jaargang 25 - nr 5 - september / oktober 2011

www.avoirschot.nl

SPIKE

HET CLUBBLAD VAN ATLETIEKVERENIGING 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	Oirschot
Sigarenmaker 3	De Korenaar 39
☎0497-517616 🖷0497-517637	☎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

VAN DER KRUIJS
SCHILDERSBEDRIJF

Ondernemingenweg 26
5627BV Eindhoven

tel. 040 24 57 700

www.vanderkruijs.nl

Bouwbedrijf
Van den Boom

- NIEUWBOUW
- VERBOUW
- ONDERHOUD
- RENOVATIE

Moorland 3, 5688 GA Oirschot
tel. 0499 – 572 728 en 06 – 22 75 99 15

www.bouwbedrijfvandenboom.nl

Rabobank

ALGEMENE INFORMATIE

Atletiekvereniging Oirschot
opgericht: 24 oktober 1985

Aangesloten bij de Atletiekunie onder verenigingsnummer V0014355

Ingeschreven bij de Kamer van Koophandel onder nummer 40238625

Atletiekbaan en clubgebouw:
Bloemendaal 5a, 5688GP Oirschot
(bij Sportcentrum De Kemmer)

Secretariaat:
Stapakker 1, 5688PP Oirschot
telefoon: 0499-573986
e-mail: mjtromp@hotmail.com
bankrekeningnr 13.88.61.021

Erelid:
Cees van de Schoot

Leden van verdienste:
Albert Houwen
Piet van de Sande
Martien van de Ven
Toon de Croon

Atletiekvereniging Oirschot wordt draaiend gehouden door nevenstaande leden die zich week-in week-uit verdienstelijk maken als trainer, begeleider, bestuurs- of commissielid en allerhande andere taken.
De functies staan vermeld op ***www.avoirschot.nl*** *> ALGEMENE INFO > Bestuur en commissies*

Nellie van Beers
Laura van den Broek
Joke Bullens
Harrie Bullens
Guus van der Burgt
Anthony Conijn
Ineke Conijn
Wilma Cové
Leny de Croon
Toon de Croon
Martien van Gerven
Jac van Heerebeek
Ger van Heesch
Jan van der Heijden
Jan Heijms
Tineke van den Heuvel
Bert van Hoof
Anne Joosen
Maarten Kaptein
Jan Kemps
Jeanne Kemps
Johan der Kinderen
Vincent Klabbers
Judith Klinkenberg
Marjon de Kort
Ton van Liempt
Adrie Louwers
Jan Manders
Gerda Manders
Rikie Moors
Aubry Mulder
Bart Noyen
Jeanne van Oirschot
Henny van Rijt
Cees van de Schoot
Mirjam Smits
Pieter Smits
Gerrie Staadegaard
Silvia Tempelman
Nol Veldhuizen
Martien van de Ven
René van de Ven
Adrie Vermeeren
Mario Wiercx
Ruud van Woensel
Ad van Zelst

VAN DE VOORZITTER

Jan Kemps

"Het is weer voorbij die mooie zomer"

Dat is de titel van een lied gezongen door Gerard Cox. De meeste leden van onze vereniging zullen dit lied wel kennen uit hun jeugd. In 1973 werd het nummer opgenomen. De ene zomer is natuurlijk mooier dan de andere. En afgelopen zomer was voor wat het weer betreft echt Nederlands. Maar dat neemt niet weg dat de zomer op andere manieren wel heel mooi kan zijn geweest.

Ik hoop dat u allen, op uw eigen manier, hebt kunnen genieten van de zomer. En dat de accu is opgeladen om de atletieksport weer op te pakken. Sporten is immers nog steeds de beste manier om gezond te blijven. En sporten in een goede sfeer en in competitie met je sportmaten is dan toch het mooiste wat er is. Dus allemaal veel plezier en succes met het beoefenen van je favoriete sport.

Op deze pagina vraag ik na de zomer echter uw aandacht voor andere activiteiten binnen onze vereniging.

Zoals u allen weet is er op 12 september een bijzonder algemene ledenvergadering. In november vorig jaar is de afspraak gemaakt, dat op 12 september een besluit zal worden genomen over de toekomst van onze vereniging. Daaraan voorafgaand zijn er door 2 commissies, simpelweg genoemd commissie 1 en commissie 2, rapporten opgesteld die betrekking hebben op de toekomst van de vereniging. De beide commissies zijn grondig en doortastend te werk gegaan. Als bestuur danken wij de beide commissies voor het vele werk. Commissie 1 heeft zelfs een beleidsplan opgesteld, dat nog een vervolg moet krijgen.

Uiteraard kunt u allen kennis nemen van deze beide rapporten. Als wij beschikken over uw emailadres ontvangt U een email met daarin een link naar de beide rapporten.

Als u geen email van ons ontvangt beschikken wij niet over uw (juiste) emailadres en verzoeken wij u dit kenbaar te maken aan een van de bestuursleden. Dan zorgen wij er voor dat u alsnog over de rapporten kunt beschikken. Ook zullen er vijf exemplaren van beide rapporten in het clubhuis ter inzage liggen.

De rapporten zijn door de commissies opgesteld omdat we vanuit het bestuur alweer geruime tijd geleden onze zorgen over de toekomst van de vereniging kenbaar maakten. Het aantal leden liep terug (dus minder inkomsten) en de uitgaven liepen op, met name door de steeds hogere huur van het veld. Inmiddels neemt het aantal leden gelukkig weer toe. Doorgaan op dezelfde wijze kon echter niet. We hebben nog wel voldoende reserves als vereniging maar tijdig ingrijpen maakt een goede oplossing beter haalbaar. Dus daarom is het volgens het bestuur gewenst nu een beslissing te nemen hoe we in de toekomst verder gaan.

Als bestuur hebben we de beide rapporten besproken in de bestuursvergadering.

Daarbij heeft het bestuur het besluit genomen te kiezen voor de optie onder 4.3 in het rapport van commissie 1: "Huidige baan en alle onderhoud in eigen beheer". Mocht deze optie onverhoopt niet haalbaar blijken dan is de 2e keuze voor het bestuur optie 4.4 in het rapport van commissie 1: "Een deel van de huidige baan, halve baan".

In de ogen van het bestuur zullen deze beide opties resulteren in een voor onze vereniging betaalbare huur. En daarmee is een in financiële zin gezond voortbestaan van onze vereniging gewaarborgd. En daar was het allemaal om begonnen. Als bestuur staan wij pal voor het voortbestaan van de atletiekvereniging.

Uiteraard vernemen wij als bestuur graag wat uw mening hieromtrent is.

Uw mening is voor ons zeer belangrijk. Samen met u kunnen we deze problematiek op de juiste manier oplossen. Dus kom op 12 september allemaal mee praten en mee beslissen over de toekomst van onze vereniging. De vergadering is in ons clubhuis en begint om 19.30 uur. De agenda voor de vergadering vindt u elders in deze Spike. Ik zie u daarom allemaal terug in het clubhuis en sluit af met

Tot ziens (op 12 september)
Jan Kemps, voorzitter van onze Atletiekvereniging Oirschot

LEDENADMINISTRATIE

Maarten Kaptein

Nieuwe leden per 1 september:

Vorige keer 7, nu weer 4 leden erbij!

Ellen Beers – te Marvelde	V35
Sandra Verhagen	V35
Inge van de Burgt	VSE
Mirte Sterken	MPC

Van harte welkom dames.

Afmeldingen:

Anne Joosen
Anne heeft last van haar voet als ze blijft hardlopen. Anne heeft veel voor ons gedaan en gelukkig mogen we een beroep op haar blijven doen voor ondersteuning. Nogmaals dank Anne.

Robbert Rietrae	JPA

Onze vereniging telt nu 153 leden, waar onder 19 jeugdleden

De verjaardagen in september…

6	Rob Mulder	M40
6	Wim Verhagen	M65
7	Frans van der Staak	M55
7	Luc van de Ven	MSE
11	Anky Kolsters	V40
12	Ton Smetsers	M40
16	Joke Bullens	V45
19	Marjon de Kort	V45
24	Cees van Rijen	Don.
26	Laura van den Broek	V40
26	Frans Verhagen	M65
29	Ad van Heerbeek	M55

…en in oktober:

5	Sandra Verhagen	V35
6	Jan Manders	M45
7	Vincent Klabbers	M50
7	Jan Smits	M60
12	Ruud van Woensel	M50
14	Irene van Gestel	V45
14	Jeanine van de Kam	V45
15	Ben Noordijk	JJC
17	Jac van Heerebeek	M50
17	Cees van de Schoot	M60
18	Adrie Louwers	M55
19	Nicole Evers	V35
23	Diane van Heeswijk	V40
28	Maarten Kaptein	M72
28	Femke Ritz	V35

Allen hartelijk gefeliciteerd!

Tip

Kijk om je heen en je ziet steeds meer mensen hardlopen. Vaak lopen ze alleen en als lid van een gezellige club weet je dat je dat niet lang volhoud.

Ken je iemand die alleen loopt? Sleep hem (haar) gewoon een keer mee naar een training, voor een euro mag ie meelopen

Leden werven doen we met z'n allen!

En… we hebben ze hard nodig!

Lid worden is heel eenvoudig: ga naar www.avoirschot.nl. Op het 'prikbord' vind je een link waarmee je het inschrijfformulier kunt ophalen. Je kunt er ook een meenemen uit het clubhuis.

BESTUURSMEDEDELINGEN

Jan van der Heijden, secretaris

Agenda bijzondere ledenvergadering AV Oirschot op 12 september 2011 om 19.30 uur in ons clubhuis.

19.30 uur:	Opening vergadering door de voorzitter.
19.35 uur:	Presentaties van rapport 1 en 2, streeftijd ongeveer 15 à 20 minuten per commissie.
20.15 uur:	Pauze.
20.30 uur:	Gelegenheid voor discussie over beide rapporten.
21.15 uur:	Afronding.
21.30 uur:	Sluiting.

Recreant, wedstrijdloper of atleet?
*Deze vergadering is voor **alle** leden belangrijk!*
Vanavond beslis jij mee over de toekomst van onze vereniging!

MAANDAG 12 SEPTEMBER 19.30 UUR CLUBHUIS

VAN DE REDACTIE

Ad van Zelst

Enige tijd terug liep ik een oud-studiegenoot tegen het lijf die verstand heeft van typografie en vormgeving.

Ik heb hem gevraagd om eens naar de Spike te kijken en tips te geven voor verbetering. Nou, de oplettende lezer had het natuurlijk meteen al gezien: het juli/augustus-nummer zag er al een stuk hipper uit en dit nummer is nog mooier, vooral in de digitale versie.
Bedankt John.

In de laatste nummers van Spike kregen we weer steeds meer bijdragen van onze jeugd. Top!

Zie de verslagen van het BOS-do it programma, Sport & Spel en 't razendsnelle estafettepennetje. Allemaal het werk van Laura van den Broek, sinds kort lid van onze club. Laura vindt het leuk om te doen en wil als lid van de redactie graag haar bijdrage leveren aan de jeugdpagina's.

Dus jongelui: alles wat je kwijt wilt kan naar Laura. En… als zij je iets vraagt zeg je geen nee!

Dit is Laura >

MARATHONLIJST ALLER TIJDEN

Ad van Zelst

Waar is de tijd gebleven dat we met een volle bus naar de marathon gingen? *(foto: Rotterdam 2004)*

Op onze website wwww.avoirschot.nl staat sinds kort een lijst met alle door leden van onze club gelopen marathons

De marathon, daar dromen we allemaal van. Degenen die hem hebben gelopen weten dat het niet twee even aan elkaar geplakte halve marathons zijn.
Ten eerste gaat er verschrikkelijk veel tijd zitten in de trainingen. Een goed getrainde hardloper, die gewend is om per jaar een stuk of zes halve marathons te lopen, zal er zo'n 3 maanden voor uit moeten trekken om afstanden langer dan 30 kilometer in de benen te krijgen.

Dan loop je tegen allerlei praktische problemen aan. Als je bijvoorbeeld één keer per week een lange duurloop doet, moet je dat wel op dezelfde dag van de week kunnen doen omdat anders je andere (snelheids-)trainingen en de o zo belangrijke herstelrust in gevaar komen.

Kies je voor een voorjaarsmarathon (Rotterdam is populair) dan heb je het voordeel dat het weer er over het algemeen gunstig is. Maar je traint dan wel in de winter en dan kan het knap ongezellig zijn buiten.
Ga je voor een najaarsmarathon (Eindhoven), dan train je in het heetst van de zomer en zul je op de een of andere manier moeten zorgen dat je voldoende drank binnen krijgt, bijvoorbeeld door iemand mee te laten fietsen.

Als je goed getraind bent ga je vol zelfvertrouwen van start. In een tempo dat een stuk lager ligt dan je snelheid op de halve marathon.

Tijdens de wedstrijd moet je heel goed je tijd in de gaten houden, want je gaat gauw te hard. Tot een kilometer of 25 gaat het fantastisch, maar dan komt het. Gaandeweg sluipt de vermoeidheid in je benen en tussen de 30 en 35 kilometer begint dat knap vervelend te worden. Na 35 kilometer is er eigenlijk niks meer aan, je energievoorraad is op en het lichaam schakelt over op vetverbranding. Maar dat gaat langzaam en lopers hebben niet zoveel vet…
De laatste kilometers loop je echt op reserve en het is dan wel belangrijk dat er publiek staat en dat je niet alleen loopt. Daarom kies ik altijd een drukke marathon uit in een grote stad.

De beloning is het glorieuze gevoel dat je krijgt als je over de finish komt:

onbeschrijfelijk!

Heb je zelf ooit marathons gelopen? De lijst staat op www.avoirschot.nl > ALGEMENE INFO. Aanvullingen en opmerkingen graag naar vanzelst-westland@chello.nl

294 marathons, gelopen door 57 atleten van AV Oirschot

Meeste marathons: Nellie van Beers (25), Henk van den Heuvel (21) en Cees van de Schoot (19)

Populairste marathons: Eindhoven (90), Rotterdam (73), Oirschot (14)

jongste marathonloper: Nikki Fiers, hij was op 21 april 2002 in Rotterdam 29 jaar en 15 dagen oud
oudste marathonloper: Ad van Zelst, hij was op 5 april 2009 in Rotterdam 63 jaar en 131 dagen oud

*Een samenvatting van het clubnieuws van de afgelopen weken. Het nieuwste nieuws staat dagelijks vers op de homepage van onze website **www.avoirschot.nl**. Als je nieuws hebt stuur het dan zo snel mogelijk naar **info@avoirschot.nl***

10 augustus
René van de Ven: clubrecord kogelslingeren

Vandaag heeft René van de Ven zijn cr kogelslingeren, dat dateerde van april, weer verbeterd.
René schrijft: "*Na een paar maanden, of toch tenminste een aantal weken blessureleed (a.s. dinsdag nog een MRI, hopelijk wordt dan iets duidelijk) waarin ik helemaal NIETS heb gedaan (en helaas ook enkele kilo's ben aangekomen die er weer af zullen moeten) vandaag toch maar weer eens op wedstrijd geweest. Ben naar Tessenderlo getogen voor kogelslingeren, speer en kogel. Omdat het kogelslingeren wat uitliep en speer was vervroegd heb ik bij kogel moeten stoppen na 1 slechte poging. Maar niet getreurd, tegen alle verwachtingen in een nieuw CR bij kogelslingeren in de laatste poging en een degelijke speerworp na zo'n lange tijd niets doen. Zeer tevreden vandaag!"*
foto: archief, René met discus

27 augustus
Bart Noyen vestigt clubrecord

Onze mannen senioren zoeken de gaatjes in de clubrecords op! Bart Noyen won in Papendrecht de 400 meter horden en vestigde met zijn tijd van 1 minuut 15.14 sec. een clubrecord.
Bart schrijft: "*alles ging goed alleen begon het helaas te regenen tijdens hoogspringen waardoor ik niet veel hogen meer kon springen omdat de kou op mijn benen sloeg. Ik hoop 11 september in Zoetermeer (bij AV Illion) mijn pr weer te kunnen verbeteren".*
foto: archief

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

GAST
Makelaardij & Assurantiën

TOTAALLEVERANCIER VOOR WERK EN HORECA

VAN ZELST
www.zelst.nl

Koffieautomaten, frisdrank- en vendingautomaten
- Dealer van Nescafe, Nespresso, Coca-Cola, Cup-a-Soup.
- Automaten verkoop, verhuur, lease en bruikleen.
- Eigen technische dienst, 7 dagen per week.

Totaalleverancier voor Horeca en kantines
- Duizenden A-merken en prijsgunstig huismerk.
- Kruidenierswaren, diepvries- tot verse producten.
- Gratis bezorging in heel 't land.

Van Zelst Eindhoven
Looyenbeemd 1
Eindhoven
tel: 040-2914700

Van Zelst Roosendaal
Argon 34
Oud Gastel
tel: 0165-532702

Van Zelst Sassenheim
Jagtlustkade 5b
Sassenheim
tel: 0252-235928

Van Zelst Tiel
Morsestraat 1
Tiel
tel: 0344-638438

Van Zelst Winschoten
Zeefbaan 14
Winschoten
tel: 0597-431441

DE ESTAFETTEPEN

Ester Adriaanse

Goh, de estafettepen, wat betekent dat eigenlijk? Dat je dus iets over jezelf mag vertellen en AV Oirschot.. o.k. komt ie:

Ik ben Ester Adriaanse en heb een vriend en 2 kinderen. Ik ben geboren en getogen in Oirschot en nadat ik een jaar of 15 ben weggeweest uit Oirschot, ben ik sinds 5 jaar weer terug in dit gezellige dorp.
Ik ben parttime werkzaam bij het projectbureau Built by De Wildt waar ik me bezig houdt met de inrichting van zorgcentra in de eerste lijn zorg.

Via mijn vriendin Iris heb ik kennis gemaakt met deze club.

Ik heb in het verleden al wel "looptraining" gehad maar dit was meer als conditie training voor het hockeyen. Ik heb jaren in het Dames 1 team gehockeyd (bij Oirschot en Tegenbosch Eindhoven) en daar was de looptraining eigenlijk voor ons het minst leuke stukje, lekker slaan op het veld was natuurlijk toch het leukste en belangrijkste!

Die looptrainingen waren soms zwaar afzien en verschillend per trainer.

Bij de een gingen we de bossen in om te lopen en werd het uithoudingsvermogen getraind en bij de ander was het op verschillende manieren starten met sprinten om zo beter in de wedstrijd te staan.
Toch bleek dat deze looptrainingen wel degelijk een positieve uitwerking hadden op ons presteren dus wat dat betreft bracht dat "afzien" met zo'n hele club meiden ook een heel groot groepsgevoel.

De looptrainingen bij AV Oirschot zijn voor mij nu heel anders, dit doe ik dan toch echt alleen voor mijzelf.

Toen Iris me vertelde dat je als kennismaking gewoon een keer mocht mee lopen, dacht ik in eerste instantie: is dat wel iets voor mij?
Ik vond het namelijk altijd wel lekker om met mijn eigen muziekje te lopen maar of ik van deze rondjes van ca. 7 km nu daadwerkelijk een betere conditie kreeg was wel de vraag.
Uiteindelijk ben ik dus toch met Iris mee gegaan in groep 2 en vond het meteen al verrassend dat je verschillende opdrachten kreeg tijdens zo'n training. Daarbij kwam nog het feit dat het heerlijk was om door die mooie bossen te lopen, in mijn uppie durf ik dat niet.

Ik was na deze proeftraining meteen verslaafd want had ook nog eens zo'n 9 km gelopen!! Een record wat mij betreft.

Vanaf toen heb ik ongeveer een jaar op de zondag in groep 2 mee getraind en ben uiteindelijk naar groep 3 overgestapt. Een erg gezellig groepje waar iedereen elkaar volgens mij al goed kent, er toch altijd wel een beetje competitie is en een beetje lol tijdens het lopen ook belangrijk is.

Ester en Femke

Ondertussen was Femke (een vriendin waar ik vroeger ook mee gehockeyd heb) ook mee gaan lopen en aangezien wij aardig in hetzelfde tempo liepen is het idee ontstaan om voor de halve marathon in Eindhoven te gaan trainen.

Dat was ook meteen het moment om lid te worden van AV Oirschot, we waren er toch al iedere zondag.

Nu zijn we dus fanatiek met de halvemarathontrainingen bezig en erg grappig om te zien dat iedereen wel een 10km tijd heeft en dat ik deze, dinsdag met de interne competitie, pas neer kan zetten. Ik ben benieuwd of dat iets gaat worden.

Nooit gedacht dat ik hardlopen zo leuk kon gaan vinden, dat Oirschot en omgeving zo'n mooie natuur heeft en dat ik zulke afstanden kon lopen! Op dit moment probeer ik alle trainingen te volgen om uiteindelijk in Eindhoven de halve marathon op een redelijke manier te kunnen lopen zonder helemaal stuk te gaan.

Ik ben erg benieuwd hoe ik de halve marathon ga ervaren!

De estafettepen geef ik door aan Nicole Evers.

Tot bij AV Oirschot!

Veel lieve groeten van Ester

INTERNE COMPETITIE 2011

Ad van Zelst

De 10 km op de weg werd gelopen op het parcours in de Notel bij ideaal weer: 15 graden, bijna geen wind en een vriendelijk zonnetje.

		3300 m cross 19 april	1500 m baan 17 mei	5000 m baan 21 juni	10 km weg 30 aug	800 m baan 20 sept	**punten**
	strafpunten bij niet finishen	*0,40*	*0,20*	*0,60*	*0,80*	*0,00*	
	Msen						
1	Bart Noyen	13,95	15,72	13,08	(-0,80)		**13,45**
	M35						
1	Roland van Loon	16,05	(-0,20)	15,33	15,06		**15,28**
2	Ronald vd Vondervoort	(-0,40)	15,30	13,27	(-0,80)		**13,08**
3	Ton Smetsers	(-0,40)	14,75	12,30	11,74		**12,53**
	M45						
1	Harrie Bullens	15,21	16,44	14,43	14,02		**15,02**
2	Jac van Heerebeek	(-0,40)	15,99	13,15	12,93		**13,62**
3	Hans van Hal	14,24	15,49	13,45	(-0,80)		**13,59**
4	Hans van de Wal	13,41	14,96	12,84	12,47		**13,42**
5	Johan Roefs	13,63	(-0,20)	(-0,60)	12,91		**12,47**
6	Michael Boon	12,48	14,51	12,25	(-0,80)		**12,28**
	M55						
1	Cees Koppen	(-0,40)	(-0,20)	13,53	13,63		**12,98**
2	Adrie Louwers	(-0,40)	15,03	13,13	(-0,80)		**12,88**
3	Wim de Croon	12,25	13,57	12,02	(-0,80)		**11,81**
	M65						
1	Ad van Zelst	(-0,40)	14,38	12,37	12,30		**12,61**
	V35						
1	Ester Adriaanse	(-0,40)	(-0,20)	11,58	11,85		**11,11**
2	Eveline Timmermans	11,58	12,65	10,82	(-0,80)		**10,88**
3	Esther de Wert	10,66	11,70	10,11	(-0,80)		**10,02**
	V45						
1	Tineke van den Heuvel	13,59	13,96	12,64	12,56		**13,18**
2	Joke Bullens	12,03	13,19	11,85	11,91		**12,24**
3	Leny de Croon	11,98	12,94	11,53	11,34		**11,94**
4	Thea de Jong	10,58	11,81	(-0,60)	10,59		**10,39**
	V55						
1	Nellie van Beers	13,56	13,11	(-0,60)	(-0,80)		**11,93**
2	Jeanne Kemps	11,82	12,68	11,41	11,34		**11,81**

Puntentelling en reglement:

- De gemiddelde snelheid in km per uur is het te behalen aantal punten. De punten worden opgeteld en gedeeld door het aantal gelopen wedstrijden.
- Als je een wedstrijd mist worden op het gemiddelde van al je gelopen wedstrijden de strafpunten in mindering gebracht die boven in de tabel staan vermeld.
- Om mee te doen in de competitie mag je maximaal twee onderdelen missen. Je mag natuurlijk wel aan elke wedstrijd meedoen, ook al loop je niet mee in de competitie.
- Het volledig reglement staat op de **website www.avoirschot.nl** > ONZE WEDSTRIJDEN

De individuele prestaties met p.r.'s en c.r.'s staan in de rubriek UITSLAGEN
Zie de foto's van de interne competitie op www.avoirschot.nl > FOTOBOEK

De laatste wedstrijd is op 20 september en dat kan nog best spannend worden:

- Bij de M45 zitten Jac en de twee Hansen vlak bij elkaar.
- Bij de M55 moeten Cees en Adrie echt meedoen, want ze hebben allebei al 2 wedstrijden gemist.
- Bij de V35 is het verschil tussen Ester en Eveline maar klein
- Bij de V45 zit Leny Joke op de hielen
- Dan de V55: jammer dat Nellie geblesseerd is, zal Jeanne haar slag slaan?

INTERNE COMPETITIE 2011

Ook al doe je niet mee aan de competitie, je kunt toch meelopen met de wedstrijden. Het wedstrijdelement geeft een nieuwe dimensie aan je hardloophobby en je doet ook nog wedstrijdervaring op

Boven: de start.
rechts: snelste man in de competitie Roland van Loon / Jac en Johan geven elkaar niets toe.

onder: Reny zal er Joke nog uitlopen / Jeanne en Leny samen naar de finish.

Foto's van de Interne Competitie vind je op onze website ***www.avoirschot.nl*** *> FOTOBOEK*

KEMPISCHE CROSSCOMPETITIE

Het lijkt nog ver weg, maar begin november begint het crossseizoen weer.

Ook dit jaar is SPORTPLEIN EINDHOVEN de hoofdsponsor van de Kempische Crossscompetitie. Vorig seizoen is dat prima bevallen, een enthousiaste nieuwe hoofdsponsor en een aantal oude en nieuwe subsponsors hebben de crosscompetitie beslist op een hoger plan gebracht. Zie alleen maar eens het schitterende magazine RUNNERSPLAZA dat ook in ons clubhuis verspreid werd.

Binnenkort wordt de nieuwe agenda bekend gemaakt, je leest het op onze website en natuurlijk in de volgende Spike.

Onderdeel is natuurlijk ook weer onze Auwjaorscross, die we voor de 25e keer organiseren. We proberen aan deze jubileumeditie een speciaal tintje te geven. Ook daar hoor je nog meer van.

De belangstelling om te crossen in wedstrijdverband is de laatste jaren bij onze club helaas wat teruggelopen.

Toch is het mooi om te doen en zeker zo'n competitie moet toch voldoende stimulans geven om er aan mee te doen. Het is bewezen dat crossen in de winter je in de zomer op de weg sterker maakt.

Martien van de Ven (349) in Reusel, december 2009

RUNNING SUPPORT

De specialist in Hardloop en Wandelschoenen
200.000 kilometer hardloopervaring

20% korting
op de nieuwste modellen
www.runningsupport.nl
e-mail: runningsupport@chello.nl

open:
vrijdag van 17 tot 20 uur
zaterdag van 10 tot 16 uur
en na telefonische afspraak

Joos van Haaren
Michiel de Ruyterlaan 48a
5688CL OIRSCHOT
tel: 0499-570198

VAKANTIELOOP

Toon de Croon

40 seconden eraf!

Op 10 aug. zijn we met zes lopers, Jeanne, Leny, Ad, Hans, Adrie en Toon naar De Biest gereden om daar de 10 km te gaan lopen.

Afgesproken was dat we om 6 uur bij het postkantoor in colonne zouden vertrekken. En zo geschiede. Met twee auto's vertrokken we om vijf over zes, er zou nog iemand kunnen komen, richting ,,Biesthoutakker" waar we werden verwelkomd door een vriendelijke verkeersregelaar die ons de alternatieve route naar de parkeerplaats bij het voetbalveld wees.
Daar aangekomen, er was al vol op drukte, gingen we naar het inschrijfbureau om ons startnummer op te halen.

Er bleken toch nog meer A.V.O.'ers te zijn die de weg naar ,,De Biest" hadden gevonden, Marijke, Stefan, Ad en Jeroen

Naar schatting gingen er zo'n 300 lopers voor de 10 km, maar eerst moesten de jeugdigen lopers hun kilometers nog maken, altijd leuk om te zien hoe die kleine dabbers hun laatste meters afleggen.
Niet alleen lopers maar ook supporters waren inmiddels gearriveerd om ons aan te moedigen. Zij waren met de fiets langs het kanaal naar Biesthoutakker gekomen en konden zo het parcours verkennen want dat sluit aan op het fietspad.

De lopers hadden hun warming-up gedaan en om half acht klonk het startschot!

Het was prima loopweer daar zou het niet aan kunnen liggen. Iedereen had voor zich vastgesteld wat er in moest zitten, dus op hoop van zegen, je weet het maar nooit na de vakantieperiode.
Voor mijzelf was het de bedoeling dat ik in ieder geval onder de tijd van verleden jaar zou zitten. Dit jaar had ik meer duurloopjes in de hei gedaan dan vorig jaar dus dacht ik dat het zou moeten lukken. Ik stond precies op de startlijn toen het startschot klonk, dus daar verloor ik niks. Maar het nadeel was dat ik daardoor als een beginneling te snel van start ging, met alle gevolgen van dien.

Eerste kilometer een minuut te snel, en dan weet je het wel...

Vervolgens zeven kilometer elke kilometer een paar seconden inleveren tot dat je weer een beetje normaal in je tempo kunt lopen en dan de laatste ronde er nog een schepje bovenop om vervolgens leeg over de finish te komen. Doel bereikt, 40 sec. sneller dan vorig jaar. De meesten van ons waren toen al binnen.
Hans van de Wal kon Ad van Zelst met een sterke eindsprint nog net op de eindstreep kloppen, naar ik heb gehoord, wat hem niet in dank werd afgenomen.

Jeanne en Leny wilden samen de 10 km. uitlopen maar door een korte pauze onderweg van Leny finishte Jeanne iets eerder.
De supporters, Nellie, Antoinette, Pieter, Ton, Joanna, Toos, Harrie en speciaal Joke bedankt voor jullie belangstelling, zonder jullie was het een stuk zwaarder en zeker minder leuk geweest.

Na gedoucht te hebben, zijn we nog even de kantine in gedoken voor een goed gesprek en een verdiend glaasje fris. Het was voor iedereen een geslaagde avondloop.

Toon

Schön!
In juni ben ik een weekje op fietsvakantie in Duitsland met mijn zoon. Ik heb mijn AV Oirschot-jasje aan en als we 's morgens wegrijden zeg ik: "*Let op, vóór het avond is begint er iemand over dat jasje*".
En ja hoor, rond de middag staan we op een pontje en hoor ik achter me: "*Ah Oorsjot, da war ich letzte Woche auf einer Tanspartei im Hoof von Solms, das war toll. Schöne Turm auch!*"

Ad van Zelst

Gebr. van den Bosch B.V.
Loonbedrijf / Grondverzet

Heldersestraat 5 Oirschot / 0499-571470
www.vdbosch.entreeding.com

BOERENBOND DEURNE
www.boerenbond-deurne.nl

Weekblad voor Deurne/Peelbelang · Providere · PRAXIS DEURNE · TAMOIL DEURNE · Formido deco bouwwarf! DEURNE · BoerenBond · BRACOFEED · eveas Verzekerd van het beste advies

Boerenbond Deurne Stationsstraat 122 5751 HJ Deurne T 0493 328100 F 0493 328111 E info@boerenbond-deurne.nl

Bij ons zit je gebakken!
Voor brood, gebak & chocolaterie
BAKKERIJ DEN HEUVEL B.V.
Den Heuvel 3.14, Oirschot, tel. 0499-577338/fax.0499-575235

www.oirschotsebakker.nl

BAKKERIJ
De Reysende Man
Oirschot tel./fax 574144

KORENGOUD
Oirschot tel./fax 576111

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

UITSLAGEN

Ad van Zelst

Leden van onze club, en dat zijn echt niet allemaal "echte" wedstrijdatleten, doen regelmatig mee aan wedstrijden in de regio. Ook voor recreanten is het deelnemen aan wedstrijden leuk en nuttig. Je krijgt wedstrijdervaring en beleeft de ware clubgeest…

Uitslagen doorgeven

Na elke wedstrijd kijken we op internet naar de prestaties van de AV Oirschot-atleten. De meeste vissen we er dan wel uit als we zoeken op AV Oirschot. Wat we dan niet zien zijn de mensen die met de bedrijvenlopen meedoen, wedstrijden die niet op ***www.uitslagen.nl*** *staan of wedstrijden waarnaar we niet kijken. In die gevallen zelf even doorgeven wat je gepresteerd hebt.* ***Dat kan via onze website: ga naar UITSLAGEN, daar vind je in de kop een link naar het e-mailadres****. Ook p.r.'s en c.r.'s graag even doorgeven.*

vrijdag 1 juli 2011							**Avondwedstrijden Gloria, Baarle Nassau**
onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
speerwerpen	René van de Ven		Msen	47,32 m			
kogelstoten				11,06 m			

zaterdag 2 en zondag 3 juli 2011							**Kermismeerkamp, Best**
onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
100 m	Bart Noyen			13.73 sec			
verspringen				5,07 m			
kogelstoten				8,98 m			
hoogspringen				1,70 m			
400 m				1:02.02 min			o
110 m horden				25.29 sec			
discuswerpen				23,00 m			
polsstokhoogspringen				2,45 m			o
speerwerpen				27,94 m			
1500 m				5:47.85 min			
totaal 10-kamp		11e	Msen		3262		o

Trainen is leuk, maar COMPETITIE maakt er een SPORT van!

Hair-do
kapper
Marie-José
St. Annastraat 20
5091 CP Middelbeers
Tel.013-5142893

UITSLAGEN

dinsdag 5 juli 2011 **Interne Avondwedstrijden Baan, Oirschot**

*de met * aangemerkte deelnemers zijn (nog) geen lid van AV Oirschot en deden buiten mededinging mee*

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*
hoogspringen	Fabian Toenders		JpupC	2,53 m		
	Morris van de Velde		JpupC	2,51 m		
	Juul van Hout	1e	MpupC	2,19 m	o	
	Tippi Smits	2e	MpupC	2,08 m	o	
	Nicky Verbakel	3e	MpupC	1,82 m		
	Mirte Sterken*		MpupC	1,68 m		
	Tom Michielsen	1e	JpupB	1,05 m	o	
	Rein Smeijsters	2e	JpupB	0,75 m		
	Joep van Rees	1e	JpupA	3,30 m		
	Tycho Smits	2e	JpupA	3,03 m	o	
	Mathijs Toenders	3e	JpupA	2,99 m	o	
	Izzy Smits	4e	JpupA	2,50 m		
	Luc van Ham	1e	JjunD	3,51 m	o	
	Hein van den Eijnde	2e	JjunD	3,15 m	o	
balwerpen	Fabian Toenders*		JpupC	14,96 m		
	Morris van de Velde		KpupC	14,12 m		
	Juul van Hout	1e	MpupC	9,66 m		
	Mirte Sterken*		MpupC	9,45 m		
	Nicky Verbakel	2e	MpupC	8,72 m	o	
	Tippi Smits	3e	MpupC	6,65 m		
speerwerpen	Tycho Smits	1e	JpupA	13,11 m	o	
	Joep van Rees	2e	JpupA	10,04 m		
	Izzy Smits	3e	JpupA	9,44 m		
	Mathijs Toenders	4e	JpupA	8,37 m	o	
	Luuk van Ham	1e	JjunD	15,70 m	o	
	Hein van den Eijnde	2e	JjujD	7,40 m	o	
	René van de Ven	1e	Msen	49,02 m		
	Jeroen Duif*		Msen	35,16 m		
	Bart Noyen	2e	Msen	27,72 m		
	André van Keulen*		Msen	26,23 m	o	
discuswerpen	René van de Ven	1e	Msen	27,50 m		
	Jeroen Duif*		Msen	26,40 m		
	Bart Noyen	2e	Msen	24,22 m	o	
	André van Keulen*		Msen	19,14 m	o	

Bart met discus

donderdag 21 juli 2011 — **Dwars door Kasterlee, Kasterlee (B)**

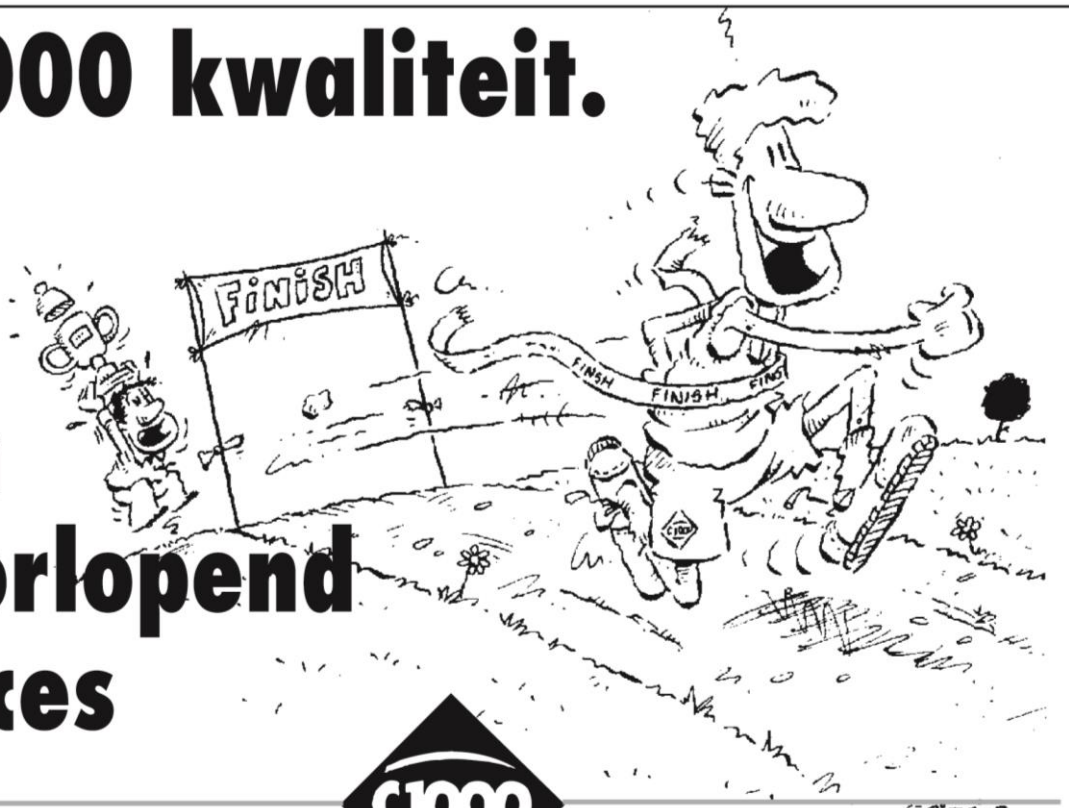
Het was weer een mooi feestje in Kasterlee. Prachtig parcours door de Kasterleese duinen en bossen, de eerste 5 km zijn zwaar door hoogteverschillen en zandverstuivingen. Later wordt het steeds vlakker en de laatste kilometers gaan over de harde weg. Temperatuur was draaglijk (ong. 22 graden) en het bleef droog.

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
16 km	Harrie Bullens	11e	MVet II	01:11:48			13,37
	Cees Koppen	3e	Mvet II	01:16:10			12,60
	Ad van Zelst	9e	MVet III	01:25:27			11,23
	Vincent Klabbers	57e	MVet II	01:41:56			9,42

Mooie wedstrijd in Kasterlee.
Volgend jaar is het op een zaterdag, dan kunnen we er allemaal naar toe!

Met de klok mee: Harrie, Vincent, Cees en Ad

C1000 kwaliteit.



Een doorlopend succes

C1000

C1000 Edward Hamers
De Loop 28
5688 EW Oirschot

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

kopiëren
printen
en
binden

Uw clubblad is door ons verzorgd!

print
de schutter 21,
5688 vh oirschot
t 0499 55 06 55
m 06-17578899
e f.teurlings@chello.nl

woensdag 10 augustus 2011 — **Memorial René Thomas, Tessenderlo (B)**

René verbeterde onverwacht zijn clubrecord kogelslingeren

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
speerwerpen	René van de Ven		Msen	48,84 m			
kogelstoten				10,38 m			
kogelslingeren				29,27 m		o	o

donderdag 11 augustus 2011 — **Vakantieloop, Biest-Houtakker**

** = gastloper AV Oirschot*

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Jeroen de Bie*		Mrecr	00:44:12	●		13,57
	Adrie Louwers	12e	M55	00:47:05			12,74
	Ad van Heerbeek	17e	M55	00:49:06			12,22
	Hans van de Wal		Mrecr	00:49:23			12,15
	Ad van Zelst	13e	M60	00:49:24			12,15
	Jeanne Kemps		Vrecr	00:53:24			11,24
	Stefan de Graaf		Mrecr	00:54:04			11,10
	Leny de Croon		Vrecr	00:55:02			10,90
	Toon de Croon		Mrecr	00:56:20			10,65
	Marijke de Graaf		Vrecr	01:02:48	●		9,55

zaterdag 20 augustus 2011 — **Ronde van Naastenbest, Best**

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Ton Smetsers		Mrecr	00:46:47			12,83
	Hans van de Wal		Mrecr	00:48:22			12,41
	Ad van Zelst	14e	M50	00:51:28			11,66

woensdag 24 augustus 2011 — **Sporta meeting, Tongerlo (B)**

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
kogelstoten	René van de Ven	3e	Msen	11,18 m			
speerwerpen		2e		47,68 m			

zaterdag 27 augustus 2011 — **Kersenloop, Mierlo**

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Johan Roefs	16e	M	00:46:45			12,83

ONZE ADVERTEERDERS:

Je staat er zo gauw niet bij stil, maar een clubblad zonder advertenties is niet mogelijk. Zonder de steun van deze bedrijven zouden de kosten geheel ten laste van de clubkas komen. Denkt u bij uw aankopen ook een keer aan hen?

● Garage BeKa ● Blox & Verbeek Adviseurs ● Boerenbond Deurne ● Gebr. Van den Bosch Loonbedrijf ● Bouwbedrijf van den Boom ● C1000 Hamers supermarkt ● Boekhandel De Croon ● Club van Eenentwintig (Horeca Oirschot) ● Donna Kapper ● Bloemenboetiek ELHA ● FT-Print ● Fysionova ● Gast Makelaardij & Assurantiën ● Hair-do kapper ● IBB Electronic Engineering ● Frank van Kemenade Bloemen ● Schildersbedrijf Van der Kruijs ● De Meeuw Bouwsystemen ● Gasterij De Merode ● Mitra De Poort Slijterij ● Bakkerij De Reijsende Man ● Roefs Partyverhuur ● Running Support ● Rabobank Het Groene Woud Zuid ● Verspaandonk Herenmode ● Van Zelst Automaten ●

Adverteren in dit blad? Een sportieve doelgroep! Neem contact op met

Anthony Conijn: anthonyconijn@wanadoo.nl

UITSLAGEN

zaterdag 27 augustus 2011 — **Baanwedstrijden AV Passaat, Papendrecht**

onderdeel	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
hoogspringen	Bart Noyen	2e	Msen	1,70 m			
discuswerpen		5e		23,69 m			
400 m horden		1e		1:15.14 min		o	o

dinsdag 30 augustus 2011 — **Interne Competitie 10 km, Oirschot**

Met een graad of 15 en nauwelijks wind was het ideaal loopweer. Er deden 26 lopers mee met deze voorlaatste ronde van de interne competitie. Ook was het een mooie test voor het grote werk: de halve marathon Eindhoven.

Deelnemers met * zijn gastlopers van AV Oirschot en doen buiten mededinging mee

De stand van de competitie vind je onder ONZE WEDSTRIJDEN (uitslagenarchief)

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Roland van Loon	1e	M35	00:39:50			15,06
	Leon Brands*			00:41:52	●		14,33
	Jack Kemps*			00:42:01	●		14,28
	Harrie Bullens	1e	M45	00:42:48			14,02
	Jeroen de Bie*			00:43:21	●		14,17
	Cees Koppen	1e	M55	00:44:01			13,63
	Geert-Jan van Dooren*			00:45:20			13,24
	Jac van Heerebeek	2e	M45	00:46:24			12,93
	Johan Roefs	3e	M45	00:46:28			12,91
	Aubry Mulder	2e	M35	00:47:45			12,57
	Tineke van den Heuvel	1e	V45	00:47:47			12,56
	Hans van de Wal	4e	M45	00:48:07			12,47
	Rob van Agt*			00:48:16			12,43
	Antoon Louwers*			00:48:26			12,39
	Ad van Zelst	1e	M65	00:48:46			12,30
	Adrie van de Wal	5e	M45	00:49:41			12,08
	Reny van Straten	1e	V35	00:49:44			12,06
	Joke Bullens	2e	V45	00:50:22			11,91
	Ester Adriaanse	2e	V35	00:50:37			11,85
	Ton Smetsers	3e	M35	00:51:07			11,74
	Leny de Croon	3e	V45	00:52:54			11,34
	Jeanne Kemps	1e	V55	00:52:55			11,34
	Nicole Evers	3e	V35	00:53:34	●		11,20
	Jeanine van de Kam	4e	V45	00:54:54			10,93
	Thea de Jong	5e	V45	00:56:39	●		10,59
	Janette van Roosmalen	4e	V35	00:57:08			10,50

CLUBRECORDS

Ad van Zelst

Het is even rustig geweest met de clubrecords, alleen René van de Ven en Bart Noyen vestigden deze zomer een clubrecord. Maar we verwachten veel van het najaar!

CLUBRECORDS ERKEND IN 2011

datum	naam	cat.	plaats	discipline	prestatie	
150111	René van de Ven	Msen	Gent (B)	indoor kogelstoten	11,30 m	
150111	René van de Ven	Msen	Gent (B)	indoor 1000 m	3:25.94 min	
150111	Martien van de Ven	M60	Gent (B)	indoor 1000 m	3:23.93 min	
160111	René van de Ven	Msen	Mol (B)	indoor polsstokhoog	2,80 m	
210111	René van de Ven	Msen	Utrecht	indoor 60 m horden	11.71 sec	
270211	Bart Noyen	Msen	Gent (B)	indoor hoogspringen	1,65 m	
270211	René van de Ven	Msen	Gent (B)	indoor 3000 m	12:39.26 min	
270211	Martien van de Ven	M60	Gent (B)	indoor 3000 m	11:25.70 min	NK
120411	Roland van Loon	M35	Best	baan 3000 m	10:25:38 min	
170411	René van de Ven	Msen	Turnhout (B)	kogelslingeren	28,38 m	
170411	Ad van Heerbeek	M55	Antwerpen (B)	marathon	3:36:54 uur	
030511	René van de Ven	Msen	Oirschot	speerwerpen	51,42 m	
170511	René van de Ven	Msen	Eindhoven	hinkstapsprong	9,97 m	
190611	Cees Koppen	M55	Goirle	15 km	1:06:38 uur	
290611	Cees Koppen	M55	Boxtel	baan 10.000 m	44:18.0 min	
100811	René van de Ven	Msen	Tessenderlo (B)	kogelslingeren	29,27 m	
270811	Bart Noyen	Msen	Papendrecht	400 m horden	1:15:14 min	

De clubrecords van alle categorieën vind je op onze website. Daar kun je ook het reglement inzien waarin staat aan welke eisen een prestatie moet voldoen om erkend te worden als clubrecord.

Meld je clubrecord zelf aan bij de beheerder clubrecords Ad van Zelst: vanzelst-westland@chello.nl

Kijk elke dag even op onze website
www.avoirschot.nl
voor het laatste nieuws, prikbordmededelingen, de uitslagen van onze wedstrijdlopers, de laatste foto's, het trainingsschema, de activiteitenagenda en nog veel meer.

Hé, een lege plek!

Wie wil hier naast Verspaandonk staan

Jouw baas misschien?
Of een foto van jezelf?

Kost maar 55 eurootjes per jaar

Steun onze club, info bij
anthonyconijn@wanadoo.nl

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

AGENDA

Samenstelling: Leny de Croon / tekst Ad van Zelst

De volledige agenda vind je op onze website www.avoirschot.nl
Je kunt daar op een wedstrijd klikken en zo direct informatie vinden op de site van de organiserende vereniging

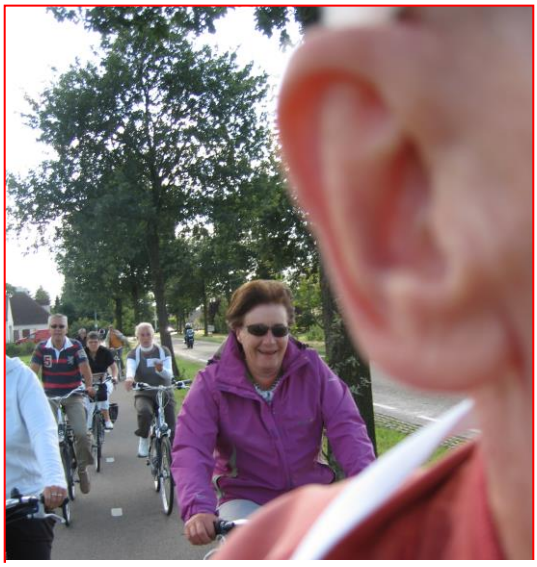
Di 6 sept: Oirschot atletiekveld, Avondwedstrijden Baan.

Jeugd om 18.30 uur: 40 - 60 - 80 m en kogelstoten
Senioren om 19.30 uur: 100 m en (onder voorbehoud) polsstokhoogspringen

Grijp je kans om een clubrecord te vestigen!
Bij de 100 meter staan nog open: M65, M70, V60, V65, V70.
De clubrecords V40, V45, V50 en V55 komen voor verbetering in aanmerking.
Kijk op de website onder clubrecords. Kom op, het is maar 100 meter! Info op de website.

Zo 11 sept: Oirschot clubhuis, familiefietstocht >

Start tussen 13.00 uur en 13.30 uur vanaf het clubgebouw "Finish" aan het eind van de middag bij café 'De Merode' in Spoordonk. Eigen bijdrage € 3.- p.p.
Er liggen inschrijfbriefjes in het clubhuis, inleveren voor donderdag 9 september bij een van de leden van de 20-pluscommissie: *Hennie van Rijt, Bert van Hoof, Jan van der Heijden, Toon de Croon.*



Ook hééél gezellig en je wordt er niet zo moe van: de familiefietstocht

Very important!

Ma 12 sept: Oirschot clubhuis, bijzondere ledenvergadering

Zeer belangrijk voor ALLE leden! Hier wordt over de toekomst van onze club beslist. Lees het voorwoord van onze voorzitter. De agenda staat op pagina 7.

Als we je e-mailadres hebben ontving je op 29 augustus de links naar de rapporten van commissie I en II. Ze liggen ook uitgeprint in het clubhuis. Tip: kreeg je geen e-mail stuur dan een berichtje naar promotie@avoirschot.nl

Di 20 sept: Oirschot atletiekveld, Interne Competitie 800 m

De laatste ronde! Altijd spannend, want de 800 meter telt zwaar mee in de puntentelling.
Ook hier kans op het veroveren van een clubrecord: M40, M65, M70, V35, V60 staan nog open.
Na afloop prijsuitreiking en koffie.

Onder: start van de 800 meter in 2010

AGENDA

verspringen bij de clubkampioenschappen meerkamp

Za 24 sept: Omgeving Tilburg, Hart van Brabantloop

We zijn er ook dit jaar weer bij met een team.
Rond 13.00 uur komt de karavaan door Oirschot, finish van de 9e etappe is op het grasveld in de Drossaert.
Om 14.30 uur is de herstart in de Steenakkerstraat. Een beetje aanmoediging uit de club is wel leuk.

Zo 25 sept: Oirschot atletiekveld, Clubkampioenschappen Meerkamp

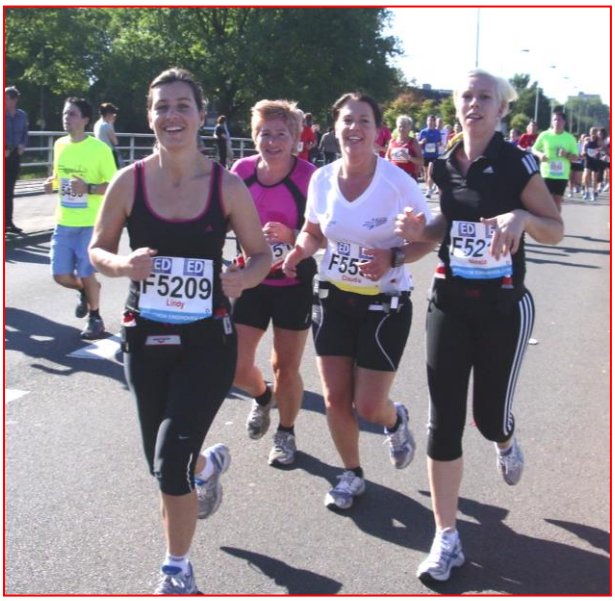
Voornamelijk onze jeugd strijdt hier op alle atletiekonderdelen. Maar iedereen is welkom, ook onze senioren, masters en recreanten!
Zie de aankondiging verderop in dit blad.

Zo 9 okt: Marathon Eindhoven

Hier hebben we maanden voor getraind!
Dit jaar is het parcours gewijzigd. De start is verplaatst naar de Montgomerylaan, vertrek op tijd uit de parkeergarage. De finish is als vanouds op het Stadhuisplein.
Ook zijn de starttijden vervroegd van zowel de hele (10.00 u) als de halve (13.30 u) marathon.

10.15 u: vertrek bij het postkantoor Sint Jorisstraat
10:45 u: parkeren bij de TU Eindhoven, groepsfoto
11:15 u: Beursgebouw, afhalen startnummers
(worden niet opgestuurd, *denk aan je startbewijs!*)
11:40 – 11:50 u: Media Markt, doorkomst Oirschotse deelnemers hele marathon
12:20 u: Stadhuisplein parkeergarage, omkleden
13.30 u: Montgomerylaan, start halve marathon

20.30 u: gezellige afterparty voor alle deelnemers, supporters, medewerkers waterpost en overige leden AV Oirschot. Wel even opgeven via het formulier in het clubhuis. Kosten zijn € 7,- per persoon.



Lindy, Marie-José, Claudia en Nicole in Eindhoven 2010 >

Onder: onze deelnemers aan de halve van Eindhoven in 2010

MITRA

De meest complete slijterij in
de regio met meer dan
700 wijnen,
300 Whisky's,
200 speciale bieren
en nog veel en veel meer.
Kijk op onze website
www.mitra-winkel.nl
voor alle informatie.

Graag tot ziens in de winkel aan
De Loop 45 te Oirschot of op onze site.

Hans Markus & Hans De Ridder

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

BeKa

VOOR COMPLEET AUTO-ONDERHOUD

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

GLASSTECH®
AUTORUIT TECHNIEK

STEK airco service

Blz.

BOEK- EN KANTOORBOEKHANDEL

DE CROON

www.boekhandeldecroon.nl

WINKELCENTRUM DE POORT

DE LOOP 31, 5688 EW OIRSCHOT TEL. 0499-571416

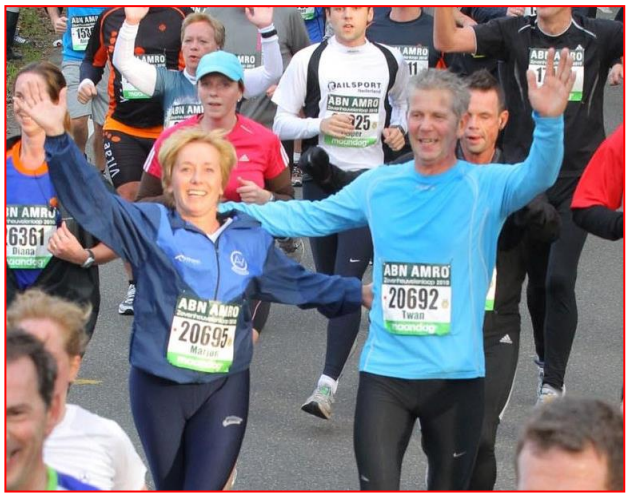
boeken – tijdschriften – wenskaarten
papierwaren – schrijfwaren – multi-media

Zo 30 okt: Etten-Leur, Marathon Brabant

Eindhoven gemist? Of energie over? Dit is je tweede kans! Drie weken later dan Eindhoven is de temperatuur meestal veel beter. Je kunt er een hele of een halve marathon lopen.

Zo 20 nov: Nijmegen, Zevenheuvelenloop

De hele dag met de club op stap. Met de trein! Geweldige wedstrijd met meer dan 30.000 deelnemers. Hier loop je echt niet alleen te tobben. Na afloop vocht en calorieën bijtanken bij Joop in Du Commerce. Snel inschrijven want er is een limiet.



Marjon en Twan in Nijmegen 2010

Ma 26 dec: Oirschot atletiekveld: 25e Auwjaorscross >

Voor de tweede keer proberen we de 25e Auwjaorscross te organiseren. Vorig jaar afgelast wegens extreme sneeuwval, maar wel met een prachtige vervanger: de unieke Oirschotse Sneeuwloop.

Zo 8 januari: Egmond aan Zee: Halve Marathon Egmond

Ruig spektakel over het strand en door de duinen. Kun je voordelig naar toe met de bussen van Eindhoven Atletiek. Moet je in je leven een keer meegemaakt hebben.

TRAININGEN

Cees van de Schoot

Het trainingsschema staat op de website onder TRAININGEN > Clubtrainingen > PDF en het hangt op het prikbord in het clubhuis.

Tenzij anders vermeld starten alle trainingen bij het clubhuis.

dinsdag 19:00 uur
clubtraining op de atletiekbaan

woensdag 19:00 uur
recreantentrainingen, groep 1, 2, 3, 4

donderdag 19:00 uur
clubtraining in het buitengebied

zaterdag 9:00 uur
halvemarathontraining (t/m 8 oktober)

zaterdag 9:00 uur
vrije training, rustige duurloop 10 km. Vanaf Laco Sportcentrum Kroonenburg aan de Kempenweg.

zondag 9:00 uur
halvemarathontraining (t/m 2 oktober)

zondag 9:30 uur
recreantentrainingen, groep 1, 2, 3, 4

HALVEMARATHONTRAINING

De Marathon Eindhoven, hét grote hardloopevenement van Brabant op zondag 9 oktober komt dichterbij.

Nu moet je echt aan de gang. De trainingen zijn elke zaterdag en zondag om 9.00 uur vanaf de atletiekbaan.

Op donderdag 29 september is de laatste lange duurloop. Start om 18.30 uur.

LET OP: we lopen in het donker, draag een reflecterend hesje! Na afloop koffie en napraten, waarbij je de laatste tips krijgt over het lopen van de halve marathon.

Eén week voor de wedstrijd testloopje van 10 km en op de zaterdag voor de wedstrijd loslopen en laatste tips.

Uitgebreide informatie:
www.avoirschot.nl
>TRAININGEN

De "voetballers" zijn er ook weer bij >

WOENSDAGMIDDAGGROEP

Pieter Smits

Als je op woensdagmiddag niet hoeft te werken en niet graag in het donker loopt is hier de oplossing:
De woensdagmiddaggroep start op 28 september!

Zoals in de Spike van april aangegeven, beginnen we weer met de woensdagmiddaggroep(en) en wel op ***28 september aanstaande om 14.00 uur vanaf 's-Heerenvijvers***

Net als afgelopen 7 jaren lopen we een langere duurloop op zachte ondergrond in 's-Heerenvijvers, de Oirschotsche Heide, De Straatsche Heide, de Oostelbeersche Heide of landgoed De Baest.

Omdat we vanaf 's-Heerenvijvers vertrekken kunnen we verder de hei in en belopen we de mooiste plekjes.

Tijdens het lopen kunnen we dan nóg meer in de natuur verblijven, daarvan genieten én buurten natuurlijk. Degenen die 's-middags al eens meegelopen hebben kunnen dit beamen, maar je moet er dan wel de tijd voor hebben. Het zijn dan ook veelal VUT-ters, A.O.W.-ers en deeltijdwerk(st)ers.

Evenals vorige jaren lopen we met een snelle groep en een wat minder snelle groep.

Lopers van elk niveau zijn welkom. Bespreek het met elkaar en kom in grote getale! Hoe meer zielen, hoe meer vreugd!

Het programma luidt als volgt:

14.00 u	± 750 m warmlopen;
14.05 u	rekoefeningen bij het kapelletje (tot 14.15 u)
14.15 u	aanvang duurloop;
± 15.45 u	terugkomst, afsluitende oefeningen.
± 15.55 u	einde.

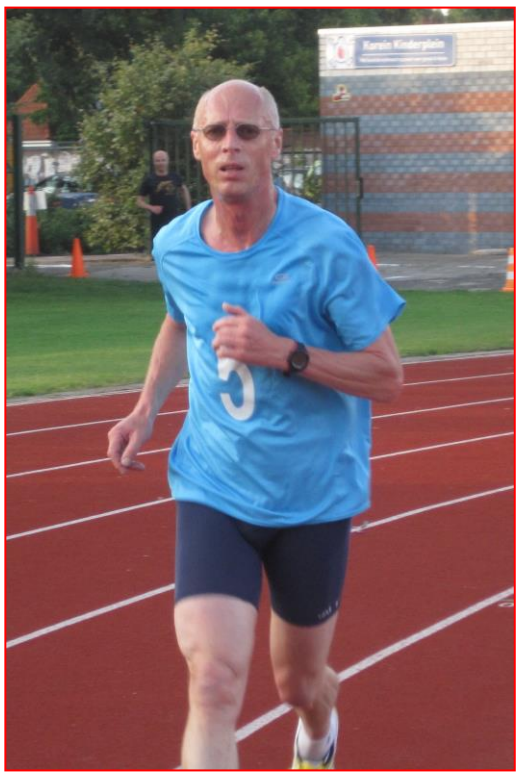
Omdat we natuurlijk de deelnemers van de avondgroepen toch wel gaan missen, sluiten we ons weer gaarne bij hen aan zodra de zomertijd in 2012 ingaat.

Met sportgroeten,

Pieter Smits

DE CLUBTRAINING IN 1987-1988

Joos van Haaren



Hier droom ik nog wel eens van

Per mail kreeg ik de marathonlijst van Ad van Zelst. Die overpeinzend kwam ik tot het inzicht dat er bij onze club veel is veranderd.

Hadden wij in de eerste jaren van de club nogal wat wedstrijdlopers, tegenwoordig is vooral het recreatief (lekker ontspannen) lopen het doel van de meeste leden. Ik heb een nogal uitgebreid archief, vanaf het eerste kladje en de eerste oproepen in “Het Weekjournaal” en “Streekbelangen” van mij om met lopers uit Oirschot in contact te komen, tot aan het oprichten van een club toe. Ook heb ik alle verslagen van bestuur, commissies, enz. en ook van de recreatie.

Ik weet inmiddels ook dat de geschiedenis je vaak iets anders wil laten geloven dan de werkelijkheid.

Maar mijn archief liegt nooit. Ook de door mijzelf gemaakte aantekeningen in klad tijdens de diverse vergaderingen zitten in dat archief. Het zijn de originele verslagen door anderen opgeschreven, secretaris, voorzitter, commissieleden, enz. Zelfs de allereerste originele ledenlijsten en de eerste resultaten en deelnemers aan de Coopertesten die toen werden georganiseerd (misschien later eens vermelden, kan men zien wie er zoal liepen en de afstanden tijdens zo’n test).

In de beginjaren werd er heel hard gelopen.

In die tijd was ik de trainer. En na in ’85 en ’86 de leden te hebben laten wennen aan “trainen” werden er ook echte schema’s gemaakt. Die schema’s waren hoofdzakelijk gebaseerd op duurtraining en op mijn eigen jarenlange ervaring als wedstrijdloper. Dit resulteerde in nogal wat clubrecords en een aantal dikke persoonlijke records. Ik wil de huidige leden kennis laten nemen hoe er toen getraind werd. Let wel: niemand moet gaan proberen dit nu te gaan trainen.

De toenmalige lopers hadden al een achtergrond van opbouwend trainen vanaf het eerste jaar. En de leden waren toen allemaal een stuk jonger dan nu.

Het rekken was toen in opkomst en dit werd me ook geleerd tijdens de trainerscursussen. Over dat rekken dacht ik toen al en denk ik nu anders en daar zijn ook andere inzichten in. Maar het hoorde er toen zeker bij. De duurlopen die wij op zaterdag vanaf mijn huis deden waren duurlopen van 1 tot soms 2 uur.

Af en toe werd er een wedstrijdje gelopen, op zaterdag of zondag.

Hier werd op ingespeeld tijdens de trainingen. Je ziet, er werd nogal wat getraind maar we deden niet zo maar iets. Het resulteerde tot prachtige tijden van de toenmalige atleten. In de winter van ’88 werd in principe bijna hetzelfde getraind met ook daarna weer mooie resultaten.

Loop ze. Joos van Haaren

DE CLUBTRAINING IN 1987-1988

Clubtraining A.V. Oirschot winterseizoen '87 - '88

	Dinsdag:	*18.30 vertrek bij Vullings*
	Donderdag:	*18.30 vertrek bij Vullings*
	Zondag:	*9.30 vertrek bij "De Kemmer"*
Voor de liefhebbers:	*Zaterdag*	*9 uur vertrek Van Mellincrodestraat 5*

Het schema is zo dat mensen die 5-6-7 dagen willen trainen alleen maar een rustige duurloop van 1 uur moeten doen.

OKTOBER:	*Alleen een duurloop van 1 uur 15 tot 1 uur 30*
	Zondags afwisselend "De Staat" of heuvels, een cross of een trimloop.
NOVEMBER:	*Zondags vaartspel of heuvels.*
	Dinsdag 25 min. duurloop, dan 25 min. intensief d.w.z. tempo 3 min. langzamer dan 5 km tempo, daarna weer 25 min. duurloop.
	Donderdag duurloop.
DECEMBER:	*Zondag en dinsdag hetzelfde als in november*
	Donderdag duurloop van 1 uur 30 min. met de laatste 10 min. versnellen (tempo 15 km wedstrijd)
JANUARI:	*Zondag vaartspel*
	Dinsdag duurloop van 1 uur 30 min. met de laatste 10 min. versnellen
	Donderdag inlopen en 4 x 6 min. tempo - 6 min. duurloop.
FEBRUARI:	*Zondag vaartspel*
	Dinsdag 4 x 6 min. tempo – 6 min. duurloop
	Donderdag 10 x 400 meter (niet op tijd maar vlot lopen) pauze 2 min.
	Dribbelen.
MAART:	*Zondag vaartspel*
	Dinsdag 10 x 400 meter, pauze 1 min 30
	Donderdag duurloop met 3 tot 5 x 1000 meter tempo, pauze 7 min.

DENK AAN DE REKOEFENINGEN EN BIJ TEMPOLOPEN GOED INLOPEN

Joos van Haaren

ONZE VRIJWILLIGERS

Geen club draait lekker zonder vrijwilligers. Soms zie je ze niet, maar ze zijn er wel! Altijd. Hier de jury bij de interne competitie 5000 meter baan. Adrie, Nel, Toon.

tentjesavond

Laura van den Broek

Atletiektraining is leuk, maar Tentjesavond is te gek!

In de vroege avond van vrijdag 25 augustus verzamelden de jeugdleden zich op het atletiekveld.

Met veel gezelligheid begon de avond met het opzetten van de tenten. Waar zijn die haringen toch gebleven? Maar goed, alle tenten stonden uiteindelijk mooi verzameld vooraan op het veld. De luchtbedden en slaapzakken werden neergelegd voor de (korte) nacht.

Namens het bestuur en als vertegenwoordiger van de jeugdcommissie heette Aubry de jongens en meiden welkom.

Rond de klok van 19.30 uur startte de interne competitie met bekertjes stapelen, touwtje springen
(waarbij Bart ook nog een poging waagde), een puzzel en was er nog even tijd om René te verslaan bij het penalty-schieten. Tijd voor een beetje drinken en lekkere chips.

Het was al aardig donker toen het gezelschap rond 21.30 uur naar 's-Heerenvijvers ging voor een oriëntatieloop met als thema 'overleven in de wildernis'. René had een mooie route uitgezet en aan de hand van een kaart gingen de 2 groepen op zoek naar de posten. Bij elke post was er iets te vinden of moest er een foto gemaakt worden als bewijs. Het zoeken nam toch veel tijd in beslag en was soms lastig. De beide groepen hebben ontzettend hun best gedaan.

Tegen de klok van half twaalf waren we weer terug op het veld en werd de club naar hun slaapzakken gedirigeerd door Willem, Mark en Bart.
Het duurde dit keer niet lang voordat het stil was aan de Kemmer.

De ochtendploeg arriveerde vroeg, in de veronderstelling dat er vroege vogels bij waren. Maar om 7.00 uur: muisstil. Om 8.00 uur: nog steeds geen geluid. Tegen half negen werden de langslapers gewekt. Iets slaperig (want zeer korte nacht) gaf de leiding aan dat de nacht rustig was geweest; het hele spul was goed moe na de speurtocht.

Gezellig was het gezamenlijke ontbijt in het clubhuis. Daarna was het tijd om op te breken, de spullen te verzamelen en weer naar huis te gaan.

Bedankt alle deelnemertjes en de spel-, speur-, nacht- en ontbijtploeg voor (weer) een geweldige tentjesavond!

En vooral Wilma Cové die het allemaal georganiseerd heeft!

tentjesavond

Laura van den Broek

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

’t razend snelle estafettepennetje

Laura van den Broek

Hoi ik ben Luc van Ham
Ik ben 11 jaar oud en jarig op 31 december.
Eerst speelde ik voetbal maar dat was stom.
Daarom zit ik nu bij atletiek en dat was de goede keus.

En nu wat vragen die ik heb beantwoord.

Op welke school zit je?
De Linde groep 8b.

Hoe lang ben je al lid?
Ik ben 3½ jaar lid van AV Oirschot, 3½ superleuke jaren.

Waarom vind je atletiek leuk?
Omdat er meerdere onderdelen zijn en je bent lekker buiten.

Waarom vind je AV Oirschot leuk?
Om dat er veel bekende kinderen zijn en leuke trainers.

Wat is jouw favoriete onderdeel?
Speerwerpen, het is **vet** en je mag het niet in het openbaar doen. En verspringen, we bouwen altijd zandkastelen van het zand.

Doe je mee aan wedstrijden?
Alleen wedstrijden in Oirschot

Heb je P.R.’s?
P.R. verspringen = 3,51 meter, speerwerpen = 17,98 meter

Nog andere hobby’s?
Buiten spelen, naar opa en oma van Ham spelen helpen en werken, bij papa zijn werk spelen in het bos.

Groeten Luc van Ham

clubkampioenschappen meerkamp 2011

René van de Ven

Jullie hebben het hele jaar hard getraind en bij 4 interne baanwedstrijden kunnen oefenen, nu is het tijd om met elkaar te strijden voor het clubkampioenschap van 2011!

’s Ochtends lekker sporten en ’s middags feesten op de kermis! Geef je **uiterlijk op 18 september** op door het invullen van het strookje dat je op de training gekregen hebt. Inleveren bij René van de Ven of bij één van de trainers. Inschrijven per email kan ook, mail naar **chr_vd_ven@hotmail.com**.

Meedoen is belangrijker dan winnen! Hoe meer deelname, hoe gezelliger het is!

Neem vooral fans mee! Opa's, oma's, ooms, tantes, ouders, broertjes, zusjes, hoe meer publiek hoe beter! Alle deelnemers ontvangen een diploma met al hun prestaties van het afgelopen jaar erop en een leuk prijsje in natura! Uiteraard voor de winnaars ook nog een medaille!

Het programma komt op de website

(de foto’s zijn uit 2010)

jeugdtrainingen

René van de Ven

Bij de jeugdtrainingen komen alle atletiekonderdelen aan bod, maar wordt het spelelement niet vergeten.

Zomertrainingen t/m donderdag 27 oktober:

dinsdag 18.30 – 19.30 uur
o.l.v. Rikie Moors

donderdag 18.30 – 19.30 uur
o.l.v. Cees van de Schoot, Bart Noyen, Martien van de Ven of René van de Ven.

www.fysionova.nl

Fysionova

Dé praktijk voor fysiotherapie en revalidatie in Oirschot en Middelbeers
Gespecialiseerd in sportblessures

Fysionova Oirschot | De Loop 42 | tel: 0499-323209
Fysionova Middelbeers | Ganzeakkers | tel: 013-5144440

e-mail: info@fysionova.nl

HARDLOPEN BIJ AV OIRSCHOT

Bij Atletiekvereniging Oirschot loop je onder leiding van deskundige trainers en begeleiders. Er wordt getraind in 4 niveaugroepen, van rustig tot pittig: 1, 2, 3 en 4. En… we laten nooit iemand alleen lopen.

Kennismaken met de loopsport…

Om de clubsfeer te proeven is er voor niet-leden de mogelijkheid tegen een kleine vergoeding mee te doen met de recreantentrainingen op zondagmorgen en woensdagavond. Aanmelden hoeft niet, een euro in het potje en lopen maar.
Door het jaar zijn er dan nog verschillende mogelijkheden om deel te nemen aan speciale trainingen, b.v. de hardloopcursus en de trainingen voor de halve marathon Eindhoven.

…tegen lage kosten

Een voordeel in deze moeilijke tijden is dat hardlopen bijna niets kost. In vergelijking met andere sporten is onze contributie bescheiden.
Alles wat je verder nog nodig hebt zijn een paar hardloopschoenen en sportkleding.
En heel belangrijk: je bepaalt zelf wanneer je gaat lopen en aan welke activiteiten je meedoet.

Vrijheid Blijheid!

Bij AV Oirschot kun je bijna elke dag van de week trainen, zelfs op zondag. Zie voor het trainingsprogramma de rubriek **trainingen** elders in dit blad. Alle deze informatie staat ook op onze website.

Ambities?

Naast de trainingen wordt door AV Oirschot in clubverband bijna wekelijks deelgenomen aan grote en kleine loopwedstrijden in binnen- en buitenland. Het vervoer wordt daarbij onderling geregeld.
Vertrektijd- en plaats staan tijdig op onze website (PRIKBORD).
Inschrijving moet je zelf regelen, dat gaat meestal via de speciale website **www.inschrijven.nl** of ter plekke.

Jeugdatletiek bij de AV Oirschot

Niet alleen hardlopen, maar ook de technische nummers (hoog- en vérspringen, discuswerpen, speerwerpen, polsstokhoogspringen, en kogelstoten) krijgen bij de jeugdafdeling van AV Oirschot volle aandacht. Daarnaast zijn er het gehele jaar door ontspannende spelactiviteiten. In de winter worden de avondtrainingen in een zaal gegeven.

Contributie

Zie de diverse mogelijkheden van het lidmaatschap en de contributietabel op de website **www.avoirschot.nl** > ALGEMENE INFO.

Meld je nu aan als lid bij Maarten Kaptein, telefoon 0499-572472
e-mail: maartenkaptein@upcmail.nl

WE WAREN IN…

…KASTERLEE

"Eigenlijk is het alleen maar de mooie natuur die me naar hier trekt"

Spike is het clubblad van de Atletiekvereniging Oirschot en verschijnt 6 keer per jaar in een oplage van 165 stuks. Het druk- en bindwerk wordt verzorgd door FT-Print te Oirschot.

Kopij moet digitaal worden aangeleverd. Kies het lettertype Arial 9 pt en probeer uit te komen op maximaal driekwart pagina, dan kan er nog een foto bij (hoe korter het stukje hoe groter de foto).

De Spike ontstaat niet vanzelf! De medewerking van onze leden is onontbeerlijk, dus heb je iets leuks of iets verschrikkelijks meegemaakt, e-mail je bijdrage naar de redactie:

Ad van Zelst: vanzelst-westland@chello.nl *of naar*

Laura van den Broek: lacjvdbroek@planet.nl

Vreugde… verdriet… spanning… sensatie…

in de Spike vind je het allemaal!

Het volgende nummer van SPIKE verschijnt rond 1 november.

w i n n i n g t e a m

Gezelligheid, vermaak, lekker eten en ontmoeting... perfect voor u geregeld!!
U bent van harte welkom bij één van de leukste horeca-gelegenheden in Oirschot

De leukste horeca-bedrijven in Oirschot:

Restaurant & Zalen De Burgemeester
Markt 21
Tel: 0499-578659
www.de-burgemeester.nl

Bruin-café Oud Brabant
Markt 14
Tel: 0499-575509
www.oudbrabant.nl

Café-biljart-snooker
De Woudgalm
Rijkesluisstraat 31/33
Tel: 0499-572246

Café-zaal 't Vrijthof
Molenstraat 6
Tel: 0499-571442
www.hetvrijthof-oirschot.nl

Grand-café De Wildeman
Markt 7
Tel: 0499-577205
www.dewildeman.nl

Brasserie restaurant La Couronne
Rijkesluisstraat 6
Tel: 0499-574792
www.hoteldekroon.nl

Café Buitenlust
Spoordonkseweg 5
Tel: 0499-573380
www.cafebuitenlust.nl

Restaurant De Meulen
De Korenaar 49
Tel: 0499-575192
www.demeulen.nl

Chinees-indisch Restaurant Jasmine Garden
De Korenaar 22c
Tel: 0499-550900
www.jasminegardenoirschot.nl

Café-zaal Vingerhoeds
Oude Grintweg 90
Tel: 0499-571334
www.cafevingerhoeds.nl

Bistro De Verwennerij
Molenstraat 40
Tel: 0499-576069
www.bistrodeverwennerij.nl

Gasterij De Beurs
St. Odulphusstraat 7
Tel: 0499-572222
www.debeurs-oirschot.nl

Restaurant-kegelcentrum D'n Oirschotse Kegel
Oude Grintweg 69
Tel: 0499-577800
www.oirschotsekegel.nl

Friethal De Put
Markt 3
Tel: 0499-571054
p.vannunen@chello.nl

Party-congreccentrum Hof van Solms
Koestraat 16
Tel: 0499-571292
www.hofvansolms.nl

Café De Nachtegaal
Proosbroekweg 6a
Tel: 0499-571446
cafe.denachtegaal@planet.nl

Bistro De Oude Smidse
Rijkesluisstraat 3
Tel: 0499-577700
www.oude-smidse.nl

Cafetaria 't Trefpunt
Nieuwstraat 52
Tel: 0499-571686

Restaurant De 3 Cronen
Markt 18
Tel: 0499-575300
www.de3cronen.nl

Café de Bonte Os.
Markt 15.
Tel:0499-577870.

Restaurant-zaal 't Zand
Bestseweg 52
Tel: 0499-571817

WELKOM IN GASTVRIJ OIRSCHOT

Huisvesting op maat!

Gebouwen van De Meeuw zijn snel te realiseren en flexibel in alle opzichten, zowel bij nieuwbouw als bij latere uitbreidingen of het aanpassen van gebruiksfuncties.

Onze eigen architecten vertalen uw programma van eisen naar een hoogwaardige werkomgeving op maat, met de uitstraling, sfeer en veiligheidsvoorzieningen zoals u die wenst. Met de bouwsystemen van De Meeuw beschikt u blijvend over passende huisvesting.

www.demeeuw.com

De Meeuw Nederland
Postbus 18, 5688 ZG Oirschot, T +31 (0)499 57 20 24

DE MEEUW
vandaag bouwen aan morgen