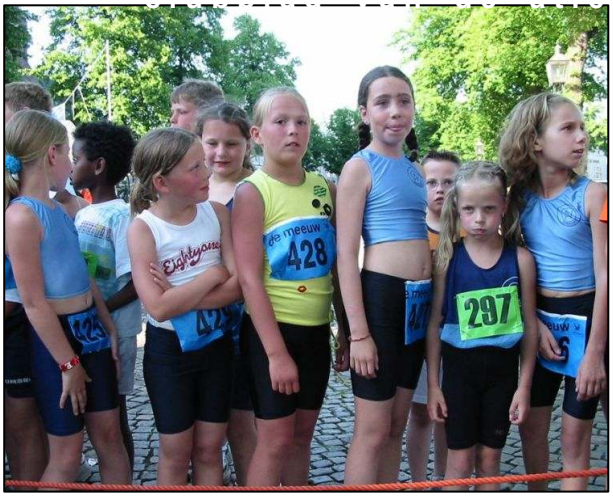
SPIKE

het clubblad van de atletiekvereniging oirschot



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

jaargang 21
nummer 6
juni 2007

VAN DE VOORZITTER

Tijdens de laatste bestuursvergadering is de jeugd van onze vereniging uitgebreid aan de orde geweest. Dit heeft te maken met de problemen die er spelen bij de jeugd. Gelukkig mag ik zeggen zijn het geen problemen met de jeugd zelf. Onze leden zijn niet van die branieschoppers die eigendommen van anderen vernielen. In vergelijking met berichten in het nieuws zoals bijvoorbeeld de jeugd die in Tilburg het Willem II stadion heeft gesloopt, mogen wij ons als vereniging gelukkig prijzen met het gedrag van onze leden. Ook dat mag best eens een keer gezegd worden.

De problemen met de jeugd zitten meer in de begeleiding die wij als vereniging voor de jeugd beschikbaar hebben. Met name binnen de jeugdcommissie is het aantal leden de laatste jaren flink gedaald. Een paar ouders van jeugdleden heeft zich vele jaren binnen de jeugdcommissie ingezet, waarvoor nogmaals onze hartelijke dank. Nu deze ouders afscheid hebben genomen is er gepoogd bij de ouders van de jeugdleden aanwas te vinden voor de jeugdcommissie. Er werd een voorlichtings-avond georganiseerd en ook zijn de ouders zelf nog eens benaderd. Helaas heeft dat alles niets opgeleverd. Daarom is in overleg met de jeugdcommissie besloten dat een aantal activiteiten die buiten de atletiekbeoefening om werden georganiseerd, inmiddels zijn gestaakt. Hierbij moet u denken aan een Sinterklaasfeest, jeugdkamp, wedstrijd-begeleiding etc. Heel jammer dat we deze maatregelen hebben moeten nemen.
In deze Spike treft u overigens nogmaals een oproep aan om de gelederen van de jeugdcommissie te komen versterken.

De jeugd kwam tijdens de laatste vergadering nog meer aan de orde. Dit in verband met de trainers voor de jeugd. Een aantal trainers heeft om uiteenlopende redenen de activiteiten gestaakt of zal dit op korte termijn gaan doen. Wij zijn nog in overleg met de trainers hoe dit op te vangen. De mening van de trainers zelf is hierbij uiteraard van het grootste belang. De oplossing moet wellicht worden gevonden in minder trainingen of eventueel groepen samenvoegen.
Belangrijk is in ieder geval dat een aantal leden zich inmiddels bereid heeft verklaard om de cursus voor trainer op te pakken. Daar zijn we uiteraard hartstikke blij mee. Maar dat is meer een oplossing voor de langere termijn en niet voor de korte termijn.

Op deze plaats kom ik ook nog even terug op de bijeenkomst die we vorig najaar, op 2 november, hebben georganiseerd bij de Beurs. We hebben toen met de senior leden die op dinsdag en donderdag trainen gesproken over de ontwikkelingen binnen de club. Met name de trainingsstructuur en de samenhang tussen de trainingen was onderwerp van discussie. We hebben als bestuur die discussie opgepakt. We zijn over dit onderwerp in overleg gegaan met alle trainers van de senioren, dus ook de recreantentrainers. Dat kost veel tijd en daarom hebt u er een tijdlang niets van gehoord. De discussie is inmiddels geëindigd, zonder dat er wijzigingen zijn aangebracht. Voornaamste reden hiervoor is dat wij als bestuur niet konden garanderen dat er voor de diverse trainingen steeds trainers of voldoende trainers aanwezig zouden zijn. En het aanwezig zijn van een of meerdere trainers is en blijft essentieel voor het geven van een goede training.

Tot slot besteed ik hier nog aandacht aan de De Meeuw Jazzloop die op zaterdag 9 juni a.s. zal worden gehouden. Ik nodig u allen van harte uit om hierbij aanwezig te zijn. De wedstrijden voor de jeugd starten om 18.55 uur. Kom de atleten aanmoedigen of doe zelf mee aan de wedstrijd of trimloop over 10 km. Er is een nieuw parcours door Boterwijk. En mocht u denken die wedstrijden is niks voor mij, kom dan zaterdag de helpende hand bieden. Dat kan de hele dag lang. Maar in ieder geval, waar dan ook,

Tot ziens
Jan Kemps
Voorzitter van onze atletiekvereniging AVO

UIT DE LEDENADMINISTRATIE *(Maarten Kaptein)*

nieuw lid per 1 juni:

Tess Scheepens MPM

afmeldingen:

Peter Derks M45
Peter is jarenlang jeugdtrainer en hulp voor nog al wat technische zaken geweest, maar nu er niemand uit zijn gezin nog lid bij ons is, heeft hij per 1 juli opgezegd. Peter hartelijk dank voor al je werkzaamheden.

Eric Sessink M45
Eric, bedankt voor je betrokkenheid bij de vereniging.

Toon Erven M45
Toon ziet geen kans meer regelmatig naar Oirschot te komen om te trainen. Hij wenst ons alle goeds toe.

PS. De wijzigingen in het ledenbestand voor de Spike per 1 juli en per 1 augustus zal ik in september bekend maken. Ben d'r ff niet.
Na mijn vakantie begin ik ook weer met de inning van de contributie van diegenen die dat in 2 stukken betalen. Bovendien zal voor de nieuwe leden hun contributie ook doorberekend gaan worden.

We feliciteren de jarigen in juni:

6	Cock Schuncken	JPB
7	Pepijn van Heerbeek	JJD
10	Peter van Loenen	M55
10	Charley Gailliaert	M45
13	Marie-José van Heerebeek	V35
15	Johan der Kinderen	M40
16	Thea de Jong	V40
16	Mario Wiercx	M50
16	Leny de Croon	V50
17	Anita Timmermans	V40
17	Juul van Gerwen	M40
21	Bo van den Branden	MPA
22	Yessa Meijs	MJD
22	Jeroen de Bresser	JJD
22	Bart van Leeuwen	JPA
28	Britt van den Branden	MPA
30	Marian de Jong	V55

We ontvingen bericht
van de geboorte op 13 mei van:

R I C K

zoon van Henry en Ingrid van de Schoot
broertje van Sven
Bestseweg 14a, 5688NP Oirschot

~ ~ ~

onze hartelijke gelukwensen

En op 21 mei werd geboren:

J I L L E S

zoon van Dirk van Rijen en Suzanne Aarts
Zilverzand 13, 5688AD Oirschot

~ ~ ~

onze hartelijke gelukwensen aan de jonge ouders, opa en oma van Rijen en opa en oma Aarts

Het definitieve is nog steeds moeilijk te aanvaarden, maar de steun die wij mochten ontvangen tijdens de ziekte en na het overlijden van mijn echtgenote, moeder en oma

Annie Houwen-Theunissen

is een enorme stimulans om weer samen verder te kunnen gaan.
Voor al uw medeleven en steun danken wij u hartelijk.

Albert Houwen
Monique, Alain, Isa en Nina v.d. Broek

De vele bloemen, kaarten en lieve woorden hebben ons getroost.

BESTUURSMEDEDELINGEN *(Maarten Tromp)*

Voorlopige agenda bestuursvergadering maandag 18 juni 2007

1 Opening door de voorzitter
2 Verslag bestuursvergadering d.d. 14 mei
3 Post
4 Kempenoverleg
5 Tussenrapportage penningmeester
6 In en uit de commissies
7 Activiteitenoverzicht
26 jun interne loopcompetitie (3000m)
28 aug interne loopcompetitie (10000m)
18 sep interne loopcompetitie (5000m)
30 sep clubkampioenschappen meerkamp
30 dec auwjaorscross
8 Accommodatie
9 Naschoolse opvang
10 Richtlijnen afscheid commissieleden
11 Gespreide contributiebetaling
12 Rondvraag
13 Sluiting

NIEUWS UIT DE JEUGDCOMMISSIE *(Anne Joosen)*

De taken van onze jeugdcommissie zijn naast jeugdsecretariaat en wedstrijdbegeleiding ook het organiseren van nevenactiviteiten voor onze jeugdleden. U kunt hierbij denken aan een kamp, instuif, junioractiviteit, Sinterklaas, stukjes schrijven in de Spike, enz.
De jeugdcommissie bestaat momenteel uit drie jeugdleden,nl. Noukje Verhoeven, Mark van de Pasch en Bart Noyen en naast Tiny van de Ven als voorzitter en Anne Joosen als contactpersoon vanuit het bestuur, uit één ouder: Manita van de Pasch. Enige tijd geleden zijn twee ouders gestopt, nadat ze jarenlang een grote bijdrage hebben geleverd aan alle jeugdactiviteiten.

We proberen veel te organiseren voor onze jeugdleden, maar omdat we in de jeugdcommissie met zo weinig "handen" zijn is dit een groot knelpunt.
We zijn op zoek naar twee, maar liefst drie personen, die onze jeugdcommissie willen komen versterken. Het is niet zo dat commissieleden al het werk zelf moeten doen, maar wel dat zij een coördinerende rol vervullen om bepaalde activiteiten te organiseren.
Hebt u zin en tijd om ons te komen helpen, laat het dan even weten aan :

Tiny van de Ven	e-mailadres hven@chello.nl	tel. 0499-573143
Manita van de Pasch	e-mailaders manita06@planet.nl	tel. 0499-574198
Anne Joosen	e-mailadres annejoosen@hotmail.com	tel. 0499-574436

ALGEMENE LEDENVERGADERING *(Maarten Tromp)*

conceptverslag

maandag 26 februari 2007

Aanwezig: 50 leden en 7 bestuursleden
Afwezig met kennisgeving: Hermine van Erp, Marian en Marita van Hoof, Martien van Geenen (aanwezig na 22.00 uur), Hannie Schilders en Pieter Smits.

1. Opening
De voorzitter heet allen van harte welkom en opent de algemene ledenvergadering 2007. Hij deelt mede dat er een erratum is op pagina 21 van de jaarverslagen 2006.

2. Verslag algemene ledenvergadering 2006
Punt 3: op pagina 2 staat begroting '2660', dit moet zijn 2006.
Punt 3: op pagina 3 staat bij recordcommissie 'website AVO', dit moet zijn AV Oirschot (officiële naam van de vereniging).
Het verslag wordt zonder verdere op of aanmerkingen vastgesteld.

3. Jaarverslagen bestuur en commissies en jaarplan bestuur
De commissies worden door de voorzitter bedankt voor de verslaglegging van de activiteiten in het afgelopen jaar.

ALGEMENE LEDENVERGADERING *(vervolg)*

Jaarverslag bestuur
Geen opmerkingen

Jaarplan
Punt 2: de voorzitter maakt melding van een mailtje van Martien van Geenen die adviseert om een brede commissie in te stellen. Die commissie regelt en beheert dan alles met betrekking tot de accommodatie. Binnen die nieuwe accommodatiecommissie kan dan eventueel een werkgroep kantine geformeerd worden. De voorzitter geeft aan begrip te hebben voor het standpunt van Martien, maar dit staat een clubhuiscommissie niet in de weg. Een goede taakverdeling is wel zeer wenselijk.
Punt 3: toevoegen de interne pr-wedstrijden.
Punt 7: Martien van de Ven zegt dat wedstrijden in de regio niet goed worden bezocht door onze leden. Ad van Zelst zegt dat dit niet geldt voor de wegwedstrijden. Verder zegt Martien dat het clubtenue te weinig wordt gedragen tijdens de wedstrijden, terwijl in dit toch in het Huishoudelijk Reglement als een verplichting is opgenomen. De jeugdleden dragen over het algemeen het clubtenue wel, maar de vraag blijft of wij onze (senior)leden daadwerkelijk kunnen verplichten het clubtenue te dragen. De Atletiekunie stelt het verplicht tijdens competitiewedstrijden en kampioenschappen, maar bij overige wedstrijden wordt niet moeilijk gedaan.
Vanuit de vergadering wordt ook nog gevraagd of de leden van het Running Team Oirschot dan gedisciplineerder zijn dan de leden van AV Oirschot. De voorzitter zegt dat het Running Team Oirschot geen atletiekvereniging is. Men loopt voor een goed doel. Het kan dan echter niet zo zijn dat leden van het Running Team Oirschot aan wedstrijden deelnemen met gebruikmaking van de licentie van AV Oirschot!

Jansdag
Een uitgebreid verslag staat in de Spike van juli 2006.

Accommodatiecommissie
Wanneer wordt het nieuwe clubhuis schoongemaakt? *Aanstaande zondag, 4 maart, is de grote schoonmaak en daarna wordt het clubhuis in gebruik genomen*.
Cees van de Schoot uit zijn waardering voor het eindelijk realiseren van een eigen honk. Het beëindigen van het gebruik van het kleine veld vindt hij echter ondoordacht De leden van de technische commissie die ook zitting hebben in de accommodatiecommissie vinden dat zij te weinig betrokken worden bij besprekingen van de commissie. De commissie beslist teveel op eigen houtje zonder personen die al veertig jaar ervaring hebben met baanatletiek erbij te betrekken. Ook bij de uitvoering van besluiten worden zij naar hun idee teveel buitengesloten. Achteraf bijpraten is in hun ogen niet juist. *Er zijn geen solo activiteiten binnen de commissie. Er wordt altijd overleg gepleegd. Het clubhuis is zonder toestemming van de gemeente geplaatst op een plaats die het minste bezwaar van derden (niet zijnde de gemeente) op zou leveren. Er is geen sprake van opzet in het te weinig betrekken van één of meerdere commissies bij de uitvoering van besluiten.*
Martien van de Ven geeft nogmaals aan, dat hij niet voor het eerst kenbaar maakt dat hij te weinig betrokken wordt bij de ontwikkelingen betreffende de accommodatie.

Jeugdcommissie
De voorzitter en de vergadering complimenteren Tiny van de Ven met de uitgebreide verslaglegging.

Materialencommissie, recreatiecommissie en technische commissie
Geen opmerkingen.

Wandelafdeling
De voorzitter zegt dat het onduidelijk is of AV Oirschot nog een wandelafdeling heeft. In de afgelopen twee maanden is er discussie geweest over de hoogte van de contributie voor de wandelaars. Leden van de wandelafdeling eisten dat de contributie verlaagd zou worden naar €25,00,anders zouden zij opstappen. Het bestuur heeft geïnformeerd bij regioverenigingen en OLAT (de grote wandelvereniging in Olland) om te kunnen vergelijken. Het bestuur heeft geconcludeerd, dat de huidige contributie niet te hoog is. Voor 2007 stelt het bestuur wel voor om de contributie voor de wandelaars te bevriezen (zie ook agendapunt 7), maar niet te verlagen. Het merendeel van de wandelaars heeft het lidmaatschap dan ook opgezegd.
De ledenvergadering is het erover eens, dat deze gang van zaken zeer betreurenswaardig is en vindt dat er alles aan gedaan moet worden om die opgestapte leden weer terug te winnen. Cees van de Schoot stelt voor om een commissie in te stellen, die moet gaan onderzoeken of de contributie voor de diverse categorieën in verhouding is met hetgeen de club te bieden heeft. Verder benadrukt hij dat het ontbreekt aan communicatie tussen het bestuur en de leden in het veld. Het bestuur heeft te weinig oor voor wat er onder de leden leeft en wat er in het veld gebeurt.
De voorzitter zegt dat het bestuur wel probeert te luisteren en besluiten te nemen waar de club mee vooruit kan. Hij vindt dat bij veranderingen te vaak gezegd wordt, dat dit 20 jaar geleden niet zo werd gedaan. We moeten als vereniging echter kijken naar morgen en niet naar gisteren. We moeten als club ontwikkelen en niet stil staan.
De vraag blijft of er geen onderhandeling mogelijk is met de wandelaars over de hoogte van de contributie? *Nee, want de algemene ledenverga-*

dering beslist over vaststelling van de contributie. Het bestuur doet een voorstel en de ledenvergadering kan daar van afwijken. De penningmeester vindt een verlaging naar € 25,00 echter onverstandig, omdat het gemis aan inkomsten uiteindelijk bij andere categorieën wordt gecompenseerd.
Ad van Zelst geeft nogmaals aan de gang van zaken te betreuren, temeer omdat er eindelijk ook iemand van de wandelafdeling in de redactie van de Spike zat, met als gevolg dat er thans enkele pagina's in het clubblad aan de wandelafdeling zijn gewijd.

Wedstrijdcommissie
Geen opmerkingen.

Recordcommissie
De voorzitter geeft aan, dat er een erratum gemaakt is betreffende pagina 21. De nieuwe pagina heeft iedereen bij binnenkomst mee kunnen pakken.
Vanuit de vergadering wordt gezegd, dat jeugdleden van 14+ vaak stoppen met atletiek, maar nu zijn er enkele leden verder gegaan bij een andere vereniging. Is er bij de vertrokken jeugdleden navraag gedaan, waarom zij naar een andere vereniging zijn gegaan? Jeugdleden moeten gekoesterd worden, ongeacht van welke vereniging zij lid zijn. Nu is er een negatief verslag gemaakt, terwijl de jeugd eigenlijk gemotiveerd had moeten worden om records te verbeteren.
Harrie van de Ven zegt dat hij cijfers heeft geanalyseerd en is het dan ook niet eens met het erratum betreffende "een mening". Hij heeft een verklaring gegeven, waarom er minder jeugdrecords zijn verbeterd. Hij geeft wel toe dat er enkele niet noodzakelijke zinnen in het jaarverslag staan.
De voorzitter spreekt over het probleem familie Van de Ven – familie Van Esch. Het is begonnen met een verschil van mening over de aanpak van trainingen. Doordat Pieter is vertrokken is dit naar de mening van het bestuur opgelost. Voor het overige betreft het privé problemen. Het bestuur kan en wil verder dan ook niets doen. Harrie van de Ven zegt dat het geen privé zaken zijn, maar atletiek aangelegenheden waar jeugdtrainers en jeugdleden bij betrokken zijn. Hij vindt dat er ook nog steeds leden worden losgeweekt door het "kamp Van Esch".
De vergadering reageert zeer afkeurend op dit woordgebruik en er wordt ook duidelijk gemaakt, dat er geen atleten zijn die worden losgeweekt. Elke atleet heeft een eigen keus gemaakt en de betreffende leeftijdsgroep is ook oud genoeg om zelf te beslissen. De voorzitter geeft nogmaals aan, dat geprobeerd is de kwestie via mediation op te lossen. Dit is echter niet gelukt, maar de zaak blijft het bestuur achtervolgen. Harrie van de Ven zegt dat dit zo zal blijven, zolang er geen oplossing komt!
De vergadering vindt de discussie te ver voeren en vreest, dat er aan het eind van de avond geen vereniging meer is, als de club zich laat meezuigen in deze vete.

4. Jaarverslag en begroting penningmeester
De penningmeester geeft een toelichting op het resultaat van 2006 en de begroting van 2007. Er zijn weinig bijzonderheden te melden. De begroting is vooral afwijkend door de plaatsing van het clubhuis met bijkomende lasten. Die lasten zijn grotendeels subsidiabel en het tekort kan met eigen vermogen of reserveringen gedragen worden. Ook bestaat de mogelijkheid om het tekort weg te werken via inkomsten uit de kantine.
De inkomsten uit wedstrijdsponsoring is teruggelopen, omdat De Meeuw hoofdsponsor geworden is en hun bijdrage de komende drie jaren hoofdzakelijk in natura is. Een nieuwe wedstrijdsponsor is wel wenselijk. Ook reclame inkomsten heeft de aandacht van het bestuur. Er is al eerder gesproken over het instellen van een sponsorcommissie. De vergadering gaat akkoord met de begroting voor 2007.

5. Verslag kascontrolecommissie
De commissie heeft geen onzorgvuldigheden geconstateerd, zodat de penningmeester décharge wordt verleend voor 2006.

6. Verkiezing kascontrolecommissie
Marian Heijmans is aftredend en wordt door de voorzitter bedankt voor haar inzet. Arja Oerlemans en Ad van Boven zijn de controleurs voor dit jaar. Ad van Zelst heeft zich als reserve gemeld.

7. Vaststellen contributie 2007
Cees van de Schoot zegt dat de contributie van sommige categorieën niet in verhouding staan tot hetgeen de leden geboden wordt door de vereniging. Hij verzoekt een commissie van 'wijze mannen' in te stellen die gaat onderzoeken of de contributie aangepast moet worden. De volgende personen nemen zitting in de commissie: Guus van der Burgt, Joos van Haaren, Bert van Hoof, Maarten Kaptein, Laurent Linssen en Martien van de Ven. De taak van de commissie zal in de eerstvolgende bestuursvergadering worden uitgewerkt.
Vanuit de vergadering wordt nog geopperd om de commissie een mandaat mee te geven om te onderhandelen met de leden van de Wandelafdeling. Ook wordt voorgesteld om de contributie van de wandelaars slechts voor een halfjaar vast te stellen en daarna opnieuw. Een andere vraag is of inning van de contributie per kwartaal een optie is?

ALGEMENE LEDENVERGADERING *(vervolg)*

Nadat er verder geen opmerkingen meer zijn, wordt de contributie voor 2007 vastgesteld met uitzondering van die voor de wandelaars. Die wordt voor het eerste halfjaar van 2007 vastgesteld en per 1 juli wordt, naar aanleiding van het onderzoek cq gesprekken van de commissie "Onderzoek contributies", de contributie voor de wandelaars opnieuw vastgesteld. Anne Joosen heeft bezwaar, omdat de contributie van de wandelaars in het geheel bekeken moet worden.

8. Presentatie nieuw clublogo
Maarten Kaptein houdt de vlag met het nieuwe clublogo omhoog, waarna er applaus volgt. Na een korte pauze zegt Martien van de Ven het niet eens te zijn met het logo, omdat onze vereniging bij de Atletiekunie als AV Oirschot staat ingeschreven. Een vereniging in Oudenbosch mag de afkorting AVO gebruiken, wij niet! De voorzitter geeft aan dat de reglementen van de Unie toe staan dat wij dit logo voeren. Het bestuur heeft dit logo dan ook vastgesteld.
Vanuit de vergadering gaan echter meer stemmen op die het eens zijn met hetgeen Martien van de Ven heeft gezegd. Er volgt een stemming en de meerderheid van de Algemene Ledenvergadering is voor een logo met AV Oirschot.
Het bestuur zal in zijn eerstvolgende vergadering de aanpassing van het logo bespreken.

9. Verkiezing bestuursleden
Leny de Croon en Maarten Tromp zijn volgens rooster aftredend en herkiesbaar. Bij acclamatie worden zij herkozen. Guus van der Burgt treedt tussentijds af en is niet herkiesbaar. Het bestuur draagt Anne Joosen voor om de ontstane vacature in te vullen. Zij wordt bij acclamatie als bestuurslid gekozen.
Ad van Zelst protesteert, omdat hij voorafgaand aan de vergadering aan de voorzitter heeft gevraagd om schriftelijke stemming bij de verkiezing van bestuursleden. Hij verleent het bestuur voor dit jaar echter dispensatie!

10. Verkiezing voorzitter/vice-voorzitter
Volgens rooster is dit jaar de vice-voorzitter aftredend. Maarten Kaptein stelt zich herkiesbaar en wordt bij acclamatie herkozen.

11. Rondvraag
De uitwerking van de rondvraag beslaat 5 pagina's en is daarom niet opgenomen in deze versie voor de Spike. De uitwerking kan ingezien worden bij de secretaris.

12. "In het zonnetje"
Zoals ieder jaar wil het bestuur ook dit jaar iemand met een woord van dank "in het zonnetje" zetten. Dit jaar wil het bestuur Guus van der Burgt bedanken, die zich jaren verdienstelijk heeft gemaakt binnen de vereniging, maar te kennen heeft gegeven het rustiger aan te willen gaan doen. De voorzitter bedankt Guus voor zijn jarenlage bijdrage en inzet voor het bestuur en de diverse commissies. Guus is vanaf 1996 bestuurslid geweest en bestuursvertegenwoordiger binnen de materialencommissie. Sinds 1999 was hij ook penningmeester.
Guus zegt dat hij het altijd graag heeft gedaan. Hij was nog geen jaar lid en toen werd hij al door Mario Wiercx betrokken bij het bestuur. Hij is blij dat het clubhuis uiteindelijk gerealiseerd is.

13. Sluiting
De voorzitter dankt iedereen voor de komst en sluit de vergadering om 23.55 uur.

Besluitenlijst:

- Akkoord met begroting 2007.
- Ad van Zelst reserve kascontrolecommissie.
- Akkoord met contributie 2007 behoudens de contributie voor de wandelaars. Die is alleen voor het eerste halfjaar vastgesteld.
- Leny en Maarten Tromp herkozen als bestuurslid.
- Anne Joosen gekozen als bestuurslid.
- Maarten Kaptein herkozen als vice-voorzitter.
- Commissie van 'wijze mannen' ingesteld. Guus van der Burgt, Joos van Haaren, Bert van Hoof, Maarten Kaptein, Laurent Linssen en Martien van de Ven nemen zitting in de commissie.
- Het nieuwe clublogo is afgewezen en zal aangepast worden.

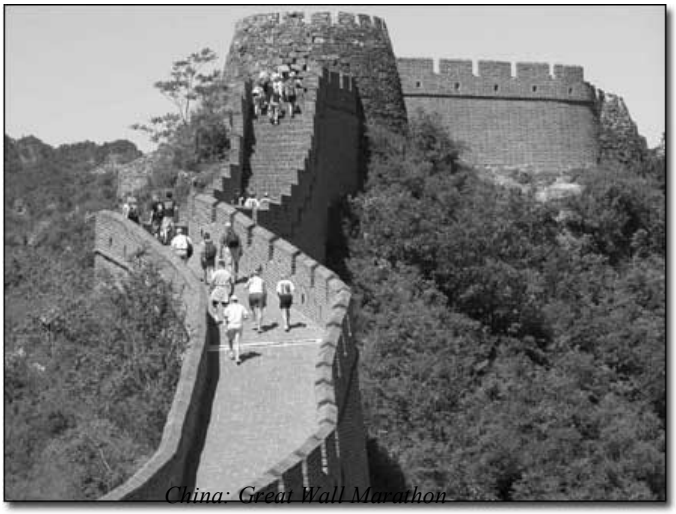
Oirschot, 4 april 2007 - *Maarten Tromp, secretaris*

VAN DE REDACTIE *(Ad van Zelst)*

Vorige zomer zagen we in de Spike bijdragen van enkele leden over hun deelname aan wedstrijden in het buitenland. Laurent liep in Les Sables d'Olonne, Cees en Nellie deden de Marathon du Mont Saint Michel, Riny was in Soderala (Zweden) en Roland stuurde een verslag in van zijn deelname aan wedstrijden in Gerlos en Keulen. Allen vonden zo'n wedstrijd buiten Nederland een aparte ervaring.

Hoe kom je er achter of er in de buurt van je vakantieadres iets te doen is? Zoek van te voren op Google met de vertaling van de woorden atletiek of hardlopen:

Duits:	**leichtathletik / schnellaufen**
Frans:	**athletisme / courir**
Spaans:	**atletismo / correr**
Italiaans:	**atleta leggera / correre**
Engels:	**athletics / running**


China: Great Wall Marathon

Je vind dan vast wel een hardloopkalender en met een goede kaart erbij ben je zo een end verder. Je kunt het ook andersom doen: zoek een leuk wedstrijdje en ga daar in de buurt op vakantie.
In sommige landen (Frankrijk, Italië) wordt een gezondheidsverklaring gevraagd bij inschrijving. Neem iets mee wat er officieel uitziet en waar je naam op staat, een hypotheekakte of zoiets, ze kunnen het toch niet lezen. Een Champion Chip op je schoen maakt ook indruk. En vergeet je ledenpas van de KNAU niet.

IN DIT NUMMER

1. *van de voorzitter*
2. *advertentiepagina*
3. *de ledenadministratie*
4. *bestuursmededelingen*
5. *alg. ledenvergadering*
6. *alg. ledenvergadering*
7. *alg. ledenvergadering*
8. *advertentiepagina*
9. *van de redactie*
10. *kort nieuws*
11. *de estafettepen*
12. *advertentiepagina*
13. *Vennenloop Oisterwijk*
14. *Oranjeloop Lieshout*
15. *fietsen*
16. *hardlopen en…*
17. *Jazzloop 2007*
18. *advertentiepagina*
19. *interne competitie*
20. *hardloopcursus*
21. *clinic halve marathon*
22. *advertentiepagina*
23. *hard lopen bij…*
24. *advertentiepagina*
25. *Headless chickenrun*
26. *ze liepen op klompen…*
27. *uitslagen*
28. *advertentiepagina*
29. *uitslagen*
30. *clubrecords*
31. *trainingen*
32. *advertentiepagina*
33. *wedstrijdkalender*
34. *jeugd*
35. *baanwedstrijd Reusel*
36. *jeugd, uitslagen*
37. *jeugd, uitslagen*
38. *jeugd, agenda en uitslagen*
39. *hersenkraker*
40. *advertentiepagina*
41. *infopagina*
42. *infopagina*
43. *infopagina*
44. *foto's Jazzloop*

IN DE VOLGENDE SPIKE:

- **interne competitie: de 1500 meter**
- **de Roparunners zijn weer terug**
- **alles over onze De Meeuw Jazzloop**
- **uitreiking certificaten loopcursus**
- **en nog veel meer AV Oirschot-nieuws**

Het juli/augustusnummer ligt rond 1 juli in de brievenbus! Kopij inleveren vóór 20 juni

KORT NIEUWS

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

Eerste ronde interne competitie
Oirschot, 24 april. Te warm voor de tijd van het jaar, zodat bijna niemand zijn beste tijd op de 500 meter kon verbeteren. Aan deze eerste ronde deden 29 lopers mee (vorig jaar 32). Het verschil tussen de snelste en de minst-snelle loper was 46 jaar en 42 seconden. Vier deelnemers konden hun p.r. verbeteren en Laurent finishte met zijn 66 jaar keurig in het middenveld!

Nellie van Beers 2e + clubrecord in Hilvarenbeek
Hilvarenbeek, 30 april. Een mooi temperatuurtje, maar een harde wind op deze zonnige Koninginnedag. Nellie van Beers liep er de 20 km en haalde het podium met een 2e plaats bij de vrouwen 35+, tevens clubrecord in de categorie V50. Joke Bullens haalde meer dan 10 minuten van haar p.r. op de 10 km af en finishte in 0:51:50.

Hemelvaartloop: 1e plaats en clubrecord voor Nellie van Beers
Eindhoven, 17 mei. Ideale omstandigheden op Hemelvaartsdag in Eindhoven en dat zie je aan de resultaten. Nellie van Beers liep haar 2e clubrecord in 14 dagen en behaalde met een tijd van 1:35:23 de 1e plaats in de categorie V45. Daarnaast waren er op de halve marathon persoonlijke records voor Silvia Tempelman en Cees Koppen.

< Nellie van Beers in Hilvarenbeek

DE ESTAFETTEPEN *(Anne Joosen)*

Hallo allemaal,

Ria had me al gewaarschuwd, ze zou mij de pen geven en die kreeg ik dus nu. Twee jaar geleden zijn we samen begonnen met de loopcursus en Ria heeft het al erg ver geschopt: ze loopt in groep 2. Maar ik ben ook erg tevreden met wat ik nu kan. Men zei dat met de beginnerscursus iedereen kon leren om een kwartier aan een stuk hard te lopen. Ik deed mee om het bewijs te leveren dat dat niet bij iedereen lukte. Tot mijn stomme verbazing is het Cees, Toon en Mario, onze trainers van de beginnerscursus wel gelukt. Het heeft veeeeeeeeeel moeite gekost en daarom vond ik het jammer, na zoveel energie erin te hebben gestoken, om te stoppen. Dus ging ik door in groep 1 (*red: zie foto, Anne in het gele T-shirt).*

Het kost nog steeds veeeeel (valt het op : minder eeeee's?) moeite, maar in groep 1 helpen we elkaar al pratend door de moeilijke momenten heen. Ook de trainers begrijpen ons kleine groepje, waarvoor wij ze telkens weer erg dankbaar zijn.
Met de laatste clubcross was het wel even afzien, ik was namelijk de enige van groep 1. Voor mij was het de overwinning dat ik het eerste rondje heb gelopen zonder ingehaald te worden. Toen in mijn tweede rondje Ruud van Woensel me zelfs twee keer inhaalde, heb ik het derde rondje maar niet meer geriskeerd. Het was een erg leuke ervaring en gezellig om eens alle lopers te zien.
Elke dinsdagmorgen ga ik een uurtje paardrijden bij manege Soethout. Als het mooi weer is gaan we de bossen in. We komen dan op dezelfde paadjes, die we met hardlopen ook gebruiken, alleen gaat het te paard een heel stuk soepeler!
Sinds februari dit jaar ben ik lid van het bestuur en sinds kort ook lid van de jeugdcommissie. Wat een werk wordt er verzet door de vele vrijwilligers bij onze vereniging!!
Naast (hard)lopen ga ik ook een keer in de week bij Corpus Novum sporten en ik ga wandelen. Ik probeer dan in 1 ½ uur 9 km. te lopen. Dit is eigenlijk alleen als training voor onze zomervakantie, waarin we dit jaar een stevige meerdaagse wandeling in de bergen gaan doen. Dus moet er extra aan de conditie worden gewerkt. Met het mooie weer van de laatste tijd en de prachtige omgeving van Oirschot is dit helemaal geen opgave.
Ik vind het leuk om de pen door te geven aan Marie-José van Heerebeek, één van mijn maatjes uit groep 1, die nu even opnieuw de loopcursus doet. Ik wens haar veel succes met het lopen en het schrijven.

Veel groetjes, Anne Joosen

AUTORIJSCHOOL
THEA DE JONG

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

VENNENLOOP OISTERWIJK *(Laurent Linssen)*

Een week van uitersten

Op 25 april begon de interne competitie weer zoals gebruikelijk met de 500 m, een afstand die me wel ligt. Dit jaar was mijn voorbereiding mager. De zaterdagmorgen vooraf aan de wedstrijd enige 400 m intervallopen gedaan om weer het gevoel voor zo'n afstand in de benen te krijgen. Het is altijd zaak om redelijk snel van start te gaan omdat er weinig tijd over tussen start en finish is om de boel te overdenken en in te delen in snelle en tragere stukjes. Bij de snelle start wel hopen dat de boel tot het einde heel blijft maar meestal lukt dat wel, een enkele keer niet. Dan is het pech hebben.

Als M65+ mochten Maarten Kaptein en ondergetekende met de dames meelopen. Dat hebben we geweten. Antoinette dacht er kennelijk hetzelfde over als ik en ging er als een haas vandoor. Ik wist dat zij een goede 500 m kon lopen dus ik er achter aan. Zien wel waar het schip strand. Dat was ruim 150 m voor de finish en op een plek waar ik vroeger juist kon versnellen en de turbo aanzette. Nu niets hiervan en met lood in de benen de race kunnen voltooien. En wat schetst mijn verbazing, de beste tijd in mijn 4 jarige carrière bij AV Oirschot. En met dank aan Antoinette die een fantastische race liep, een pr. Goede trainer heeft ze, denk ik wel eens.

De race gaf mij een zeer voldaan gevoel en besloot daarom om op zaterdag op de 10 km in Oisterwijk eens flink mijn best te doen. Was prachtig weer, geen wind en meer dan 25 graden. Wel een beetje warm vond ik maar waar maken we ons druk over. Ben in goede conditie zo bleek toch in de dinsdag ervoor.

De wedstrijd was over 15 km, met bijnummers de 5 en 10 km. Goed vooraf gedronken dus dat zat wel snor. Eerst 2 rondjes over de baan en daarna een blokje van circa 5 km door de bossen. De eerste ronde ging prima, beetje warm en geen tijd om te drinken, wilde opschieten. Wel vond ik de lange rechte stukken wat langer dan normaal. Dacht nog aan de afstandmeter die door van Ad van Zelst was gebruikt voor meting van de Jazzloop route. Misschien hadden ze de meter in Oisterwijk niet goed geijkt. De tweede ronde bleek dramatisch. Twee keer gestopt om van de mooie natuur te genieten en telkens maar weer begonnen met hardlopen om maar niet als laatste binnen te hoeven komen. Binnendoor de afstand kortsluiten leek mij niet eerlijk. Tenslotte kwam ik in 54.43 over de finish, niet moe maar wel een teleurstelling rijker. In één week de beste tijd lopen over 500 m en de slechtste tijd over 10 km gedurende de 4 jaar dat ik van AV Oirschot lid ben. Overigens ben bij het schrijven van dit verhaal al weer over de dip heen.

Overigens moet ik zeggen dat de afstand inderdaad meer was dan 10 km. Het bordje van 10 km stond circa 130 m voor de finish. Moest wel om de wedstrijd 15 km kloppend te krijgen. Had dus kennelijk het juiste gevoel dat het langer leek dan anders en dat was natuurlijk de oorzaak van alle ellende.

Toch een leuke wedstrijd, zeker als het minder warm is en gaat over een heel mooi parcours.

Kijk elke dag op de website www.avoirschot.nl
voor het nieuws van AV Oirschot en de laatste uitslagen

ORANJELOOP LIESHOUT *(Jeanne Kemps)*

De aanhouder wint

Ongeveer drie weken geleden werd mij gevraagd of ik mee wilde lopen in Lieshout met de Oranjeloop. We zouden met een aantal leden van het Running Team deelnemen omdat een van onze sponsors daar is gevestigd. Maandag 30 april met Koninginnedag vertrokken we om 5 uur naar Lieshout. Samen met 14 andere teamleden.
Daar aangekomen moesten we ons nog inschrijven. Je kon kiezen uit 5, 10 of 15 kilometer dan wel een halve marathon. Ik had gekozen voor de 15 kilometer. Nadat we ons omgekleed en gegeten hadden zijn we naar de start gelopen. Daar nog wat ingelopen en een paar foto's gemaakt waarna om 7 uur het startsein klonk.
Het weer was goed. Het was droog en het zonnetje scheen. Er stond misschien iets te veel wind. Maar heb je die wind van voren dan krijg je de wind ook weer van achteren.
Het parcours was autovrij en geheel verhard. Eerst liepen we een stukje in het dorp. Later liepen we het buitengebied in. Het waren rondjes van 5 kilometer. Dus ik moest er drie lopen. Onderweg waren twee water- en sponsposten.
De eerste ronde liepen Arja, Sonja, Jan en ik samen. De tweede ronde ging voor Sonja en Arja te hard dus gingen Jan en ik verder. Op het eind van de tweede ronde begon Jan harder te lopen dus ik vroeg of hij nog een ronde liep. Maar dat was niet het geval dus moest ik de laatste ronde alleen verder. Dit ging gelukkig goed en ik kwam in een tijd van 1.19.20 uur over de finish. Er werd een briefje in mijn hand gestopt maar ik was nog te moe om te kijken wat er op stond. Eerst maar iets drinken want ik had dorst gekregen. Wellicht onderweg toch te weinig gedronken. Toen mijn flesje leeg was keek ik op mijn briefje. Daar stond op dat ik bij de eerste vijf was geëindigd bij de 15 kilometer. Of ik in de buurt van de kiosk wilde blijven voor de prijsuitreiking. Nou ik kon mijn ogen niet geloven. Ik had immers nog nooit een prijs gewonnen.
Toen de prijsuitreiking begon hoorde ik mijn naam. Ik was vijfde geworden. Daar stond ik trots te wezen. Geen ander lid van ons team had een prijs gewonnen. Maar ik wel
Daarna zijn we naar de auto gelopen en hebben bij de Beurs in Oirschot getoast op de goede afloop.
Zo zie je maar dat je na zoveel jaren lopen toch nog eens in de prijzen kunt lopen. Dus:

De aanhouder wint

Beetje wazig, maar ze staat er echt: geheel rechts Jeanne Kemps

FIETSEN *(Ad van Zelst)*

Mijn blessure heet hielspoor en omdat het wel wat weken duurt voordat die helemaal genezen is, houd ik mijn conditie op peil met fietsen. Twee keer in de week rijd ik een rondje van zo'n 2 uur, zo hard als het kan natuurlijk. Wat ik mis is het gezwam onderweg.
Op een zondagmorgen reed ik al vroeg weg. Op internet had ik gekeken waar de wind vandaan kwam (ja ja!), het werd dus heen langs het kanaal richting Helmond en met de wind mee terug. Verdwalen was uitgesloten. Het waaide hard en het was stoempen. Ik vond er al gauw niks meer aan, een snelheid van 22 km/u schiet niet echt op. Nou was het die zondagmorgen druk op de weg, veel wandelaars, hardlopers, skaters*, skeelers* en vooral wielrenners. Ik pikte achter een grote kleurige groep aan: 'De Stickerkoning'. Met hun mooie lichte racekarretjes reden ze tegen de 30 km/u. Achteraan, uit de wind, kon ik dat gemakkelijk bijhouden. Totdat ze voorbij Son plotseling het kanaal overstaken. Ik dacht: die weten hier de weg niet en ging rechtdoor. Een stukje verder strandde ik in een zandbak.
Nadat ik mijn stuur recht had gezet reed ik tot de Bavaria in Lieshout en draaide toen om. Ha, dat was beter, wind in de rug. Ik kon op eigen kracht een mooie snelheid aanhouden. Als ik voorbij gefietst wordt door twee nogal massieve leeftijdgenoten ga ik er weer achter hangen. Na een tijdje beginnen ze verstoord om te kijken en om het ijs te breken zeg ik: "Rijde gullie altijd zo op oew dooie gemak?".
Ik had beter mijn mond kunnen houden, want ze gaven me toch gas en toen reed ik weer alleen.
Ik zal blij zijn als ik weer kan hardlopen.

*een skate heeft 4 wieltjes en een skeeler 5

RUNNING TEAM OIRSCHOT

Benefietconcert "Samenloop van omstandigheden" met Mission Impossible

Er zijn nog enkele plaatsen vrij voor het benefietconcert op

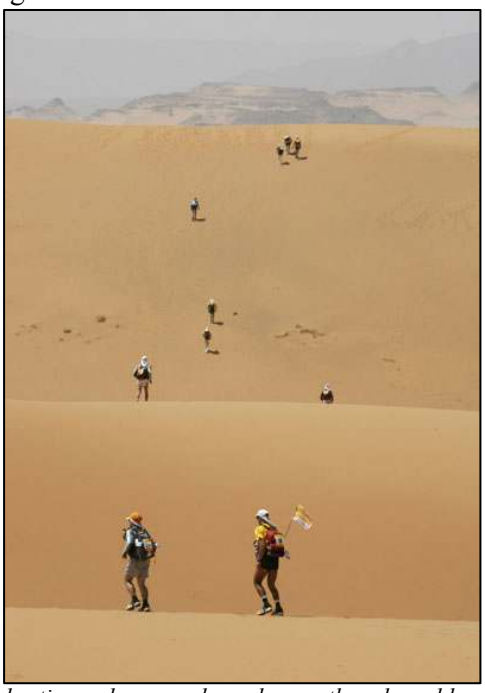
vrijdag 29 juni 2007 - Sociaal Cultureel Centrum De Enck

De kaarten zijn verkrijgbaar bij de Enck (via de website www.deenck.nl),
bij Ton Peeters 0499-572924 of bij Mari Oerlemans 0499-573860

HARDLOPEN EN…

…gezondheid

Er is in ons land een gezegde dat luidt: hardlopers zijn doodlopers.
Als je dit gezegde letterlijk zou nemen, dan klopt dat wellicht ook nog wel. Maar dat dan in die zin dat iedereen een keer dood gaat. Een hardloper dus ook.
Maar we bedoelen hier meer, dat mensen die steeds maar van het een naar het ander snellen, uiteindelijk zich zelf tegen komen. Het is natuurlijk alleen maar goed om van tijd tot tijd even rustig aan te doen.
Een chinees spreekwoord zegt namelijk: Als je het druk hebt moet je langs de kant van de weg gaan zitten.
Dit spreekwoord geeft dus aan dat wanneer je het druk hebt je iets niet goed doet. Of je werkt zelf te veel terwijl je anderen meer zou moeten laten doen. Of je moet gewoon eens even rustig nadenken wat je nu allemaal precies aan het doen bent. Moet je anderen het werk meer laten doen. Of wil je zelf te veel, te veel in materiele zin? Of werk je zelf gewoon te hard en moet je het voor je zelf, en voor je gezondheid rustiger aan doen?
Dat een hardloper in dit laatste geval geen doodloper is kan ik u verzekeren. Het is namelijk zeer ontspannend om te hardlopen. Rustig alleen of in een groep samen met anderen door en over de Oirschotse hei te rennen is zeer rustgevend. Het is een kwestie van ontspanning door inspanning. En na het hardlopen heb je dan weer een goed gevoel. Blij dat je met gelijkgestemden een mooie tijd hebt kunnen doorbrengen. Al hardlopend en buurtend.


beetje zon kan geen kwaad: marathon des sables

Daar komt nog bij dat uit onderzoek blijkt dat bewegen goed is voor een mens. Elke dag een halfuur bewegen komt de gezondheid ten goede en houdt de mens mobiel. “De botten komen dan niet vast te zitten” zou mijn schoonvader zeggen. En in mijn ogen heeft hij daar helemaal gelijk in. Dat dagelijks een half uur bewegen behoeft trouwens niet te bestaan uit een half uur of langer hardlopen. Simpelweg een half uur wandelen of fietsen volstaat. Dat wandelen of fietsen mag, het kan tegenwoordig allemaal, ook binnen. Een hometrainer of een loopband zijn daar heel geschikt voor. Voor slechte weersomstandigheden is dat voor een aantal mensen natuurlijk de oplossing. Maar voor het overige zou ik toch zeggen wandel of fiets een half uur, langer mag natuurlijk ook, in de zon.

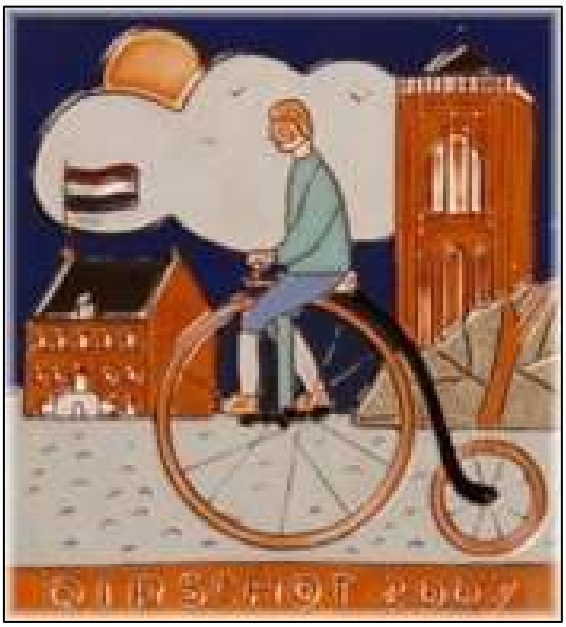
Misschien hoor ik u nu zeggen, in de felle zon dat is toch niet goed voor de gezondheid. Men schijnt nu weer ontdekt te hebben dat dat allemaal meevalt. Het schijnt zo te zijn dat de zon inderdaad wel enige slechte invloed heeft waardoor bijvoorbeeld huidkanker kan ontstaan. Maar de goede dingen die de zon je brengt schijnen toch ook heel belangrijk voor je te zijn. Ik voor mezelf houd er voorlopig maar op dat het woordje “te” in deze de doorslag geeft. Dus zon is goed voor je en zeker als je het met mate “consumeert”. Dus in het voor en najaar lekker van de zon genieten. Als de zon in de zomer hoog aan de hemel staat, en je voelt de zonnestralen echt prikken op je huid, probeer de zonnestralen dan te mijden en zoek bijvoorbeeld een lekkere notenboom om onder te zitten. Dan heb je een goede balans voor je zelf en dat komt je gezondheid in mijn ogen ten goede.
Als we het hebben over gezondheid, en het woord kanker viel hiervoor al even, moet ik toch ook even denken aan de leden van onze Atletiekvereniging die dit jaar voor de tweede keer meedoen aan de Roparun. Als ik dit schrijf moeten ze nog starten. Als u het leest hoop ik dat u hebt kunnen vaststellen dat ze allemaal weer behouden terug zijn gekeerd uit Parijs. Dan kunnen we allemaal samen weer een mooi en sportief jaar tegemoet zien. Waarin we, ieder naar zijn eigen smaak, of nieuwe pr’s kunnen lopen of gewoon gezellig een eindje ronddraven.
Als we maar mogen genieten van een goede gezondheid. Want dat is zo ongeveer het enig wat in deze wereld niet te koop is.

DE MEEUW JAZZLOOP *(Ad van Zelst)*

Op het moment dat dit stukje geschreven wordt zijn we bezig met de laatste voorbereidingen voor de Jazzloop. Het nieuwe parcours, de daarbij behorende verkeersmaatregelen en wegafzettingen zijn door de gemeente goedgekeurd. De werving van de ruim 60(!) vrijwilligers is bijna afgerond. De meeste zijn al jaren hiervoor beschikbaar, maar er vallen er natuurlijk elk jaar enkele af, door vakantie of andere omstandigheden. Voorop staat dat onze leden de kans krijgen om mee te lopen, maar anders vragen we ze om mee te helpen. Ook partners en andere familieleden steken een handje toe.

Van de inschrijvingen is nu nog niet veel te zeggen, die komen altijd pas laat op gang. In hetzelfde weekend worden in Veldhoven het Nederlands Kampioenschap op de baan worden gehouden, dat houdt toch enkele toppers weg. Maar het geeft andere atleten weer de kans op het podium te komen. We zijn benieuwd of de aantrekkelijke premies voor de snelste lopers er uit gaan. Als het parcours zo snel blijkt te zijn als wij hopen dan is dat voor prestatiegerichte atleten een stimulans om de komende jaren in Oirschot hun p.r. of c.r. scherper te stellen.

We hebben een prima samenwerking met de Stichting Lichte Muziek Oirschot die het Jazzweekend organiseert en ook



met de vertegenwoordiging van de IVCA (International Veteran Cycle Assocation), die dit jaar een wereldevenement naar Oirschot haalt: een rally voor antiek fietsen. Deelnemers uit 14 landen waaronder de VS hebben zich daarvoor al aangemeld. Op de Markt is het wel passen en meten om de drie evenementen soepel langs elkaar te laten lopen. Op zaterdag is er ook nog de Café-Bridge en op zondag een show van oldtimers georganiseerd door OTO (Old Timers Oirschot). Je kunt toch niet zeggen dat er in Oirschot niets te beleven is!

Tijdens en na de vorige Jazzloop vroegen we aan een aantal atleten en kenners van het atletiekwereldje wat we konden verbeteren aan de Jazzloop. We hebben de tips ter harte genomen, hebben er allemaal hard voor gewerkt en hopen nu maar dat onze inspanningen succes hebben.

INTERNE COMPETITIE 2007 *(Adrie Vermeeren)*

Op dinsdag 24 april werd het eerste onderdeel van de interne competitie gelopen door 32 AVO-leden. In vergelijking met vorig jaar zijn de leeftijdcategorieën anders ingedeeld. In de rubriek uitslagen elders in dit blad staan de individuele prestaties.

DAMES 45 +	*500 m*	*1500 m*	*3 km*	*5000 m*	*10 km*	*totaal*
Antoinet van Esch	1.33,2					93,2
Jozé van de Burgt	1.46,0					106,0
Silvia Tempelman	1.48,9					108,9
Tineke van de Heuvel	1.52,7					112,7
Nellie van Beers	1.57,8					117,8
Leny de Croon	2.00,3					120,3
Jeanne Kemps	2.00,7					120,7
DAMES 35 +						
Sonja van Bommel	1.55,0					115,0
Joke Bullens	1.57,6					117,6
Anita Timmermans	1.59,3					119,3
DAMES SENIOREN + JEUGD						
Karin Timmermans	1.37,8					97,8
Linda Timmermans	1.49,2					109,2
Sanne Heijmans	1.56,9					116,9
HEREN 65 +						
Laurent Linssen	1.40,9					100,9
Maarten Kaptein	2.01,6					121,6
HEREN 55 +						
Ad van Heerbeek	1.44,4					104,4
Erik van Ingen	1.45,1					105,1
HEREN 45 +						
Gerrie Dijkstra	1.28,9					88,9
Martien van Gerven	1.29,8					89,8
Hans van de Wal	1.32,4					92,4
Cees Koppen	1.36,5					96,5
Hennie van Rijt	1.37,5					97,5
Ger van Heesch	1.39,8					99,8
Henk van de Ven	1.42,4					102,4
Adrie Louwers	1.44,7					104,7
HEREN 35+						
Ronald van de Vondervoort	1.29,4					89,4
Ton Peeters	1.30,2					90,2
HEREN SENIOREN +JEUGD						
Martijn van de Ven	1.19,4					79,4
Bart Noyen	1.23,6					83,6

Puntentelling: voor alle afstanden wordt de tijd teruggerekend naar het aantal seconden per 500 meter. De 1500 meter-tijd wordt dus door 3 gedeeld en dat aantal seconden zijn je punten.
Als je een onderdeel mist krijg je het aantal punten van de langzaamste loper in je categorie 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.

De volgende ronde is op 30 mei, dan wordt op de baan de 1500 meter gelopen. Iedereen kan nog meedoen!

snelste van het hele veld: Martijn >

HARDLOOPCURSUS

De hardloopcursus is op 15 april weer begonnen. Dit jaar zijn 15 deelnemers enthousiast aan de gang gegaan onder leiding van Cees van de Schoot en Toon de Croon. De cursus omvat 20 lessen van 5 kwartier en na afloop krijgen de deelnemers een certificaat van deelname. Maar de bedoeling is natuurlijk dat ze ook in de toekomst sportief bezig blijven. Bij AV Oirschot bijvoorbeeld…

CLINIC MARATHON EINDHOVEN *(Cees van de Schoot)*

Een groot aantal Oirschottenaren (en niet alleen leden van AV Oirschot) loopt elk jaar de halve marathon van Eindhoven. Enkele doen zelfs mee aan de hele marathon. AV Oirschot organiseert voor deze groep lopers een clinic ter voorbereiding op deze grote wedstrijd, die dit jaar plaatsvindt op zondag 14 oktober 2007.

Op deze avond wordt uitleg gegeven over het verbeteren van de conditie, wat trainen doet met je lichaam en met welke wetmatigheden je rekening moet houden om overbelasting en blessures te voorkomen.

De clinic is een initiatief van de trainersgroep van AV Oirschot en wordt gegeven op donderdagavond 21 juni a.s. van 20:30 uur tot 22:30 uur in ons clubhuis bij het atletiekveld.

Niet alleen leden van AV Oirschot zijn welkom, maar ook lopers van andere clubs of lopers die niet aangesloten zijn bij een vereniging. Ken je iemand die hiervoor wel belangstelling heeft, tip hem dan even, want we willen een volle bak. Deelname is gratis, inclusief koffie bij binnenkomst en in de pauze (consumpties na afloop zijn voor eigen rekening).

Graag weten we van te voren wie er komen. Bij voldoende belangstelling gaan we dit herhalen en overwegen we de clinics uit te breiden met gastdocenten over b.v. sportmassage, blessurepreventie, voeding, periodisering, enz.

Aanmelden kan bij Cees van de Schoot, per e-mail ceesvandeschoot@kpnplanet.nl of tijdens de training.

Programma

Donderdag 21 juni, AV Oirschot clubhuis

20:15	**Ontvangst**
20:30	**Theorie Trainingsleer (Cees van de Schoot)**
21:30	**Pauze**
21:45	**Trainen voor Eindhoven (Mario Wiercx)**
22:15	**Vragen**
22:30	**Einde**

Marathon Eindhoven 2006. Leden van AV Oirschot, onderweg naar de start van de halve marathon, moedigen de koplopers aan van de hele marathon.

HARD LOPEN BIJ DE AV OIRSCHOT

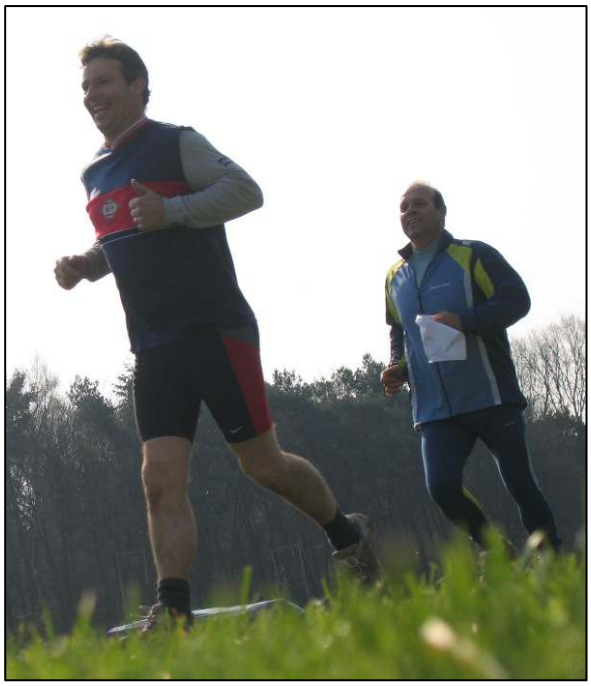
Niets is mooier dan draven over de Oirschotse hei

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. de crosstraining op zaterdagmorgen. 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:
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.

Deze bedragen zijn per jaar, exclusief de gezins- en 65+ korting. Als lid van AV Oirschot wordt u automatisch KNAU-lid en 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, 0499-572472 / maartenkaptein@kpnplanet.nl

---

BERGLOOP 2008 *(Guus van der Burgt)*

Wie gaat er mee naar een bergloop? We denken aan een halve marathon of zoiets in Frankrijk / Oostenrijk / Zwitserland, in juni (evt. september) 2008.
Om een idee te geven hier enkele van vele mogelijkheden:

- www.aletsch-halbmarathon.ch
  halve marathon, schitterend parcours
- www.graubuenden-marathon.ch
  20 mijl, hele marathon en Rothornrun
- www.kaysersberg.com
  33 km, over de toppen van de Vogezen

info:
Roland van Loon, Pompenmaker 41, 5091 EW Middelbeers, tel 013-5144016
Guus van der Burgt, Raffendonkstraat 24, 5688 DK Oirschot, tel 0499-574548, e-mail: ibbab@wxs.nl

HALVE MARATHON BUDAPEST *(Anthony Conijn)*

Voor deze wedstrijd op zondag 2 september 2007 hebben zich ingeschreven: Martien van Gerven, Cees van de Schoot, Marjon de Kort, Ger van Heesch, Nellie van Beers en Anthony Conijn.

Aansluiten kan nog, maar de prijs is dan wat hoger. Info Anthony Conijn anthonyconijn@wanadoo.nl

NAAR DE "MIKE THE HEADLESS CHICKEN"-RUN IN 2008!

Met Anthony naar de halve marathon van Budapest, met Guus naar een bergloop in Zwitserland, waarom zo ver?

Een halve marathon is een prachtige prestatie, als je hem uitloopt tenminste, maar voor veel lopers toch iets te hoog gegrepen. Daarom ben ik gaan zoeken naar een alternatief en heb dit gevonden in een gezellige korte wedstrijd, die voor het merendeel van onze leden geen problemen mag opleveren.

Zoekend op internet kom ik terecht op de website www.rrca.org/calendars met daarop alle hardloopwedstrijden in de USA. Een kaart van Noord Amerika komt op het scherm, ik klik een willekeurige staat aan, Colorado en…bingo: in het stadje Fruita een wedstrijd over 5 kilometer: de "Mike the Headless Chicken"-run. Inschrijfgeld 12 dollar en daar komen alleen nog maar wat reis- en verblijfkosten bij.

Zou het nou niet leuk zijn om in mei 2008 met de hele club, het bestuur voorop, deel te

nemen aan deze wedstrijd? Toch wat anders dan die loopjes rond de kerktoren!

Dan de kosten. Het hangt natuurlijk af van het aantal deelnemers, maar als we met een paar honderd man gaan, vallen die best mee. Ik ken iemand met een klein reisbureautje die alles zwart doet. Hij zoekt altijd op het laatste moment de goedkoopste charters. We hoeven ook niet vooruit te betalen, want de prijs horen we pas als we terug willen vliegen. Laat snel weten of je mee wilt naar deze unieke wedstrijd, over 25 jaar praat je er nog over!

Info: Ad van Zelst

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 1993 en 1994:

1993

Februari. Zomaar 21 nieuwe leden er bij in één maand en in maart weer 18!

In april wordt een nieuw idee gelanceerd: een interne competitie. Nellie van Beers werd tweede in de sportvrouw van het jaar verkiezing van de gemeente Oirschot. En… de eerste estafettepen. "*Eindelijk is het me dan toch gelukt om een aanmeldingsformulier voor de AV Oirschot te bemachtigen"* schrijft Mieke. Ja, je moest er toen nog voor knokken om lid te mogen worden.
Sjaak Aarts wint de cyclopathon. Na afloop van de Abdijentocht in Westerlo werden de 20 Oirschottenaren door de Belgen verrast op de nieuwste Hollandermoppen. En 57 deelnemers aan de Kempische Trimcompetitie in Oirschot.

Het juli-augustusnummer: een recept voor Chinese kipfilets. Bij de Centrumloop werd Theo van Erp met een 16e plaats de eerste Oirschottenaar in een tijd van 52:28 (pr). De 5000 meter van de interne competitie werd in Best op de baan gelopen.

En hoe die eerste interne competitie afliep lezen we in oktober. De winnaar bij de senioren: Frans Adriaans, veteranen 2: Jan van Kollenburg, veteranen 1: Cees van Rijen, dames senioren: Hennie Willems, dames veteranen 1: Marian Kemps, dames veteranen 2: Cisca van Beers.

1994

In het januarinummer is de estafettepen voor Joos van Haaren. Hij loopt al vanaf zijn 18e schrijft hij en: *"In die tijd waren er in Oirschot nog 2 personen die hardliepen. Gelukkig is dat tegenwoordig anders".* Vanaf het oktobernummer beschrijft Joos in een aantal afleveringen het ontstaan van de AV Oirschot, met daarbij nog een stukje geschiedenis over het loopgebeuren in Oirschot vanaf eind jaren 40.

En dit jaar lukt het wel: Nellie van Beers Oirschots Sportvrouw van het Jaar!

En dan Parijs: op 24 april namen 9 AV Oirschot-atleten deel aan de Marathon van Parijs. Met een hele bus supporters plus masseur Lambert en chauffeur Sjaak waren ze er vrijdags naar toe gereden. De zaterdag werd benut om de stad te zien, zondag de wedstrijd en die zelfde avond weer naar huis. De terugreis ging niet zo soepel: 2 lekke banden, een kapotte luchtveer en een hevig noodweer konden de sfeer echter niet meer bederven.

In oktober loopt Theo van Erp de marathon van Eindhoven in 2:53:27. Hij heeft zich laten sponsoren voor een goed doel, loopt maar liefst ƒ 537,50 bij elkaar en... verdubbelt zelf dat bedrag tot € 1075,-!

< Toon de Croon en Ton van Liempt in Parijs

UITSLAGEN *(Ad van Zelst)*

24 april 2007 AVO INTERNE COMPETITIE, OIRSCHOT *(individueel)*

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
500 m	Martijn van de Ven	1e	Msen	1:19.4			22,78
	Bart Noyen	2e	Msen	1:23.6			21,43
	Gerrie Dijkstra	1e	M45	1:28.9			20,22
	Ronald van de Vondervoort	1e	M35	1:29.4	pr		20,10
	Martien van Gerven	2e	M45	1:29.8			20,00
	Ton Peeters	2e	M35	1:30.2			19,95
	Hans van de Wal	3e	M45	1:32.4			19,57
	Antoinet van Esch	1e	V45	1:33.2	pr		19,35
	Cees Koppen	4e	M45	1:36.5			18,75
	Henny van Rijt	5e	M45	1:37,5			18,56
	Karin Timmermans	1e	Vsen	1:37.8			18,37
	Ger van Heesch	6e	M45	1:39.8			18,00
	Laurent Linssen	1e	M65	1:40.9			17,82
	Henk van de Ven	7e	M45	1:42.4			17,65
	Ad van Heerbeek	1e	M55	1:44.4			17,31
	Adrie Louwers	8e	M45	1:44.7	pr		17,14
	Erik van Ingen	2e	M55	1:45.1			17,04
	José van de Burgt	2e	V45	1:46.0			16,98
	Silvia Tempelman	3e	V45	1:48.9			16,51
	Linda Timmermans	2e	Vsen	1:49.2			16,40
	Tineke van de Heuvel	4e	V45	1:52.7			15,93
	Sonja van Bommel	1e	V35	1:55,0			15,65
	Sanne Heijmans	3e	Vsen	1:56.9			15,38
	Joke Bullens	2e	V35	1:57.6	pr		15,25
	Nellie van Beers	5e	V45	1:57.8			15,15
	Anita Timmermans	3e	V35	1:59.3			15,10
	Leny de Croon	6e	V45	2:00.3			15,00
	Jeanne Kemps	7e	V45	2:00.7			14,88
	Maarten Kaptein	2e	M65	2:01.6			14,75

25 april 2007 DE HYPOTHEKER GROTE BEEKLOOP, EINDHOVEN*

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
12 km	Marita van Hoof			1:17:18			9,20
16 km	Cees Koppen			1:15:25			12,73
	Bert van Hoof			1:18:44			12,19
	Ger van Heesch			1:17:30			12,39
	Erik van Ingen			1:24:37			11,35
	Antoinet van Esch			1:25:15			11,26
	Jozé van de Burgt			1:27:05			11,02
	Silvia Tempelman			1:32:24			10,39

**recreatieloop, zelf geklokte tijden*

28 april 2007 VENNENLOOP, OISTERWIJK

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
10 km	Laurent Linssen		Mrecr	0:54:43			10,96

30 april 2007 26e TORENLOOP, HILVARENBEEK

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
10 km	Joke Bullens		Vrecr	0:51:50	pr		11,58
	Jan Joosen		Mrecr	0:59:01			10,17
20 km	Cees Koppen	9e	M45	1:33:02			12,90
	Nellie van Beers*	2e	V35	1:33:12		cr	12,88

**clubrecord categorie V50*

UITSLAGEN *(vervolg)*

30 april 2007 — 20e ORANJELOOP, LIESHOUT

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
5 km	Berti Smetsers		Vrecr	0:29:42			11,58
10 km	Gerrie Dijkstra		Mrecr	0:39:02			15,37
	Ton Peeters		Mrecr	0:40:31			14,81
	Hans van de Wal		Mrecr	0:47:50			12,54
	Adrie Louwers		Mrecr	1:06:46			8,99
	Ria Louwers		Vrecr	1:06:44			8,99
15 km	Erik van Ingen		Mrecr	1:16:20			11,79
	Jeanne Kemps		Vrecr	1:19:20			11,34
	Sonja van Bommel		Vrecr	1:20,23			11,20
	Arja Oerlemans		Vrecr	1:24:28			10,66
	Marita van Hoof		Vrecr	1:28:17			10,19
21,1 km	Ronald van de Vondervoort		Mrecr	1:38:43			12,82
	Bert van Hoof		Mrecr	1:41:04			12,53
	Mari Oerlemans		Mrecr	1:49:40			11,54

17 mei 2007 — HEMELVAARTLOOP, EINDHOVEN

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
9926 m	Jac van Heerebeek		Mrecr	0:41:32			14,33
	Ronald van de Vondervoort		Mrecr	0:41:53			14,21
	Adrie Louwers		Mrecr	0:44:09			13,48
	Hans Hoogmoet		Mrecr	0:49:45			11,96
	Anthony Conijn		Mrecr	0:52:58			11,24
21,1 km	Ton Peeters		M35	1:25:47			14,76
	Cees Koppen		M45	1:34:58	pr		13,33
	Nellie van Beers*		V45	1:35:23		cr	13,27
	Ger van Heesch		Mrecr	1:45:01			12,06
	Cees van de Schoot		Mrecr	1:46:03			11,94
	Silvia Tempelman		Vrecr	1:58:27	pr		10,69

**clubrecord categorie V50*

Uitslagen doorgeven

Na elke wedstrijd kijken we op internet naar de prestaties van de AV Oirschot atleten. De meeste vissen we er dan wel uit als we zoeken op AV Oirschot of Running Team Oirschot. Wat we echter niet kunnen vinden zijn de mensen die met de bedrijvenlopen meedoen, wedstrijden die niet op www.uitslagen.nl staan of wedstrijden waarnaar we niet kijken (De 6,5 km van Zulk). In die gevallen willen jullie wel even doorgeven wat je gepresteerd hebt (zie info-pagina's). Ook p.r.'s en c.r.'s graag even doorgeven.

> Hemelvaartloop Eindhoven. Adrie liep de 10 km, Cees behaalde een mooi p.r. op de halve marathon en Nellie werd met een clubrecord V50 1e bij de V45

CLUBRECORDS *(geautoriseerd door Harry van de Ven)*

CLUBRECORDS GEVESTIGD IN 2007

datum	naam	categorie	plaats	discipline	prestatie
11 mrt	Ad van Heerbeek	M55	Tilburg	30 km	2:23:24 u
11 mrt	Ad van Zelst	M60	Tilburg	30 km	2:27:18 u
1 apr	Robbert van de Kerkhof	Msen	Valkenswaard	polshoog	3,10 m
1 apr	René van de Ven	Msen	Valkenswaard	kogel	12,04 m
30 apr	Nellie van Beers	V50	Hilvarenbeek	20 km	1:33:12 u
17 mei	Nellie van Beers	V50	Eindhoven	21,1 km	1:35:23 u
10 mei	Bart Noijen	Jjun A	Veldhoven	3000 m	11:25.4 min
10 mei	René van de Ven	Msen	Veldhoven	discus	29,21 m

al deze clubrecords zijn erkend door de recordcommissie

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

Doe ook mee aan de vernieuwde DE MEEUW JAZZLOOP!

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?

● IBB Electronic Engineering ● Anja van Heerebeek Sportmassage ● Autorijschool Thea de Jong ● Springer & Van Rijt ● 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 ●

TRAININGEN *(Cees van de Schoot)*

Trainingsschema juni 2007		
ma	28	2e Pinkersterdag DL 1 60 min
di	29	2e wedstrijd Interne competitie 1500m op de baan, start vanaf 19:00 uur
wo	30	DL 1 15 km
do	31	W-up 3x 12 min DL 3, P 2 min dribb 15 min HL
vr	1	rust
za	2	Rustige DL 1 60 min
zo	3	Bosloop 60 min
ma	4	HL 50 min
di	5	W-up Ritme training 3x(7x15 sec snel) p 2 min DL2; sp 5 min HL, 15 min HL
wo	6	DL 2 10 km
do	7	W-up 40 min DL 1; 5x versnl lp 80m I 80%, 15 min HL
vr	8	rust
za	9	Wedstrijd 10 km
zo	10	HL 35 min
ma	11	rust
di	12	W-up 400-100-300-100-200-100-100-100-200-100-300 enz. Steeds snel(I=80%)100m dribb. Aaneengesloten 50 min, HL, 15 min HL
wo	13	DL 1 12 km
do	14	W-up 7x (3 min DL2 +3 min DL1); 15 min HL
vr	15	rust
za	16	Rustige DL 1 60 min
zo	17	Bosloop 60 min
ma	18	HL 50 min
di	19	W-up 6x200m (I=105%) + 1x1200m (I=95%); 4x200m (I=105%) + 1x 1600m (I=95%); P 45 sec dribb Sp 5 min HL; 15 min HL
wo	20	DL 2 14 km
do	21	W-up DL 1 45 min
vr	22	rust
za	23	Rustige DL 1 75 min
zo	24	Bosloop 50 min
ma	25	HL 50 min
di	26	3e wedstrijd Interne competitie 3000m bij de Paters, start van 19:00 uur
wo	27	HL 35 min
do	28	W-up 6x 5 min DL 2-3, P 2 min dribb; 15 min HL
vr	29	rust
za	30	Rustige DL 1 60 min
zo	1	Bosloop 60 min

Clubtrainingen (met begeleiding).
Start vanaf het atletiekveld:

zondag	9:30 uur	recreanten*
dinsdag	19:00 uur	clubtraining
woensdag	19:00 uur	recreanten*
donderdag	19:00 uur	clubtraining

Vrije trainingen (zonder begeleiding):
Start vanaf zwembad De Kemmer

zaterdag	9:00 uur	cross training,

**5 niveaugroepen en loopcursus*

WANDELEN *(Ton van der Sande)*

datum	*tijd*	*startpunt*	*afstand*	*begeleider*	*telefoon*
za 02 jun.	7.00	Leugenbankjes Oisterwijk	Ca. 30km	Aaf Gerritsen	0499-575512
	8.00	Cafe “de Schutskuil”	12-15km	Josje Franken	0499-571543
za 09 jun.	8.00	Manege Vierspan	12-15km	Henk van de Wal	0499-571174
za 16 jun.	8.00	Watermolen Spoordonk	12-15km	Gerard v Overbeek	0499-571667
za 23 jun.	8.00	Leugenbankjes Oisterwijk	12-15km	Ton v der Sande	013-5134266
za 30 jun.	8.00	Oude Kerkje Middelbeers	12-15km	Ferry Fens	013-5141418

Informatie: Ton van der Sande, asmi-advies@planet.nl

WEDSTRIJDKALENDER *(Laurent Linssen)*

datum	*plaats*	*evenement*	*hoofdafstand*	*info*
Za 2 juni	Nuenen	Van Goghloop	5/10/15/21,1 km	www.vangoghloop.nl
Zo 3 juni	Tilburg	TweeStedenloop	10 EM	www.tweestedenloop.nl
Vrij 8 juni	Stramproy	Steinakkerloop	5/10 km	www.degrenslaupers.nl
Za 9 juni	**Oirschot**	**De Meeuw Jazzloop**	**10 km**	**www.avoirschot.nl**
Za 9 juni	Veldhoven	NK Masters	diverse	www.gvac.nl
Zo 10 juni	Veldhoven	NK Masters, vervolg		
Zo 10 juni	Rijen	Rondje Rijen	5/10 km	www.spiridon.nl
Zo 17 juni	St. Oedenrode	Drie-O-Halve marathon	5/1021,1 km	www.fortuna67.nl
Zo 17 juni	Goirle	ZLM Stratenloop	15 km	www.loopgroepgoirle.nl
Zo 24 juni	Berkel-Enschot	Galgenloop	5/10 km/10EM	www.galgenloop.nl
Di 26 juni	**Oirschot**	**Interne competitie**	**3000 m**	**www.avoirschot.nl**
Do 28 juni	Almkerk	Hardloopronde	10 km	www.altenaroadrunners.nl
Wo 4 juli	Zoutelande	Stratenloop	2,4-12 km	www.dynamica-sport.nl
Do 5 juli	Wijk en Aalburg	Hardloopronde	10 km	www.altenaroadrunners.nl
Za 7 juli	Chaam	Chaamloop	5-10 km	www.chaamloop.nl
Wo 11 juli	Domburg	Stratenloop	10 km	www.dynamica-sport.nl
Wo 18 juli	Westkapelle	Stratenloop	7 km	www.dynamica/sport.nl

Verder in 2007:

Wo 8 aug	Biest/Houthakker	Vakantieloop
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
Zo 18 nov	Nijmegen	Zevenheuvelenloop

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)

De Meeuw Jazzloop 2006 >

JEUGD *(Tiny van de Ven)*

Hallo jeugdleden, ouders en fans van onze atletiekclub AV. Oirschot
Zoals jullie nog wel weten was er in de vorige spike een hersenkraker geplaatst voor de jeugd. Al snel kreeg ik via de mail een goed antwoord toegestuurd. Soms denk ik wel eens lezen de kids ons clubblad wel maar daar was ik nu van overtuigd.
Luuk Priem kwam met zijn juiste oplossing als eerste binnen. Gelukkig wisten meerdere kinderen wat het antwoord moest zijn. Noa, Jaap, Bo en Britte wisten het goede antwoord ook.
De inzenders worden hiervoor beloond met een verrassing. De oplossing was, *Weet jij waar de paashaas de eieren heeft verstopt?* Noa had er nog een eigen versie bij gedaan, IN HET BOS. Ja die oplossing is natuurlijk ook leuk.
Intussen zijn de baanwedstrijden in volle gang. De 2 competitie wedstrijden voor pupillen zijn achter de rug. Een finale plaats is als club niet gehaald. Individueel is het nog even afwachten.
Daarnaast hebben enkele jeugdleden goed gepresteerd op baanwedstrijden in de regio. De komende periode zijn er nog vele mogelijkheden om aan een baanwedstrijd deel te nemen dus bekijk de agenda en schrijf je tijdig in. Ook voor de jeugd jazzloop kun je je aanmelden en gratis deelnemen.
In het weekend van 30 juni vindt er in Eindhoven een internationale ontmoeting plaats waar pupillen A en junioren C en D aan deel mogen nemen. Mocht je daar interesse in hebben meld dit dan bij Manita vd Pasch. Er wordt naast een ploeg van PSV een ploeg vanuit regio 14 opgesteld om deel te nemen aan deze internationale wedstrijd.
Het is een groots sportief evenement waar enkele van onze jeugdleden al ervaring mee hebben. Laat je stem horen als je interesse hebt.

Veel leesplezier, Tiny.

JEUGD, VERSLAGEN *(Kim en Lotte)*

Hallo allemaal.

Gisteren had ik een leuk meerkamp. Het was lekker weer. Wij hadden een leuke groepje met lotte bo britt noukje thijs. Als 1e moest ik kogelstoten. Dat ging heel goed ik had al meteen een pr te pakken.

Als 2e moest ik sprint. Ik liep de 60 meter in 10.9
Daarna gingen we hoogspringen. Dat vind ik het moeilijkste om te doen. Maar na de extra lessen van Bart en Rene snap ik het nu wat beter. Ik haalde 85 cm, nog niet zo erg hoog, maar ik ben best trots op mezelf.
Toen het verspringen. Ook dat ging goed. Ik sprong 3.16... alweer een pr!! Als allerlaatste het loopnummer. Dat is wel zwaar na zo'n lange dag, maar ook hier liep ik een pr. Johan der Kinderen kwam ook nog even kijken die dag, dat was wel leuk. Ik heb een leuke dag gehad en het goed gedaan.

groetjes kim

Hallo allemaal,

Ik ben Lotte Verhoeven en ben zondag 6 mei naar een wedstrijd geweest in reusel. Het was een leuke wedstrijd. Als eerst moest ik kogel doen daarbij had ik ook nog een Pr 5 meter en 61 centimeter ver. Daarna moest ik de 60 m lopen en had daar ook weer een Pr bij 10.6 secondes. Tussen de wedstrijden door hadden we nog erg veel tijd om iets leuks te gaan doen. Daarna gingen we hoog doen ik was over de 1.5 gekomen. Daarna gingen we verspringen ik kwam twee keer niet uit en sprong niet zo goed. Een keer was de poging ongeldig de tweede keer sprong ik net voor de streep en telde de sprong nog. Daarna moes ik de lange afstand lopen. Dat was best vermoeiend. Daarna was de prijsuitreiking ik was van heel mijn groep 11 geworden. Om vier uur zaten we pas in de auto. Het was een toffe en lang wedstrijd geweest. Ik en bo hadden ook heel erg veel lol gehad

Groetjes Lotte.

JEUGD, BAANWEDSTRIJDEN REUSEL *(Noukje Verhoeven)*

Heee leden van AVO,

Ik ben Noukje Verhoeven en ben 13 jaar zit nu bij de meisjes junioren D 2de jaars. En ik heb zondag 6 mei ’07 een baanwedstrijd gehad in Reusel. En daar wil ik jullie iets over vertellen.

08.00: Het is tijd om wakker te worden, een wedstrijd is leuk maar vroeg opstaan hoort er bij. Snel me kleren aan en hop in de auto en op weg naar de verzamelplaats.

09.15: Aangekomen bij de verzamelplaats. Er waren maar heel weinig kinderen. En dat snap ik niet. Dat er maar zo weinig zijn als er een hele leuke en gezellige wedstrijd te doen is.(komt ook omdat het vakantie was denk ik) Maar gelukkig waren er toch een aantal kinderen: Bo, Britt, Thijs, ik (Noukje, met een toeschouwer Siebe), Lotte, Kim (met een toeschouwer Broertje Rob).

09.30: vertrek naar Reusel.

10.00: Aangekomen in Reusel. We hadden meteen een mooi plaatsje te pakken. Het was nog erg fris maar we waren gelukkig allemaal vrolijk en blij. Dat is ook heel belangrijk.

10.15: Heel veel kinderen moesten al om half elf hun eerste onderdeel doen dus leek het ons wel verstandig om in te gaan lopen. Omdat ik jun. D ben mag ik zelf mijn onderdelen kiezen, dit keer mocht ik kiezen uit: Hoog, Kogel, Speer, 60m sprint en 600m. Ik heb gekozen uit hoog, kogel en speer.

11.30: Ik moest beginnen met mijn eerste onderdeel kogel. Hierbij zouden de eerste 6 kinderen door gaan naar die finale die meteen erna plaats vind. Mijn eerste 3 pogingen gingen niet echt goed. Ik had in de 8m gestoten 3x en dat is eigenlijk niet echt goed. Ik had niet verwacht dat ik in de finale zat. Tot mijn grote verbazing zat ik dus echt bij de eerste 6. Daar was ik heel erg blij mee. Dus moest ik nog 3x stoten. De eerste keer stoten ik al in de 9m best goed vond ik. De 2de keer ook in de 9m en de derde keer de beste en ook laatste worp 9.30m

Noukje Verhoeven behaalde een mooie 3e plaats in Reusel.

dit was dan ook mijn beste worp van vandaag. Hiermee heb ik een 4de plaats behaald(eigenlijk niet leuk net buiten het podium☹)

13.40: Speerwerpen. Met speer werkte het precies het zelfde als met kogel de eerste zes gingen naar de finale. Maar hier zetten ze na de eerste worp een bordje en is dat met de 2de worp beter verzetten ze het bordje totdat het bordje bij de verste afstand staat en die word dan gemeten. Ik werd 4de en mocht door naar de finale. In de finale het ik nog 2x verder gegooid dan mijn eerste drie pogingen, mijn verste worp van vandaag was: 20.13m. Hiermee had ik ook weer net als bij kogel een 4de plaats behaald☹. De onderdelen waren allemaal 25minuten vervroegd dus ook hoog. Meteen na de finale van speer kon ik meteen door naar hoogspringen.
Ik begon op een hoogte van 1.05 en sprong hem op 1.05 er meteen vanaf☹ mijn aanloop was niet goed. Aanloop verandert en toen vloog ik er overheen. Op de 1.35 waren we nog maar met 5 meisjes over ik baalde een beetje ik denk dadelijk word ik weer 4de of 5de. Ik was als laatste en de 4 meisje voor mij daar was er maar eentje meteen overgegaan. Het was mijn 3de poging, ik moest erover gaan. Ik ging klaar staan, en dacht terug aan de training van donderdag.

JEUGD, BAANWEDSTRIJDEN REUSEL *(vervolg)*

Donderdag 3 mei '07:
De training: ik en martine zijn samen hoog aan het doen, de lat ligt op 1.30 heb lukt me maar niet om er over te gaan. Martine straalt me goede moed in, ze zegt dat ik het kan en dat ik het heel graag wil. Maar het lukt me niet. En ze zegt Het lukt ik weet het je wilt en kan het doe het anders voor mij. Of voor een jongen.
En met dat in mijn achterhoofd heb ik toen de 1.35 op mijn 3de poging gesprongen. En daarna sprong ik gewoon een gat in de lucht omdat ik derde was geworden en geen 4de. Over de 1.40 is geen een meisje nog overgesprongen.

MARTINE HARTELIJK BEDANKT!!!!!!!!

Daarna ben ik gaan kijken naar Lotte, Bo, Thijs, Britt, Kim die de lange afstand moesten lopen. En dat ging heeel goed. Daarna maar afwachten op het podium.

15.45: prijsuitreiking. En nu hoog meisjes junioren D en op de derde plaats Noukje Verhoeven van AV Oirschot met een hoogte van 1.35. Ik was echt helemaal blij. Toen naar huis gegaan en de volgende ochtend had ik spierpijn. Maar ik denk dan altijd maar dat is een teken dat ik goed mijn best heb gedaan.
Ik hoop dat de volgende keer meer kinderen aanwezig zijn het was echt een hele leuke gezellige dag en het weer werkte ook mee en dat was ook belangrijk.

Groetjes en tot op de volgende wedstrijd of training.

JEUGD, UITSLAGEN *(Harry van de Ven)*

6 mei 2007 BAANWEDSTRIJD, REUSEL (jun C/D)

categorie	*naam*	*onderdeel*	*prestatie*		*plaats*
M jun D	Noukje Verhoeven	kogel	9.30 m		4e
		hoog	1.35 m	pr	3e
		speer	20.13 m	pr	4e

6 mei 2007 BAANWEDSTRIJD, REUSEL (jun C/D)

J pup B	*40m*	*ver*	*bal*	*punten*	*plts*	*1000m*	*plaats*
Thijs de Leest	7.9	2.94	13.53	898	11e	4.26.6	7e

M pup A1	*60m*	*ver*	*hoog*	*kogel*	*punten*	*plts*	*1000m*	*plts*
Kim v Straten	10.9 pr	3.16 pr	0.85	5.30 pr	1294	9e	4.26.2 pr	5e
Britt vd Branden	13.5	2.35 pr	0.80	3.79	717	12e	5.58.7	10e

M pup A2	*60m*	*ver*	*hoog*	*kogel*	*punten*	*plts*	*1000m*	*plts*
Lotte Verhoeven	10.6	3.07	1.05	5.61 pr	1483	11e	4.45.8	8e
Bo vd Branden	10.9	3.17 pr	1.00	4.08	1321	14e	4.26.4 pr	6e

10 mei 2007 BAANWEDSTRIJD VELDHOVEN (jun/sen)

categorie	*naam*		*onderdeel*	*prestatie*		*plaats*
J jun A	Bart Noijen		3000 m	11.25.4 min	CR	1e
		werpdriekamp	kogel	8.30 m		
			discus	23.45 m		
			speer	22.87 m		
			totaal			3e
M sen	René vd Ven					
		werpdriekamp	kogel	11.21 m		
			discus	29.21 m	CR	
			speer	44.55 m		
			totaal			1e

JEUGD, UITSLAGEN *(vervolg)*

10 mei 2007 **COMPETITIEWEDSTRIJD VELDHOVEN (pupillen)**

M pup B	*40m*	*Ver*	*Hoog*	*Bal*	*punten*	*plaats*
Nina vd Pasch	6.7	3.43 pr	0.95	13.31	1489	2e

J pup A2	*60m*	*Ver*	*Hoog*	*Kogel*	*punten*	*plaats*
Sam vd Pasch	9.1 pr	4.23 pr	1.20	7.00	2106	4e
Dennis Terhaag	9.7 pr	3.44 pr	0.95	6.03	1607	8e

M pup A1	*60m*	*Ver*	*Hoog*	*Kogel*	*punten*	*plaats*
Kim v Straten	10.4 pr	2.94	1.00 pr	4.85	1365	9e
Britt vd Branden	13.0 pr	2.12	0.80	3.74	689	17e

M pup A2	*60m*	*Ver*	*Hoog*	*Kogel*	*punten*	*plaats*
Bo vd Branden	10.4 pr	3.05	0.95	3.77	1272	16e

20 mei 2007 **PLEINLOOP, KAATSHEUVEL**

Meisjes	groep 5/6	Noa v Ginneken	1e	(van de 44)	3.40 min

< Leuk dat je er een foto van hebt gemaakt, Noa. Proficiat met je mooie overwinning.

Zaterdag 2 juni Jazzloop!
Doe je mee?
V

JEUGD, AGENDA

waar?	*wanneer?*	*wat?*	*wie?*	*hoe laat?*	
Waalwijk	5 juni (di)	avondwedstrijd	junioren		
Best	5 juni (di)	Avondwedstrijd	C/B/A/SEN/mast	19.00u	??
Den Bosch	7 juni (do)	Avondwedstrijd	Jun/Sen/Vet	18.30u	??
#Eindhoven	9 juni (za)	Baanwedstrijd	Pup/jun C/D	11.00u	
#Oirschot	**9 juni(za)**	**Jazzloop**	**jeugd**		
Gemert	12 juni (di)	avondwedstrijd	Jun CBASEN	19.00u	??
Lisse	**17 juni**	**jeugdatletiekdag**			
#Bergen op Zoom	**23 juni (za)**	**Brabantse Finale competitie**	**pupillen**	**12.00u**	
#Oirschot	19/21 juni	interne competitie ouder / kind	jeugdleden	18.30u.	??
Someren	21 juni(do)	Avondwedstrijd	Jun/sen/mast	19.00u	??
#Boxtel	24 juni (zo)	Baanwedstrijd	PupJun CD		
#Waalwijk	**24 juni (zo)**	**Brab.kampioenschap**	**junioren D**		
Valkenswaard	26 juni (di)	Avondwedstrijd	Junsenmast	19.00u	
Helmond	26 juni (di)	avondwedstrijd	Juncbasenmast	19.00u.	
#Best	30/1(za/zo)	Kermismeerkampen	Jun/sen/mast	10.00u	
Eindhoven	**30 juni**	**Internationale wedstrijd**	**Pup A Jun CD**		
		VAKANTIE			

- 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

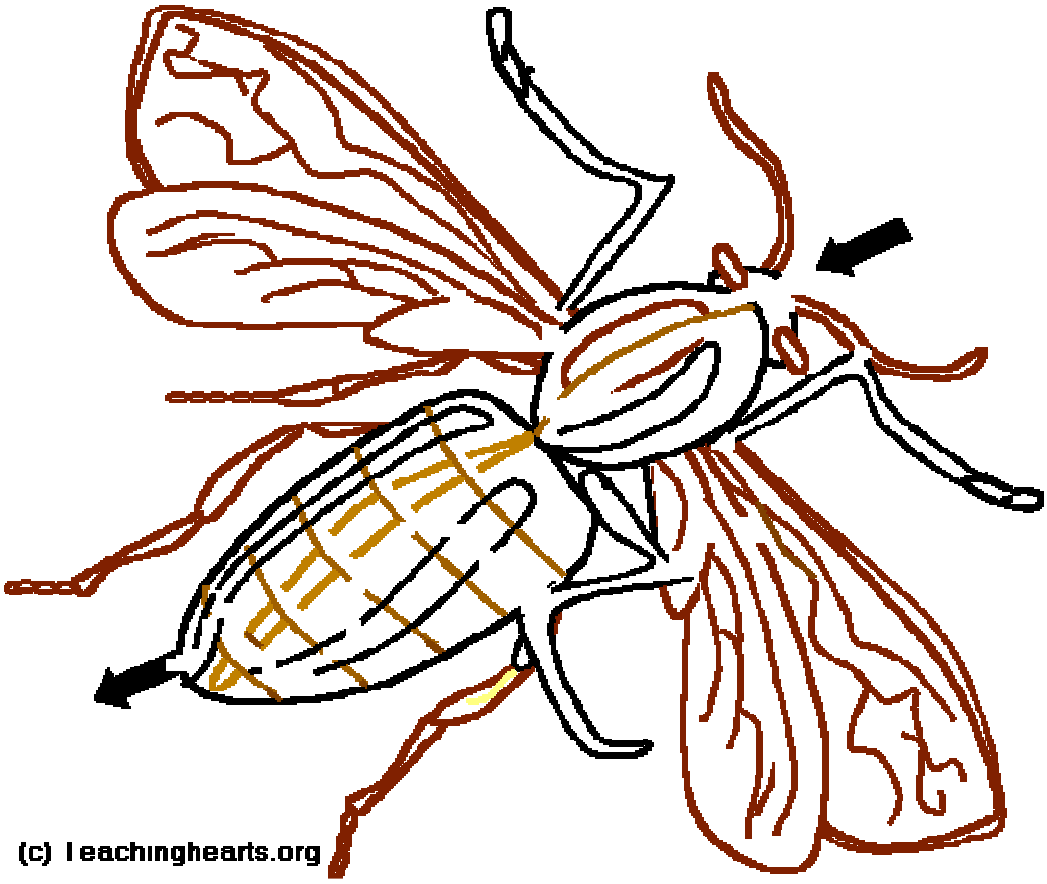
Voor meer informatie surf naar de website van de verenigingen: http://atletiek-verenigingen.pagina.nl.

JEUGD, TRAININGEN

TRAININGSSCHEMA VOOR ALLE JEUGDLEDEN (tot 25 september 2007)		
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

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

JEUGD, HERSENKRAKER



Voor de liefhebbers deze maand een doolhof. Zoek de juiste weg van kop naar staart.

JANSDAG

tijdens de Jansdag op dinsdag 5 juni krioelt het weer van de jeugd bij AV Oirschot

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

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*

Silvia Tempelman, voorzitter	0499-573489	silviatempelman@kpnplanet.nl
Ineke Conijn	0499-550641	inekeconijn@wanadoo.nl
Jeanne van Oirschot	0499-574823	j.vanoirschot@festacariba.nl
Martien van Geenen	0499-573281	mvangeenen@planet.nl
Joke Bullens	013-5142508	h.bullens@chello.nl
Cor van Boven	0499-574823	c.vanboven@festacariba.nl
Anthony Conijn, bestuursafgevaardigde	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
Guus vd Burgt	0499-574548	ibbab@wxs.nl
Peter Derks	0499-576014	
Martien van Gerven	0499-575532	gerven-visser@planet.nl
Jan Heijms	0499-575155	
Johan der Kinderen	06-23271863	
Bart Noyen	0499-575253	
René van de Ven (bestuursafgevaardigde)	0499-573143	chr_vd_ven@hotmail.com

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

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

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

Trainers en begeleiders, recreanten

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
Johan der Kinderen	06-23271863	
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
Mirjam Smits	0499-841399	
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

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

Webmaster
vacant

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

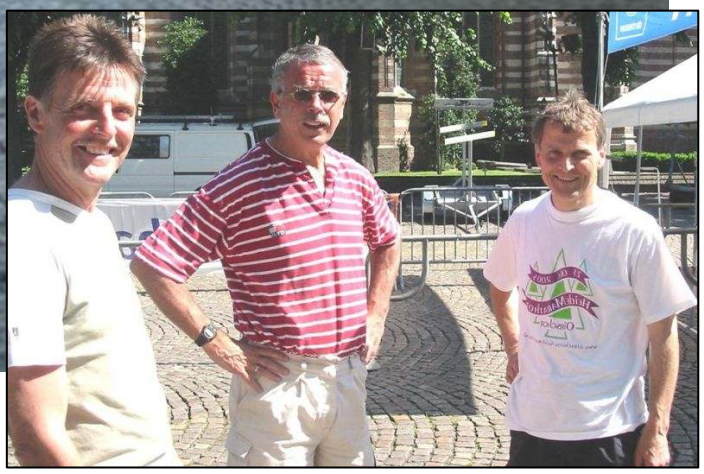
m'n èrpels!

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: op het podium en toch er naast? Schrijf op je verhaal!

DE MEEUW JAZZLOOP

Zonder vrijwilligers zijn we nergens!