij het speerwerpen

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

Beauty
By Jennie

Kapster en Nagelstyliste

www.facebook.nl/BBJoirschot

Behandeling op afspraak

Jennie Smits
Oirschot
06 50 88 61 18

CV Ketel kapot?

Oirschot tel:0499-550584

info@vandeschoot.nl

NIEUWS

Deelnemen aan wedstrijden geeft een nieuwe dimensie aan je hardloophobby

◄Jarno Janssen kreeg de inzet-beker!
17 sept 2017

Vandaag kreeg Jarno Janssen de INZET-BEKER. Jarno heeft het afgelopen jaar aan een aantal wedstrijden meegedaan en mooie prestaties behaald, hij heeft vrijwel geen enkele training gemist, is altijd zeer enthousiast, altijd op tijd, helpt mee tijdens de trainingen en met klaarzetten en opruimen. De beker is uitgereikt na de prijsuitreiking van de CK Meerkamp, nota bene op zijn verjaardag!

Foto Hennie van Rijt

◄Nellie van Beers 2e V60 in Eindhoven
8 okt 2017

Met een tijd van 1:40:56 uur wist Nellie van Beers vandaag bij de halve marathon in Eindhoven een tweede plaats te behalen in de categorie V60.

Foto (Ad van Zelst): Nellie passeert de waterpost van Atletiek Oirschot

◄Roland van Loon weer Nederlands Kampioen!
22 okt 2017

Op de valreep lukte het Roland toch nog een Nederlandse titel binnen te halen: Nederlands Kampioen oriëntatielopen long distance 2017 bij de senioren. Roland schrijft: *ik heb dit jaar bij de elites (senioren) gelopen i.p.v. in mijn leeftijdscategorie bij de masters. De Ruchpense heide lag er zwaar bij door de regenval, maar na ruim 15 kilometer oriënteren, met onderweg tweeëndertig controleposten, liep ik de snelste tijd.*

Foto uit archief

Oirschotse Heideloop: TOP!
29 okt 2017

Een record-aantal van 204 deelnemers ging vanmorgen van start voor de Oirschotse Heideloop. Weer troffen we prachtig weer, de zon scheen en de dreigende regen bleef weg. Ook het koffiedrinken bij het theehuis op 's-Heerenvijvers viel in de smaak. Jammer dat dat maar voor één keer was. De opbrengst voor de Stichting De Bali Runners was € 668,-!

De foto's staan op de website in het FOTOBOEK

BeKa
VOOR COMPLEET AUTO-ONDERHOUD
Haven 2 | 5688DR Oirschot | 0499-574477
www.garagebeka.nl
GLASSTECH®
AUTORUIT TECHNIEK
STEK airco service

VACATUREBANK

Sandra Verhagen

Atletiek Oirschot wordt draaiend gehouden door tientallen 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/vacaturebank

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 speciale kennis van atletiekonderdelen vereist is.

Ook 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.
Info: **René van de Ven** chr_vd_ven@hotmail.com

Jeugdcommissie (2 vacatures voor afgebakende projecten)

Momenteel vormen Bart Noyen en Susanne van Gessel de Jeugdcommissie. Zij houden zich voornamelijk bezig 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).

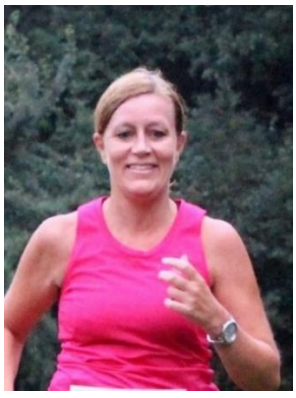
We zoeken enkele enthousiaste mensen (ouders?) om in de commissie te stappen, zodat de druk niet alleen bij deze twee mensen ligt.

De activiteiten waar we nu nog mensen voor nodig hebben zijn:
Roefeldag (1 keer per jaar, eind juni)
Info: **Leny de Croon** leny.de.croon@atletiekoirschot.nl

PR-commissie

In de PR-commissie gaan we naast de PR, redactie Spike en website ook de sponsoring onderbrengen. Hiervoor zoeken we een of twee mensen met commercieel talent. We willen beginnen met het maken van een nieuw sponsor- en adverteerdersprogramma.
Info: **Miranda Bressers** miranda.bressers@atletiekoirschot.nl

Nieuw in functie:



◄***Miranda Kemps*** *zit nu in de PR-commissie en heeft Facebook overgenomen van Susanne van Gessel. Daar kan ze nog wel wat versterking bij gebruiken. Wie?* kempskes@hotmail.com

◄***Wim de Croon*** *is de nieuwe EHBO-coördinator. Aan hem de taak om de EHBO rond onze evenementen goed te regelen. Daarvoor heeft hij mensen nodig met een EHBO-diploma. Wil je dat halen op kosten van de vereniging? Meld je aan!* wimdecroon@hotmail.com

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP

Tekst René van de Ven
Foto's Hennie van Rijt en Toon Erven

Jeugd

Zondag 17 september. Onze accommodatie stond weer in het teken van de sportieve onderlinge strijd om de titel clubkampioen meerkamp 2017

De strijd bij de pupillen

Bij de pupillen werden er vele PR's verbeterd. Bij de jongste meisjes, de pupillen C, ging het lang gelijk op tussen nichtjes Bente en Saar Brands, maar was het Bente die na een snelle 600m uiteindelijk toch nog afgetekend won. Sien van Engelen haalde 3 PR's en werd 3e. Bij de meisjes pupillen B zagen we ook 3 PR's voor Angel Nijp, die 2e werd in totaal achter Janne Brands. Floortje (MPB) en Evi (MPC) van Gisbergen waren nog net geen lid maar deden wel al mee en zullen volgend jaar zeker terug zijn om mee te doen om de prijzen. Femke van Overdijk was het enige meisje pupil A maar die zekere 1e plaats was meer dan verdiend na een mooi PR op de afsluitende 1000 meter.

Bij de jongens helaas geen pupillen C of B, maar wel 6 pupillen A.

Zij gingen onderling uitvechten wie kampioen zou worden. Op papier 6 althans, want helaas was een van de favorieten, Niek Brands, vanwege een knieoperatie niet in staat op deel te nemen. Na twee onderdelen moest Sebastian van Schaik Moran (samen met zus Annabel en moeder Maria) de strijd plots staken wegens een klein noodgevalletje thuis. De vier die overbleven hadden duidelijk geen zin om het spannend te maken. Dries presteerde op bijna alle onderdelen net wat beter dan Franky, die op zijn beurt weer net wat betere resultaten neerzette dan Rick en Tjeerd bleef daar weer net achter. Zodoende was dat ook de einduitslag, met zo'n 300 punten verschil tussen elke plaats. Toch kan het volgend jaar wel eens heel spannend worden als ook Niek weer terug is en zich zal mengen in de strijd.

Tijdens de prijsuitreiking werd ook de INZET-beker uitgereikt.

Die gaat naar het jeugdlid dat zich het afgelopen jaar het meest heeft onderscheiden qua wedstrijddeelname, prestaties, inzet & motivatie tijdens trainingen en behulpzaamheid voor, tijdens en na de training. De jeugdtrainers waren unaniem in hun keuze: Jarno Janssen kon ook deze mooie beker op zijn verjaardag mee naar huis nemen!

BAF, die zit! Saar haalt 2,28 meter bij haar eerste wedstrijd verspringen.

Tjeerd gooit de speer 6,77 meter ver. Hij haalde al eens 10,34 m. Werk aan de winkel!

Meer foto's op
www.atletiekoirschot.nl

Femke deed voor het eerst mee aan een wedstrijd speerwerpen. Het viel nog niet mee!

Podium meisjes pupillen C. Bente heeft de meeste punten behaald!

Henry feliciteert Floortje. Deed voor het eerst mee en meteen derde! Janne was eerste, Angel tweede

verspaandonk
herenmode

Molenstraat 10 Oirschot
www.verspaandonk-herenmode.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

AGENDA

Het jeugdprogramma voor de herfst- en wintermanden:

di 31 okt: Wintertijd

We trainen de hele winter weer in de gymzaal in de Lindenlaan

Dit zijn de wedstrijden van de Kempische Crosscompetitie:

zo 12 nov:	Eersel, Dieprijtcross
zo 26 nov:	Sint-Oedenrode, Driedorpencross
zo 10 dec:	Reusel, l'Avant Sylvestrecross
zo 31 dec:	Oirschot, Auwjaorscross
zo 14 jan:	Veldhoven, Witvencross, tevens BK cross
zo 28 jan:	Best, Joe Mann Bosloop
zo 18 febr:	Valkenswaard, Wedertcross
zo 25 febr:	Eindhoven, Karpencross
zo 4 mrt:	Oirschot, oriëntatieloop en prijsuitreiking KCC

KEMPISCHE CROSS COMPETITIE

Jeugd

Auwjaorscross

zondag 31 december

Start	junioren	afstand	ronden
12.20 u	jongens AB	3180 m	(3 middel)
	meisjes AB	3180 m	(3 middel)
	meisjes C	2120 m	(2 middel)
	jongens C	2120 m	(2 middel)
12.35 u	meisjes D	1520 m	(2 klein)
	jongens D	1520 m	(2 klein)

Start	pupillen	afstand	ronden
12.45 u	meisjes en jongens mini en C	760 meter	(1 klein)
daarna	meisjes en jongens B	1060 meter	(1 middel)
daarna	meisjes A	1060 meter	(1 middel)
daarna	jongens A	1060 meter	(1 middel)

We zijn er allemaal bij!

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

HET RAZENDSNELLE ESTAFETTEPENNETJE

Bente Brands

Hoi,

Ik ben Bente Brands, 7 jaar oud.
Ik zit bijna een jaar op atletiek en vind het erg leuk. Doordat mijn broer Niek op atletiek ging en ik soms mocht meedoen ben ik ook op atletiek gegaan. Het leukste vind ik hoogspringen, verspringen en hardlopen. Tijdens de cross-competitie vorig jaar ben ik 2 keer eerste en 2 keer tweede geworden. Ik hoop dan ook dat ik dit jaar weer een prijs ga winnen, nu ik de hele cross-competitie kan meedoen. Ook de andere wedstrijden vind ik altijd erg leuk om mee te doen.
Naast het atletiek zit ook nog op hockey en dans ik bij Friz. Lekker druk, maar ook heeeel leuk allemaal.
Thuis knutsel ik graag en speel ik met mijn poppenhuis.
Mijn lievelingseten is frietjes en ook pizza vind ik erg lekker.

Ik geef de pen door aan mijn nichtje Saar!

Groetjes van Bente

DE ESTAFETTEPEN

Henriëtte van Overbeek

Oeps, wat zal ik schrijven…

Toen Berti vroeg of ik de estafettepen voor de volgende Spike van haar over wilde nemen, voelde ik wel enige twijfel.

Ik heb het dan ook steeds weer uitgesteld, maar nu moet het echt, want de deadline nadert en ik heb nog geen letter op papier gezet.

Mijn naam is Henriëtte van Overbeek, geboren in Veldhoven (Oerle).

Daarna jaren in Steensel gewoond met mijn eerste man. Tijdens mijn tweede zwangerschap werd ik weduwe. Mijn oudste twee kinderen Laura en Jeroen, wonen niet meer thuis.
Ik ben nu getrouwd met Pieter en samen hebben wij twee kinderen, Roel van 17 en
Marijn van 16.

Ik ben nooit een echte sporter geweest, kwam niet verder dan een paar uurtjes in de sportschool.

Eigenlijk wilde ik liever iets in de buitenlucht doen en vooral ook mijn conditie verbeteren. Toen zag ik begin 2013 een advertentie van de atletiekvereniging in het Oirschots weekblad staan, een hardloopcursus voor beginners. Ik had me meteen aangemeld, en bij de eerste les, kom ik twee schoonzusjes tegen. We wisten van elkaar niet dat we de loopcursus gingen volgen. Beide schoonzusjes zijn vrij snel afgehaakt. Na de cursus ben ik trouw twee keer per week blijven lopen, want ik wilde graag een uur kunnen lopen. Elk jaar na Oirschot kermis vind ik het fijn om met de woensdagmiddaggroep mee te lopen. Heerlijk in het bos, met in de herfst ritselende bladeren onder je voeten.

Mijn eerste “echte” loop, was de Oirschotse Stoelloop.

Moe maar voldaan kwam ik over de finish, een moment dat ik niet snel zal vergeten.
Bij de club loop ik elk jaar de Auwjaorscross met Roel.... euhhh..... ik start tegelijk met hem en hij wacht me op bij de finish!
Met een groepje dames lopen we een keer per maand een langere afstand om de km in de benen te houden. Gezellig samen ontspannen lopen naar de koffie met gebak!
Vorig jaar de halve marathon in Valkenswaard gelopen, en misschien nog eens ooit in Eindhoven. Ik wil de sfeer in Eindhoven wel eens proeven.
De 10 km loop in Eindhoven was dit jaar op zaterdagavond, deze heb ik samen met Miranda Kemps en een aantal collega’s van haar gelopen. Ik loop vooral voor de fun, ben niet zo met “tijden neerzetten” bezig.

Toen de atletiekvereniging startte met de bootcamp, ben ik gelijk mee gaan doen.

Eerst op donderdagavond en daarna op maandagavond. Een goede combinatie met het hardlopen. Hoop nog heel wat loopuurtjes bij de club mee te pikken.

Ik geef de estafettepen door aan Anja van de Laar

bouwbedrijf
Frans Gerritsen bv

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

Bekijk onze projecten op
www.fransgerritsen.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

TILBURG TEN MILES

Foto's en tekst Kees Smetsers

Een zonnige Tilburg Ten Miles voor de atleten van Atletiek Oirschot!

Na de inktzwarte avond en de gigantische hoosbuien van het "Rondje Kemmer" lachten de weergoden de negen atleten van Atletiek Oirschot toe tijdens de Tilburg Ten Miles.

Deze wedstrijd uit het hardloopcircuit is één van de gezelligste, met een leuke sfeer en héél veel enthousiast publiek. Als hardloper word je daar gedragen door de toejuichingen van de enthousiaste toeschouwers en dat maakt het lopen van deze wedstrijd tot een belevenis.

Nellie van Beers was weer in vorm en eindigde op de tien kilometer als eerste in haar categorie (V55) in een tijd van 46.53.

Bij de tien mijlen was Edwin van de Ven de snelste van de Oirschotse deelnemers (1.11.55), op korte afstand gevolgd door Léon Brands (1.12.30). Henk van Gerven en Piet van Oirschot fungeerden deze keer als haas voor hun loopmaatjes van de "Bali Runners", die daardoor een persoonlijk record liepen.

Een PR was er ook voor Bas Spanjers, die zijn tijd verbeterde tot 1.21.13.

Het was weer een mooie wedstrijd en de meeste atleten van Atletiek Oirschot zullen volgend jaar weer graag terugkomen. Het is gewoon super om met duizenden andere hardlopers zo'n evenement mee te maken en het "wij" gevoel te hebben.

Kees Smetsers

De Bali-Runners waren er ook weer bij in Tilburg

De Ten Miles is enkele jaren geleden verhuisd van het centrum van Tilburg naar de Spoorzone. Prima geregeld, allemaal!

NAAR D'N BOCKENREIJDER

Foto Joost van Kuringen

In het schema van de halvemarathontrainingen zat op zondag 3 september een loop naar D'n Bockenreijder in Esbeek.

Staand: Marij, Kartika, Jan, Danny, René, Ton en Harrie
Zittend: Vanessa, Eveline, Susanne, Chantal en Tineke

BEEKSE MARATHON

Foto's en tekst Kees Smetsers

De hardlopers van Atletiek Oirschot laten in Hilvarenbeek zien dat ze klaar zijn voor de marathon van Eindhoven.

Piet, Paul en Henk

De marathon van Hilvarenbeek is een ideale test voor de hele marathon van Eindhoven.

Daarom gingen vier hardlopers van Atletiek Oirschot naar Hilvarenbeek om te kijken of ze klaar waren voor hét grote evenement van dit jaar.
Henk van Gerven en Piet van Oirschot liepen als training de hele marathon van Hilvarenbeek. Ze gingen niet vol voor een heel snelle tijd, want ze wilden geen risico nemen voor de marathon van Eindhoven. Desondanks liepen ze mooie tijden, die hun vertrouwen zullen geven.

Barry en Tineke

Barry Smetsers en Tineke van de Heuvel gebruikten de 31 kilometer als een testwedstrijd.

Barry ging er vol voor en finishte in een heel mooie 2.36.45. Zijn loopmaatje Tineke van de Heuvel zal met haar 2.49.40 ook heel tevreden zijn.

Deze keer liepen er in Hilavrenbeek ook weer vier Bali Runners mee.

Dat waren Antoinet Hems, Elia Deenen, Kees Smetsers en Paul van Summeren. Paul finishte in zijn eerste halve marathon in 1.58.42. Antoinet, Elia en Kees liepen de 10 kilometer en ze finishten alle drie binnen een minuut van elkaar. Het was weer een feest om deel uit te mogen maken van de hardlopers in het blauw (Atletiek Oirschot) en groen (Bali Runners) en ik hoop dat nog heel lang te mogen doen.

Kees Smetsers

Kees, Paul, Antoinette, Elia

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

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

D'N AANLOOP

Dit is een ingekorte tekst van het artikel dat verscheen in het Weekjournaal, geschreven door Marina van Brunschot.

Atletiek Oirschot verbreedt het aanbod!

Huisartsen worden in hun praktijk regelmatig geconfronteerd met mensen die hun leefstijl aanzienlijk kunnen verbeteren.

Daarom heeft praktijkondersteuner Ruud van den Broek, werkzaam bij huisartsenpraktijk De Plataan, aan onze vereniging gevraagd of we een keer in de week sportieve activiteiten kunnen organiseren voor zo'n groep mensen. Het draait niet om prestatie en competitie, puur lol krijgen in bewegen is het doel. Daarnaast krijgen de deelnemers adviezen over voeding. En het bakje koffie na afloop is ook belangrijk voor de saamhorigheid.

De trainingen worden gegeven door Hennie van Rijt en Adrie Louwers in de ene week, de andere week doen Ton van Liempt en Toon de Croon dat. De club krijgt hiervoor een bescheiden vergoeding, die voor de helft wordt betaald door de deelnemers, de andere helft betaalt de gemeente.

Trainers Hennie en Adrie met de enthousiaste groep die zich al D'N AANLOOP heeft genoemd. Links praktijkondersteuner Ruud van den Broek.

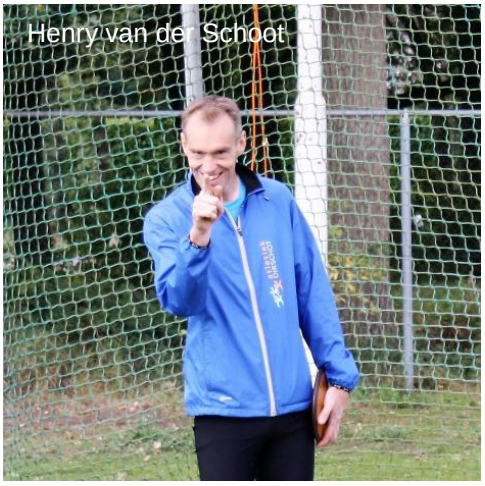
CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP

Tekst René van de Ven
Foto's Toon Erven en Hennie van Rijt

ACHT clubrecords op een zonnige zondag!

En natuurlijk was het ook een uitgelezen kans om weer wat persoonlijke records te verbeteren.

En wat te denken van onze recreanten, hoe deden zij het met de kogel, pakte Jan Swaans net als vorig jaar een clubrecord?
Zoals gebruikelijk trappen de junioren D en ouder af omstreeks 10 uur. Met grote dank aan de door Jac opgetrommelde juryleden konden we tijdig van start met de 100m sprint. De spannende serie-indelingen moesten wegens last minute afzeggingen en onaangekondigd wegblijven ter plekke nog worden gewijzigd, maar dat bood Ans Saalberg (V55) wel de kans om tegen haar trainer te lopen en daar was ze maar wat blij mee, zo heb ik haar horen zeggen. Ik was ondanks mijn nog allerminst van de laatste operatie herstelde enkel behoorlijk goed weg, maar na 60 meter kwam Bart met zijn monsterstappen me toch weer voorbij. Ik wist Ans, die met 16.8 meteen een clubrecord liep en Maureen de Bresser (GM, gastdeelnemer) gelukkig wel voor te blijven. De snelle junioren C had ik wijselijk in een aparte serie gezet. Matthijs en Willem liepen ex aequo naar 13.4 en Stijn volgde met 14.6. Thijs liep een PR in zijn serie, maar kon onze voorzitter geen pak slaag geven hoewel die toch 8 tienden moest inleveren op zijn tijd van vorig jaar. De junioren D (80m sprint) liepen Jarno en Rens tegen elkaar in dezelfde serie, maar kwam Rens erachter dat het toch wel handig is om je schoenveters vast te maken voor de start, en dus won Jarno met een straatlengte voorsprong.


Henry van der Schoot

Bij het verspringen liep Bart verder uit op mij door 34 centimeter verder te springen.

Bij de junioren C kwam Willem op voorsprong door verder te springen dan Stijn en Matthijs. Thijs kwam tot 2.52m en moest ook nu nipt voorzitter Henry voor laten gaan (2.69m). Jarno won opnieuw van Rens en Ans pakte meteen het tweede clubrecord van de dag met 3.25m. Terwijl inmiddels ook de pupillen het veld waren opgekomen begonnen wij al aan ons derde onderdeel: het kogelstoten. Hoewel Willem het kogelstoten niet won bij de junioren C doordat Noël (die vooraf al had aangegeven de eerste twee nummers te moeten missen) was gearriveerd, deed hij met zijn 8.98m wel hele goeie zaken in de tussenstand. Noël stootte zich met 10.25m hoog in de allertijden ranglijst en er waren ook PR's voor Stijn, Matthijs en Rens. Ik pakte wat punten terug op Bart en uit het niets was daar Danny van Overdijk met een clubrecord bij de mannen 35.

Danny van Overdijk

Het hoogspringen met mijn "verkeerde been", dat wil zeggen de niet gebroken enkel, was niet zo'n succes.

Bart sprong 23 centimeter hoger en hoewel dat aardig tegenviel dachten we beiden dat hiermee de strijd wel gestreden was. PR's waren er voor Willem, Noël en Rens, waarbij vooral Rens uit zijn slof schoot met een ruimte verbetering naar 1.23m. Ans vestigde maar weer eens een clubrecord en Léon Brands probeerde het Henry nog lastig te maken bij de mannen 45 ondanks het missen van de eerste drie onderdelen. Ze haalden echter beiden 1.10m dus dat zou een te lastige klus blijken.

Ans Saalberg

De 8 clubrecords:

Henry van der Schoot: discuswerpen 14,25 m

Danny van Overdijk: speerwerpen 12,99 m, kogelstoten 5,77 m

Ans Saalberg: verspringen 3,25 m, speerwerpen 31,55 m,
100 meter 16.8 sec, hoogspringen 1,00 m, 800 meter 3:11.3 min

Meer foto's op
www.atletiekoirschot.nl/

René van de Ven

Bij speer de meeste records van de dag.

Het 4e CR voor Ans, maar ook een CR voor Danny van Overdijk en PR's voor Henry van der Schoot en op Thijs na alle junioren C. Stijn leek zijn kansen letterlijk te vergooien door drie keer ongeldig te werpen en pas in de extra poging, die echter voor de punten niet meer meetelde, een PR te halen. Matthijs zat daardoor op rozen maar bij het discuswerpen was het zijn beurt om geen geldig resultaat te behalen. Henry bleef rustig onder druk van Léon en pakte het clubrecord discuswerpen mannen 45. Léon was te gretig en wierp drie keer ongeldig. Hoewel de strijd bij de mannen senioren gestreden leek na hoog leek Bart ook last te krijgen van de druk, of hij deed het gewoon ietsje te rustig aan. De voorsprong die hij had bleek echter kleiner (zo'n 200ptn) dan verwacht en bij het speerwerpen haalde ik 250 punten meer en stond ik zowaar op voorsprong. Bij het discuswerpen sprokkelde ik nog wat extra puntjes en dus zou het net als bij de junioren C neerkomen op de afsluitende 1000 meter.

Ik had verwacht de 1000m niet te kunnen volbrengen vanwege de geopereerde enkel maar dat lukte wonderbaarlijk genoeg wel, al was het met pijn en moeite.

Maar was het genoeg? Bij de junioren C was het beslist: Matthijs was 24 seconden sneller dan Stijn en eiste achter Willem de 2e plaats op. Achter Stijn werd Noël (met 2 onderdelen minder!) 4e voor Thijs van den Brand. Jarno liep een mooi PR op de 1000 meter en werd op zijn verjaardag clubkampioen meerkamp bij de junioren D. Léon liep een halve minuut sneller dan Henry maar had toch teveel gemist om hem nog nerveus te maken. En Ans, tja, die liep natuurlijk weer een clubrecord. Maar niet zomaar eentje dat ze verbeterde: de 800 meter stond op naam van niemand minder dan Nellie van Beers! En bij ons, de senioren? Daar bleek achteraf dat ik 71 puntjes over had gehouden nadat Bart 23 seconden voor me was geëindigd op de afsluitende 1000 meter. Op naar volgend jaar Bart!

Kogelstoten recreanten

Veertien dappere recreanten dit jaar, met opnieuw Jan Swaans als overwinnaar. Geen clubrecord dit jaar, maar zijn winnende 8.67 was zeker een mooie prestatie! Johan van Gerven was nog net geen 50 en kwam dicht in de buurt van het clubrecord van Jan van vorig jaar, maar helaas is hij (nog) geen lid. Leny de Croon was de beste dame in het veld. Jan, proficiat met de overwinning en pas op voor Johan. Hij is inmiddels lid geworden, dus je hebt er een geduchte concurrent bij!

Tot volgend jaar!

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP

Foto's Toon Erven en Hennie van Rijt

De prestaties van de recreanten

PR voor Mieke!

Onze recreanten probeerden het ook weer met kogelstoten. Hieronder de uitslag opgemaakt naar Age-Grading, gecompenseerd naar leeftijd en geslacht, dus.

Plaats	Naam	Categorie	Afstand	Punten
1	Jan Swaans	M50	8.67 PR	495
2	Johan van Gerven*	M45	7.04	394
3	Maurice Ackermans	M50	7.12	386
4	Adri van de Wal	M50	6.97	376
5	Leny de Croon	V60	5.06	373
6	Jan Kemps	M60	6.24 PR	353
7	Bart van der Lest	M45	6.27	339
8	Jeanne Kemps	V60	4.60	329
9	Hans van Hal	M55	5.13	279
10	Conny van de Wal	V45	5.05	273
11	Danny van Overdijk	M35	5.77 CR	248
12	Mieke Bouwman	V45	4.63 PR	241
13	Ruud de Brouwer	M40	4.40	185
14	Vanessa Kluijtmans	V40	3.57 PR	144

Ter vergelijking: vorig jaar won Silvia Tempelman (V60) met 451 punten (5,86m, CR). Jan Swaans was toen nog geen 50, dus categorie M45 én een zwaardere kogel. Hij kwam toen tot 414 punten dus je ziet, het wordt beter met de jaren. Johan van Gerven bleef maar 28 cm achter het vorig jaar door Jan Swaans behaalde clubrecord bij de M45. Volgend jaar mogen ze tegen elkaar strijden bij de M50. Proficiat met de overwinning Jan!

HET BAANSEIZOEN 2017

René van de Ven

Het was een jaar met veel hoogtepunten

Normaal gesproken moet ik me inhouden binnen de twee pagina's te blijven om het baanseizoen samen te vatten.

Dit jaar zou het echter moeten lukken. Vorig jaar brak ik, na een ongelukkige val van de trap thuis, mijn enkel op twee plaatsen en mijn kuitbeen. Twee operaties volgden en een jaar intensieve fysiotherapie, maar dit jaar bleek het nog steeds "niks wèrd". In juli voor de derde keer onder het mes en dus was er weinig baanseizoen 2017 voor mij persoonlijk. Het maakte het voor mij ook moeilijk om anderen te motiveren, te begeleiden en te zorgen voor alle andere bijkomende zaken die horen bij de wedstrijden. Maar ondanks al deze tegenslag hebben we stiekem toch wel wat gepresteerd hoor…

Hoewel het officieel niet bij het baanseizoen hoort wil ik het toch niet zomaar laten passeren.

Op de baan in Apeldoorn, de indoorbaan welteverstaan, liep Martien van de Ven in februari van dit jaar naar twee 2e plaatsen (op de 800 en 3000 m) maar nog belangrijker, naar de Nederlandse titel op de 1500 meter indoor bij de masters 65! Het bleek opmaat naar meer.
Ook op de buitenbaan beet Martien het spits af. Al op 1 april liep hij in Tilburg en was direct succesvol met een clubrecord op de 1500 meter. Minder dan een week later wierp Ans Saalberg (V55) de speer naar 34.14 m, maar 1 centimeter (!) onder haar PR bij de openingswedstrijd van Circuit 14 in Veldhoven. Helaas geen clubrecord, want ze is recreantlid bij ons, maar wel een topprestatie. En natuurlijk was Martien er weer bij: een clubrecord op de 1000m dit keer. En 13 april scherpte hij – alsof het niks is – ook op de 3000m het clubrecord aan.

Martien van de Ven wint goud en zilver in Gouda!

Ans Saalberg bij de baanwedstrijden op 23 mei

Op 22 april deden onze jeugdleden Dries, Niek, Rick, Tjeerd, Angel, Bente, Janne en Saar mee aan de wedstrijd in Eindhoven.

De junioren begonnen op 9 mei in Helmond, met PR's op vrijwel alle onderdelen voor Thijs, Noël, Rens en Matthijs. Martien ging mee als begeleider, maar dacht "*ach ik loop een 800 meter mee*" en natuurlijk verbeterde hij zijn eigen clubrecord maar meteen weer even. *Unstoppable!* Ik had zelf ingeschreven voor kogel en speer, met het idee om het weer eens rustig te proberen. Kogel ging voor geen meter, maar bij het speerwerpen was mijn 1e voorzichtige poging boven verwachting met 46,91m. Dus probeerde ik er een schepje bovenop te doen… En toen werd duidelijk dat mijn enkel daar nog lang niet aan toe was. Veel pijn, direct afgemeld en voorlopig rust houden. Het CR van Martien hield 11 dagen stand. Toen liep hij zelf – wie anders – alweer harder.

HET BAANSEIZOEN 2017 vervolg

René van de Ven

Wat omhoog gaat…

…komt ook weer naar beneden

Inmiddels was het over halfweg mei en dus tijd voor de eerste van onze eigen baanwedstrijden.

Prima deelname, vrijwel al onze eigen jeugd en leuk dat er deelname vanuit Best (GM) en Veldhoven (GVAC) was. Angel Nijp was de uitblinker deze avond met liefst 3 PR's! Ans Saalberg wierp nu wel een clubrecord met de speer: 31.14m. Het zou niet de laatste keer zijn dat we van haar hoorden dit seizoen. Nadat Martien voor de verandering eind mei weer eens een clubrecord had gevestigd, dit keer op de Engelse Mijl, namen Ans en ik p 6 juni deel aan een werpwedstrijd in Steenbergen. Met 46,08m met speer was ik niet ontevreden, zeker gezien de flinke regenval. En 10,68m met kogel was ook niet onaardig. Het slechte weer speelde Ans wel parten, al kwam ze nog tot 30,09m met de speer. Vijf dagen later vloog de speer op het Nederlands Kampioenschap echter over de 33 meter! Na het goud van vorig jaar (toen 34,11) nu goed voor zilver, opnieuw een topprestatie. Martien deed er nog een schepje bovenop met weer een Nederlandse titel: ditmaal op de buitenbaan op de 800 meter nadat hij ook al 2e was geworden op de 1500 meter. In hetzelfde weekend waren Niek, Dries, Rick, Tjeerd, Bente, Saar en Sien actief op de pupillenwedstrijd in Reusel.

Op 20 juni volgde onze 2e baanwedstrijd.

Bij de jeugd PR's voor Willem, Jarno, Dries, Rens en weer Angel. Ton van Liempt verbeterde zijn eigen clubrecord bij het discuswerpen (M70) en Ans verpulverde de clubrecords op discus en kogel (V55). Vier dagen later nam ik met veel pijn in België deel aan zomaar een speerwedstrijdje. Het ging voor geen meter, maar het was leuk tegen de Belgisch kampioen te werpen die de wedstrijd won met ruim 72 meter! Voor mij was duidelijk dat de geplande enkeloperatie op 5 juli meer dan nodig was. Ook Bente en Sien gingen weer op wedstrijd, ditmaal naar Valkenswaard.

Eind juli stond voor velen wellicht in het teken van vakantie.

Maar Martien en Ans zochten het hogerop: namens Nederland deden zij mee aan het Europees Kampioenschap in Aarhus, Denemarken. Daar bleek maar weer eens op welk hoog niveau zij acteren in hun leeftijdsklasse: Ans 5e met het speerwerpen en Martien twee keer 5e (4km cross en 10.000m).
Voor mij stonden de maanden juli, augustus en eigenlijk ook nog september in het teken van rust en revalidatie. Toch kon ik het natuurlijk niet laten om de clubkampioenschappen meerkamp mee te doen. Sinds 1990 heb ik alle edities deelgenomen, dus ik zou hoe dan ook dit jaar ook meedoen, maar daarover elders in deze Spike meer uitgebreid een verslag.

Het baanseizoen 2017 is ten einde, de crossen en indoorwedstrijden staan voor de deur.

Het gaat intussen de goede kant op met mijn enkel, dus ik hoop weer volop te kunnen begeleiden deze winter en wie weet, pik ik zelf eindelijk weer eens een crossje mee. Ik hoop dat ik die dag veel clubgenoten mag begroeten. Tot snel, succes deze winter en op naar het baanseizoen 2018!

René van de Ven

MARATHON EINDHOVEN WATERPOST

Toon de Croon

We stonden weer met 50 vrijwilligers bij de waterpost van Atletiek Oirschot

Ook dit jaar zijn de voorbereidingen voor de waterpost in Eindhoven weer goed verlopen.

De vergadering bij Golazo Sport SX, zo heet het bedrijf wat de marathon organiseert, stelde niet veel voor, voor ons geen nieuwe dingen.

Er hadden zich 52 deelnemers voor de waterpost aangemeld.

Helaas kunnen er ook mensen ziek worden, zodat we uiteindelijk met 50 leden op de waterpost stonden. Om 8.45 uur was ik met de bus van “Meubelfabriek Veldhuizen” (hiervoor onze dank) in Spoordonk bij Jac om de watercontainer in te laden en naar Eindhoven te rijden, waar we voor 10.00 uur arriveerden. Ook moesten we de beachvlaggen ophalen uit het materiaalhok en tevens de speaker voor Adrie, die hiermee fietsers op het juiste fietspad brengt en lopers aankondigt, die anders onzichtbaar blijven voor de fotograaf.

We moesten er op tijd zijn om de spullen voor de waterpost in ontvangst te nemen en te controleren of alles volgens de lijst aanwezig was.

Meestal klopt het wel, maar dit keer misten we de dienbladen voor het fruit. De eerste leden voor de waterpost arriveerden om 10.15 uur, die waren mooi op tijd. Nu konden we de meegebrachte koffie en thee nuttigen, die wel smaakte na een half uur fietsen in de morgen.

Om 10.30 kwamen de auto’s met de attributen.

We kregen dit jaar een lunchpakket en een oranje shirtje dat door Mieke keurig volgens het lijstje aan de man of vrouw gebracht werd. Ook was er voor ieder een poncho. Vlug werden de acht kramen, 2 met fruit en 6 met waterbekers, gevuld en kuipen met sponzen en water klaargezet. Pieter had de muziekbuggy meegebracht, want vorig jaar was het een beetje saai, omdat er toen geen orkest bij ons stond. Koffie en thee kregen we in kleine containers, maar die was na 2 uur lauw en niet meer zo lekker. Maar dit keer hadden we ook soep, wel wat dun, maar lekker warm.

Om 13.30 uur kwamen nog 7 waterdragers aan voor versterking bij de halve marathon.

Ook dit keer moesten we fruit uitdelen, waarvan in het begin erg weinig gebruik werd gemaakt. Maar bij de halve marathon werd dat anders en was op het einde van de dag alles op. Tussen de hele en de halve marathon konden we het parcours mooi schoon vegen en dat is erg plezierig voor de lopers.

Ad wilde eerst zelf lopen en had Miranda gevraagd om te fotograferen.

Maar bij nader inzien liep hij niet en kon zodoende naar hartenlust foto’s maken, bij ons, maar ook op andere plaatsen. Ook Luc heeft een aantal foto’s gemaakt van de waterpost en de lopers.

Toen de grote meute voorbij was konden we voorzichtig aan het opruimen beginnen. Want ook de laatste lopers moeten van fruit, water en sponzen worden voorzien en niet gehinderd worden. En als je dan met veel mensen bent is dat opruimen in ’n half uur bekeken. Om 16.45 uur ging iedereen weer met een goed gevoel naar huis.

De marathondag werd afgesloten met een door de clubhuiscommissie goed en gezellig georganiseerd samenzijn waar volop over de Marathon en de Waterpost gesproken werd.

Een goede traditie en zeker voor vervolg vatbaar. En naar ik hoop tot volgend jaar.

Mensen van de waterpost, hartstikke bedankt namens Marathon Eindhoven, Atletiek Oirschot en ondergetekende, we hebben ons steentje weer goed bijgedragen.

Toon

MARATHON EINDHOVEN WATERPOST

Tekst Mieke de Bresser
Foto's Luc Kenter, Toon de Croon, Ad van Zelst e.a.

Als "soort 3" werd ik gebombardeerd tot HOOFD KLEDING

Onze waterpost stond net als andere jaren weer 5 km van de eindstreep.

Op de heenreis (ik was één van de zes die zich vervoerde met de auto) hadden we de voorvalletjes van de afgelopen jaren alweer benoemd: aankomst met ambulance, bijna ruzie met verkeersregelaar, vastzitten in modder en een schaamtevolle opmerking van zus die er vandaag niet bij was. Wat de fietsers niet weten is dat wij al hard gewerkt hebben voordat zij aankomen. Daarom staan we ook meestal koffie te drinken, meegebracht door Hoofd Waterpost van thuis. Zoals elk jaar zitten de koffiepotten en de theepot in de zwarte jute rechthoekige tas, met leren handvatten aangevuld met een trommeltje extra benodigdheden en een pak koekjes.

Hoofd Waterpost heeft alles goed voorbereid in de weken voorafgaand als ook in de vroege uurtjes van deze dag. We zijn dat zo gewend en daarmee verwend dat we het gewoon zijn gaan vinden. Behalve als we er bij stil staan. En dat doen we nu even (applaus in je hoofd voor Hoofd Waterpost!).

Na de aankomst van de grote groep fietsers wordt de eerste klets al flink verkocht.

En al vrij snel daarna neemt soort 1, mensen die zeer gesteld zijn op hun vaste plek en vaste taak en vaste werkvolgorde,hun plaats in. Zij gaan voortvarend te werk, zetten de lijnen uit in 'hun' kraam en weten precies wat ze op welk moment moeten doen. Niets aan het toeval overlatend.

Soort 1 kan bij soort 1 in één kraam als beide dezelfde werkwijze hebben, anders bezetten ze ieder een eigen kraam.

De tweede soort gaat kort daarna de gaten opvullen. Dat is het soort dat weet wat er moet gebeuren en minder structuurbehoeftig is. Als soort 2 bij soort 1 in de kraam komt is soort 2 volgend.

Als soort 2 bij elkaar in de kraam komt wordt er overlegd over de werkwijze.

En de derde soort is er één van grote verscheidenheid

Nieuwelingen, solisten, leiders, chaoten, perfectionisten,.. Zij zoeken als laatste hun plek. Waar de ene zijn plek heel bewust uitkiest neemt de ander heel verdwaasd een plek in.

Sommige blijven hun leven lang soort 3. Anderen ontwikkelen zich in de loop der jaren tot soort 1 of 2.

HOOFD WATERPOST telt de koppen

“SOORT 3’ begint met koffie

“SOORT 1’ deelt de sponzen uit

Meer foto’s op
www.atletiekoirschot.nl

Als soort 3 werd ik twee jaar geleden door Hoofd Waterpost gebombardeerd tot Hoofd Kleding.

Met verve vervulde ik deze rol. Doordat Hoofd Waterpost mijn uitzonderlijke uitdeelkwaliteiten, in de weken voorafgaand aan deze grote dag, meerdere malen benadrukte ten overstaan van de trimgroep stond ik paraat in opperste concentratie. Geen enkele Waterpostmedewerker zou het lukken om, zonder aantekening op mijn papier, kleding te bemachtigen. Laat staan een andere maat te nemen dan opgegeven. Nou, oké, ik zal eerlijk zijn….. iemand van soort 1 lukte het wel, ik had het in de smiezen en het liep goed af.

Na deze taak moest ik zelf een nieuwe zoeken.

Die vond ik bij drie enthousiastelingen in de fruitkraam. Eén daarvan is schrijfvriendin en vandaag nieuweling, gezellig dus. Veel mazzel dat ik bij twee jonge mannen van het soort 3, T en H, in één kraam mocht werken. Ze begonnen gedreven en eindigden nog gedrevener!
Want ja, als de marathon eenmaal *loopt* dan begint ons werk pas echt. Het eerste gejuich van het water of het fruit of de spons dat wordt gepakt klinkt in de hele groep door. Zeker als het door een ‘snelle’ marathonloper gepakt wordt. Het zijn DE waterpostmomenten. Ook zo’n momentje ervaren we als er een Marathondeelnemer van onze eigen club aankomt. We weten achteraan relatief lang van te voren dat er ‘één van ons’ aankomt.

Veel waterpostmomenten volgen.

Elke keer als jouw stuk fruit of jouw water of jouw spons succesvol wordt aangenomen maakt je waterposthart een sprongetje. Je kunt echt heeeel erg balen (en er ’s nachts nog van wakker worden) als er gemist wordt. Voor de echte die-hard-posters onder ons behoeft dit geen verdere uitleg. Al met al een dag met een geweldige bijdrage aan de maatschappij tot het nut van het algemeen en voor de kas van Atletiek Oirschot.

Rectificatie vooraf: Als ik de indruk heb gewekt dat de ene soort in het bovenstaande verhaal beter is dan de andere dan wil ik dat graag meteen rechtzetten. Zoals het een goede waterpost (atletiekvereniging/samenleving) betaamt heb je ieder soort nodig om gezamenlijk tot grote hoogte uit te kunnen stijgen. Elk individu van een soort is uniek en van belang om maatwerk te kunnen leveren voor optimale integratie en prestatie!

Tot slot: gelukkig hebben we de foto’s nog!

MARATHON EINDHOVEN

Teksten Kees Smetsers, Nadja van der Schoot, Edith Schellekens

Zes persoonlijke records voor Atletiek Oirschot bij marathon Eindhoven!

Voor de atleten van Atletiek Oirschot is de marathon van Eindhoven elk jaar één van de topwedstrijden.

Daarom gingen er op zondag 8 oktober weer 28 hardlopers van Atletiek Oirschot naar deze wedstrijd. Net als vorig jaar waren de weeromstandigheden ideaal voor het lopen van een goede tijd. In de loop van de dag resulteerde dat in zes persoonlijke records:

Op de hele marathon:

Barry Smetsers:	3.38.11

Op de halve marathon:

Edwin van de Ven:	1.34.40
Danny van Overdijk:	2.00.11
Conny van de Wal:	2.03.07
Chantal van der Meijden:	2.03.07
Toon Erven:	2.05.36

De persoonlijke records werden bij sommige lopers met vele minuten verbeterd.

Zoals bijvoorbeeld bij Danny van Overdijk en Barry Smetsers. Daarnaast was er ook nog de tweede plaats van Nellie van Beers in haar categorie V60.
Het was voor de meeste deelnemers van Atletiek Oirschot weer een feest en daaraan zullen de vrijwilligers van de waterpost zeker hebben bijgedragen. Elke keer als ik de tientallen vrijwilligers van Atletiek Oirschot aan het eind van de Oirschotsedijk zie staan met hun bekers water en frisdrank, dan weet ik dat ik dicht bij de finish ben en krijg ik weer nieuwe energie om de laatste kilometers door te komen. Dat geldt niet alleen voor mij, voor alle deelnemers aan deze wedstrijd zijn de waterposten erg belangrijk en dat mag ook gerust een keer gezegd worden.

Kees Smetsers

Bericht uit Eindhoven:

Hartstikke leuk om veel oude clubgenoten terug te zien in de halve marathon van Eindhoven.

Ik was denk ik zo'n 5 KM onderweg toen ik werd ingehaald door mijn oude trainingsmaat en haas Harrie Bullens. Gezellig bijgekletst en vervolgens richting bocht Fokkerweg/Oirschotsedijk, waar ook veel Oirschotse supporters langs de kant stonden.
Ik had het zwaar op de Oirschotsedijk, kreeg lichte kramp, maar kon gelukkig wel blijven lopen. En wat een opsteker bij het passeren van de waterpost van Oirschot. Iedereen was enthousiast, echt geweldig!

Inmiddels ben ik een jaartje lid van Eindhoven Atletiek en het bevalt prima.

Ja, ik mis het gemopper op de trainer en de discussies of we onderweg links- of rechtsaf zullen slaan. Als er nu een extra lusje gelopen moet worden is er niemand die commentaar levert en braaf draven we dan nog een bochtje om……
Alle gekheid…., ik bewaar hele goede herinneringen aan mijn tijd bij Atletiek Oirschot.

Jullie succes met alle activiteiten bij de club en natuurlijk veel plezier met lopen. En wie weet tot ziens bij een volgend loopevent !

Hartelijke groet,

Nadja van der Schoot

Meer foto's op
www.atletiekoirschot.nl

Eindelijk was het dan zover!

Na maanden van trainen was ik klaar voor mijn 1e halve marathon. Ondanks dat ik me het afgelopen half jaar goed voorbereid had was het toch heel spannend nu het er echt op aan kwam!

We hadden afgesproken om met een groep samen met de trein naar Eindhoven te gaan.

We waren ruim op tijd in het Beursgebouw waar je je kon omkleden. Daarna vertrokken we naar de start op de Montgomerylaan. Het was heel mooi weer om te lopen, niet te warm en overwegend droog.

Ik had me opgeven voor de oranje startgroep.

Dit is de groep met als doel te finishen in ongeveer 2 uur. We startten met ongeveer 8 lopers van Atletiek Oirschot tegelijk, maar al vrij snel vond ik mijn ritme en kwam alleen te lopen. Langs de kant stonden veel toeschouwers. Er hing een heel gezellige sfeer! Halverwege stonden ook mijn man, kinderen en mijn ouders me aan te moedigen en zijn er nog een paar mooie actiefoto's gemaakt.

Op het parcours waren voldoende waterposten.

Er werd goed voor ons gezorgd! We kregen drinken, fruit, een gel of een natte spons. Een paar keer ben ik gestopt bij de waterposten om even goed te kunnen drinken omdat dit tijdens het lopen niet echt goed mogelijk is.

Hoe dichter bij de finish hoe drukker het werd met toeschouwers.

Alle aanmoedigingen helpen om er nog een schepje bovenop te doen! Ik heb bijna de hele afstand mijn tempo vast kunnen houden. Mijn doel was om de halve marathon in 2 uur te halen. En dit is me gelukt! Mijn eindtijd was 1:59:02 uur. Het geeft een hele kick als je je doel hebt gehaald en ik heb er heel erg van genoten. Misschien volgend jaar weer!

Bij de finish hebben we allemaal op elkaar gewacht tot iedereen binnen was.

Iedereen had heel goed gelopen en de eindstreep gehaald. Een hele mooie prestatie van onze club. Ook wil ik zeker niet vergeten de trainers te bedanken die ons hebben geholpen om dit te bereiken!

Groeten Edith

MARATHON EINDHOVEN

Tekst Jan Swaans

Wel 100 keer heb ik gedacht: "ik stop ermee" maar ja, hoe ga je dat 's avonds bij de afterparty uitleggen?

Positieve split?

Ik weet niet of dat een hardloopterm is. Ik zal in ieder geval even uitleggen wat ik ermee bedoel. De term "negatieve split" ken je misschien wel. Daarvan is sprake als je in een wedstrijd de 2e helft sneller aflegt dan de eerste helft. Dat is goed, want dat betekent dat je op het einde nog wat over had en je dus je wedstrijd goed hebt ingedeeld.
Ik heb nog niet zo veel wedstrijden gelopen maar volgens mij is het mij wel vaak gelukt om redelijk vlak te lopen en ook die negatieve split te halen. Nu dit duidelijk is weet je ook meteen wat ik bedoel met de tegenhanger "positieve split". De term kwam in mijn hoofd naar boven toen ik in Eindhoven ergens langs de Anthony Fokkerweg liep. Niet lang daarvoor was ik de spreekwoordelijke man met de hamer tegen gekomen. Zeer tegen onze afspraak in was hij me tegemoet gekomen en zo ontmoetten we elkaar niet zo'n 3 maar ongeveer 9 kilometer voor de finish. Hoe dat kwam?

Ik denk dat ik simpelweg te snel van start ben gegaan.

Ik voelde me ongeveer hetzelfde als vorig jaar. Toen dacht ik dat ik wat minder was dan het jaar ervoor maar toch kon ik mijn tijd net iets verbeteren. Dus ik dacht dat dit er misschien wel weer in zou zitten. De omstandigheden waren goed. Ik dus met de ballonnen van 1:55 mee. Dat ging eigenlijk best goed tot ongeveer de helft. Ik zat zelfs al een beetje te denken waar ik wat tijd zou kunnen gaan pakken om zodoende een p.r. te kunnen halen. Maar, op de helft dus, merkte ik wel dat dat te hoog gegrepen was. Ik kreeg wat pijntjes en ik moest ze laten gaan. Ik dacht: "*dan maar een tandje lager en gewoon blijven lopen*". Maar dat was maar even.

Toen we het bordje "*nog 9 km te gaan*" passeerden, wist ik: "*Dit gaat nog heel moeilijk worden*".

Ik besloot dat ik welke tijd dan ook uit mijn hoofd moest zetten en me moest richten op uitlopen, en op aan het lopen blijven. Het was alsof mijn benen steeds verder afgeknepen werden en heel langzaam de handrem erop werd gezet. Bij de hoek Fokkerweg/Oirschotsedijk stonden wat vrienden en familie. Die moedigden me aan en dat was fijn. Later die middag zei mijn zus: "*ik had wel in de gaten dat het helemaal niet goed ging*". In de schaduw van de Oirschotsedijk werd het niet beter. Ik was drijfnat van het zweet en ik kreeg het koud. Misschien iets te veel informatie, maar daar begon ik ook nog even te kokhalzen. En mijn oren begonnen te suizen. Dat had ik met lopen nog nooit meegemaakt.

Wel 100 keer heb ik gedacht: "*ik stop ermee*" maar ja, hoe ga je dat 's avonds bij de afterparty uitleggen?

Ik rekende bij iedere kilometer uit hoe lang de martelgang nog zou duren en dat werd dus telkens minder. Al voelde dat toen nog niet zo. Bij de waterpost werd ik ook weer aangemoedigd – zeer bedankt daarvoor aan iedereen – en Wim riep nog even: "*het gaat goed Jan!"* Ik dacht: "*flikker toch op man, je ziet toch dat het @#% gaat*" maar gelukkig had ik de energie niet om dat uit te spreken. Ik perste er dus maar een glimlach uit, en weer verder.

Nou nou, Jan, het was maar een HALF marathonnetie!

Snelste AO'er op de halve marathon was Frans van der Staak in 1:29:38 uur.
We zien hem hier bij de hazen van 1:30, midden achterin met het Philips shirt.

Meer foto's op
www.atletiekoirschot.nl

Ja Jan, het zou wel mooi zijn als de marathon alleen maar het stukje over het Stratumseind was!

De laatste kilometers door de stad ging het steeds wat langzamer en ik werd ingehaald door Danny en door Ton.

Bij beiden had ik nog niet eens de illusie om even proberen aan te pikken. "*Maar wel blijven lopen, nog een kwartiertje*" dacht ik. Uiteindelijk dan toch de finish bereikt. De bezorgde gezichten van mijn loopmaatjes waren zowel hartverwarmend als zorgwekkend. Want blijkbaar zag ik er niet fraai uit. Ik wankelde naar het hek en daar zat ik. Binnen enkele minuten kwamen er 2 mensen informeren, een daarvan was zelfs een arts! Zag ik er dan zo slecht uit? Na een minuut of tien kon ik verder naar het Beursgebouw en toen ik mijn natte kleren had vervangen, werd de kramp in mijn hele lijf wat minder en was ik weer aanspreekbaar.

Ondanks het zeer slechte resultaat – bijna 8 minuten boven mijn p.r. – overheerste snel de tevredenheid.

Niet over mijn tijd natuurlijk maar ik kon in ieder geval met min of meer opgeheven hoofd naar de afterparty. En, wat mij erg vaak is verteld en wat ikzelf ook vaak aan anderen heb uitgelegd, namelijk "*niet te snel beginnen*" had ik nu in de praktijk geleerd. En het is niet alleen de **tijd** die tegenvalt als je jezelf opblaast, het **afzien** is vele malen erger. Een wijze maar bijzonder zware praktijkles die ik niet snel zal vergeten. Toch nog een beetje positief dus……

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

WOENSDAGMIDDAGGROEP

Kees Smetsers
Dit artikel verscheen ook in het Weekjournaal

Je bent nooit te oud om te gaan hardlopen.

◄*Onze **hardlopende** 70-plussers:*
Wim Verhagen (74),
Toon de Croon (71),
Frans Verhagen (72),
Ad van Zelst (71).

Niet op de foto:
Ton van Liempt (73),
Kees Smetsers (70)
Mia Heijms (70)

*Onze **wandelende** 70-plussers:*
Martien van Geenen (70)
Mien Herijgers (70)
Carry Luijsterburg (70)
Cees van de Schoot (70)
Ben Vogels (70)
Toos de Croon (71)
Nel Beekmans (74)

Afgelopen woensdagmiddag was ik op landgoed ’s Heerenvijvers aan het hardlopen met Atletiek Oirschot.

Voorop liep de 74-jarige Wim Verhagen, die het groepje hardlopers aanvoerde. Het bos waarin we liepen was in herfsttooi gehuld en had een palet van prachtige kleuren. Het was super ontspannend om zo in de natuur te lopen.

Mijn gedachten dwaalden af naar mijn 60-jarige loopmaatje Henk van Gerven.

Hij heeft dit jaar de 60 kilometer van Texel gelopen. Ik dacht ook aan mijn moeder, die in december 94 jaar wordt. Ze gaat nog steeds elke dag een uurtje wandelen en twee keer per week zwemmen bij Laco. Een dag eerder had ze nog een nieuw persoonlijk record gezwommen, zeven keer op een neer door het zwembad. Van al die gedachten werd ik blij, want ik heb zelf het geluk dat ik nog steeds kan hardlopen, zelfs een halve of hele marathon.

Op zondag 29 oktober ga ik meedoen aan de Heideloop.

Deze Heideloop gaat ook door het schitterende natuurgebied van ’s Heerenvijvers en de Oirschotse Heide. De opbrengst van dit recreatieve wandel- en hardloopevenement is voor kinderen op Bali, die een beperking hebben en niet kunnen wandelen of hardlopen. Ik hoop dat er veel mensen mee zullen gaan wandelen of hardlopen, ook ouderen, want je bent nooit te oud om te gaan hardlopen of wandelen.

Misschien zet dit verhaaltje mensen aan het denken en gaan ze zich zelfs aanmelden bij Atletiek Oirschot.

Dat zou ik geweldig vinden. Aanmelding als lid van Atletiek Oirschot, kan via de website www.atletiekoirschot.nl.

Kees Smetsers

OIRSCHOTSE HEIDELOOP

Tekst Kees Smetsers
Foto's Ad van Zelst

Dankzij de Heideloop van Atletiek Oirschot kan er straks op Bali een kind de eerste stappen van zijn leven zetten…

Twee Bali-Runners in de Oirschotse Heideloop: Antoinette en Kees

Toen de deelnemers van de Heideloop van Atletiek Oirschot op zondagmorgen wakker werden, hoorden ze buiten een stormachtige wind en de regen die tegen de ramen kletterde.

Hoe anders was het een paar uur later, toen ze bij het voormalige theehuis van 's Heerenvijvers van start gingen voor een wandeling of een recreatieve loop door de schitterende natuur van 's Heerenvijvers en de Oirschotse Heide. Het zonnetje scheen en de wind was gaan liggen en dat maakte alles een stuk aangenamer.

De vrijwilligers van Atletiek Oirschot hadden een heel mooi parcours uitgezet en daarvan genoot iedereen op zijn eigen manier.

Daarna was er koffie en thee met iets lekkers in het voormalige theehuis van 's Heerenvijvers (wat jammer dat deze locatie niet meer gebruikt wordt). Het was zoals elk jaar weer een heel leuk en goed georganiseerd evenement.

De Bali Runners, waarvan hun project als goed doel was aangewezen, zijn heel blij met de opbrengst van deze Heideloop.

Dankzij de vrijwilligers van Atletiek Oirschot en alle deelnemers van deze Heideloop kan er straks in maart 2018 een Balinees kind geopereerd worden en daarna de eerste stappen van zijn leven zetten. Dat kind heeft een beperking (klompvoet) en heeft nooit goed kunnen lopen. Straks kan het gaan rennen en spelen met zijn vriendjes. Daarom willen de Bali Runners iedereen, die aan de Heideloop een bijdrage heeft geleverd, hartelijk bedanken.

Kees Smetsers

Meer foto's op
www.atletiekoirschot.nl

Een groep van Ton van Liempi komt uit het bos, ze hebben er bijna 5 van de 8 km op zitten

Beste bestuur en leden van Atletiek Oirschot,

Namens alle Bali Runners wil ik jullie hartelijk bedanken voor de gezellige Heideloop van gisteren en het prachtige resultaat (€ 668,-!) dat dit goed georganiseerde evenement heeft opgeleverd.
Dankzij jullie kan er straks in maart 2018 in Indonesië een kind geopereerd worden en daarna de eerste stappen van zijn leven zetten.
Dit kind heeft twee klompvoetjes en moest zich voorheen kruipend of strompelend voortbewegen.
Straks kan het kind gaan rennen en spelen met zijn vriendjes.
Dankzij jullie heeft het kind nu een kans op een betere toekomst.
Hartelijk bedankt voor jullie steun.

Namens het bestuur van de stichting Loopgroep Bali Runners,

Kees Smetsers, secretaris/penningmeester

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

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

WANDELEN

Wandel

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. Dit wordt bekend gemaakt door een e-mailing aan de vaste wandelaars en op de website www.atletiekoirschot.nl.

- 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.

BOOTCAMP

Eén jaar Bootcamp! En we kunnen wel van een succes spreken.

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.

In oktober stond in het Weekjournaal een wervend artikel over onze bootcamp-trainingen.

Bootcamp in de winter:

- Samenkomst bij de lift bij de Jumbo supermarkt
- Maandag en donderdag om 19.00 uur.
- Veiligheidshesje (ledlichtjes) en vuilniszak meebrengen

TRAININGEN OP MAANDAG- EN DONDERDAGAVOND

Bootcamp bij Atletiek Oirschot

OIRSCHOT - Een jaar geleden is Atletiek Oirschot begonnen met Bootcamp-trainingen. Bootcamp is overgewaaid uit het Amerikaanse leger. Het is een actieve, laagdrempelige training. Je doet er conditie op en kracht. De trainingen worden gegeven door twee opgeleide instructeurs: Johan der Kinderen en Irene van Gestel.

Bootcamp trainingen zijn elke keer anders, waardoor de verveling niet toeslaat, saai is het nooit. Je daagt elkaar uit en bent in de buitenlucht. Iedereen kan op eigen tempo en niveau deelnemen. Eerst inlopen en daarna de oefeningen waarbij alle spieren van je lichaam aan bod komen. De trainers zijn lekker fanatiek en daarbij werkt de wekelijkse afwisseling in het programma ook zeer stimulerend.

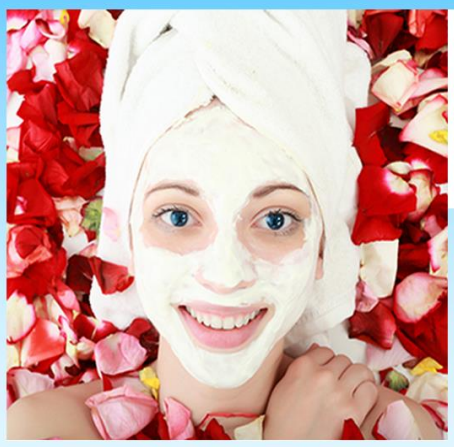
Trainingen

De trainingen zijn op maandag- en donderdagavond van 19.00 uur tot 20.00 uur. In de zomer op en rond de atletiekbaan aan de Bloemendaal (bij Sportcentrum De Kemmer). Bij wintertijd gaan we naar de kom van Oirschot. We gebruiken dan "natuurlijke" obstakels, zoals bankjes, bomen, palen, trappen en muurtjes.

Atletiek Oirschot breidt het trainingsprogramma steeds verder uit. Naast hardlopen op recreatief- en wedstrijdniveau kun je de technische atletieknummers beoefenen, wandelen en nu ook twee keer per week Bootcampen. Je hoeft geen lid te zijn van Atletiek Oirschot om mee te doen, ook niet-leden kunnen aansluiten, tegen betaling van 1,50 euro per training.

Vrijblijvend

Kom een keer kijken, meedoen en ervaren wat bootcamp is. De eerste twee lessen zijn gratis. Meer info www.atletiekoirschot.nl



huidverzorging Arianne

Bloemendaal 2
5688GP Oirschot
0499 324936

www.huidverzorgingarianne.nl
info@huidverzorgingarianne.nl

BRONS PODOTHERAPIE

Judy van de Schoot, Brons Podotherapie

Ingegroeide teennagel

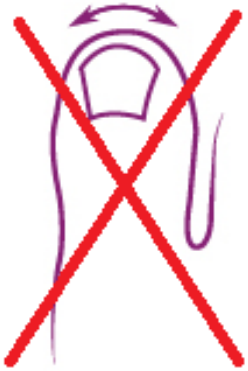
Wat is het?
Bij een ingegroeide nagel drukt een scherpe nagelpunt in de huid. Doordat de nagel erg hard is, kan de nagelwal fors geïrriteerd of ontstoken raken.

Ontstaan
Een ingegroeide nagel kan ontstaan wanneer er een afwijkende vorm van de nagel is of deze verkeerd geknipt wordt. Daarnaast kan transpirerende voeten de huid week maken en daardoor extra kwetsbaar. Het dragen van te krappe schoenen geeft ook teveel druk op de nagels.

Symptomen
Bij een ingegroeide teennagel kan een rode, pijnlijke zwelling aan de rand van de nagel ontstaan, soms met pusvorming. Ook kan een stekende, kloppende pijn zich voordoen. Vaak kan de nagel geen druk verdragen, waarbij zelfs een laken op de nagel/ teen al te veel is.

Hardlopen
Het is belangrijk dat je de goede maat schoenen pakt om te veel druk op de hallux te voorkomen. Tevens kunnen te strakke sokken problemen veroorzaken. Door transpirerende voeten ontstaat er een vochtiger klimaat in de schoen waardoor de nagel en huid zacht en kwetsbaar worden. Hierdoor is er meer kans op het inscheuren en ingroeien van de teennagel. Daarnaast kan door zwelling van de voet de nagel ook makkelijker ingroeien. Je kunt het beste bij de eerste tekenen van ontstekingen contact op nemen met de podotherapeut of pedicure om erger te voorkomen.

Podotherapie
Wanneer er sprake is van een nagelpunt welke in de huid zit, wordt deze - indien mogelijk - door de podotherapeut verwijderd. De eventuele ontsteking zal vaak verdwijnen als de oorzaak (nagelpunt) wordt weggenomen. Ook kan er een soort gaasje geplaatst worden tussen de huid en de nagel om de huid te beschermen tegen de druk van de nagel.
Bij een te bolle nagel kan een nagelbeugel een oplossing zijn. Hierbij wordt een beugeltje op de nagel geplaatst om de druk van de nagel uit de nagelwal weg te halen. In sommige gevallen kan hier de vorm van de nagel mee gecorrigeerd worden.



Voetverzorging- & schoenentips
- Knip de teennagels altijd recht af, eventueel in een U-vorm (hol), maar nooit rond! Dit voorkomt het ingroeien van de nagels.

- Als uw nagels bij het knippen snel splijten of afbrokkelen, knip dan met kleine knipjes of gebruik een vijl.

- Neem bij een ingegroeide nagel geen voetenbadjes met soda/Biotex etc. De huid wordt hierdoor te week, waardoor een eventuele nagelpunt juist makkelijker de huid binnen kan dringen. Indien er sprake is van een ontsteking is het wel goed de nagel/wond schoon te spoelen tijdens het douchen.

Let bij uw schoenen op voldoende ruimte bij de tenen in de breedte en in de lengte, maar ook in de hoogte. Als de schoenen te smal zijn, ontstaat er te veel druk van de zijkanten op de teennagels. De huid van de nagelwal groeit dan over de nagel heen en door de bovenwaartse druk van te ondiepe schoenen, wordt de nagel continu in het nagelbed gedrukt.

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

UITSLAGEN

Ad van Zelst

Overzicht van de uitslagen op onze website

Van 1 januari t/m 31 oktober hadden we 558 wedstrijddeelnames van clubleden. Maar liefst 23% meer vergeleken met dezelfde periode vorig jaar!

Een overzicht van de wedstrijden waaraan onze leden hebben deelgenomen. Om de uitslagen in te zien, kijk je op www.atletiekoirschot.nl > UITSLAGEN

zo 3 sept	Tilburg	Tilburg Ten Miles	Nellie van Beers 1e V55 op de 10 km
zo 17 sept	Hilvarenbeek	Beekse Marathon	Henk van Gerven en Piet van Oirschot liepen de hele
zo 17 sept	Amsterdam	Dam tot Damloop	Joost van Kuringen en Marc de Vries als enige Oirschottenaren
zo 17 sept	OIRSCHOT	Clubkampioenschappen Meerkamp	Hallo! 8 clubrecords, 45 PR's!
zo 24 sept	Eersel	Parelrun	Cees Koppen vertegenwoordigde onze club
zo 8 okt	Eindhoven	Marathon Eindhoven	We hadden 3 deelnemers op de 10 km, die zaterdagavond werd gelopen, 3 op de hele marathon en 22 op de halve. 6 PR's!
Zo 22 okt	Rucphen	NK Oriëntatielopen	Roland van Loon werd Nederlands Kampioen long distance bij de Mannen senioren

Het grote feest voor ons was natuurlijk de Marathon Eindhoven. We leverden 50 helpers voor de verzorgingspost en 28 deelnemers.

CLUBRECORDS

René van de Ven

Dit jaar al 28 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	
160495	Nellie van Beers	V40	Oisterwijk	15 km	1:01:00 uur	BP**
291095	Nellie van Beers	V40	Etten-Leur	marathon	3:06:10 uur	**
210896	Nellie van Beers	V40	Hapert	10 km	40:18 min	BP**
310896	Nellie van Beers	V40	Ravels (B)	10 em	1:06:10 uur	BP**
260999	Nellie van Beers	V40	Oirschot	1000 m	3:58.0 min	**
170917	Danny van Overdijk	M35	Oirschot	kogelstoten	5,77 m	
170917	Danny van Overdijk	M35	Oirschot	speerwerpen	12,99 m	
170917	Henry van der Schoot	M45	Oirschot	discuswerpen	14,25 m	
170917	Ans Saalberg	V55	Oirschot	100 m baan	16.8 sc	
170917	Ans Saalberg	V55	Oirschot	verspringen	3,25 m	
170917	Ans Saalberg	V55	Oirschot	hoogspringen	1,00 m	
170917	Ans Saalberg	V55	Oirschot	speerwerpen	31,55 m	
170917	Ans Saalberg	V55	Oirschot	800 m baan	3:11.3 min	

** Behoudens goedkeuring beheerder clubrecords*
***Opgeëist, zie het artikel in Spike nummer 5, pagina 49*
BP = Beste Prestatie, geen officieel onderdeel op de lijst van de IAAF/Atletiekunie

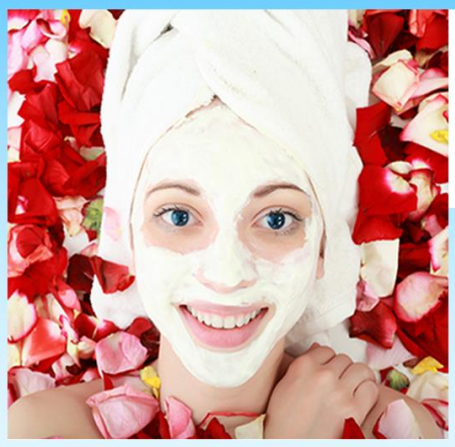
WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN EEN CLUBRECORD EN EEN BESTE PRESTATIE?

Een clubrecord voldoet aan alle eisen die vermeld staan in het Reglement Clubrecords, o.a. dat het onderdeel moet voorkomen op het “Aanbevolen wedstrijdprogramma” van de Atletiekunie, dat weer is afgeleid van de Competition Rules van de IAAF. De 10 engelse mijlen staat daar b.v. niet meer op, maar omdat dit een van oudsher bekende discipline is, erkennen we deze als Beste Prestatie.

ONZE VRIJWILLIGERS

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

Pieter Smits. Uitvinder en coördinator van de Oirschotse Heideloop. En dat houdt heel wat in: routes uitzetten, schema's uitwerken, begeleiders regelen, met wat mannetjes het parcours stofzuigen, pijlen uitzetten (en ook weer opruimen). Begon in 2010 met de Oirschotse Sneeuwloop en werd vanaf 2012 voortgezet als Oirschotse Heideloop. Nu dus al voor de zevende keer! Verdient wel een applausje!



huidverzorging
Arianne

Bloemendaal 2
5688GP Oirschot
0499 324936

www.huidverzorgingarianne.nl
info@huidverzorgingarianne.nl

TRAININGEN

Coördinatie: Joos van Haaren, René van de Ven

JEUGD, WINTERTRAININGEN

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

De trainingen zijn in gymzaal De Linde in de Lindenlaan.

Dinsdag 18.30 - 19.30 uur: Jeugdgroep 1
o.l.v. Léon Brands

Dinsdag 19.30 - 20.30 uur: Jeugdgroep 2
o.l.v. Thomas van Laarhoven

Donderdag 18.30 - 19.30 uur: Pupillen
o.l.v. René van de Ven

Donderdag 19.30 – 21.00 uur: Junioren, senioren, masters
Tijdens deze training worden, na de warming up, diverse oefeningen gedaan voor kracht, (romp)stabiliteit / core stability en (spier)uithoudingsvermogen die bijdragen aan het ontwikkelen van sterke spieren en pezen en het voorkomen van blessures.
o.l.v. René van de Ven

Assistent-trainers:
Bart Noyen en Thomas van Laarhoven

VOLWASSENEN

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

Maandag 19.00 uur: bootcamp
start bij de Jumbo Supermarkt, De Loop
Trainer Irene van Gestel

Dinsdag 19.00 uur: clubtraining
atletiekveld
Trainer Toon de Croon

Woensdag 14.00 uur: woensdagmiddaggroep
vanaf 's-Heerenvijvers
Trainer Toon de Croon

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

Donderdag 19.00 uur, bootcamp
start bij de Jumbo Supermarkt, De Loop
Trainer Johan der Kinderen

Donderdag 19.00 uur, clubtraining
start vanaf het atletiekveld, alle niveau's
Trainers Cees Koppen, Joos van Haaren e.a.

Donderdag 19.30, kracht en uithoudingsvermogen
Trainer: René van de Ven
Deze training wordt tijdens wintertijd gegeven in gymzaal De Linde in de Lindenlaan.

Zaterdag 9.00 uur, duurloop
alle niveau's
Trainer Cees Koppen

AGENDA

Jan Swaans

Wedstrijden geven een extra dimensie aan je hardloophobby!

November

zo 5 nov	Valkenswaard	Holapress Valkenloop
zo 5 nov	Sint Oedenrode	Marathon van Rooi
zo 5 nov	Tegelen	Maalbeekcross (Limbra competitie)
zo 12 nov	Eersel	Dieprijtcross (Kempische Cross Competitie)
za 18 nov	Eindhoven	Glow-Run
zo 19 nov	Nijmegen	Zevenheuvelenloop
zo 26 nov	Sint Oedenrode	Drie Dorpencross (KCC)
zo 26 nov	Geldrop	't Is voor niks loop

December

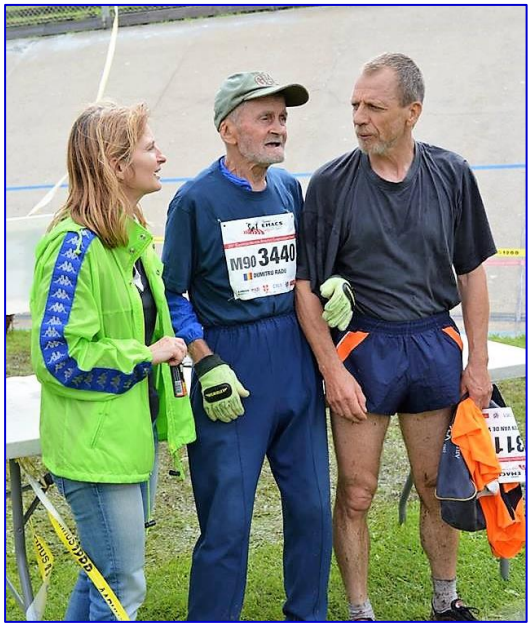
zo 3 dec	Bladel	Kempentrail
zo 10 dec	Reusel	l'Avant Sylvestrecross (KCC)
zo 17 dec	Eijsden	Mescherbergloop
zo 31 dec	OIRSCHOT	Auwjaorscross

Januari

zo 14 jan	Veldhoven	Witvencross (KCC)
zo 14 jan	Egmond aan Zee	Egmond Halve Marathon
zo 28 jan	Best	Joe Mann Bosloop (KCC)

WE WAREN IN…

EINDHOVEN, halve marathon



RECTIFICATIE / AANVULLING

Deze foto stond in de vorige Spike met een fout in het onderschrift: het zijn ***Oxana*** *(niet Roxanne) en Martien van de Ven in gesprek met een van de oudste deelnemers aan de EK Atletiek in Denemarken: Dumitru Radu uit Roemenië. Hij schreef* ***als 90-plusser*** *in voor de 400 m, de 800 m, de 5000 m en de 4 km cross. Liep de cross in een overall en met werkhandschoenen aan!*

Verder waren op pagina 46 bij de UITSLAGEN de prestaties van Martien op de ***5000 en de 10.000 meter verwisseld.***

Ook stond bij Ans Saalberg per abuis ***categorie M55, moet natuurlijk V55 zijn!***

Rabobank