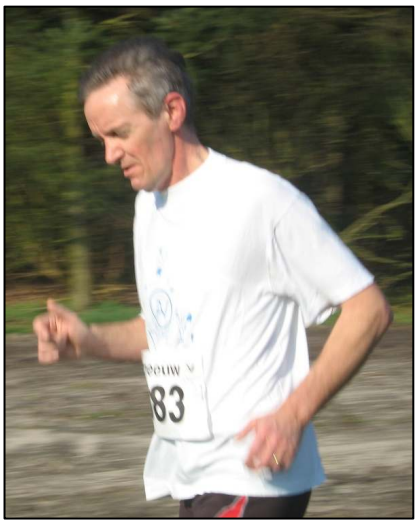
SPIKE

clubblad van de atletiekvereniging oirschot

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

jaargang 21
nummer 4
april 2007

VAN DE VOORZITTER



Een van de zaken die mij vooral opvielen tijdens de jaarvergadering was de reactie van een groot aantal leden op voorstellen om zaken anders aan te pakken, anders vorm te geven of op een andere manier te gaan doen. Bij mij is daarvan het gevoel blijven hangen, dat we als Atletiekvereniging Oirschot een conservatief clubje zijn of aan het worden zijn. Uiteraard is het niet nodig om dingen te veranderen alleen om het anders te doen. Wel is het in mijn ogen, en in de ogen van de rest van het bestuur, nodig om te zorgen dat we bij de tijd blijven. De vereniging moet zich blijven ontwikkelen om er voor te zorgen dat we interessant blijven voor alle leden maar met name de jeugdleden.

Ik hoor leden die al heel lang bij de club betrokken zijn vaak praten over hoe gezellig het vroeger was om samen met een groot aantal ouders van de jeugdleden en de trainers van de jeugd wedstrijden te bezoeken en elkaar tijdens die wedstrijden aan te moedigen. Samen vertrekken vanaf het postkantoor en ook allemaal tegelijk weer naar huis. Die binding die er vroeger was tussen de ouders van de jeugdleden is er inmiddels niet meer. De ouders van de jeugdleden zijn vaak niet meer zo betrokken bij de sport van hun kinderen zoals dat vroeger was. De sportvereniging wordt dan vaker gezien als een gecombineerde winkel/ kinderopvang. Je kunt in die winkel een stukje sport voor je kind kopen en gelijktijdig wordt je zoon of dochter gedurende een bepaalde tijd opgevangen en verzorgt. Die nieuwe ontwikkeling zou zo mogelijk wel moeten worden terug gedraaid.
Vanuit de jeugdcommissie is daarom het plan ontstaan om ouders meer te gaan betrekken bij de vereniging. Het motto “ouders graag gezien” is daarbij het uitgangspunt. Dit plan vanuit de jeugdcommissie zal nu verder uitgewerkt gaan worden. Het idee is ontstaan om de ouders meer bij de sport van hun kind te betrekken door een kind-ouderwedstrijd te organiseren. Op dinsdag 24 april a.s. zal deze avond worden gehouden in ons nieuwe clubhuis. Een prachtig initiatief vanuit de jeugdcommissie waar we graag alle ouders en verzorgers van kinderen voor uitnodigen.
Vanuit dit initiatief kan er wellicht weer gebouwd gaan worden aan een grotere binding van de ouders bij de club en kunnen oude tijden herleven voor wat betreft het gezamenlijk bezoeken van wedstrijden. De trainers van de jeugd die zich steeds uitermate inzetten voor het begeleiden van de jeugdleden krijgen dan ook op deze wijze de beloning voor hun activiteiten.

Tot Ziens
Jan Kemps
Voorzitter van onze Atletiekvereniging AVO

BESTUURSMEDEDELINGEN

Afgemeld als lid per 1 april:

Lucie van Overbeek	Wan
Ferry Fens	Wan
Jo van Overbeek	Wan
Gerard van Overbeek	Wan

Deze wandelaars geven er de voorkeur aan zich bij een typische wandelvereniging aan te sluiten

Jordi Bloemsma	JPB

De contributie-inning

Zoals gebruikelijk bij onze club, wordt de hoogte van de contributie op de ledenvergadering vastgesteld. Dat betekent dat de ledenadministrateur daarna aan de slag kan gaan, met de berekening van die contributie. Dat is nogal een klus want er zijn vele verschillen tussen de categorieën, licenties etc. en de familiekortingen. Daarboven komt nog, dat het niet een van mijn meest favoriete bezigheden is, dus dat schuif ik (menselijk dacht ik) wat voor mij uit. Andere werkzaamheden vroegen ook om aandacht, waardoor ik nu pas aan het rekenwerk ben begonnen. Als alles gaat zoals ik plan, dan zullen de incasso opdrachten voor de contributie begin april geïnd gaan worden. Voor diegene die eenmaal per jaar betalen is dat het dan voor 2007 en voor die leden die voor een betaling in 2 termijnen hebben gekozen kom ik na de zomervakantie nog een keer terug. Nu wordt voor die categorie wel alle afdrachten voor de Atletiek Unie doorberekend.
Uiteraard, moet in geval van een vraag of een vergissing, even met mij contact (telefonisch of per iemeel) worden opgenomen
Even voor alle duidelijkheid, men kan gedurende het jaar zijn lidmaatschap opzeggen, maar dat betekent niet dat een tweede termijn niet betaald hoeft te worden. Het lidmaatschap loopt n.l. gelijk met het kalenderjaar. Ook moet voor 1 december worden opgezegd, anders worden door de ledenadministratie van de Atletiek Unie de ledenpasjes gemaakt en zijn wij toch genoodzaakt die “vaste kosten” in rekening te brengen.

De ledenadministratie, Maarten Kaptein.

De verjaardagen in april:

1	Henk Verbeek	M55
3	Tom Meijs	JJC
3	Annie van der Struijk	V45
3	Joseph van den Bosch	M55
4	Henriëtte van Summeren	V50
4	Annie van Zeeland	V55
6	Nickie Fiers	MSE
6	Noëlle Davelaar	V45
8	Jan van Overbeek	M55
12	Jan den Ouden	Don
13	Ans Nouwens	V45
15	Mark van Nuenen	JJD
16	Robbert van de Kerkhof	MSE
16	Cees Verkooijen	M65
17	Eric Aarts	SgeeKNAU
18	Mari Oerlemans	M60
19	Rian Oppers	VSE
20	Noë Ronner	JPC
20	Henk van de Heuvel	M50
22	Ciska van Beers	Wan
23	Martine van den Boom	MJD
26	Teun Schuncken	JJD

Voorlopige agenda bestuursvergadering maandag 23 april 2007

1. Opening door de voorzitter
2. Verslag bestuursvergadering d.d. 6 maart
3. Post
4. Kempenoverleg
5. In en uit de commissies
6. Activiteitenoverzicht
   - 24 apr interne loopcompetitie (500m)
   - 29 mei interne loopcompetitie (1500m)
   - 9 jun jazzloop
   - 26 jun interne loopcompetitie (3000m)
   - 28 aug interne loopcompetitie (10000m)
   - 18 sep interne loopcompetitie (5000m)
   - 30 sep clubkampioenschap meerkamp
   - 30 dec auwjaorscross
7. Accommodatie
8. Aanpassing clublogo
9. Dragen clubtenue (art. 18 HR)
10. Rondvraag
11. Sluiting

Met sportgroeten, Maarten Tromp

Vernieuwen website AV Oirschot

Remi Timmermans is jarenlang webmaster geweest van onze website. Onlangs is Remi echter verhuisd en heeft te kennen gegeven op termijn de taak van webmaster neer te willen leggen. Het bestuur is nu op zoek naar een nieuwe webmaster en wil tevens de website laten vernieuwen. De vraag is dan ook:

WIE KAN / WIL VOOR ONZE CLUB EEN NIEUWE WEBSITE BOUWEN EN ONDERHOUDEN?

Het vullen van de site met data en het 'verversen' van die data zal door anderen gedaan worden.
Voor het bouwen van een nieuwe website zal een redelijke vergoeding betaald worden. Geïnteresseerden kunnen zich melden bij de contactpersoon: Anthony Conijn (tel. 550641 of anthonyconijn@wanadoo.nl.

Het bestuur van AV Oirschot

Dragen van clubkleding

Het dragen van clubkleding tijdens wedstrijden is het afgelopen jaar regelmatig onderwerp van gesprek geweest in het bestuur en commissies als ook op de jaarvergadering. Artikel 18 van het Huishoudelijk Reglement stelt: *Het is verboden aan wedstrijden deel te nemen anders dan in het officiële clubtenue, dat bestaat uit een lichtblauw shirt en een donderblauwe broek.*

Elk club heeft een tenue waardoor men zich onderscheidt van anderen. Het blauwe tenue van AV Oirschot valt altijd op in wedstrijden. De laatste jaren is dat echter steeds minder het geval. Steeds meer leden laten het clubtenue thuis als zij naar een wedstrijd gaan en trekken een ander shirt aan. Daar zullen zij zeker hun reden(en) voor hebben, maar voor de uitstraling van de club is dat niet juist.

Het bestuur doet dan ook een dringend beroep op alle leden die aan wedstrijden deelnemen:

DRAAG HET CLUBTENUE EN LAAT ZIEN DAT U LID BENT VAN ATLETIEK-VERENIGING OIRSCHOT!

Het bestuur van AV Oirschot

Functies en taakverdeling bestuur 2007

Door het tussentijds terugtreden als bestuurslid van Guus van der Burgt, was er een vacature ontstaan die tijdens de afgelopen jaarvergadering is ingevuld door de verkiezing van Anne Joosen.
In de bestuursvergadering van 6 maart jl. zijn de overige functies (secretaris en penningmeester) verdeeld. Anthony Conijn heeft de functie van penningmeester in beraad genomen, terwijl Maarten Tromp secretaris blijft. Door de toetreding van Anne hebben zich wel wijzigingen voorgedaan binnen de taakverdeling.

De taakverdeling is nu als volgt:

- Accommodatiecommissie:ongewijzigd
- Clubhuiscommissie: Anthony Conijn
- Evenementencommissie: Maarten Kaptein
- Jeugdcommissie: Anne Joosen
- Materialencommissie: René van de Ven
- Recreatiecommissie: Maarten Tromp
- Sociocommissie: Leny de Croon
- Technische commissie: René van de Ven
- Wandelcommissie: Maarten Kaptein
- Wedstrijdcommissie: Leny de Croon

Met sportgroeten, Maarten Tromp
secretaris AV Oirschot

Ton van Liempt heeft een nieuw e-mailadres: tonvanliempt@hetnet.nl

I D E E ?

Op de jaarvergadering werden allerlei ideeën gelanceerd. Prima, maar daarmee hoef je niet tot de jaarvergadering te wachten. Het staat alle leden vrij om ook in de loop van het jaar met voorstellen te komen. Richt je tot het bestuur of de commissieleden, bij voorkeur **schriftelijk**, want tijdens de trainingen gaat het gauw het ene oor in en het andere oor uit.

VAN DE REDACTIE

dag nieuw logo!

Tja, het fraaie logo dat de voorpagina van het maartnummer sierde is afgeblazen door de ledenvergadering. Jammer, vind ik, want het oude logo is wel aan vervanging toe. Voor degenen die het allemaal niet meegekregen hebben: de afkorting AVO is niet de correcte naam van onze club, omdat die behoort aan de Atletiek Vereniging Oudenbosch. Onze officiële, bij de KNAU geregistreerde naam, is Atletiekvereniging Oirschot, kortweg **AV Oirschot**. En nu moet er dus weer een nieuw logo komen…

droge of natte training

Iedereen kent natuurlijk de websites waar je informatie kunt vinden over hardlopen, zoals www.uitslagen.nl, de KNAU-site www.atletiek.nl en natuurlijk www.avoirschot.nl
Voeg daar een leuke aan toe: www.buienradar.nl Het geeft de positie van de regenbuien weer van het laatste uur en je kunt precies zien wat er aan komt drijven. Handig.

Ad van Zelst

IN DIT NUMMER

1. *van de voorzitter*
2. *advertentiepagina*
3. *bestuursmededelingen*
4. *bestuursmededelingen*
5. *van de redactie*
6. *advertentiepagina*
7. *kort nieuws*
8. *kort nieuws*
9. *jaarvergadering*
10. *advertentiepagina*
11. *de estafettepen*
12. *hardlopen en…*
13. *wedstrijdverslagen*
14. *advertentiepagina*
15. *wedstrijdverslagen*
16. *wedstrijdverslagen*
17. *woensdagmiddaggroep*
18. *advertentiepagina*
19. *marathons en erger*
20. *hard lopen bij…*
21. *hardloopcursus*
22. *advertentiepagina*
23. *Jazzloop 2007*
24. *foto's clubcross*
25. *Running Team Oirschot*
26. *ze liepen op klompen…*
27. *uitslagen*
28. *advertentiepagina*
29. *uitslagen*
30. *trainingen*
31. *wedstrijdkalender*
32. *advertentiepagina*
33. *jeugd*
34. *jeugd, wintersport*
35. *jeugd, wintersport*
36. *advertentiepagina*
37. *jeugd, berichten*
38. *jeugd, uitslagen*
39. *jeugd, uitslagen*
40. *foto's clubcross*
41. *jeugd, agenda en trainingen*
42. *infopagina*
43. *infopagina*
44. *infopagina*

IN DE VOLGENDE SPIKE:

- **marathons van Rotterdam, Enschede en Utrecht**
- **de interne competitie is weer begonnen**
- **laatste voorbereidingen voor de Jazzloop**
- **loopcursus**
- **clubkampioenschappen cross**
- **en nog veel meer AV Oirschot-nieuws**

Rond 1 mei bij u in de brievenbus! Kopij inleveren vóór 20 april bij de redactie (zie infopagina's)

KORT 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

Anne Joosen

Anne Joosen in bestuur AV Oirschot
Oirschot, 26 februari. In een druk bezochte en geanimeerde jaarvergadering werd het bestuur verfraaid met Anne Joosen. Zij werd met ruime bijval van de leden gekozen in het bestuur van onze vereniging. Anne volgt Guus van der Burgt op, welke laatste door voorzitter Jan Kemps werd bedankt voor zijn jarenlange inzet in het bestuur.
Leny de Croon en Maarten Tromp werden voor een nieuwe bestuursperiode herkozen.

Podiumplaats voor Henk van de Heuvel
Eersel, 3 maart. Het maakt hem allemaal niets uit. Of het nu stormt of regent, Henk van de Heuvel loopt even gemakkelijk als bij goede weersomstandigheden. Henk werd 3e bij de 27e DES Halve marathon in Eersel bij de Mannen 45+.

Twee pr's gesneuveld in Drunen
Drunen, 4 maart. Het was weer druk in Drunen en onder al die atleten 21 leden van AV Oirschot. Het was ideaal loopweer. Op de halve marathon haalde Ger van Heesch 2½ minuut van zijn p.r. af (1:41:34) en Ad van Zelst ruim 1 minuut (1:36:00). Cees Koppen liep zijn tweede halve marathon in twee dagen. "Da's een hele in 3 uur 20" zegt ie.

Dertig van Tilburg: 2 clubrecords verbeterd
Tilburg, 11 maart. Bij de 30 van Tilburg, waar vijf AV Oirschot-mannen aan de start stonden, werd één clubrecord verbeterd en één gezet. Ad van Heerbeek liep 2:23:24 uur over de 30 km, een verbetering van zijn pr met bijna 5 minuten en hij zette hiermee een clubrecord bij de M55. Ad van Zelst bracht met een tijd van 2:27:18 zijn eigen clubrecord bij de M60 met ruim 7 minuten naar beneden, ook voor hem was het een pr.
Cees Koppen en Hans van Hal liepen deze afstand voor het eerst en presteerden boven verwachting.

Martien van de Ven winnaar bij de M55

Martien van de Ven 1e M55 en klassementswinnaar in Driedorpencross
Sint Oedenrode, 11 maart. In de laatste wedstrijd in de Run2Day crosscompetitie leverden de AV Oirschot atleten prima prestaties. Martien van de Ven won de wedstrijd in zijn categorie M55 en werd 1e in de competitie. Gerrie Dijkstra werd 3e bij de M45 en behield de 2e plaats in het klassement. Verder werd René van de Ven 2e in het klassement, categorie Korte Cross.
Ook de jeugd deed het prima: Bart Noyen werd kampioen bij de Jongens Junioren A, Sam van der Pasch 2e bij de Jongens Pupillen A en Nina van der Pasch 1e bij de Meisjes Pupillen B.

KORT NIEUWS *(vervolg)*

Eindklassement clubs Run2Day crosscompetitie
Sint Oedenrode, 11 maart. De Driedorpencross was de laatste wedstrijd in de competitie. Van de 13 deelnemende clubs werd AV Oirschot in het verenigingsklassement 6e bij de jeugd en 5e bij de senioren. Uitblinkers in de competitie waren Martien van de Ven (M55), Gerrie Dijkstra (M45), René van de Ven (Korte cross mannen), Nina van de Pasch (Meisjes Pupillen B), Sam van de Pasch (Jongens Pupillen A) en Bart Noyen (Jongens Junioren A).

Boomplantdag op AV Oirschot terrein
Oirschot 16 februari. Veertig kinderen van de basisschool De Korenbloem staken de handen uit de mouwen in het kader van de Nationale Boomplantdag. Om het groen te vervangen dat gerooid was voor de aanleg van de nieuwe baan, werden 1000 boompjes gepland. Dat gebeurde onder leiding van de plaatselijke afdeling van het IVN. Namens de AV Oirschot waren aanwezig Maarten Kaptein en Tromp.

Ton Peeters loopt clubrecord in Veldhoven
Veldhoven, 18 maart. Veel wind, veel regen, veel Belgen bij de halve marathon van Veldhoven. Ton Peeters zette er een clubrecord in de categorie M35 met een tijd van 1:27:41. Cees Koppen liep bijna en halve minuut van zijn pr af.

Ruud van Woensel en Nellie van Beers clubkampioenen cross 2007
Oirschot, 25 maart. Evenals vorig jaar stond er geen maat op Ruud van Woensel, die onbedreigd winnaar werd. Nellie van Beers stond nu ook weer als eerste bij de vrouwen op het podium.

Boomplantdag op het AV Oirschotveld Jan Pijnenburg legt het allemaal uit,Maarten Kaptein kijkt of het er wel duizend zijn en Jan van Hout helpt een handje

JAARVERGADERING

volle bak…

het bestuur werd van links…

bedankt Guus!

…en van rechts onder vuur genomen

DE ESTAFETTEPEN

Bedankt Harrie voor de estafettepen en dat je me vorig jaar enthousiast hebt gemaakt voor het hardlopen.

Ongeveer een jaar geleden ben ik gestart met de loopcursus. Samen met een aantal vriendinnen hadden we een plan een huttentocht te maken in de Oostenrijkse bergen. En daarvoor heb je conditie nodig en het leek me een goed idee om die met hardlopen op te bouwen. Met de conditie is het goed gekomen, de huttentocht hebben we volbracht en het was een geweldige ervaring. Bovendien werd het hardlopen min of meer verslavend. Dus dan word je lid van AVO en krijg je vervolgens de estafettepen in handen.

Ik ben 38 jaar geleden geboren in Oirschot, in het huis waar ik nu met met mijn echtgenoot René en onze zonen,Jochem 13 jaar, Thomas 11 jaar en Floris 9 jaar. René heeft vorig jaar ook met de loopcursus meegedaan en het lopen tot de zomervakantie volgehouden. Daarna heeft hij het lopen niet meer opgepakt. Ook Harrie Menkce die met idee kwam om te gaan hardlopen heeft hem nog niet over kunnen halen. Wie weet sluit hij straks weer aan als het weer mooier wordt.

Van de groep die vorig jaar de loopcursus heeft gevolgd zijn nog maar weinig mensen over. Ongeveer 4 mensen van de 12 lopen nog regelmatig mee.

Zelf loop ik mee met groep 2A. En in de winter heb ik op de woensdagavond een aantal keren met groep 2B meegelopen. Dat zal me nu niet meer lukken omdat ik een aantal weken niet gelopen heb. Vakantie, flinke verkoudheid, andere afspraken, het was elke keer iets. Maar ik ben blij dat ik nu a.s. zondag weer lekker mee de bossen in kan. Of het nu regent, de zon schijnt dat maakt niet uit , het is gewoon heerlijk om buiten te sporten.

M'n conditie heb ik nog aardig peil weten te houden met de andere sporten die ik doe.

Ik tennis 1 keer in de week en doe 1 keer in de week aan cardiofitness. Spinning (fietsen op muziek) vind ik ook erg leuk om te doen, maar helaas ontbreekt het me aan de tijd om dat er bij te doen en geef ik de voorkeur aan buiten hardlopen.

Verder ben ik druk met het halen en brengen van onze zonen naar school, sporten en muziekles. Jochem zit op tennis, fitness en pianoles, Thomas voetbalt en heeft drumles en Floris voetbalt, judoot en speelt gitaar. We hebben een hond, katten en cavia's waar we allemaal voor zorgen en een grote tuin waarin ik met de eerste zonnestralen van de afgelopen week weer met plezier heb getuinierd.

En er moet natuurlijk ook nog gewerkt worden. Dat doe ik samen met René in ons eigen bedrijf. We maken textiel voor technische toepassingen. Onze filterkous wordt o.a. gebruikt voor grondwateronderzoek en als drainagekous.

Vorig jaar was mijn doel om eind september goed getraind de huttentocht te kunnen lopen.

Dit jaar heb ik mezelf een nieuw doel gesteld, de halve marathon in Eindhoven. Zou dat lukken? En wie doet er mee?

Misschien Ria Louwers, ik tref haar regelmatig in groep 2A en wil haar graag de estafettepen geven.

Groeten aan alle hardlopers,

Diane van Heeswijk

HARDLOPEN EN….. EEN VERENIGING

Sporten is voor veel mensen een leuke bezigheid. Als je kijkt naar de aantallen leden bij de diverse sportbonden dan is het duidelijk dat sporten voor veel mensen aantrekkelijk is. Naast dat het aantrekkelijk is om te doen, is het, daar zullen we het inmiddels wel over eens zijn, goed voor de gezondheid. Uiteraard gebeuren er ook bij het sporten wel eens ongelukjes of zijn er mensen die bij het beoefenen van hun sport getroffen worden door, bijvoorbeeld, een hartaanval. Maar zou die hartaanval voor de persoon in kwestie ook niet zijn gekomen als hij thuis in zijn luie stoel had gezeten? Ik denk het wel.

Sporten is dus voor velen een leuke bezigheid waar men graag de nodige tijd in steekt. Er zijn in de wereld dan ook in de loop der jaren vele sporten ontwikkelt. Er zijn hele bekende sporten, waar we allemaal samen vaak op televisie naar kijken. In Nederland hebben we het dan natuurlijk vooral over voetbal. Ook de zaalsporten mogen zich verheugen op enige belangstelling van de tv-zenders. En dus kijken wij daar allemaal weer naar.

De vele sporten die in de loop der jaren zijn ontwikkelt zijn steeds op een andere wijze georganiseerd. Sommige sporten worden in bestaande locaties beoefend. Bijvoorbeeld het tegenwoordig zo populaire spelletje darts. Dat beoefent men in de kroeg. Bovendien drinkt men dan gewoon bier. Je kunt je dan ook afvragen of het een echte sport is. Maar ja ook bij andere sporten kun je de vraag stellen of het wel een echte sport is. Dat is dan overigens geheel afhankelijk van de definitie die je hanteert voor wat sport is.

Als we het hebben over hoe sport georganiseerd is zien we dat het voor veel sporten wel handig is om dat in het verband van een vereniging te beoefenen. Dit zie je terug bij sporten die gezamenlijk worden beoefend. Voor voetbal of hockey heb je een aantal mensen nodig om samen de sport te kunnen beoefenen. Dan is het wel handig als die mensen allemaal samen komen in het verband van een vereniging en samen afspreken dat ze op een bepaald tijdstip de sport gaan beoefenen. Ook voor het trainen is het makkelijk om iets af te spreken. Als de een immers op maandag gaat trainen en de ander op dinsdag dan komt het er nooit van om gezamenlijk te trainen. En het aspect van gezamenlijk trainen is natuurlijk wel zo handig als je ook samen wedstrijden wilt spelen.

Voor hardlopen is het ook belangrijk om samen iets af te spreken over het beoefenen van de sport. Immers een wedstrijd met maar één deelnemer is geen wedstrijd. Dus is het handig om af te stemmen dat we op die dag en dat uur elkaar ontmoeten om samen de krachten te meten.
Voor het hardlopen is het bij het trainen echter niet nodig dat we daarover iets afspreken. Je kunt immers ook alleen de schoenen aantrekken en vervolgens een aantal kilometers gaan hardlopen over de weg of door de hei. Daar heb je geen vereniging voor nodig. En ook als je lid bent van een vereniging kan het soms wel het eens goed uitkomen om even alleen te gaan trainen. Al is het alleen maar omdat je eens een keer op de trainingsavond van de vereniging verhinderd bent. Alhoewel het trainen alleen ook heel goed kan zien we dat ook het trainen vaak gezellig gezamenlijk plaats vindt. Het is immers wel zo aantrekkelijk om onder het trainen nog even met iemand bij te praten. Niet alleen over het trainen zelf maar ook over allerlei andere zaken waar wij ons als mensen mee bezig houden. Dus is het belangrijk dat we proberen allemaal samen op een gezellige manier met de vereniging bezig te zijn. Daar hebben we allemaal, hockeyers, voetballers, darters en hardlopers plezier van en geeft voor ieder van ons, op onze eigen wijze, voldoening.

WEDSTRIJDVERSLAGEN

Halve marathon Eersel

De weersvoorspellingen voor de halve marathon waren niet al te best, 80% kans op regen en veel wind, maar dat was vorige week zaterdag 24 februari ook en toen viel de 33 km training reuze mee. Eersel heeft vind ik een mooi parkoers en een jaar of 4 geleden heb ik daar mijn PR gelopen. Helaas hadden de weersvoorspellers deze keer wel gelijk en kwam er van een nieuw PR weinig terecht.
Bij het inlopen, samen met de Henk van de Heuvel, Jac van Heerebeek en Kees Koppen viel de nattigheid nog wel mee, er stond wel een straffe wind. Vlak voor de start begon het flink te regenen en dat werd er tijdens het lopen niet veel beter op.
Het eerste rondje ging nog redelijk maar het tweede ging toch een stuk moeilijker. Bij het ingaan van het tweede rondje moest ik lossen uit het groepje waar ik mee meeliep en vanaf toen waren de open stukken met wind en regen op kop erg lastig. Mijn eindtijd was 1.40.54, maar een minuut langzamer dan in Best, dus achteraf toch nog een goeie training geweest voor Rotterdam.

Ad van Heerbeek

De halve marathon van Drunen

Een goede voorbereiding is zeker aan te bevelen zegt iedereen altijd, dus regelmatig een lange duurloop en regelmatig met de club mee trainen is een must.
Als ultimo ga je dan op woensdag met Ger van Heesch mee, voor een extra lange rustige duurloop, want toen was het 10 dagen voor Drunen.
Dus die middag vrij genomen en om 14.00 uur verzameld bij de voormalige Super de Boer. De groep was uiteindelijk 7 personen en vol goede moed gingen we in de koude en de regen richting Wintelre want we zouden de route van Ger lopen en die was 20 kilometer. Na 2 uur waren we nog niet terug maar wel door en door nat en koud van het toch niet zo prettige weer, maar het ergste was dat de batterij leeg was en het licht onderhand ook, resultaat weg snelheid en de gezellige looptraining werd een loodzware gang terug naar Oirschot. Gelukkig hebben ze onderweg goed voor me gezorgd door drinken en eten te geven want ik was zo dom om dat niet mee te nemen want het was immers niet warm en nat was er genoeg. Wat is er leuker als ze steeds terug komen om vervolgens te horen dat het niet zo “goed “ gaat om dan weer voor me uit te lopen zodat je weer alleen loopt met je ellende. Maar waar is waar, we waren samen weg gegaan en we zijn ook samen weer thuis gekomen en zo hoort het. Dus heren, langs deze weg nogmaals bedankt voor het medeleven.
De volgende dag spierpijn en zondag gewoon weer mee met groep 3.
De zondag erop naar Drunen met ongeveer dezelfde groep om daar deel te nemen aan de altijd goed georganiseerde halve marathon en ons Ineke aan de 9400 meter loop.
En ik kan jullie zeggen de training met Ger heeft geholpen want het ging prima, Ger liep zelfs een PR. En ik? De derde beste tijd tot nu toe, net boven de 2 uur, Ineke liep ook prima net onder de 55 minuten, prima.
De tijden van de overigen staan elders in het blad, dus die hoef ik hier niet te herhalen.

Nog een tip voor jullie ga nooit met Ger de twintig kilometer lopen want hij weet niet wat 20 kilometer is want het waren er 25 en nu weet ik ook waarom de batterij zo leeg was.

Groeten, Anthony Conijn

Driedorpencross Run2Day competie

Laatste wedstrijd in de Run2Daycompetie op een parcours waar de schietbult in de Oirschotse hei in het niet valt bij de heuvels die daar in het parcours liggen. Het is gelukt om de tweede plaats in het algemeen klassement vast te houden met een mooie derde plaats in deze wedstrijd. Daarna samen met Henk van Gerven terug naar huis gelopen, dus we hadden deze dag totaal een 37 km gelopen.

Gerrie Dijkstra

Grote stappen, snel thuis (de 30 van Tilburg)

"We krijgen volk vanmiddag, ben je op tijd terug?" vroeg ons Tonny toen ik in de auto stapte om in Tilburg de dertig kilometer te gaan lopen. Ja, dan weet je al wat er van je verwacht wordt.
Vijf graden wees de klok bij de Enck aan, koud. In Tilburg aangekomen was het 7 graden, terwijl 15 voorspeld was. Twijfel dus over de kleding. Toen ik vlak voor de start een dun zonnetje door zag komen, besloot ik snel mijn tight uit te trekken en van start te gaan in shirt en short. Een goede beslissing, want de temperatuur ging rap omhoog en het werd ideaal loopweer.
Omdat ik dit als training zag voor de marathon, wilde ik een tempo lopen van 5 minuten per kilometer (2 uur 30) en zien of er verval zou zijn op de laatste kilometers. Dat geeft dan een goede indicatie voor mijn marathontijd. De 30 van Tilburg wordt gelopen over de weg van Tilburg via Hilvarenbeek naar Goirle en terug. Een saai parcours, maar wel leuk dat je zowel vóór als ná het keerpunt clubgenoten tegenkomt en ook de toppers zie je dan eens lopen.
Bij het keerpunt op 15 km lag ik 1,5 minuut vóór op mijn schema. Vlak daarna werd ik ingelopen door een grote groep en omdat het lekker ging besloot ik daar bij te blijven hangen. Dat ging zó goed dat ik bij de 25 km zelfs 3,5 minuut voor lag op mijn schema, maar daar liet ik ze toch lopen, het ging me iets te straf. Bovendien kreeg ik pijn onder mijn rechtervoet, dezelfde pijn die ik vorig jaar kreeg tijdens de marathon van Rotterdam na 35 km. Ik maakte me wel zorgen daarover, maar kon beneden de 5 minuten per kilometer blijven lopen.
Uiteindelijk kwam ik uit op een persoonlijk én clubrecord van 2:27:18. Dat was ruim 7 minuten korter dan mijn tijd van vorig jaar. Ik was dik tevreden en Tonny ook, want daardoor was ik mooi op tijd thuis.

Ad van Zelst

AUTORIJSCHOOL
THEA DE JONG

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

WEDSTRIJDVERSLAGEN *(vervolg)*

AD Haagse Courant-loop

Welk shirt zal ik vandaag eens aantrekken…?

Net voor carnaval zat ik 's avonds te surfen op 't internet toen mijn aandacht getrokken werd door een artikel op de site van Diabetes Vereniging Nederland (www.dvn.nl) waar men op zoek was naar sportieve leden die mee wilden doen aan de Fortis City-Pier-City-Loop. Het Diabetes Fonds doet mee aan deze wedstrijd onder het motto 'Diabetes Beat It!', om zo aandacht te vragen voor het belang van een gezonde levensstijl. Bewegen kan namelijk helpen om type 2 diabetes te voorkomen. Bovendien is bewegen voor mensen met diabetes van groot belang. En volgens mij geldt dit voor iedereen. Dus toen heb ik me aangemeld om mee te hardlopen voor dit goede doel. Zoals jullie wellicht weten is dit niet het enigste goede doel waarvoor ik me inzet…

Als deelnemer van bijna elke loop heb je n.l. een bepaald doel voor ogen. Of dit nu een goede tijd neerzetten is, de race uitlopen, jezelf overwinnen, of gewoon de sfeer proeven is dat maakt niet uit want het is sowieso een prestatie als je meeloopt.

De persoonlijke voorbereiding voor de AD Haagse Courant-loop (10km) was deze keer verre van perfect. Ik had namelijk 's morgens nog een voetbalwedstrijd met een jeugdelftal van Oirschot Vooruit (1:4 gewonnen) en had "iets" te weinig tijd ingepland voor de heenreis waardoor we veel te laat aankwamen in Den Haag. Vlug m'n auto geparkeerd in P Malieveld en toen naar het verzamelpunt gegaan. Omdat ik daar niet zo bekend ben heb ik eerst 3 rondjes rond het Binnenhof gerend voordat ik helemaal uitgeput mezelf meldde bij ons verzamelpunt. Dit was 15min. voor de start… Vervolgens heb ik vlug wat gegeten en gedronken en mezelf omgekleed om naar de start te gaan. Daar aangekomen kon ik helaas het businessvak niet meer in en moest achteraan aansluiten! De éérste 4 à 5 km was het erg druk en lastig om mensen te passeren. Op het gewijzigde parcours en zonder hazen resulteerde het deze keer in 44 min. 54 sec. Hierna op ons verzamelpunt nog een broodje gegeten en nagepraat met Bas van de Goor (volleyballer) en Jan Douwe Kroeske (presentator).

Hierna zijn we met het hele gezin naar de Pier / Boulevard in Scheveningen gegaan om daar de Fortis City-Pier-City-Loop te zien. Hierna hebben we nog lekker gewandeld over het strand en ons nog even opgewarmd in een strandpaviljoen waarna we via de duinen huiswaarts keerde.

Ondanks alles was het toch een mooie sportieve dag en hoop ik dat er nog vele volgen.

Rungroetjes, Ronald van de Vondervoort

INTERNE COMPETITIE

Op dinsdag 24 april wordt de eerste wedstrijd gelopen in de AV Oirschot Interne Competitie. Start van de 500 meter is om 19:00 uur op de atletiekbaan. In de loop van de zomer volgen nog de 1500 meter (baan), 3 km (weg), 10 km (weg) en de 5000 meter (baan). Alle wedstrijden worden op dinsdagavond gelopen, zie ook de wedstrijdagenda.
Puntentelling: voor alle afstanden wordt de tijd teruggerekend naar het aantal seconden per 500 meter. De 1500 metertijd wordt dus door 3 gedeeld en dat aantal seconden zijn je punten. Als je een onderdeel mist krijg je het aantal punten van de langzaamste loper in die categorie plus 10. De loper met het laagste puntenaantal wint de competitie. Je mag maximaal twee onderdelen missen anders word je niet in de uitslag opgenomen.

WOENSDAGMIDDAGGROEP

Vanmiddag 21 maart hebben we bij aanvang van de lente, waarvan we vanwege de kou en een regen-/hagelbui overigens weinig gemerkt hebben, alweer de laatste woensdagmiddag-training afgewerkt. We waren met z'n achten. De opkomst is trouwens dit jaar buitengewoon goed geweest met een gemiddelde van ruim 8 personen t.o.v. het vorig jaar met een gemiddelde van 5 en het jaar daarvoor, het jaar waarin we begonnen zijn, met een gemiddelde van 3. Klaarblijkelijk wordt toch in een behoefte voorzien. Bovendien straalt de sfeer Brabantse gemoedelijkheid en gezelligheid uit.
Overigens heb ik op internet waargenomen, dat ook andere atletiekverenigingen wel eens op één of meerdere middagen per week gaan lopen. Gezien de leeftijd van veel recreatieve lopers is dit ook wel logisch. Als je de tijd hebt is toch ook veel prettiger om bij daglicht in de natuur te vertoeven dan 's avonds bij donkerte op de keien of asfalt.
Meestal onder leiding van Cees (van de Schoot) hebben we weer prachtige stukken natuur gezien op de Oirschotse heide, in de Oostelbeerse bossen en op de Baest. Vorige week op de Baest heb ik weer bijna een ijsvogeltje gezien. Omdat de rest niet oplette, was ik overigens de enige. Reeën heeft iedereen wel eens gezien, hetgeen toch telkens weer opzien baart.

Afgelopen zondag tijdens de training van groep 3 zei Cees tegen me: "omdat het woensdag de laatste keer is krijgen we zeker koffie met gebak". Omdat ik me zo maar niet laat kennen heb ik op dinsdagavond nog geregeld, dat vanmiddag bij terugkomst van de training het vrachtwagentje van Arno Smits Catering klaarstond, zodat we in de achterbak droog en uit de wind aan 2 statafels koffie of thee met een appelflap hebben genuttigd, hetgeen volgens mij letterlijk en figuurlijk in de smaak viel.

Zoals van te voren aangekondigd sluiten we ons weer aan bij de woensdagavondtraining en gaan weer op woensdagmiddag van start over 6 maanden als de klok weer wordt verzet naar de wintertijd, zodat we weer starten op woensdagmiddag 3 oktober a.s.

In willekeurige volgorde dank ik bij deze de navolgende medelopers: Wim, Frans, Cees, Silvia, Ad, Maarten, Laurent, Arianne, Johan, Jeanne, Nel, Ad, Wim, Kees, Jeanne, Jan, Hans, Leny.

Pieter Smits

Nou Pieter, jij ook bedankt! (AvZ)

MARATHONS EN ERGER

We volgen de leden van AV Oirschot 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 en Ad van Zelst*
22 april, Marathon Enschede: *Nellie van Beers (?), Jac van Heerebeek, Adrie Louwers en Cees van de Schoot*
7 oktober, Marathon Eindhoven: *Gerrie Dijkstra*
4 november, New York Marathon: *Gerrie Dijkstra, Tineke van de Heuvel, Mari en Arja Oerlemans*

Op zaterdag 3 maart zat de halve marathon van Eersel in het trainingsschema. Vier AV Oirschot-atleten trotseerden de harde wind en nattigheid, waarvan Henk van de Heuvel een mooie 3e plaats behaalde bij de M45.
Anderen maakten de keuze voor Drunen, een dag later, waar Ger van Heesch en Ad van Zelst onder ideale omstandigheden hun pr verbeterden. Ook het Running Team Oirschot was van de partij, zodat van een Oirschotse invasie gesproken kan worden.
Nel van Beers is geblesseerd en daardoor komen haar trainingen in het gedrang, misschien loopt ze wel helemaal geen marathon dit voorjaar.

Zondag 11 maart. Hoewel niet opgenomen in het marathonprogramma namen Ad van Heerbeek, Cees Koppen en Ad van Zelst deel aan de 30 van Tilburg. Het is ook een prima gelegenheid om je te testen in een echte wedstrijd. Alle drie presteerden goed: Ad van Heerbeek en Ad van Zelst liepen een pr, tevens clubrecord en ook Cees liep boven verwachting.

Maar een paar AV Oirschot-atleten in Veldhoven op 18 maart bij de halve marathon. Wél een clubrecord bij de M35 voor Ton Peeters en een pr voor Cees Koppen. Ruud van Woensel werd 5e bij de M45.

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

Halve marathon Veldhoven. Links Ruud van Woensel, boven Gerrie Dijkstra

HARD LOPEN BIJ DE AV OIRSCHOT

Niets is 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 (voor iedereen, niet-leden betalen 1 euro) zijn op woensdagavond en zondagmorgen. Daarnaast zijn er vrije trainingen, b.v. crosstraining op zaterdagmorgen en de marathontrainingen. Zie voor de tijden en locaties de rubriek "trainingen" elders in dit blad.

Jeugdatletiek bij de AV Oirschot

Niet alleen hardlopen, maar ook de technische nummers (hoogspringen, 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, het jeugdkamp in de zomervakantie en een interne competitie.

Contributie* per jaar, inclusief lidmaatschap van de KNAU**:
Junioren (7 - 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 AV Oirschot vast wel iemand die u kent. Aanmelden als lid kan bij Maarten Kaptein, tel 0499-572472 of 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?

● Autorijschool Thea de Jong ● 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

HARDLOOPCURSUS 2007

De cursisten van 2006 met trainer Toon de Croon

Elk jaar in het voorjaar en nu al voor de 19e keer, organiseert de AV Oirschot een cursus voor beginnende lopers, of mensen die het sporten weer willen oppakken.

Onze levensstijl leidt vaak tot gewichtstoename en ondermijnt daardoor de gezondheid. We weten ook de oplossing: meer bewegen! Maar dan, ja dan moeten we even over de drempel. Uitvluchten genoeg: te druk, te moe, 't regent, 't waait, te koud, te warm. Maar als je met een paar vrienden of vriendinnen afspreekt om samen aan de slag te gaan stimuleert dat geweldig. Je slaat niet zo gauw een training over en het is een stuk gezelliger.

Start van de loopcursus 2007 is op zondag 15 april a.s. en de lessen worden gehouden vanaf het atletiekveld bij Sporthal De Kemmer. De cursus duurt 10 weken, er zijn 2 lessen per week, tegelijk met de recreantentrainingen (zondagmorgen om 9.30 uur en woensdagavond om 19.00 uur). De lessen worden gegeven door Cees van de Schoot en Toon de Croon. Na afloop van de laatste training wordt er koffie gedronken en ontvangt de cursist een certificaat en het boekje "Gezond en veilig lopen".

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

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

Waar:	**atletiekveld AV Oirschot bij Sporthal De Kemmer.**
Wanneer:	**elke zondag om 9.30 uur en elke woensdag om 19.00 uur.**
Hoelang:	**de eerste les is op zondag 15 april, de cursus duurt 10 weken**
Kosten:	**27,50 euro voor de gehele cursus van 20 lessen (leden AV Oirschot gratis)**
Info:	**Cees van de Schoot tel 0499 – 573276 / ceesvandeschoot@kpnplanet.nl**
	Toon de Croon tel 0499-575416 / toondecroon@chello.nl

JAZZLOOP 2007

Nieuw parcours, 10 kilometer wedstrijd en trimloop

Bij de vorige editie van de Jazzloop hebben we een aantal deelnemers en begeleiders gevraagd wat we konden verbeteren aan de wedstrijd. Daar kwam uit dat het parcours door het dorp niet aantrekkelijk was: slecht wegdek, veel bochten en stoepen en daardoor te langzaam. Verder zou een wedstrijd over 10 kilometer beter passen in de zomerserie Biest Houtakker, Hapert, Alphen, Best, Rijen, etc.

De oplossing: een 10 kilometerwedstrijd over een snel parcours door het buitengebied. Wél met de start en finish op de Markt en gehouden tijdens het Jazzweekend, daarover was iedereen enthousiast. Na onderzoek van de mogelijkheden en de te nemen verkeersmaatregelen (afsluiten van wegen en parkeerterreinen, busroutes, hulpdiensten) werd met de gemeente overeenstemming bereikt over een route door de Boterwijk.

Het parcours loopt als volgt: start op de Markt (of bij de grote stoel?), Koestraat, Den Heuvel, Boterwijksestraat, fietspad naar de Leeuwerikstraat, Leeuwerikstraat, stukje Nieuwstraat, Gasthuisstraat, Rijkesluisstraat, finish op de Markt. Eén ronde is iets meer dan 3 kilometer, zodat er 3 rondes gelopen moeten worden. De exacte afstand wordt bereikt met een keerlus. Waar die komt is nog in onderzoek.
Donderdag 15 maart hebben enkele leden van de wedstrijdcommissie, samen met Cees van de Schoot (technische commissie) en Martien van Gerven (materialencommissie) tijdens de clubtraining het rondje gelopen om er "gevoel" bij te krijgen en inzicht in de knelpunten.

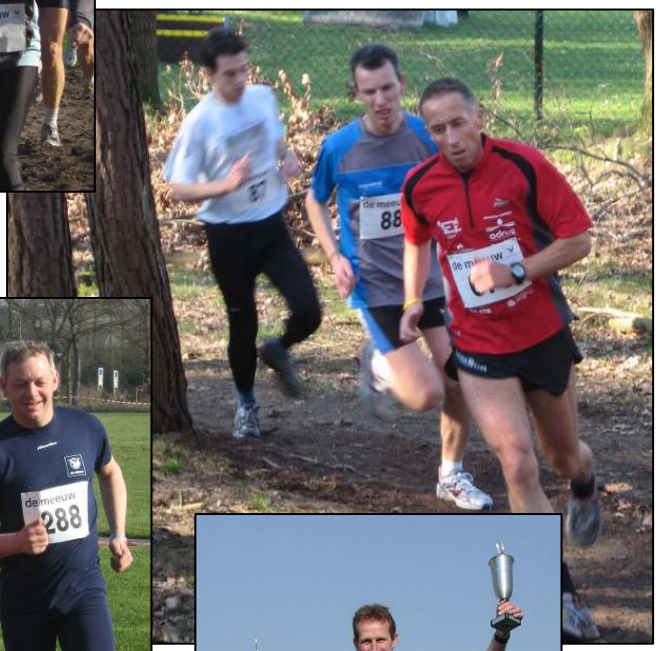
Binnenkort gaan we de ronde exact opmeten en wordt de definitieve plaats van de start en de keerlus bepaald.

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN CROSS 2007

Omdat de kopij voor de Spike op tijd bij de drukker moest zijn konden de uitslagen van de senioren van de clubkampioenschappen cross niet meer verwerkt worden. Wel hier alvast enkele foto's. De rest volgt in het meinummer.

Bij de start neemt Ruud de leiding…

…jaagt de rest van de club er achter aan…



…knokken voor elk plaatsje…

…of houden het vooral gezellig…

…en op het end winnen Ruud en Nel!

RUNNING TEAM OIRSCHOT

80-km dagtraining, 11 februari 2007

De voorbereidingen voor de RoPaRun 2007, daarmee bedoel ik de run zelf, zijn nu echt begonnen, de eerste teamtraining is geweest. Op zondag 11 februari was het vroeg dag voor iedereen, we werden om 8:00 uur verwacht in het clubgebouw. Dit gold ook voor de leden die niet mee gingen met de training. Om 8:30 uur zouden namelijk de nieuwe groepsfoto's gemaakt worden. Iedereen was netjes op tijd aanwezig, evenals de fotograaf (Jan Appels) die om klokslag half negen binnenstapte.

Vanwege het slechte weer, het regende al de hele ochtend, zijn de foto's in de garage van de familie Oerlemans gemaakt in plaats van in de buitenlucht. Na wat aanpassingen aan de achterwand, gerommel met piepschuimplaten, was er een echte fotostudio ontstaan en werden we mooi op de foto gezet. Na het foto's maken werd er gedag gezegd tegen de leden die niet met de training meegingen en werd het de hoogste tijd om te gaan rijden richting het RoPaRun parcours dat we net na Ossendrecht zouden oppakken. Onderweg bleef het voor het grootste deel regenen, maar naarmate we dichter bij de plaats van bestemming kwamen klaarde het weer op. En het was dan ook droog toen we starten. Dat was een lekker begin voor de 80 km langs de Zeeuwse eilanden. De training ging lekker, het afwisselen goed. Als fietser zijnde van het A team heb ik weinig kunnen wisselen. Doordat er een te kort was aan lopers heeft Piet ingevallen, hierdoor waren er maar 5 fietsers. Zodoende hebben Arja en ik het meeste van de route gefietst. We kregen om beurten een beetje rust als er een loper op de fiets moest. Team B had wel 3 fietsers dus hebben ook het wisselen van fietser kunnen oefenen. Het weer heeft meegeholpen tot ongeveer half twee, toen is het gaan regen. En niet zo'n beetje ook! Nu is het zo dat je in Zeeland ook niet erg veel beschutting hebt dus de regen kwam hard aan, zeker met wind half op kop. Maar na regen kwam weer zonneschijn, al hoewel dit niet duurde tot het einde van de middag. We werden nog een paar keer meer geplaagd door regen. Al met al hebben we een geslaagde training gehad, die we netjes op tijd afrondde.

Maar de dag was nog niet over. Bij terugkomst in het clubhuis stond er een lekkere macaroni maaltijd klaar die door de catering was klaargemaakt. Iedereen liet het zich goed smaken. Zo kwam er een einde aan de eerste gezamenlijk training voor de RoPaRun van 2007. Nu op naar de nachttraining van 21 april en de vele andere activiteiten die op het programma staan.

Groeten, Marian van Hoof

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

De AV Oirschot 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 kijken in de jaargangen 1990 en 1991:

1990. In het **februari**nummer een kort verslag van de Goed Beter Bestloop halve marathon. Alleen, niemand had er aan gedacht om even de tijden op te schrijven. Zo ging dat in die dagen zonder internet.
Nieuwe leden in **mei** en **juni**: Toon de Croon en Martien Verbruggen en aaaach, wat lief: René van de Ven wordt lid als pupilletje C
In **september** verschijnt het bekende schoentje op de voorpagina.
Oktober, de nieuwe leden zijn o.a. Ruud van Woensel, Henny van Rijt en Nol Veldhuizen. In een uitgebreid artikel over looptechniek wordt de achterste zwaaifase van het been behandeld en…
…in het **november**nummer de voorste zwaaifase. Een verslag van de marathon van Eindhoven, die zeer zwaar was door het warme weer (boven 25 graden) en verder werd nog het 5-jaar bestaan van de club gevierd.
December. Acht leden van AV Oirschot deden mee aan de Zevenheuvelenloop. Ciska van Beers 1:11, "Nelleke" van Beers 1:07, Martien van Gerven 1:09, Hennie van Rijt 1:06, Rinie Roefs 1:02, Addi Smetsers 0:56.

1991. Januari: Een terugblik op de zeer geslaagde Auwjaorsloop met meer dan 700 deelnemers. En de uitslagen waren zoek, zo ging dat in die dagen zonder internet.
De jeugd ging naar Scheveningen voor deelname aan de indoorwedstrijden in de Houtrusthallen, zo wordt beschreven in het **februari**nummer en sommigen hadden nog nooit de zee gezien. (Ja de NOORDZEE!)
April: verslag van de clubkampioenschappen cross. Frans Adriaans en Nellie van Beers waren de kampioenen van 1991.
De jaarlijkse 15-km wedstrijd in **juni** heette voortaan Centrumloop en werd voor het eerst in de kom van Oirschot gelopen. En Martien van Geenen tikt zijn laatste regels als hoofdredacteur van de Spike, hij wordt opgevolgd door Hermien van Erp en Josje Franken.
November. ene Annie is gestopt met roken

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.

Toon de Croon in de warme marathon van Eindhoven 1991

UITSLAGEN

3 maart 2007 DES HALVE MARATHON, EERSEL

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
21,1km	Henk van de Heuvel	3e	M45	1:25:32			14,80
	Jac van Heerebeek	13e	M45	1:35:14			13,29
	Cees Koppen	19e	M45	1:38:29			12,85
	Ad van Heerbeek	6e	M55	1:40:54			12,55

4 maart 2007 26e DRUNENSE DUINEN HALVE MARATHON, DRUNEN

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
21,1 km	Roland van Loon		Mrecr	1:26:14			14,68
	Gerrie Dijkstra	19e	M45	1:29:07			14,21
	Ton Peeters*			1:29:27			14,15
	Henk van Gerven	21e	M50	1:34:38			12,84
	Ad van Zelst	9e	M60	1:36:00	pr		13,19
	Ronald van de Vondervoort		Mrecr	1:40:06			12,65
	Cees Koppen	30e	M50	1:41:02			12,53
	Mari Oerlemans	24e	M55	1:41:33			12,47
	Ger van Heesch		Mrecr	1:41:34	pr		12,46
	Tineke van de Heuvel	5e	V45	1:41:37			12,46
	Laurent Linssen	20e	M60	1:46:28			11,89
	Jeanne Kemps		Vrecr	2:01:01			10,46
	Anthony Conijn	42e	M50	2:01:23			10,43
	Silvia Tempelman		Vrecr	2:07:04			9,96
	Arja Oerlemans	24e	V45	2:08:22			9,86
9,4 km	Bert van Hoof		Mrecr	0:43:29			12,97
	Adrie Louwers		Mrecr	0:46:21			12,17
	Sonja van Bommel		Vrecr	0:46:22			12,16
	Jan Kemps		Mrecr	0:47:34			11,86
	Marita van Hoof		Vrecr	0:53:54			10,46
	Ineke Conijn		Vrecr	0:54:58			10,26
6,4 km	Ria Louwers		Vrecr	0:40:09			9,56

**geen chipregistratie, zelf geklokte tijd*

Drunen: Ger, Ronald *Ad* *Cees* *Ger* *Jeanne* *Arja*

11 maart 2007 DRIEDORPENCROSS, SINT OEDENRODE (Run2Day croscompetitie*)

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
12000m	Gerrie Dijkstra	3e	M45	0:49:19			14,60
9000m	Martien van de Ven	5e	M55	0:39:35			13,64
4000m	René van de Ven	5e	Mannen	0:19:47			12,13

* *In het eindklassement werd Gerrie Dijkstra 2e M45, Martien van de Ven 1e M55 en René van de Ven 2e bij de korte cross*

UITSLAGEN *(vervolg)*

11 maart 2007 30 van TILBURG

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
30 km	Ad van Heerbeek	11e	M55	2:23:24	pr	cr*	12,55
	Cees Koppen	30e	M45	2:23:59			12,50
	Ad van Zelst	13e	M55	2:27:18	pr	cr*	12,22
	Hans van Hal		Mrecr	2:39:27			11,29

** clubrecord in de categorieën M55 en M60 onder voorbehoud goedkeuring recordcommissie*

Ad van Heerbeek (165) bij de 30 van Tilburg, direct na de start.

17 maart 2007 AD HAAGSE COURANTLOOP, DEN HAAG

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
10 km	Ronald van de Vondervoort	230e	bedr.	0:44:54			13,36

18 maart 2007 INTERSPORT VAN DE BROEK HALVE MARATHON VELDHOVEN

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
21,1 km	Ruud van Woensel	5e	M45	1:18:28			16,13
	Gerrie Dijkstra	10e	M45	1:27:41			14,76
	Ton Peeters	14e	M35	1:27:41		cr*	14,44
	Cees Koppen	22e	M45	1:37:15	pr		13,02

** clubrecord in de categorie M35 onder voorbehoud goedkeuring recordcommissie*

25 maart 2007 ING VENLOOP, VENLO

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
21,1 km	Anthony Conijn	222e	M50	2:13:08			9,51
10 km	Ineke Conijn		Vrecr	1:00:48			9,87

Het belangrijkste nieuws van AV Oirschot staat ook op de kabelkrant van Omroep Oirschot

TRAININGEN

trainingsschema april 2007		
ma	2	HL 50 min
di	3	W-up 400-100-300-100-200-100-400-100-300-100 enz. tot 50 min snel-dribb enz I=80%, 15 min HL (eventueel in 2 blokken)
wo	4	DL 2 10 km
do	5	W-up 6-8x 4 min DL3, p 2 min dribb, 15 min HL
vr	6	rust
za	7	Rustige DL 1 75 min
zo	8	Bosloop 60 min
ma	9	DL 1 75 min 2e Paasdag
di	10	W-up 10-12 x I 80% 150m 50m dribb; 150m=accent op 50 frequentie,50 vlot,50 snel, 15 min HL (eventueel in 2 blokken)
wo	11	DL 1 12 km
do	12	W-up 4 a 5x (4 min DL 2 + 4 min DL 3) aaneengesloten, 15 min HL
vr	13	rust
za	14	Rustige DL 1 60 min
zo	15	Bosloop 50 min
ma	16	HL 50 min
di	17	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	18	DL 2 12 km
do	19	W-up 45 min DL 1 5 min DL 3, 15 min HL
vr	20	rust
za	21	Rustige DL 1 75 min
zo	22	Bosloop 50 min
ma	23	HL 60 min
di	24	1e wedstrijd Interne competitie 500m op de baan, start vanaf 19:15 uur
wo	25	DL 1 12 km
do	26	W-up minutenlp 12-10-8-6-4 DL 3, p 3 min HL, 15 min HL
vr	27	rust
za	28	Rustige DL 1 60 min
zo	29	Bosloop 50 min
ma	30	HL 50 min
di	1	W-up ritme training 3x(7x 15 sec) p 1 min DL 2 Sp 5 min HL, 15 min HL
wo	2	DL 2 14 km
do	3	W-up 6-8x 1000m I DL3 p 2 min dribb, 15 min HL
vr	4	rust
za	5	Rustige DL 1 75 min
zo	6	Bosloop 60 min

Clubtrainingen (met begeleiding). Start vanaf het atletiekveld:

zondag	9:30 uur	(recreanten, 5 niveaugroepen)
dinsdag	19:00 uur	(clubtraining)
woensdag	19:00 uur	(recreanten, 5 niveaugroepen)
donderdag	19:00 uur	(clubtraining)

Vrije trainingen (zonder begeleiding):

zaterdag	9:00 uur	(cross training, vanaf bosbad De Kemmer)
	9:00 uur	(marathontraining, vanaf bosbad De Kemmer)

Het is weer lente! >

WEDSTRIJDKALENDER

datum	plaats	evenement	hoofdafstand	info
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.fortismarathonutrecht.nl
Ma 9 april	Boxtel	Rabobank Paasloop	15 km	www.avmarvel.nl
Zo 15 april	Rotterdam	Fortis marathon	5/10/42,2 km	www.fortismarathonrotterdam.nl
Zo 22 april	Enschede	ING Bank marathon	10/21,1/42,2 km	www.ingbankenschedemarathon.nl
Zo 22 april	Antwerpen	Marathon en aflossings-marathon (6 personen)	42,2 km	www.antwerpmarathon.be
Zo 22 april	Liempde	Velder Parkloop	3/6 km	www.fortuna67.nl
Di 24 april	**Oirschot**	**Interne competitie**	**500 m**	**www.avoirschot.nl**
Wo 25 apri	Eindhoven	Hypotheker Beekloop	4/8/12/16 km	www.psvatletiek.nl
Za 28 april	Oisterwijk	Vennenloop	10/15 km	www.taxandria.org
Ma 30 apri	Hilvarenbeek	Torenloop Hilvarenbeek	5/10/20 km	www.achil87.nl
Zo 6 mei	Breda	Haagse Beemdenloop	10/15 km	www.haagsebeemdenloop.nl
Za 12 mei	Oosterhout	Kaaienloop	5/10 km	www.kaaienloop.nl
Zo 13 mei	Den Bosch	Vestingloop	10/15 km	www.vestingloop.nl
Do 17 mei	Eindhoven	Hemelvaartloop	7/10/21,1 km	www.olympia.dse.nl
Za 19 mei	Kaatsheuvel	Kaatsheuvelse Pleinloop	10 km	www.kaatsheuvelsepleinloop.nl
Zo 20 mei	Deurne	Dreefloop	10/15 km	www.av-lgd.nl
Ma 28 mei	Eersel	Rabo Pinksterloop	10 EM	www.inschrijven.nl
Di 29 mei	**Oirschot**	**Interne competitie**	**1500 m**	**www.avoirschot.nl**
Verder in 2007:				
Zo 3 juni	Tilburg	TweeStedenloop (10 EM)		
Za 9 juni	**Oirschot**	**De Meeuw Jazzloop (10 km)**		
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)

Rechts: start van de Hemelvaartloop 2006. We zien Ton, Gerrie en Henk

WANDELAGENDA

datum	tijd	startpunt	afstand	begeleider	telefoon
za 07 apr.	7.00	"s-Heerenvijvers"	Ca. 30km	Tinus van Rijen	0499-571935
	8.00	Manege Vierspan	12-15km	Jo Roosen	0499-573394
za 14 apr.	8.00	Watermolen Spoordonk	12-15km	Gerard v Overbeek	0499-571667
za 21 apr.	8.00	Leugenbankjes Oisterwijk	12-15km	Aaf Gerritsen	0499-575512
za 28 apr.	8.00	"'t Stokske" Moergestel	12-15km	Ton v der Sande	013-5134266

JEUGD

Hallo jeugdleden, ouders en fans van onze atletiekclub AV. Oirschot

Met het baanseizoen voor de deur zijn er ook weer nieuwtjes die alle leden moeten weten. Op de clubcross kampioenschappen van 25 maart zijn de meeste jeugdleden geïnformeerd. Wie hierbij niet aanwezig was heeft de gezelligheid gemist maar ook het gebruik van onze nieuwe kantine. Koffie, thee, ranja, juryleden en vrijwilligers het was er allemaal. Rest nu nog de prijsuitreiking in Reusel op 31 maart van de RUN2DAY crosscompetitie. Daarna richten wij ons op het baanseizoen. Wij vanuit de jeugdtrainers hopen dat deelname aan wedstrijden weer wat aantrekt onder onze jeugdleden. Het is gezellig om met een groep daaraan deel te nemen. In de agenda staan de wedstrijden voor deze periode. Het is onvolledig maar ik heb niet meer informatie voorhanden. Houd daarom de mail en informatie tijdens trainingen goed in de gaten. Alvast een datum voor in je agenda: 24 april 20.15u. Informatieavond voor ouders van jeugdleden, en alle junioren. Uitnodiging volgt. Vanuit het bestuur is Mevr. Anne Joosen benoemd als de contactpersoon in de jeugdcommissie. Wij hebben haar al welkom geheten en wensen haar een fijne tijd en natuurlijk veel plezier om met en voor jeugd te werken.

Veel leesplezier,Tiny.

JEUGD, VERSLAGEN

Hallo Clubleden,

Wij zijn vrijdag met de junioren naar Eindhoven geweest om eens lekker te gaan schaatsen met z'n allen. Het was ook heel erg gezzelig geworden, we hebben heel veel gelachen en zijn ook wel een aantal keren gevallen, alleen we stonden dan weer op en gingen vrolijk weer verder. Het was dus niet erg om te vallen. Maar wel als je geduwd werd, en al helemaal als je nog eens lekker ingepeperd werd door een aantal kinderen. Het was niet echt weer om te schaatsen maar het was wel echt heel gezzzzzzeeeelllig en het is zeker leuk om het nog een keertje te doen. dus ben je volgend jaar Junior en mag je mee gaan met het schaatsen, grijp dan je kans want het is echt heel erg leuk.

Groeten Noukje Verhoeven

Hallo allemaal,

Wij zijn met de atletiek wezen schaatsen.
Het was heel erg gezellig.
Er waren twee verschillende banen,
Er was een baan binnen en er was een baan buiten.
Binnen kon je disco schaatsen en dat was wel leuk.
Buiten kon je veel rondjes schaatsen en dat hebben we ook gedaan.
Het was erg druk maar dat was niet zo erg.

Groetjes, Joost en Mark de Man

Hoi AVO-Leden,

Zondag was er een wedstrijd in St Oedenrode. Dit was de laatste cross van het seizoen, en het was heel zwaar maar wel lekker weer. Noa en ik waren de meisjes pupillen A van Oirschot. Het inlopen werd door René gedaan. Hij gaf ons nog een paar goede tips hoe we moesten lopen, en dat hielp goed. Want Noa werd eerste en ik had nog nooit zo goed gelopen. Bedankt René en de mensen die bij de wedstrijd waren.

Bo van den Branden.

Dinsdag 5 juni is de jansdag voor groep 8 van de basisscholen
Alle hulp is welkom. Aanmelden bij
Tiny van de Ven (0499-573143 / hven@chello.nl) of bij
Anne Joosen (0499-574436 / annejoosen@hotmail.com)

JEUGD, WINTERSPORT 2007

Wintersport…wachten op volgend jaar..?

Jeroen, René, Rik, Tom, Sanne

Inmiddels is het alweer ruim een maand geleden dat we met 16 man op Eindhoven Airport stonden te wachten, eerst bij vertrek op de 18e en toen bij terugkomst de 23e. Bij vertrek mochten we als eerste instappen en op de ons toegewezen plaatsen gaan zitten. Rond 19.30u vertrokken we daadwerkelijk richting Frankrijk. Rene, Martijn, Robbert, Tiny, Martien, Riny, Sanne, Karin, Rian, Jan, Thomas, Bart, Luc, Jeroen, Rik en Tom waren de 16 'deelnemers' zogezegd. Na zo'n drie uur buszitten vond de eerste stop plaats ergens in Luxemburg, waar velen nog even wat eten gingen halen en naar de wc gingen, want de tweede tussenstop was pas 's morgens vroeg rond 7u. Van slapen kwam niet veel, ondanks de verplichte nachtrusttijd vanaf 0.30u. Toch denk ik dat iedereen her en der wel een paar uurtjes gerust heeft, en dus fit genoeg was om meteen de piste op te gaan zoeken. Nou ja, meteen, eerst natuurlijk alle bagage uitladen en, zo ondervonden we, een heel eind stijl klimmen. Na het welkomstpraatje van iemand van de organisatie konden we gaan omkleden en de materialen gaan huren voor degenen zonder eigen spul. Dat was nog een heel gedoe zo bleek, maar uiteindelijk konden we dan toch vertrekken (hoewel verschillende mensen later nog terug moesten omdat de schoen toch nog iets te groot was o.i.d.). Van de zes snowboarders die mee waren konden het er twee zo bleek na de eerste 20 meter: Jan en ik. Ik had het echter op me genomen het de overige vier (Sanne, Jeroen, Rik en Tom) aan te leren, wat nog niet meeviel zo zou later blijken. De eerste dag had ik uitgetrokken voor intensieve lessen, de dagen erna zouden ze het zelf moeten doen. Zo geschiedde ook en aan het eind van de dag was iedereen een hele hoop valpartijen rijker, maar ook een heel stuk verder dan van te voren.

In de dagen die volgden bleek dat het skigebied veel te immens groot was om volledig te verkennen, zeker als je geen zeer ervaren wintersporter was. Niet dat wij daar ons aan stoorden overigens, we hadden genoeg te doen zoals u ook al in de verhalen van de anderen hebt kunnen lezen als ik mij niet vergis. De derde dag zijn onze meest ervaren teamleden nog naar een groter, hoger gelegen skigebied geweest om daar te profiteren van de betere sneeuw en zij hadden zich daar prima vermaakt dus was het een verstandige keus. In de avonduren is er veel gepokerd en ook de speelhal is niet onopgemerkt gebleven.

Hoe het iedereen persoonlijk is vergaan kunt u waarschijnlijk lezen aan de hand van hun verhalen in deze of voorgaande spike. Ik hoop dat iedereen ervan genoten heeft, zodat de uren tijd die in de organisatie ervan hebben gezeten niet voor niets zijn geweest. En wie weet kunnen we volgend jaar weer gaan. Dus als er mensen zijn die daar wel oren naar hebben dan laat het maar weten, zodat ik bijtijds op zoek kan naar een locatie voor volgend jaar!

Grtzzz, Rene van de Ven

Skiverslag AVO Deel 2

In deel 1 hebben jullie kunnen lezen hoe het de delegatie AVO'ers verging op dag één en twee in de Franse Alpen. In dit verslag komen jullie te weten wat voor spectaculairs er op de derde en vierde dag van dit skikamp gebeurde.
Op dag drie werden we 's ochtends rond half 8 gewekt door het vrolijke zonnetje. Hierop besloten de meesten om zijn of haar lekkere warme bedje in te ruilen voor een heerlijk ontbijtje van het hotel. Martien, Luc en Jan waren er deze dag extra vroeg bij omdat zij gingen skiën in een ander skigebied. De reden hiervan was het steeds ijziger en pappiger worden van de sneeuw in 'ons' gebied. Met een volle bus vertrokken zij 's morgens rond de klok van half acht naar Val Thorens. De overgebleven groep vetrok iets later met de skilift naar boven om daarna lekker van de berg af te suizen. Na enkele keren heelhuids beneden aangekomen te zijn was het alweer tijd voor de lunch. Tijdens deze lunch werd duidelijk dat iedereen het skiën nog steeds hartstikke gaaf vond, waarna we besloten om weer naar boven te vertrekken. Met de 'beginners' onder ons (Thomas, Bart en Rini) ging het skiën steeds beter. Je zou haast denken dat onze Rini een professionele skiër was, zo soepel zoefde hij van de berg af.
Rond een uur of drie begon de vermoeidheid toch wel toe te slaan. Langzaamaan druppelde de AVO leden binnen in het hotel. Na een verfrissende douche en even rust was het weer tijd voor het diner. Inmiddels waren Martien, Luc en Jan ook weer terug van hun avontuur zodat ook zij een heerlijk avondeten kregen voorgeschoteld. Na de lunch werd er nog wat gekeuveld waarna het weer bedtijd was.
Ook de vierde en laatste dag werden we weer gewekt door het zonnetje. Na de lunch pakte iedereen alvast zijn/haar spullen in om daarna weer lekker te gaan skiën. Deze laatste dag heeft iedereen nog genoten van het lekkere weer en de sneeuw. *Ennnnn het likeurtje Rian, heerlijk hè!*

Robbert, Rian, Jan, Bart, Thomas, Martijn

Rond zeven uur 's avonds vertrok de bus weer richting Nederland. De reis was opmerkelijk rustiger dan de heenreis. Iedereen dacht nog even terug aan de mooie vakantie die we gehad hebben om daarna fijn in slaap te vallen.

René bedankt!

Groetjes Rian Oppers.

Hoi allemaal.

In het begin had ik er geen zin in.
Maar toen ik Gerrie zag lopen dacht ik kan het wel.
En het is me gelukt.
Eindelijk ben ik 1ste met de club cross.
Ik heb me er altijd al op verheugd, en ik heb er vaak over gedroomd.
Mijn droom is werkelijkheid.
Mama, Gerrie en mijn broers mijn klas was super blij.
Dat heb ik niet gedacht.
Wat is het fijn om eerste te zijn.

Groeten Lyn

JEUGD, BERICHTEN

Thomas,
Nu je weer een beetje aan het herstellen bent maar wij je voorlopig nog niet op het atletiekveld zullen kunnen begroeten een berichtje van ons voor jou.
Na de mooie skivakantie heb je ons hevig laten schrikken. Veel plezier en volop in beweging en nu dit. De foto's en de film van Le Corbier liggen op je te wachten.
Namens alle jeugdleden, trainers en ouders, van harte beterschap.
"Thomas, groetjes van ons allen".

Hallo allemaal,

Ik wil graag even zeggen dat ik voorlopig stop met atletiek omdat ik bij teveel lopen last blijf houden van mijn blessure. En bij atletiek wordt er bij de trainingen en de wedstrijden heel veel gelopen.
Ik heb met heel veel plezier ongeveer 4 jaar aan atletiek gedaan bij AVO. Ik wil iedereen bedanken, trainers, leiding en natuurlijk de kinderen voor de gezellige tijd. Ik heb het altijd heel erg naar mijn zin gehad. Leuke trainingen, wedstrijden en natuurlijk het jaarlijkse kamp. Ik wens iedereen nog veel plezier en succes en misschien komen wij elkaar nog wel eens tegen.

Groeten Jordi Bloemsma

Try-out en spectaculaire demo polsstokspringen en speerwerpen!

De try-out avonden zijn dinsdag 3 en 10 april en donderdag 12 april a.s. Iedereen vanaf de leeftijd van 6 jaar kan op deze avonden tussen 18.30 - 19.30 uur kennis maken met de atletieksport en de vereniging. Op deze avonden kunnen de onderdelen sprint, verspringen, kogelstoten en speerwerpen worden uitgeprobeerd onder begeleiding van een ervaren jeugdtrainer. Bij voldoende deelname wordt aan het eind van het uur een estafette georganiseerd. En niet te vergeten worden er door ervaren atleten demonstraties polsstokspringen en speerwerpen gegeven!

Data:	dinsdag 3 april, dinsdag 10 april en donderdag 12 april
Tijd:	18.30 - 19.30 uur
Kleding:	T-shirt, (korte) sportbroek en een trainingsjas of trui voor na het sporten
Schoenen:	Gewone buitensportschoenen met goede ondersteuning zijn voldoende
Plaats:	Het atletiekveld, gelegen aan de Bloemendaal nabij Sporthal de Kemmer
Contact:	Tiny van de Ven (hven@chello.nl) en René van de Ven (chr_vd_ven@hotmail.com), 0499-573143
Website:	www.avoirschot.nl

Atletiek is geschikt voor bijna iedereen. Er zijn veel verschillende onderdelen dus variatie is altijd mogelijk. Op de try-out avonden worden een aantal van deze onderdelen aangeboden. Je mag ze allemaal meedoen, of er uit kiezen wat je het leukste vindt. Na afloop ontvang je een diploma met daarop je persoonlijke prestaties. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met bovenstaande personen of langskomen op een van de try-out avonden.

JIJ KOMT TOCH OOK?!?

JEUGD, UITSLAGEN

11 maart 2007 DRIEDORPENCROSS, SINT OEDENRODE

M pup B	1500 m	Nina vd Pasch	**1e**	6.28 min
M pup A	1500 m	Noa v Ginneken	**1e**	6.14 min
		Bo vd Branden	14e	7.35 min
J pup A	1500 m	Sam vd Pasch	4e	6.17 min
		Bart v Leeuwen	23e	8.10 min
M jun B	2500 m	Karin Timmermans	4e	11.51 min
		Sanne Heijmans	6e	14.24 min
J jun B	4000 m	Joost de Man	11e	18.23 min
		Mark de Man	12e	19.53 min
J jun A	6000 m	Bart Noijen	**2e**	26.58 min

EINDSTAND RUN2DAY CROSSCOMPETITIE 2006 – 2007

M pup B	Nina vd Pasch	**1e**	74 ptn
J pup B	Thijs de Leest	15e	26 ptn
M pup A	Noa v Ginneken	4e	156 ptn
	Kim v Straten	18e	40 ptn
	Bo vd Branden	21e	25 ptn
J pup A	Sam vd Pasch	**3e**	219 ptn
	Giel Peeters	13e	127 ptn
M jun B	Karin Timmermans	5e	18 ptn
	Sanne Heijmans	7e	7 ptn
J jun B	Joost de Man	8e	22 ptn
	Mark de Man	11e	10 ptn
J jun A	Bart Noijen	**1e**	21 ptn
M 45+	Gerrie Dijkstra	**2e**	121 ptn
M 55+	Martien vd Ven	**1e**	67 ptn
M KorteCross	René vd Ven	**1e**	11 ptn

Bo van de Branden (boven) en
Bart Noyen (rechts, nr 22) in actie in Sint Oedenrode

JEUGD, UITSLAGEN *(vervolg)*

25 maart 2007 **CLUBKAMPIOENSCHAP CROSS, OIRSCHOT**

M pup B	1100 m	Nina vd Pasch	**1e**	4.36 min
		Noë Ronner	**2e**	6.06 min
J pup B	1100 m	Ruben Rietrae	**1e**	5.13 min
		Thijs de Leest	**2e**	5.15 min
		Cock Schuncken	**3e**	5.37 min
		Jari Wernaart	4e	6.14 min
		Giel v Hagen	5e	6.29 min
		Luuk Priem	6e	7.09 min
J pup A	1100 m	Sam vd Pasch	**1e**	4.18 min
		Giel Peeters	**2e**	4.51 min
		Damian Voet	**3e**	5.17 min
		Bart v Leeuwen	4e	5.58 min
		Bas Mencke	5e	5.59 min
M pup A	1100 m	Noa v Ginneken	**1e**	4.42 min
		Kim v Straten	**2e**	4.53 min
		Lotte Verhoeven	**3e**	5.08 min
		Bo vd Branden	4e	5.11 min
		Anne vd Boom	5e	6.03 min
J jun D	2200 m	Bram v Heerbeek	**1e**	10.03 min
		Gijs v Hagen	**2e**	10.15 min
		Teun Schuncken	**3e**	10.30 min
		Stan v Hagen	4e	11.31 min
		Jeroen de Bresser	5e	12.21 min
		Pepijn v Heerbeek	6e	12.56 min
M jun D	2200 m	Lyn Neggers	**1e**	11.45 min
		Yessa Meijs	**2e**	13.19 min
		Martine vd Boom	**3e**	19.42 min
J jun C	2200 m	Mark vd Pasch	**1e**	9.01 min
		Tom Meijs	**2e**	10.46 min
		Paul Smolders	**3e**	11.01 min
M jun B	3300 m	Karin Timmermans	**1e**	16.15 min
		Sanne Heijmans	**2e**	18.13 min
J jun B	3300 m	Joost de Man	**1e**	14.24 min
		Mark de Man	**2e**	14.58 min
J jun A	3300 m	Bart Noijen	**1e**	14.23 min

JEUGD, FOTO'S CLUBKAMPIOENSCHAPPEN CROSS

JEUGD, AGENDA

Wedstrijden jeugd april / mei (en eventuele andere activiteiten)

waar?	*wanneer?*	*wat?*	*wie?*
*Valkenswaard	1- 04 - 07	Openingswedstrijd	Jun DCBA Sen Masters
Oirschot	**3 april** **10 april** **12 april**	**instuifavonden**	**alle jeugd vanaf 6 jaar**
Dongen	15 – 04- 07	Werpdriekamp	Jun CBA Sen Masters
*????????	21- 04 - 07	1e competitie wedstrijd	Pupillen
Oirschot	**24-04-07**	**Informatie avond**	**ouders / junioren**
*????????	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

TRAININGSSCHEMA VOOR ALLE JEUGDLEDEN. 26 maart tot 25 september2007		
dag	*categorie*	*trainers*
Dinsdag 18.30u. - 19.30u.	Pupillen A / Junioren D	Robbert/Martijn
Dinsdag 19.30u - 20.30u.	Junioren D	René vd Ven
Dinsdag 19.30u - 21.00u	Junioren C/B/A/SEN	Martien vd Ven René vd Ven
Donderdag 18.30u.- 19.30u.	Pupillen C / B	Johan der Kinderen
Donderdag 18.30u. -19.30u.	Pupillen B/A	Peter Derks
Donderdag 18.30u.- 19.30u	Pupillen A /Junioren D	Robbert/Martijn
Donderdag 18.30u.- 19.30u	Junioren D / C	Riny Roefs
Donderdag 19.30u. – 21.00u.	Junioren C/B/A./ Sen	Riny Roefs Robbert vd Kerkhof
Looptraining Zondag 10.45u.-12.15u.	Junioren D 2e jaars en Junioren C/B/A	Riny Roefs
		reservetrainster: Rian Oppers

Schoolvakanties in 2007:

- *Zomervakantie: van 2 juli tot 10 augustus zijn er geen jeugdtrainingen.*

- *Tijdens de meivakantie van 7 tot 18 mei gelden de volgende trainingstijden:*
  18.30u tot 19.30u alle pupillen 18.30u.tot 20.00u alle junioren

NOTEER IN JE AGENDA!

24 APRIL INFORMATIEAVOND VOOR OUDERS
VAN JEUGDLEDEN EN JUNIOREN
Uitnodiging volgt namens de jeugdcommissie

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
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
Anne Joosen		0499-574436	annejoosen@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*
Anthony Conijn 0499-550641 anthonyconijn @wanadoo.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

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
Bart Noijen (junioren A en B)	0499-575253	
Mark van der Pasch (junioren C)	0499-574198	
Noukje Verhoeven (junioren D)	0499-573964	
Anne Joosen (bestuursafgevaardigde)	0499-574436	annejoosen@hotmail.com

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	0499-574548	ibbab@wxs.nl
René van de Ven (bestuursafgevaardigde)	0499-573143	chr_vd_ven@hotmail.com

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
Maarten Tromp (bestuursafgevaardigde) 0499-573986 mjtromp@hotmail.com

ALGEMENE INFORMATIE ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT

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

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@hetnet.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
René van de Ven (bestuursafgevaardigde)	0499-573143	chr_vd_ven@hotmail.com

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

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

Wedstrijdsecretariaat

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

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

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

EHBO coördinator

Toon de Croon	0499-575416	toondecroon@chello.nl

Jury-coördinator

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

Publiciteit

Nieuws voor het Weekjournaal (vóór zondag 18:00 uur), De Uitstraling en kabelkrant Omroep Oirschot:

Silvia Tempelman	0499-573489	silviatempelman@kpnplanet.nl

Wedstrijduitslagen. *Voor publicatie in de Spike en op de AV Oirschot-website.*
Doorgeven: uitslagen die niet op www.uitslagen.nl staan, persoonlijke records, clubrecords, wereldrecords.

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

Webmaster

Remi Timmermans		remi@avoirschot.nl

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

ALGEMENE INFORMATIE ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT

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

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: zie je de bui al hangen? Schrijf op je verhaal!

Skôn Frans!