SPIKE

clubblad van de atletiekvereniging oirschot

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

jaargang 21
nummer 3
maart 2007

VAN DE VOORZITTER

Als ik achter mijn pc zit om dit verhaal aan het papier toe te vertrouwen is het 22 februari. U zult wellicht denken waarom deze datum zo nadrukkelijk vermelden. Dat heeft te maken met het gegeven dat op 26 februari 2007 onze jaarvergadering wordt gehouden. Van of over die jaarvergadering kan ik hier dus nog niets vermelden. Anders krijg ik van de redactie van dit blad het dringende verzoek om mijn verhaal op tijd in te leveren. Een terecht verzoek van de redactie overigens.

Maar er zijn natuurlijk nog wel andere zaken die mijn en ook uw aandacht verdienen. In dit geval wil ik het eens met u hebben over de vele vrijwilligers die binnen onze vereniging actief zijn. Mensen die steeds belangeloos bereid zijn om de handen uit de mouwen te steken op het moment dat er bepaalde taken moeten worden verricht. Zoals ik hiervoor al aangaf hebben wij binnen onze vereniging heel veel van die vrijwilligers. Toch zou het goed zijn als er zich bij die grote club vrijwilligers nog wat nieuwe mensen zouden aanmelden. Er moet veel gebeuren binnen de vereniging, zie alleen maar het grote aantal commissies binnen de vereniging die moeten worden bemand. In de loop der tijd komen er vrijwilligers bij en vallen er een aantal af. Op dit moment zitten we bij een aantal commissies wat dun in de bezetting. Het zou dus goed zijn als we nog een paar mensen kunnen interesseren om een bepaalde taak op zich te nemen. Uiteraard zal het zo zijn dat u graag een taak wilt vervullen die bij u past. Daar kunnen we in ieder geval naar kijken. Er moet altijd wel iets te vinden zijn waarvan u zegt: “Dat past goed bij mij”.

Achter in dit blad staat elke maand weergegeven welke commissies er zijn en wat hun taak in grote lijnen is. Daar kunt u dus bepalen wat eventueel voor u geschikt kan zijn. Mocht u dan toch nog iets meer willen weten praat dan eens met de mensen die in die commissie zitten of vraag het aan een van de bestuursleden. Wij zijn allemaal graag bereid om u op weg te helpen.

Los van de commissies zijn er ook vaak simpelweg wat handen nodig om iets te regelen, organiseren, sjouwen, verplaatsen, bespreken, opbouwen, afbreken etc. etc. etc. Vaak zijn het dan taken die op onregelmatige basis terug komen. Denk bijvoorbeeld aan de wedstrijden die wij als vereniging steeds organiseren of de activiteiten voor de jeugd. Bij de activiteiten voor de jeugd denk ik dan in dit geval niet aan de trainingen maar bijvoorbeeld het jaarlijkse kamp, de activiteit met Pasen etc. etc.

Uiteraard is het weer moeilijker om als trainer binnen de club aan de slag te gaan. Daarvoor moet je immers toch wel over enige kennis beschikken. Voor het vergaren van die kennis kunnen wij u als vereniging de nodige faciliteiten bieden. U moet zelf wel wat tijd willen investeren. Maar de kosten die er aan zijn verbonden kunnen door de vereniging worden gedragen.

Tot Ziens

Jan Kemps
Voorzitter van onze Atletiekvereniging AVO

BESTUURSMEDEDELINGEN

De aanmeldingen per 1 maart:

Paul Smolders JJC
Paul heeft zich weer als lid aangemeld

De afmeldingen:

Mariëtte van Hout Wan
Esther van Heerebeek MPA
Esther heeft een keuze gemaakt tussen korfbal en atletiek en i.v.m. haar blessures heeft ze voor korfbal gekozen Ze bedankt iedereen voor haar trainingen
Josje Franken Wan
Dineke van Hout Wan
Tonny van Zelst Wan
Tonny dankt speciaal de "wandelvader" Ton van der Sande
Marietje Steenbakkers Wan
Marietje heeft al een hele tijd niet meer gewandeld en zegt nu op.
Joke Roosen Wan
Jo van Genechten Wan
Henk van Gerven M50
Henk gaat verder bij GM in Best en bedankt iedereen voor de fijne tijd en wenst ons succes
Piet van Oirschot M50
Piet gaat ook verder trainen bij GM in Best
Joke van der Aa Wan
Marianne van Rijen Wan
Jacqueline Aarts Wan
Jacqueline dankt iedereen voor haar fijne tijd bij de AVO
Henriëtte van Summeren V50
Henriëtte wenst ons succes

De ledenadministratie, Maarten Kaptein.

We feliciteren de jarigen in maart:

2	Jan Joosen	M50
3	Jeanne Kemps	V50
4	Jos de Jong	Wan
5	Nellie van Beers	V50
7	Levi Fonteine	JJB
9	Janneke Oppers	VSE
9	Josje Franken	V55
10	Maarten Tromp	M45
10	Jan Bruurs	M55
10	Riky Rozen	V55
12	Tineke van de Heuvel	V45
12	Dineke van Hout	Wan
13	Jos Roefs	M60
14	Arianne Timmermans	VSE
14	Jorieke Schouten	V40
14	Marita van Hoof	V50
16	Gijs van Hagen	JJD
19	Hans Büsgen	M50
19	Corrie de Kroon	V60
21	Ferry Fens	Wan
23	Henry van der Schoot	M35
24	Mark van der Pasch	JJC
24	Piet van de Sande	M75
25	Susanne Aarts	VSE
26	Martijn van de Ven	MSE
26	Eric Sessink	M45
26	Hanny Schilders	V50
27	Lotte Verhoeven	MPA
27	Martien van Gerven	M45
28	Sjors Latour	JJC
30	Guus van der Burgt	M55
31	Marian van Hoof	VSE

Voorlopige agenda bestuursvergadering op dinsdag 6 maart 2007

1. Opening door de voorzitter
2. Verslag bestuursvergadering d.d. 13 februari
3. Taak- en functieverdeling bestuursleden
4. Post
5. Kempenoverleg
6. In en uit de commissies
7. Activiteitenoverzicht
   25 mrt clubkampioenschappen cross
   24 apr interne loopcompetitie (500m)
   29 mei interne loopcompetitie (1500m)
   09 jun jazzloop
   26 jun interne loopcompetitie (3000m)
   28 aug interne loopcompetitie (10000m)
   18 sep interne loopcompetitie (5000m)
   30 dec auwjaorscross
8. Accommodatie
9. Stand van zaken nieuwe trainingsstructuur
10. Rondvraag
11. Sluiting

Met sportgroeten, Maarten Tromp

Mario Wiercx heeft een nieuw e-mailadres:
m.wiercx@orange.nl

VAN DE REDACTIE

Enkele nummers terug zijn we begonnen met het doorvlooien van oude Spikes van 20 jaar geleden. Ze zijn ons ter beschikking gesteld door Sjaak Aarts. Je ziet nu hoe leuk het is dat het een en ander wordt vastgelegd voor het nageslacht, al is het maar om aan je kleinkinderen voor te lezen ("Kijk da's opa met die snor…").
Daarom een oproep aan al onze leden: heb je wat meegemaakt bij een wedstrijd of op de training, schrijf er wat over in de Spike. In 2037 heb je er nóg plezier van.

Strubbelingen in de wandelgroep hebben er toe geleid dat deze gemillimeterd is. Jammer ook voor de Spike, want ook ons redactielid Lucie gaat elders wandelen en stopt met redactiewerk. Haar bijdragen en die van partner Ferry waren zeer de moeite waard. Lucie en Ferry, vanaf deze plaats bedankt voor jullie inzet.

Maar we hebben er ook weer een helpende hand bij: Anita Timmermans gaat elke maand onze drukker helpen met het vergaren van de hoop papier die Spike moet worden. "En" zegt Karin, "als ik het druk heb dan helpen ons Karin en Linda maar mooi mee, die zijn ook lid van de club".

Ad van Zelst

De volgende Spike ligt rond 1 april in de brievenbus.
Kopij inleveren vóór 20 maart bij de redactie (zie infopagina's)

IN DIT NUMMER

1. *van de voorzitter*
2. *bestuursmededelingen*
3. *van de redactie*
4. *kort AVO-nieuws*
5. *ons nieuwe clubhuis*
6. *de estafettepen*
7. *wedstrijdverslagen*
8. *wedstrijdverslagen*
9. *wedstrijdverslagen*
10. *biologie*
11. *marathons en erger*
12. *Running Team Oirschot*
13. *ze liepen op klompen…*
14. *uitslagen*
15. *uitslagen*
16. *trainingen*
17. *wedstrijdkalender*
18. *clubkampioenschappen cross*
19. *wandelen*
20. *jeugd*
21. *jeugd, wintersport*
22. *jeugd, wintersport*
23. *jeugd, wintersport*
24. *jeugd, uitslagen*
25. *jeugd, agenda en trainingen*
26. *infopagina*
27. *infopagina*
28. *infopagina*

En dit is ons nieuwe clublogo:

Het oude logo ging al 20 jaar mee, dus het was wel eens tijd voor vernieuwing.

Op de jaarvergadering is dit nieuwe logo, dat meer dynamiek uitstraalt, gepresenteerd en hebt u de nieuwe vlaggen kunnen zien.
Later komt ook het clubtenue beschikbaar met het nieuwe logo

KORT AVO-NIEUWS

Deze korte nieuwsberichten verschijnen regelmatig op de website www.avoirschot.nl. Heb je nieuws? Geef het door als het nog nat is aan vanzelst-westland@chello.nl

Drie podiumplaatsen voor AVO in Best
Best, 28 januari. AVO was goed vertegenwoordigd in Best: 34 clubleden liepen de Goed Beter Bestloop. Henk van de Heuvel werd 2e bij de M50, Nellie van Beers werd 2e V40 en Ad van Zelst 2e bij de M60.
Twee persoonlijke records sneuvelden, met enkele minuten zelfs: Piet van Oirschot liep de halve marathon in 1:33:13 (gehaasd door Henk van Gerven, verbetering met 4½ minuut) en Cees Koppen deed er 1:37:38 over (gehaasd door Adrie Louwers, verbetering met 3½ minuut).
Bekijk een uitgebreide fotoreportage van de GBB-loop op de website **www.avgm.nl**

AVO vijf keer ereplaats in Valkenswaard
Valkenswaard, 4 februari. Bij de senioren liep Martien van de Ven, die aan een mooi crossseizoen bezig is, weer in de prijzen. Hij werd 2e bij de M55. Verder moest het van de jeugd komen dit weekend bij de Wedertcross: Bart Noyen 1e Junior A, Linda Timmermans 3e junior A, Nina van der Pasch 1e pupil B, Sam van der Pasch 3e pupil A. Prachtige resultaten.

Drie pr's gesneuveld in Moergestel
Moergestel, 11 februari. Acht AVO-ers waren present bij de Rico Salvettiloop in Moergestel. Niemand had er echt zin in, want tot vlak voor de start was het koud, nat en vies. Het klaarde echter op en ondanks het geglibber op het veld en in het buitengebied wisten Jac van Heerebeek, Ger van Heesch en Silvia Tempelman hun pr aan te scherpen. Toch een gezellig loopje bij dat kleine kluppie in Moergestel.

Gerrie Dijkstra 3e in Brabants Kampioenschap Cross
Best, 11 februari. In de Joe Mann bosloop behaalde Gerrie Dijkstra op een modderig en moeilijk te belopen parcours de 5e plaats bij de Mannen 45. In de klassering voor het Brabants Kampioenschap cross betekende dit een mooie 3e plaats. Gerrie was driekwartier onderweg: 0:45:36 uur over de 11600 m.

Wijzigingen in de wedstrijdcommissie
Oirschot, 21 februari. Toon de Croon heeft vele jaren in de wedstrijdcommissie gezeten en vond het, omdat hij reglementair aftredend was, een mooi moment om op te stappen. Verder hebben twee leden van de wedstrijdcommissie om uiteenlopende redenen besloten uit de commissie te stappen, namelijk Piet Swaans en Henk van Gerven. Gelukkig waren we in staat de vacatures snel op te vullen in de personen van Jac van Heerebeek en Ad van Heerbeek. De commissie is inmiddels gestart met de voorbereidingen voor de Jazzloop.

Bij de start van de Goed Beter Bestloop. We zien Ruud, Ton, Gerrie en Marion

ONS NIEUWE CLUBHUIS

Zoals we allemaal hebben gezien, staat het nieuwe clubhuis er alweer vanaf 1 januari. Gas, water en elektra zijn aanwezig en nu is de inrichting ook bijna klaar. Daarna moet de ”schoonmaakploeg” er nog veel aan doen. Het plan is, dat het er op 4 maart, nadat zij er hard aan hebben gewerkt, spic en span zal uitzien. Dan kan het in gebruik genomen worden. Maar…….nu de gelegenheid zich voordoet, om bij te gaan houden wie er een sleutel en een alarmcode (om het alarm uit en weer aan te zetten) ontvangt, moet iedereen (jeugd-, recreanten- trainers, mensen van de Technische Commissie, etc. een sleutel bij Anthony Conijn gaan aanvragen. Hij zal dan ook die sleutellijst bij gaan houden, zodat ook dat weer op orde gaat komen en daarna ook blijft. De nieuwe cilinders van de sloten zullen met certificaat geleverd worden en dat betekent dat deze sleutels niet gekopieerd kunnen worden zonder dat certificaat. Dus zonder nieuwe sleutel geen toegang.

Namens de accommodatie commissie,
Maarten Kaptein

Bij de inrichting van het clubhuis zijn onderstaande artikelen uit het oude hok overbodig geworden:
Daarderop Close-in boiler 10 liter 2200 W.
Inventum Close-in boiler 10 liter 1840 - 2000 W.
Keukenblokje 100 x 60 en 90 cm hoog.
Elk artikel € 10,-- per stuk. Te bevragen bij Maarten Kaptein

Martien legt de tegels op een hoopje en dan plakt Wim ze vast op de grond, zodat ze niet wegwaaien.

DE ESTAFETTEPEN

Dank je wel voor de pen, Maarten en nu moet ik dan toch maar met de billen bloot.

Als overbuurman van AVO had ik me eigenlijk al eerder bij AVO moeten aansluiten maar toen lag mijn liefde nog bij de paardensport waar ik als springruiter jaren actief ben geweest en lid was van Oirschots Rijvereniging. Vanwege het feit dat ik problemen kreeg met mijn rug was ik genoodzaakt te stoppen met de springsport. Wat nu ? Ik houd van sporten in de buitenlucht. Bij pogingen om wat te gaan lopen kwam ik Ad van Zelst op de Oirschotse hei tegen en die zei tegen me : Harrie, ga toch met ons mee lopen, dat is toch veel gezelliger dan in je eentje en het zal je een stuk beter afgaan. Toen ben ik in april vorig jaar begonnen met de loopcursus wat me erg goed beviel en dat heeft geresulteerd dat ik lid ben geworden van AVO en uitkijk naar elke training. Op 31 december heb ik met de auwjaors cross meegedaan wat toch wel erg heftig was maar ik heb er van genoten en hoop dit jaar weer van de partij te zijn. Verder zwem ik nog 1 avond per week in Best.
Ik ben geboren in 1950 en getrouwd

met Ellen. Wij hebben een zoon van 10 (Bas) en een dochter van 8 (Lente). Bas is lid van AVO, scouting, breakdance en drumt, aldus een bezig baasje. Lente is gek van turnen, dansen en ponyrijden, die heeft geen tijd meer vrij om te gaan lopen.
Mijn werk doe ik van huis uit alwaar ik kantoor heb. Ik ben werkzaam als zelfstandig handelsagent in de internationale vleeshandel. Ik ben net terug van een zakenreis naar Argentinië, Uruqay en Brazilië waar ze heerlijk mals rundvlees hebben, dit vlees verhandel ik op de Europese markt. Ik had mijn loopspullen meegenomen op reis maar ik heb echter maar één keer gelopen, het was er 35 graden, dus dat had ik snel bekeken.
Ik hoop dat ik nog jaren kan genieten van de loopsport en er gezond bij zal blijven.
Nu geef ik de estafettepen door aan iemand die ook aardig besmet begint te raken met het loopvirus: Diana van Heeswijk.

Een vriendelijke groet aan elke AVO ‘er van

Harrie Mencke

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?

● Springer & Van Rijt ● Volvo Servicecenter Oirschot ● C1000 supermarkt ● FT-Print ● Toon Bullens Architect ● Franken Installatiebedrijf ● 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. ● Schuurmans Glas- en Schilderwerk ● Runnersworld ● Autobedrijf P. van de Ven ● Running Support ● Bloemenboetiek ELHA ● Verspaandonk Herenmode ● Eetcafé 't Stoeltje ● Ristorante Pizzeria il Tavolino ● Screenrun Zeefdruk ● Blox & Verbeek Adviseurs ● Anja van Heerebeek Sportmassage ● Autorijschool Thea de Jong

WEDSTRIJDVERSLAGEN

Goed Beter Best?

Na mijn mooie tijd in Egmond ben ik van plan ook in Best te vlammen, zodat mijn loopmaten het ook eens kunnen zien. Zaterdag even inlopen, maar het gaat voor geen meter. Dan is het zondagmorgen nog koud ook, krap 7 graden en een stevige wind. Ik hoor allemaal mooie plannen: Cees gaat samen met Adrie dit, Piet gaat samen met Henk dàt…

Als het startschot valt is het een rommeltje, het komt ook nogal onverwacht. Ik sukkel aan voor m'n drie rondjes en zie nog net Cees en Adrie de hoek om schieten. Intussen ben ik wel zo slim geworden dat ik me op stukken met de wind tegen verschuil in een groepje, dat spaart krachten. En dan blijkt het ook wel mee te vallen met de kou. Maar mijn benen willen niet (ik wilde nog naar de masseur, maar had maar geld voor één been en heb het toen maar uitgesteld). In de eerste ronde wissel ik wel 6 keer van positie met dezelfde vent, loop ík nou onregelmatig of hij?
Na anderhalve ronde tobben voel ik nog een pakje gel in mijn broekzak, maar was dat nou dat spul om op te eten of om op je benen te smeren? Ik eet het maar op, pak een slok sportdrank, een paar bananen en een krentenbol (dat heb ik allemaal bij me) en verdorie, het werkt! Langzamerhand begint het soepel te lopen, ik voel het vooral als ik enkele korte hellinkjes moet nemen bij het kanaal. Daar ook komt Nel me achterop lopen. Die had haar start verprutst omdat ze achterin ergens stond te buurten. Ik loop haar toch weer los, passeer Ronald die het moeilijk heeft. Even is het of ik stil sta als een kilometer voor de finish de koplopers me voorbij razen. Een prachtig gezicht: drie buitenlanders op een kluitje en Greg van Hest er vlak achter. Da's pas lopen! Als ik de laatste ronde in ga komt Nel me weer voorbij. Ik kan volgen tot we weer in Heuveleind zijn, dan moet ik lossen en komt ook Bert er nog langs. De laatste ronde gaat als een fluitje, ik kan nog versnellen en loop soepel de laatste kilometers. Een p.r. zit er niet in, ik ben wel 2^e bij de M60, maar als dat bekend wordt zit ik al thuis.

En Cees Koppen, die zie ik pas weer in de sporthal. Hij heeft de Oude Kale Grijsaard geklopt en is er nog trots op ook. Terecht.

Ad van Zelst

AUTORIJSCHOOL
THEA DE JONG

Oirschot / 0499-575331 / 06-38758082 / www.theadejong.nl

WEDSTRIJDVERSLAGEN *(vervolg)*

Op de site stond al dat wie een PR gelopen heeft in de Goed Beter Best loop hierover iets mag schrijven in de Spike. Nu heb ik voor de tweede keer gelopen (7,2 km) en een grote minuut korter als de vorige keer. Hoe het gebeurd is weet ik niet. Ik had mijn mp3 speler aan en samen met Simon en Garfunkel gelopen.

Ria Louwers

Redactie: Simon? Garfunkel? In de uitslag komen ze niet voor…

Er is mij gevraagd iets over mijn pr halve marathon te schrijven, want dit is iets wat met dank aan Adrie (*Louwers red.*) is gelukt. Hij heeft me door de moeilijke km geholpen. We gingen wel een beetje hard weg maar we kwamen toch uit op een tijd van 1 uur 37.38. Mijn vorige pr was 1 uur 41.22 en mijn vorige keer in Best meer als 1 uur 50.

groetjes Cees Koppen.

Hallo Laurent,

Ja hoor, het klopt wat je vertelde!!!! Bij de GBB-loop liep ik inderdaad 1.18.52 en dat betekend inderdaad een PR.
Goh, leuke bijkomstigheid voor mij als recreant. Ik loop graag maar ben geen wedstrijdloper. Wat voor mij belangrijk is, is dat ik met plezier loop. Dat was zondag zeker het geval.

Geniet hier dus van!!!!!!

Groetjes Marion de Kort

's Morgens naar Best spraken we de wedstrijd even door. Henk zou ervoor zorgen dat ik een Pr liep. Na een snelle start, gingen we bij een groepje lopen met voor ons een lekker tempo. Het grote voordeel bij een groep is, dat je mooi uit de wind kunt lopen. Na een ronde lagen we mooi op schema ± 31 min. De tweede ronde ging ook heel goed, het groepje werd kleiner maar het tempo bleef constant. Henk kreeg last van een blessure, waardoor ik in de derde ronde alleen liep. Met nog 4 km te gaan, kwam er een loper uit Mierlo Hout bij. Samen liepen we naar de streep, met onderweg nog wat te babbelen over de Roparun en de marathon van Rotterdam. Over de eindtijd waren we het ook eens, dat zou een vette Pr worden.
1 uur 33 min 13 seconden. Zodoende kan ik terugkijken op een mooie wedstrijd.

Piet van Oirschot.

WEDSTRIJDVERSLAGEN *(vervolg)*

Mini Midwinter Marathon Apeldoorn

Ik ben al vroeg opgestaan deze zondag de 28ste januari. Niet voor de Goed-Beter-Best-loop, maar voor een lange rit naar Apeldoorn. Mijn werkgever is hoofdsponsor geworden van de Midwinter Marathon, dus zijn er plannen gemaakt om hier met een aantal collega's aan mee te doen.
Niet de hele marathon maar de mini-marathon, want 18,6 is ver genoeg voor mij.
We doen via de Bedrijvenloop mee en dan is alles goed geregeld. Ontvangst en omkleden in de schouwburg, tegenover de start en finishlocatie. Het parcours is dit jaar veranderd t.o.v. voorgaande jaren, de start en finish zijn nu op de Loolaan. Om 12.30 zijn wij de eerste startserie, er zijn zo'n 1600 deelnemers op deze afstand.

Het is een prachtige ronde. Eerst een kilometer kaarsrecht over de statige Loolaan en daarna door een mooie oude villawijk. Vervolgens door het park Berg & Bos en dan langs de Apenheul richting Hoog Soeren. Op dit stuk gaat de weg glooiend omhoog en omlaag door de bossen. Precies bij de 10 kilometerpost kom je op het hoogste punt van het parcours, zo'n 100 meter boven NAP. Vanaf hier gaat het bergaf weer terug naar Apeldoorn. De tussentijd op de 10 kilometer valt wat tegen, maar de lange afdaling daarna zorgt ervoor dat het tweede deel een stuk sneller wordt afgelegd dan het eerste deel. Erg lekker zo'n afdaling! Wel begint het lichtjes te regenen in de laatste kilometers. Voor mij niet meer zo erg meer, maar de deelnemers aan de hele marathon hebben de gehele wedstrijd in de regen moet lopen. De laatste kilometer is weer over de Loolaan, een mooie brede weg die doet denken aan een aankomst van de Tour de France. Ik pers er nog een sprintje uit en kom uit op een eindtijd van 1 uur en 18 minuten. Dit is voor mij een mooie tijd over deze afstand.

Deze trimloop/wedstrijd kan ik bij iedereen aanbevelen. Erg leuk om eens in een mooie heuvelachtige omgeving te lopen. Bij mij staat ie volgend jaar zeker weer op de kalender!

Roland van Loon

sfeerbeeld Midwintermarathon Apeldoorn

BIOLOGIE

Zwanger hardlopen; climaxtraining en/of toch blessure?

Zoals voor de meeste van jullie bekend ben ik in blijde verwachting. Een nieuw leven, ook een 'nieuw leven' voor ons. Er zal veel gaan veranderen… Deze veranderingen waren direct al lijfelijk voelbaar tijdens het hardlopen.

Je lichaam verandert, past zich aan aan deze nieuwe situatie/toestand (gedurende 40 weken). Er wordt over zwangerschapskwaaltjes gesproken, die er zoals ik veel gehoord heb "bij horen"… Ik zal ze proberen te vertalen naar loperstermen, want dat is tenslotte toch onze gezamenlijke taal.

Het eerste verschijnsel was het gevoel niet vooruit te komen tijdens het lopen. Waarschijnlijk herkenbaar; we hebben allemaal wel eens onze dag niet. Maar die dagen werden weken en na 16 weken zwangerschap moest ik eraan geloven dat ik mijn vertrouwde trainingsmaatjes van groep 3/4 niet meer bij kon benen. Dus vroeg ik netjes 'verlof' aan, maar ik kreeg te horen dat ik dat 6 weken van te voren schriftelijk aan had moeten vragen… En in drievoud uiteraard, bij onze drie 'musketiers'!

Ik stapte over naar groep 2b, waar de 'zwangerschapsgym' echt kon beginnen. Daar was het gezellig met veel ervaringsdeskundigen om me heen, waar ik veel wijzer van ben geworden! Verschillende zijn daar ook al aan hun 2e carrière begonnen als oma; ook handig voor onze aanstaande oma! Er werd me wel eens gevraagd; "Hoe lang kun je zo blijven lopen en is dat wel goed?" Mijn antwoord daarop; "Zolang als WIJ denken dat het gaat en trouwens…WIJ vinden het fijn om samen te lopen!" Maar toen ik ook daar na een aantal weken achteraan liep te hijgen en puffen, werd terecht opgemerkt; "Jij hebt toch 4 benen bij, zou je 'm niet eens mee laten lopen?!" Wat dat betreft was onze afstemming nog niet helemaal goed, want liep ik hield hij zijn benen stil. En zat ik na de training met mijn benen omhoog, dan begon hij te 'lopen'…!

Na 22 weken zwangerschap had ik genoeg pufoefeningen gehad om door te kunnen naar de volgende groep 2a. Daar werd ik herinnerd aan een eerdere opmerking, na de vraag waarom ik in een andere groep liep en ik zei zwanger te zijn. "Oh, dus eigenlijk ben je geblesseerd?!" Kijk, en dan zijn we weer terug bij onze gezamenlijke loperstaal. Net als bijvoorbeeld bij verrekte enkelbanden worden met mijn 'uitbuiken' mijn banden opgerekt (bandenpijn). Vertaald heb ik dus verrekte banden, letterlijk en figuurlijk! Naast kramp en zware benen, begint nu ook het 'overgewicht' een rol te spelen. Dus ja, in loperstermen ben ik geblesseerd en zal even uit de roulatie moeten…

Meteen is ook weer duidelijk hoe verslavend hardlopen is, want het is zo moeilijk om er mee te (moeten) stoppen. Ik hoop nog tot 28 weken mee in te lopen en zelf meteen weer uit te lopen na de oefeningen. Als vervanging ga ik, naast zwemmen, samen met mijn solidaire zwangere loopmaatje Ingrid naar de yoga. Dus wij splitsen ons noodgedwongen tijdelijk even af. Tot slot wil ik iedereen bedanken voor het meeleven, ophalen tijdens de trainingen en vooral voor de gezelligheid. Het meelopen bij de verschillende niveaugroepen was als het ware één grote climaxtraining! Dat was een leuke ervaring! Hopelijk kan ik na de 'climax' èn 'blessuretijd' weer met frisse moed beginnen!

Ik wens jullie allemaal veel loopplezier de komende maanden en succes voor de marathon/wedstrijdlopers. Jullie horen nog van ONS!!!

Groetjes Susanne

MARATHONS EN ERGER

We volgen de AVO-ers die gaan deelnemen aan marathons in 2007. Voor zover bekend gaat het om de volgende wedstrijden:

9 april, Utrecht Fortis Marathon
Henk van de Heuvel

15 april, Rotterdam Marathon
Gerrie Dijkstra
Ad van Heerbeek
Cees Koppen
Ton Peeters
Ruud van Woensel
Ad van Zelst

22 april, Marathon Enschede
Nellie van Beers
Jac van Heerebeek
Adrie Louwers
Cees van de Schoot

7 oktober, Marathon Eindhoven
Gerrie Dijkstra

4 november, New York Marathon
Gerrie Dijkstra
Tineke van de Heuvel
Mari Oerlemans
Arja Oerlemans

De trainingen

Hoewel de Goed Beter Bestloop op 28 januari niet was opgenomen in het marathontrainingsschema, gebruikten een aantal marathonlopers deze gelegenheid toch om wedstrijdritme op te doen. Piet van Oirschot en Cees Koppen verbeterden hun p.r.'s met vele minuten en zijn dus in vorm. Voor Ad van Zelst was het een zwarte dag. Hij liep geen p.r., eindigde achter Cees Koppen en miste ook nog het podium omdat hij al naar huis was.

Op zaterdag 3 februari stond er 25 km op het programma. Ruud van Woensel was er nu ook bij. Voor hem was het sloffen, maar de anderen moest behoorlijk aanpoten. Hans van Hal (aan het trainen voor de 30 van Tilburg) werd dat fataal, want hoe we hem ook oppepten, in Middelbeers zei hij: "Ik ben thuis, Hoedoe!"

'n Week later was de belangstelling maar matig. De Roparunners liepen dat weekend hun 80 km training, anderen hadden de 10 km in Moergestel op het programma. De tocht ging langs het kanaal naar Best en dan door Velder en de Mortelen, 30 km.

Lekker zonnetje op 17 februari. We liepen naar Moergestel en over de Haghorst langs het kanaal terug, totaal 25 km.

Woensdag na carnaval was eigenlijk geen marathontraining maar een door Ger van Heesch ingelaste lange afstand als voorbereiding op de halve marathon van Drunen. Het liep echter een beetje uit de hand, want uiteindelijk werden het toch zo'n 25 zware kilometers door de regen.

Zaterdag 24 februari was het marathongroepje weer bij elkaar. 34 Kilometers stonden op het programma. Het ging via Spoordonk naar Moergestel, verder langs Koningshoeven en langs het kanaal weer richting Oirschot. Kleine misrekening: op de terugweg hadden we een stevige wind tegen, maar gelukkig bleef het wel droog. Jac van Heerebeek, Cees Koppen, Ad van Heerbeek en Ad van Zelst gingen goed. Hans van Hal had het zwaar en Nel van Beers haakte in Haghorst af, maar kwam later toch weer aardig bij.

De trainingen voor de marathon lopen gelijk met het normale trainingsschema voor februari/maart, behalve de zaterdagen, dan loopt de marathongroep lange afstanden (9.00 uur vanaf het zwembad).

Als voorbereiding op de marathon zijn de volgende wedstrijden in het programma opgenomen:

Zaterdag 3 maart Eersel of zondag 4 maart Drunen: 21,1 km / zondag 11 maart: 30 km Tilburg (onder voorbehoud) / zondag 18 maart: 21,1 km Veldhoven / zondag 25 maart: Clubcross / zondag 8 april: 10-km wedstrijd (plaats nog onbekend).

HARD LOPEN BIJ DE AVO

Niets mooier dan draven over de hei

Atletiekvereniging Oirschot biedt u die mogelijkheid 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.
Clubtrainingen (alleen voor leden) zijn op dinsdag en donderdagavond, recreanten-trainingen (niet-leden betalen 1 euro) zijn op woensdagavond en zondagmorgen. Daarnaast zijn er vrije trainingen, b.v. crosstraining op zaterdagmorgen, marathontrainingen en de woensdagmiddaggroep.
Zie voor de tijden en locaties de rubriek "trainingen" elders in dit blad.

Jeugdatletiek bij de AVO
Niet alleen hardlopen, maar ook de technische nummers (hoogspringen, vérspringen, polsstokhoogspringen, discuswerpen, speerwerpen, kogelstoten) krijgen bij de jeugdafdeling van AVO volle aandacht. Daarnaast zijn er het gehele jaar door ontspannende spelactiviteiten, deelname aan jeugdwedstrijden in de regio, het jeugdkamp in de zomervakantie en een interne competitie.

Contributie* per jaar, inclusief lidmaatschap van de KNAU**:
Junioren (7 tot 19 jaar), afhankelijk van leeftijd: €38,00 tot €67,00
(incl. wedstrijdlicentie).
Senioren (vanaf 20 jaar): €68,00 zónder of €87,00 mét wedstrijdlicentie.

* *exclusief gezinskorting en 65+ korting*
** *als KNAU-lid ontvangt u 5 keer per jaar Atletiek Magazine*

Interesse? Kom een keer meelopen, er zit bij de AVO vast wel iemand die u kent. Aanmelden als lid kan bij Maarten Kaptein, tel 0499-572472 of maartenkaptein@kpnplanet.nl

---

RUNNING TEAM OIRSCHOT

Aan hardlopers en supporters,

Iedereen die de Roparun een warm hart toe draagt, nodigen we uit om naar de finish te komen kijken op tweede pinksterdag 28 mei 2007 en/of om deel te nemen aan de Homerun van de Daniël den Hoed Kliniek, over het Roparun Parcours, naar de finish op de Coolsingel in Rotterdam. Een mooie manier om het bijzondere Roparungevoel een beetje te kunnen meebeleven.
De opbrengst van de Homerun komt ten goede aan de nieuwbouw van het Familiehuis Daniël den Hoed. Dit huis biedt onderdak aan familie en vrienden van kankerpatiënten die zijn opgenomen in het aangrenzende gespecialiseerde kankerinstituut en aan poliklinische patiënten.
Reis met onze supportersbus vanuit Oirschot naar Rotterdam. Loop de Homerun over 6,5 km, en tegelijk met je sportieve prestatie lever je een heel positieve bijdrage aan de

samenleving! Vervolgens kun je met vele anderen supporters de 211 Roparun Teams zien finishen. Waaronder ook Running Team Oirschot.
Inschrijven voor de Homerun voor 14 mei 2007 op **www.roparun.nl** en om een plaatsje in onze supportersbus te reserveren, mail naar **info@runningteamoirschot.nl** .

Leven doet leven. Energie schept energie. Door jezelf te geven, word je rijk,

foto: Running Team Oirschot was present bij de GBB-loop in Best

ZE LIEPEN OP KLOMPEN *(en namen de tijd op met een wekker)*

De AVO werd opgericht in 1985 en vanaf februari 1987 werden de wetenswaardigheden van de club beschreven in ons eigenste clubblad: De Spike. We putten uit de roemrijke geschiedenis van onze club en zijn aangeland in 1989:

In het **februarinummer** een verslag van de Auwjaorscross 1988. Maar liefst 525 atleten gingen van start

Op **28 januari** loopt Joseph van den Bosch in Apeldoorn een clubrecord op de marathon van 2:41:21, een record dat nog niet verbeterd is.

Op **12 maart** organiseren we de Witte Bergencross over 12 km.

April: nieuw lid Mario Wiercx

In het **juninummer** acht pagina's over de invloed van weersomstandigheden (als het regent word je nat)

Oktober: we zijn ook niet bang voor een kwart-triathlonnetje: in Oisterwijk doet Rinie Roefs daar 2:16 uur over.
In **november** onder de nieuwe leden: Nellie van Beers en… héééé: de Oirschotse politiek wil geld vrijmaken voor een atletiek-accommodatie en de verwachting leeft dat we ons eerste lustrum in 1990 kunnen vieren op een eigen veld

Jan Kemps bij de nieuwe leden in het **decembernummer**. Voor de halve marathon wordt even naar Parijs gereden met 6 man en een paar weken later met 17 man naar Etten-Leur, waar Remi Timmermans snelste AVO-er is met 1:21:42 op de halve marathon.

start van de trimloop 1989, nog op de Oude Bestseweg

We sluiten de tachtiger jaren af met een overzicht van de clubrecords, waarvan deze nog steeds staan:

JJB	400 m baan	56.8 sec	Timo Aaldijk	180988	Veldhoven
JJA	200 m baan	26.0 sec	Remie Timmermans	130486	Veldhoven
MJA	hoogspringen	1,30 meter	Esther Smal	280986	Reusel
	discuswerpen	15,90 meter	Yvonne van Kessel	210886	Vught
Msen	200 m baan	25.5 sec	Albert Houwen	170888	Veldhoven
	400 m baan	56.8 sec	Albert Houwen	130988	Vught
	1000 m baan	2:47 min	Pieter Matthijsse	220588	Oirschot
	10 km weg	32:46 min	Addie Smetsers	120588	Eindhoven
	15 km weg	49:34 min	Addie Smetsers	171087	Veenendaal
	20 km weg	1:08:35 uur	Addi Smetsers	081187	Valkenswaard
	21,1 km weg	1:11:25 uur	Pierre Mariën	180389	Veldhoven
	25 km weg	1:26:43 uur	Joseph van den Bosch	270986	Zevenbergen
	42,2 km weg	2:41:21 uur	Joseph van den Bosch	280189	Apeldoorn
	10em weg	0:53:28 uur	Addi Smetsers	010788	Reusel
	1 uur	17.443,74 m	Addi Smetsers	090489	Vught
M40	1 uur	16.596,30 m	Martien van de Ven	090489	Vught

Oproep aan de leden van het eerste uur: als je nog wat leuks weet voor deze rubriek, een herinnering, een foto, laat het dan even weten aan de redactie.

UITSLAGEN

28 januari 2007 GOED BETER BESTLOOP, BEST

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
21,1 km	Ruud van Woensel	7e	M45	1:20:51			15,66
	Gerrie Dijkstra	9e	M45	1:25:13			14,86
	Henk van de Heuvel	2e	M50	1:25:14			14,85
	Ton Peeters	14e	M40	1:29:50			14,09
	Piet van Oirschot	9e	M50	1:33:13	pr		13,58
	Jac van Heerbeek	16e	M45	1:34:56			13,34
	Henk van Gerven	17e	M45	1:37:12			13,02
	Adrie Louwers		Mrecr	1:37:38			12,97
	Cees Koppen	13e	M50	1:37:38	pr		12,97
	Bert van Hoof		Mrecr	1:38:00			12,92
	Nellie van Beers	2e	V40	1:38:09			12,90
	Ad van Zelst	2e	M60	1:38:43			12,82
	Ad van Heerbeek	14e	M50	1:39:53			12,67
	Ronald van de Vondervoort		Mrecr	1:43:14			12,26
	Ger van Heesch	20e	M45	1:44:30			12,11
	Tineke van de Heuvel	5e	V40	1:46:09			11,93
	Mari Oerlemans	18e	M50	1:46:10			11,92
	Jeanne Kemps		Vrecr	1:55:38			10,96
	Silvia Tempelman		Vrecr	2:00:29			10,51
	Anthony Conijn	19e	M50	2:05:06			10,12
14 km	Antoinet van Esch		Vrecr	1:11:08			11,81
	Arianne Timmermans		Vrecr	1:13:53			11,37
	Jozé van de Burgt		Vrecr	1:14:26			11,29
	Laurent Linssen		Mrecr	1:15:43			11,09
	Sonja van Bommel		Vrecr	1:17:14			10,88
	Arja Oerlemans		Vrecr	1:18:27			10,71
	Marjon de Kort		Vrecr	1:18:52			10,65
	Marita van Hoof		Vrecr	1:24:11			9,98
	Jeanne van Oirschot		Vrecr	1:31:13			9,21
7 km	Vincent Klabbers		Mrecr	0:41:02			10,24
	Cor van Boven		Mrecr	0:42:24			9,91
	Berti Smetsers		Vrecr	0:45:13			9,29
	Ineke Conijn		Vrecr	0:45:23			9,25
	Ria Louwers		Vrecr	0:45:36			9,21

GBB-loop: Antoinet, Sonja en Jozé

28 januari 2007 ATHLETIC SCHIETBERGENCROSS, GELDROP

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
10000m	Eric Aarts	3e	Msen	0:38:45			15,48

28 januari 2007 MIDWINTERMARATHON, APELDOORN

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
18,6 km	Roland van Loon	79e	Bedr.	1:18:31			14,21

UITSLAGEN *(vervolg)*

4 februari 2007 WEDERTCROSS, VALKENSWAARD

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
3370 m	René van de Ven	7e	Mannen	0:16:17			12,42
6940 m	Gerrie Dijkstra	8e	M45	0:27:47			14,99
	Martien van de Ven	2e	M55	0:30:11			13,80
	Piet van Oirschot	18e	M45	0:30:43			13,56
	Maarten Tromp	14e	M35	0:36:08			11,52
10760m	Eric Aarts	8e	Msen	0:39:43			16,16

Wedertcross. nr 85 Gerrie Dijkstra, nr 6 Eric Aarts en nr 102 de latere nummer 2 M55 Martien van de Ven

11 februari 2007 JOE MANN BOSLOOP, BEST (BRABANTS KAMPIOENSCHAP)

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
8700 m	Henk van de Heuvel	7e	M50	0:34:28			15,15
	Martien van de Ven	7e	M55	0:36:53			14,15
11600m	Gerrie Dijkstra*	5e	M45	0:45:36			11,45
	Henk van Gerven	13e	M45	0:51:45			10,09

**Gerrie Dijkstra werd 3e in het Brabants Kampioenschap categorie M45. Op de foto de start van de Joe Mann Bosloop*

11 februari 2007 RICO SALVETTILOOP, MOERGESTEL

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
10 km	Jac van Heerebeek	23e	M35	0:41:36	pr		14,42
	Ad van Zelst	15e	M50	0:45:02			13,32
	Cees Koppen	17e	M50	0:45:48			13,10
	Ger van Heesch	55e	M35	0:46:39	pr		12,86
	Laurent Linssen	36e	M50	0:50:40			11,84
	Hans van de Wal	74e	M35	0:51:53			11,56
	Silvia Tempelman	12e	V35	0:54:16	pr		11,06
	Vincent Klabbers	81e	M35	0:54:44			10,96

17 februari 2007 KRUIKENLOOP, TILBURG

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
15 km	Roland van Loon		Mrecr	0:59:22			15,16

TRAININGEN

trainingsschema maart 2007		
ma	26	HL 50 min
di	27	W-up 5 a 6x (1½-1-½ min) p 1 min dribb, Sp 3 min HL, 15 min HL
wo	28	DL 2 14 km
do	1	W-up 6 a 9x 4 min DL3, p 1 min dribb, 15 min HL
vr	2	rust
za	3	Rustige DL 1 75 min
zo	4	Bosloop 60 min
ma	5	HL 50 min
di	6	W-up 45 min DL 1 + 5x versnell.lp 80 m I 80%, 15 min HL
wo	7	DL 2 12 km
do	8	W-up 4 a 5x (4 min DL 1 + 4 min DL 3) aaneengesloten, 15 min HL
vr	9	rust
za	10	Rustige DL 1 60 min
zo	11	Bosloop 50 min
ma	12	HL 50 min
di	13	W-up 2 km + 5x 200m, 1,5 km + 4x 200m, 1 km +3x 200m, I 95-105% P 45 sec dribb. Sp 5 min HL, 15 min HL
wo	14	DL 2 12 km
do	15	W-up 45 min DL 1 5 min DL 3, 15 min HL
vr	16	rust
za	17	Rustige DL 1 75 min
zo	18	Bosloop 50 min
ma	19	HL 60 min
di	20	W-up 45 min DL 1 + 5x versnell 80 m, I 80% , 15 min HL
wo	21	DL 1 14 km
do	22	W-up minutenlp 12-10-8-6-4 DL 3, p 4 min HL, 15 min HL
vr	23	rust
za	24	Rustige DL 1 45 min
zo	25	Clubcross
ma	26	HL 50 min
di	27	W-up ritme training 3x(7x 15 sec) p 1 min DL 2 Sp 5 min HL, 15 min HL
wo	28	DL 1 15 km
do	29	W-up 45 min DL 1 5 min DL 3, 15 min HL
vr	30	rust
za	31	Rustige DL 1 75 min
zo	1	Bosloop 60 min

Denk eraan: vanaf dinsdag 27 maart begint het zomerseizoen en zijn de trainingen op de baan.

Clubtrainingen (met begeleiding):

zondag	9:30 uur	(recreanten, 5 niveaugroepen, vanaf het veld)
dinsdag	19:00 uur	(clubtraining vanaf Outletcentrum R'sluisstraat)
woensdag	19:00 uur	(recreanten, 5 niveaugroepen, vanaf parkeergarage De Poort)
donderdag	19:00 uur	(clubtraining vanaf Outletcentrum R'sluisstraat)
donderdag	19:30 uur	(zaaltraining gymzaal Lindenlaan)

Vrije trainingen (zonder begeleiding):

woensdag	15:00 uur	(vrije training, vanaf 's-Heerenvijvers)
zaterdag	9:00 uur	(cross training, vanaf bosbad De Kemmer)
	9:00 uur	(marathontraining, vanaf bosbad De Kemmer)

Geblesseerd? Te koud? Te nat? Te donker? Te glad?

Bezoek de wintertraining van Ton van Liempt, elke donderdag om 19:30 uur in de gymzaal aan de Lindenlaan. Bestemd voor alle AVO-leden.

WEDSTRIJDKALENDER

datum	*plaats*	*evenement*	*hoofdafst*	*info*
Za 3 mrt	Eersel	Halve marathon	10,5/21,1 km	www.inschrijven.nl
Zo 4 mrt	Drunen	Drunense Duinen	21,1 km	www.dakdrunen.nl
Zo 11 mrt	Tilburg	30 van Tilburg	15/30 km	www.av-attila.nl
Zo 11 mrt	St Oedenrode	Driedorpencross	diverse	www.fortuna67.nl
Za 17 mrt	Den Haag	City-pier-City Loop	21,1 km	www.fortiscpcloop.nl
Zo 18 mrt	Oudenbosch	Brabants Kampioensch.	10 km	www.avo83.nl
Zo 18 mrt	Veldhoven	Halve marathon	8/15/21 km	www.gvac.nl
Zo 25 mrt	**Oirschot**	**Clubcrosskampioensch.**	**diverse**	**www.avoirschot.nl**
Zo 25 mrt	Venlo	Venloop	21,1 km	www.venloop.nl
Zo 25 mrt	Weert	Posno-Sport	21,1 km	www.avweert.nl
Za 31mrt	Reusel	Rabobank Stratenloop	10 km	www.avr69.nl
Za 7 april	Oosterhout	2e Rondje Vrachelen	10 km	www.atvscorpio.nl
Ma 9 april	Utrecht	Fortis marathon	10/21,1/42,2 km	www.fortismarathon utrecht.nl
Ma 9 april	Boxtel	Rabobank Paasloop	15 km	www.avmarvel.nl
Zo 15 april	Rotterdam	Fortis marathon	5/10/42,2 km	www.fortismarathonr otterdam.nl
Za 21 april	Oisterwijk	Vennenloop?????		www.taxandria.org
Zo 22 april	Enschede	ING Bank marathon	10/21,1/42,2 km	www.ingbankensche demarathon.nl
Zo 22 april	Liempde	Velder Parkloop	3/6 km	www.fortuna67.nl
Di 24 april	**Oirschot**	**Interne competitie**	**500 m baan**	**www.avoirschot.nl**
Wo 25 apri	Eindhoven	Grote Beekloop	4/8/12/16 km	www.psvatletiek.nl
Ma 30 apri	Hilvarenbeek	Torenloop Hilvarenbeek	5/10/20 km	www.achil87.nl
Verder in 2007:				
Zo 13 mei	Praag	Marathon		
Ma 5 juni	Eersel	Rabo Pinksterloop		
Za 9 juni	**Oirschot**	**De Meeuw Jazzloop**		
Zo 2 sept	Tilburg	Ten Miles		
Zo 14 okt	Eindhoven	Marathon		
Zo 21 okt	Amsterdam	Marathon		
Zo 4 nov	New York	Marathon		
Zo 11 nov	Valkenswaard	Valkenloop		

Alleen de belangrijkste afstanden zijn weergegeven, vaak bestaat een evenement uit meerdere onderdelen. Om zeker te zijn dat de wedstrijd doorgaat en voor de juiste aanvangstijd kijk je op www.uitslagen.nl of www.inschrijven.nl of www.hardlopen.nl (klik loopagenda)

start van de Stratenloop Reusel in 2006 >

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN CROSS 2007

Zondag 25 maart 2007…

…houden we, zoals elk jaar, weer de clubkampioenschappen cross voor alle leden. Start en finish bevinden zich op onze atletiekbaan. Hier het programma:

9.55 uur	Mannen senioren en masters t/m 50+ (9700m) Mannen masters 55+ (7500m) Vrouwen senioren en masters (5400m)	
11.00 uur	pup.B + C (1100m)	
11.10 uur	pup A (1100m)	Inschrijven vóór 16 maart: junioren en pupillen bij Tiny van de Ven of bij de trainers
11.25 uur	jun C + D (2200m) Jun meisjes A + B (3200m) Jun jongens A + B (4400m)	Senioren en Masters bij de trainers of op het inschrijfformulier in het clubhuis
11.45 uur	Prijsuitreiking (direct na de laatste wedstrijd)	**Zorg dat je minimaal een half uur voor aanvang aanwezig bent!**

Clubkampioenschappen cross 2006

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN CROSS - zondag 25 maart 2007

Naam …… neemt deel aan de cross, categorie: ……..

Naam …… geeft zich op als hulp voor de cross

Dit formulier inleveren vóór 16 maart!

WANDELEN

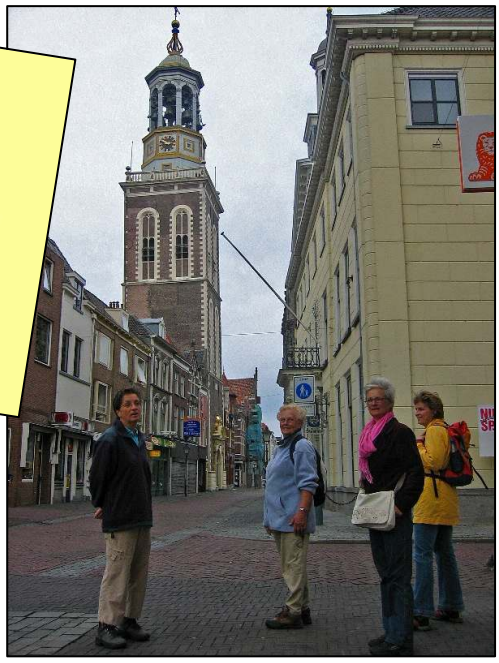
Wandelen langs de Hanzesteden: Doesburg, Zutphen, Deventer, Zwolle en Kampen

Wandelen door de IJsselvallei, van Hanzestad naar Hanzestad. De rijke cultuurhistorie van de steden afgewisseld met prachtige natuurgebieden. Pal langs de rivier zijn het de grazige en ruige uiterwaarden die de sfeer bepalen. Iets verder weg bieden de landgoederen de wandelaar veel moois.
(Het Hanzestedenpad is een Nationaal Streekpad door het IJsseldal met een lengte van 164 km.)

Mijn jongste broer, die afgelopen voorjaar naar Santiago de Compostella heeft gelopen, kwam op het idee om het Hanzestedenpad te lopen samen met zijn vrouw, een schoonzus en met mij. Mijn eerste reactie was: "Dat kan ik helemaal niet. Elke keer zo'n 30 km". Maar het ligt mij niet om iets niet te kunnen, dus proberen maar!
We starten op zondag 18 juni (2006) in Doesburg en wandelen met stralend weer naar Brummen, langs de IJssel door dorpjes als Steenderen en Bronckhorst, het kleinste stadje van Nederland.
25 juni beginnen we in Brummen en lopen naar Zutphen, met weer een prachtige zonnige dag.
Zondag 9 juli gaat de wandeling van Zutphen naar Deventer. Meestal langs de IJssel met een schitterend landschap en wederom prachtig weer. We dachten maar zo: "Wie het verdient, die krijgt het".

Het volgende deel van de route lopen we pas weer op 1 oktober. De vakantie, maar vooral de hitte in de zomer, deed ons besluiten om enkele zondagen thuis te blijven. Om ongeveer 10.00 uur beginnen we aan het vierde deel van de route van Deventer naar Wijhe, waar we rond 4.00 uur in de middag aankomen. Het ging fantastisch, niks moe, géén blaren en weer een zonnige dag.
Zondag 8 oktober start in Wijhe en op naar Zwolle. Nu zijn we met zijn vijven, want mijn jongste schoondochter, die traint voor de 4-daagse, wilde ook wel mee. We zien al wél twee uur de toren van Zwolle, maar hij blijft maar ver weg, want de IJssel kronkelt aardig door het landschap en het pontje, dat er lag, was vanaf 1 oktober uit de vaart. Dus lopen maar, want dat was toch de bedoeling!
Zaterdag 14 oktober gaat de tocht van Zwolle naar Hattum, langs de oostkant van de IJssel. We genieten van de zon en het stadje Hattum.
Zondag 22 oktober het laatste deel van de route. Van Zwolle naar Kampen, onderweg genietend van Salland en zijn natuur en de IJssel, want die was de hele wandeling steeds onze buurman.
Een schitterend deel van Nederland en alle vijf de lopers geen blaren of andere mankementen. Het was geweldig! 210 km in zeven dagen.

Jo van Genechten
(foto's van de broer van Jo)



WANDELEN, AGENDA

datum	tijd	startpunt	afstand	begeleider	telefoon
za 03 mrt.	8.00	Makro Best	Ca. 30km	Jan van der Wal	0499-374436
	9.00	Heilige Eik	12-15km	Josje Franken	0499-571543
za 10 mrt.	9.00	Oude Kerkje Middelbeers	12-15km	Ferry Fens	013-5141418
za 17 mrt.	9.00	Oude Postkantoor	12-15km	Ciska van Beers	0499-575444
za 24 mrt.	9.00	"s-Heerenvijvers"	12-15km	Mia Heijms	0499-550560
za 31 mrt.	9.00	Manege Vierspan	12-15km	Henk van de Wal	0499-571174

JEUGD

Hallo jeugdleden, ouders en fans van onze atletiekclub AVO.

Terug van een mooie week skiën, wandelen en sneeuwballen gooien is de werkelijkheid weer snel terug. Werken aan de "spike".
Veel jeugdleden hebben genoten van carnaval, vakantie of ook wintersport. Helaas heb ik weinig kopij ontvangen van al die gezellige dagen. Jammer.
In het verslag van Rian valt te lezen hoe wij ons in Frankrijk, Le Corbier hebben vermaakt.
De komende maanden gaan wij ons weer opmaken voor het baan seizoen. Natuurlijk veranderen de trainingstijden maar daarover in het seizoen overzicht meer.
De wedstrijden voor april, en de competitie datums voor pupillen staan alvast vermeld in de agenda.

Veel leesplezier, Tiny

Heej!!

Wij hebben op vrijdag 26 januari geschaatst in Eindhoven. Dit was de juniorenactiviteit.
Rond half 7 (voor Joost en Mark werd het íetsje later) verzamelden we bij het postkantoor. We reden met onbekende mensen mee naar Eindhoven, maar ondanks dat kwamen we toch veilig aan. We deden onze schaatsen aan en daar gingen we dan! Op het begin was het nog wel een beetje wennen, maar na een tijdje ging het gelukkig wel goed. We begonnen op de ijshockeybaan omdat het daar discoschaatsen was. Het werd heel druk, dus na een tijdje besloten we naar de 400-meter baan te gaan. Daar aangekomen hadden we onze schaatshunk al snel in de smiezen! Graag wilde wij weten hoe hij heette! Zelf hadden wij al een paar namen bedacht die erg goed bij hem paste. Wij dachten zelf aan Tim, Lars of Daan.

Demi en Lynn werden helemaal gek van ons omdat wij Tim/Lars/Daan heel de tijd achtervolgden. Ze vroegen of wij de naam wisten van deze knappe jongen. Wij zeiden: "Ja, het heet Tim!" Maar ze geloofden ons niet. Toen bedachten wij een erg slim plan. We zeiden tegen Demi en Lynn: "Ga dan vragen hoe hij heet!" En dat deden ze.
Wij vluchtte maar snel weg toen Demi en Lynn gingen vragen hoe hij heette. Tijdens het vluchten werden we nog uitgemaakt voor "Stelletje Pubers", hierdoor waren wij erg gekwetst.
Toen we weer terugkeerden naar de schaatsbaan zochten we Demi en Lynn op. We vroegen hoe onze schaatshunk nou echt heette, en toen kwam de echte afknapper! Demi en Lynn zeiden: "Hij heet helemaal geen Tim, hij heet Arbin!!". Wij dachten: "Oh neeeeeeeeeeee!!!"

We gingen op zoek naar een nieuwe schaatshunk, maar helaas was het daar te laat voor. Het was tijd om weer naar huis te gaan. Het was heel gezellig geweest en bovendien een goede voorbereiding op de wintersport! (waar wij al heel lang naar uitkijken!!) We reden weer terug met de onbekende chauffeur (wil deze chauffeur zich even melden??) en we kwamen gelukkig weer veilig thuis. Bedankt onbekende chauffeur! We willen ook Manita nog bedanken voor de goede zorgen en de rest die dit heeft georganiseerd!

Groetjes, Sanne en Karin

JEUGD, WINTERSPORT 2007

Le Corbier

Op carnavalszondag rond de klok van 6 uur 's avonds stonden 16 AVO-leden klaar voor vertrek naar de Franse Alpen. Niet voor een trainingskamp of iets dergelijks, maar voor een waar ski-avontuur. Maandag vroeg in de ochtend arriveerden we in het besneeuwde Le Corbier. Na wat uitleg van onze reisleidster van Sunweb was het tijd om de latten (of board) onder te binden.
Martien van de Ven gaf deze eerste dag les aan degenen die nog nooit geskied hadden. Bart Noyen, Thomas van Laarhoven, Karin Timmermans en Rini Roefs waren de gelukkigen. Na een dag oefenen hadden de heren en dame het al redelijk onder de knie. Rene van de Ven gaf de onervaren snowboarders een dagje les. Dit groepje bestond uit Sanne Heijmans en een drietal mannen uit Best (Jeroen, Tom en Rik). Na deze dag behoorden zij min of meer tot de ervaren snowboarders. Martijn, Robbert, Luc en Rian hadden al eerder op de latten gestaan en hebben de eerste dag gebruikt om te kijken hoe goed (of slecht) ze het nog konden. Jan, de vriend van Rian, deed hetzelfde met zijn snowboard. Tiny was er deze dag voor de mentale ondersteuning en verrichte de nodige hand- en spandiensten. Rond 4 uur hield iedereen het voor gezien. Ook al bestond de dag uit veel vallen en opstaan, bleven grote ongelukken gelukkig uit.

Na een lekkere warme douche werden we uitgenodigd om in de bar boven onze kamers glühwein te komen drinken. Rian en Tiny waren de enigen die hier dankbaar gebruik van maakten. De heren begonnen bij nader inzien toch maar meteen aan het bier. Om half acht stond het diner voor ons klaar. De overheerlijke aardappelschotel of lekkere pasta werd door de meesten snel naar binnen gewerkt. Hierna werd er nog gezellig wat gedronken met zijn allen, waarna het bedtijd was.

Dag 2 begon voor de meesten onder ons rond 8 uur met een ontbijtje van het hotel. Daarna was het meteen met de lift omhoog om vervolgens lekker van de berg af te suizen. Bij iedereen ging het beter af dan de dag ervoor, waardoor iedereen ontzettend heeft genoten van deze dag. Tiny maakte samen met Thomas en Bart een bergtocht, zodat ook zij aan de nodige beweging kwam op deze zonnige dinsdag. Het leek een dag te worden zonder merkwaardige ongelukken totdat Rian bij de laatste afdaling met haar op een ijzig stukje berg klapte. Gelukkig was ambulancedienst R&M (Robbert en Martijn) in de buurt om te zorgen dat Rian het laatste stukje goed beneden kwam.

JEUGD, WINTERSPORT 2007 *(vervolg)*

Inmiddels was het 4 uur geworden waarop de meesten besloten om het skiën deze dag voor gezien te houden. Na een drankje en een potje poker was het wederom tijd voor het diner. Rian probeerde zich te vermommen met een dikke lip en een buil op het voorhoofd, maar werd toch nog herkend en mocht aansluiten bij de tafel van de AVO-leden. Tijdens het eten werden de leuke momenten van de dag doorgesproken wat zorgde voor een gezellige sfeer. Om de dag helemaal goed af te sluiten werd er nog een lekker koud pilsje genuttigd.

Tiny raadde Jan aan om Rian 's nachts een keer wakker te maken om Rian naar haar naam of iets dergelijks te vragen. Dit om te controleren of Rian nog goed bij de pinken was na de klap die ze gemaakt had. Om twee uur 's nachts maakte Jan zijn vriendinnetje daarom wakker met de vraag: "Wie is de leukste en liefste jongen die je kent?" Rian scoorde punten door hierop het juiste antwoord te geven.

's Morgens bleek dat dit niet het enige hilarische moment van de nacht was geweest. Op kamer 121 was Rini namelijk verrast door een homo in een roze broekje. Deze bleek hetzelfde telefoonnummer als Rini te hebben en daarom moest Rini zijn telefoon maar afgeven aan deze rare verschijning. Vervolgens begon de homo aan Rini's oor te kriebelen en alsof dat nog niet genoeg was, begon hij ook nog te spugen. Dit kon onze beste Rini niet over zijn kant laten gaan en hij gaf hem een linkse. Door deze uithaal sloeg Rini zijn beademingsapparatuur van zich af en ontwaakte hij uit deze nachtmerrie. Wat een opluchting.

Wordt vervolgd, in het volgende clubblad.

<u>René,</u> namens alle deelnemers aan deze mooie wintersport vakantie:
HARTELIJK BEDANKT VOOR DE GOEDE ORGANISATIE, HET WAS EEN FANTASTISCHE ERVARING

JEUGD, WINTERSPORT 2007 *(vervolg)*

Le Corbier, Karin en Sanne

Hallooooww!!!

Wij zijn van 18 februari tot 23 februari op wintersport geweest. Het was echt GEWELDIG!!
De busreis was echt te lang. We konden wel een film kijken maar dat was Cars en die vond niemand leuk behalve Martijn. In de bus sliep iedereen behalve ik (Karin). Ik ging maar muziek luisteren van allerlei. We kwamen daar om ongeveer half 8 aan. We brachten alles naar binnen en gingen meteen naar het café. Waar we onze ski pasjes konden halen. Om 9 uur konden we pas onze ski spullen ophalen. Dus gingen we maar even wandelen en de boel verkennen. Toen we eindelijk onze ski's hadden gingen we meteen naar boven. Alleen ik moest weer terug naar de intersport omdat mijn ski niet goed bleef zitten. Daarna kwam poging 2 om in de lift te komen. Deze keer ging ik met robbert. Toen we bijna in de lift zaten ging ik op de ski van robbert staan maar dat ging nog net goed. Maar toen we in de lift zaten ging robbert op mijn ski staan en die viel uit. De skilift werd stil gezet en ik moest eruit. Een fransman zat allemaal te roepen: is that funny? Ik nog harder lachen. Maar toen ging ik toch maar. Ik ging vaak van de blauwe piste maar toen ze vroegen of ik mee van de rode ging deed ik dat. Dat was niet zo`n leuke ervaring ik viel 3 keer goed hard op me kont!! Ik zei: een keer en nooit meer. Maar de laatste dag dacht ik: ik zal het toch nog maar is proberen. Toen ging het echt goed en wilde niks anders meer dan van de rode piste afgaan. Het eten was ook erg lekker!!!!! Hè Sanne!! In onze slaapkamers was wel een bad maar met lauw water. Veel te koud. Robbert en Martijn waren veel onzin aan het uitkramen. En Sanne en ik kregen dat ook. Veel dingen die we zijden waren: wat een Gek, hallooow…, geweldig, naait um, ga an, peage en nog veel meer. Alle dingen die we zijden hadden een betekenis. Het was echt een hele leuke skivakantie en zou zo weer terug willen.

Groetjes….Karin

JEUGD, UITSLAGEN

27 januari 2007 INDOORWEDSTRIJDEN, VELDHOVEN

M pup B	**35m**	**Hoog**	**Kogel**	**punten**	**plaats**
Nina vd Pasch	6.3	1.00	3.75	1103	**3e**
J pup A					
Sam vd Pasch	6.0	1.15	7.22	1513	**2e**
Damian Voet	6.4	1.05	4.81	1196	12e
Bart v Leeuwen	7.1	0.90	4.54	927	21e
M pup A					
Lotte Verhoeven	6.4	1.00	5.15	1182	10e
Bo vd Branden	6.6	1.00	3.84	1045	16e
Kim v Straten	6.7	0.85	5.19	1012	19e
Britt vd Branden	8.3	0.85	3.61	635	24e
M jun D					
Noukje Verhoeven	6.0	1.30	9.31	1434	4e
Sam Tholen	6.3	1.20	5.32	1063	20e
Demi v Hattem	7.4	0.85	3.69	474	25e

4 februari 2007 WEDERTCROSS, VALKENSWAARD

M pup B	1090 m	Nina vd Pasch	**1e**	3.47 min
M pup A	1610 m	Noa v Ginneken	4e	7.40 min
		Kim v Straten	15e	8.31 min
J pup A	1610 m	Sam vd Pasch	**3e**	7.10 min
		Giel Peeters	14e	8.00 min
M jun B	3370 m	Karin Timmermans	8e	16.32 min
		Sanne Heijmans	9e	17.39 min
J jun B	4790 m	Joost de Man	8e	20.35 min
		Mark de Man	9e	23.09 min
M jun A	3370 m	Linda Timmermans	**3e**	17.00 min
J jun A	5640 m	Bart Noijen	**1e**	24.53 min

11 februari 2007 JOE MANN BOSLOOP + BRABANTS KAMPIOENSCHAP, BEST

M pup B	1070 m	Nina vd Pasch	**1e**	4.51 min
J pup B	1070 m	Ruben Rietrae	16e	5.35 min
		Thijs de Leest	26e	6.11 min
M pup A	1480 m	Noa v Ginneken	**3e**	6.49 min
		Kim v Straten	37e	8.09 min
		Bo vd Branden	41e	8.33 min
J pup A	1480 m	Sam vd Pasch	12e	6.45 min
		Giel Peeters	30e	7.32 min
		Bart v Leeuwen	48e	8.50 min
M jun B	2900 m	Karin Timmermans	16e	15.22 min
M jun A	2900 m	Linda Timmermans	8e	15.22 min
J jun B	5800 m	Joost de Man	24e	26.49 min
		Mark de Man	26e	29.33 min
J jun A	8700 m	Bart Noijen	10e	37.03 min
Korte Cross	2140 m	Jeroen der Kinderen	13e	10.31 min

Nina van der Pasch 1e Brabants Kampioenschap Cross (Meisjes pupillen B)

Noa van Ginneken 3e Brabants Kampioenschap Cross (Meisjes pupillen A)

JEUGD, AGENDA

Wedstrijden jeugd maart/april/mei (en eventuele andere activiteiten)

waar?	*wanneer?*	*wat?*	*wie?*
-- Eersel indoor	10-03-07		pupillen en junioren D
*St.Oedenrode	11- 03- 07	Drie-dorpen cross	Run2daycompetitie
*Prijsuitreiking Run2daycomp.	07- 04- 07		Reusel
***Oirschot**	**25 -03- 07**	**Clubcross kamp.**	**alle leden**
*Valkenswaard	1- 04 - 07	Openingswedstrijd	Jun DCBA Sen Masters
Dongen	15 – 04- 07	Werpdriekamp	Jun CBA Sen Masters
*????????	21- 04 - 07	1e competitie wedstrijd	Pupillen
*????????	12- 05 - 07	2e competitie wedstrijd	Pupillen
*Reusel	6 – 05- 07	baanwedstrijd	PupJun C en D

- De wedstrijden met dit * teken zijn wedstrijden waar we gezamenlijk naar toe gaan.
- De **pupillen en Junioren D** krijgen van te voren op de trainingsavonden een inschrijfbriefje.

Voor meer informatie surf naar de website van de verenigingen: http://atletiek-verenigingen.pagina.nl.

JEUGD, TRAININGEN

winterseizoen, tot ong. 1 april: zaaltraining: in zaal "De Linde", Lindelaan Oirschot
veldtraining: looptraining op het atletiekveld

dag	*tijd*	*categorie*	*trainer*
maandag, zaal	18.30u - 19.30u	Pupillen	Johan der Kinderen
	19.30u - 20.30u	Pupillen en jun D	Peter Derks
dinsdag, zaal	18.30u - 19.30u	Pupillen	Robbert van de Kerkhof Martijn van de Ven
dinsdag, zaal	19.30u – 21.00u.	Junioren C/B/A/Sen	René van de Ven Martien van de Ven
woensdag, veld	13.30u – 14.30u	Pup + Jun D1	Tiny van de Ven René van de Ven
donderdag, zaal	18.30u - 19.30u	Junioren D+C	Riny Roefs
donderdag, zaal	19.30u – 20.30u	Senioren	Ton van Liempt
zaterdag, 's-Heerenvijvers	16.00u.	Jun D2+C+B+A/Sen	Martien vd Ven

Wedertcross Valkenswaard

ALGEMENE INFORMATIE ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT

opgericht 24 oktober 1985
aangesloten bij de KNAU onder verenigingsnummer V0014355
Leden van verdienste: Albert Houwen en Piet van de Sande
bankrekeningnummer 13.88.61.021
correspondentieadres: Stapakker 1, 5688PP Oirschot, tel: 0499-573986, e-mail mjtromp@hotmail.com

kijk ook eens op onze website: www.avoirschot.nl

Bestuur

Jan Kemps	voorzitter	0499-575583	j.kemps1@chello.nl
Maarten Kaptein	vice-voorzitter	0499-572472	maartenkaptein@kpnplanet.nl
Maarten Tromp	secretaris	0499-573986	mjtromp@hotmail.com
Guus van der Burgt	penningmeester	0499-574548	ibbab@wxs.nl
Leny de Croon		0499-577312	lenydecroon@hotmail.com
Anthony Conijn		0499-550641	anthonyconijn @wanadoo.nl
René van de Ven		0499-573143	chr_vd_ven@hotmail.com

Ledenadministratie. *Aan- en afmeldingen, evenals adreswijzigingen schriftelijk doorgeven aan:*
Maarten Kaptein, Bestseweg 3a, 5688 NP Oirschot. maartenkaptein@kpnplanet.nl

Accommodatiecommissie. *Staat in contact met de Gemeente Oirschot en andere overheidsinstanties om een nieuwe atletiekaccommodatie te verwezenlijken.*

Guus van der Burgt	0499-574548	ibbab@wxs.nl
Henri Ebbeng	013-5142396	ebbeng.advies@tip.nl
Maarten Kaptein	0499-572472	maartenkaptein@kpnplanet.nl
Jan Kemps	0499-575583	j.kemps1@chello.nl
Mario Wiercx	0499-573871	m.wiercx@orange.nl
Martien van de Ven	0499-574528	martienvandeven@planet.nl

Clubhuiscommissie. *Beheert en exploiteert het clubhuis*
vacatures

Technische commissie. *Coördineert alles rondom de trainingen en organiseert de interne wedstrijden (clubkampioenschappen, interne competitie, cyclopathon, oriënteringsloop, e.d.)*

Ton van Liempt	0499-572943	tonvanliempt@12move.nl
Cees van de Schoot	0499-573276	ceesvandeschoot@kpnplanet.nl
Harry van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl
Martien van de Ven	0499-574528	martienvandeven@planet.nl
Maarten Tromp (bestuursafgevaardigde)	0499-573986	mjtromp@hotmail.com

Jeugdcommissie. *Behartigt de belangen van de jeugdleden en organiseert speciale jeugdactiviteiten.*

Marita van der Pasch	0499-574198	
Tiny van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl
René van de Ven (bestuursafgevaardigde)	0499-573143	chr_vd_ven@hotmail.com
Bart Noijen (junioren A en B)	0499-575253	
Mark van der Pasch (junioren C)	0499-574198	
Noukje Verhoeven (junioren D)	0499-573964	

Socio-commissie. *Schenkt aandacht aan persoonlijk lief en leed wanneer zij ervan op de hoogte gesteld wordt*

Leny de Croon	0499-577312	lenydecroon@hotmail.com
Tineke van den Heuvel	0499-575934	h.vandenheuvel7@chello.nl
Tiny van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl

Evenementencommissie. *Organiseert ontspannende, niet sportgebonden activiteiten om de clubgeest te onderhouden en te stimuleren.*

Toon de Croon	0499-575416	toondecroon@chello.nl
Bert van Hoof	013-5142095	hoof.lfm@wxs.nl
Henny van Rijt	0499-575821	h.rijt@chello.nl
Maarten Kaptein (bestuursafgevaardigde)	0499-572472	maartenkaptein@kpnplanet.nl

ALGEMENE INFORMATIE ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT

Recreantencommissie. *De recreantencommissie bestaat uit de trainers van de recreantengroepen en verzorgt de recreantentrainingen en de jaarlijkse loopcursus.*
zie de lijst met trainers en begeleiders

Anthony Conijn (bestuursafgevaardigde)	0499-550641	anthonyconijn @wanadoo.nl

Wedstrijdcommissie. *Organiseert de jaarlijkse grote evenementen: de Jazzloop en de Auwjaorscross.*

Nellie van Beers (wedstrijdsecretaris)	0499-573634	n.beers@bodb.rabobank.nl
Ad van Heerbeek	013-5142263	a.vanheerbeek@chello.nl
Jac van Heerebeek	0499-574150	ja.heerebeek@planet.nl
Leny de Croon (bestuursafgevaardigde)	0499-577312	lenydecroon@hotmail.com
Ad van Zelst	0499-550695	vanzelst-westland@chello.nl

Materialencommissie. *Heeft de zorg over de kwaliteit van het veld, de gebouwen en de trainings- en wedstrijdmaterialen.*

Sjaak Aarts	0499-573603	sjaakmieke@hotmail.com
Peter Derks	0499-576014	
Martien van Gerven	0499-575532	gerven-visser@planet.nl
Jan Heijms	0499-575155	
Johan der Kinderen	06-23271863	
Guus vd Burgt (bestuursafgevaardigde)	0499-574548	ibbab@wxs.nl

Wandelcommissie. *Deze commissie zorgt voor de wandeltrainingen binnen het verenigingsverband*

Cees van Rijen	0499-572887	
Maarten Kaptein (bestuursafgevaardigde)	0499-572472	maartenkaptein@kpnplanet.nl

Wedstrijdsecretariaat

Tiny van de Ven (jeugd)	0499-573143	hven@chello.nl
Nellie van Beers (volwassenen)	0499-573634	n.beers@bodb.rabobank.nl

Wedstrijduitslagen en publiciteit. *Doorgeven: uitslagen die niet op www.uitslagen.nl staan, persoonlijke records, clubrecords, wereldrecords en ander nieuws.*
Weekjournaal (vóór zondag 18:00 uur), De Uitstraling en kabelkrant Omroep Oirschot:

Silvia Tempelman	0499-573489	silviatempelman@kpnplanet.nl

De Spike en de AVO-website:

Ad van Zelst	0499-550695	vanzelst-westland@chello.nl

Webmaster

Remi Timmermans		remi@avoirschot.nl

Clubrecords. *Clubrecords zelf aanmelden, vergezeld van een kopie van de uitslag*

Harry van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl

Jury-coördinator

Maarten Kaptein (waarnemend)	0499-572472	maartenkaptein@kpnplanet.nl

EHBO coördinator

Toon de Croon	0499-575416	toondecroon@chello.nl

Trainers en begeleiders, clubtrainingen

Toon de Croon	0499-575416	toondecroon@chello.nl
Cees van de Schoot	0499-573276	ceesvandeschoot@kpnplanet.nl
Eric Sessink	0499-310238	eric.sessink@freeler.nl

Kijk elke dag vóór het slapen gaan nog even op onze website www.avoirschot.nl

ALGEMENE INFORMATIE ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT

Trainers en begeleiders, recreanten

Jan Bruurs	013-5132573	jlmbruurs@home.nl
Toon de Croon	0499-575416	toondecroon@chello.nl
Nickie Fiers	013-5141618	nickie@hamoniq.nl
Jac van Heerebeek	0499-574150	ja.heerebeek@planet.nl
Ger van Heesch	0499-575496	gervanheesch@hetnet.nl
Marjon de Kort	0499-576109	marjondekort@hetnet.nl
Ton van Liempt	0499-572943	tonvanliempt@12move.nl
Hennie van Rijt	0499-575821	h.rijt@chello.nl
Cees van de Schoot	0499-573276	ceesvandeschoot@kpnplanet.nl
Nol Veldhuizen	0499-574048	meubelfabriekveldhuizen@hetnet.nl
Mario Wiercx	0499-573871	m.wiercx@orange.nl

Trainers en begeleiders, jeugd

Peter Derks	0499-576014	
Robbert van de Kerkhof	0499-575628	
Johan der Kinderen	06-23271863	
Rian Oppers	0499-574664	
Rini Roefs	0499-575766	
Cees van de Schoot	0499-573276	ceesvandeschoot@kpnplanet.nl
Martien van de Ven	0499-574528	martienvandeven@planet.nl
Tiny van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl
Harry van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl
Martijn van de Ven	0499-573143	
René van de Ven	0499-573143	chr_vd_ven@hotmail.com

Redactie clubblad. *Kopij, bij voorkeur digitaal, vóór de 20e van de maand (als het kan eerder) inleveren bij*

Laurent Linssen (volwassenenatletiek)	0499-577571	laurent.linssen@hotmail.com
Tiny van de Ven (jeugdatletiek)	0499-573143	hven@chello.nl
Ad van Zelst (opmaak)	0499-550695	vanzelst-westland@chello.nl

Verspreiding clubblad
Jan en Jeanne Kemps, Toos de Croon, Mia Heijms, Frans Verhagen, Susanne Aarts, Sonja van Bommel, Berti Smetsers, Ria Louwers, Ton van der Sande, Jacqueline Tromp, Robbert van de Kerkhof, Anita Timmermans.

Correcties, wijzigingen en aanvullingen op deze pagina graag doorgeven aan vanzelst-westland@chello.nl

De Spike is het clubblad van de Atletiekvereniging Oirschot en verschijnt elke 1e van de maand, behalve in augustus, in een oplage van 225 stuks. Het drukwerk wordt verzorgd door FT-Print te Oirschot.

Kopij bij voorkeur digitaal (b.v. in Word als e-mail bijlage) aanleveren. Kies het lettertype Times New Roman 11 pt en probeer uit te komen op maximaal driekwart pagina, dan wordt het niet te lang en kan er nog een plaatje of een foto bij. Geen computer…? Dan bij Ad van Zelst (Den Heuvel 6, Oirschot) in de brievenbus.

De Spike ontstaat niet vanzelf! De medewerking van onze leden is onontbeerlijk.

Dus: ook een beetje zwanger? Schrijf op je verhaal!

IN HET VOLGENDE NUMMER:

- **Impressie van de jaarvergadering**
- **Hoe gaat het verder met de wandelaars?**
- **Halve marathons van Drunen, Eersel en Veldhoven**
- **De 30 van Tilburg**
- **Driedorpencross Sint Oedenrode**
- **Boomplantdag op het AVO-veld**
- **Clubkampioenschappen cross**
- **En nog veel meer AVO-nieuws**

Rond 1 april bij u in de brievenbus!