SPIKE

het clubblad van de atletiekvereniging oirschot

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

jaargang 23 - nummer 2 - maart / april 2009

VAN DE VOORZITTER

Afgelopen maandag 16 februari heeft de jaarvergadering van onze club plaatsgevonden in ons eigen clubhuis, zoals we dat de laatste jaren gewend zijn. Het aantal leden dat op de vergadering aanwezig was, was wat lager dan andere jaren. Alhoewel de jaarvergadering wel in de Spike en op de website was aangekondigd is kennelijk een aantal leden de jaarvergadering toch ontgaan. Dit was wellicht mede te wijten aan een aantal zaken die in de loop van het afgelopen jaar zijn veranderd. Zo is er ten eerste de verschijningsfrequentie van de Spike die veranderd is van 1x per maand naar 1x per 2 maanden. Daardoor had ik al er eind december aan moeten denken om in de Spike van januari uitgebreider in te gaan op de aanstaande jaarvergadering. Dat heb ik echter nagelaten.

Verder is er het besluit om de verslagen van de diverse commissies, de agenda van de jaarvergadering etc. niet meer in afgedrukte vorm aan iedereen beschikbaar te stellen. De verslagen etc. werden op de website van de club geplaatst en iedereen kon ze vanaf daar lezen of, als men dat wenste, zelf geheel of gedeeltelijk afdrukken. Het was daarbij ook nog onze intentie om een e-mail rond te sturen naar de leden waarvan we het e-mailadres hadden om hen te wijzen op de op de website beschikbare verslagen. Wij hebben echter verzuimd om die email rond te sturen.

Door al deze ontwikkelingen hebben een aantal leden de jaarvergadering gemist en dat ook als zodanig aan de ander bestuursleden en mij medegedeeld. Het spijt het bestuur zeer dat een aantal leden de jaarvergadering heeft moeten missen. Als bestuur zeggen we dan ook SORRY voor de gang van zaken. Volgend jaar gaan we proberen het beter te doen.

Het was jammer dat u niet op de jaarvergadering aanwezig was omdat het bestuur aan de vergadering heeft voorgesteld om twee leden van onze club te benoemen tot lid van verdienste. De vergadering was graag bereid om dit voorstel van het bestuur te steunen. Tijdens de vergadering heb ik dan ook CEES van de SCHOOT en MARTIEN van de VEN kunnen feliciteren met hun benoeming tot lid van verdienste en hen een daarbij passend geschenk mogen overhandigen.

Beide heren hebben zich vanaf de oprichting van onze vereniging ingezet voor het welzijn van de club. Als bestuurslid, waaronder het voorzitterschap, als lid van diverse commissies en als trainer hebben beiden hun sporen binnen de club verdiend. Cees was trainer van de jeugd maar richtte zich in hoofdzaak op allerlei activiteiten en trainingen voor de senioren.
Martien was vooral bezig met de jeugd en richtte zich met name op de baanatletiek.
Ook vanaf deze plaats wil ik de heren graag nog bedanken voor al hun inzet voor de vereniging en ze van harte feliciteren met hun benoeming.

In de vorige Spike heb ik al aandacht besteed aan het teruglopende ledenaantal. In de jaarvergadering hebben de leden dan ook besloten een projectgroep in het leven te roepen die zich speciaal zal gaan bezighouden met ledenwerving. Binnen het bestuur hebben we daarover al eens gediscussieerd en ideeën op papier gezet. Die zaken zullen we graag aan de projectgroep beschikbaar stellen zodat ze daarmee verder kunnen. Op basis van het werk van de projectgroep kan onze club alleen maar verder groeien zodat er nog meer leden zijn tegen wie ik kan zeggen

Tot ziens
Jan Kemps
Voorzitter van onze Atletiekvereniging Oirschot

LEDENADMINISTRATIE

Maarten Kaptein

Jarig in maart…

2	Jan Joosen	M50
3	Jeanne Kemps	V50
5	Nellie van Beers	V50
10	Maarten Tromp	M45
12	Tineke van den Heuvel	V50
14	Marita van Hoof	V50
16	Jochem van Eijk	JPB
16	Gijs van Hagen	JJC
19	Hans Büsgen	M50
19	Corrie de Kroon	V65
23	Michael Boon	M50
24	Piet van de Sande	M75
25	Susanne Aarts	VSE
26	Martijn van de Ven	MSE
26	Hanny Schilders	V55
27	Martien van Gerven	M45
30	Guus van der Burgt	M55

…en in april

1	Henk Verbeek	M55
3	Joseph van den Bosch	M55
4	Annie van Zeeland	V60
6	Nickie Fiers	MSE
9	Eelke Smits	VSE
13	Ans Nouwens	V45
15	Joep van Rees	JPC
16	Cees Verkooijen	M65
16	Robbert van de Kerkhof	MSE
18	Mari Oerlemans	M60
22	Rikie Moors-van Kessel	V50
24	Lise van den Heuvel	MPM
24	Jeroen Vullings	MSE

Van harte gefeliciteerd!

Afmeldingen per 1 maart:

Colinda de Bresser V40
Colinda heeft rugproblemen en heeft het advies gekregen te stoppen en te gaan wandelen. Ze heeft 14 jaar met veel plezier bij ons gelopen.

Lionne den Boer V45

Wellicht ten overvloede moet er op gewezen worden dat opzeggingen die na 28 november binnenkomen te laat zijn om de jaarlijkse bondsafdracht voor het komende jaar tegen te houden. Dit betekent dat voor b.v. bovenstaande opzeggingen toch de KNAU bijdrage van € 14,20 moeten worden geïncasseerd.

De ledenadministratie,
Maarten Kaptein.

DIVERSE BERICHTEN

Ad van Zelst

Er is een handige website waarmee je de afstand van een looproute kunt nameten (je hoeft je bij deze website niet aan te melden): klik op **http://www.afstandmeten.nl/** vul linksboven in "Oirschot" en klik vanaf het startpunt je route in. Boven in het scherm staat de afgelegde afstand.

Tip: sla de link op bij je favorieten

Van ons oudlid **Laurent Linssen** ontvingen we het bericht dat hij wegens hardnekkige blessures definitief een punt zet achter zijn atletiekloopbaan.
Aan zijn clubgenoten bij Swift Roermond schrijft hij: "*Heb afgelopen 6 jaar genoten van het hardlopen, zeker bij AV Oirschot en dat kan niemand mij afnemen. Wel jammer dat het afgelopen is. Nu ik 68 ben is dit ook weer niet zo'n ramp, ofschoon ik graag nog 2 tot 3 jaar door was gegaan.*"

Hij groet alle bekenden bij AV Oirschot

BESTUURSMEDEDELINGEN

Maarten Tromp

Deze onderwerpen werden besproken op de bestuursvergadering van 3 februari 2009:

Verslag bestuursvergadering 12 januari / post / in en uit de commissies / activiteitenoverzicht (16 februari jaarvergadering, 15 maart cyclopathon, 29 maart clubkampioenschappen cross, 19 april start loopcursus, 13 juni jazzloop) / projectgroep toekomst accommodatie / gebruiksovereenkomst accommodatie / clublied AV Oirschot / aandachtspunten jaarvergadering.

Agenda bestuursvergadering 17 maart 2009

1 Opening door de voorzitter
2 Evaluatie jaarvergadering
3 Verslag bestuursvergadering d.d. 3 febr.
4 Taak- en functieverdeling bestuursleden
5 Post
6 In en uit de commissies
7 Activiteitenoverzicht
- 15 mrt cyclopathon
- 29 mrt clubkampioenschappen cross
- 09 apr avondwedstrijd (baan)
- 19 apr start loopcursus
- 21 apr interne loopcompetitie (500m)
- 26 apr wandeltocht
- 14 mei avondwedstrijd (baan)
- 26 mei interne loopcompetitie (1500m)
- 13 jun jazzloop
- 18 jun avondwedstrijd (baan)
- 30 jun interne loopcompetitie (3000m)

8 Projectgroep toekomst accommodatie
9 Gebruiksovereenkomst accommodatie
10 Rondvraag/mededelingen
11 Sluiting

Leden van AV Oirschot,

Op maandag 16 februari j.l. heeft de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering plaatsgevonden. Blijkbaar zijn er leden die dat niet wisten. Het bestuur zou dit jaar de jaarverslagen via e-mail naar de leden versturen, maar dat bleek technisch niet mogelijk. Na overleg is er voor gekozen om het jaarverslag als PDF-document op onze website te plaatsen. De bedoeling was om de leden daarover via een e-mail te informeren. Dat is helaas niet gebeurd en ondergetekende biedt daarvoor zijn excuses aan.

Het jaarverslag is nog bij mij op te vragen

Maarten Tromp

E-MAIL VIA DE WEBSITE

Ad van Zelst

Er blijkt nog wat onduidelijkheid te zijn over de manier waarop e-mails naar de club worden behandeld. Dat loopt als volgt: Stuur je een e-mail naar info@avoirschot.nl dan komt die in de centrale e-mailbox terecht die beheert wordt door Leny de Croon. Zij stuurt de e-mail door naar degene voor wie hij bedoeld is. Als je nu zo'n e-mail beantwoord dan komt hij weer terecht bij Leny en die moet hem dan weer doorsturen naar de afzender. Allemaal extra werk en tijdverlies dus.

Je kunt het beste als volgt werken:

E-mail naar een bestuurs- of commissielid: ga op de website naar ALGEMENE INFO > Bestuur en Commissies en klik op e-mail bij de naam van de persoon die je moet hebben. Het bericht komt dan rechtstreeks bij de juiste persoon.

NIEUWS

Silvia Tempelman

Het actuele clubnieuws vind je op onze website www.avoirschot.nl. op de homepage 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 11 januari: Atleten van AV Oirschot trotseren harde wind bij de Egmond Halve Marathon**

Een 7-tal atleten uit Oirschot namen deel aan de Egmond Halve Marathon: Jac van Heerebeek, Cees Koppen, Ad van Zelst, Pieter en Antoinet van Esch, Jozé van de Burgt en Ronald Bloemsma. Met temperaturen rond nul en een ijzige zuidwestenwind die de gevoelstemperatuur enkele graden deed dalen, konden de lopers niet anders dan rustig beginnen over het strand en werden er geen toptijden gelopen. Onze snelste man was Jac van Heerebeek: hij deed 1:36:40 uur over de 21,1 km.

- **Zondag 18 januari: Roland van Loon wint Gulbergenloop**

Roland van Loon heeft in Nuenen de Gulbergenloop gewonnen. Het is een zware wedstrijd van 10 kilometer, met 150 meter hoogteverschil, over “het dak van Brabant”. De beklimmingen en afdalingen lagen er modderig en glad bij. Met een versnelling halverwege de wedstrijd nam Roland een kleine voorsprong op de concurrentie, welke hij wist vast te houden tot de finish. Zijn tijd: 42:29 minuten.

- **Zondag 18 januari: Ruud van Woensel tweede bij de Goed Beter Best Loop**

In Best deden maar liefst 24 atleten van AV Oirschot mee aan de Goed Beter Best Loop. Ruud van Woensel behaalde een tweede plaats bij de Mannen 50+. Hij liep de halve marathon in 1:21:01 uur en had maar een kleine achterstand op de nummer 1.

- **Zondag 18 januari: Nellie van Beers wint de DES Dieprijt Cross in Eersel**

Met een tijd van 27 minuten wist Nellie de eerste plaats te bemachtigen bij de Vrouwen 45+ over een afstand van 6 km. Ze staat nu bovenaan bij de Kempische Crosscompetitie en moet nog 3 wedstrijden presteren om kans te maken deze plek te behouden.

- **Zondag 1 februari: Ruud van Woensel 3e bij het Brabants Kampioenschap Cross 2009 in Helmond.**

Ruud nam deel aan een ijskoud Brabants Kampioenschap Cross 2009 en veroverde een 3e plaats bij de Mannen 50 (waaraan ook de M55 waren toegevoegd). Het was een pittige wedstrijd op een keiharde ondergrond, die toch goed te belopen was. Hij liep een tijd van 28:13 minuten over 7690 meter.

- **Woensdag 11 februari: Oprichting Eindhoven Atletiek**

Eindhoven heeft met het samengaan van EAV Olympia en PSV Atletiek een nieuwe grote atletiekvereniging met meer dan 1000 leden gekregen. De naam van de nieuwe vereniging is Eindhoven Atletiek. De club telt meer dan 1000 leden en behoort hiermee tot de zeven grootste atletiekverenigingen van Nederland.

- **Zondag 15 februari: Joke Bullens 1e bij de Rico Salvettiloop te Moergestel**

Joke kwam tot haar verrassing als eerste dame over de finish bij de Rico Salvettiloop te Moergestel. Met een tijd van 1:12:14 uur over 15 km behaalde zij tevens een persoonlijk record. De laatste ronde werd zij gehaast door Cees Koppen en Ronald van de Vondervoort, die de wedstrijd over 10 km al achter de rug hadden.

LEDEN VAN VERDIENSTE

Silvia Tempelman

Cees van de Schoot en Martien van de Ven bedankt voor hun vele verdiensten

Tijdens de Algemene Ledenvergadering op 16 februari heeft het bestuur twee personen als Lid van Verdienste voorgedragen: Cees van de Schoot en Martien van de Ven.

Zij waren beiden betrokken bij de oprichting van de vereniging in 1985. Cees is mede-initiatiefnemer van de afdeling recreanten in 1987 en verzorgt al jaren trainingen voor zowel de jeugd, recreanten als voor de senioren. Hij is 10 jaar bestuurslid geweest, waarvan 6 jaar vicevoorzitter en 1 jaar waarnemend voorzitter.

Cees is lid geweest van vele commissies en is thans nog lid van de recreantencommissie en de technische commissie. Jarenlang heeft hij de Interne Loopcompetitie verzorgd en stimuleerde hij de leden van AV Oirschot om deel te nemen aan wedstrijden. Hij is initiatiefnemer geweest van de Heidemarathon in 2005. Cees is zeer betrokken bij de vereniging en wordt dan ook vaak om advies gevraagd.

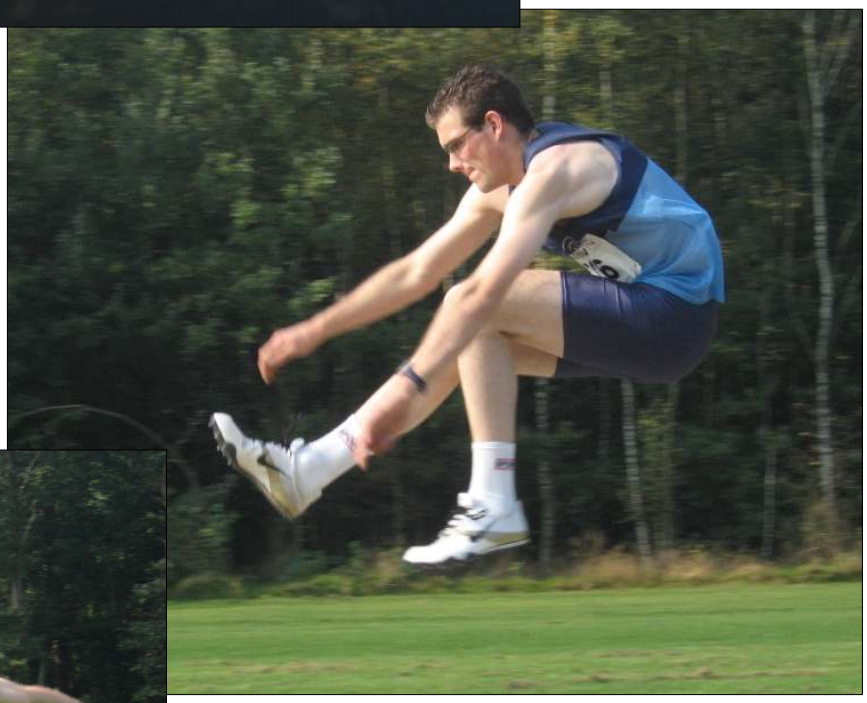
Martien was de eerste voorzitter van AV Oirschot (van 1985 tot 1992) en is sinds jaar en dag jeugdtrainer. Hij is ook lid geweest van diverse commissies en thans nog id van de technische commissie. Diverse keren is hij betrokken geweest bij het overleg met de gemeente voor het realiseren van een atletiekbaan, hij is lid geweest van de projectgroep Toekomst Accommodatie en heeft de contacten gelegd met de atletiekvereniging Generaal Michaëlis uit Best om de lichtmasten over te nemen. Martien draagt de baanatletiek een warm hart toe en pleit al jaren voor een kunststofbaan.

< Naast Cees en Martien werd op de Algemene Ledenvergadering Martien van Gerven in het zonnetje gezet als "vrijwilliger van het jaar". Dit wegens zijn jarenlange inzet in de materialencommissie en hand en spandiensten bij allerlei werkzaamheden voor de club.

DE ESTAFETTEPEN

Bart Noyen

Helaas ontvingen we geen bijdrage voor de estafettepen van Bart. Maar hij komt wel eens overvliegen. Dit is 'm:



EGMOND

Ad van Zelst

Met de PSV-bus is mee is wel leuk, maar je moet wel om 6 uur langs je bed staan. Omdat we toch op familiebezoek gingen in Leeuwarden besloten we om er een paar dagen Egmond aan vast te knopen.

Die paar dagen rust waren erg prettig en je kunt je ook goed voorbereiden op de wedstrijd. Vrijdag ben ik het strand opgelopen, heen en terug 10 km. Het was zonnig, windstil maar ijzig koud. Zaterdag word je om 8 uur uit je bed getetterd omdat ze de geluidsinstallatie testen voor de Egmond-Pier-Egmondrace voor mountainbikers. Nadat ik de finish hiervan had afgewacht ben ik 5 km gaan lopen: het vroor nog steeds en er was een wind opgestoken met kracht 3. Dat is niet leuk meer en ik dacht wat moet dat zondag worden.
Zondag: gelukkig iets boven nul, wel een straffe wind, kracht 5. Maar het was goed te harden, als je van beton bent tenminste.
Na het startschot loop je eerst een rondje door het dorp. Dat is nog redelijk uit de wind. Na 3 km ga je het strand op en begint de ellende: los zand en een knalharde wind tegen. Het is verstand op nul (ben ik gewend) en stoempen. Zeven kilometer. Dan mag je in Bakkum omhoog het duin over en wordt het wat gemakkelijker. Een mooie glooiende weg terug naar Egmond met wind in de rug. Vorig jaar was ik met 50 minuten op het keerpunt, nu deed ik er 56 minuten over. En dat kostte zoveel energie dat ik op de terugweg nog eens een paar minuten verloor en uitkwam op 1:52 uur, 10 minuten langer dan vorig jaar. Maar dat was onder ideale condities.
Dit jaar stond bij alle deelnemers de voornaam op het rugnummer. Een paar honderd meter voor de finish werd ik gepasseerd door een “Leontien”. Ik hoorde de speaker schreeuwen: “*En daar komt Leontien van Moorsel over de finish, ze moet dan Ad van Zelst toch nog voorbijgelopen zijn!”.*

MIDWINTERMARATHON

Ronald van de Vondervoort

Samen met m’n broer Gerrit heb ik deelgenomen aan de Asselronde (27,5 km) van de 36e Midwinter Marathon te Apeldoorn. Als enige AV O-er… Maar we hebben in ieder geval samen lekker rustig gelopen over de schitterende Veluwe. Op sommige stukken was het snijdend koud. We hebben een tijd genoteerd van 2:35:33. Dit was voor mij persoonlijk een goeie training als aanloop voor de Marathon van Rotterdam op 5 april. Misschien iets voor volgend jaar voor de rest van AV Oirschot?

Groeten, Ronald

RICO SALVETTILOOP

Joke Bullens

Zondag 15 februari stonden we met vijf personen bij het postkantoor om de Rico Salvettiloop in Moergestel te lopen. Cees Koppen, Ad en Ronald liepen de 10, Ger en ik zouden de 15 lopen. Na een tijdje wachten omdat we veel te vroeg waren gingen we wat inlopen. In het begin was het wel wat frisjes. Cees en Ronald zouden me tegemoet komen als ze gefinisht waren.
De eerste twee rondes liepen best lekker met Ad nu en dan in her vizier. Toen ik de laatste ronde in ging zag ik Kees en Ronald die gingen uitlopen. Bij hen aangekomen bleven ze bij mij lopen en zouden me steunen met het laatste rondje. Onderweg vroeg ik aan hen of dit voor hen uitlopen was, want ik voelde wel dat ik sneller ging als van te voren. Ze gingen wel wat sneller maar ze wilden dat ik een mooie tijd had en uit de wind kon lopen. En daar hebben ze voor gezorgd. Na een sprintje met een meeloper een tijd van 1:12:14 uur, een PR en eerste vrouw op de 15 km!

Jongens bedankt.

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

ALGEMENE LEDENVERGADERING

Ad van Zelst

Maandag 16 februari was de jaarlijkse algemene ledenvergadering in het clubhuis. Helaas was de opkomst minder dan andere jaren. Maar de stemming was goed. Het jaarverslag, ditmaal digitaal verspreid, werd goed ontvangen. De begroting werd goedgekeurd, behalve het contributievoorstel waarover een levendige discussie ontstond. Cees van de Schoot en Martien van de Ven werden voorgedragen als lid van verdienste en dat voorstel kon op volledige instemming van de aanwezigen rekenen. Daarnaast werd Martien van Gerven in de bloemetjes gezet als vrijwilliger van het jaar. De samenstelling van het bestuur is niet gewijzigd.

WANDELEN IN DE OIRSCHOTSE NATUUR

Jan Kemps

De Atletiek Vereniging Oirschot gaat in samenwerking met Running Team Oirschot een wandeltocht organiseren. De bedoeling is dat een deel van de opbrengst van de wandeltocht beschikbaar komt voor mensen met kanker, het goede doel waar Running Team Oirschot zich voor inzet.

De Oirschotse hei is niet alleen geschikt om te gaan hardlopen, maar ook zeer geschikt om er een mooie wandeltocht uit te zetten. Die wandeltocht zal worden gehouden op 26 april 2009 in Oirschot en de nabije omgeving van Oirschot. Aan de voorbereiding van de wandeltocht wordt op dit moment hard gewerkt. Duidelijk is al dat de afstanden zullen variëren tussen 7,5 kilometer en 40 kilometer. De start zal zijn om 7.30 uur in de ochtend, wat voor een te lopen afstand van 40 kilometer natuurlijk ook wel nodig is. De tochten zullen worden uitgezet over de Oirschotse hei en voor de langere afstanden gaan we in de richting van de gemeente Eersel en dan met name Wintelre en Vessem. Voor de geïnteresseerden komt er nog meer en nadere informatie. Maar de datum staat al vast. Die datum kunt u dus al gerust reserveren in uw agenda als u voornemens bent om te gaan deelnemen.

KIELLAUF

Anthony Conijn

Evenals in 2007 (Budapest) willen we dit jaar weer een low budgetreis organiseren naar een buitenlandse wedstrijd. We hebben het oog laten vallen op de Kiellauf in Kiel (Noord Duitsland) deze is op 13 september. Er is een halve marathon en een 10 km wedstrijd. Ongeveer 7000 deelnemers, zie ook www.kiellauf.de

Vertrek zaterdag 12 september, zondag 13 september lopen en maandag 14 september terug, dan kost het maar één snipperdag. We gaan met de auto. Reisafstand ca. 575 km.
De kosten bedragen max € 185,- p.p. Bij voldoende belangstelling wil ik dit organiseren.
Belangstellenden kunnen zich bij mij melden, liefst voor 20 maart.

Groeten, Anthony

LEDENWERVING

Ad van Zelst

We moeten helaas vaststellen dat we de laatste jaren veel leden zijn kwijtgeraakt. Soms ging dat met een aantal tegelijk: de wandelgroep van Ton van de Sande, de groep rond Gerrie Dijkstra, de jeugdleden na de affaire met Pieter van Esch en het afhaken van Tiny van de Ven. Ik noem maar gewoon man en paard, dan weten we waarover we het hebben. Later zijn er nog enkele leden vertrokken die het beeld van de club mee bepaalden. Ik geef die mensen niet de rode kaart want ze hadden de beste bedoelingen. Maar het is allemaal wel gebeurd.

Hoog tijd dat er iets aan gedaan wordt. Bij de jaarvergadering kwam het punt ledenwerving aan de orde. Er wordt nu zelfs een commissie opgericht die dat gaat aanpakken. Bij de rondvraag heb ik daar het een en ander over gezegd en dat wil ik hier ook even kwijt:

Een neveneffect van de vermindering van ons ledenbestand was dat er allerlei geroezemoes ontstond binnen de vereniging. Iedereen had er wel een mening over en meende de oorzaken te kennen. Al die negatieve geluiden zijn niet goed voor de club.

En nu kom ik tot mijn boodschap. Kijk eens wat we de laatste jaren voor positiefs hebben bereikt:

- Een volwaardig clubhuis met een prima functionerende clubhuiscommissie
- Verlichting rond de baan, zodat deze het jaar rond benut kan worden
- Het hekwerk dat aangeeft: “dit is van ons” en vandalen weghoudt van ons atletiekveld
- Een clubblad dat weliswaar nog maar 6 keer per jaar verschijnt, maar leg het eens naast de Spike van 3 jaar geleden…
- Een nieuwe website met nieuws, uitslagen, clubrecords en foto’s van onze evenementen tot op de dag bijgewerkt.

En wat we al hadden:

- Het ruigste stuk hei van Nederland, met daarnaast mooie natuurgebieden als ’s Heerenvijvers, De Baest, de Staatsche bossen, de Mortelen en alles wat daar tussen ligt
- Twee mooie open wedstrijden per jaar, de Jazzloop en de Auwjaorscross, die allebei een prima reputatie hebben in de regio
- Een hoop enthousiaste vrijwilligers die ontelbaar veel uren steken in het draaiend houden van de club
- Gezamenlijke deelname aan wedstrijden in en buiten de regio, wat de clubgeest bevordert
- Een prima sfeer bij de trainingen

Ja, we zijn een échte club en we hebben genoeg te bieden. Draag bovengenoemde positieve punten eens uit. Ledenwerving is een taak van alle leden. Iedereen kent wel iemand die hij enthousiast kan maken voor de atletieksport en over kan halen om lid te worden van onze club. Kijk eens om je heen en laat het niet allemaal aan die commissie over.

Budapest 2007 >

RUNNING TEAM OIRSCHOT

De Roparun is dit jaar in het weekend van 30 mei tm 1 juni. Op 18 december organiseerde Running Team Oirschot een sponsorloop in samenwerking met Basisschool De Korenbloem. En met succes…

Sfeervol, gezellig, druk. Dat zijn de woorden die de sponsorloop op 18 december jl. typeren als je daar op terug kijkt. En bij de organisatie moeten we zeker niet vergeten te vermelden de grote animator achter de sponsorloop Reina van Mechelen. Reina was het ook die met luide claxon de start van de sponsorloop aangaf.
Voor de kinderen van de Korenbloem was het extra spannend dat de sponsorloop in het donker werd gehouden. Voorafgaand aan de sponsorloop hadden de kinderen op school uitleg gekregen over de Roparun en de goede doelen waarvoor Running Team Oirschot zich inzet.
Op de avond van de sponsorloop was het schoolplein versierd en er waren vuurkorven voor de warme aankleding. Het vuur in de nacht maakte het schoolplein tot een gewilde plek om te vertoeven voor de opa's, oma's en andere aanwezige familieleden. Op het schoolplein en langs het parcours was er live muziek van diverse muzikanten. En langs het parcours was er veel publiek om de kinderen aan te moedigen. Alle kinderen liepen in het donker over het uitgezette parcours de ronden waarvoor ze werden gesponsord. Een aantal van de kinderen kon er maar geen genoeg van krijgen en bleven aan het lopen. Een van de kinderen meldde zelfs dat hij wel 21 ronden had afgelegd.
Wat waren ze trots na afloop toen ze voor hun prestatie nog een mooie medaille kregen. Dankzij het enthousiasme van directrice Hanneke van den Bos en haar gehele team werd de sponsorloop een overweldigend succes. In de loop van de dag was op school de stand opgemaakt van het verzamelde sponsorbedrag. Toen de kinderen 's middags naar huis gingen was de tussenstand € 2.500,-

Op het einde van de avond overhandigde Hanneke van den Bos aan Reina van Mechelen een cheque welke door de kinderen bijeengebracht was. Een enorm bedrag van ruim € 5.300,-. Hiermee is de sponsorloop een overweldigend succes voor de kinderen die hiermee een grote bijdrage leveren aan het levensgeluk van mensen met de ziekte kanker. Namens al die mensen hartstikke bedankt voor jullie spontane inzet.

Kleding en Speelgoedbeurs / Kleuradvies
Running Team Oirschot organiseert weer een voorjaars/zomer kleding en speelgoedbeursbeurs. Op zondag 12 april in 't Zand in Oirschot. Deze dag is ook Yvonne Sessink aanwezig voor kleding- en kleuradvies. Daarom vragen wij weer nette schone en van deze tijd kinder- en volwassen voorjaars-/zomerkleding en speelgoed.
Voor meer informatie bel even naar 0499-573968 of 0499-575269

HARDLOOPCURSUS 2009

Cees van de Schoot

Voor de 21e keer organiseert AV Oirschot een cursus voor beginnende lopers of mensen die het sporten weer willen oppakken.

Dat sporten gezond is hoeven we niemand meer uit te leggen, maar we merken vaak dat de drempel om echt te beginnen toch wat hoog is. Wij proberen die drempel te verlagen door in een gezellige sfeer spelenderwijs de conditie te verbeteren.

Bij de hardloopcursus is er aandacht voor trainingsopbouw, looptechniek, blessure-preventie, keuze van schoenen en kleding en wat je wel en niet moet eten en drinken.
Geloof het of niet: je start met niveau "nul" en na afloop van de cursus ben je in staat om aan te haken bij een van onze recreantengroepen. En omdat we het leuk houden sla je niet zo gauw een training over.

Start van de loopcursus 2008 is op zondag 19 april a.s. De lessen worden gehouden vanaf het atletiekveld bij Sporthal De Kemmer. De cursus duurt 10 weken. Er zijn 2 lessen per week, tegelijk met de recreantentrainingen. Cursusleiders zijn Cees van de Schoot en Toon de Croon, beiden gecertificeerde looptrainers met veel loopervaring.

De laatste training omvat een bosloop, waarna koffie wordt gedronken en elke cursist een certificaat en het boekje "Gezond en veilig lopen" ontvangt.

Hierbij een oproep aan alle AV Oirschot-leden: probeer nú kennissen en familieleden enthousiast te maken voor de loopsport. Er is geen gemakkelijker manier om fit te blijven en mogelijk krijgen we er nieuwe leden bij.

Inlichtingen zijn te verkrijgen bij de trainers, waar je je ook kunt opgeven. Opgeven en betalen kan ook nog voorafgaand aan de eerste les op het atletiekveld.

Waar:	**atletiekveld AV Oirschot bij Sporthal De Kemmer (Bloemendaal / Eindhovensedijk).**
Wanneer:	**vanaf zondag 19 april, elke zondag om 9.30 uur en elke woensdag om 19.00 uur.**
Hoelang:	**de cursus duurt 10 weken, de afsluiting is op woensdag 24 juni**
Kosten:	**€ 30,- voor de gehele cursus van 20 lessen (leden AV Oirschot gratis)**
Info:	**Cees van de Schoot tel 0499 – 573276 / ceesvandeschoot@kpnplanet.nl** **Toon de Croon tel 0499-575416 / toondecroon@chello.nl**

De loopcursus is een initiatief van de Stichting Atletiekbelangen Oirschot

De deelnemers aan de hardloopcursus 2008

BeKa

VOOR KOMPLEET AUTO-ONDERHOUD

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

GLASSTECH®
AUTORUIT TECHNIEK

STEK
airco service

Roefs
party verhuur

meubilair ▪ servies ▪ tenten

U heeft een feestje, maar niet genoeg stoelen?

Roefs Partyverhuur bellen en het wordt zo geregeld.

Ook tafels, statafels, barkrukken, serviesgoed, glaswerk, linnengoed en partytenten

Roefs Partyverhuur
Piet Heinstraat 7
5688 CJ Oirschot
tel 0499-575766 of 06-50983280
www.roefspartyverhuur.nl

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN CROSS

Cees van de Schoot

Wie mogen zich dit jaar de Clubkampioen Cross noemen? Gaat het weer tussen Nellie van Beers en Ruud van Woensel? Of krijgen we nog verrassingen te zien?

Dit waren vorig jaar de winnaars in hun categorie:

Msen	Nikki Fiers	Vsen	geen deelnemers
M35	Roland van Loon	V35	Reny van Straten
M45	Ruud van Woensel	V45	Nellie van Beers
M55	Joos van Haaren	V55	Hannie Schilders
M65	Laurent Linssen	V65	Corrie de Kroon

Zondag 29 maart is de dag! Ieder lid van AV Oirschot mag meedoen. Ga je niet voor de prijzen, dan voor de sport en de gezelligheid.

start	*categorieën*	*afstand*	*parcours*
9:55 uur	Mannen senioren en M35 tm M50	10.000 m	5 grote ronden
	M55 en M60	8000 m	4 grote ronden
	M65 en Vrouwen senioren en V35 tm V50	6000 m	3 grote ronden
	V55	4000 m	2 grote ronden
11:00 uur	pupillen	1133 m	1 kleine ronde
11:10 uur	junioren C + D	2266 m	2 kleine ronden
	jun A + B	3399 m	3 kleine ronden

Start en finish op het atletiekveld. De kleine ronde bij de jeugd is hetzelfde als bij de Auwjaorscross. De grote ronde bij de volwassenen volgt ook de route van de Auwjaorscross, behalve het lusje achterin (het bultje naar het pad langs de A58, we lopen dus vóór het bultje naar links). De Prijsuitreiking is direct na de laatste wedstrijd. Aanmelden bij Cees van de Schoot ceesvandeschoot@kpnplanet.nl, bij je trainer of in het clubhuis (inschrijfformulier bij het bord)

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 echter niet kunnen vinden 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 28 december 2008 — **23e De Meeuw Auwjaorscross, Oirschot**
Nagekomen uitslag

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
10013 m	Hans Büsgen		Mrecr	00:56:00			10,73

zondag 11 januari 2009 — **Halve Marathon, Egmond aan Zee**
Een snoeiharde ijzige wind speelde de lopers parten op het strand van Egmond. En het strand leek wel een tankbaan. Maar gelukkig scheen de zon zodat het toch nog een mooie dag werd.

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
21.1 km	Jac van Heerebeek	70e	M45	01:36:40			13,10
	Cees Koppen	56e	M50	01:39:27			12,73
	Ad van Zelst	28e	M60	01:52:09			11,29
	Jozé van de Burgt		Vrecr	02:09:41			9,76
	Antoinet van Esch		Vrecr	02:09:41			9,76

zondag 18 januari 2009 — **9e Gulbergenloop, Mierlo**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Roland van Loon	1e	M	00:42:29			14,12

zondag 18 januari 2009 — **DES Dieprijtcross, Eersel**
Nellie van Beers wint en staat bovenaan bij de Kempische Crosscompetitie.

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
9000 m	Bart Noyen	9e	Msen	00:41:46			12,93
6000 m	Nellie van Beers	1e	V45	00:27:38			13,03
4500 m	Maarten Tromp		Mrecr	00:25:52			10,44

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 (zie de laatste pagina van deze Spike)

Wil je ook iets doen voor de club? Bespreek het eens met een vrijwilliger, er liggen nog allerlei taken te wachten. De club kan niet zonder jou!

UITSLAGEN

Ad van Zelst

zondag 18 januari 2009 — **20e Rabobank Goed Beter Bestloop, Best**

Koud en nat was het in Best. Maar toch een mooie tweede plaats voor Ruud van Woensel bij de M50

afstand	naam	positie	cat.	uu:mm:ss	pr	cr	km/u
21.1 km	Ruud van Woensel	2e	M50	01:21:01			15,63
	Cees Koppen	11e	M50	01:36:11			13,16
	Ronald van de Vondervoort		Mrecr	01:37:53			12,93
	Ton Smetsers		Mrecr	01:40:58	●		12,54
	Ad van Heerbeek	15e	M50	01:41:21			12,49
	Ger van Heesch		Mrecr	01:46:00			11,94
	Mari Oerlemans	17e	M50	01:50:18			11,48
	Ad van Zelst	18e	M50	01:50:47			11,43
	Jeanne Kemps		Vrecr	01:57:35			10,77
	Arja Oerlemans	6e	V40	01:59:00			10,64
15 km	Adrie Louwers		Mrecr	01:10:04			12,84
	Bert van Hoof		Mrecr	01:12:27			12,42
	Hans van Hal		Mrecr	01:14:01			12,16
	Joke Bullens		Vrecr	01:14:35	●		12,07
	Lenie Heijms		Vrecr	01:22:36			10,90
10 km	Jan Kemps		Mrecr	00:57:18			10,47
	Gerda van Oers		Vrecr	01:02:28			9,61
	Thea de Jong		Vrecr	01:02:28			9,61
	Jeanne van Oirschot		Vrecr	01:02:31			9,60
	Silvia Tempelman		Vrecr	01:02:33			9,59
	Berti Smetsers		Vrecr	01:02:55			9,54
	Irene van Gestel		Vrecr	01:04:51			9,25
	Ria Louwers		Vrecr	01:06:58			8,96
	Marijke de Graaf		Vrecr	01:06:58	●		8,96

zondag 25 januari 2009 — **Athletic Shop Schietbergencross, Geldrop**

afstand	naam	positie	cat.	uu:mm:ss	pr	cr	km/u
10000 m	Bart Noyen	11e	Msen	00:46:42			12,85
7500 m	Nellie van Beers	5e	V35	00:38:56			11,56

zondag 1 februari 2009 — **Midwintermarathon, Helicon Asselronde, Apeldoorn**

afstand	naam	positie	cat.	uu:mm:ss	pr	cr	km/u
27.5 km	Ronald van de Vondervoort		Mrecr	02:35:33			10,61

zondag 1 februari 2009 — **Brabants Kampioenschap Cross, Helmond**

afstand	naam	positie	cat.	uu:mm:ss	pr	cr	km/u
7690 m	Ruud van Woensel	3e	M50	00:28:13			16,35

UITSLAGEN

Ad van Zelst

zondag 8 februari 2009 — **Wedertcross, Valkenswaard**

afstand	naam	positie	cat.	uu:mm:ss	pr	cr	km/u
9500 m	Bart Noyen	9e	Msen	00:43:30			13,10
4100 m	René van de Ven	9e	M	00:21:20			11,53

zondag 15 februari 2009 — **52e Joe Mann Bosloop, Best**

afstand	naam	positie	cat.	uu:mm:ss	pr	cr	km/u
11600 m	Roland van Loon	6e	M35	00:46:05			15,10
	Bart Noyen	13e	Msen	00:51:58			13,39
2960 m	René van de Ven	23e	M	00:13:47			12,89

zondag 15 februari 2009 — **Rico Salvettiloop, Moergestel**

Geen soep meet voor Cees en Ronald, maar wel een mooie 1e plaats voor Joke

afstand	naam	positie	cat.	uu:mm:ss	pr	cr	km/u
15 km	Ger van Heesch	3e	Mrecr	01:09:38	●		12,92
	Joke Bullens	1e	Vrecr	01:12:14	●		12,46
10 km	Cees Koppen	7e	M45	00:42:25			14,15
	Ronald van de Vondervoort	13e	M35	00:42:43			14,05
	Johan Roefs	22e	M45	00:46:50			12,81
	Ad van Zelst	9e	M55	00:46:52			12,80
	Vincent Klabbers	38e	M45	00:54:01			11,11

zaterdag 21 februari 2009 — **Kruikenloop, Tilburg**

Een mooie tijd voor Roland. Maar helaas, het parcours bleek verkeerd gemeten: 500 meter te kort!

afstand	naam	positie	cat.	uu:mm:ss	pr	cr	km/u
15 km	Roland van Loon	20e	M35	00:55:55			16,10

zaterdag 28 februari 2009 — **DES Halve Marathon "Jan Kolenloop", Eersel**

Ad van Heerbeek loopt een clubrecord in de categorie M55 (onder voorbehoud goedkeuring beheerder clubrecords)

afstand	naam	positie	cat.	uu:mm:ss	pr	cr	km/u
21.1 km	Cees Koppen	16e	M45	01:33:50			13,49
	Ad van Heerbeek	5e	M55	01:36:50		●	13,07
	Jac van Heerebeek	19e	M45	01:41:13			12,51

zaterdag 28 februari 2009 — **Spar NK Cross, Rijen**

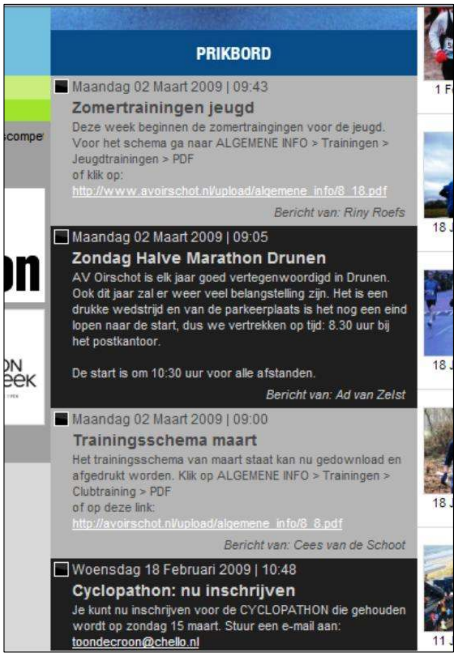
afstand	naam	positie	cat.	uu:mm:ss	pr	cr	km/u
10200 m	Roland van Loon	20e	M35	00:42:37			14,36
7900 m	Ton Smetsers		Mrecr	00:38:49			12,21

PRIKBORD

De meest gelezen rubriek op onze website is het PRIKBORD. Alle kleine weetjes, zoals vertrektijden naar wedstrijden, inschrijftermijnen, gewijzigde trainingstijden, etc. komen er op. Tenminste, als de webmaster het even doorkrijgt! Zeker nu de Spike om de 2 maanden verschijnt zal het PRIKBORD nog intensiever gebruikt gaan worden om snel berichten door te geven.

Dit stond de laatste weken op het prikbord:

- Marathontrainingen en woensdagmiddaggroep
- Goed Beter Bestloop
- Datum cyclopathon
- Interne competitie
- Uitslagen en foto's Goed Beter Bestloop
- Agenda bestuursvergadering 3 februari
- Trainingsschema februari
- Uitnodiging Algemene Ledenvergadering en jaarverslag
- Meet je looproute!
- Foto's jeugdtrainingen in FOTOBOEK
- Rico Salvettiloop
- Maandag Algemene Ledenvergadering
- Oprichting Eindhoven Atletiek
- Ledenvergadering huldigt leden van verdienste
- Jaarverslag 2008
- Agenda interne wedstrijden
- Cyclopathon: nu inschrijven
- Marathontraining
- Vul nu voordelig je clubkleding aan!
- Halve Marathon Drunen: nu inschrijven



Je ziet het: wil je bijblijven kijk dan elke dag op www.avoirschot.nl

CLUBRECORDS

Ad van Zelst

Het eerste clubrecord in 2009 is inmiddels verbeterd: Ad van Heerbeek verbeterde zijn eigen record op de halve marathon met ruim 1 minuut.

CLUBRECORDS ERKEND IN 2009

datum	*naam*	*Cat.*	*plaats*	*discipline*	*prestatie*
280209	Ad van Heerbeek	M55	Eersel	21,1 km	1:36:50 u

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

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.

Zo 15 maart: Cyclopathon, Oirschot
Net voor afsluiten van de Spike kregen we het bericht dat de cyclopathon dit jaar niet doorgaat. Reden is de verschuiving naar de maand maart. De fietsers van de Pedaleur koersen dan al weer op de weg en de belangstelling van die zijde was minimaal. Volgend jaar maar weer in januari.

Zo 15 maart: 30 van Tilburg
Een goede test voor de Marathon Rotterdam. Helaas dit jaar op dezelfde dag als de cyclopathon

Zo 22 maart: Venloop, Venlo
Een prima georganiseerde loop die elk jaar groeit

Zo 29 maart: Clubkampioenschappen Cross >
Wie wordt de Clubcrosskampioen van 2009? Zie de informatie elders in deze Spike en binnenkort op de website

Zo 5 april: Fortis Marathon Rotterdam
Een grote perfect georganiseerde marathon in de ambiance van een wereldstad, een van de snelste ter wereld. Hier loop je tussen (nou ja: achter) de wereldtop! De volgende leden gaan er naar toe: *Ad van Zelst, Ger van Heesch, Ad van Heerbeek, Ton Smetsers, Ronald van de Vondervoort, Ruud van Woensel, Jeanne Kemps.*

Zo 19 april: Start Hardloopcursus AV Oirschot
De jaarlijkse 10-weken cursus voor beginnende lopers of mensen die het sporten weer op willen pakken. Vanaf niveau 0. Laat nu je partner, buurman of buurvrouw, broer of zus, je vriend of vriendin kennismaken met de loopsport. Ze hebben soms maar een klein duwtje nodig. Informatie elders in deze Spike en binnenkort op de website.

HENK DE VOCHT
WONINGINRICHTING

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

Raamdecoratie-vloeren-slapen
Gratis advies aan huis

AGENDA

Ad van Zelst

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 http://www.marathonzvl.com/ *Jac van Heerebeek heeft al ingeschreven.*

< Za 13 juni: De Meeuw Jazzloop, Oirschot
Nu voor het eerst zonder de ondersteuning van een Horeca-evenement. Heet nog steeds Jazzloop, dan maar zonder jazz. We gaan eens zien of we Oirschot ook alleen op z'n kop kunnen zetten.

Do 18 juni: Ekiden, Generaal Michaelis Best
Vorig jaar kregen we een uitnodiging om mee te doen met deze ludieke wedstrijd van onze collega-club. Oirschot haalde zowat alle prijzen weg, maar ze willen ons toch weer terug dit jaar.

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

De marathon van de Médoc is meer dan enkel een sportieve gebeurtenis. Het is een feest voor jong en oud, een volksfeest met animatie, eten en drinken en vooral de verklede deelnemers. Niet voor niets noemt men dit evenement "le marathon le plus long du monde"! Geldprijzen kun je er niet winnen maar, hoe kan het anders... wel jouw gewicht in wijn!

Wil je 6 september 2009 meelopen met de Marathon Du Médoc, neem dan contact op met ceesvandeschoot@kpnplanet.nl

Zie ook www.marathondumedoc.com

Za 12 september: Kiellauf, Duitsland >
Een halve marathon in de Noord-Duitse havenstad, daar denk je niet zo gauw aan. Zie de informatie elders in deze Spike. Info: Anthony Conijn.

Zie ook www.kiellauf.de

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.

Alle trainingen o.l.v. trainer in de winterperiode vanaf de atletiekbaan

dinsdag	19:00 uur,	clubtraining op de baan, tenzij deze slecht te belopen is.
woensdag	19:00 uur,	recreantentrainingen, 4 niveau's
donderdag	19:00 uur,	clubtraining op de weg
zondag	9:30 uur,	recreantentrainingen, 4 niveau's

Vrije trainingen

woensdag	14:00 uur,	woensdagmiddaggroep, vanaf 's- Heerenvijvers LET OP: 25 maart laatste keer!
woensdag	14:00 uur,	marathontraining, vanaf de Lidl aan de Rijkesluisstraat. afstanden 20–35 km, tempo 10 km/u LET OP: 25 maart laatste keer!
zaterdag	9:00 uur,	crosstraining, 2 niveau's, vanaf Sportcentrum Kroonenburg

Vanaf 29 maart is het weer zomertijd in en dan kunnen we ook 's avonds lekker de hei in

JEUGD

Anne Joosen

Zaaltraining in De Linde

Meer foto's van de zaaltraining vind je op www.avoirschot.nl > FOTOBOEK

JEUGD

Anne Joosen

Woensdagmiddag lekker naar buiten…

Op www.avoirschot.nl > FOTOBOEK vind je de hele reportage van de buitentraining

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 okt.

In de schoolvakanties zijn er geen trainingen, dus niet in
- de meivakantie
- 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		

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.

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

Overzicht van telefoonnnummers van bestuursleden, commissieleden en trainers. Functies en e-mailadressen staan op www.avoirschot.nl

Nellie van Beers	0499-573634	Jeanne Kemps,	0499-575583
Cor van Boven	0499-574823	Johan der Kinderen	06-23271863
Joke Bullens	013-5142508	Vincent Klabbers	0499-574966
Guus van der Burgt	0499-574548	Judith Klinkenberg	0499-393549
Anthony Conijn	0499-550641	Marjon de Kort	0499-576109
Ineke Conijn	0499-550641	Ton van Liempt	0499-572943
Wilma Cové	0499-550083	Rikie Moors	0499-572306
Leny de Croon	0499-577312	Bart Noyen	06-20803844
Toon de Croon	0499-575416	Thea Noordijk	013-5142374
Nickie Fiers	013-5141618	Jeanne van Oirschot	0499-574823
Martien van Gerven	0499-575532	Henny van Rijt	0499-575821
Ad van Heerbeek	013-5142263	Riny Roefs	0499-575766
Jac van Heerebeek	0499-574150	Cees van de Schoot	0499-573276
Ger van Heesch	0499-575496	Mirjam Smits	0499-841399
Jan Heijms	0499-575155	Silvia Tempelman	0499-573489
Tineke vd Heuvel	0499-575934	Maarten Tromp	0499-573986
Bert van Hoof	013-5142095	Nol Veldhuizen	0499-574048
Anne Joosen	0499-574436	Martien vd Ven	0499-574528
Maarten Kaptein	0499-572472	Mario Wiercx	0499-573871
Jan Kemps	0499-575583	Ad van Zelst	0499-550695

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. Advertenties staan alleen in de gedrukte versie van de Spike, niet de digitale welke aan een beperkt aantal adressen wordt verspreid. Alle adverteerders hebben of krijgen een link op onze website www.avoirschot.nl

● Gasterij De Merode ● Schuurmans Glas- en Schilderwerk ● 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 ● Ristorante Pizzeria il Tavolino ● 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 ● Slagerij Cas Smits ●

Jaarvergadering 2010.
Als er om 10 uur nog niemand is bekijkt Jan nog maar eens de prijzenkast

COLOFOON

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 of Ad van Zelst.

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 mei. Kopij inleveren vóór 1 mei