spike

- Het Razendsnelle Estafettepennetje van Aaron
- Johan van Gerven kreeg de estafettepen
- Successen in de Kempische Crosscompetitie
- We hebben een nieuwe voorzitter!
- Nellie van Beers vrijwilliger van het jaar

foto (Arie Wichman): Karpencross

2

atletiek OIRSCHOT

jaargang 33 / 1 maart 2019

HET CLUBBLAD VAN ATLETIEK 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

VAN DEN BOSCH WEGENBOUW

GRONDWERKEN • WEGENBOUW • RIOLERINGEN

Will-Jan van den Bosch

CONTACT
TEL. 06 53362080
MAIL vandenbosch@wegenbouwbv.nl
ADRES Heldersestraat 5, 5688NE Oischot

IBB

Electronic Engineering

Electronic Product Design & Consultancy
Hardware & Software

Ir. A. van der Burgt

www.ibab.nl

ALGEMENE INFO

Algemeen

Opgericht op 24 oktober 1985
Aangesloten bij de Atletiekunie, verenigingsnr V0014355
Ingeschreven bij de Kamer van Koophandel, nr 40238625
bankrekening: Rabobank NL52 RABO 0138 861 021

Accommodatie

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

Postadres

Bestseweg 14a, 5688NP Oirschot
e-mail: info@atletiekoirschot.nl

Erelid

2010: Cees van de Schoot

Leden van verdienste

1994: Albert Houwen
1997: Piet van de Sande (1930-2018)
2009: Martien van de Ven
2010: Toon de Croon
2016: Ton van Liempt
2018: Martien van Geenen

Internet: www.atletiekoirschot.nl

Clubblad Spike

De digitale Spike is te lezen op onze website en wordt per e-mail toegezonden aan alle leden, adverteerders, sponsoren en andere belangstellenden.
De gedrukte versie van de Spike ligt in het clubhuis en mag gratis worden meegenomen door leden die de voorkeur geven aan print.
Niet-leden die de digitale Spike willen ontvangen kunnen een verzoek sturen aan promotie@atletiekoirschot.nl

Drukwerk:	FT-Print Oirschot
Redactie en opmaak:	Ad van Zelst
Verspreiding:	Jeanne Kemps
Advertenties:	PR-commissie

De Spike verschijnt 6x per jaar. Het volgende nummer verschijnt op 1 mei. Kopij uiterlijk 28 april sturen naar promotie@atletiekoirschot.nl

SPONSORS

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

hoofdsponsor

2017	Rabobank Het Groene Woud Zuid
2018	Van de Meerendonk Makelaars

wedstrijdsponsors

2002	Gasterij De Beurs
2009	Jumbo supermarkt
2013	Puro hondenvoeding (René Coolen)
2013	MTO (Joost van Kuringen)
2014	TM Transport Vessem
2017	Van Overbeek Sanitair

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
	Autobedrijf Verbruggen
	Kapsalon Marc
2013	Runnersworld Eindhoven
2015	Arianne Huidverzorging
	Bouwbedrijf Frans Gerritsen
2016	Berry van de Schoot
	Podotherapie Brons
2017	Fair Sports
	Marieke Meeuwis Fysiotherapie
	Miranda Bressers – Secron
2018	Van den Bosch Wegenbouw

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

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

Atletiek Oirschot is sportieve partner van Ren- en Toerclub De Pedaleur, zwemclub EOZC, Loopgroep Bali-Runners, gymnastiekvereniging ODI en handboogvereniging Aurora.

ONZE VRIJWILLIGERS

Voor de samenstelling van alle commissies klik op de info-knop ►

Overzicht van bestuursleden, coördinatoren en ondersteunende functies. Om privacyredenen staan de telefoonnummers en privé e-mailadressen er niet bij.

Als je iemand uit de lijst wilt bereiken waarvan je het adres niet weet, stuur dan een e-mail naar info@atletiekoirschot.nl

vet rood gedrukt = nieuw of gewijzigd sinds het vorige nummer.

Bestuur

Voorzitter	**Hennie van Rijt**	**hennie.van.rijt@atletiekoirschot.nl**
Secretaris	Leny de Croon	leny.de.croon@atletiekoirschot.nl
Penningmeester	Cees van Eijk	cees.van.eijk@atletiekoirschot.nl
Lid	Jac van Heerebeek	jac.van.heerebeek@atletiekoirschot.nl
Lid	**Toon Erven**	**toon@secron.nl**

Coördinatoren

Accommodatiecommissie (AC)	Danny van Overdijk	**danny.van.overdijk@atletiekoirschot.nl**
Bootcamp	Irene van Gestel	
Clubhuiscommissie	Miranda Voet-Veldhuizen	
Evenementencommissie	Toon de Croon	
Hardloopcursus	Toon de Croon	
Jeugdcommissie (JC)	Bart Noyen	bart.noyen@atletiekoirschot.nl
PR- en sponsorcommissie	Vanessa Kluijtmans	
Recreantencommissie	Johan der Kinderen	
Socioteam	Leny de Croon	leny.de.croon@atletiekoirschot.nl
Technische commissie (TC)	René van de Ven	
Trainingen jeugd	Léon Brands	
Trainingen volwassenen	Joos van Haaren	
Wandelcommissie (WC)	Martien van Geenen	
Wedstrijdorganisatiecomm. (WOC)	Wally van Mierlo	
WOC, secretaris	Jan Swaans	wedstrijden@atletiekoirschot.nl

Ondersteunende functies

Beheerder clubrecords	René van de Ven	
Beheerder uitslagen	Ad van Zelst	promotie@atletiekoirschot.nl
Correspondent	Kees Smetsers	
EHBO-coördinator	Wim de Croon	
Facebook	Miranda Kemps	
ICT beheerder	Daan Lieshout	**ict@atletiekoirschot.nl**
Ledenadministratie	Hans Hoogmoet	ledenadministratie@atletiekoirschot.nl
Mailboxbeheerder	Leny de Croon	info@atletiekoirschot.nl
Redactie website en Spike	Ad van Zelst	promotie@atletiekoirschot.nl
Vacaturebank	Sandra Verhagen	

Het loopt lekker bij Atletiek Oirschot!

VAN HET BESTUUR

Hennie van Rijt

Beste leden van Atletiek Oirschot,

Wat fijn om tijdens onze jaarvergadering zo'n goede resultaten te zien.

Ons ledenaantal stijgt enorm, vooral bij de jeugd, de resultaten zijn goed en we merken dat heel veel mensen zich prima voelen binnen onze vereniging. Een zeer prettige bijkomstigheid is dat Toon Erven het bestuur komt versterken. We zijn heel blij dat hij met zijn kennis het bestuur weer compleet maakt.
Zoals in de vergadering naar voren is gekomen, dragen niet alleen wij als bestuur bij aan het succes, ook alle commissies en vrijwilligers werken hieraan mee. Nu hopen we dat de gemeente hierbij ook haar bijdrage wil leveren, want na zoveel jaren en verschillende aanvragen voor een goede accommodatie wordt het nu wel tijd dat er naast A ook B zal klinken. Het doet me goed om te horen dat Henry naast Martien en René zich hiervoor sterk wil blijven maken.

Henry van der Schoot

Even in dit voorwoord toch een woordje over Henry. Ik heb hem de laatste 3 jaar aan mijn zijde gehad als voorzitter van onze vereniging en gemerkt dat er met hem bijzonder goed en fijn te werken is. Henry heeft zich 100% ingezet voor onze vereniging en we hebben samen als bestuur veel dingen weer op de rails staan. Henry nogmaals bedankt voor jou inzet in het bestuur.

Er staat weer veel op het programma

De komende weken gaan er verschillende evenementen plaatsvinden zoals onze Clubcross, de Cyclopathon, de Oriëntatieloop en de Groene Woud Lente Trail samen met de Bali runners. Wat betreft de Groene Woud Lente Trail, zorg dat jezelf hiervoor op tijd inschrijft want ik heb vernomen dat er al behoorlijk wat voorinschrijvingen zijn. Er is een limiet voor de hardlopers en vol is vol.
Ook de loopcursus zal in april weer starten, natuurlijk hopen we weer op een goede opkomst om toch zoveel mogelijk mensen te laten genieten van onze sport. Heb het er eens over met je buren, familie of kennissen.

Even over onze redactionele stukjes in het Weekjournaal

Bijna wekelijks geniet ik van de stukjes die in het Weekjournaal staan. Het blijft leuk om deze te lezen en te zien hoe onze atleten het doen op verschillende wedstrijden. Petje af voor de schrijver en natuurlijk voor onze atleten.
Wat mijzelf betreft hoop ik binnenkort weer aan te sluiten bij een van onze activiteiten. Ik ben op dit moment bezig om samen met een ergotherapeut mijn dagen wat beter in te vullen zodat ik mij niet voorbij loop. Ik voel dat er nog steeds verbetering in zit en hoop binnenkort aan te sluiten bij een van de groepen, wie weet?
Tot slot wil ik zeggen dat ik na zoveel jaren Atletiek Oirschot mij nog steeds thuis voel bij deze vereniging en samen met de bestuursleden, commissies en andere vrijwilligers ervoor wil zorgen dat het lekker blijft lopen bij de club. Ik heb gemerkt hoe belangrijk sporten is om je goed te voelen en let ook op om ontspannen te blijven, al is het maar om een keer tijdens de training met je buurvrouw of buurman te praten of na afloop een kopje koffie drinken. Geniet hiervan!

Houdoe en sport ze!

Hennie van Rijt, voorzitter

DE SPIKE

In de vorige Spike is uitgelegd dat we ons clubblad dit jaar gaan transformeren naar een digitale nieuwsbrief. Dat doen we stap voor stap. In dit nummer:

VERJAARDAGEN

In dit nummer zijn niet meer de verjaardagen van onze leden opgenomen. We zetten die om privacy-redenen ook niet op de website.

Er hangt nu op het prikbord in het clubhuis een lijst met de jarigen.
Zorgt Hans Hoogmoet voor.

WEDSTRIJDVERSLAGEN

Bij wijze van proef hebben we op de website in de rubriek NIEUWS korte wedstrijdverslagen opgenomen. Die lees je nu snel nadat het evenement geweest is. Kijk maar eens bij het NIEUWS van:

info

13 januari	indoor Hoboken
2 februari	indoor Zoetermeer
3 februari	NK indoor Apeldoorn
10 februari	Two Rivers Marathon
17 februari	Kempische Crosscompetitie
24 februari	Rico Salvettiloop

TRAININGEN

Het overzicht van alle trainingen is ook vervallen. Staat ook op de website.

info

CLUBRECORDS

Alle erkende clubrecords vanaf 2007 vind je nu, op jaar gerangschikt, in de rubriek CLUBRECORDS

info

LEDENADMINISTRATIE

Hans Hoogmoet

Wie wordt het 300e lid van Atletiek Oirschot?

Nieuwe leden, jeugd:

Jules de Bresser	JMPC
Nienke Vasen	MMPC
Terri Spee	JPC

Nieuwe leden, volwassen:

Marieke Fleur	V45
Lesja Claassen	V45
Carlijn van Ham	VSE

Mutaties:

Ruby Bakker (van wandelen naar atletiek)	V55

afmeldingen:

Els Schilders	V45
Els wenst ons nog veel loopplezier	
Judith Verhoeven	Vsen

Alle informatie over het lidmaatschap van Atletiek Oirschot vind je hier ►

info

Onze vereniging telt nu:

- 207 volwassen atletiekleden
- 49 jeugd atletiekleden
- 25 wandelaars
- 281 leden in totaal

Hoe gaat dat dan, lid worden?

In het halletje van het clubhuis liggen inschrijfformulieren. Dat vul je in en levert het in bij een van de trainers of rechtstreeks bij Hans Hoogmoet van de ledenadministratie

Je kunt het formulier ook downloaden op onze website. Klik op de info-knop en je ziet alles wat je moet weten over het lidmaatschap.

info

Als lid hoor je er echt bij!

Zo kun je kennismaken met de hardloopgroepen van Atletiek Oirschot:

- Je komt wanneer het je uitkomt en betaalt per keer. Aanmelden is niet nodig, 2 euro in het potje en rennen maar.
- Je wordt tijdelijk lid voor 3 maanden. Kost 3 tientjes en daarna zie je weer verder.
- Je wordt lid van de club en dan hoor je er echt bij! Recreanten betalen € 91,15 per jaar contributie.

En voor de jeugd:

- Je mag 8 keer gratis mee komen trainen.
- Als je dan lid wordt krijg je 10 euro korting op het inschrijfgeld
- De jaarcontributie is afhankelijk van de leeftijd, vanaf € 53,- per jaar.

JUMBO
Edward Hamers

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

ISO 9001 HKZ

Fysionova

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

VACATUREBANK

Sandra Verhagen

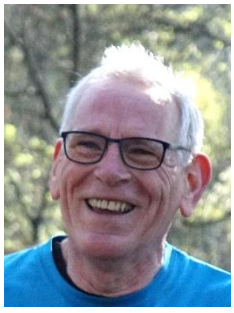
info

Wil je ook wat betekenen voor de club?

E-mail sandra.verhagen@online.nl of bel 06-18571513

Vele handen maken licht werk. Wij hopen dat we op een actieve bijdrage kunnen rekenen van onze leden en ouders van jeugdleden bij de organisatie van onze activiteiten.

Onze club kan niet bestaan zonder de inzet van vrijwilligers. Er zijn leden die zich week in week uit inzetten voor Atletiek Oirschot, maar we zijn ook blij met leden die af en toe een helpende hand toesteken.



*Top! **Miranda Bressers** en **Toon Erven** nemen de organisatie van onze waterpost bij de Marathon Eindhoven over van Toon de Croon.*

Dringende vacatures:

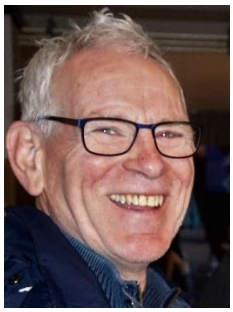
Wie neemt de taak van Harrie Bullens over als **coördinator parcours** (opbouwen en afbreken) bij onze Auwjaorscross en Rondje Kemmer?
Info: h.bullens@chello.nl

We hebben nog **helpers** nodig bij Kids-Sport (wo 10 april en vr 14 juni), de Jansdag (do 6 juni) en de Roefeldag (za 22 juni)
Info: sandra.verhagen@online.nl

De **bouwer van onze website** is door zijn carrièreverloop niet meer in staat tijd te besteden aan voorkomende reparaties en verbeteringen. Nu zoeken we iemand die dit kan overnemen. Voor deze specifieke taak is budget beschikbaar.
Het is belangrijk dat we de techniek van onze website actueel houden en eventuele storingen snel kunnen verhelpen. Kun jij dit, of ken je iemand die hiermee overweg kan?
info: Ad van Zelst promotie@atletiekoirschot.nl

***Sandra Verhagen** heeft een tijdje meegedraaid met de jeugdtrainingen, maar dat was toch niet "haar ding". Nu gaat ze het team dat de JANS-dag organiseert versterken.*

***Carlijn Scheepens** komt erbij om de Roefeldag op 22 juni te organiseren, samen met Karin Verhagen*



***Toon Erven** is op de jaarvergadering toegetreden tot het bestuur.*

***Hennie van Rijt** is onze nieuwe voorzitter, als opvolger van Henry van der Schoot*

***Arianne Timmermans** wil de langeduurlopen en de halvemarathon-trainingen op zaterdagmorgen mee gaan begeleiden*

HET RAZENDSNELLE ESTAFETTEPENNETJE

jeugd

Aaron van der Sloot

Geen verhaaltje van Aaron…

… maar wel een mooie foto, genomen in september, bij de Clubkampioenschappen Cross. Moeder Digna is ook actief in de club, ze staat op de achtergrond de standen bij te houden.

posters · doordrukpapier · inbinden · folders
flyers · uitnodigingen · briefpapier · enveloppen
papier · misboekjes · visitekaartjes
briefkaarten · lamineren
vouwfolders · etc. etc…

ft print | de schutter 21 5688 vh oirschot | 0499 55 06 55 06 17 57 88 99 | info@ftprint.nl

DE ESTAFETTEPEN

Johan van Gerven

Het was nog even wennen aan de silly walks

Drie jaar geleden werd ik door Bart van de Lest gevraagd om eens een keer mee te doen met de bootcamp van de atletiek.

Het lukte hem toen nog wat meer mannen te strikken en voor je het weet, sta je met een vuilniszak in de kelder van de Jumbo voor je eerste bootcamp. Het was even wennen om in de winter op slecht verlichte kinderspeelveldjes oefeningen onder leiding van Johan der Kinderen te gaan doen. Meerdere malen tijgerden we over de Oirschotse Markt of hinkelden de trappen van het oude raadhuis op en af.

Van die mannen haakten de meesten weer af met diverse smoesjes.

Zo vroeg een van de bootcampers aan een van de andere startende mannen, waarom hij een hele rol vuilniszakken op zijn buik had gebonden, terwijl hij toch echt maar 1 vuilniszak onder zijn kleren had zitten. Deze grap viel hem zo slecht dat hij al snel verdween. De bootcamp beviel mij echter goed, aangezien de diversiteit aan oefeningen ervoor zorgde dat mijn rugklachten verdwenen. Bart wist mij dan ook direct te strikken voor de volgende stap, de loopcursus.

De loopcursus is echt een geniale zet van de atletiekclub.

Iedereen die de veertig passeert, merkt dat je spelletjes met een balletje steeds slechter vol kunt houden. Blessures worden hardnekkig en het relatieve gemak waarmee de jongere generatie je voorbij streeft, valt niet meer te ontkennen. Binnen mijn vriendenkring houdt dit in dat je dan gaat fietsen, lopen of zwemmen. Nu ken ik mijn vrienden redelijk goed. Als ik met hen ga fietsen, rijden ze me er elke keer genadeloos af. Niks geen opbouw, we laten hem gewoon elke week lekker kapot gaan. Ik heb zo een aantal fietsweekenden mee gemaakt in de Ardennen, daar pas ik voor. Het alternatief zwemmen is iets wat ik zal gaan doen als ik echt niets meer kan. Een uur lang alleen baantjes trekken is voor mij echt een lijdensweg en een laatste redmiddel.

Ik geef de estafettepen door aan Henriëtte Sluijters

Dus het werd lopen bij de atletiekclub.

Drie jaar geleden nam ik deel aan de loopcursus. Eerst was het nog even wennen aan het lage begintempo en de silly walks van looptraining. Toch begon het ritme van twee keer in de week in de natuur lopen me steeds beter te bevallen. Ook het contact met de andere cursisten werd steeds beter en ik ontdekte dat er nog veel meer interessante mensen in Oirschot woonden. Zo zat er een plastisch chirurg bij waar je weer eens wat nieuws van hoort, maar ook veel Oirschotse nieuwtjes werden er gedeeld. Tevens heb ik veel kennis opgedaan over hoe je een zwembad schoon houdt, vakanties in Oostenrijk, hondentraining, studiekeuzes van kinderen, oude vrouwenkwalen en ga zo maar door.

Inmiddels ben ik beland in loopgroep drie.

Ik kijk er elke keer weer naar uit om op zondag om 9.30 uur de hei op te gaan. Doordeweeks loop ik op woensdag of doe mee met de bootcamp op donderdag. De trails zoals de Groene Woud Trail of de Heideloop vind ik echt geweldig. Competitief lopen in wedstrijden of in groep 4 is niet echt mijn ding. Alles bij elkaar ben ik zeer tevreden dat ik ben gaan lopen bij de atletiekclub. Ik geniet er elke keer weer van om in de natuur te lopen en lekker ontspannen bij te kletsen. Een groot compliment aan alle leden van de club die dit voor ons organiseren en in stand houden.

Groeten van Johan.

2019 km in 2019

Goede voornemens

Oirschot, dinsdag 1 januari

Arianne Timmermans gaat dit jaar 2019 kilometer hardlopen. Staat al jaren op haar bucketlist. Ze heeft ook al een maatje gevonden: Joan van Heerebeek. De twee lopen gewoon met de recreantentrainingen mee en knopen er dan nog een kilometertje aan vast. Ze moeten 39 km per week, 3 keer 13 km. Wie rent er mee?

Op nieuwjaarsdag was de aftrap van de challenge!

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

NIEUWJAARSRECEPTIE

foto's

Ad van Zelst

Mooie woorden van Henry

zondag 6 januari

Vanmorgen was na de trainingen de nieuwjaarsreceptie. Het clubhuis zat stampvol toen Henry van der Schoot zijn toespraak hield. Daarin haalde hij eerst Toon de Croon naar voren, die een oorkonde mocht ontvangen omdat hij was verkozen tot Clubheld van het Jaar in de Gemeente Oirschot, georganiseerd door het Eindhovens Dagblad. Omdat de Spike niet meer bij de leden thuis wordt bezorgd dankte Henry vervolgens de vrijwilligers die deze taak jarenlang op zich hebben genomen.

Foto's:
Toon de Croon krijgt de oorkonde.
Jeanne Kemps heeft vanaf 2001 de verspreiding van de Spike gecoördineerd.

BK CROSS

uitslag

Frans neemt de BK-titel over van Martien

Oudenbosch*, zondag 6 januari

Niks nieuwjaarsreceptie vandaag voor Frans en Roland, gewerkt moest er worden!
En gewerkt werd er: Frans van der Staak werd met afstand winnaar bij de M65 en daarmee nam hij de titel Brabants Kampioen Cross over van Martien van de Ven.
Roland van Loon werd fraai 2e bij de M45

(*) AVO! De Atletiek Vereniging Oudenbosch was er de reden van dat we in 1985 de naam AVO niet mochten voeren en we door het leven moesten als Atletiekvereniging Oirschot, later verkort tot Atletiek Oirschot.

verspaandonk
herenmode

Molenstraat 10 Oirschot
www.verspaandonk-herenmode.nl

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
De Stad 14a
5688 NX Oirschot
tel 0499-575766 of 06-50983280
www.roefspartyverhuur.nl

CV Ketel kapot?

Oirschot tel:0499-550584

info@vandeschoot.nl

Installatiebedrijf
BERRY VAN DE SCHOOT BV
www.vandeschoot.nl

ATHLETIC CHAMPS INDOOR

uitslag

Léon Brands

20 PR's in Gemert!

Gemert, zaterdag 12 januari

Op deze regenachtige dag trok onze jongste jeugd naar Gemert. Voor 8 van hen was dit nieuw, Athletic Champs. Maar Bente, Jason, Jylte, Tim, Jelle, Floortje en Lisa hadden het al eens eerder gedaan. En ze waren in vorm: 20 persoonlijke records werden er verbeterd!

Team 12, met Dylan, Jylte, Eefke, Tim, Lisa, Iris en Floor pakte de tweede plaats met hun team! Een mooie beker was de beloning.

EGMOND HALVE MARATHON

uitslag

Kees Smetsers

Westerstorm houdt de Bali Runners niet tegen

Egmond aan Zee, zondag 13 januari

Als je meedoet aan de halve van Egmond dan kun je van alles verwachten. Het is een van de zwaarste halve marathons van Nederland en de weergoden kunnen het soms extra moeilijk maken.
Toen Henry van der Schoot, Henk van Gerven, Piet van Oirschot en Kees Smetsers na de start het strand op renden, zagen ze hoe de woeste golven met witte schuimkoppen het strand op rolden. Gelukkig was het laag water en daardoor was het strand goed te belopen. Acht kilometer renden de vier atleten van Atletiek Oirschot en de Bali Runners over het strand, totdat ze de duinen in moesten. Daar stond een nieuwe beproeving op hen te wachten. Los zand en hoge duinen, sommige met een stijgingspercentage van meer dan 7%. Bij de finish waren ze alle vier blij dat ze deze uitdaging waren aangegaan. Voor een hardloper is het super om zoiets mee te maken.

Kees Smetsers

HAKI INDOOR

René van de Ven

uitslag

René werd 35 en dat zullen we weten!

Hoboken (B), zondag 13 januari

René van de Ven is op 1 januari 35 geworden en komt nu dus uit bij de masters M35. En dat zullen we weten ook: hij stelde in Hoboken meteen 4 clubrecords indoor.

Eerste wedstrijd als master: ach, dat zal het verschil niet maken

Zo, dat was het dan, mijn seniorentijd zit erop. Mee met ome Martien in 1988, officieel lid geworden in 1990 op zesjarige leeftijd, alle categorieën doorlopen en nu master. Alles verandert, behalve één ding zo lijkt. Toen ik nog pupilletje C was sprak men al over "de nieuwe baan" en helaas doet men dat nu ik master ben nog steeds. Zucht, een droevige vaststelling. Hier denk ik echter nu pas tijdens het schrijven van dit verslag aan, op weg naar Hoboken (B) dacht ik alleen maar aan hoe mijn enkel (in stukjes gebroken in 2016) zich zou houden. Gedreven door de nieuwe schone lei in mijn nieuwe categorie kon de jacht op clubrecords beginnen, dus ik schreef me in op alle onderdelen.

Ans (Saalberg), nog steeds geblesseerd helaas, ging mee als coach en supporter, net als onze Roel.

Natuurlijk toch weer iets te laat weg thuis, maar geen zorgen, "het is toch altijd druk op die wedstrijd dus voordat ik aan de beurt ben...". Het bleek echter minder druk dan normaal, dus snel maar even 10 minuten inlopen rondom de hal, die gelegen is een oude, van de buitenkant bezien vervallen fabriek. Van binnen echter is het een mooie grote sporthal met een speciale vloer die het midden houdt tussen kunststof en gewone gymzaal ondergrond. Men mag er echter met spikes op lopen, mits…

Lees het hele verslag van René op onze website: (NIEUWS, 13 januari 2019)

info

SPORTGALA

Oirschot, zaterdag 19 januari

Dit jaar hadden we bij het Sportgala van de gemeente Oirschot weer een middag waarbij je kon kennismaken met diverse sporten. Ze noemden het een **mini-multi-athlon**, kom er maar eens op…

Sandra Verhagen en Iris Clement trokken de kar van Atletiek Oirschot, daarbij geholpen door René van de Ven en Ingrid van der Schoot. “Onze” sport was vortexwerpen.

Sandra bij de stand van Atletiek Oirschot

SPORTGALA (2)

Atletiek Oirschot was er weer bij!

Oirschot, zaterdag 19 januari

Roland van Loon werd op het Sportgala gehuldigd voor de twee Nederlandse titels Oriëntatielopen die hij in 2018 behaalde. Van wethouder Esther Langens kreeg hij de bloemen en een mooie toespraak.

foto Martin van Wulfen

DIEPRIJTCROSS

uitslag

Ja hoor, 5 keer podium in Eersel!

Eersel, zondag 20 januari

Ook bij de Dieprijtcross in Eersel lieten de atleten van Atletiek Oirschot weer zien wat ze kunnen. Onder een lekker winterzonnetje liepen vijf van onze leden het podium op:

- Roland van Loon 1e M45
- Frans van der Staak 1e M65
- Nellie van Beers 2e V55
- Sophie Spee 2e MPC
- Bente Brands 3e MPB

Foto: Het moest er een keer van komen: Roland wint zijn eerste wedstrijd in de KCC

JOE MANN BOSLOOP

uitslag

Het was weer raak in Best!

Best, zondag 27 januari

Bij de 6e wedstrijd in de Kempische Crosscompetitie stonden weer 5 van onze leden op het podium: Frans van der Staak 1e M65, Nellie van Beers 2e V55, Jules de Bresser (net lid geworden!) 2e JPmini, Josh Hover 3e JPmini, Sophie Spee 2e MPmini. In de stand voor de Kempische Crosscompetitie nemen we na Best 5 ereplaatsen in: Nellie van Beers 2e V55, Bente Brands 3e MPB, Sophie Spee 1e MPmini, Roland van Loon 1e M45 en Josh Hover 2e JPmini.

Frans van der Staak: winnaar bij de M65

RUN-ARCHERY DEMO

Ad van Zelst

Boogschieten en rennen

Oirschot, Zondag 27 januari

Vanmorgen gaven onze boogschutters een demonstratie Run-Archery. Omdat het een beetje miezerde viel het nog niet mee om de lopers bij de koffie weg te krijgen. Toch kregen we van Tonny van Kuringen, Wally van Mierlo en enkele instructeurs uit het Run-Archerycircuit een aardig beeld van wat het inhoudt. En we zagen ook dat Ton Smetsers het al heel serieus opgepakt heeft.

Onze wandelaar Jos Vromans wilde het wel eens proberen.
Maar hij schrok zich kapot toen hij hoorde dat je ook moest hardlopen…

EEN MOOI WEERZIEN

Annette Sengers

Hoe de Spike studiemaatjes na 25 jaar weer samenbracht

Op donderdag 31 januari dronken Dorine Koenraad-Vonk en Annette Sengers weer eens een kopje thee samen.

Dat was 25 jaar geleden, in 1993 studeerden we af aan de Hogeschool Diedenoort in Wageningen, maar waren elkaar niet lang daarna uit het oog verloren.
In december 2018 moest Dorine noodgedwongen van de weekenddienst van de tandarts gebruik maken. Ze woont in Best en kwam bij een tandarts in Oirschot terecht. In de wachtkamer lag daar het nummer van de Spike waar Annette zichzelf in voorstelde in 'De Estafettepen'.
Dorine zag direct dat het dezelfde Annette was waar ze mee gestudeerd had. Via Linked Inn was het contact zo gelegd. Ook de afspraak was zo geregeld. En zo kwamen ze erachter dat ze al 12 jaar op nog geen 6 kilometer afstand van elkaar woonden. Beiden in Oirschot boodschappen halen, sporten, maar elkaar dus nog nooit tegen het lijf waren gelopen. Het was superleuk om herinneringen weer op te halen en tot de ontdekking te komen dat je eigenlijk niets verandert. Bijzonder dat de Spike zo mensen weer bij elkaar brengt.

Annette Sengers

TWO RIVERS MARATHON

uitslag

Verslag Kees Smetsers, foto Henk van Gerven

Regen, wind en andere ellende

Zaltbommel, zondag 10 februari

Elk jaar wordt op Paaszaterdag in Zuid Afrika de "Two Oceans Marathon" gehouden. Dat is een ultra marathon van 56 kilometer. Jaarlijks reist een aantal ervaren Nederlandse marathonlopers naar Kaapstad om aan deze zware wedstrijd deel te nemen.

De "Two Rivers Marathon" van Zaltbommel is een wintermarathon, die door de zware omstandigheden voor veel lopers een ideale test is voor de wedstrijd in Zuid Afrika. Het grootste gedeelte van het parcours van deze wedstrijd gaat in de Bommelerwaard over de dijken langs de rivieren Maas en Waal. Op zondag 10 februari 2019 was de vierde editie van deze marathon. Henk van Gerven en Piet van Oirschot van de stichting Loopgroep Bali Runners gingen om 11.00 uur van start…

info

Lees verder op de website bij het NIEUWS van 10 februari

WEDERTCROSS (KCC)

uitslag

Oirschot blijft presteren!

Valkenswaard, zondag 10 februari

Tel maar op: 1 eerste plaats (Nellie van Beers), 3 tweede plaatsen, 2 derde plaatsen = 6 keer podium in Valkenswaard. Het was weer een mooie dag voor Atletiek Oirschot!

Oirschot, maandag 25 februari

info

Dit konden we nog net in de Spike persen: Nellie werd op de jaarvergadering in de bloemetjes gezet **als vrijwilliger van het jaar.** Lees het NIEUWS-bericht om te weten waarom:

Nellie krijgt van Henry de bloemen als vrijwilliger van het jaar

KARPENCROSS (KCC)

uitslag

Verslag Kees Smetsers, foto Arie Wichman

foto's

Mooie resultaten in de Karpencross

Eindhoven, zondag 17 februari

Vandaag waren we met maar liefst 32 AO'ers in Eindhoven, voor de laatste cross van het seizoen. Behalve dan onze Clubcross, die komt nog op zondag 17 maart. En weer behaalden we ereplaatsen, 5 stuks nog wel. Digna van der Sloot had cupcakes gebakken, maar dat wisten ze van tevoren niet!

Roland van Loon: 3e M45,
Nellie van Beers: 3e V55,
Jules de Bresser: 1e JPmini,
Sophie Spee: 3e MPmini,
Bente Brands: 2e MPB.

Foto (Arie Wichman): onze meisjespupillen aan de start van de Karpencross. Meer foto's in het FOTOBOEK

KCC SEIZOEN 2018-2019

uitslag

Verslag Kees Smetsers

Pupillen en Junioren winnen de Kempische Crosscompetitie

Eindhoven, zondag 17 februari

Vandaag werd de laatste wedstrijd van de Kempische Cross Competitie 2018-2019 gelopen. Voor Atletiek Oirschot was de Karpencross een spannende afsluiting van het cross seizoen, want zowel bij de individuele klassementen als bij het verenigingsklassement waren er grote kansen op hoge klasseringen in de eindstand. Er gingen 32 (!) atleten van Atletiek Oirschot naar de prachtige accommodatie van Eindhoven Atletiek. Deze grote deelname is iets waar onze vereniging best trots op mag zijn.

Bij de masters was het een spannende dag…

Lees verder op onze website, bij het NIEUWS van 17 februari

info

De eindstand in de Kempische Crosscompetitie:

Roland van Loon:	2e M45,
Nellie van Beers:	2e V55,
Sophie Spee:	1e MPmini (!),
Bente Brands:	3e MPB
Josh Hover:	3e JPmini

Als klap op de vuurpijl heeft Atletiek Oirschot ook nog zowel het pupillen- als het juniorenklassement gewonnen (meeste deelnames aan de KCC).

We sluiten meer dan tevreden de KCC 2018-2019 af!

bouwbedrijf
Frans Gerritsen bv

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

Bekijk onze projecten op
www.fransgerritsen.nl

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

autobedrijf
VERBRUGGEN

• Onderhoud & reparatie van alle merken
• APK keuringsstation
• Verkoop banden en banden opslag
• Airco service
• Schade herstel
• Verkoop nieuwe auto's
• Verkoop occasions
• Verzekering
• Financiering

www.autobedrijfverbruggen.nl
De Stad 4 Oirschot • Tel. 0499-550243

BOVAG

RICO SALVETTILOOP

uitslag

Verslag Kees Smetsers, foto Henk van Gerven

Tineke en Henk op het podium in Moergestel

Moergestel, zondag 24 februari

Onder ideale omstandigheden werd de Rico Salvettiloop gehouden. Dat resulteerde in 3 pr's voor onze leden op de 10 km. Edwin van de Ven verbeterde zijn pr zelfs met 2 minuten en bracht het naar 38:44 min. Het was de eerste keer dat hij onder de 40 minuten dook.

Op de 15 km zagen we zelfs twee leden op het podium verschijnen: Tineke van den Heuvel werd 2e bij de V35 en Henk van Gerven werd 3e bij de M55.

Lees het verslag van Kees Smetsers bij het NIEUWS:

info

Foto (Henk van Gerven): Tineke van den Heuvel werd 2e bij de V35. Naast haar Pau Lin Kho, die 1e werd. Scheelt wel een jaartje of 25!

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

Rabobank

UITSLAGEN

Beheerder: Ad van Zelst

Wedstrijden geven een extra dimensie aan je hardloophobby

Alle uitslagen van onze leden vanaf 2007 staan op de website.

AGENDA

Beheerder: Jan Swaans

Er is altijd wat te doen bij Atletiek Oirschot!

Alle evenementen van de komende maanden staan op de website.

CLUBRECORDS

Beheerder: René van de Ven

In alle categorieën zijn nog CR's te verbeteren…

Het overzicht clubrecords vind je nu op de website.

ONZE WEDSTRIJDEN

Wedstrijdorganisatiecommissie en Technische Commissie

Elk jaar organiseren we zo'n 15 evenementen

Onze eerstvolgende wedstrijd is de **Clubcross** op zondag 17 maart.
Een week later, op zondag 24 maart, is de **Oriëntatieloop**.
De **Cyclopathon** is van januari verhuisd naar zondag 31 maart.
Alle wedstrijden waarvan de gegevens bekend zijn vind je op de website.

TRAININGEN

Coördinatie: Léon Brands, Joos van Haaren

We hebben recreatieve en wedstrijdgerichte trainingen

Al onze trainingen vind je op de website, klik op de knop
Wijzigingen met ingang zomertijd:
Vanaf dinsdag 2 april zijn de jeugdtrainingen weer op het atletiekveld
Woensdag 27 maart is de laatste woensdagmiddaggroep van het seizoen

- Tenzij anders aangegeven starten alle trainingen vanaf het atletiekveld.
- **Niet-leden** mogen ter kennismaking aan de recreanten- en bootcamptrainingen meedoen tegen betaling van € 2,00
- Terugkomen van een **blessure**? Kom naar de baantraining op dinsdag. Eerst loopschool-oefeningen, dan tempotraining. Je bepaalt zelf je intensiteit en kunt stoppen wanneer je wilt.

BRONS PODOTHERAPIE

Judy van de Schoot, Brons Podotherapie

De kindervoet in balans

Je ziet een kind lopen of rennen en je denkt: ‘Wat zie ik toch aan zijn manier van lopen?’

Herkent u dit? Het kan zijn dat uw kind staat met doorgezakte voeten en niet genoeg spierkracht heeft.

Waar kun je als ouders of trainers op letten:

- Heeft het kind een doorgezakte voet?
- Staan de knieën naar binnen gedraaid?
- Slijten de schoenen af een de binnenkant van de zool
- Zijn er problemen met het evenwicht?
- Klaagt het kind over vermoeidheid of pijn in voeten en/of benen?
- Gaat het rennen of springen onhandig?

De podotherapeut en de oefentherapeut Cesar werken samen om de functie en stand van de voet van het kind te verbeteren.

De kindervoet wordt door middel van een oefentraject en zooltherapie stabieler en sterker. Het kind kan daardoor weer klachtenvrij bewegen.

De behandeling bestaat uit:

Podotherapeutisch onderzoek:

- Voetscans, metingen en testen, gericht op spierkracht en de mate van doorzakken van de voet. Verder wordt er een uitgebreide analyse van het looppatroon uitgevoerd.
- Afhankelijk van dit resultaat wordt een zooltherapie opgesteld. Deze therapie is gericht op correctie van de voetstand en stimuleren van de spierkracht.

Onderzoek Cesartherapie:

- De analyse van de voet, testen van de spierkracht van de voeten en benen, testen van balans, algemene lichaamshouding.
- Oefentherapie is gericht op verbetering van spierkracht en balans.

In de praktijk is gebleken dat het corrigeren van de voet door middel van een zooltherapie en het geven van oefentherapie veel baat heeft bij kinderen die in deze doelgroep vallen.

Daarom hebben oefentherapie Cesar Vermeer & van Kollenburg en podotherapie Brons een combinatie therapie ontwikkeld, die gericht is de kinderen gelijktijdig te behandelen.

Podotherapie Brons is te bereiken op 0499-393352 of via info@podotherapiebrons.nl

Oefentherapie Cesar Vermeer & van Kollenburg is te bereiken op 0499-396979 of via info@oefentherapiecesarbest.nl

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

Vermeer & van Kollenburg
OefentherapieCesar
Best Oirschot
Blijvend in beweging

MEMORIES

Nijmegen, 19 november 1995

Mooie tijden…

Nog even op de foto voor de start van de 12e Zevenheuvelenloop. We zien:

Jan Heijms (1:01:07 u)
Nellie van Beers (1:02:52 u)
Mario Wiercx (1:10:33 u)
Mien Herijgers (1:34:18 u)
Martien Verbruggen (1:02:13 u)
Toos de Croon (1:34:18 u)
Nol Veldhuizen (1:03:45 u)
Martien van Gerven (1:00:56 u)
Hennie van Rijt (1:04:23 u)
Toon de Croon (1:05:29 u)
Sjaak Herijgers (1:07:11 u)
Annie de Bresser (1:18:27 u)

Er kwamen 6756 lopers over de finish. Ze werden getimed met de toen nieuwe Champion Chip, die in 1994 in Nijmegen werd geïntroduceerd. Het stemt wel triest dat Martien Verbruggen en Sjaak Herijgers inmiddels zijn overleden.

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

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

MARIEKE MEEUWIS
FYSIOTHERAPIE
VOOR RUG EN BEKKEN

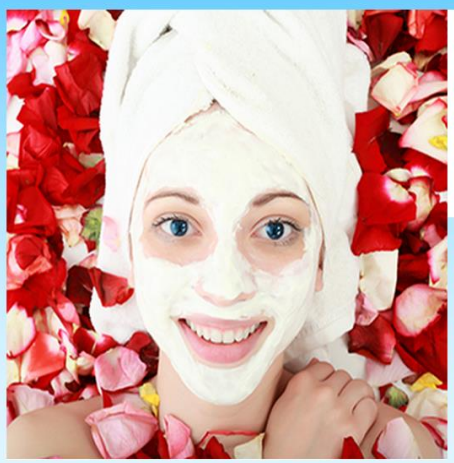
SPECIALISATIES

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



huidverzorging
Arianne

Bloemendaal 2
5688GP Oirschot
0499 324936

www.huidverzorgingarianne.nl
info@huidverzorgingarianne.nl