SPIKE

het clubblad van de atletiekvereniging oirschot

- *clubnieuws*
- *belevenissen*
- *meningen*
- *uitslagen*
- *wedstrijdagenda*
- *trainingen*
- *informatie*

jaargang 23 - nummer 3 - mei / juni 2009

VAN DE VOORZITTER

Het voorjaar is weer aangebroken. Dat betekent dat mensen ontwaken uit hun winterslaap en weer actief worden. Overal om je heen zie je dan ook mensen die na de winter een nieuwe activiteit gestart zijn. Voor sommigen is dat gewoon pure noodzaak omdat anders de bikini van de zomer niet meer past. En dat is voor velen toch wel heel belangrijk. Niet zozeer dat die bikini past want je kunt natuurlijk makkelijk een nieuwe kopen. Zo duur kan zo'n klein stukje stof niet zijn. Het gaat er dan meer om dat we ons lijntje behouden of eventueel weer terug krijgen. Dan mogen we weer gezien worden op het strand.

Bij onze vereniging zijn een groot aantal mensen gestart met de nieuwe hardloopcursus. Leuk om te zien dat ruim 20 mensen zich daarvoor hebben ingeschreven. Misschien zijn er daar ook wel een aantal bij die wat overtollige kilo's kwijt willen. In ieder geval is het voor alle deelnemers goed om deze manier wat (meer) conditie te krijgen. Over het algemeen kunnen de deelnemers zich niet voorstellen dat ze over een paar weken al 20 minuten aan een stuk kunnen hardlopen. Maar dat zal eind juni toch zo zijn. Van de deelnemers hoor ik dat ze zeer tevreden zijn over de manier waarop Cees en Toon de begeleiding verzorgen. Maar van deze oude rotten in het vak zijn wij gewend dat ze de vele atleten van onze vereniging op een goede wijze begeleiden en trainen. Dus over een aantal weken zijn er weer ruim 20 mensen die in kunnen stromen in de trainingsgroepen. Ook leuk voor de huidige deelnemers om straks een aantal nieuwe gezichten te mogen begroeten.

Het voorjaar zorgt er ook voor dat sommige mensen iets anders willen gaan doen dan ze voorheen deden. Ik doel hier nu speciaal op ons bestuurslid Judith Klinkenberg. Judith wilde ook wel eens iets anders gaan doen. Ze heeft daarom een nieuwe baan aanvaard bij de gemeente Oirschot. Niet dat ze ander werk gaat doen. Nee, bij de gemeente Sint Michielsgestel deed ze voorheen al het zelfde. Dat werk beviel haar goed dus dat wilde ze wel blijven doen. Maar ze kreeg nu de kans om het zelfde werk bij de gemeente Oirschot te gaan doen. Aangezien Judith ook in Oirschot woont is de dagelijkse reisafstand voor Judith nu een stuk korter. Het soort werk dat Judith doet heeft tot gevolg dat ze wel eens te maken kan krijgen met zaken die de Atletiek Vereniging Oirschot betreffen. Dan kan ze namens de gemeente wel eens een standpunt moeten innemen dat botst met hetgeen wij als vereniging willen. Met een duur woord noemen ze dat wel eens conflicterende belangen. Om dat te voorkomen is het voor Judith beter om afscheid te nemen als bestuurslid. Als bestuur van de vereniging betreuren wij dat zeer. Maar wij respecteren de keuze die Judith in deze heeft gemaakt. We bedanken Judith ook van deze plaats voor haar inzet voor de vereniging. Daarnaast wensen we haar veel succes met haar nieuwe baan. Bovendien heeft Judith aangegeven dat ze zich nog wel zal blijven inzetten voor de vereniging. Daarover hebben we al afspraken gemaakt met haar.

Als laatste wil ik op deze pagina nog even terug komen op een nieuwe activiteit van onze vereniging. Samen met Running Team Oirschot hebben we op 26 april een wandeltocht georganiseerd. Van deze wandeltocht was een groot deel van de opbrengst voor de goede doelen die Running Team Oirschot steunt. De Oirschotse Heidetocht was uitstekend georganiseerd. Van de vele deelnemers ontving de organisatie dan ook de nodige complimenten. En dat maakt dat de tocht wellicht volgend jaar zal worden herhaald. Ik wil Ria en Adrie Louwers hier noemen die vanuit de Atletiekvereniging en vanuit Running Team Oirschot hebben bijgedragen aan het succes van deze wandeltocht. Beide hartstikke bedankt voor de vrijwillige inzet.

Tot ziens
Jan Kemps
Voorzitter van onze Atletiekvereniging Oirschot

LEDENADMINISTRATIE

Maarten Kaptein

De verjaardagen in mei…

1	Pieter Smits	M55
3	Riny Roefs	M50
6	Joost de Man	JJA
6	Mark de Man	JJA
9	Thea Noordijk	V40
10	Cees Koppen	M50
18	Meindert van de Ven	JJB
28	Erna van Agt	V50
28	Miel van Loon	M50
29	Nol Veldhuizen	M45
30	Hans Hoogmoet	M50
31	Marijke de Graaf	V50

…en in juni

7	Pepijn van Heerbeek	JJC
10	Charley Gailliaert	M45
11	Ad van Laarhoven	M45
13	Marie-José van Heerebeek	V40
15	Johan der Kinderen	M40
16	Thom van den Broek	JPB
16	Leny de Croon	V50
16	Thea de Jong	V40
16	Mario Wiercx	M50
17	Anita Timmermans	V40
22	Bart van Leeuwen	JJD
28	JingLi Gao	JJD
30	Marian de Jong	V55

Wijzigingen in het ledenbestand per 1 mei

afmeldingen:

Johan Roefs M45
Johan heeft last van een knieblessure en kan daardoor niet meer hardlopen. Hij gaat nu regelmatig fietsen.

Jochem van Eijk JPA
Jochem is met veel plezier lid van ons geweest, maar wil nu wat anders gaan doen.

Bart van Leeuwen JJD
Bart gaat straks naar de middelbare school en wil zich dan elders gaan oriënteren

Hoera, gelukkig ook een paar aanmeldingen:

Nicole Evers V35
Luc van Ham JPA
Stefan de Graaf MSE

De loopcursus is ook heel goed bezet, dus wie weet, melden zich daaruit ook weer nieuwe leden aan.

De ledenadministratie,
Maarten Kaptein

BESTUURSMEDEDELINGEN

Maarten Tromp

Agenda bestuursvergadering ma 18 mei 2009

1 Opening door de voorzitter
2 Verslag bestuursvergadering d.d. 20 april
3 Post
4 In en uit de commissies
5 Activiteitenoverzicht
  14 mei avondwedstrijd (baan)
  26 mei interne loopcompetitie (1500m)
  13 jun jazzloop
  18 jun avondwedstrijd (baan)
  25 jun jansdag
  30 jun interne loopcompetitie (3000m)
6 Projectgroep toekomst accommodatie
7 Gebruiksovereenkomst accommodatie
8 Projectgroep leden
9 BOS werkgroep
10 Rondvraag/mededelingen
11 Sluiting

Met sportgroeten,
Maarten Tromp

JANSDAG 2009

Anne Joosen, Leny de Croon

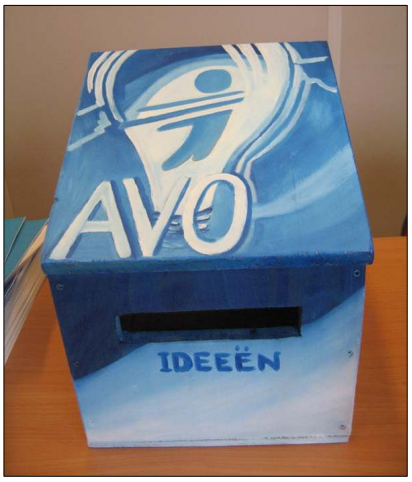
Op **donderdag 25 juni** organiseert AV Oirschot de Jansdag, een atletiekdag voor alle leerlingen van groep 8 van de basisscholen uit Oirschot, Spoordonk en Oostelbeers.
Deze 11- en 12-jarigen strijden op 6 atletiekonderdelen. Daarnaast zijn er ook nog estafettes en een lerarenwedstrijd.
De dag begint omstreeks 8.30 uur en rond 15.30 uur zijn we klaar. Noteer het op de kalender!

Om alles goed te laten verlopen hebben wij veel helpers nodig.

Gelukkig hebben wij een aantal leden die ons elk jaar helpen en die zullen we zeker benaderen, maar als je het leuk vindt om op deze dag mee te komen helpen (een dagdeel kan natuurlijk ook) kun je je ook aanmelden. Het is niet moeilijk en je staat er natuurlijk niet alleen voor.

Je kunt contact opnemen met Anne Joosen of Leny de Croon

Anne Joosen **annejoosen@hotmail.com**
Leny de Croon **lenydecroon@hotmail.com**



Je hebt hem natuurlijk al zien staan: de ideeënbus!

In onze kennissenkring bleken wij iemand te hebben met schildertalent die zo vriendelijk is geweest om, geheel kosteloos, voor ons een kleurrijke, opvallende en daarbij hopelijk ook ideeënstimulerende bus te beschilderen. Ze heeft ons logo als basis gehanteerd en is daarmee creatief aan de slag gegaan.
We zijn zeer blij met deze bus en hopen hierin vele ideeën van onze leden te kunnen vinden. Schroom niet om alles wat je hebt aan ideeën, tips en suggesties die je zinvol lijken voor onze vereniging hierin te deponeren!

namens het bestuur,
Thea Noordijk

NIEUWS

Silvia Tempelman

Het actuele clubnieuws vind je op de homepage van onze website www.avoirschot.nl. onder de kop NIEUWS. De nieuwsberichten worden geschreven door Silvia Tempelman. Zij verzamelt de gegevens en maakt er persberichten van die ze verstuurt naar het Weekjournaal, de Trompetter, de kabelkrant van Omroep Oirschot, de Spike en de webmaster. Silvia is wel afhankelijk van de inbreng van onze leden, dus: heb je nieuws? Geef het meteen door aan silviatempelman@kpnplanet.nl

- **Zondag 15 maart: Ger van Heesch loopt 3e p.r. op rij**

Zondag 15 maart waren we in voorbereiding op de marathon Rotterdam bij de 30 van Tilburg. Cees Koppen liep een pr in 2:19:52 uur en Ger van Heesch liep in 2:29:25 uur zijn 3e pr op een rij (Moergestel, Drunen, Tilburg).

- **zondag 22 maart: Harrie Bullens slaat weer toe bij de ING Venloop te Venlo**

Vandaag liep Harrie Bullens weer 3 minuten van zijn persoonlijk record af bij de halve marathon. Met een tijd van 1 uur 34 netto kwam Harrie over de finish.

- **zaterdag 28 maart: Roland van Loon 3e in Geulle**

Op het heuvelachtige parcours kon Roland de eerste twee kilometers nog mee aan kop lopen, maar daarna moest hij de twee sterkste lopers laten gaan. Het resultaat was een 3e plaats in 43:30 min. over 9,4 km.

- **zondag 29 maart: Roland en Isolde clubkampioenen cross 2009**

Vandaag won Roland van Loon de clubkampioenschappen cross. Hij liep de 10 km in 40:50 minuten. Isolde Evers werd de snelste vrouw. Zij liep 6 km in 29:59 minuten.

- **zondag 5 april: Zes leden lopen Marathon Rotterdam**

Snelste man van AV Oirschot was Ronald van de Vondervoort. Hij liep de 42,2 km in 3:39:13 uur. Ger van Heesch wist zijn persoonlijk record te verbeteren en liep de hele marathon in 3:53:13 uur. Ton Smetsers, die eveneens zijn persoonlijke record verbeterde, liep een tijd van 4:02:43 uur.

- **donderdag 9 april: Twee clubrecords bij Avondwedstrijden Baan**

Afgelopen donderdag werd de eerste serie van de Interne Avondwedstrijden Baan 2009 afgewerkt. Het ging om het hoogspringen, discuswerpen en de 1000 meter. Op de 1000 meter vestigde Joost de Man een clubrecord categorie JjunD en Martien van de Ven in de categorie M60. Deze clubrecords stonden nog open.

- **zondag 19 april: Meer dan 20 cursisten bij de hardloopcursus**

Dit jaar hebben we meer dan 20 deelnemers aan de hardloopcursus en dat is in jaren niet vertoond. Een fotoverslag vind je op de website **www.avoirschot.nl** > FOTOBOEK.

- **zondag 26 april: Oirschotse Heide Wandeltocht groot succes!**

Maar liefst 450 wandelaars namen deel aan deze tocht en legden een afstand variërend van 7,5 tot 40 km af. De wandelvrienden waren afkomstig vanuit de verre omgeving. De opbrengst van de wandeltocht is voor kankerpatiënten, het goede doel waar Running Team Oirschot het hele jaar activiteiten voor organiseert.

- **donderdag 30 april: Joke Bullens derde bij de Torenloop te Hilvarenbeek**

Op 30 april behaalde Joke Bullens de derde plaats op de 10 km met een tijd van 48:38 min. bij de 28e Torenloop. Harrie Bullens liep een persoonlijk record op de 10 km. (42:26 min.)

DE ESTAFETTEPEN

Conny Neggers

Hallo allemaal

Er is mij gevraagd om een stukje over mezelf te schrijven dus bij deze! Ik ben Conny Neggers en woon samen met Twan in Oirschot. We zijn hier 10 jaar geleden komen wonen en hebben na een aantal jaar in een noodwoning te hebben gewoond een huis gebouwd. We wonen daar nu alweer drie jaar met veel plezier.
Zelf heb ik lang op een kinderdagverblijf gewerkt maar ben een aantal jaar geleden part-time in de fietsenzaak gaan werken van Twan. Anderhalf jaar geleden heb ik er voor gekozen om dit full-time te gaan doen. En dit bevalt tot nu toe prima.
Sporten heb ik altijd leuk gevonden, een aantal jaar gemountainbiked, maar tijdens de bouw stond sporten op een laag pitje. Bouwen is trouwens een sport op zich. Dus na de bouwperikelen maar weer eens iets ondernomen, en een hardloopcursus (ergens anders) gaan volgen maar dit maar even volgehouden.

Toen we terug waren van een geweldige rondreis door Nieuw Zeeland vond ik dat er toch maar weer eens iets moest gebeuren en zo ben ik een jaar geleden bij AV Oirschot met de hardloopcursus begonnen. Dit is me vanaf het begin heel goed bevallen. Sowieso ben je dan twee keer in de week lekker bezig met afwisselende onderdelen van het hardlopen. Ook dat we het snel opbouwden viel me erg mee en zodoende loop ik nu dus alweer bijna een jaar! Ik probeer twee keer in week mee te lopen. Lukt dat niet dan loop ik zelf een rondje maar bij de club vind ik het gezelliger want onderweg wordt er gezellig “bijgebuurt” en gezelligheid vind ik ook belangrijk! Meedoen aan een loopevenement vind ik leuk en een uitdaging. Dus wie weet kom je me daar ook een keer tegen.

Naast het lopen en het werken heb ik natuurlijk nog meer dingen waar ik me mee bezig houd. Een daarvan in onze Kobus een bijna tweejarige boxer vol energie! Het is dan heerlijk om met hem te gaan wandelen zeker nu het voorjaar weer begonnen is! Wandelen doe ik ook met vriendinnen en even een terrasje “pikken” hoort daar dan bij . Verder ga ik graag op vakantie (wie niet?) sowieso op wintersport. Fijn heel de dag “sporten” en dan ‘s avonds een welverdiende borrel tijdens de aprés ski. Weekendjes weg met Twan en Kobus of vrienden plannen we regelmatig ook al schiet dat er wel overheen want met een eigen zaak is het meestal wel druk. En met een winkel vol fietsen pakken we zelf ook geregeld de fiets. We hebben ze voor het kiezen bij wijze van spreken dan he! Verder hoop ik nog vele kilometers te lopen samen met jullie en als jullie nog wat van me willen weten dan hoor ik het wel!

***De pen wil ik graag doorgeven** aan Nicole Verbeek. Met haar ben ik vorig jaar aan de loopcursus begonnen en we lopen nu in dezelfde groep dus Nicole succes.*

Groeten van Conny Neggers

DRUNEN

Ronald, Marijke, Bert

De halve marathon Drunen is een klassieker met elk jaar een grote Oirschotse deelname. Lees hier hoe het Ronald, Marijke en Bert verging:

Dit jaar wederom gelopen in de Loonse en Drunense duinen. Een prachtige loop dwars door de natuur. Bij vorige edities sneeuwde het maar dit jaar was het net voor de start erg regenachtig en tijdens de start begon het weer op te klaren. Vervolgens 21 km lekker gelopen in 1:35u. Als het aan mij ligt ga ik volgend jaar weer! *Ronald van de Vondervoort*

Samen met de mede-Roparunners al vroeg op pad. Eerst naar de hoofdsponsor voor koffie. Met Ria Louwers naar de start gewandeld. Ik had me nog niet ingeschreven want ik wist niet of ik op tijd terug zou zijn van mijn vakantie. Bij de inschrijving erg veel regen. Ik heb helemaal geen wedstrijd-ervaring, ik kijk mijn ogen uit. Plastic (zak) jassen/hessen. Wat het zelfde was als in de vakantie: lange rij voor de dames wc. Ben Ria kwijt geraakt, maar vond Ineke en Berti wel.
Op naar de start. Mijn doel was het uit lopen van de bijna 10 km, tijd is niet belangrijk, Na een dag autorijden valt het niet mee. Gelukkig was het droog en kwam zelfs de zon nog. Ik heb lekker gelopen en heb het gehaald. Geeft toch wel een kick. Het lijkt er een beetje op dat ik de smaak te pakken krijg dus wie weet tot de volgende wedstrijd. *Marijke de Graaf*

Het was mijn eerste halve marathon in Drunen. Een mooi parcours over de paden door de bossen. Na een forse regenbui op weg naar het parcours was het weer prachtig met zelfs een zon. Het was echt lenteweer en dus weer voor (voor het eerst dit jaar) de korte broek. Na een mooie tijd gelopen te hebben was het tijd voor de brunch bij de hoofdsponsor van het Running Team Oirschot, De Rooy sloopwerken. Het was genieten. *Bert van Hoof*

Zeg geen nee als we je ergens voor nodig hebben…

Atletiekvereniging Oirschot wordt overeind gehouden door een 40-tal leden die zich als vrijwilliger verdienstelijk maken als trainer, begeleider, bestuurs- of commissielid en allerhande andere taken.

Wil je ook iets doen voor de club? Bespreek het eens met een vrijwilliger (zie de voorlaatste pagina van deze Spike), er liggen nog allerlei taken te wachten. De club kan niet zonder jou!

WOENSDAGMIDDAGGROEP

Pieter Smits

De laatste woensdagmiddagtraining zit er ondertussen al weer een paar weken op. De vervroegde starttijd van 15.00 uur naar 14.00 uur is eenieder goed bevallen. Tijdens de korte dagen zijn we dan ruimschoots voor de donkerte terug en kunnen 's middags een uur langer van de zon genieten als die er al is.
Omdat we altijd vanaf 's-Heerenvijvers vertrekken, kunnen we verder de hei in en belopen we de mooiste plekjes. Voor mij gaat het zeker niet alleen om het lopen maar zeker ook om het in de natuur verblijven en daarvan genieten..

De opkomst was in het begin weer goed. Vanaf het moment dat de marathontraining begon hadden we wederom last van enkele overlopers maar omdat we halverwege januari met een tweede groep begonnen voor de langzamere lopers bleef de opkomst redelijk tot goed.
De laatste woensdagmiddagtraining hebben we tezamen met de marathonlopers afgelegd en nadien het inmiddels traditioneel geworden koffiedrinken gehouden met appelflappen, ditmaal gefinancierd door de gebroeders Verhagen.

Inmiddels hebben we ons weer aangesloten bij de woensdagavondtraining en gaan weer op woensdagmiddag om 14.00 u van start over 6 maanden als de klok weer wordt verzet naar de wintertijd.
Wat betreft de tweede groep met de langzamere lopers vind ik dat dit enige verandering behoeft. De langzamere groep liep nu dezelfde route achter de eerste groep aan met de snellere lopers. De eerste groep kwam dan regelmatig terug om de anderen op te halen. Bewust dan wel onbewust gaat de tweede groep dan toch harder lopen en valt in gedeelten uiteen, hetgeen onwenselijk is. Bovendien is het voor de snelleren niet fijn telkens te moeten omdraaien.
Op een gegeven moment bestond de langzamere groep uit 7 deelnemers, grotendeels dames uit de reguliere groepen 2 en 3. Omdat ze nadien wegbleven heb ik navraag gedaan en werd mij medegedeeld dat ze de snelheid te hoog vonden en/of de afstand te ver.

Ik vind dan ook dat we volgend seizoen zeker met de langzamere groep verder moeten gaan, maar ik vind ook dat vanwege het bovengenoemde de groepen niet dezelfde route moeten lopen, maar apart moeten gaan met elk een begeleider. Voor aanvang van de volgende woensdagmiddagtrainingen volgt nog informatie.

Pieter Smits

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN CROSS

Joos van Haaren

Nieuwe gezichten dit jaar op het podium bij de Clubkampioenschappen Cross. We vroegen de categoriewinnaars om hun verhaal:

Geoefend loper

Zondag 29 maart hadden we weer onze clubcrosskampioenschappen. Voor mij de enigste wedstrijd sinds jaren waar ik nog aan deelneem. Ik was weer tevreden over hoe het ging en over de tijd die ik liep. Weliswaar 1 minuut langzamer dan vorig jaar. Maar het parcours was iets langer door het extra stukje bij het veld. Omgerekend liep ik even snel als vorig jaar. Omdat ik geen wedstrijden meer loop, ontbreekt mij het tempgevoel. Maar ik liep vrij constant en behouden. Hartslag 170-173. Normaal loop ik in wedstrijden 183-185. Als ik zo af en toe eens een tempoloop doe van 10 minuten komt hij op 180-185 uit. En dat voor een 60-jarige. Dus op reserve en gemakkelijk gelopen.

Maar met zo af en toe een tempoloopje van 10 minuten of met een paar steigerungen van 80 meter, train je toch niet echt je snelle spieren. Als ik vroeger een crossje liep had ik geen zware benen. Maar ondanks mijn behoudend lopen voelde ik mijn beentjes toch wel. Dus, ondanks mijn regelmatig lopen (bijna iedere dag) en mijn ruim 40 jaren ervaring en bijna 200000 kilometer in de benen is een eenmalige wedstrijd en dan ook nog eens een cross toch weer een andere belasting.

Weliswaar gaat het crossje zo'n 6 minuten langzamer dan een jaar of 10 geleden maar de training is anders en de jaren tellen ook mee. Ik heb vooral veel snelheid verloren tussen 2001 en 2006. Toen ik sukkelde en minder of soms maanden helemaal niet kon lopen en 2 operaties heb moeten ondergaan. Maar ik bewijs wel dat er met regelmatig en rustig trainen nog veel te bereiken is. Welke conclusie trek ik hier uit? Als ik echt weer aan wedstrijden zou mee gaan doen dan zou ik niet zo heel veel hoeven te wijzigen aan mijn training.

Schema's die ik maak voor anderen en waar ik voor mij zelf altijd van uit ging bestaan uit 3 basistrainingen in de week: 1x een lange duurloop, 1x een vaartspel of interval, 1x een vlotte duurloop of tempoduurloop. Af en toe een wedstrijdje. Alle andere dagen dat men wil lopen is een ontspannen duurloopje voldoende. Dus een duurloopje van 45 minuten omzetten naar 45 min vaartspel en 1 duurloopje van 40 minuten omzetten naar een vlotte duurloop van 40 minuten of naar b.v. 10 minuten inlopen dan een tempoduurloop van 15 tot 20 minuten en 10 minuten uitlopen zou al een volledige training zijn. En 1 dagje overslaan kan ook geen kwaad. Mijn voorkeur gaat uit naar een vaartspel i.p.v. interval of tempolopen. Ik vind een vaartspel meer ontspannen .Tijdens zo'n vaartspel kun je alle tempootjes van 50 meter tot 1000 meter doen. Ik deed vroeger een vaartspel. Afstand 11 km. Met in en uitlopen deed ik daar 42-tot 43 minuten over. Ik heb het een paar maanden geleden nog eens gedaan. Ik deed er toen 51 minuten over. Hetzelfde rondje. Maar vroeger kon ik uiteraard de tempo"s harder en hield ik ook het basis (duurloop)tempo hoog. Maar ik loop nu de 10 km ook bijna 10 minuten langzamer. Dus de verhoudingen kloppen wel. Het vaartspel traint je souplesse, snelheid en tempo. De vlotte duurloop of tempoloop trainen de VO-max. De lange duurloop is de basis en het is er voor de inhoud en om je lichaam te laten wennen aan het lopen. Lopen is namelijk niet alleen conditie maar ook gewenning van het lichaam aan het lopen.

Eigenlijk is lopen een simpele en gemakkelijke sport die je vrij ontspannen kunt beoefenen. Je talent en mentaliteit maken een goede of minder goede loper van je. Sommigen hebben 1 van de 2 en anderen hebben beide. De echte toppers. Zelf zal ik zoals ik er nu over denk niet gaan trainen voor wedstrijden, maar misschien kunnen anderen hier hun voordeel en voorbeeld uithalen. Loop ze.

Joos van Haaren (1e M55)

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN CROSS

Roland, Reny, Silvia, Wim

Clubkampioen

Dus de beste loper van onze club. Maar wel met één kanttekening: de allerbeste was er niet bij. Want als Ruud van Woensel mee loopt, dan wordt hij clubkampioen, al sinds de vorige eeuw.
Bij het clubkampioenschap van vorig jaar heb ik wel een poging gewaagd om Ruud bij te houden, maar dat was onbegonnen werk. Krap één rondje liep ik in zijn kielzog en toen was bij mij de pijp helemaal leeg terwijl Ruud nog vrolijk vier rondjes verder liep in hetzelfde moordende tempo. Dit jaar was Ruud helaas geblesseerd en dus maakte ik een goede kans.
De dag ervoor liep ik nog een bergloop in het Zuid-Limburgse Geulle. Vorig jaar wist ik daar te winnen, dus dit jaar mocht ik bij die wedstrijd niet ontbreken. Winnen zat er dit keer niet in, maar met een 3de plaats stond ik toch nog op het podium.
Maar ja, bergop en bergaf hardlopen zorgt voor veel spierpijn. En dat voelde ik een dag later dus tijdens het clubkampioenschap. Daarom maar niet te hard van gestart gegaan. Een voor mij onbekende loper, Ronald Bloemsma, ging er wel snel vandoor. Dat ging voor mij even te snel, maar in het tweede deel van de wedstrijd kon ik hem achterhalen en passeren. En daardoor mag ik mij dus een jaar lang clubkampioen noemen!
En zo werd ik voor de 2de keer in mijn loopcarièrre clubkampioen. In 2001 won ik al een keer, toen was Ruud er ook niet bij……. *Roland van Loon (1e M35 en clubkampioen bij de mannen)*

Het startschot valt. Ik denk Joke Bullens bijhouden als het kan deze keer. En als het niet gaat lukken dan heb ik toch mijn best gedaan had ik zo gedacht. Maar het ging goed, drie ronden lang, lekker en goed doorgelopen zodat ik 2e dame was. En in mijn categorie 1ste, maar dat is niet zo moeilijk als er maar weinig zijn. Dat is wel jammer! *Reny van Straten (1^{e} V35)*

Wachten
Hoe ben je zover gekomen dat je eerste werd bij de Vrouwen 55+? Nou, door gewoon rustig af te wachten totdat je ouder wordt en de snelle dames in een jongere categorie vallen. Vaak had ik zelfs harder gelopen dan jongere dames, die dan wel het podium mochten betreden. Kortom de juiste snelheid op het juiste moment. Ik vond het toch wel erg leuk om nu daar ook eens te staan! *Silvia Tempelman (1^{e} V55)*

Eitje
Voor mij was het dit jaar niet zo moeilijk om een podiumplaats te behalen. Geen tegenstand als je maar met zijn tweeën bent. *Wim Verhagen. (1^{e} M65)*

foto's van de Clubkampioenschappen Cross staan op de website www.avoirschot.nl

MARATHON ROTTERDAM

Ronald van de Vondervoort

Ton, Ronald, Ad, Jeanne en Ad in het startvak

Na 3 maanden trainen in weer en wind is 't dan zover. Om half acht zit ik al in de keuken om eten en drinken naar binnen te proppen. Vervolgens hou ik me bezig met "wat moet ik aan?" en vergeet ik niks? Uiteindelijk doe ik een shirt met korte mouwen en korte tight aan. Blijkt achteraf een goede keus te zijn. Dan vlug naar het postkantoor waar we gezamenlijk met enkele supporters in 2 busjes vertrekken naar het mistige Rotterdam. Onderweg wordt er gepraat over de tijden die we graag willen lopen.

Nadat we de busjes geparkeerd hadden gingen we vlug naar het Albeda-college om ons te verkleden in de tent en toen om 10:15 uur met z'n allen naar het startvak. Wat een prachtig gezicht. De spanning is voelbaar. Hier hebben we allemaal lang naar uitgekeken. Om 11:00 uur zingt Lee Towers uit volle borst "You'll Never Walk Alone" waarna de burgemeester het startschot lost. Wat een ongelooflijke mensenmassa. Na 10 kilometer word je nog steeds op je hielen getrapt, kun je nog steeds alleen maar inhalen door andere mensen te snijden en je ellebogen te gebruiken en word je regelmatig in je rug geduwd. Waarom doe ik dit eigenlijk? Niet voor mijn lol, dat is duidelijk. Conclusie: ik ben een echte H-loper. Na ±24 kilometer zie ik een paar supporters. Mijn hemel, wat is het nog ver naar de finish. Maar dan: op 27 kilometer begint het lopersveld een beetje uit te dunnen en komt er ineens ruimte. Plotseling ontdek ik dat ik heerlijk loop, ondanks het feit dat ik mijn benen al begin te voelen. Geeft niet, ik ben nu aan het genieten. Een paar kilometer later loop ik richting Kralingerbos en bij het 35 kilometerpunt krijg ik steeds pijnlijker bovenbenen. Weer 1 kilometer verder begin ik ook m'n kuiten te voelen en moet ik even gaan wandelen. Maar ik ben eigenlijk nog niet moe en ben mentaal beter dan ooit. Kom ik nu op dit moment de man met de hamer tegen? Ja dus. Er zit niks anders op dan maar door te lopen tot het bittere einde.
Als ik over de finish kom, kan ik het bijna niet geloven: ik heb 3:39 uur gelopen! Het voelt alsof ik een Olympische medaille heb gewonnen, ik ben euforisch, in extase, dolgelukkig en niet eens "echt" moe en baal een beetje.

Vervolgens loop ik weer terug naar de tent, om vervolgens lekker te douchen, benen nog even laten masseren en toen terug naar het Hofplein waar we hadden afgesproken om te verzamelen om daarna weer met de busjes naar Oirschot te gaan. Na uren in de bus zitten, zijn mijn benen nóg stijver en nóg pijnlijker geworden. 's Avonds nog even naborrelen bij de Beurs. De twee dagen na de marathon heb ik moeite om de trap af te lopen, maar ik draag mijn spierpijn als een trofee. Het was het meer dan waard. En bij de volgende marathon ga ik voor 3:26 uur. Ik kan nauwelijks wachten.
Ronald van de Vondervoort.

MARATHON ROTTERDAM

Ad van Heerbeek, Jeanne Kemps

v.l.n.r. staand: Ad van Heerbeek, Ger van Heesch, Nico Hems (gastloper AV Oirschot), Ton Smetsers. Zittend: Jeanne Kemps, Ronald van de Vondervoort, Ad van Zelst

Na de zware marathon in New York leek Rotterdam een stuk makkelijker te worden, helaas blijkt dat elke marathon toch weer een verhaal apart is. Na 30 km werd het toch weer een hele opgave om de marathon uit te lopen. Achteraf valt de tijd van 3.40 uur nog mee. De dag van de marathon was goed verlopen, dank aan de chauffeurs Adrie en Jan en aan Ger die alles perfect heeft georganiseerd (alleen jammer van de 2 bonnen voor fout parkeren).
Na afloop hebben we 's avonds in de Beurs nog de prestaties grondig geanalyseerd en was het grootste leed weer gelden.Wat mij betreft weer op naar de volgende marathon, waarschijnlijk 11 oktober in Eindhoven.

Ad van Heerbeek

Na drie maanden trainen was het dan zover. Na vele kilometers in de benen moest het nou gebeuren. Met twee taxibusjes vol met lopers en supporters reden we naar Rotterdam. Daar aangekomen gingen we ons omkleden. De supporters gingen eerst iets drinken en zochten toen een plaatsje langs de route.
Om elf uur hoorden we een kanonschot en dat was het teken dat we konden starten. Ik ging langzaam van start maar even later ging ik lekker in mijn eigen tempo lopen. Dit had ik vorig jaar ook gedaan en dat ging toen goed. Bij iedere drankpost even wandelen om een slokje te drinken. De halve marathontijd was rond de twee uur. Dit was goed dus nu maar weer verder. Onderweg werd ik goed aangemoedigd door onze supporters. Na 30 kilometer ging het niet meer zo goed. Mijn benen gingen zeer doen.
Adrie Louwers had gezegd dat hij bij de 36 kilometer een stukje met mij mee zou lopen. Helaas zijn we elkaar uit het oog verloren dus moest ik het verder alleen doen. Dit was heel zwaar. De temperatuur liep ook wat op en ik had toch te veel kleding aan. Bij de 40 kilometer haalde Adrie mij toch nog in en heeft zo toch nog een kilometer met mij mee kunnen lopen. De laatste kilometer moest ik alleen doen. Wat was ik blij dat ik over de finish was. Twee minuten later dan vorig jaar en ook veel meer kapot dan vorig jaar. Jan zou mij bij de finish opwachten. Samen zijn we naar de kleedruimte gegaan waar ik even op een bankje ben gaan liggen. Toen heb ik mij omgekleed en zijn we nadat er nog wat foto's waren gemaakt naar de busjes gelopen. Thuis lekker even in bad gelegen toen gegeten en nog even naar de Beurs om het vocht nog wat aan te vullen. Rond de klok van elven naar huis en naar bed om lekker te slapen. Dat viel niet mee want wat deden die benen zeer. Ik wil iedereen bedanken die mee zijn geweest naar Rotterdam en Ger, Ad en Ronald voor de velen uurtjes die we samen hebben getraind.

Jeanne Kemps

MARATHON ROTTERDAM

Ad van Zelst

Ook dit jaar raak ik in de aanloop naar de Marathon Rotterdam geblesseerd. Nu met allerlei vage spierklachten. De lange duurlopen zijn geen probleem, maar als de snelheid wat hoger wordt of als ik een viaduct op moet is het uit met de pret. Die marathon gaat me 5 uur kosten zo. Twee weken voor de grote dag meld ik me bij het SMA in Veldhoven. De diagnose is snel gesteld: de zooltjes die ik er vorig jaar heb uitgegooid omdat ik knieklachten kreeg, moeten er toch echt weer in vanwege mijn doorgezakte voeten. Wel even naar laten kijken bij Runners Mol. Daar ben ik twee dagen voor de marathon. Karel Willems (volgens mij de beste sportpodoloog van de wereld) laat me wat op en neer lopen, kijkt me met een scheef oog aan, haalt dan 2 millimeter van het rechterzooltje af en zegt: *"Lopen gij dieje marathon!".*

Tot mijn stomme verbazing loop ik mijn vijfde marathon probleemloos uit binnen de 4 uur (64e van de 216 M60'ers). Jammer dat ik wat voorzichtig van start ben gegaan, anders had er meer in gezeten. Dat doen we volgend jaar anders.

Vijf vingers de lucht in bij de finish >>

Nieuw Nieuw Nieuw

Prachtige nieuwe collectie
Björn Borg dames, heren en kindershorts-boxer
per 2 stuks € 15.00

Nu ook mooie kleding van o.a.Gaastra / G-Star / Mc-Gregor

Info: g.dijkstra36@chello.nl of bel 06-20648418

OIRSCHOTSE HEIDETOCHT

foto's: Adrie Louwers, Ad van Zelst

AV Oirschot en Running Team Oirschot organiseerden een wandeltocht in het kader van de voorbereiding op de Roparun. Er deden ongeveer 450 wandelaars mee. Een groot succes dus en voor herhaling vatbaar!

Met de klok mee: ● De dames van de loterij ● Waar kennen we die van? ● Het inschrijfbureau ● Waar kennen we die van?

De Roparun is dit jaar weer in het Pinksterweekend: zaterdag 30 mei, zondag 31 mei, maandag 1 juni. Volg de wedstrijd live via de website **www.roparun.nl**

HARDLOOPCURSUS 2009

foto's Ad van Zelst

Meer dan 20 deelnemers telt de hardloopcursus 2009, dat hebben we in jaren niet gezien! Een fotoverslag van de 3e les op zondag 26 april onder leiding van trainers Toon en Cees.

Meer foto's van de hardloopcursus op de website ***www.avoirschot.nl***

STRONGMANRUN

Ad van Zelst

In de week vóór de Marathon Rotterdam loop ik met de collectebus voor het Fonds Gehandicaptensport binnen bij Screenrun, de zeefdrukkerij van ons oud-lid Henk van Gerven. Voor de deur staan een paar hardloopschoenen te drogen en dan weet je het wel…

Henk tettert er onmiddellijk op los, hij heeft nou toch iets meegemaakt: de Fisherman's Friend Strongmanrun in Weeze, Duitsland. *"Man, mijn benen braken af!".* Ik zal het korter houden dan Henk. Kijk voor een impressie op de website:

www.fishermansfriend.de/strongmanrun/starke-bilder/

Ik zal deze en andere links over de Strongmanrun op de website (prikbord) zetten. Je weet niet wat je ziet.

Henk stuurde me nog het volgende gedicht:

emotie.....

In een verloren mensen massa
worden spieren ijzig koud
versteend sleept 'n ieder zich voort
de waanzin tegemoet,

drijft het instinct
de wanhoop met zich mee,
hoever kan 'n mens zijn grens verleggen?
wat zoek ik steeds
in dit onbegrijpelijk festijn?

benen vol vuur
ogen verdronken zo koud
het is 'n Strongman's lijf behoud

slepend ploetert 'n ieder zijn weg
wetend dat ieder mens
zijn grens zal vinden,

de pijn spreekt duizend talen
in geen enkel boek beschreven
dit was het begin
van het einde van mijn leven.

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?

● Slagerij Cas Smits ● Gasterij De Merode ● Autobedrijf P. van de Ven ● Fysionova ● Gerrie Dijkstra ● Running Support ● Bloemenboetiek ELHA ● Garage BeKa ● Henk de Vocht Woninginrichting ● Donna Kapper ● Roefs Partyverhuur ● Verspaandonk Herenmode ● Eetcafé 't Stoeltje ● Blox & Verbeek Adviseurs ● IBB Electronic Engineering ● Anja van Heerebeek Sportmassage ● C1000 supermarkt ● FT-Print ● Toon Bullens Architect ● De Club van Eenentwintig (Horeca Oirschot) ● Oirschot Olie B.V. ● Boerenbond Deurne ● Bakkerij Den Heuvel ● Joost Vugs Keurslager ● Bakkerij Schellens ● Mitra Slijterij ● Boekhandel De Croon ● Klus- en Timmerwerken Frank van Esch ● Gast Makelaardij & Assurantiën ● De Meeuw Bouwsystemen ● Vitron ●

LET OP: De advertenties staan alleen in de papieren SPIKE. In de digitale SPIKE zijn om technische redenen geen advertenties opgenomen. Omdat de Spike dit jaar niet meer elke maand maar om de twee maanden verschijnt krijgen alle adverteerders, voorlopig gratis, op onze website een link naar hun eigen website.

Informatie over adverteren in De Spike of op onze website: anthonyconijn@wanadoo.nl

INTERNE COMPETITIE 2009

coördinator: Adrie Vermeeren

Bij de eerste ronde van de interne competitie 2009 liepen 18 leden mee. Volgende ronde: dinsdag 26 mei.

		500 m 21 april	1500 m 26 mei	3 km 30 juni	10 km 1 sept	5000 m 22 sept	**punten**
Msen							
1	Bart Noyen	1:28.6 88,6					**88,6**
2	Srefan de Graaf	1:36.1 96,1					**96,1**
M35							
1	Roland van Loon	1:31.9 91,9					**91,9**
2	Ronald van de Vondervoort	1:33.0 93,0					**93,0**
3	Ton Smetsers	1:37.9 97,9					**97,9**
M45							
1	Jac van Heerebeek	1:30.8 90,8					**90,8**
2	Michael Boon	1:34,9 94,9					**94,9**
3	Harrie Bullens	1:35.5 95,5					**95,5**
4	Cees Koppen	1:35.8 95,8					**95,8**
5	Hennie van Rijt	1:39.1 99,1					**99,1**
6	Ger van Heesch	1:41.2 101,2					**101,2**
M55							
1	Erik van Ingen	1:47.7 107,7					**107,7**
2	Bert van Hoof	1:52.2 112,2					**112,2**
3	Ad van Zelst	2:03.0 123,0					**123,0**
V45							
1	Tineke vd Heuvel	1:55.6 115,6					**115,6**
2	Nellie van Beers	2:04.5 124,5					**124,5**
3	Leny de Croon	2:06.8 126,8					**126,8**
4	Jeanne Kemps	2:07.2 127,2					**127,2**

Puntentelling:
- Voor alle afstanden wordt de tijd teruggerekend naar het aantal seconden per 500 meter. De 1500 meter-tijd wordt dus door 3 gedeeld en dat aantal seconden zijn je punten.
- Als je een onderdeel mist krijg je het aantal punten van de langzaamste loper in je categorie (of dichtstbij liggende categorie) plus 10.
- De categorie waarin je je eerste wedstrijd loopt, blijft gedurende de hele competitie hetzelfde.
- De loper met het laagste puntenaantal wint de competitie.
- Je mag maximaal twee onderdelen missen anders word je niet in de uitslag opgenomen.

De individuele prestaties met p.r.'s en c.r.'s staan bij de UITSLAGEN,

Zie de foto's van de interne competitie op www.avoirschot.nl > FOTOBOEK

UITSLAGEN

Ad van Zelst

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.

zondag 8 maart 2009 **Fresenius Halve Marathon, Drunen**

Hondenweer was het bij het inlopen, maar kort na de start kwam de zon door en werden de omstandigheden ideaal. Er werden door onze atleten 5 p.r.'s gebroken. Harrie Bullens haalde maar liefst 20 minuten eraf en Joke Bullens wilde niet achterblijven en verbeterde haar p.r. met 12 minuten.
Ruud van Woensel, die hier vorig jaar nog zijn categorie won, moest helaas geblesseerd thuis blijven

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
21.1 km	Ronald van de Vondervoort		Mrecr	01:35:03			13,32
	Harrie Bullens		Mrecr	01:38:50	●		12,81
	Ger van Heesch		Mrecr	01:39:23	●		12,74
	Bert van Hoof		Mrecr	01:39:56			12,67
	Henk van de Ven		Mrecr	01:40:46			12,56
	Tineke van den Heuvel	15e	V45	01:46:56			11,84
	Mari Oerlemans		Mrecr	01:47:39			11,76
	Erik van Ingen		Mrecr	01:47:39	●		11,76
	Ad van Zelst	13e	M60	01:47:39			11,76
	Joke Bullens		Vrecr	01:47:46	●		11,75
	Adrie Louwers	32e	M50	01:48:19			11,69
	Jeanne Kemps		Vrecr	01:48:19	●		11,69
	Hans van Hal		Mrecr	01:54:32			11,05
	Arja Oerlemans		Vrecr	01:58:18			10,70
	Jeanne van Oirschot		Vrecr	02:20:26			9,01
	Anthony Conijn		Mrecr	02:20:26			9,01
9.4 km	Jan Kemps		Mrecr	00:50:15			11,22
	Ineke Conijn		Vrecr	00:59:09			9,54
	Berti Smetsers		Vrecr	00:59:16			9,52
	Ria Louwers		Vrecr	01:00:10			9,37
	Marijke de Graaf		Vrecr	01:02:46			8,99

zondag 15 maart 2009 **30 van Tilburg, Tilburg**

Ger van Heesch loopt zijn 3e p.r. op rij, ook een p.r. voor Cees Koppen

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
30 km	Cees Koppen	8e	M45	02:19:52	●		12,87
	Ronald van de Vondervoort	16e	M35	02:26:04			12,32
	Ger van Heesch		Mrecr	02:29:25	●		12,05
	Ad van Zelst	8e	M55	02:40:46			11,20
	Jeanne Kemps		Vrecr	02:52:05			10,46

UITSLAGEN

Ad van Zelst

zondag 8 maart 2009 — **Driedorpencross, Veghel**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
3500 m	René van de ven	7e	M	00:12:12			17,21

zondag 22 maart 2009 — **ING Venloop, Venlo**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
21.1 km	Harrie Bullens		Mrecr	01:34:34	●		13,24
	Joke Bullens		Vrecr	01:47:49			11,63
	Anthony Conijn		Mrecr	02:19:27			9,08
10 km	Vincent Klabbers		Mrecr	00:52:10			11,50
	Jeanne van Oirschot		Vrecr	01:03:09			9,50
	Ineke Conijn		Vrecr	01:03:09			9,50

zaterdag 28 maart 2009 — **Open LOGO Bergkampioenschap, Geulle**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
9.4 km	Roland van Loon	3e	Msen	00:43:30			12,97

zondag 5 april 2009 — **Fortis Marathon, Rotterdam**

Temperatuur rond de 15 graden, vrijwel geen wind, zonnig. Nét iets te warm voor een marathon. Maar toch 2 pr's voor de lopers van AV Oirschot. Ger van Heesch liep er 1 minuut af en Ton Smetsers maar liefst een half uur.

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
42.2 km	Ronald van de Vondervoort			03:39:13			11,55
	Ad van Heerbeek			03:40:47			11,47
	Ger van Heesch			03:53:13	●		10,86
	Ad van Zelst			03:57:34			10,66
	Ton Smetsers			04:02:43	●		10,43
	Jeanne Kemps			04:13:35			9,98

zondag 5 april 2009 — **Instuifwedstrijden, Vught**

discipline	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*
speerwerpen	René van de Ven	6e	Msen	42,77 m
discuswerpen	René van de Ven	8e	Msen	28,05 m

maandag 13 april 2009 — **Rabobank Paasloop, Boxtel**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
15 km	Cees Koppen	9e	M50	01:05:27	●		13,75

donderdag 16 april 2009 — **Circuit 14, Eindhoven**

discipline	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*
speerwerpen	René van de Ven	1e	Msen	45,64 m
kogelstoten	René van de Ven	2e	Msen	10,92 m

UITSLAGEN

Ad van Zelst

zondag 29 maart 2009 **Clubkampioenschappen Cross, Oirschot**

Roland van Loon en Isolde Evers zijn de Clubkampioenschappen Cross 2009

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss pr cr*	*km/u*
10000 m	Roland van Loon CLUBKAMPIOEN	1e	M35	00:40:50	14,69
	Ronald Bloemsma		Mrecr	00:41:17	14,53
	Jac van Heerebeek	1e	M45	00:44:42	13,42
	Cees Koppen	2e	M45	00:45:50	13,09
	Harrie Bullens	3e	M45	00:46:36	12,88
	Ton Smetsers	2e	M35	00:47:38	12,60
	Bart Noyen	1e	Msen	00:48:49	12,29
	Adrie van de Wal	3e	M35	00:49:22	12,15
	Hans van de Wal	4e	M45	00:49:27	12,13
	Johan Roefs	5e	M45	00:49:55	12,02
	Ger van Heesch	6e	M45	00:50:10	11,96
	Hans van Hal	7e	M45	00:54:49	10,95
	Twan Witlox	4e	M35	00:55:21	10,84
	Vincent Klabbers	8e	M45	00:56:21	10,65
8000 m	Joos van Haaren	1e	M55	00:35:01	13,71
	Bert van Hoof	2e	M55	00:38:03	12,61
	Frans Verhagen	3e	M55	00:40:05	11,98
	Cees van de Schoot	4e	M55	00:41:00	11,71
	Michael Boon		Mrecr	00:42:10	11,38
	Pieter Smits	5e	M55	00:43:18	11,09
	Henk Verbeek	6e	M55	00:51:45	9,28
	Jan van der Heijden	7e	M55	00:53:25	8,99
	Chris van Eck	8e	M55	00:53:25	8,99
6000 m	Wim Verhagen	1e	M65	00:29:57	12,02
	Isolde Evers CLUBKAMPIOEN	1e	Vsen	00:29:59	12,01
	Reny van Straten	1e	V35	00:30:17	11,89
	Joke Bullens	1e	V45	00:30:25	11,84
	Leny de Croon	2e	V45	00:31:08	11,56
	Jeanne Kemps	3e	V45	00:31:35	11,40
	Hans Büsgen		Mrecr	00:32:12	11,18
	Johan der Kinderen		Mrecr	00:32:50	10,96
	Nicole Scheepers		Vrecr	00:35:04	10,27
	Jeanne van Oirschot	4e	V45	00:37:16	9,66
	Thea de Jong	2e	V35	00:37:16	9,66
	Berti Smetsers	5e	V45	00:37:39	9,56
	Anita Timmermans	3e	V35	00:37:42	9,55
	Irene van Gestel	6e	V45	00:40:30	8,89
	Marijke de Graaf	7e	V45	00:41:30	8,67
	Nellie Roefs		Vrecr	00:42:15	8,52
	Anne Joosen	8e	V45	00:45:16	7,95
4000 m	Silvia Tempelman	1e	V55	00:22:52	10,50
	Corrie de Kroon	1e	V65	00:25:59	9,24
	Hannie Schilders	2e	V55	00:26:17	9,13
	Marian de Jong	3e	V55	00:26:38	9,01
	Annie de Bresser	4e	V55	00:26:45	8,97

UITSLAGEN

Ad van Zelst

donderdag 9 april 2009 **Interne Avondwedstrijden Baan, Oirschot**

Bij de eerste serie Avondwedstrijden Baan 2009 werden 2 clubrecords gesteld op de 1000 meter

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
1000 m	Martijn van de Ven	1e	Msen	00:03:35.3			16,72
	Martien van de Ven	1e	M60	00:03:38.7		●	16,46
	Joost de Man	1e	JjunA	00:03:40		●	16,36
	Bart Noyen	2e	Msen	00:03:44.9			16,01
	Mark de Man	2e	JjunA	00:03:50.9			15,59
	René van de Ven	3e	Msen	00:03:55.2			15,31
	Robbert van de Kerkhof	4e	Msen	00:04:00.3			14,98
discus	René van de Ven	1e	Msen	27,87 m			
	Mark de Man	1e	JjunA	26,91 m			
	Martien van de Ven	1e	M60	22,87 m			
	Martijn van de Ven	2e	Msen	22,71 m			
	Bart Noyen	3e	Msen	22,61 m			
	Robbert van de Kerkhof	4e	Msen	21,29 m			
	Joost de Man	2e	JjunA	19,62 m			
hoog	Bart Noyen	1e	Msen	1,70 m			
	Joost de Man	1e	JjunA	1,45 m			
	René van de Ven	2e	Msen	1,45 m			
	Robbert van de Kerkhof	3e	Msen	1,45 m			
	Mark de Man	2e	JjunA	1,40 m			
	Lonneke van Heerbeek	1e	MjunD	1,20 m			
	Martijn van de Ven	4e	Msen	1,25 m			

dinsdag 21 april 2009 **Interne competitie 500 meter, Oirschot**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
500 m	Bart Noyen	1e	Msen	00:01:28.6			20,32
	Jac van Heerebeek	1e	M45	00:01:30.8			19,82
	Roland van Loon	1e	M35	00:01:31.9			19,59
	Ronald van de Vondervoort	2e	M35	00:01:33.0			19,35
	Michael Boon	2e	M45	00:01:34.9			18,97
	Harrie Bullens	3e	M45	00:01:35.5			18,85
	Cees Koppen	4e	M45	00:01:35.8	●		18,79
	Stefan de Graaf	2e	Msen	00:01:36.1			18,73
	Ton Smetsers	3e	M35	00:01:37.9			18,39
	Hennie van Rijt	5e	M45	00:01:39.1			18,16
	Ger van Heesch	6e	M45	00:01:41.2			17,79
	Erik van Ingen	1e	M55	00:01:47.7			16,71
	Henri Scheepens	4r	M35	00:01:49.3			16,47
	Bert van Hoof	2e	M55	00:01:52.5			16,00
	Tineke van den Heuvel	1e	V45	00:01:55.6			15,57
	Ad van Zelst	3e	M55	00:02:03.0			14,63
	Nellie van Beers	2e	V45	00:02:04.5			14,46
	Leny de Croon	3e	V45	00:02:06.8			14,20
	Jeanne Kemps	4e	V45	00:02:07.2			14,15

UITSLAGEN

Ad van Zelst

zaterdag 18 april 2009 — **Vennenloop, Oisterwijk**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
15 km	Jac van Heerebeek	19e	M45	01:03:26			14,19

woensdag 22 april 2009 — **Hypotheker Beekloop, Eindhoven**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
16 km	Cees Koppen		M	01:10:22			13,64
	Harrie Bullens		M	01:10:22			13,64
	Adrie Louwers		M	01:11:53			13,35
	Tineke van den Heuvel		V	01:17:00			12,47
	Mari Oerlemans		M	01:18:30			12,23
	Nellie van Beers		V	01:18:35			12,22
	Erik van Ingen		M	01:19:20			12,10
	Joke Bullens		V	01:21:41			11,75
	Twan Witlox		M	01:22:42			11,61
	Antoinet van Esch		V	01:28:55			10,80
12 km	Adrie van de Wal		M	00:58:00			12,41
	Hans Hoogmoet		M	00:59:27			12,11
	Ton Smetsers		M	00:59:30			12,10
	Stefan de Graaf		M	01:03:43			11,30
	Anthony Conijn		M	01:14:20			9,69
	Jeanne van Oirschot		V	01:14:20			9,69
	Irene van Gestel		V	01:18:21			9,19
	Marijke de Graaf		V	01:22:45			8,70
	Ria Louwers		V	01:22:56			8,68

vrijdag 24 en zondag 26 april 2009 — **Avondwedstrijden, Dongen**

discipline	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	
speerwerpen	René van de Ven	2e	Msen	47,55 m	
	Bart Noyen	7e	Msen	25,60 m	pr
kogelstoten	René van de Ven	3e	Msen	10,66 m	
	Bart Noyen	8e	Msen	8,42 m	
discuswerpen	René van de Ven	6e	Msen	28,00 m	
	Bart Noyen	10e	Msen	21,60 m	

donderdag 30 april 2009 — **Oranjeloop, Lieshout**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
21.1 km	Henk van de Ven		Mrecr	01:37:10			13,03
	Mari Oerlemans		Mrecr	01:48:48			11,64
	Aria Oerlemans		Vrecr	01:58:51			10,65
15 km	Bert van Hoof		Mrecr	01:10:05			12,84
	Jeanne Kemps		Vrecr	01:20:57			11,12
10 km	Stefan de Graaf		Mrecr	00:50:21	●		11,92
	Jan Kemps		Mrecr	00:56:16			10,66
	Berti Smetsers		Vrecr	01:07:21			8,91
	Marijke de Graaf		Vrecr	01:08:08			8,81
5 km	Ria Louwers		Vrecr	00:32:27			9,24

UITSLAGEN

Ad van Zelst

donderdag 30 april 2009 **28e Torenloop, Hilvarenbeek**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
20 km	Cees Koppen	6e	M45	01:37:36			12,30
	Hans van Hal	8e	M45	01:44:49			11,45
10 km	Harrie Bullens		Mrecr	00:42:26	●		14,14
	Joke Bullens		Vrecr	00:48:38			12,34

CLUBRECORDS

Ad van Zelst

Onlangs ontstond er discussie over de wijze van jurering bij de Interne Avondwedstrijden Baan in 2008 en de daarbij toegekende clubrecords. Al of niet terecht laat ik in het midden, maar het heeft inmiddels geleid tot betere afspraken tussen de wedstrijdcommissie en de technische commissie. Omdat ik als beheerder clubrecords niet betrokken wil zijn bij welke discussie dan ook over mijn eigen prestaties heb ik mijn op 3 juni 2008 gelopen clubrecord op de 400 meter uit de lijst verwijderd.

Op 9 april j.l. was de eerste serie Avondwedstrijden Baan 2009. Ondergetekende was daar als waarnemer namens de wedstrijdcommissie en als beheerder clubrecords. De conclusie is dat de jurering bij het hoogspringen en discuswerpen nauwgezet en volgens de regels is verlopen. Ook bij de 1000 meter, die in twee series werd gelopen, zijn de tijden correct opgenomen. Hier is nog verbetering mogelijk door meer tijdwaarnemers in te zetten, zodat de wedstrijd in één keer gelopen kan worden. Er werden twee clubrecords gevestigd die inmiddels zijn erkend.

CLUBRECORDS ERKEND IN 2009

datum	*naam*	*Cat.*	*plaats*	*discipline*	*prestatie*
280209	Ad van Heerbeek	M55	Eersel	21,1 km	1:36:50 u
090409	Martien van de Ven	M60	Oirschot	1000 m	3:38.7 min
090409	Joost de Man	JjunA	Oirschot	1000 m	3:40.0 min

De clubrecords van alle categorieën vind je op onze website. Daar kun je ook het reglement inzien, zodat je precies weet aan welke eisen een clubrecord moet voldoen om erkend te worden

Opeisen clubrecords
Er staan nog heel wat clubrecords open in de nieuwe 5-jaars categorieën die in 2004 geïntroduceerd zijn (M35, M45, M55, M65, V40, V50, V60). Heb je ooit een prestatie gezet in een onderdeel dat nog open staat, meld dit aan bij de beheerder clubrecords. Wel graag met een bewijsstuk (uitslaglijst). Kijk op de website voor de openstaande clubrecords.

Heb je een clubrecord gelopen? Meld dit aan bij Ad van Zelst vanzelst-westland@chello.nl

AGENDA

Samenstelling: Leny de Croon / tekst: Ad van Zelst

Voor de volledige wedstrijdkalender ga je naar onze website > AGENDA. Je kunt daar op een wedstrijd klikken en zo meteen informatie zoeken op de site van de organiserende vereniging en inschrijven.

Do 14 mei: AV Oirschot Avondwedstrijden Baan
Speerwerpen, 400 meter (pupillen sprint en balgooien)

Za 16 mei: Logus-Fe Hoop Marathon Zeeuws-Vlaanderen
Een marathon door het Zeeuwse land van Hulst naar Terneuzen. Er is ook een halve marathon en een estafettemarathon. Info **www.marathonzvl.com** *Jac van Heerebeek heeft ingeschreven.*

Do 21 mei: Hemelvaartloop, Eindhoven
Ging vorig jaar niet door, maar is weer herrezen. Ook kortere afstanden

Di 26 mei: AV Oirschot, Interne Competitie
De tweede ronde: 1500 meter op de baan

Ma 1 juni: Rabo Pinksterloop, Eersel
Tegenwoordig een 10 km wedstrijd, altijd veel deelnemers uit Oirschot

Za 13 juni: De Meeuw Jazzloop, Oirschot
Nu voor het eerst zonder de ondersteuning van een Horeca-evenement. We hebben het hele dorp voor ons alleen! Heet nog steeds Jazzloop, dan maar zonder jazz.
Je kunt al inschrijven via www.inschrijven.nl of onze eigen website. Leden van AV Oirschot krijgen een aanzienlijke korting op het inschrijfgeld, mits ze van te voren inschrijven! Je betaalt dan 2,50 i.p.v. 6 euro. Voorinschrijven kan ook met de inschrijfbriefjes die in het clubhuis liggen, maar het liefst zien we je aanmelding via internet binnenkomen.

We gaan de komende weken de vrijwilligers benaderen die ons ook vorig jaar hebben geholpen. Kijk maar vast op de kalender of je kunt. Leden die geblesseerd zijn en daardoor toch niet mee kunnen lopen hebben we er ook graag bij om een handje te helpen. Meld je aan via info@avoirschot.nl

Alle informatie over de Jazzloop vind je op www.avoirschot.nl > WEDSTRIJDEN > Jazzloop > PDF

Do 18 juni: AV Oirschot, Avondwedstrijden Baan
verspringen, kogelstoten en 100 meter sprint

AGENDA

Samenstelling: Leny de Croon / tekst: Ad van Zelst

Do 18 juni: Ekiden, Generaal Michaelis Best
De Bestse atletiekvereniging houdt dit jaar voor de tiende keer een EKIDEN, een halve marathon in estafettevorm. Een team bestaat uit 5 lopers (of 4 lopers en 2 junioren jonger dan 16) die elk één ronde van ongeveer 4 kilometer lopen en dat natuurlijk zo hard als het kan. De wedstrijd is 's avonds.

AV Oirschot heeft een uitnodiging ontvangen om ook dit jaar met enkele ploegen mee te doen. Aanmelden kan bij Cees van de Schoot. Cees stelt de teams zodanig samen dat ze op papier even sterk zijn. Dit geeft een geweldig spektakel omdat de winnende ploeg van te voren allerminst vast staat en zelfs in de laatste ronde nog verrassingen kunnen plaatsvinden.

Aanmelden vóór zondag 14 juni mondeling of per e-mail bij Cees van de Schoot
ceesvandeschoot@kpnplanet.nl

Di 30 juni: AV Oirschot, Interne Competitie
De 3 km op de weg wordt in de Notel gelopen. Start bij het Montfortanenklooster.

Do 9 juli: AV Oirschot: Avondwedstrijden Baan
Sprint tweekamp: 100 meter en 200 meter

Zo 6 september: Marathon du Médoc (Frankrijk)
Het grootste lopende circus ter wereld. Hoofdprijs: je gewicht in wijn! Info: Cees van de Schoot

Zo 20 september: 36e Real Berlin Marathon (Duitsland)
Deze marathon trekt ieder jaar meer dan 40.000 deelnemers uit ruim 100 verschillende landen. Het supersnelle parcours zorgt voor de perfecte gelegenheid om een persoonlijk record te verbreken, iets wat ook de professionele lopers weten. Haile Gebrselassie heeft de Real Berlin Marathon de afgelopen drie jaar gewonnen en schreef tijdens de 35ste editie het wereldrecord op zijn naam in een tijd van 2.03.59 uur! *Ingeschreven door Mari en Arja Oerlemans, Tineke van den Heuvel*

Er zijn nog zat lopen meer… Kijk hiervoor op onze website onder AGENDA.

TRAININGEN

Cees van de Schoot

Het trainingsschema staat op de website onder ALGEMENE INFO > Trainingen én het hangt op het prikbord in het clubhuis.

Tenzij anders vermeld starten alle trainingen vanaf de atletiekbaan

dinsdag	19:00 uur	clubtraining op de baan
woensdag	19:00 uur	recreantentrainingen, 4 niveau's
donderdag	19:00 uur	clubtraining in het buitengebied
zondag	9:30 uur	recreantentrainingen, 4 niveau's

Vrije trainingen:

zaterdag	9:00 uur	crosstraining, 2 niveau's, vanaf Sportcentrum Kroonenburg

Tot de Jazzloop (za 13 juni) loopt er een actie waarbij niet-leden zich in clubverband kunnen voorbereiden op de 10 km. Alleen bij de dinsdag- en donderdagtrainingen. Info: Cees van de Schoot **ceesvandeschoot@kpnplanet.nl**

Ze zitten er weer, die kleine rotbeestjes: TEKEN! Zeker nu we in korte broek en zonder mouwen lopen dien je na afloop van de training je hele lijf goed te onderzoeken.

LET OP: een teek is ongeveer zo groot als een speldenknop en heeft **acht** poten. Spinnen hebben ook acht poten, maar die kunnen geen kwaad. Als je **zes** poten telt is het een insect, met sommige moet je ook uitkijken. **Vier** poten is de hond van Simon van Loon, laat maar lopen. **Twee** poten is je loopmaat, die kun je ook zijn gang laten gaan. Als je **drie**, **vijf** of **zeven** poten telt heb je waarschijnlijk te veel gedronken.

☺

JEUGD, ‘t PENNETJE

Jingli Gao

Hallo allemaal,

Ik mag deze keer een stukje schrijven in de rubriek “de estafettepen”. Voor de meeste die mij niet kennen zal ik me even voorstellen. Mijn naam is Jingli Gao ik ben 10 jaar. Ik woon nu circa anderhalf jaar in Oirschot in de Nieuwstraat 52 in de friettent. Ik woonde eerst in Zeeland in de stad Middelburg. Toen deed ik nog niet aan atletiek maar aan judo. Ik ben geboren in Rotterdam maar de straatnaam weet ik niet.

Ongeveer een jaar geleden ging ik op atletiek omdat een paar vrienden van mij daarop zaten en ik zocht een nieuwe sport. Toen had ik nog Adrie Vermeeren als leraar. Nu heb ik Gerrie Staadegaart als leraar. Die woont ook nog toevallig bij mij in de Nieuwstraat.
Ik vond atletiek al meteen leuk. Nu vind ik de categorie hoogspringen erg leuk. Samen met mijn vrienden heb ik ook nog plezier op atletiek. Ik heb niet alleen plezier maar mijn conditie gaat er ook nog van omhoog. Daarom vind ik atletiek heel leuk en ik hoop dat er steeds meer kinderen lid worden. Ik hoop dat ik ook later nog beter kan rennen zodat ik mee kan doen met marathons. En dus hoop ik dat ik nog beter word in atletiek.

Behalve het lopen heb ik natuurlijk ook nog andere hobby’s zoals natuurlijk computeren, met mijn vrienden spelen, in de friettent een keer helpen en natuurlijk tv kijken. Ik vind meestal het fijnst dat ik al mijn werk alleen doe zonder hulp van bijv. mijn ouders. Op school zijn mijn leukste vakken gym, leefstijl en rekenen. Daarom ging ik op school vaak achter www.onlineklas.nl . Probeer maar eens!

Ik ga ook heel graag met mijn oom en familie kamperen. Ergens in Vasse in de provincie Overijssel. Daar spelen we vaak in een hele diepe kuil dus een soort van krater en daar ga ik met de honden spelen.

Ik hoop dat je me beter hebt leren kennen. Ik geef graag de pen door aan Lonneke van Heerbeek

Groeten van Jingli Gao

Van de redactie van de Spike

Kijk, is dat nou niet leuk: ’t Pennetje, de juniorversie van de Estafettepen! Het idee voor deze nieuwe rubriek kwam van Bart Noyen en we hopen dat onze jeugd er echt zijn best op gaat doen. Als je aan de beurt bent mag je een stukje schrijven over jezelf. Over je hobbies, wat je leuk vindt op atletiek, wat je wilt worden, je ziet maar. En dan zoek je weer iemand op voor de volgende keer. Wél natuurlijk iemand bij de jeugd die nog niet aan de beurt is geweest. Schrijf je stukje op de computer in Word of in een e-mailbericht en stuur het naar **fam.klabbers@planet.nl** Als je lettergrootte 10 punt gebruikt kun je driekwart pagina volkletsen en dan kan er ook nog een foto bij. Ook de foto graag meesturen, want we hebben niet van iedereen een foto in het archief.

JEUGD, INSTUIF

Anne Joosen

Op dinsdag 14 april en donderdag 16 april hebben we instuifavonden gehouden voor de jeugd uit Oirschot, de Beerzen en Spoordonk. Zo konden alle kinderen ouder dan 6 jaar kennismaken met atletiek. Via de scholen hebben alle kinderen een uitnodiging gehad en onze eigen jeugdleden hebben veel klasgenootjes aangespoord om maar eens een keer mee te komen doen. En dat was goed gelukt! Bedankt jongens en meisjes! Op dinsdag waren er 36 kinderen en op donderdag 49. Het was lekker weer op beide dagen en het was gezellig druk.

We hebben de jeugd aan verschillende onderdelen van atletiek laten meedoen: hoogspringen, verspringen, sprint, 600m. hardlopen, kogelstoten en balwerpen. Voor alle zekerheid hadden we voor balwerpen gekozen omdat we met zoveel nieuwe kinderen het speerwerpen nog niet aandurfden…
Alle nieuwe kinderen kregen na afloop een diploma mee waarop hun behaalde resultaten stonden en een strippenkaart. Hiermee kunnen ze 4 weken lang meedoen met onze normale trainingen om te kijken of ze atletiek zo leuk vinden dat ze misschien wel lid van onze club willen worden.

We willen onze vrijwilligers en juryleden van harte bedanken dat ze mee hebben geholpen om er zo'n geslaagde avonden van te maken.

Volgend jaar weer?!

Meer foto's van de instuifavonden vind je op de website **www.avoirschot.nl**

JEUGD, UITSLAGEN

Ad van Zelst

zondag 29 maart 2009 **Clubkampioenschappen Cross - Jeugd, Oirschot**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
1100 m	Ruben Rietrae	1e	JpupA	00:05:32			11,93
	Thijs de Leest	2e	JpupA	00:05:37			11,75
	Floris Boon	3e	JpupA	00:05:45			11,48
	Thom van de Vroek	1e	JpupB	00:06:08			10,76
	Jing-Li Gao	4e	JpupA	00:06:09			10,73
	Eline van Hout	1e	MpupB	00:06:10			10,70
	Britt Scheepens	1e	MpupA	00:06:10			10,70
	Stef van de Broek	1e	Jpupmini	00:06:15			10,56
	Tess Scheepens	2e	MpupB	00:06:20			10,42

JEUGD

Anne Joosen

Op bezoek bij Anne van den Boom, ze had haar been gebroken!

Anne van de B: Ik vond het heel leuk dat ze bij mij op bezoek kwamen dat was wel heel gezellig. Ze hadden voor mij ook hele leuke cadeautjes gekocht dat vond ik heel erg lief van iedereen ik had foto houders en een grote honden slof en ook geld. Best veel hé! Ik heb er heel veel plezier van. Ik hoop dat ik weer heel erg snel naar atletiek kan komen daar heb ik nu al wel weer heel veel zin in.

Renske: zielig dat ze haar been had gebroken. Daarom hadden Lonneke, Dennis en Anne van Hersel en ik iets voor haar gemaakt. Ik vond het ook heel gezellig.

Groetjes Anne van den Boom en Renske

JEUGD, TRAININGSCHEMA

Riny Roefs

Het trainingsschema staat ook op de website onder ALGEMENE INFO > Trainingen > Jeugdtrainingen.

- Het zomerschema buitentrainingen loopt van 3 maart tot 29 oktober
- In de schoolvakanties zijn er geen trainingen, dus niet in de zomervakantie van 25 juli tot 6 september
- De trainingen zijn op het atletiekveld

dinsdag	*groep*	*trainer*
18.30 - 19.30 uur	pupillen A	Gerrie Staadegaard
	pupillen B en C	Rikie Moors en Bram van Heerebeek
	junioren D	Martien van de Ven en Roel Staadegaard
19.30 - 20.30 uur	junioren A, B en C / senioren	Martien van de Ven en Bart Noyen

donderdag	*groep*	*trainer*
18.30 - 19.30 uur	pupillen A	Gerrie Staadegaard
	pupillen B en C	Johan der Kinderen
	junioren D	Riny Roefs en Bart Noyen
19.30 - 20.30 uur	junioren A, B en C / senioren	Riny Roefs en Bart Noyen

indeling categorieën			
Pupillen C+B	*Pupillen A*	*Junioren D*	*Junioren C/B/A+ senioren*
Stef van den Broek	Thijs de Leest	Anne van Hersel	Gijs van Hagen
Thom van den Broek	Giel van Hagen	Lonneke van Heerbeek	Bram van Heerbeek
Eline van Hout	Ruben Rietrae	Anne v d Boom	Meindert vd Ven
Tess Scheepens	Floris Boon	Dennis ter Haag	Paul Smolders
Lise van den Heuvel	Damian Voet	Renske Rietrae	Jeroen Hoogers
Joep van Rees	Bart van Leeuwen	Stan van Hagen	Jasper van Laarhoven
Jochem van Eijk	Jing Li Goa	Pepijn van Heerbeek	Joost de Man
	Britt Scheepens		Mark de Man
	Kim van Straten		Luc van de Ven
	Annemarie Hoevenberg		

HENK DE VOCHT
WONINGINRICHTING

Karel Doormanlaan 19A
5688BP Oirschot - 0499 575850
info@henkdevochtwoninginrichting.nl

Raamdecoratie-vloeren-slapen
Gratis advies aan huis

HARDLOPEN BIJ AV OIRSCHOT

We hebben dan wel geen atletiekbaan, maar we hebben wél de Oirschotse hei

Atletiekvereniging Oirschot *biedt je de mogelijkheid tot hardlopen onder leiding van deskundige trainers en begeleiders. Er wordt getraind in 4 niveaugroepen, van rustig tot pittig: 1, 2, 3 en 4. Als iemand niet mee kan past de groep zich aan.*

Kennis maken met de loopsport
Om de clubsfeer eens te proeven is er voor niet-leden de mogelijkheid tegen een kleine vergoeding deel te nemen aan 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 tegen een kleine vergoeding deel te nemen aan trainingen, b.v. de trainingen voor de Jazzloop, de halve marathon Eindhoven en de hardloopcursus.

Trainingen
Zie voor het trainingsprogramma de rubriek **trainingen** elders in dit blad of kijk op onze website www.avoirschot.nl > ALGEMENE INFO.

Wedstrijden
Naast de trainingen wordt door AV Oirschot in clubverband bijna wekelijks deelgenomen aan grote en kleine loopwedstrijden in binnen- en buitenland, waarbij het vervoer onderling geregeld wordt.

Jeugdatletiek bij de AV Oirschot
Niet alleen hardlopen, maar ook de technische nummers (hoog- en vérspringen, polsstokhoogspringen, discuswerpen, speerwerpen, kogelstoten) krijgen bij de jeugdafdeling van AV Oirschot volle aandacht. Daarnaast zijn er het gehele jaar door ontspannende spelactiviteiten, deelname aan jeugdwedstrijden in de regio en een interne competitie. Bij erg slecht weer worden de avondtrainingen in een zaal gegeven.

Contributie: zie de contributietabel op de website www.avoirschot.nl > ALGEMENE INFO.

Aanmelden als lid kan bij Maarten Kaptein, telefoon 0499-572472
e-mail maartenkaptein@kpnplanet.nl

ALGEMENE INFORMATIE

● Atletiekvereniging Oirschot is opgericht op 24 oktober 1985 en aangesloten bij de Atletiekunie onder verenigingsnummer V0014355 ● De activiteiten vinden plaats vanaf de atletiekbaan en het clubgebouw aan de Bloemendaal 5a 5688GP Oirschot (nabij Sportcentrum De Kemmer). ● Secretariaat: Stapakker 1, 5688PP Oirschot, tel: 0499-573986, bankrekeningnummer 13.88.61.021, e-mail mjtromp@hotmail.com ● Leden van verdienste: Albert Houwen, Piet van de Sande, Cees van de Schoot en Martien van de Ven.

Atletiekvereniging Oirschot wordt draaiend gehouden door een 40-tal leden die zich als vrijwilliger week-in week-uit verdienstelijk maken als trainer, begeleider, bestuurs- of commissielid en allerhande andere taken. Maar we komen nog steeds handen tekort. Wil je ook iets doen voor de club? Bespreek het eens met een van onderstaande vrijwilligers. De club kan niet zonder jou!

Nellie van Beers	0499-573634	n.beers@hgwz.rabobank.nl
Cor van Boven	0499-574823	c.vanboven@festacariba.nl
Joke Bullens	013-5142508	h.bullens@chello.nl
Guus van der Burgt	0499-574548	ibbab@wxs.nl
Anthony Conijn	0499-550641	anthonyconijn @wanadoo.nl
Ineke Conijn	0499-550641	inekeconijn@wanadoo.nl
Wilma Cové	0499-550083	wcove@planet.nl
Leny de Croon	0499-577312	lenydecroon@hotmail.com
Toon de Croon	0499-575416	toondecroon@chello.nl
Martien van Gerven	0499-575532	gerven-visser@planet.nl
Jac van Heerebeek	0499-574150	ja.heerebeek@planet.nl
Ger van Heesch	0499-575496	gervanheesch@hetnet.nl
Jan Heijms	0499-575155	
Tineke van den Heuvel	0499-575934	h.vandenheuvel7@chello.nl
Bert van Hoof	013-5142095	hoof.lfm@wxs.nl
Anne Joosen	0499-574436	annejoosen@hotmail.com
Maarten Kaptein	0499-572472	maartenkaptein@kpnplanet.nl
Jan Kemps	0499-575583	j.kemps1@chello.nl
Jeanne Kemps	0499-575583	j.kemps1@chello.nl
Johan der Kinderen	06-23271863	
Vincent Klabbers	0499-574966	fam.klabbers@planet.nl
Judith Klinkenberg	0499-393549	judith.klinkenberg@hetnet.nl
Marjon de Kort	0499-576109	marjondekort@hetnet.nl
Ton van Liempt	0499-572943	tonvanliempt@hetnet.nl
Rikie Moors	0499-572306	rmoors@online.nl
Bart Noyen	0499-575253	bart_noyen@hotmail.com
Thea Noordijk	013-5142374	tnoordijk@zonnet.nl
Jeanne van Oirschot	0499-574823	j.vanoirschot@festacariba.nl
Henny van Rijt	0499-575821	h.rijt@chello.nl
Riny Roefs	0499-575766	rinyroefs@chello.nl
Cees van de Schoot	0499-573276	ceesvandeschoot@kpnplanet.nl
Mirjam Smits	0499-841399	
Gerrie Staadegaard		gerrie.staadegaard@gmail.com
Roel Staadegaard		r.staadegaard@gmail.com
Silvia Tempelman,	0499-573489	silviatempelman@kpnplanet.nl
Maarten Tromp	0499-573986	mjtromp@hotmail.com
Nol Veldhuizen	0499-574048	meubelfabriekveldhuizen@hetnet.nl
Martien van de Ven	0499-574528	martienvandeven@planet.nl
Adrie Vermeeren	0499-573489	a3vermeeren@zonnet.nl
Mario Wiercx	0499-573871	m.wiercx@orange.nl
Ad van Zelst	0499-550695	vanzelst-westland@chello.nl

De functies staan op www.avoirschot.nl > ALGEMENE INFO > Bestuur en commissies

Lopen Anne, je hebt 'm bijna te pakken!

Spike is het clubblad van de Atletiekvereniging Oirschot en verschijnt 6 keer per jaar in een oplage van 175 stuks. Het drukwerk wordt verzorgd door FT-Print te Oirschot.

Kopij moet digitaal worden aangeleverd. Kies het lettertype Arial 10 pt en probeer uit te komen op maximaal driekwart pagina, dan kan er nog een plaatje of een foto bij en wordt het niet te lang.

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 één van de redactieleden:
Vincent Klabbers: fam.klabbers@planet.nl of
Ad van Zelst: vanzelst-westland@chello.nl

Vooral foto's hebben we graag! Lever ze bij voorkeur aan in hoge resolutie (op een USB-stick of CD-rom)

Vreugde… verdriet… spanning… sensatie…
in de Spike vind je het allemaal!

Het volgende nummer van SPIKE verschijnt rond 7 juli. Kopij inleveren vóór 1 juli