# spike

- De Razendsnelle Estafettepennetjes van Aaron en Laticha
- Henriëtte Sluijters kreeg de laatste estafettepen
- De Clubkampioenen Cross zijn…
- Oriëntatieloop op Sint Martensberg
- Cyclopathon in de lente
- Groene Woud Lentetrail

foto (Ad van Zelst): Woensdagmiddaggroep

3

atletiek OIRSCHOT

jaargang 33 / 1 mei 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

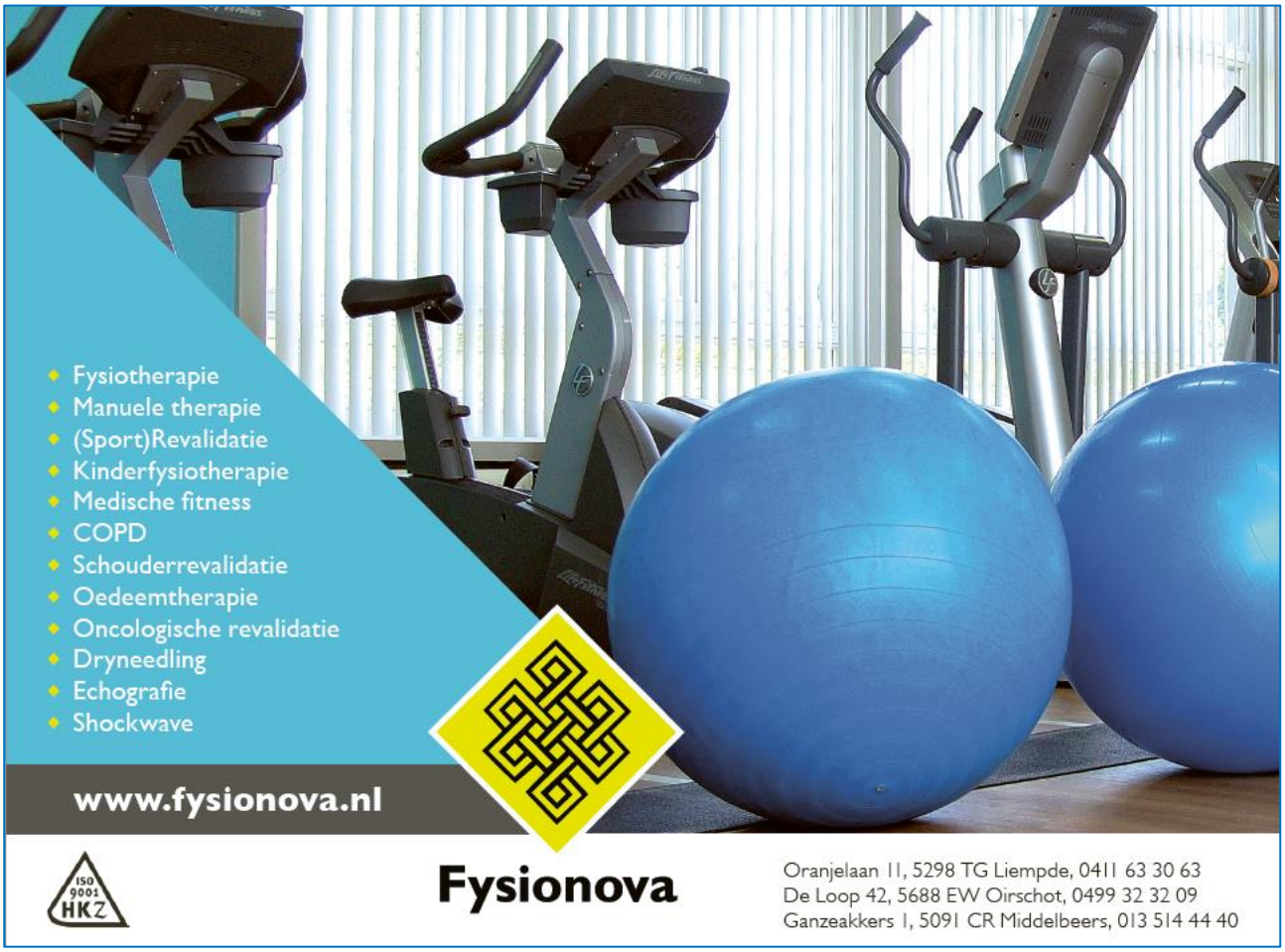
Electronic Product Design & Consultancy
Hardware & Software

Ir. A. van der Burgt

www.ibab.nl

JUMBO
Edward Hamers

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



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

**CV Ketel kapot?**

Oirschot tel:0499-550584
info@vandeschoot.nl

Installatiebedrijf
BERRY VAN DE SCHOOT BV
www.vandeschoot.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

Koestraat 3, 5688AG 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 |
| Advertenties: | PR-commissie |

De Spike verschijnt 6x per jaar. Het volgende nummer verschijnt op 1 juli. Kopij uiterlijk 25 juni 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**

| | |
|---|---|
| 2009 | Jumbo supermarkt |
| 2013 | Puro hondenvoeding (René Coolen) |
| 2013 | MTO (Joost van Kuringen) |
| 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 ►

info

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

Het postadres van onze vereniging is gewijzigd in:

Koestraat 3
5688AG Oirschot

**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.erven@atletiekoirschot.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

Toon Erven

## Beste leden van Atletiek Oirschot,

*Voordat ik me ga voorstellen wil ik even stil staan bij het overlijden van ons lid Mia Heijms. Vele jaren is zij een trouw en graag gezien verenigingslid geweest. Bij deze wil ik namens onze vereniging haar man, kinderen en kleinkinderen onze steun betuigen en sterkte wensen met dit grote verlies.*

Nu even voorstellen, mijn naam is Toon Erven en ik ben 62 jaar geleden geboren in de Merodelaan in Sporring. Daar heb ik tot mijn 23e gewoond waarna ik naar Oirschot ben verhuisd, waar ik trotse vader werd van mijn dochters Jeske en Margje. In 2002 verhuisde ik samen met Miranda Bressers naar Oisterwijk. Ik ben werkzaam als uitvoeringsleider bij een landelijk ingenieursbureau.

Nadat ik in het verleden een paar keer in verband met blessures heb moeten afhaken ben ik in 2013 wederom de loopcursus gaan volgen, heb me weer aangemeld als lid van de vereniging en loop met veel plezier bij de recreantengroep.

Tijdens de ALV ben ik voor vele aanwezigen, maar zeker voor Miranda en mijzelf, onverwachts toegetreden tot het bestuur van onze vereniging. Mede door de ervaringen die ik afgelopen jaren heb opgedaan als coördinator van de accommodatiecommissie en door zittingen in besturen van andere verenigingen, denk ik zeker iets te kunnen betekenen voor onze club.
Een club die buiten de trainingen zeer leuke en gezellige evenementen organiseert. Denk hierbij aan de Clubcross, de Cyclopathon, de Oriëntatieloop en - in samenwerking met de Bali runners - de Groene Woud Lente Trail welke de afgelopen maanden met succes gehouden zijn.
Hierbij wil ik dan ook alle vrijwilligers bedanken voor hun inzet, zonder jullie geen geslaagde evenementen!

In april is ook de loopcursus van start gegaan welke we medio juni weer afsluiten met vele gediplomeerde lopers die zich dan wellicht aansluiten bij onze club.

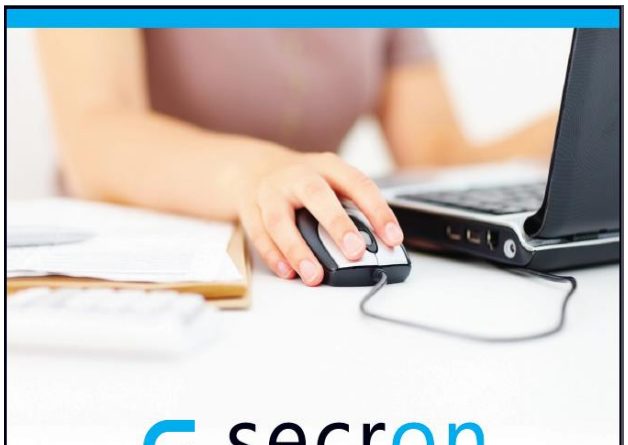
Evenementen welke de komende maanden plaats vinden zijn onder anderen de Clubestafette, de Run-Archery en de Triathlon. We wensen iedereen veel succes met de voorbereidingen en deelname aan deze evenementen.

Groeten en tot ziens bij onze vereniging,

*Toon Erven*

BOEKHANDEL
DE CROON

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



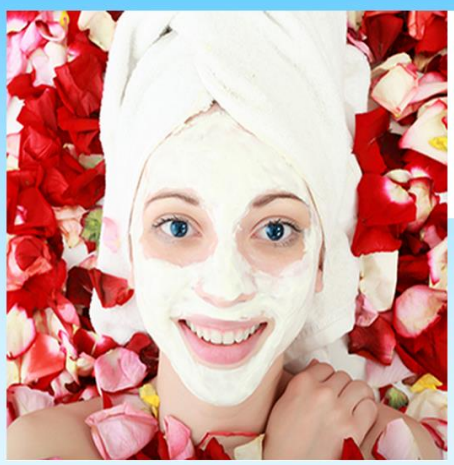
secron

Uw partner in zakelijke dienstverlening

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

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

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



huidverzorging
Arianne

Bloemendaal 2
5688GP Oirschot
0499 324936

www.huidverzorgingarianne.nl
info@huidverzorgingarianne.nl

# LEDENADMINISTRATIE

Hans Hoogmoet

## Nieuwe leden, jeugd:

| | |
|---|---|
| Moos Mencke | JMPC |
| Luca Saris | JPB |

## Nieuwe leden, volwassen:

| | |
|---|---|
| Helga Kemps | V50 |
| Sander van Esch | Msen |

## Nieuwe leden, wandelen:

Riny Bullens-Spanjers
Gerrie van Zeeland
Nicky van de Kerkhof
Henny Kuipers
Jack Smits
Lies Roefs-van de Schoot

**Mia Heijms overleden**

Op 2 april is ons lid Mia Heijms op 71-jarige leeftijd plotseling overleden. Mia werd in 1990 lid van onze vereniging en was een trouw deelneemster aan de recrantentrainingen. Onze gedachten zijn bij haar man Martien, kinderen Yvonne en Pieter, hun partners, de kleinkinderen en overige familie.

*De foto werd in juni 2014 in Valkenswaard gemaakt bij de aankomst van de processie uit Handel, waar Mia aan had deelgenomen.*

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

De Spike mag dan verdwijnen, onze club is levender dan ooit:

## We hebben nu:

- 208 volwassen atletiekleden
- 51 jeugd atletiekleden
- 31 wandelaars
- 290 leden in totaal

## 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 € 53,30 per jaar.

# UITSLAGEN

uitslag

Beheerder: Ad van Zelst

Klik op de knop voor alle uitslagen van onze leden vanaf 2007.

# AGENDA

info

Beheerder: Jan Swaans

Klik op de knop voor alle komende evenementen in de regio

# CLUBRECORDS

Beheerder: René van de Ven

info

Klik op de knop voor de jaaroverzichten van alle clubrecords sinds 2007 en de overzichten van alle clubrecords per categorie.

# ONZE WEDSTRIJDEN

info

Wedstrijdorganisatiecommissie en Technische Commissie

Alle wedstrijden waarvan de gegevens bekend zijn vind je onder de knop.

# TRAININGEN

info

Coördinatie: Léon Brands (jeugd), Joos van Haaren (volwassenen)

Al onze trainingen vind je op de website, klik op de knop.

- 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.

# DE SPIKE

2019 is de laatste jaargang van de Spike. We gaan over naar een digitale nieuwsbrief, stap voor stap. In dit nummer is het volgende veranderd:

## ESTAFETTEPEN

Voor Het Razendsnelle Estafettepennetje (jeugd) en de Estafettepen (volwassenen) is geen plaats meer in de digitale nieuwsbrief. En de website is daarvoor geen geschikte plaats. Daarom stellen in dit nummer voor de laatste keer leden zich voor.
Jammer wel, maar goed beschouwd is de rubriek door de tijd ingehaald. Als we iets van iemand willen weten tikken we toch even op Google, Facebook, Twitter, LinkedIn…

## SPONSORS

Doordat de redactionele artikelen beknopter worden nemen de advertenties al eenderde van alle pagina's in. Om de vaste rubrieken niet te laten "verzuipen" tussen de advertenties, zijn deze nu geconcentreerd op de eerste en laatste pagina's van dit nummer.

## WEBSITE

Nu we dit jaar de Spike niet meer in print verspreiden en onze leden een e-mail sturen met een link naar de digitale Spike op de website, is het aantal bezoekers van de website toegenomen met 42% (januari t/m april, vergeleken met 2018 dezelfde periode)

# 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.

## 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 (vr 14 juni), de Jansdag (do 6 juni) en de Roefeldag (za 22 juni).
Info: sandra.verhagen@online.nl

We kunnen op alle niveau's nog **trainers en begeleiders** gebruiken, zowel bij de jeugd als onze recreanten.
Info: Léon Brands leon.brands@icloud.com (jeugd) en Joos van Haaren j.vanhaaren@chello.nl (recr).

Onze jeugd groeide in ruim een jaar van 25 naar 51 jeugdleden. Daarom deden we een oproep om versterking van ons trainerscorps. Met trots presenteren we nu onze nieuwe trainers:

***Iris Clement,*** *moeder van Daantje, is al heel lang lid van onze club. Ze assisteert nu bij de jeugdtrainingen op dinsdag en donderdag*

***Miranda van Rosmalen,*** *moeder van Sophie en Terri, kwam binnen via de wandelgroep en ging toen hardlopen. Is dinsdag bij de jeugdtrainingen*

***Annemieke Hendriks,*** *moeder van Jelle en Tim, is dinsdags bij de jeugdtrainingen en inmiddels ook bezig met de hardloopcursus.*

***Arie Wichman,*** *vader van Dylan en Jason, assisteert donderdag bij de jeugd.*

# HET RAZENDSNELLE ESTAFETTEPENNETJE

jeugd

Aaron en Laticha van der Sloot

## Ik ben Aaron van der Sloot, 8 jaar en zit op de Linde in groep 4.

In september 2017 ben ik op atletiek gekomen, samen met mijn zus Laticha. En ik vind het best wel leuk! Alissa is er na ons enthousiasme ook bij gekomen.

Ik vind atletiek leuk omdat: Ik even los kan gaan, mijn energie kwijt kan.
Het leukste aan atletiek vind ik: Verspringen
Mijn vrienden op atletiek zijn: Teun, Josh en Jason
Mijn hobby: Games, timmeren en in de hut spelen
Mijn lievelingseten: Pizza margerita van Domino's
De pen geef ik door aan: Laticha!

## Hallo ik ben Laticha en ben 10 jaar.

Ik zit sinds 1,5 jaar op atletiek samen met mijn zus Alissa en broertje Aaron.
Ik vind atletiek leuk omdat er iedere keer iets anders te doen is.
Mijn favoriete onderdeel is sprint.
Mijn lievelings eten is spaghetti.
Ik ben de laatste die het pennetje heeft. Na mij stopt het.

Groeten Laticha

De laatste Estafettepennen dus (zie pagina 10). Maar als je ze nog wilt lezen vanaf het eerste nummer, dan ga je naar www.atletiekoirschot.nl. Klik op de tab CLUBBLAD SPIKE en dan zie je een overzicht van alle Spikes vanaf 1987 met een vermelding van de schrijvers van de Estafettepen.

# DE ESTAFETTEPEN

Henriëtte Sluijters

## Dankjewel Johan, voor de laatste Estafettepen.

Ik vind het eerlijk gezegd een beetje te veel eer voor iemand die nog niet zo lang bij de club is. Maar goed ik ben nu eenmaal een zondagskind…
Mijn naam is Henriette Sluijters-Rijnen. Ik ben lang geleden, op een zondag dus, geboren in Moergestel. Twintig jaar later als student in Tilburg gewoond, voor werk naar Rotterdam verhuisd en om te settelen terug naar Brabant gekomen. Samen met mijn man Marc woon ik nu sinds 20 jaar in Oirschot. Intussen zijn er 4 leuke, lieve kids bijgekomen, meisje (19), meisje (18), jongen (16), meisje (11). Waarvan de oudste vorig jaar naar Leiden is verhuisd en de tweede in augustus naar Utrecht zal vertrekken. Mede dankzij de kids zijn we leuk ingeburgerd geraakt in Oirschot en gaan daar ook niet meer weg.

## Twee jaar geleden kreeg ik op ‘De Loop’ op het juiste moment een folder van Vanessa en Aubrey in mijn hand gedrukt.

Net op een moment dat ik uit het bestuur van de hockeyclub ging en zelf weer zou gaan hockeyen. Looptrainingen moesten mij weer naar mijn oude niveau brengen ;-) Bovendien heb ik veel zittend werk. Ik dacht meteen: “dat ga ik nu doen!“. Ze zeggen dat zitten het nieuwe roken is, dus twee keer per week hardlopen is dan geen overbodige luxe!
Net zoals vele anderen begon ik aan de beginnerscursus. De eerste keren vond ik wel een beetje vals spel en een tikje overdreven omdat ik zelf ook al wel eens hardliep.
Tegen het einde van de cursus, twee maandjes later, was de winst toch duidelijk:

1) Ik was veel regelmatiger gaan lopen. Het lopen was een vast onderdeel in mijn agenda geworden.
2) Daarnaast is de duur van mijn trainingen substantieel verlengd. Zelf liep ik wel maar meestal maar een half uur en dan ook zo maar weer eens twee maanden helemaal niet.
3) En ‘last but not least’, kreeg ik er heel veel loopmaatjes bij.

## Na de beginnerscursus begon ik in groep 2 en vlot daarna in 3.

Precies op het moment dat je denkt, “dit kan ik wel” is er wel een nieuwe uitdaging. Eerst van groep 2 naar 3 gegaan en daarna waren er de trainingen voor de Oirschotse Stoelloop en daarna weer de trainingen voor de halve marathon in Eindhoven. Dat was superleuk en grensverleggend voor mij op loopgebied. Ik wil maar zeggen dat hoewel ik ook al zelf liep van tevoren, de club me op een hele leuke en snelle manier een stuk verder heeft gebracht.

## Voor mij was het hoogtepunt de halve marathon in Eindhoven in oktober afgelopen jaar.

Mijn man en jongste dochter waren met de fiets naar Eindhoven gekomen om met me mee te fietsen. Zo leuk! Net zoals het enthousiasme van de mensen van onze club bij de waterpost. Daar kreeg ik echt een boost van!
En toch heb ik het meest genoten van de trainingen er naartoe. Een periode waarin je je steeds fitter gaat voelen en samen naar het Eindhovense evenement toe werkt.
De wedstrijden zijn leuk voor de motivatie op de korte termijn. Maar ze moeten wel in mijn lange termijn doelstelling passen…En dat is, geïnspireerd door leden met een lange adem, om over 20 jaar nog steeds 2 keer in de week met de club mee te kunnen lopen. Behalve discipline en luisteren naar je lichaam heb je daar ook geluk voor nodig omdat je lijf natuurlijk wel moet blijven mee werken. Hopelijk blijf ik een zondagskind! ;-)

## Atletiek Oirschot ervaar ik als een relaxte club.

Niets moet, alles mag. Als je een keer niet kunt, is dat voor niemand (behalve jezelf misschien) een probleem. Als je je een keer wat minder voelt, loop je gewoon niet of met een lagere groep mee.
Er zijn veel vrijwilligers en er is een grote harde kern die heel gastvrij is naar de nieuwkomers toe.

Hartelijk dank daarvoor allemaal!

# PANNEKOEKENMOLENLOOP

uitslag

## Burgh-Haamstede, zaterdag 9 maart

foto's

Het was de hele week stormachtig, de dag erna werd de City-Pier-Cityloop in Den Haag zelfs afgelast. Maar Atletiek Oirschot was erbij aan de Zeeuwse kust!

*Cees, Hans, Toon en Ton trotseerden de elementen in Burgh-Haamstede*

# 1 DAG, 2 LANDEN, 2 CR'S

uitslag

## Best en Heusden-Zolder, zondag 10 maart

info

René van de Ven heeft wat nieuws uitgehaald. Hij vestigde op één dag 2 clubrecords in
2 wedstrijden in 2 landen!

*Lees het verslag op de website, klik op info*

# ATILLARUN

uitslag

## Tilburg, zondag 10 maart

Edwin van de Ven heeft grote plannen: hij wil in Rotterdam zijn eerste hele marathon lopen. Als training liep hij in Tilburg de 30 km.

# EVALUATIE KCC

info

## Best, maandag 18 maart

Vanavond kreeg Léon Brands bij de evaluatie van de Kempische Crosscompetitie 2 waardebonnen overhandigd van voorzitter Ben Saris. De eerste was beschikbaar gesteld door sponsor Buiten-Spel en we mogen hiervoor een dag lang een opblaasbare stormbaan plaatsen op ons atletiekveld. Waarde: 200 euro, verdiend door onze pupillen!

De tweede bon is voor onze junioren. Zij mogen een middag naar een escaperoom in Best.

# CLUBKAMPIOENSCHAPPEN CROSS

## Oirschot, zondag 17 maart

Voor de achtste keer werd Roland van Loon vandaag clubkampioen cross. En weer met overmacht. Nadat Edwin van de Ven hem de eerste ronde nog kon volgen, nam Roland een royale voorsprong van 30 seconden. Bij de vrouwen werd Antoinet Hems voor de tweede keer clubkampioen. Zij moest er voor vechten, want ze bleef Tineke van den Heuvel maar 2 seconden voor.

uitslag

foto's

# FORTIUS INDOOR

uitslag

## Dordrecht, zondag 17 maart

Om het indoorseizoen af te maken deed René in Dordrecht mee aan 3 onderdelen: 50 m sprint, 60 m horden en polsstokhoogspringen. Het resulteerde in een clubrecord voor polsstok, al was de prestatie wat tegenvallend.

*Lees het verslag van René, klik op info:*

info

# ORIËNTATIELOOP

uitslag

## Oostelbeers, zondag 24 maart

Onder zonnige omstandigheden werd vandaag de oriëntatieloop gehouden in het natuurgebied Sint Martensberg, Oostelbeersche heide. Er kwamen 84 deelnemers op af, waarvan 30 clubleden. Martijn van de Ven en Maureen de Bresser waren het snelst binnen bij de lange afstand, maar omdat ze geen lid zijn werden René en Joost tot winnaars uitgeroepen.

Bij de korte afstand waren het Tim van Luijtelaar en zijn vader die het snelst foutloos het parcours afwerkten.

*Lees het verslag van Martijn van de Ven, klik op info:*

foto's

info

# LENTEMARATHON

uitslag

## Amstelveen, zondag 24 maart

Op een zonnige zondag zijn Tineke en Tess van den Heuvel gaan hardlopen in Amstelveen. Tineke heeft haar 17e hele marathon gelopen in 3:54:39 uur netto (3:54:44 bruto, clubrecord V60), Tess liep de halve marathon in een tijd van 1.53.23 (netto, PR). Een prachtige loop door het Amsterdamse bos, de polder en het centrum van Amstelveen. Een mooie dag, met perfect weer.

*Lees het verslag dat Kees Smetsers schreef voor het Weekjournaaal, klik op info:*

info

# DOLLE ZAALTRAINING

foto's

info

## Oirschot, dinsdag 26 maart

Vanavond was de laatste zaaltraining van het winterseizoen. En daarvoor hadden we iets leuks bedacht: rollebollen!
Op het einde van de training kwam Roland van Loon ook nog de prijzen uitreiken van de oriëntatieloop van afgelopen zondag. Winnaars van de korte afstand waren Tim van Luijtelaar en vader (1e), Niek Brands (2e) en het team Ingrid van der Schoot, Esther van Brunschot en Susanne Aarts (3e)

# LAATSTE WOMIGROEP

foto's

## 's-Heerenvijvers, woensdag 27 maart

Nu het winterseizoen ten einde loopt stopt ook weer de woensdagmiddaggroep. Vanaf volgende week sluiten de deelnemers weer aan bij de recreantentrainingen op woensdagavond. Traditioneel was er koffie (van Karin) en vlaai (van Jan Kemps). Adrie van de Wal was met een camper gekomen en had de luifel gastvrij uitgeklapt. Jammer dat het niet regende, dan hadden we binnen kunnen zitten en waren we niet nat geworden.

# LOOPTRAINER LT3

info

## Weert, zaterdag 30 maart

Na een cursus van enkele maanden heeft Cees Koppen in Weert zijn diploma looptrainer 3 (LT3) ontvangen. De laatste test was een "examentraining" waarvoor een aantal atleten van onze club - merendeels groep 4 lopers - zich hadden aangemeld. Cursusbegeleider was Pieter van Esch.

*Foto: Cees na het examen tussen zijn loopmaten, die nu voortaan U tegen hem zeggen.*

# ZANDVOORT CIRCUIT RUN

uitslag

## zondag 31 maart 2019

Twee Bali-Runners trokken naar Zandvoort voor de halve marathon vanaf het autocircuit.

*Lees het verslag van Kees Smetsers:*

info

# CYCLOPATHON

uitslag

foto's

## Oirschot, zondag 31 maart

Na een spannende wedstrijd - het ging er in de laatste ronde nog om wie zou winnen - trok het team Gaby Jansen en Dirk van Rijen aan het langste eind. Ze wonnen met 23 seconden voorsprong op de nummer twee, Edwin van de Ven en Patrick Huybrechts. Derde werd het team Henry van de Ven en Rob van Overbeek. De organisatie was dit jaar in handen van de WOC. Aanvoerder Wally van Mierlo zette bij de prijsuitreiking Toon de Croon nog even in het zonnetje, die meer dan 20 jaar de Cyclopathonkar heeft getrokken.

# MARATHON ROTTERDAM

uitslag

## Rotterdam, zondag 7 april 2019

Edwin van de Ven liep onder prima, maar wel enigszins warme omstandigheden zijn eerste marathon in een mooie 3:22:41 uur (netto). Zijn brutotijd was 3:24:04 uur.

*Foto uit archief*

# BERLIN HALBMARATHON

uitslag

## Berlijn (D), zondag 7 april

Tess van den Heuvel (15737) liep met 4 vriendinnen de halve marathon in Berlijn. Een prachtige route langs vele grote bezienswaardigheden. Mooi weer en een goede sfeer.

# ATHLETIC CHAMPS 1

uitslag

foto's

## Veldhoven, zaterdag 13 april

De eerste serie AC-wedstrijden zitten er weer op. Het was ijzig koud met een gemene wind in Veldhoven. Zouden er daarom maar een paar dapperen meegegaan zijn? Ze verbeterden wel eventjes 8 PR's, waarvan die van Bente wel heel erg opviel: 9 meter verder bij Vortexwerpen!

*Foto: Floor Vermeulen bij het onderdeel duurloop 6 minuten. Coach Léon houdt de tijd in de gaten.*

# GROENE WOUD LENTETRAIL

## Oirschot, zondag 14 april

De tweede editie van de Groene Woud Lente Trail. De organisatie was weer in handen van Atletiek Oirschot en de stichting Loopgroep Bali Runners, die in vriendschap verbonden zijn.

*Lees het verslag van Kees Smetsers:*

info

# PAASTRAINING

## Oirschot, donderdag 18 april

Veel getraind werd er niet op deze zonnige donderdagavond. Want de paashaas was er! En die had voor alle jeugdleden wat lekkers meegebracht. Het leek wel Sinterklaas!

*Bekijk de foto's in het FOTOBOEK:*

foto's

# ATHLETIC CHAMPS 2

foto's

## Helmond, maandag 22 april

De tweede Athletic Champs wedstrijd was bij HAC Helmond. Onze jeugd was present met 9 kinderen. Het mooie weer, heel wat beter dan in Veldhoven, maakte er een mooie dag van en onze jeugd deed erg zijn best, met als resultaat 15 PR's!

*Dylan was jarig en daar werd voor gezongen!*

uitslag

# METRO MARATHON DÜSSELDORF

## Düsseldorf (D), zondag 28 april

Nu hij 62 is wil Henk van Gerven in één jaar 12 marathons lopen voor het goede doel: de gehandicapte kinderen in Bali. Lees hoe hij in Maastricht twee halve marathons liep en zijn auto kwijtraakte in Düsseldorf:

info

# Mooie sfeer bij de Groene Woud Lentetrail

foto's

Op onze website staan weer fotoreportages van de Groene Woud Lentetrail, gemaakt door Corrie van Gerven (Scheieind), Peter Kramer (deelnemers) en Ad van Zelst (impressies).

*Boven: ook voor de fotograaf is het genieten als hij van dit landschap foto's mag maken*

*Midden: de "Meidenband met 'ne vent" maakte een bak herrie, maar bracht er wel sfeer in.*

*Onder: de kippen hadden er een hoop werk mee, maar de dubbele omelet - inbegrepen bij het inschrijfgeld - was weer een succes.*

BeKa

VOOR COMPLEET
AUTO-ONDERHOUD

Haven 2 | 5688DR Oirschot | 0499-574477

www.garagebeka.nl

GLASSTECH®
AUTORUIT TECHNIEK

STEK airco service

verspaandonk
herenmode

Molenstraat 10 Oirschot
www.verspaandonk-herenmode.nl

Rabobank

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**

Hans & Hans
Slijterij
Hans de Ridder en Hans Markus

Winkelcentrum De Poort Oirschot
Ook op zondag open van 12.00 tot 17.00 uur

Dé speciaalzaak in wijnen, whisky, jenevers, likeuren, speciaal bieren, Ports, cadeaus, relatiegeschenken, cadeaubonnen, streekproducten, proeverijen, bezorgdienst.

NIEUW
Wij hebben in de winkel voortaan de gelegenheid om wijnen te proeven uit ons Wine Station, vraag er naar in de winkel

Website en shop: www.mitra-winkel.nl
T. 0499-550760 info@mitra-winkel.nl

Vogels
groenvoorziening
Gemonde
tel 073 55 121 43
WWW.VOGELSGROEN.NL

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

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

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

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

BOVAG

# 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

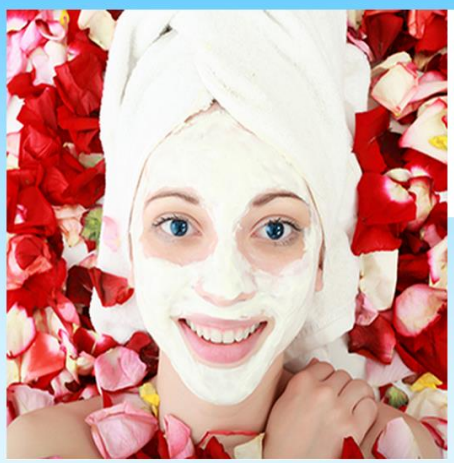
SPORT 2000 FAIR SPORTS

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