SPIKE

het clubblad van de atletiekvereniging oirschot

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

jaargang 22 - nummer 12 - december 2008

VAN DE VOORZITTER

De atletieksport kent vele disciplines. Voor een aantal mensen is er het hardlopen op de weg of het hardlopen in de bossen, ook wel crossen genaamd. Anderen binnen de atletieksport zijn meer gericht op de onderdelen die op de baan moeten worden afgewerkt. Daarvan zijn er weer een groot aantal die kiezen voor het hardlopen op de baan zoals je dat vooral ook ziet bij bijvoorbeeld de Olympische Spelen. Vele anderen richten zich vooral op de technische nummers zoals kogelstoten, discus werpen, speerwerpen, hoog- en ver springen etc.
Binnen onze eigen Atletiek Vereniging Oirschot is vooral Martien van de Ven een van de voorvechters van de atletiek op de baan. Vooral daarom hadden de jeugdleden, waaraan Martien al heel vaak al en al heel lang training geeft, bedacht om Martien met zijn verjaardag een leuk cadeau aan te bieden in de vorm van een maquette van een atletiekbaan. Vanuit dit leuke geschenk kwam ook vanuit de jeugd het plan voort om de maquette aan te bieden aan de wethouder om nog eens te onderstrepen dat de jeugd een kunststof atletiekbaan wenst.
Daarom is er een afvaardiging van de jeugd op 19 november j.l. op bezoek geweest bij de wethouder om hem die maquette aan te bieden en de wens van de jeugd aan wethouder Raf Daenen kenbaar te maken.
Een hartstikke leuk initiatief van de jeugd die op deze wijze maar weer eens tonen hoe betrokken ze zijn bij onze vereniging. Op de website staan nog een groot aantal leuke foto's van het bezoek aan de wethouder.

In de Spike van november heb ik u beloofd terug te komen op de activiteiten van het petit comité die naar de financiën op langere termijn voor onze vereniging kijkt. Dat comité is naar aanleiding van de vorige jaarvergadering opgericht omdat we zo onze zorgen hadden over de toekomst van de vereniging in financiële zin.
Met name de huurbedragen die aan de gemeente moeten worden betaald voor de baan drukken zwaar op de schouders van de vereniging. Het comité heeft een aantal mogelijkheden bekeken om met name de uitgaven naar beneden bij te stellen.
De onderzochte mogelijkheden bleken op de nodige juridische bezwaren te stuiten, zodat realisering als te problematisch moest worden afgedaan. Inmiddels kwamen er echter, in overleg met de gemeente, andere mogelijkheden zoals een grotere afschrijving op het clubgebouw. Ook hebben we op dit moment overleg met de gemeente om de te betalen huur naar beneden bij te stellen.
Als we deze zaken bij elkaar optellen dan ziet de toekomst van de vereniging in financiële zin er al weer een stuk beter uit. Het petit comité heeft dan ook goed werk verricht en zal vermoedelijk niet meer opnieuw bij elkaar behoeven te komen. De ontbinding van het comité zal nog even op zich laten wachten voor het geval dat er toch nog behoefte is aan haar goede raadgevingen.

Zodra de Sint in ons land is kijken we ook al weer reikhalzend uit naar onze jaarlijkse Auwjaorscross. De voorbereidingen voor De Meeuw Auwjaorscross zijn in volle gang. Op zondag 28 december is het weer zo ver. In de omgeving van ons atletiekterrein zal de cross worden gehouden. Doe mee aan deze gezellige wedstrijd. En als u een keer niet mee kunt doen kom dan kijken naar de prestaties die er door groot en klein worden geleverd. U bent van harte welkom om te genieten van de sport. En anders kunt u altijd nog genieten van een kopje warme soep waar de organisatie voor gezorgd heeft. Dus ik zie u graag op zondag 28 december in de omgeving van onze mooie atletiekbaan.

Tot ziens
Jan Kemps
Voorzitter van onze Atletiekvereniging Oirschot

UIT DE LEDENADMINISTRATIE *(Maarten Kaptein)*

Afmeldingen per 1 december

Teun Schuncken JJD

Cock Schunken JPA

Henk van den Heuvel M50
Henk blijft maar last hebben van hielspoor. Hij wenst ons veel succes met de vereniging.

Giel Peeters JJD

Yvonne van Dommelen V40
Yvonne heeft te veel last van haar knieblessure

Jan Bruurs M55
Jan woont alweer een tijdje in Berkel Enschot en kwam hier toch nog trainen. Nu krijgt hij veel last van hielspoor en gaat na 15 jaar ons verlaten. Hij wenst iedereen een blessure vrije tijd.

Marian Heijmans V45
Marian bedankt ons voor de gezellige trainingen, maar vindt geen tijd meer om hard te lopen.

Mieke Spork V55
Mieke heeft een hardnekkige voetblessure waardoor ze niet meer kan hardlopen. Zij bedankt de trainers voor trainingen en de gezellige klets.

Thomas van Laarhoven MSE
Thomas vindt i.v.m. zijn opleiding geen tijd meer om te trainen.

De verjaardagen in december

2	Bert Büsgen	M40
4	Adrie Vermeeren	M55
12	Henk van de Ven	M45
14	Harrie Bullens	M45
16	Anne van Hersel	MJD
18	Mirjam Smits	VSE
30	Toon de Croon	M60
30	Lenie Heijms	V45

Allen natuurlijk namens het bestuur: van harte gefeliciteerd.

BESTUURSMEDEDELINGEN *(Maarten Tromp)*

Agenda bestuursvergadering 16 dec 2008

1. Opening door de voorzitter
2. Verslag bestuursvergadering 11 november
3. Post
4. Financiële bijdrage Stichting
5. In en uit de commissies
6. Activiteitenoverzicht
   - 28 dec auwjaorscross
   - 04 jan nieuwjaarsbijeenkomst
   - 16 feb jaarvergadering
   - 26 apr wandeltocht
7. Projectgroep toekomst accommodatie
8. Gebruiksovereenkomst accommodatie
9. Voorstel vergaderdata 1e helft 2009
10. Rondvraag/mededelingen
11. Sluiting

Het volgende nummer van de SPIKE verschijnt op 1 januari.
Kopij inleveren vóór 20 december

WWW.AVOIRSCHOT.NL *(Ad van Zelst)*

Onlangs zijn er een groot aantal kleine verbeteringen aangebracht aan onze website. Dit naar aanleiding van tips en opmerkingen van leden. Een deel ervan heeft betrekking op het ingeven en verwerken van gegevens, daar merk je als bezoeker niets van.

De zichtbare verbeteringen zijn:

- PRIKBORD. Alleen de titels zijn nu zichtbaar, zodat ze niet onderin het scherm verdwijnen. De tekst van het bericht krijg je door de titel aan te klikken en verdwijnt weer door opnieuw klikken
- PRIKBORD. Als er een e-mailadres of website in de tekst wordt opgenomen wordt dit automatisch een link naar dit adres
- UITSLAGEN. Naast kilometers (wegwedstrijden) en meters (baan- en crosswedstrijden) kan de wedstrijdafstand nu ook worden ingegeven in engelse mijlen
- HOMEPAGE. De titel WEDSTRIJDEN is gewijzigd in ONZE WEDSTRIJDEN. Het was niet altijd duidelijk dat hier alle informatie en uitslagen staan van onze eigen wedstrijden (Jazzloop, Interne competitie, etc)
- HOMEPAGE. De titel UITSLAGEN is gewijzigd in UITSLAGEN LEDEN. Hier staan de prestaties van onze leden in de wedstrijden waaraan ze hebben deelgenomen met eventuele p.r.'s en c.r.'s
- HOMEPAGE. Onder het kopje BINNENKORT staan de eerstkomende 3 wedstrijden. Als je op een wedstrijd klikt wordt je nu meteen doorgelinkt naar de website van de organiserende vereniging voor informatie over deze wedstrijd
- ALGEMENE INFO. Bij de namen van bestuur- en commissieleden kun je nu via je eigen e-mailprogramma (b.v. Outlook Express) een e-mail sturen. Deze komt dan ook in je eigen mailboxarchief onder "verzonden"
- CONTACT. Hier kun je nu een e-mail sturen aan een werkgroep of commissie naar keuze, b.v. Bestuur, Ledenadministratie, Clubblad, etc. Zie ook het artikel van Leny de Croon in de vorige Spike.

Heb je opmerkingen of tips die de website nog kunnen verbeteren, laat het dan even weten aan:
vanzelst-westland@chello.nl

KORT NIEUWS *(Silvia Tempelman)*

Een samenvatting van de nieuwsberichten op de website www.avoirschot.nl.
Heb je nieuws? Geef het zo snel mogelijk door aan silviatempelman@kpnplanet.nl

Goede resultaten bij eerste cross van het seizoen
Bladel, 2 november. Nellie van Beers behaalde een uitstekend resultaat bij de Sqware cross. Zij werd tweede vrouwen 35+. Naast Nellie waren er nog vier leden van AV Oirschot die de bossen van Bladel trotseerden, te weten Bart Noyen, Martien van de Ven, zoon Meindert van de Ven en Jac van Heerebeek. Het was mooi herfst loop weer in Bladel. De zwaarte van de cross lag echter op het eind van het traject.

AV Oirschot in the Big Apple
New York, 2 november. Ons lid Ad van Heerbeek heeft de ING New York Marathon voltooid in een tijd van 3:43:01 netto. Ad was in New York met een 6-koppig team uit de Beerzen dat liep voor een goed doel. Zie het verslag elders in dit blad.

Berenloop Terschelling
Terschelling, 2 november. Een tweetal Oirschotse atleten waren afgereisd naar de Wadden waar de Berenloop gehouden werd. Henk van de Ven liep de marathon in 3:26:30 uur (pr) en Mari Oerlemans in 3:48.42.

AV Oirschot bij de 25e Fortis Zevenheuvelenloop
Nijmegen, 16 november. Maar liefst 22 lopers van AV Oirschot liepen de afstand van 15 km over de Zeven Heuvelen te Nijmegen. Overstelpend was dit jaar het aantal deelnemers, maar liefst 27.500. Toen de eerste lopers aankwamen moesten de laatste nog vertrekken. Het was droog weer, fris en het waaide behoorlijk. Zes atleten liepen een persoonlijk record, te weten Harry Bullens, Joke Bullens, Hans van Hal, Erik van Ingen, Hans van de Wal en Michael Boon. Harry Bullens was de snelste man van Oirschot en liep een mooie tijd van 1:05:56 uur. De snelste vrouw van Oirschot was Joke Bullens met een tijd van 1:17:12 uur. Verder waren er 4 vrouwelijke debutanten: Marion de Kort, Mirjam Smits, Ineke Conijn en Ria Louwers.

Nellie van Beers wint in Kasterlee
Kasterlee (B), 16 november. In Kasterlee liepen drie leden van AV Oirschot de marathon. Nellie van Beers kwam als eerste vrouw (alle categorieën) over de finish in 3:30 uur, Jac van Heerebeek verbeterde zijn persoonlijk record in een tijd van 3:28 uur en Cees van de Schoot liep de 42,2 km in 4:11 uur.

Jeugd praat met wethouder over atletiekbaan
Oirschot, 19 november. Enkele jeugdleden hebben een maquette van een atletiekbaan aangeboden aan wethouder Raf Daenen. Ze kregen volop gelegenheid om aan de wethouder uit te leggen waarom ze graag een echte kunststofbaan willen. De wethouder heeft niets toegezegd, maar wel beloofd dat de maquette op zijn kamer blijft staan tot de baan er is.

DE ESTAFETTEPEN *(Maarten Tromp)*

Ik dank mijn medebestuurslid Maarten Kaptein voor het doorgeven van de pen aan mij. Sinds maart 2001 ben ik bestuurslid en een jaar later is mij de taak van secretaris toegeschoven.

"Toegeschoven", want op de eerste bestuursvergadering na de jaarvergadering (waarin de taken worden verdeeld) in 2002 was ik afwezig en dat moet je dus als bestuurslid nooit doen. Genoeg ongein, want ik doe het met plezier. Ik vind het leuk om te notuleren en brieven schrijven gaat me ook niet slecht af. Naast het bestuur heb ik de afgelopen jaren ook in diverse commissies gezeten. Thans ben ik ook lid van de wedstrijdcommissie.

Geboren en getogen in Best ben ik als 8-jarige lid geworden van AV Generaal Michaelis en ben ik ruim 15 jaar actief met atletiek bezig geweest. Zowel tijdens het crossseizoen als het baanseizoen heb ik in die jaren in de regio en daarbuiten de wedstrijden afgestruind. Nadat ik in maart 1986 mijn werkkring bij de gemeente Oirschot had gevonden ben ik eind 1986 in Oirschot komen wonen. Sinds mei 2002 ben ik werkzaam bij de gemeente Best.

Nadat ik in juni 2000 lid ben geworden van AV Oirschot, heb ik eerst weer geprobeerd de technische nummers, die ik vroeger ook leuk vond om te doen, weer op te pakken. Na enkele jaren bleek wel dat het herstel na trainingen steeds meer tijd kostte en heb ik mij gericht op het lopen. Lopen op de weg was voor mij geen optie, dus vandaar dat ik nooit bij clubtrainingen aanwezig ben. Lopen op onverharde ondergrond en geaccidenteerd terrein doe ik het liefste. Crossen in de wintermaanden vind ik geweldig en als het dan ook nog "crossweer" is, is mijn dag helemaal goed.

Samen met Antoinet, Jozé, Sonja en Pieter op donderdag en/of zondag trainen op de hei. Ontspannend en gezellig. Vorig jaar november voor de eerste (en laatste) keer een halve marathon gelopen. In de Warande in Tilburg. De eerste en laatste, want het lopen is dit jaar door een blessure naar de achtergrond geschoven. Helaas. Maar als je niet meer actief bezig kunt zijn, kun je altijd nog gaan jureren. En aangezien mijn kinderen ook actief aan atletiek doen, ben ik samen met mijn vrouw (Jacqueline) regelmatig bij een baanwedstrijd of een cross als jurylid actief.

De pen gaat naar een van mijn voormalige loopmaatjes: Antoinet van Esch.

Met sportgroeten, Maarten Tromp

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!

MARATHON EINDHOVEN *(Harrie Bullens)*

Hoe loop je de halve marathon binnen 2 uur...

Na het koele weer in de ochtend tijdens de marathon stonden wij van AV Oirschot in het startvak van 1:45 tot 2 uur. Daar werd de koele ochtend een warme namiddag.

Na het vallen van het startschot was het 14:18 voordat we met onze chip de mat passeerden. We zaten met Jeanne, Reny, Joke, Adrie, Twan, Lenie en ik al meteen in een fijn tempo (soms gemaand dat het iets te snel ging). Dus de eerste 5 km verliepen zeer voorspoedig.
Na ongeveer 10 km viel het groepje uiteen. Toen kreeg Joke klachten over haar voeten die zeer pijnlijk werden, vooral de bal onder haar beide voeten. Oorzaak toen nog niet bekend. Tijdens het trainen voor de halve marathon waren deze klachten er niet.

Na de geweldige waterpost van Oirschot werden de zere voeten van dien aard dat er werd gepraat over uitstappen, maar ik (Harrie) zei dat Jo beter eerst uit haar schoenen en sokken kon stappen om te kijken wat deze pijn kon veroorzaken, bijvoorbeeld blaren of zoiets. Schoen uit, sok uit, maar er was niets te zien. Met het aan doen van de rechter sok werd geconstateerd dat op deze sok de L van links stond. Daar dit voorgevormde sokken zijn was dit hoogstwaarschijnlijk de oorzaak van de zere voeten. Op de stoep gezeten werden de sokken gewisseld. Voor alle zekerheid nog even de teennagels geknipt, bijgevijld en gelakt en na dit oponthoud van enkele minuten was het zere voeten gevoel beduidend minder.

We haalden toch nog veel lopers in en op de meet was er nog een heuse eindsprint waar ook Twan in mee ging. Dus voor een tijd onder de 2 uur: sokken verkeerd aan, onderweg zitten en wisselen en dan finishen op 1.59.35. Zowaar ook nog een PR!

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

MARATHON NEW YORK *(Ad van Heerbeek)*

De klus is geklaard, de marathon van New York is achter de rug.

Samen met 5 andere lopers heb ik de marathon van New York gelopen. In totaal zijn we met 10 personen naar New York vertrokken (Ad Broeckx heeft helaas vanwege een blessure aan zijn oog niet mee naar New York kunnen gaan). Samen met de groep (Nu Lopen Voor Later) hebben we ons maandenlang voorbereid. Het is een ware happening geweest, het verblijf in de Big Apple was echt de moeite waard. De maanden van voorbereiding zijn niet voor niets geweest.

De reis en het verblijf daar waren goed georganiseerd door ons reisbureau. De eerste dag werd bijna volledig in beslag genomen door de reis naar New York (taxi – vliegtuig – bus naar hotel) en hebben we alleen 's avonds nog wat in de buurt van het hotel (57th street) rondgekeken. Donderdag had het reisbureau voor ons een rondrit / rondvaart door New York georganiseerd waarbij de bekende bezienswaardigheden werden bezocht. En op dezelfde dag konden we om 4 uur ons zeer belangrijke startbewijs op gaan halen.
Vrijdag en zaterdag is een ieder zijn eigen gang gegaan waarbij de meeste 's avond naar de Halloween optocht hebben gekeken. Halloween is een feestdag die o.a. in de Verenigde Staten wordt gevierd. Op 31 oktober verkleden kinderen zich en bellen als het donker wordt aan bij huizen in de buurt die versierd zijn met pompoenen en lichtjes, en roepen "trick or treat". In New York was er een grote optocht georganiseerd waarbij vooral volwassenen verkleed een route door de stad liepen.

Zondag was het eindelijk zover, we moesten al om kwart over vier 's morgens klaar staan om met de bus naar de start te worden gebracht (Staten Island). Om een uur of zes stonden we daar al met z'n zessen en moesten we wachten tot de eerste van ons om 10 uur van start konden gaan. Het wachten op zich was geen probleem, je kunt dan zien hoe al die duizenden lopers in groepjes het terrein op komen. Er is ook voldoende georganiseerd om iedereen op de een of andere manier te vermaken. Het was alleen nogal koud.

Om 10 uur kon ik van start gaan. De Marathon gaat door 5 stadsdelen en bijna in elk stadsdeel staan duizenden mensen aan de kant om de lopers aan te moedigen. Het parcours in New York is erg zwaar, er moeten

Ad (links) met zijn kluppie in New York

veel bruggen gepasseerd worden en grote stukken van het parcours zijn "vals plat" (weg die langzaam omhoog loopt). In vergelijking met andere drukke marathons waaraan tienduizenden lopers deelnemen waren we in New York heel snel aan het lopen. De start was aan het begin van de Verrazano-Narrows bridge. Deze brug is erg breed en al heel vlug is iedereen over de startstreep en kan in zijn eigen tempo aan de marathon beginnen.

Tot 30 km verliep de marathon voorspoedig, maar daarna werd het heel erg zwaar, ik denk dat ik teveel energie heb verspild op de Queensboro Bridge (lange brug met een flink stijgingspercentage). De laatste 12 km heb ik met pijn en moeite volbracht maar aangezien mijn eindtijd van 3.43 nog ruim binnen mijn doelstelling van 3.45 lag kan ik tevreden op de marathon terug zien. Alle lopers van onze groep hebben de marathon uitgelopen en iedereen is erg tevreden met zijn/haar resultaat.

Na afloop van de marathon wordt er in New York een groot afsluitingsfeest gegeven, wij zijn met ons groepje tevreden en voldaan eerst ergens gaan eten en hebben toen in de bar van het hotel nog 1 consumptie genuttigd en zijn toen onder de wol gegaan omdat we op maandag nog wat van de stad wilden zien.

Maandagavond zijn we weer naar huis afgereisd en kunnen we langzaam na gaan denken over de volgende marathon.

MARATHON KASTERLEE *(Nellie van Beers)*

Zondag 16 november was het zover "de natuurmarathon van Kasterlee". Na in augustus de verkenningsloop te hebben gedaan, hebben we na enige twijfel besloten met z'n drieën, te weten Jac van Heerebeek, Cees van de Schoot en Nellie van Beers in te schrijven.

De 16e reden we 's-morgens om 8 uur naar Kasterlee. De start was gepland om 10 uur. Na ons startnummer te hebben opgehaald, zijn we naar de sporthal gelopen. Daar omgekleed, wat ingelopen en toen was het tijd om naar de start te gaan. Toen het startschot gegeven werd ging dit gepaard met een regen van confetti die over onze hoofden dwarrelde. Zowel de hele als de halve marathon startten tegelijk. Er waren zo'n 300 hele- en 950 halvemarathonlopers. De limiet was totaal maximaal 1250 lopers.

We hadden afgesproken rustig te starten. Jac en ik gingen weg op 5 min. de kilometer, Cees iets rustiger. De eerste 10 km hadden we wat harde weg, maar voornamelijk landwegen (karrensporen). Daarna begon de pret. We doken het bos in en kregen een behoorlijk aantal kilometers zeer modderige, glibberige bospaden en een aantal stevige klimmen. Bij de 18e km. kwamen we weer op de harde weg, maar kregen daar meteen de "zevenheuvelenweg". Toen nog een aantal goed te lopen bospaden, via de harde weg naar de finish, door een tent en over een brug die ze speciaal voor de marathonlopers hadden gebouwd, verder voor de 2e ronde.

In deze ronde hoorde ik steeds dat ik 1e vrouw was, maar ik had zoiets van ze zullen wel niet goed hebben opgelet. Maar toen ik dit steeds hoorde, begon ik erin te geloven en wilde deze positie behouden.
De tweede ronde was behoorlijk zwaar, want bij de 30 km. kregen we weer die bospaden, die nu nog veel modderiger waren door al die lopers. Ook die klimmen zakten in mijn benen. Zeker de laatste, die ook nog eens eindigde in een zandbak. De laatste kilometer zat ik stuk en ben ik op een gegeven moment gestopt, maar het publiek riep "kom op, nog 200 meter". Die kreeg ik toen nog wel uit mijn benen geperst. Ik werd onder luid gejuich en weer met confetti en een bos bloemen ontvangen.

Jac was toen al (net) binnen. Hij had de laatste kilometers kramp gekregen. Ook hij vond de tweede ronde behoorlijk zwaar.
Jac had de eerste ronde praktisch alleen gelopen en ik de tweede. Ook hadden we in de 2e ronde wat van die vieze motregen, waardoor het erg koud aanvoelde, zeker op die open landwegen.
Na het douchen terug naar de finish om Cees op te halen. Sjaak was net op tijd. Cees kwam zo fit als een hoentje binnen, hij had nergens last van en zou zo nog een ronde kunnen lopen. Dit konden Jac en ik niet zeggen. Hij had onderweg ook best wel wat aanspraak gehad, terwijl ik geen 10 woorden gezegd heb.
Nadat Cees gedoucht had zijn we naar de tent gelopen waar ik om 15 uur zou worden gehuldigd. Ook stond hier voor elke loper een bord pasta klaar en een glas LEFFE.

Bij de huldiging, die gebeurde door een afgevaardigde van de gemeente, kreeg ik nog een bos bloemen, een standaardje en een fles champagne.
We zijn nog een tijdje in de tent gebleven, waar het behoorlijk druk was. Typisch België, iedereen heeft hier tijd om nog wat na te praten, onder het genot van een glaasje en muziek.
Rond 16 uur naar huis. Moe, maar voldaan.

De marathon was zeer goed georganiseerd. Voldoende drinkposten, met fruit en ondanks dat we 20 km (2x) door het buitengebied liepen op verschillende plaatsen muziek en behoorlijk wat publiek.
Deze marathon is echt een aanrader voor wie eens wat anders wil dan harde weg. Misschien ga ik volgend jaar wel weer terug.

MARATHON KASTERLEE *(Cees van de Schoot)*

Een week voor de wedstrijd was ik tijdens de training gevallen (even niet opgelet) en had mijn knie bezeerd. Na twee dagen toch maar voorzichtig geprobeerd, ging redelijk, dus voorzichtig door getraind. Woensdag en donderdag normaal rustig getraind en vrijdag was het fout, weer veel vocht in mijn knie. Gevolg is dat ik mijn been niet kon strekken, zaterdag weinig verbeterd, toch maar mee naar Kasterlee, misschien proberen om 1 rondje te lopen.

Heel rustig gestart en de pijn in mijn knie bleef weg en tot aan de heuvels ging het goed maar bij het klimmen de knie een beetje ontzien en na 1 rondje kom je dan door in 2 uur en ruim 5 minuten (onderweg nergens een klok, wel alle kilometers aangegeven). Daar is de eerste tijdinformatie, want “zelf geen chrono” zou den Belg zeggen. Toen dacht ik, als het zo makkelijk gaat kan ik nog wel een rondje en dat ging ook behoorlijk goed. Mijn tempo kon ik goed vast houden en als je regelmatig andere lopers in kunt halen dan zit het tussen de oortjes ook goed en bij de finish zie je dan je eindtijd 4.11.06 uur, ruim binnen de 4.15 wat mijn plan was. Dus al met al dik tevreden.

Het parcours was, afgezien van een stuk door de landerijen, afwisselend verhard en zandpaden en gaat de rest door het bos. Na 11 km krijg je een klim en daar draai je het bos in en gaat het verder over vette bospaden waar je goed moet kijken waar je loopt en proberen de modder zoveel mogelijk te omzeilen. Na enkele kilometers komen er ook een nog zestal steile heuveltjes (aan een ervan leek maar geen eind te komen) en daarna over een zandtrap steil naar beneden. Even verderop mag je door de zandbak omhoog lopen, Omdat de meesten toch hun schepje en zandvormpjes vergeten zijn, zitten daar een paar collega's van Pietje op hun trekzak te spelen om eenieder te vermaken.

Dan denk je uit de heuveltjes te zijn maar dan komen er nog een paar klimmetjes en kom je weer centrum Kasterlee. Dan weet je wat je te wachten staat en mag je nog een keer rond.
Zeer de moeite waard om een keer mee te doen. Op verschillende plaatsen muziekoptredens, bijna overal waar je loopt kun je de muziek horen en toch redelijk wat belangstelling en goed verzorgd onderweg.
Na afloop kun je nog gratis een bord pasta met een Leffe halen in een tent bij de finish en ook daar muziek in een volle tent. Ja ja, dat is België.
De volgende dag geen stijve benen en zo. Bij een marathon over de harde weg heb ik altijd van die stramme benen en pijn in mijn gewrichten, maar nu niet dat heb ik eerder gemerkt na een marathon over bospaden zoals bij de heidemarathon en vorig jaar in Sint Oedenrode.

De marathon van Kasterlee, een belevenis op zich

ZEVENHEUVELENLOOP

De Zevenheuvelenloop in Nijmegen is in de loop der jaren een echte clubdag geworden. Ook dit jaar liepen 22 leden van AV Oirschot mee met deze sfeervolle 15 km-wedstrijd. Ook een aantal supporters waren van de partij. Na afloop trekken we de binnenstad in waar we de vochtvoorraad aanvullen en een hapje eten. Joop van Du Commerce houdt er al rekening mee dat we komen…

Ik heb erg genoten van deelname aan de Zevenheuvelenloop. Er waren erg veel deelnemers. Het weer was geweldig om te lopen en het parcours bleek toch een flinke uitdaging te zijn. Zodanig zelfs dat ik de dalingen in het parcours een beetje onderschatte. Waarschijnlijk ben ik te snel van de heuvels afgelopen, waardoor ik een blessure aan mijn rechterkuit heb opgelopen. Daardoor heb ik een minder goede tijd gelopen dan mogelijk was als ik rustiger afgedaald was. Dit was knap stom.
Langs het parcours stond een boerderijtje waaruit Tibetaanse muziek klonk en wierook gerookt werd als protest tegen de politiek van China ten opzichte van Tibet. Dit was een bijzondere ervaring.
Groeten van Ton Smetsers.

De Zevenheuvelenloop is een gigantische happening. Normaal doen we over deze 15 kilometer ruim 1 uur maar deze keer hebben we er met z'n allen een complete dag over gedaan! Kei-gezellig en volgend jaar weer.
Loopgroeten, Ronald van de Vondervoort.

Het was een leuke en gezellige dag. Alles was goed geregeld. De trein was ietsje later vertrokken dan de bedoeling was maar we kwamen ruim op tijd in Nijmegen aan. Toen zijn we eerst de shirtjes op gaan halen en van daaruit zijn we naar de parkeergarage van de Rabobank gegaan. Omdat het nog vroeg was zijn Jan en ik eerst gaan kijken waar we moesten starten. We moesten starten in het zwarte vak. Toen we dit gevonden hadden zijn we terug gelopen om ons te verkleden. Rond half twee zijn wij van start gegaan. Het weer was goed. Na de finish nog even gewacht op Jan om samen terug te lopen naar de parkeergarage. Daar waren al veel atleten van Oirschot aanwezig. Toen vlug omkleden en nog even wachten tot iedereen er was en daarna naar het eetcafé. Daar lekker gegeten en gedronken en toen weer met de trein naar huis. Onder weg lekkere dropjes gegeten die Joke nog in de tas had zitten. Rond tien uur waren we weer thuis.
Groetjes Jeanne en Jan Kemps.

Hoi leutjes, een ontzettend leuke dag. Maar wat mij het meeste opviel was dat Cees Koppen kans zag om mij voorbij te lopen tijdens de run. En ik weet niet of jullie hem nadien in het kaffee hebben gezien maar volgens mij zweefde hij. Ik gun het hem wel. Hij heeft er hard voor gewerkt.
Gr Adrie Louwers

Bij kilometer 7 stond een groot bord met FREE TIBET. Het rook naar wierook en er werd Tibetaanse muziek gedraaid: *HOOOO OOWOOEEEEEOOOOJOOEEEWIEOEOEOE OEOEWAAAAAAHHHHHOOOOOOWOOEEE EEOOOOJOOEEEWIEOEOEOEOEOEWAAA AAAHHH*. Dit vond ik geweldig.
Ook leuk was die lange slungel van rond de 30 die me bij de finish op mijn schouders sloeg en bedankte. Hij had vanaf het 10 km-punt achter me gehangen. Ik had helemaal niet in de gaten dat er nog iemand achter me liep.
En op de terugweg kreeg ik een gratis treinkaartje van de conducteur omdat ik was opgestaan voor een omaatje van rond de 65. Echt waar!
Ad van Zelst.

Na de 7-heuvelen finishen en dan lekker kunnen douchen, twee borden soep en fruit toe krijgen met daarbij een muzikale ondersteuning van de gastheer. Zo werden wij in de watten gelegd door de CDA gelederen in Nijmegen. Na de inspanning weer relaxed terug naar huis.
Bert van Hoof

Niet mee kunnen lopen en als toeschouwer een zeer luxe plaats. Op ongeveer 50 meter van de start en de finish vanaf een balkon de bonte stoet voorbij zien trekken is heel leuk. En degene van AVO die mijn aandacht wisten te trekken heb ik zo goed mogelijk op de foto gezet.
Marita van Hoof

Het was weer een mooie dag in Nijmegen. Perfecte heenreis. Ik had helaas een te klein T-shirt gekregen maar dat heb ik snel geruild. Het was geweldig loopweer en ik stond in het goede startvak. Dus geen last van te trage lopers. Ik ben Ad van Zelst eindelijk weer eens voorbij gelopen. Ook nog een PR door mijn tijd uit 2003 te verbeteren. Daarna goed gegeten en gedronken en zelfs op de terugreis was iedereen nog goed wakker. Volgend jaar weer!
Hans van de Wal

ZEVENHEUVELENLOOP

BeKa

VOOR KOMPLEET AUTO-ONDERHOUD

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

GLASSTECH®
AUTORUIT TECHNIEK

STEK
airco service

ZEVENHEUVELENLOOP

Zevenheuvelenloop 2008: Ton, Harrie, Ria, Adrie, Irene, Jeanne, Bert, Ronald, Joke, Marjon, Hans, Michael

DE MEEUW AUWJAORSCROSS *(Ad van Zelst)*

Het wordt nu tijd om in te schrijven voor de 23e De Meeuw Auwjaorscross op zondag 28 december. Het liefst via internet (klik op Auwjaorscross op onze website), maar je kunt ook een inschrijfbriefje in de bus doen in het clubhuis.

Let wel even op het volgende:

- **Leden van AV Oirschot krijgen korting bij voorinschrijving! Ze betalen dan € 2,50.**
- **De voorinschrijving moet woensdagavond 17 december binnen zijn!**
- **Bij voorkeur via internet www.inschrijven.nl of door inlevering van het inschrijfbriefje**
- **Inschrijven ná 17 december en op de wedstrijddag kan, maar kost dan € 4,50. OOK VOOR LEDEN!**
- **Pupillen en junioren van AV Oirschot lopen gratis mee.**

De Oirschotse Auwjaorscross is een onderdeel van de RUNNERSWORLD trim- en crosscompetitie 2008-2009. Kijk voor alle gegevens, reglement en programma op de website **www.crosscompetitie.nl** of op onze eigen website **www.avoirschot.nl** onder WEDSTRIJDEN.

Wedstrijdprogramma:	10.00 u	recreatieloop over 3.353 / 5.573 / 7.793 of 10.013 meter	
	11.10 u	vrouwen senioren, V35, V45	5.607 meter
		jongens junioren A	
	11.45 u	mannen senioren, M35, M40	10.013 meter
		mannen M45, M50, M55	7.793 meter
	12.40 u	korte cross vrouwen en mannen	3.399 meter
		meisjes junioren A	
		jongens junioren B	
	13.05 u	meisjes junioren B	2.266 meter
		jongens junioren C	
	13.20 u	meisjes junioren C	2.266 meter
		jongens junioren D	
	13.35 u	meisjes junioren D	1.133 meter
	13.45 u	pupillenwedstrijden, deze worden na elkaar afgewerkt	
		meisjes en jongens pupillen C	815 meter
		meisjes en jongens pupillen B	1.133 meter
		meisjes pupillen A	1.133 meter
		jongens pupillen A	1.133 meter

Schrijf nu in voor de 23e De Meeuw Auwjaorscross: via www.inschrijven.nl of door een inschrijfbriefje in het clubhuis. Als lid van AV Oirschot betaal je bij voorinschrijving (tot en met 17 december) slechts € 2,50. Na-inschrijven kost € 4,50 (pupillen en junioren lopen gratis mee)

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 of Running Team 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 (De Cross Van Moddergat). 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 26 oktober 2008 **IJzeren Man cross, Weert**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
9000 m	Laurent Linssen	6e	M60	00:50:32			10,69

zondag 2 november 2008 **Sqware Najaarscross (Runnersworld comp), Bladel**

Het was mooi herfstweer bij deze 1e wedstrijd van de Runnersworld Cross- en Trimcompetitie. Vijf deelnemers van AV Oirschot, waarvan Nellie van Beers de 2e plaats behaalde in de categorie V35.

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
8000 m	Bart Noyen	15e	Msen	00:38:40			12,41
6000 m	Martien van de Ven	15e	M45	00:26:09			13,77
	Jac van Heerebeek	19e	M45	00:26:43			13,47
	Nellie van Beers	2e	V35	00:27:53			12,91
4000 m	Meindert van de Ven	12e	JjunB	00:18:40			12,86

zondag 2 november 2008 **ING New York Marathon, New York (USA)**

Onze clubgenoot Ad van Heerbeek liep met 5 teamgenoten uit Middelbeers voor het goede doel.

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
42.2 km	Ad van Heerbeek			03:43:01			11,35

zondag 2 november 2008 **Marathon Berenloop, Terschelling**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
42.2 km	Henk van de Ven	24e	M40	03:26:30	●		12,26
	Mari Oerlemans	4e	M60	03:48:42			11,07

zondag 9 november 2008 **Holapress Valkenloop, Valkenswaard**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
21.1 km	Cees Koppen	65e	M45	01:37:54			12,93
	Leny de Croon	35e	V35	01:53:34	●		11,15
12.5 km	Adrie Louwers		Mrecr	00:56:51			13,19
	Adrie van de Wal		Mrecr	01:01:46			12,14
	Ger van Heesch		Mrecr	01:02:03			12,09
	Twan Witlox		Mrecr	01:02:03			12,09
	Maarten Roozen		Mrecr	01:02:16			12,04
	Laurent Linssen		Mrecr	01:03:04			11,89
	Mirjam Smits		Vrecr	01:14:32			10,06
	Thea de Jong		Vrecr	01:14:37			10,05
	Jeanne van Oirschot		Vrecr	01:14:37			10,05

UITSLAGEN *(Ad van Zelst)*

zondag 16 november 2008 **Marathon, Kasterlee (België)**

Bij deze fraaie natuurmarathon presteerde Nellie van Beers het om als eerste vrouw (alle categorieën) binnen te komen.

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
42.2 km	Jac van Heerebeek	77e	Mannen	03:28:47	●		12,13
	Nellie van Beers	1e	Vrouwen	03:30:22			12,04
	Cees van de Schoot	251e	Mannen	04:11:06			10,08

zondag 16 november 2008 **25e Fortis Zevenheuvelenloop, Nijmegen**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
15 km	Harrie Bullens	384	M45	01:05:56	●		13,65
	Cees Koppen	278	M50	01:07:02			13,43
	Ronald van de Vondervoort	597	M40	01:07:22			13,36
	Bert van Hoof	161	M55	01:08:17			13,18
	Adrie Louwers	368	M50	01:08:28			13,15
	Hans van de Wal	965	M45	01:11:27	●		12,60
	Ad van Zelst	106	M60	01:11:36			12,57
	Ger van Heesch	647	M50	01:12:01			12,50
	Hans van Hal	1118	M45	01:12:46	●		12,37
	Ton Smetsers	915	M35	01:13:03			12,32
	Michael Boon	1321	M45	01:14:22	●		12,10
	Erik van Ingen	507	M55	01:15:49	●		11,87
	Joke Bullens	160	V45	01:17:12	●		11,66
	Jeanne Kemps	114	V50	01:18:46			11,43
	Marjon de Kort	455	V40	01:22:52			10,86
	Jan Kemps	1774	M50	01:24:08			10,70
	Mirjam Smits	1390	Vsen	01:30:26			9,95
	Ineke Conijn	269	V55	01:39:03			9,09
	Anthony Conijn	1455	M55	01:39:03			9,09
	Irene van Gestel	1089	V45	01:39:58			9,00
	Ria Louwers	633	V50	01:42:10			8,81
	Maarten Kaptein	209	M65	01:44:07			8,64

UITSLAGEN *(Ad van Zelst)*

Start van de Campuscross in Veldhoven. Links Martien van de Ven (332) en Bart Noyen (1)

zondag 16 november 2008 **Campuscross (Runnersworld comp.), Veldhoven**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
8800 m	Bart Noyen	9	Msen	00:38:53			13,58
7050 m	Martien van de Ven	8	M45	00:28:42			14,74

zaterdag 22 november 2008 **50e VGZ Int. Warandeloop, Tilburg**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
21.1 km	Hans van Hal		Mrecr	01:49:05	●		11,61
10 km	Miel van Loon		Bedr	00:57:48			10,38

Leden van Atletiekvereniging Oirschot nemen regelmatig deel aan wedstrijden in en buiten de regio. Ook leuk voor recreanten om eens de sfeer te proeven. Bij voldoende belangstelling rijden we er gezamenlijk naar toe. Zie de mededelingen op onze website www.avoirschot.nl > PRIKBORD en AGENDA

Nieuw Nieuw Nieuw

Prachtige nieuwe collectie
Björn Borg dames en heren boxershorts.
maten XS t/m XL
Nu ook kindermaten van 6-14 jaar
per 2 stuks € 15.00

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

CLUBRECORDS *(Ad van Zelst)*

Een correctie bij de 4 clubrecords van Martien van de Ven op 28 september: verspringen 7,02 meter moet zijn 3,70 meter.

CLUBRECORDS ERKEND IN 2008

datum	naam	Cat.	plaats	discipline	prestatie
240208	Nellie van Beers	V50	Tilburg	30 km	2:19:13 u
010308	Ad van Heerbeek	M55	Eersel	21,1 km	1:38:10 u
090308	Roland van Loon	M35	Drunen	21,1 km	1:23:24 u
050408	Ruud van Woensel	M50	Reusel	10 km	0:35:41 u
130408	Ad van Heerbeek	M55	Rotterdam	42,2 km	3:37:40 u
190408	Ruud van Woensel	M50	Oisterwijk	15 km	0:54:46 u
300408	Tineke van den Heuvel	V45	Hilvarenbeek	20 km	1:39:51 u
200508	Jac van Heerebeek	M45	Oirschot	1500 m	5:12.2 min
200508	Ineke Conijn	V55	Oirschot	1500 m	8:25.3 min
250508	René van de Ven	Msen	Gemert	10-kamp	3796 pnt
030608	Martien van de Ven	M55	Oirschot	400 m	1:11.2 min
030608	Ad van Zelst	M60	Oirschot	400 m	1:22.1 min
070608	Ineke Conijn	V55	Oirschot	10 km	1:00:41 u
100608	Martijn vd Ven, Robbert vd Kerkhof, Martien vd Ven, Thomas v Laarhoven	Msen	Oirschot	Zweedse estafette 400-300-200-100m	2:35.8 min
150608	Ruud van Woensel	M50	St Oedenrode	21,1 km	1:14:48 min
010708	Martien van de Ven	M55	Oirschot	verspring	3,68 m
020908	Martien van de Ven	M60	Oirschot	200 m	0:33.3 min
020908	Martien van de Ven	M60	Oirschot	100 m	0:15.5 min
070908	Ad van Heerbeek	M55	Tilburg	10 em	1:14:10 uur
090908	Martijn vd Ven, Robbert vd Kerkhof, Martien vd Ven, Bart Noyen	Msen	Oirschot	Olympische estafette 800-400-200-200m	4:52.1 min
160908	Martien van de Ven	M60	Oirschot	5000 m	20:13.8 min
160908	Ineke Conijn	V55	Oirschot	5000 m	31:19.9 min
210908	Ruud van Woensel	M50	Hilvarenbeek	30 km	2:00:23 uur
230908	Martien van de Ven	M60	Oirschot	800 m	2:49.5 min
280908	Martien van de Ven	M60	Oirschot	100 m	0:15.3 min
280908	Martien van de Ven	M60	Oirschot	1500 m	5:29.0 min
280908	Martien van de Ven	M60	Oirschot	verspringen	3,70 m
280908	Martien van de Ven	M60	Oirschot	discuswerpen	24,17 m

BESTE PRESTATIES ERKEND IN 2008

datum	naam	Cat.	plaats	discipline	prestatie
160608	Roland Van Loon	M35	Oirschot	3 km	10:30.0 min
090908	Jeroen Hoogers, Jasper van Laarhoven, Mark de Man, Joost de Man	JjunB	Oirschot	Olympische estafette 800-400-200-200m	5:25.5 min
020908	Bram van Heerbeek	JjunC	Oirschot	200 m	0:34.6 min
280908	Britt Scheepens	MpupB	Oirschot	600 m	5:05.0 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 erkent 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

HALVE EN HELE *(Ad van Zelst)*

In deze rubriek de grote ambities van onze clubleden. Heb je het stoute plan opgevat om meer dan een halve marathon te lopen, meld dat even aan de redactie.

11 januari: Egmond halve marathon
Weliswaar "maar" een halve, maar het strand, de duinen en het onbestendige weer maken er toch iets speciaals van. De limiet voor de halve marathon is bereikt, je kunt nog wel inschrijven voor de kwartmarathon. We reizen comfortabel met de bus van PSV mee. (info bij Ad van Zelst). Ingeschreven: *Ad van Zelst, Jac van Heerebeek, Cees Koppen, Ronald Bloemsma.*

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 (achter) de wereldtop! Inschrijven vóór 15 december scheelt aanzienlijk in de kosten. De trainingen beginnen in januari. De volgende leden gaan er naar toe: *Ad van Zelst, Ger van Heesch, Ad van Heerbeek*

Fysionova

de praktijk voor fysiotherapie en revalidatie in Oirschot en Middelbeers

Gespecialiseerd in sportblessures

Fysionova Oirschot
De Loop 42
tel: 0499-323209

Fysionova Middelbeers
Ganzeakkers
tel: 013-5144440

e-mail: info@fysionova.nl

WEDSTRIJDKALENDER *(Leny de Croon)*

De uitgebreide wedstrijdkalender staat ook op de website www.avoirschot.nl onder AGENDA. Je kunt daar meteen doorlinken naar de organiserende vereniging voor verdere informatie en om in te schrijven.

datum	*plaats*	*evenement*	*hoofdafstand*
07 dec 2008, zo	Baarle-Nassau	Mardenko Enclavecross	cross, diverse
07 dec 2008, zo	Eindhoven	HCM Karpencross (Runnersworld competitie)	cross, diverse
14 dec 2008, zo	Eijsden	Mescherbergloop	cross
14 dec 2008, zo	Deurne	Zandboscross (Limbra)	cross
21 dec 2008, zo	Reusel	ALLCO l'Avant Sylvestrecross (Runnersworld)	cross, diverse
21 dec 2008, zo	Roermond	Meinwegcross	cross
26 dec 2008, vr	Vught	Kangoeroeloop Vught	cross, divers
28 dec 2008, zo	OIRSCHOT	23e DE MEEUW AUWJAORSCROSS (RunW)	cross, diverse
31 dec 2008, wo	Soest	Sylvesterloop	cross
31 dec 2008, wo	Hilvarenbeek	24e Oudejaarsloop	weg, 10 km
04 jan 2009, zo	Rijen	19e Spiridoncross	cross
04 jan 2009, zo	Eindhoven	Genneper Parken Nieuwjaarsloop	diversen
04 jan 2009, zo	Someren	Donckcross (Limbra)	cross
11 jan 2009, zo	Egmond aan Zee	Egmond halve marathon	strand, weg
11 jan 2009, zo	Helden	Heldense Bossen (Limbra)	cross
18 jan 2009, zo	Best	Rabobank Goed Beter Bestloop	weg, 21,1 km
18 jan 2009, zo	Eersel	DES Dieprijtcross (Runnersworld competitie)	cross, diverse
25 jan 2009, zo	Geldrop	Athletic Shop Schietbergencross (Runnersw)	cross, diverse
25 jan 2009, zo	Venray	Vlakwatercross (Limbra)	cross
01 feb 2009, zo	Goirle	Loopgroep Goirle Cross 2009	cross, diverse
08 feb 2009, zo	Valkenswaard	Wedertcross (Runnersworld Crosscompetitie)	cross, diverse
15 feb 2009, zo	OIRSCHOT	CYCLOPATHON (onder voorbehoud)	
15 feb 2009, zo	Haelen	Avé Heytse Cross (Limbra)	cross
15 feb 2009, zo	Best	Joe Mann Bosloop (Runnersworld competitie)	cross, diverse
15 feb 2009, zo	Moergestel	Rico Salvettiloop	weg
28 feb 2009, za	Rijen	SPAR NK Cross	cross
01 mrt 2009, zo	Rijen	SPAR NK Cross	cross
08 mrt 2009, zo	Sint Oedenrode	Driedorpencross (Runnersworld competitie)	cross, diverse
22 mrt 2009, zo	Venlo	ING Venloop	weg, 21,1 km
06 jun 2009, za	OIRSCHOT	23e DE MEEUW JAZZLOOP	weg, 10 km

DE RUNNERSWORLD CROSS- EN TRIMCOMPETITIE 2008-2009 brengt je nog in Eindhoven, Reusel, Eersel, Geldrop, Valkenswaard, Best en Sint Oedenrode… Daar wil je toch bij horen..!

TRAININGEN *(Cees van de Schoot)*

trainingsschema december 2008		
ma	1	HL 50 min
di	2	W-up 6 a 8x 800 m, I 95 %, p 1 min dribb; 15 min HL
wo	3	DL 2 10 km
do	4	W-up viaduct op en af, op DL2 en af DL3, 15 min HL
vr	5	rust
za	6	Heuveltraining 90 min (incl in-en uitlopen)
zo	7	Bosloop rustig 75 min
ma	8	HL 50 min
di	9	W-up 6 a 8x (400 + 400m), I 95-100%, p 1 min dribb; 15 min HL
wo	10	DL 2 12 km
do	11	W-up viaduct op en af, op DL3 en af DL2, 15 min HL
vr	12	rust
za	13	Heuveltraining 90 min (incl in-en uitlopen)
zo	14	Bosloop 60 min (Mescherbergloop Eysden 5,3 of 7,7 of 14,1 km)
ma	15	HL 50 min
di	16	W-up 5 a 6x (400 + 400 + 400m), I 90-95-100%, p 1 min dribb; 15 min HL
wo	17	DL 2 14 km
do	18	W-up viaduct op en af, op DL2 en af DL3, 15 min HL
vr	19	rust
za	20	Heuveltraining 90 min (incl in-en uitlopen)
zo	21	Bosloop rustig 75 min
ma	22	HL 50 min
di	23	W-up 5 a 6x (400 + 400 + 200m), I 90-95-105%, p 1 min dribb; 15 min HL
wo	24	DL2 10 km; Geen recreatie training
do	25	1e Kerstdag (geen training)
vr	26	rust
za	27	Rustige DL 1 30 min
zo	28	Auwjaorscross (vooraf inschrijven)
ma	29	HL 35 min
di	30	W-up 50 min DL1; 15 min HL
wo	31	DL2 10 km; Geen recreatie training

LET OP : Woensdagavond 24 december en 31 december geen recreatentraining

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 niveaugroepen
donderdag 19:00 uur, clubtraining op de weg
zondag 9:30 uur, recreantentrainingen, 4 of 5 niveaugroepen

Vrije trainingen *(zonder trainersbegeleiding)*
woensdag 14:00 uur, woensdagmiddaggroep vanaf 's-Heerenvijvers
zaterdag 9:00 uur, crosstraining, 2 niveau's, vanaf Sportcentrum Kroonenburg

Veiligheid vóór alles bij lopen in het donker:

- ***trek een reflecterend hesje aan***
- ***met verlichting ben je nog beter zichtbaar***
- ***loop op verlichte wegen en fietspaden***
- ***loop op een onverlichte weg aan de linkerzijde***

JEUGD, TENTJESAVOND *(Bart Noyen, Anne Joosen e.a.)*

De jeugdcommissie organiseerde een tentjesavond voor alle pupillen en de junioren-D.
Van vrijdagmiddag 24 oktober tot zaterdagmiddag 25 oktober allerlei dingen samen doen, samen eten, samen kamperen en samen in het pikkedonker de bossen in.

Op vrijdag 24 en zaterdag 25 oktober hebben we een kamp georganiseerd voor de pupillen c, b, a en de junioren d. Het begon op vrijdag om 16.30 uur, iedereen moest een tentje meenemen om in te slapen. De tentjes werden opgezet en toen dat gebeurd was konden de kinderen nog even een spelletje spelen voor het eten dat om 18.00 uur gebracht werd. We hadden nasi met saté, iedereen vond het lekker. Na het eten kon iedereen nog even wat spelen en de begeleiders konden alles rustig opruimen.

Om 20.00 uur werden er groepen gemaakt voor het nachtspel dat plaats vond in de Oirschotse hei. De kinderen werden afgezet samen met hun begeleiders op de Wintelresedijk en moesten toen over de hei (allemaal via een ander pad) en kwamen toen op één punt uit. Daar moesten ze de sleutels gaan zoeken die Martien kwijt was geraakt met trainen, zoals hij het vertelde tegen de kinderen. Onderweg zaten ook een paar mensen die hun bang moesten maken en moesten zorgen dat ze niet bij de sleutels konden komen. Dat waren Robert, Martijn, René, Jasper, en ik (Bart). Toen de sleutels gevonden waren zijn we met zijn allen terug gelopen naar 's Heerenvijvers en van daaruit naar het atletiekveld, waar we om ongeveer 23.00 uur weer aankwamen.

Eenmaal aangekomen op het atletiekveld kregen de kinderen allemaal drinken en wat lekkers en om middernacht moesten de kinderen naar bed. Sommigen waren zo moe geworden van de tocht dat ze al snel sliepen en enkele waren nog lang niet moe en hadden nog geen zin om te slapen. Voordat het eindelijk eens stil was was het al weer 2.00 uur en om 5.30 uur werden de eerste al weer wakker, waarschijnlijk omdat ze het koud hadden gekregen. Het was 's nachts ongeveer 3 graden geweest. Om 8.00 uur werd er vers brood gehaald bij de bakker en toen konden we met zijn allen aan het ontbijt beginnen.

Om 10.00 uur zijn we naar het bos gegaan achter het atletiekveld om daar nog een spel te spelen. We hadden de kinderen in 3 groepen verdeeld en ze moesten een hut maken en toen dat klaar was hebben Rini en ik punten gegeven voor de hutten. We hebben een ton met vlaggen in het midden gezet en toen moesten ze de vlaggen ophalen. In de ton zaten rode en witte vlaggen en stokken zonder vlag. We hadden de vlaggen punten gegeven zodat ze daar punten mee konden halen. Rode vlaggen waren 3 punten, witte vlaggen waren 2 punten en de stokken zonder vlag waren 1 punt. Toen alle vlaggen opgehaald waren konden we ze tellen en daar kwam natuurlijk een winnaar uit. Daarna zijn we allemaal weer naar het atletiekveld gelopen en kregen de kinderen nog wat te drinken en wat lekkers en toen was het tijd om de tentjes af te breken, die onderhand droog waren geworden door de zon.

Om 12.00 uur konden de ouders de kinderen weer ophalen en kon iedereen thuis weer lekker uit te rusten.

Groetjes Bart Noyen (jeugdcommissie)

JEUGD, TENTJESAVOND *(Anne Joosen e.a.)*

Van vrijdag 24 op zaterdag 25 oktober was er een tentjesavond georganiseerd voor onze jeugdleden. Er deden zo'n 20 jeugdleden mee. Zeker op vrijdag zat het weer niet zo mee. In de regen moesten de tentjes worden opgezet en het was ook nog best koud. Maar gelukkig kregen we 's avonds heel lekker eten wat een van de vaders van de kinderen had klaargemaakt.

's Avonds was er een spel, dat in het bos was uitgezet. De kinderen moesten sleutels zoeken die Martien tijdens de training was kwijtgeraakt. Eerst in groepjes door de heide en daarna op de grote zandverstuiving zoeken. Er liepen ook nog wat rare snuiters rond die probeerden de kinderen bang te maken.
Die sleutels was hij wel op een rare plaats verloren. Boven in de bomen lagen ze en de maat van de sleutels was ook wel raar. Een beetje groot voor een gewoon slot. Daarna dwars door de bossen en over donkere paadjes terug naar onze atletiekbaan
Dat was natuurlijk erg spannend : in het donker in het bos ….. brrrrrr.

Als je denkt dat iedereen daarna erg moe was en ging slapen dan heb je het goed mis. Want natuurlijk is het veel leuker om 's nachts in een tentje met een zaklamp te liggen kletsen. En och, die ouderen die blijven slapen die moeten er maar tegen kunnen. Een enkeling is zelfs zaterdagmiddag nog naar bed gegaan.

Zaterdagmorgen was het gelukkig beter weer. Eerst gezellig met zijn allen ontbijten in het clubhuis en dan nog een spel.
Om 12.00 uur kwamen alweer de eerste ouders om te helpen de tentjes af te breken en zat het er weer op.

Iedereen, de jeugd en alle helpers hebben genoten en het is zeker voor herhaling vatbaar. We zullen dan wel een tijdstip kiezen waarop de kans op mooier weer wat groter is.

We willen hierbij iedereen bedanken, die geholpen heeft om dit tot een leuk evenement voor onze jeugdleden te maken en hopen dat we een volgende keer weer op jullie mogen rekenen.

Wima Cové, Martien van de Ven, Bart Noyen en Anne Joosen

Foto's van de tentjesavond staan op onze website

HENK DE VOCHT
WONINGINRICHTING

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

Raamdecoratie-vloeren-slapen
Gratis advies aan huis

POLITIEK *(Anne Joosen)*

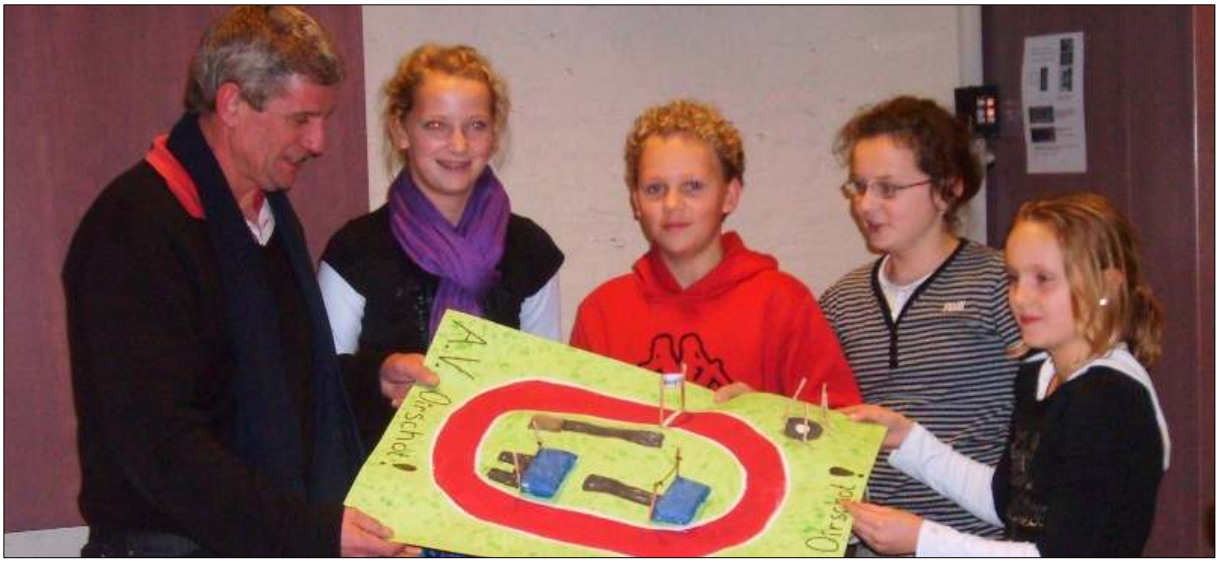
Aanbieden maquette AV Oirschot aan wethouder Raf Daenen

Voor de 60e verjaardag van Martien van de Ven hadden de D-junioren hem een geweldig cadeau willen geven: een rode renbaan, ofwel een kunststofatletiekbaan.

Maar omdat dat toch wat duur bleek te zijn, hebben ze een maquette gemaakt van de baan, zoals ze die voor hem, maar ook voor de jeugdleden en alle andere leden van AV Oirschot wensen. Vooral Renske Rietrae, Anne van Hersel, Lonneke van Heerbeek en Dennis Terhaag hebben er veel tijd en energie in gestoken om er een mooie maquette van te maken. Ze hebben er zelfs op school aan mogen werken. Kijk zelf maar op de foto's hoe mooi die is geworden.
De pers had hier ook van gehoord. Het stond zelfs in het Eindhovens Dagblad en de vier makers van de maquette zijn ook nog echt geïnterviewd door een verslaggever van het Weekjournaal.

Om de gemeente erop te wijzen, dat wij met z'n allen graag zo'n rode renbaan willen, hebben ze hun maquette aangeboden aan de wethouder, de heer Raf Daenen. Samen met een hele delegatie van de jeugdleden en een aantal ouders waren ze woensdagmiddag 19 november om half 4 naar het gemeentehuis gegaan. Daar werden ze opgewacht door de wethouder met wat lekkers te drinken en te snoepen. Dennis, Lonneke, Anne en Renske mochten uitgebreid hun verhaal doen en uitleggen waarom ze zo graag een rode renbaan willen.
De wethouder kon natuurlijk niets toezeggen, maar hij beloofde wel dat de maquette op zijn kamer zal blijven staan tot er een rode baan komt bij AV Oirschot. Eén van de kinderen vroeg heel gewiekst vlak voor het einde : "En wanneer komt die baan er nu?"…..

Het was hartverwarmend om het enthousiasme bij onze jeugdleden te zien en we gaan ervan uit dat het zeker een steentje bijdraagt aan onze toekomstplannen.



JEUGD, UITSLAGEN

zondag 2 november 2008 **Sqware Najaarscross (Runnersworld comp), Bladel**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
4000 m	Meindert van de Ven	12e	JjunB	00:18:40			12,86

Waar blijft onze jeugd in de Runnersworld Cross- en Trimcompetitie? Denk er aan: wie in de winter crosst loopt in de zomer vooraan!

JEUGD, TRAININGSCHEMA

Wintertraining jeugdleden 2008 – 2009

Trainingsschema van 1 november 2008 tot 1 maart 2009			
dinsdag	18.00 - 19.00 u gymzaal De Linde	pupillen B en C	Rikie Moors Judith van Woensel
	19.00 - 20.00 u gymzaal De Linde	pupillen A	Gerrie en Roel Staadegaard
	19.00 - 20.00 u atletiekveld	junioren D	Bart Noyen Martien vd Ven
		junioren A,B,C en senioren	Martien van de Ven
woensdag	13.30 – 14.30 u atletiekveld	pupillen B en C	Tiny van de Ven
		pupillen A	Gerrie Staadegaard
donderdag	19.00 – 20.00 u atletiekveld	junioren D	Riny Roefs
		junioren A,B,C en senioren	Martien van de Ven

In de schoolvakanties zijn er geen trainingen, dus niet in
- de Kerstvakantie van 20 december 2008 t/m 4 januari 2009
- de voorjaarsvakantie van 21 februari 2009 t/m 1 maart 2009

Pupillen B en C:	Pupillen A:	Junioren A, B, C, D
Lise van den Heuvel	Floris Boon	Giel Peeters
Joep van Rees	Jing-Li Gao	Martine van den Boom
Britt Scheepens	Giel van Hagen	Anne van den Boom
Tess Scheepens	Thijs de Leest	Bram van Heerbeek
Izzy Smits	Bart van Leeuwen	Pepijn van Heerbeek
Tycho Smits	Sanne van Leeuwen	Lonneke van Heerbeek
Jochem van Eijk	Bas Mencke	Anne van Hersel
Thom van den Broek	Renske Rietrae	Jeroen Hoogers
Stef van den Broek	Ruben Rietrae	Jasper van Laarhoven
Eline van Hout	Cock Schuncken	Joost de Man
AnneMarie Hoevenberg	Kim van Straten	Mark de Man
	Damian Voet	Teun Schuncken
		Paul Smolders
		Dennis ter Haag
		Luc van de Ven
		Meindert van de Ven

En op zondag 28 december: de 23e De Meeuw Auwjaorscross: ook voor onze jeugd en… deelname gratis!
Meld je aan via de trainer of schrijf meteen in op www.inschrijven.nl

JEUGD, TRAININGEN *(Tiny van de Ven)*

VAKANTIE

Nationale Sportkampen deze zomer bij jou in de regio!

Voor de sportievelingen die een absolute topzomer willen hebben organiseert Nationale Sportkampen een waanzinnig sportkamp bij jou in de regio! De inschrijvingen zijn begonnen, dus meld je zo snel mogelijk online aan voor één van de **hockeykampen** (8-10 en 11-14 jaar). Ook kan je kiezen voor één van de **tennis**-, **multisport**-, **multicreatieve** (8-10 en 11-14 jaar) of **sport- en spelkampen** (5-7 jaar). Voor alle kampen is er een open inschrijving voor iedereen. De data en locaties van zowel de dagkampen als de kampen met overnachting voor de zomer van 2009 zijn te vinden op **www.nationalesportkampen.nl** Meld je snel nu aan en profiteer van de vroegboekkorting!

e

De sportkampen hebben een zeer gevarieerd sportief programma. Jouw ochtenden zullen bestaan uit een uitdagend programma dat is gericht op het door jou gekozen kamp. Het maakt niet uit of je al jaren ervaring hebt, net bent begonnen of iets nog nooit hebt gedaan. Je hoeft dus niet lid te zijn van een vereniging. Bij ieder kamp zal je op je eigen niveau worden ingedeeld voor maximaal plezier. In het veelzijdige middagprogramma zal je iedere dag een uitdagende clinic krijgen, doe je een mix van sporten en ook zijn er spectaculaire opblaastoestellen aanwezig! De hindernisbaan, knotshockey en de enorme buikschuifbaan zullen er voor zorgen dat iedere middag weer een absolute belevenis is.

Nieuw dit jaar is het **multicreatieve kamp**, bedoeld voor enthousiaste creatievelingen die spelenderwijs kennis willen maken met verschillende vormen van expressie. De artiest in jou kan zich helemaal uitleven met leuke workshops zoals acteren, presenteren, dans, fotografie en zelfs een videoclip of film maken. Ook nieuw zijn de **tophockeykampen** en **toptenniskampen** voor de echte sportfanaten. Deze worden gehouden op Laren van 2 tot 8 augustus 2009.

Alle deelnemers zullen op dit sportkamp op een verantwoorde manier genieten. Met een aansprekend thema, sociale activiteiten en enthousiaste begeleiders zal je een fantastische kampweek beleven en vele vrienden maken. Een waanzinnige zomer ligt in het verschiet!
Meer informatie**: www.nationalesportkampen.nl**

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 5 niveaugroepen, van rustig tot pittig: 1, 2a, 2b, 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 rennen 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. In de winter worden de avondtrainingen in een zaal gegeven.

Contributie: zie de contributietabel op de website www.avoirschot.nl > Algemene Info.

Interesse? Kom een keer meelopen, er zit bij de AV Oirschot vast wel iemand die je kent.
Aanmelden als lid kan bij Maarten Kaptein, telefoon 0499-572472
e-mail maartenkaptein@kpnplanet.nl

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?

● Schuurmans Glas- en Schilderwerk ● Runnersworld ● 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 ● Springer & Van Rijt ● 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 ● Transportbedrijf Gebr. van Beers B.V. ●

Zet de Bokma maar vast koud!

ALGEMENE INFORMATIE

Atletiekvereniging Oirschot - opgericht 24 oktober 1985
aangesloten bij de Atletiekunie onder verenigingsnummer V0014355
secretariaat: Stapakker 1, 5688PP Oirschot / tel: 0499-573986 / e-mail mjtromp@hotmail.com
bankrekeningnummer 13.88.61.021 / leden van verdienste: Albert Houwen en Piet van de Sande
Overzicht van de telefoonnnummers van bestuursleden, commissieleden en trainers.
Hun functies en e-mailadressen staan op onze website www.avoirschot.nl

Nellie van Beers	0499-573634
Cor van Boven	0499-574823
Joke Bullens	013-5142508
Guus van der Burgt	0499-574548
Anthony Conijn	0499-550641
Ineke Conijn	0499-550641
Wilma Cové	0499-550083
Leny de Croon	0499-577312
Toon de Croon	0499-575416
Nickie Fiers	013-5141618
Martien van Gerven	0499-575532
Ad van Heerbeek	013-5142263
Jac van Heerebeek	0499-574150
Ger van Heesch	0499-575496
Jan Heijms	0499-575155
Tineke vd Heuvel	0499-575934
Bert van Hoof	013-5142095
Anne Joosen	0499-574436
Maarten Kaptein	0499-572472
Jan Kemps	0499-575583

Jeanne Kemps,	0499-575583
Johan der Kinderen	06-23271863
Vincent Klabbers	0499-574966
Judith Klinkenberg	0499-393549
Marjon de Kort	0499-576109
Ton van Liempt	0499-572943
Rikie Moors	0499-572306
Bart Noyen	06-20803844
Thea Noordijk	013-5142374
Jeanne van Oirschot	0499-574823
Henny van Rijt	0499-575821
Riny Roefs	0499-575766
Cees van de Schoot	0499-573276
Mirjam Smits	0499-841399
Silvia Tempelman	0499-573489
Maarten Tromp	0499-573986
Nol Veldhuizen	0499-574048
Martien vd Ven	0499-574528
Mario Wiercx	0499-573871
Ad van Zelst	0499-550695