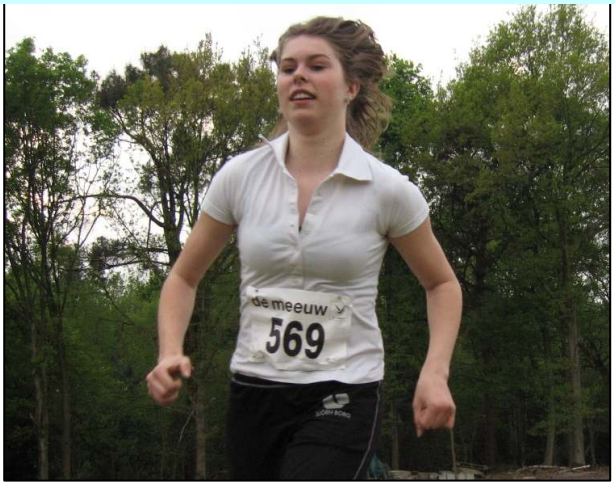
SPIKE

het clubblad van de atletiekvereniging oirschot



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

jaargang 21
nummer 9
september 2007

VAN DE VOORZITTER

Voor velen van ons is de vakantie inmiddels weer verleden tijd. Dit jaar hebben we in Nederland een in mijn ogen normale zomer gehad. De temperatuur lag vaak op het gemiddelde voor deze tijd van het jaar. Ook de regen was niet buitensporig veel. Het was dus kort gezegd gewoon een Nederlandse zomer. Wij denken vaak dat het weer dit jaar in Nederland tegen viel. Dat is eigenlijk helemaal niet zo maar wij zijn gewoon verwend met de mooie zomers die er de laatste jaren geweest zijn. Het is natuurlijk logisch dat mensen dan op het laatst toch nog besluiten om een zonnig land op te zoeken. Maar op die manier blijft in onze gedachten een steeds mooiere zomer hangen. En om die cirkel rond te kunnen maken moeten we dan volgend jaar weer ver weg naar de zon.

Voorlopig hoeven de meeste van ons voorlopig niet meer ver weg. Het is de komende maanden weer een tijd van "naar het baasje toe". De kinderen moeten weer naar school en voor de moeders breken weer de rustige tijden aan. Iedereen komt weer in de regelmaat van de dagelijkse gang van zaken. Zo zijn ook de trainingen binnen de vereniging weer hervat en lopen vele leden weer hun wedstrijdjes. De laatste weken zijn er veel 10-kilometer wedstrijden geweest waar veel Oirschotse atleten aan hebben deelgenomen.

Naast de gebruikelijke gang van zaken is er binnen de vereniging toch ook iets bijzonders gaande. Dit is kort samen te vatten in de volgende slogan: AV OIRSCHOT GOES INTERNATIONAL. In het verleden hebben wel vaker leden van onze vereniging deelgenomen aan wedstrijden in het buitenland. De landen en steden waar leden van onze vereniging aan de start hebben gestaan zal ik niet gaan opnoemen. Want dan ga ik er zeker een aantal vergeten. Maar op dit moment zijn veel leden van de vereniging zich aan het voorbereiden om ergens in het buitenland een wedstrijd te gaan lopen. Dit betreft dan over het algemeen een hele of een halve marathon. Een aantal leden gaat begin september lopen in Budapest en in Stockholm. Anderen gaan, als ik het goed heb in november, een wedstrijd in Athene lopen. En tenslotte zijn er nog een aantal atleten die in november gaan meedoen aan de hele marathon van New York.

Naast al die reizen naar het buitenland zijn er natuurlijk ook nog de wedstrijden in Nederland. De Tilburg Ten Miles op 2 september. De Zevenheuvelenloop in Nijmegen op 18 november. En natuurlijk nog de hele en halve marathon van Eindhoven op 14 oktober 2007. De wedstrijd in Eindhoven noemt zich zelf "de gezelligste marathon in Europa". Of dat zo is weet ik niet. Maar dat komt ook omdat ik maar zelden aan een halve marathon meedoe en al helemaal geen hele marathons loop. Dus voor mij is de wedstrijd in Eindhoven inderdaad de gezelligste. En voor vele andere leden van onze vereniging is dat kennelijk ook zo. Bij de start van de training voor de halve marathon was de opkomst in ieder geval groot. Dus het deelnemersveld in Eindhoven zal ook dit jaar weer veel Oirschotse atleten tellen. En dat alleen maakt het voor mij al heel gezellig. En als u niet meedoet kunt u altijd nog meehelpen bij de gezellige drinkpost die de AV Oirschot verzorgt. Tenslotte kunt u altijd nog als toeschouwer in Eindhoven verschijnen. Ook dat is ook voor de deelnemers van onze vereniging hartstikke leuk en gezellig.

Tot ziens
Jan Kemps
Voorzitter van onze atletiekvereniging
AV Oirschot

UIT DE LEDENADMINISTRATIE *(Maarten Kaptein)*

Deze maand (hoera, hoera) 9 nieuwe leden:

Ad van Laarhoven	M45
Judith Klinkenberg	VSE
Yvonne van Dommelen	V40
Ans Moerland	V40
Thea Noordijk	V40
Jeroen Vullings	MSE
Carola Wouters	VSE
Jimmie Rooijackers	JPB
Johan Roefs	M45

Vanzelfsprekend van harte welkom. Voor een aantal van jullie (de oud-cursisten) gaat nu het echte werk beginnen, succes en vooral veel plezier! Voor alle nieuwe leden van onze vereniging is een bidon (zo lang de voorraad strekt) bij mij (in ons clubhuis) af te halen.

Afmeldingen:

Demi van Hattem MPA
Haar moeder bedankt ons voor de sportieve tijd

Noa van Ginneken MPA
Haar ouders bedanken ons voor de trainingen door de toegewijde trainers.

Levi Fonteine JJB

Sam Tholen MJD
Sam wil zich nu aanmelden bij hockey. Haar vader bedankt met name Tiny voor begeleiding en alle andere activiteiten.

Piet Swaans M40
Piet kan te weinig tijd vrijmaken voor de verenigingsactiviteiten.

We feliciteren de jarigen in september:

1	Henk van Kollenburg	M45
6	Wim Verhagen	M60
7	Luc van de Ven	JJB
7	Frans van der Staak	M50
11	Inge Schijvens	MPC
12	Ton Smetsers	M35
13	Ruben Rietrae	JPB
16	Joke Bullens	V40
18	Peter Schelle	M45
18	Mieke Aarts	V55
19	Marjon de Kort	V40
20	Tess Scheepens	MPM
21	Gerrie Dijkstra	M45
21	Jaqueline Tromp	V40
24	Cees van Rijen	M60
25	Els Gottlieb	V45
26	Frans Verhagen	M60
29	Ad van Heerbeek	M55

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

---

De contributie tweede halfjaar

Terwijl een groot aantal van jullie genoten van een welverdiende vakantie heb ik, omdat onze vakantie er op zat, in die tijd de contributie voor het tweede halfjaar uitgerekend. Uiteraard alleen voor diegenen die de voorkeur er aan geven de jaarlijkse contributie in 2 stukken te betalen.
Het zal opgevallen zijn dat dit deel van de contributie aanzienlijk minder is dan de inning die in maart heeft plaats gevonden. De jaarlijkse bondsafdracht (KNAU) en de kosten voor de wedstrijdlicentie worden altijd bij de contributie van het eerste halfjaar geteld.Voor diegenen die vanaf maart ingeschreven hebben en in 2 termijnen willen betalen, heb ik voor deze keer de maanden die in het eerste halfjaar vallen, toch deze keer er bij gerekend. Volgend jaar is het contributiedeel dan wel weer in 2 gelijke stukken verdeeld.
Mocht er iets nader uitgelegd moeten worden, dan hoop ik dat jullie mij bellen of melen.

UIT DE LEDENADMINISTRATIE *(vervolg)*

De contributie voor 2008

De contributie voor 2008 zal overeenkomstig het (nieuw ontwikkelde) beleid van de Atletiekunie worden aangepast. Ongetwijfeld zullen straks de verschillende bedragen gewijzigd worden, maar dat is niet de belangrijkste wijziging.
Op dit moment heeft elke vereniging zo zijn eigen ledenadministratie-programma en moeten de wijzigingen daarin middels een formulier naar de Unie worden opgestuurd. Gelukkig is dat een elektronisch formulier en kan het per iemeel worden verstuurd, maar op het bondsbureau worden de gegevens van dat formulier wel weer handmatig in het systeem van de Unie overgebracht. Niet alleen is dat een handicap voor de meeste verenigingen, maar het maken van de contributieberekeningen, het wijzigen van categorie, met name voor de jeugd, gebeurt nu ook handmatig, waarbij dus regelmatig, lid voor lid bekeken moet worden of er (o.a. leeftijdsgebonden) wijzigingen verwerkt moeten worden.
Het nieuwe systeem, waarvan men hoopt dat het 1 januari operationeel is, wordt een "web-based" georiënteerd systeem, waarbij de verenigingen dus zelf hun mutaties rechtstreeks in kunnen ingeven. Op elk moment kan dan ook (uiteraard omgeven met de nodige beveiligingen) deze gegevensbank worden geraadpleegd en door veel meer mensen worden bekeken. Ook kunnen natuurlijk straks die leeftijdsgebonden wijzigingen veel gemakkelijker (automatisch) gegenereerd worden, hetgeen voor de verenigingen weer iets minder werk geeft. Een koppeling met het verenigingcontributie susteem is ook voorzien.
Tegelijkertijd gaat de Atletiekunie ook de verschillende tarieven die zij gebruiken, vergelijken met die van andere bonden en waar nodig aanpassen.

De bondsafdracht door de verenigingen bedraagt nu ca 40 % van de totale inkomsten van de Unie. Het streven is om dit naar ca 35 % terug te brengen. Er zal dus meer sponsorgeld bij de Unie "opgehaald" moeten worden. De uitgaven zullen n.l. niet naar beneden kunnen.
Het nieuwe ledenadministratie-programma is al binnen de Unie operationeel. Nu is de leverancier Renflex bezig de modules voor de verenigingen te ontwikkelen in dit CRM pakket (Customer Relationship Management). In een aantal sessies op het bondsbureau in Arnhem worden deze modules samen met een aantal verenigingen verder ontwikkeld, getest, in het veld uitgezet en geëvalueerd.
De planning is dat er een nieuwe versie (1.1) medio september beschikbaar is, die dan ook gedurende 6 weken in een breder verband getest zal gaan worden. De definitieve versie zou dan begin december beschikbaar moeten zijn.

Tot zover deze nieuwtjes over het contributiesysteem. Als er weer iets meer te vertellen is, dan zal dat ook weer gepubliceerd worden.

Maarten Kaptein.

BESTUURSMEDEDELINGEN *(Maarten Tromp)*

Voorlopige agenda bestuursvergadering maandag 10 september 2007

1 Opening door de voorzitter
2 Verslag bestuursvergadering 13 augustus
3 Post
4 Kempenoverleg
5 In en uit de commissies
6 Activiteitenoverzicht
  16 sep fietstocht
  18 sep interne loopcompetitie (5000m)
  30 sep clubkampioenschappen meerkamp
  30 dec auwjaorscross
7 Rapport commissie van wijze mannen
8 Accommodatie
9 Rondvraag
10 Sluiting

Met sportgroeten, Maarten Tromp

VAN DE REDACTIE *(Laurent Linssen)*

Zoals sommigen van jullie al weten wonen Marjolein en ik vanaf 31 augustus niet meer in Oirschot. We hebben een 30-jaren huis gekocht in Roermond. Het is mijn geboorteplaats waar ik mijn jeugd en een deel van mijn middelbare schooltijd heb doorgebracht. Voor Marjolein is Limburg eveneens een terugkeer naar de roots, zij is in Weert geboren.
In het huis moet echter nog wel het een en ander gebeuren, zodoende kunnen we er pas eind oktober in en wonen daarom tijdelijk in Waalre.

Dit betekent dat ik niet zo vaak meer op de training in Oirschot zal komen. Wel probeer ik de marathontraining voor Eindhoven te volgen mits mijn enkelblessure is genezen. Na vertrek naar Roermond wordt de afstand te groot om naar Oirschot te komen en moet ik op zoek naar nieuwe trainingmogelijkheden in of rondom Roermond. Heb al ontdekt dat er een mooie kunststofbaan is maar in de uitslagen van wedstrijden heb ik nooit iemand kunnen ontdekken van atletiekclub Swift. Maar wie weet heb ik niet goed gekeken.

Mijn vertrek houdt wel in dat ik mijn werkzaamheden voor de Spike na anderhalf jaar weer moet stoppen. Samen met Ad van Zelst en Tiny van de Ven hebben we veel bereikt vooral door toedoen van Ad die de grote trekker is en de lay-out verzorgt. Mijn inbreng bestaat uit het vragen aan anderen om een stukje te schrijven over een actueel gebeuren op het gebied van volwassen atletiek en soms wandelen en er voor te zorgen dat deze stukjes op tijd bij Ad komen. Daarnaast het geven van aanwijzingen voor de schrijvers van de estafettepen en tenslotte het verzorgen van de wedstrijdagenda voor de Spike en website.
Ad kan deze werkzaamheden er niet bijnemen. Bovendien is een redactie van slechts 2 personen te kwetsbaar. We zoeken dan ook iemand die mijn werkzaamheden kan overnemen. Het moet iemand zijn die liefst regelmatig op de trainingen aanwezig is en wedstrijden loopt omdat dan het contact met de medelopers, dus potentiële schrijvers, eenvoudiger is. Onder het lopen is het ook gemakkelijker iemand te vragen om iets op te schrijven over iets leuks dat hij of zij heeft meegemaakt. Het is niet de bedoeling dat mijn opvolg(st)er zelf stukken gaat schrijven maar het mag wel. Overweg kunnen met de computer is ook wenselijk om zonodig voor Ad wat voorwerk te doen door de aangeleverde teksten in het juiste format te zetten en de wedstrijdagenda te kunnen opstellen.
Indien je belangstelling voor deze werkzaamheden hebt en iets voor de club wilt doen meld je dan bij Ad van Zelst. Zijn adres en e-mailadres staan op de laatste bladzijde van de Spike.

Nog bedankt allemaal voor de prettige wijze waarop ik met jullie heb kunnen lopen en de vele schrijvers bedankt voor jullie inbreng.

Laurent Linssen

Kijk, als die vriendelijke man hierboven je vraagt om een stukje te schrijven, dan zeg je geen nee. En zo iemand zoeken we weer. Nu de zaak op de rails staat is het beslag aan tijd die dit vergt wat minder geworden. Het belangrijkste is dat je een "antenne" hebt voor wat er gaande is bij AV Oirschot.
Verschrikkelijk bedankt Laurent, je hebt er óók flink aan getrokken. Mede door jouw inzet is de Spike geworden wat het nu is.

Ad van Zelst

Wie wil dit wereldblad mee in leven houden? Meld je aan bij Ad van Zelst vanzelst-westland@chello.nl

IN DIT NUMMER

1. *van de voorzitter*
2. *advertentiepagina*
3. *ledenadministratie*
4. *bestuursmededelingen*
5. *van de redactie*
6. *in dit nummer*
7. *kort nieuws*
8. *advertentiepagina*
9. *de estafettepen*
10. *wedstrijdverslagen*
11. *vakantieloop*
12. *Panorama Bergrennen*
13. *Panorama Bergrennen*
14. *advertentiepagina*
15. *marathons en erger*
16. *advertentiepagina*
17. *hardlopen en…*
18. *advertentiepagina*
19. *Cees van de Schoot-paajke*
20. *wandelen, 4-daagse*
21. *wandelen, 4-daagse*
22. *advertentiepagina*
23. *fietsen (Santiago)*
24. *interne competitie*
25. *fietstocht / meerkamp*
26. *advertentiepagina*
27. *hard lopen bij…*
28. *ze liepen op klompen…*
29. *uitslagen*
30. *uitslagen*
31. *clubrecords*
32. *advertentiepagina*
33. *trainingen*
34. *zaaltrainingen*
35. *wedstrijdkalender*
36. *advertentiepagina*
37. *jeugd*
38. *jeugd, uitslagen*
39. *jeugd, trainingen*
40. *jeugd, kleurplaat*
41. *infopagina*
42. *infopagina*
43. *infopagina*
44. *daar gaan ze*

IN DE VOLGENDE SPIKE:

- **interne competitie: de 10 kilometer en de afsluitende 5000 meter met prijsuitreiking**
- **Tilburg Ten Miles**
- **Halve marathon Budapest**
- **Op de toppen van de Himalaya**
- **de clubkampioenschappen meerkamp**
- **en nog veel meer AV Oirschot-nieuws**

Het volgende nummer ligt rond 1 oktober in de brievenbus! Kopij inleveren vóór 20 september

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

Tweede plaats voor AV Oirschot-team in Reusel
Reusel, 24 juni. Met een gemiddelde snelheid van 16,33 km/u is het team van AV Oirschot op de 2e plaats geëindigd in de estafetteloop van AVR'69. Ons team legde in 3 uur een afstand af van 49 km.

Roland van Loon wint bergloop in Zwitserland.
Grindelwald (Zwitserland), 24 juni. Bij de Panorama Bergrennen behaalde Roland van Loon een mooie 1e plaats op de afstand van 5,6 km.

Clubrecord voor Ronald van de Vondervoort in Chaam
Chaam, 7 juli. Bij de vernieuwde Chaamloop, een wedstrijd over 10 km, kwam Ronald als enige Oirschottenaar aan de start en ook weer aan de finish. Hij liep een tijd van 0:42:41 uur, een verbetering van zijn persoonlijk én het clubrecord in de categorie M35.

Ronald en Cees bij de vakantieloop

Twee p.r.'s bij de Vakantieloop
Biest-Houtakker, 8 augustus. Na een wedstrijdloze julimaand was er veel belangstelling voor de Vakantieloop in Biest-Houtakker. Van AV Oirschot waren er 17 deelnemers en de nodige supporters. Hoewel het goed loopweer was vielen de prestaties een beetje tegen. Twee lichtpunten: Cees Koppen en Ria Louwers liepen een p.r.

Trainingen voor halve marathon Eindhoven
Oirschot, 19 augustus. Zaterdag 18 en zondag

Marathontraining, trainer Cees legt het even uit

19 augustus waren de eerste trainingen voor de halve van Eindhoven. Er werd deelgenomen door een 40-tal lopers, waaronder enkele deelnemers van buiten de club die gebruik maken van het aanbod om de hele trainingscyclus mee te lopen voor 25 euro (info: Cees van de Schoot, 0499-573276). Na deze eerste keer is het vertrekpunt voor alle trainingen (ook op zaterdag en zondag) vanaf het atletiekveld.

De Hypotheker Beekloop
Eindhoven, 22 augustus. Het weer in de ochtend en de vroege middag was niet best, maar gelukkig klaarde het behoorlijk op en werd het toch nog redelijk goed loopweer.
Van AV Oirschot eindigde Frans van der Staak als eerste met een tijd van 1:09:53 en was Antoinet van Esch de snelste vrouw met een tijd van 1:24:53.
Met exact 1470 deelnemers kende de Beekloop een recordaantal deelnemers. Vanwege het grote aantal inschrijvingen zal er volgend jaar een limiet zijn van 1500 lopers en kan alleen nog maar worden deelgenomen na voorinschrijving. Het wordt anders echt te druk op de mooie maar niet al te brede paden van GGZE locatie de Grote Beek.

Beekloop: Pieter, Antoinet, José

DE ESTAFETTEPEN *(Marijke de Graaf)*

Marie-José bedankt voor het krijgen van de pen…

Je wenst me veel succes met het schrijven, dat heb ik denk ik wel nodig want een heel vel vol schrijven is moeilijker dan jou (en anderen) afhelpen van pijnlijke spieren.
Logisch hierop volgend is een stukje over mijn werk. Ik ben fysiotherapeute. Ik heb een eigen praktijk verdeeld over twee locaties namelijk in Middelbeers (daar woon ik ook) en in Eindhoven
Waarom is dit van belang om te weten? Hier ligt de oorsprong van mijn loopavontuur. In 1999 (alweer een hele tijd geleden) heb ik de loopcursus gedaan. Niet zomaar. Dat jaar ben ik gestopt met tennissen, had geen tijd meer in verband met steeds drukker wordende praktijk, had nog geen alternatief gevonden.
Een van mijn toenmalige patiënten was zo enthousiast over hardlopen, ze had zelfs al een halve marathon gelopen. Elke behandeling kwam het weer ter sprake. Hoe goed en fijn lopen was. Iets doen voor je lijf is een goede zaak. Buiten bezig zijn vond ik wel belangrijk. Ik was aangestoken door haar virus, schoenen gekocht, me aangemeld en vol goede moed begonnen.
Na het veld over gelopen te hebben was ik blij dat er een hek was, even rust. Martien maakte een opmerking in de geest van: *"ALS JE DIT VOLGEHOUDEN HEBT DAN LOOP JE OVER TIEN WEKEN 15 MINUTEN"*.
Ik dacht dat geldt niet voor mij, ik was toen al moe. Waar ben ik aan begonnen? Ik moet toegeven het is gelukt, na ongeveer de helft van de cursus begon het vertrouwen te komen dat het toch wel eens waar kon zijn. Doorgestroomd naar groep 1 en daar hang ik nog steeds.
Waar ik wel aan moest wennen was dat het altijd doorging wat voor weer dan ook. Tennissen deed je niet als het regende (slecht voor de baan).

Wat maakt groep 1 zo uniek?

Heel erg gezellig en sociaal. Veel praten en af en toe wandelen, vooral niet te hard beginnen. Wij zijn redelijk eigenwijs en "zelfstandig", onze groep heeft duidelijk een eigen inbreng.

Voor nieuwe trainers zijn wij dan ook een uitdaging
Bij groep 1 word je altijd door de andere leden van onze groep zeer enthousiast verwelkomt (wij lopen nog al eens de kans dat we de enige zijn van onze groep, bij slecht weer is de kans daarop vrij groot). Volgens mij hebben andere groepen dat nooit, maar ja verschil moet er zijn nietwaar.

Sinds ik twee keer per week loop (vanaf oktober vorig jaar) gaat het een stuk beter, daarvoor kwam ik alleen op zondag. Op woensdag gaf ik zwangerschapsbegeleiding voor de Zuidzorg.

Zoals ik al schreef, ik woon in Middelbeers, ben 51 jaar, heb een zoon van 24. Hij studeert aan de Fontys, laatste jaar als het goed gaat. Hij woont in Eindhoven.

Naast hardlopen. ben ik 's winters tijdens vakantie ook actief. Skivakantie sla ik niet over.

Ik denk dat ik zo wel het een en ander over mezelf verteld heb, nu nog de pen doorgeven voor het volgende verhaal. Het lijkt mij leuk om de pen door te geven aan Hannie Schilders, zij weet wel waarom. Hannie, praten gaat je goed af, schrijven zal ook wel lukken.

Veel succes, sportieve groetjes!

ESTAFETTELOOP REUSEL *(Ronald van de Vondervoort)*

Tweede plaats team AV Oirschot in Reusel

Op zondag 24 juni 2007 jl. werd er door AVR'69 een estafetteloop georganiseerd. Hieraan werd door totaal 37 teams aan deelgenomen, variërend van wedstrijdlopers tot recreanten in allerlei leeftijden. Namens AV Oirschot namen deel: Adrie Louwers, Cees Koppen, Jac van Heerebeek en Ronald van de Vondervoort. Deze estafetteloop werd gelopen op een uitgezet parcours op het sportpark "D'n Hoek" te Reusel met als doel geld in te zamelen voor inloophuis De Eik in Eindhoven.

Enkele tientallen ronden

De bedoeling was om telkens 1 ronde te lopen om dan weer snel het estafettestokje door te geven aan de volgende loper. De lengte van 1 ronde was ongeveer 1 kilometer en het team wat na een tijd van 3 uur de meeste ronden had afgelegd had simpelweg gewonnen. Je mocht zelf bepalen hoe lang en hoeveel keer je teamleden liepen. Nadat we (natuurlijk weer veel te snel) gestart waren in het prachtige zonnetje kwamen de wolken al snel opzetten en hebben we enkele tientallen ronden in de regen moeten afleggen. Dit mocht de pret niet drukken! Gelukkig hadden we onze eigen trouwe supporters meegenomen die ons door weer en wind bleven steunen en aanmoedigen.

Uiteindelijk heeft dit voor ons geresulteerd in een prachtige 2e plaats met 49 rondjes. De prijs was een lekkere taart van de plaatselijke

Estafetteteam AV Oirschot

bakker die we gezamenlijk dan ook direct hebben opgegeten! De winnaar DES #1 was iets sneller met 52 rondjes.

Niet het enige

Dit is niet het enige wat AVR'69 doet om het leed van een aantal mensen van dit inloophuis te verzachten. Later dit jaar gaat organiseert AVR'69 namelijk een tocht naar de Zwarte Madonna van Reusel naar Czestochowa (PL) om daarmee geld in te zamelen voor het goede doel.

DWARS DOOR KASTERLEE *(Ad van Zelst)*

België. Met bussen worden de deelnemers aan "Dwars door Kasterlee" in een bos afgezet. Er is niets te zien wat op een hardloopwedstrijd lijkt, geen spandoek, geen startlijn, geen organisatie, niks. "Awel, vorig jaar was ier nogthaans de start". "Ja, maar nu istum gienderwaat zunne". Verwarring dus, die groeit met het aantal lopers dat door de pendelbussen wordt gedropt. Half twee zou de start moeten zijn. Kwart over een: niets te zien.
Vijf voor half twee komt er een jeepje aanrijden, stapt een man uit met een rol lint en een fluitje, rolt het lint uit over de weg, zoekt met zijn GSM contact met de finish en blaast op het fluitje. We zijn weg.

"Dwars door Kasterlee" is een recreatieloop over ruim 16 km door de mooiste plekjes natuur van groot Kasterlee. In de aanloop krijgen de lopers een heuvelachtig parcours voorgeschoteld met o.a. De Kabouterberg en de Hoge Mouw. "Dwars door Kasterlee" trekt dan door de bossen, langs het Rielensgebroekt en het natuurgebied De Balderij met zijn moerassen en Kaliebeek gaat het richting sportvelden Tielen. Een aanrader voor al diegenen die houden van een mooie natuurloop.
Voor degenen die 16 km net iets te ver vinden: er is ook een mini-"Dwars door Kasterlee" van 10 km.

Over de wedstrijd kan ik kort zijn: het warme weer en het looiïge terrein maakten er geen feest van. Cees (K, natuurlijk) en ik liepen allebei zo'n vijf minuten beneden ons kunnen. Maar toch: skôn volk, die Belgen.

VAKANTIELOOP *(H & G)*

H & G geven een fles wijn weg voor degene die het eerst met het goede antwoord komt op de volgende drie vragen:

1. Wie zijn de 2 lopers op de foto's? (alle voornamen, achternamen, geboortedata, geboorteplaats, volledig woonadres)
2. Waar en wanneer zijn deze foto's gemaakt? (Land, gemeente, straatnaam, buslijn, datum)
3. Wie won die dag de etappe in de Tour de France? (naam, ploeg, tijd, gemiddelde snelheid, positie in klassement)

PANORAMA BERGRENNEN *(Roland van Loon)*

Deze zomer verbleef ik tijdens mijn vakantie enkele weken in Zwitserland. Van te voren had ik op internet gezocht of er nog een mooie hardloopwedstrijd in de buurt van mijn vakantieadres zou zijn. En dat was het geval, de bergloop "Panoramabergrennen Grindelwald-Männlichen".

Grindelwald is een bekende zomer- en wintersportplaats in het Zwitserse kanton Berner Oberland.
Het mooie toeristenplaatsje ligt aan de voet van de besneeuwde bergtoppen van de Eiger (3970 meter), de Mönch (4099 meter) en de Jungfrau (4158 meter). In september wordt hier in de buurt de Jungfraumarathon georganiseerd. Volgens kenners de zwaarste marathon ter wereld.

Tegen het decor van deze prachtige bergen werd op 24 juni een mooie wedstrijd gehouden.
Er was een mountainbikewedstrijd, een rolskiwedstrijd en berglopen over 5,6 km en 21,1 km.
De start van deze wedstrijden is in Grindelwald op een hoogte van 1034 meter, finish is bij het bergstation van Männlichen op een hoogte van 2216 meter.

Een halve marathon bergop met ruim 1200 meter hoogteverschil vind ik iets te gortig zonder specifieke voorbereiding, dus ik besluit aan de korte afstand mee te doen. Start van deze afstand is bij het tussenstation van de gondelbaan naar de bergtop. Deze wedstrijd van 5,6 km is over hetzelfde parcours als het laatste stuk van de halve marathon. Met een hoogteverschil van 595 meter is dit ook het steilste stuk, een gemiddeld stijgings-percentage van meer dan 10%.

De meeste hardlopers kiezen voor de halve marathon, het lopen van zo'n zware wedstrijd schijnt hier heel normaal te zijn. De Jungfraumarathon is daar een goed voorbeeld van. Terwijl de halve marathon beneden in het dal al is gestart, neem ik de gondelbaan naar het tussenstation. Om half elf zal hier de start zijn. De zon staat inmiddels al hoog aan de hemel, er is geen wolkje in de lucht en dat zorgt ervoor dat het al behoorlijk warm is. Een graadje of 25 schat ik zo. Ik sta samen met een stuk of twintig andere deelnemers aan de start.

5,6 km in 38.34 (595 meter hoogteverschil)

PANORAMA BERGRENNEN *(vervolg)*

Nadat het startschot klinkt loopt de weg direct omhoog. Het is een asfaltweggetje dat tussen de alpenweiden en bossen omhoog kronkelt. Ik neem direct een kleine voorsprong van een paar meter op de andere lopers. Dit geeft een goed gevoel, maar bergop lopen is toch wel iets anders dan lopen op het vlakke. Je bent namelijk vanaf de start direct in volle inspanning.
Binnen enkele minuten bonkt mijn hart diep in mijn keel en gutst het zweet over mijn rug. Dit is echt ongelooflijk zwaar, maar het feit dat ik op kop loop geeft mij wel een enorme motivatie. Ik zie dat mijn voorsprong op de anderen heel langzaam groter wordt. Na zo'n twee kilometer word ik een onverhard bergpaadje ingestuurd. Hier loopt de route door gras, struikgewas en rotsblokken steil omhoog. Een pad kun je het eigenlijk niet meer noemen. Af en toe hangt er een lint aan een struik, waarmee wordt aangegeven welke richting dat we uit moeten. Behalve de zwaarte van het bergop lopen moet je dus ook nog goed op de lintjes letten. Mijn benen voelen alsof ze gaan ontploffen, ik moet daarom een paar keer enkele passen wandelen. Ik kijk achterom en zie tot mijn opluchting dat de lopers achter mij hier ook niet kunnen blijven hardlopen.
Iedere kilometer staat er een bordje langs de kant, ik zie op mijn horloge dat ik hier op dit steilste stuk bijna acht minuten doe over een kilometer! Na anderhalve kilometer door de wildernis kom ik weer op het asfaltweggetje, dat vanaf hier met haarspeldbochten omhoog slingert. Gelukkig is het iets minder steil dan het vorige stuk. Het bergstation waar de finish ligt is vanaf hier zichtbaar, maar ligt wel nog zo'n tweehonderd meter hoger.
Genieten van het prachtige uitzicht is er voor mij niet bij. Ik ben alleen maar bezig met mijzelf: een lichaam dat op springen staat en wil stoppen met hardlopen en een geest die aan de overwinning denkt! Gelukkig wint de geest het van het lichaam. In de laatste kilometer kijk ik nog een keertje om. Ik zie dat mijn voorsprong op de tweede verder is vergroot en ik voel dat ik het ga halen. Boven bij de finish staan aardig wat toeschouwers, het is fijn om het laatste stukje naar de finish zo af te leggen. Mijn eerste internationale overwinning is een feit!

Na afloop van alle wedstrijden is er een uitgebreide prijsuitreiking. Ik verwacht er niet veel van, omdat de korte afstand slechts een bijnummer is van de halve marathon. Toch word ik verrast met een mooie prijs, een hotelovernachting voor twee personen in een luxe hotel in Grindelwald. Ik kom hier volgend jaar dus weer terug, misschien loop ik dan wel de halve marathon bergop!

Roland van Loon

PS: Mocht jij na het lezen van dit verslag zin krijgen om ook eens tegen een berg omhoog te lopen, dat kan! Guus van der Burgt en ik zijn van plan om volgend jaar aan een bergloop mee te doen ergens in de Franse, Zwitserse of Oostenrijkse Alpen. Heb jij hier ook interesse in, geef het dan aan ons door. Zie hiervoor ook de oproep hieronder en in voorgaande Spikes.

BERGLOOP 2008

In juni (evt. september) 2008 willen we deelnemen aan een bergloop. We denken aan een halve marathon of zoiets in Frankrijk / Oostenrijk / Zwitserland.
info: Guus van der Burgt, ibbab@wxs.nl / zie het mei- en juninummer van de Spike

HALVE MARATHON BUDAPEST 2007

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.
Verslag in het oktobernummer.

MARATHONS EN ERGER *(Ad van Zelst)*

De najaarsmarathons komen er aan. Berlijn is de eerste in de rij op 30 september, dan komt Eindhoven op 14 oktober met een grote Oirschotse deelname op de halve marathon. Een week later volgt Amsterdam en op 4 november New York, Athene en niet te vergeten de jubileummarathon van Fortuna '67 in Sint Oedenrode.

Het zal niet druk zijn in New York nu Sint Oedenrode op de zelfde dag is!

Voorzover nu bekend lopen in Eindhoven Gerrie Dijkstra, Cees Koppen en Ton Peeters. In Sint Oedenrode gaat Cees van de Schoot van start, in New York Mari en Arja Oerlemans, Gerrie Dijkstra en Tineke van de Heuvel. Tot slot loopt Ton Peeters in Athene, vergezeld van onze oudleden Henk van Gerven en Piet van Oirschot.

Ton Peters laat weten: *"Ik ga Eindhoven en Athene lopen. Eindhoven als het goed weer is en voor een goede tijd. Athene voor de lol en tijd is niet belangrijk. Over de trainingen moet ik nog nadenken.*
Maar volgende week gaan we voor de 100 km."

En **Gerrie Dijkstra** schrijft: *"Dit jaar staan er nog twee marathons op het programma, Eindhoven (probeer ik een mooie tijd neer te zetten) en eindelijk gaan we hem dan lopen de marathon van NEW YORK! Hier gaan we een mooie week van maken. Met het schema ben ik 5 weken geleden begonnen nu komen de zware weken eraan. Het begin viel allemaal niet mee na Rotterdam (de hitte) en daarna de Roparun had mijn lijf er even helemaal geen zin in. Nu begint het allemaal weer wat beter aan te voelen en dan krijg je er ook weer meer zin in. De wedstrijden komen er weer aan en de kilometers moeten weer gemaakt worden maar dat doen we altijd met veel plezier."*

Gerrie in Eindhoven 2006, aangemoedigd door AV Oirschot

Run the Original Historical Course
Athens Marathon

CHEMIE

Hardlopen en …… alcohol

Hardlopen en alcohol zijn twee zaken die, natuurlijk zult u zeggen, niet samen gaan. Dat lijkt mij inderdaad ook het geval. Als je alcohol houdende drank genuttigd hebt kun je lichamelijk gezien minder presteren. Dat lijkt een zeer voor de hand liggende conclusie. Dus gaan alcohol en hardlopen in die zin niet samen. Alcohol nuttigen na het hardlopen kan uiteraard al iets beter. Maar ook dat is niet bevorderlijk voor het hardlopen. Onlangs las ik ergens dat met name de recreatieve atleten na het hardlopen te veel drinken. Als ze dat niet zouden doen zouden hun prestaties nog aanzienlijk kunnen verbeteren. Ik kan me daar wel iets bij voorstellen.
Anderzijds is natuurlijk de vraag waar bij de recreatieve hardloper de nadruk moet liggen. Als recreatieve loper loop je om te recreëren. Dus je enige doel is om enigszins ontspannen bezig te zijn. De prestaties komen dan kennelijk niet op de eerste plaats. Anderzijds is het natuurlijk wel zo dat iedere hardloper probeert zo goed mogelijk te presteren. Dus ook recreatieve lopers proberen de af te leggen afstand zo snel mogelijk te overbruggen. En als je weinig of geen alcohol drinkt zal het overbruggen van welke afstand dan ook wellicht sneller kunnen plaatsvinden.

Marathon du Médoc

Dat alcohol en hardlopen niet goed samengaan is voor mij dus wel duidelijk. Maar in zijn algemeenheid is het zo dat sporten en alcohol niet zo goed samengaan. Zeker is dit van toepassing voor sporten waar lichamelijk inspanning bij komt kijken. Ik heb echter ook wel eens gehoord van sporters die voor ze hun sport gaan beoefenen eerst net een glaasje alcohol nuttigen. De sporten waar ik hier op doel zijn dan vooral sporten waarbij je een rustige hand moet hebben. Voor het gaan sporten, zeker in competitie verband, is het niet onlogisch dat je een beetje zenuwachtig bent. Als je zenuwachtig bent is het steeds moeilijker om je hand goed stil te houden. En je hand goed stil houden is bij een aantal sporten belangrijk. Ik denk dan hier bijvoorbeeld aan schietsporten. Schieten met een kruisboog of met een geweer vereisen bijvoorbeeld een stille hand. Ook biljarten is een sport waarbij het belangrijk is dat je je handen goed kunt stil houden. De afstoot is bij biljarten immers heel belangrijk. Een andere sport die een stille hand vereist is darts. Om het pijltje op de juiste plaats in het bord te krijgen moet de pijl vanuit een stille, gecontroleerde hand kunnen vertrekken.
Zelf heb ik ook ooit meegedaan aan wedstrijden kruisboog schieten waarbij je een klein plaatje boven op een 10 meter hoge paal moest zien te raken. Dus het soort kruisboog schieten dat je hier in de omgeving vaak ziet bij de gilden. Ik ben/was sowieso niet zo goed in schieten. En ook dit kruisboog schieten ging mij niet zo goed af. Maar als ik vooraf één biertje dronk, maar dus absoluut niet meer dan één, lukte het me beter om het doel te raken. Want het lukte me dan beter om mij hand stil te houden.

Nu ik aan hardlopen doe merk ik wel eens dat alcohol en hardlopen niet goed samen gaan. Maar voor de recreatieve loper die ik ben is dat helemaal niet erg. Als de voorwaarde om te mogen hardlopen zou zijn dat ik in het geheel geen alcohol meer zou mogen gebruiken moet ik toch nog eens goed nadenken op welke van de twee de keuze dan valt. Maar gelukkig zie ik niet in het verschiet dat die keuze gemaakt moet worden. Een beetje doping in de vorm van alcohol moet voor de recreatieve loper in mijn ogen wel kunnen.

HET CEESVANDESCHOOT-PAAJKE *(Ad van Zelst, vervolg Spike nr 7/8)*

Beste Ad,

In de volgende "Spike" zou ik graag een reactie willen plaatsen over een artikel in het vorige blad, namelijk over de naam van het pad waar enkelen nog leuke herinneringen aan hebben. Het pad is door Martien van de Ven begaanbaar gemaakt en niet door mij, ere wie ere toekomt.

Natuurlijk moet naar ieder bekend lid van de Atletiek Vereniging Oirschot een pad genoemd worden maar laten we dus beginnen met de eerste voorzitter en mede-oprichter van de vereniging.
Ik leg mijn eigen paadje wel aan, er wordt aan gewerkt.

Groetjes Cees

Bovenstaande e-mail ontving ik van Cees van de Schoot naar aanleiding van het fotoverslag van het natuurverschijnsel in de vorige Spike. Prima idee! In navolging van de Hilversumse "Willem Duys-vijver, de Joost de Draaijer-rotonde en de Mies Bouwman-boulevard" stel ik voor om maar eens te beginnen met het Joseph van den Bosch-bos, de Jac van Heerebeek-beek, de Henk van de Heuvel-heuvel en het Tiny van de Ven-ven.
Schup en hark meebrengen.

Het Martien van de Ven-paajke >

Roefs party verhuur

meubilair ▪ servies ▪ tenten

U heeft een feestje, maar niet genoeg stoelen?

Roefs Partyverhuur bellen en het wordt zo geregeld.

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

Roefs Partyverhuur / Piet Heinstraat 7 / 5688 CJ Oirschot
tel 0499-575766 of 06-50983280

AUTORIJSCHOOL
THEA DE JONG

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

WANDELEN *(Arja Oerlemans en Tineke van de Heuvel)*

Hallo, hier zijn we dan!

Na 350 kilometer getraind te hebben, was het dan eindelijk zo ver! Naar Nijmegen, naar Boer Bertus op de camping. We hadden ons kamp opgeslagen aan de Zevenheuvelenweg. Samen met Henk en Annet van de Ven en kids. (Naderhand ook nog last van gehad, ha, ha). In de loop van de week werd het steeds drukker en steeds gezelliger. Supporters bedankt! We zijn niks te kort gekomen, …… wat eten en drinken betreft. We hadden een verrekte goei catering. Het was kei lekker en lekker makkelijk. We hebben niks hoeven te doen. Alleen maar wandelen en rusten. Heeeeerlijk! Voetbaden, podologische crême smeren, douchen, sokken wassen en gezopen. Dat laatste werd geadviseerd door de organisatie naar aanleiding van de ervaringen van het vorige jaar.

Elke dag gingen we op de fiets op en neer naar de stad. Als we dan weer terug kwamen, waren we lekker uitgefietst. Voortreffelijk weer gehad. Vier dagen feest, feest, feest en nog eens feest! Zeker voor herhaling vatbaar. Veel versieringen in de dorpen. Veel muziek en herrie langs de kant van de weg. Van 's morgens heeeel vroeg totdat de laatste wandelaars binnen waren. Wij zijn elke dag 8 uren onderweg geweest. Dus keurig op schema gewandeld. Iets meer als 5 minuten per kilometer. Zonder een enkele blaar! We hebben genoten van de mensen langs kant. Twee ochtenden echt vroeg, kwart over vijf, vertrokken. En twee keer om kwart over zes. Bij de start was het elke keer wel erg druk, maar binnen enkele minuten waren we aan het wandelen.

We hebben ontzettend veel indrukken op gedaan. Jongelui stonden op de middenberm met een fluitketel op z'n ouderwets koffie te zetten. Bakkers om zes uur 's ochtends met warme broodjes aan de straat. Een dorpje was omgetoverd tot circus. Bij elk huis een andere act. Goed georganiseerde sanitaire voorzieningen. Dat kan ook niet anders want Van Overbeek uit Oirschot stond er! Onderweg hebben we nog meer lopers uit Oirschot ontmoet. Iedereen was erg enthousiast (blij), wij nog het meest! We zongen met de soldaten mee. And if you can't hear us, schreeuwen we gewoon wat harder! Er liepen heel wat prettig gestoorden mee, met waterpistolen om het publiek van tijd tot tijd op te frissen, op klompen, op slippers of sandalen. Ook waren er veel mensen die voor een of ander goed doel wandelden. Onderweg konden we van alles eten. Komkommers, zoutstengels, beschuit met aardbeien en uiteraard soep. Met veel zout! Alles ging er in! Want je krijgt er wel honger van.

Er stonden de hele week al veel mensen langs de weg. Maar op vrijdag was het overal gruwelijk druk. In Cuijk kregen we de eerste gladiolen. Overal stonden veel tribunes, veel muziek, veel applaus en vele bekenden. Supporters uit Oirschot en omstreken. En wij maar zwaaien, we leken Maxima en Minima wel. En zo ging dat vier dagen lang. Lachen, gieren, brullen. Zonder dat we het in de gaten hadden, hebben we vier dagen achterelkaar elke dag 40 kilometer gewandeld. Met veel plezier! We hebben de tocht echt uitgefloten, zo hendig han we ut! We waren nog geïnterviewd door de TV maar dat is nooit uitgezonden want ze konden ons nie verstaon.

Na het volbrengen van deze prestatie, hebben we een koninklijke erkende onderscheiding ontvangen. Het vierdaagse kruis, een officiële Nederlandse onderscheiding. Ja, en wij blij naar huis!

Tot volgend jaar (?)

WANDELEN *(Ruud van Woensel)*

De 4-daagse van Nijmegen.

Ook dit jaar waren we weer present tijdens de 4-daagse van Nijmegen. Allen met de hoop dat het dit jaar wel 4 dagen wandelplezier zou gaan geven. De start op dinsdag was gelukkig droog, daar het tot ca. 3.30 uur geregend had en de start voor de 50 km om 4.00 uur is. De eerste dag is de dag van Elst en verliep zeer voorspoedig. Net voor de "beruchte" dijk van Oosterhout kwam ik dorpsgenoot Jan van Dijck tegen en samen hebben we via het Eindhovens Dagblad de finish gehaald. De tweede dag, dag van Wychen, was een relatief warme dag met op het einde enkele kuitenbijters in het parcours. Bij Weurt was een noodbrug geplaatst , met een behoorlijke hellingshoek zowel naar boven als naar beneden. Vooral naar beneden is minder prettig als je al meer dan 45 km hebt gelopen. En tot slot in Nijmegen nog een behoorlijke klim vanaf de Waalkade naar boven. Ik denk dat deze klim voor velen een onaangename verassing is geweest.
De derde dag, dag van Groesbeek met de zevenheuvelen, was weer een mooie dag. Temperatuur wederom goed en voor de 50 km een parcours wijziging wat de extra 10 km veel minder saai maakte. Onderweg nog lekkere Sporringse dropkes gekregen van enkele fanatieke supporters (nog bedankt) en mijn allereerste blaar gelopen, doordat mijn sok niet goed zat. 's Avonds door laten prikken en pleister erop en vrijdag weer gewoon aan de start. Ook deze dag, dag van Cuyck, liep behoorlijk goed. Het weer was minder dan de voorgaande dagen en de verwachtingen waren niet goed voor de vrijdagmiddag. Dus maar een lekker tempo ingezet om vooral voor de buien binnen te zijn. De binnenkomst in Nijmegen was schitterend. Omdat het nog vroeg was, rond 11.45 uur, waren er nog niet veel finishers. Het leek wel of je de winnaar was van een belangrijke wedstrijd zo werd er geklapt en gejuicht. Ook een aantal supporters uit de Beerzen, Spoordonk en Oirchot maakten de laatste kilometers tot een mooie afsluiting.

Mijn hartelijke dank voor dit leuke onthaal. En gelukkig ruim voor de bui binnen. Dit was wel jammer voor alle lopers en toeschouwers. Hopelijk dat het volgend jaar 4 dagen droog zal blijven. Maar dit jaar was weer een fantastisch wandelfeest.

FIETSEN *(Ton van Liempt)*

Santiago de Compostela

Zoals een aantal leden van Atletiekvereniging Oirschot weten is niet alleen hardlopen mijn sport, maar ook fietsen. Na allerlei tochten gefietst en bergen beklommen te hebben zocht ik een andere uitdaging en dat was een fietstocht naar de bedevaartsplaats Santiago de Compostela in het noordwesten van Spanje. Santiago is samen met Jeruzalem en Rome een van de belangrijkste christelijke bedevaartsoorden.

Mijn fietsmaten Piet van Oers en Riny van de Heuvel hadden wel oren naar zo'n tocht. Het maken van plannen kwam in een stroomversnelling toen we een camper met chauffeur aangeboden kregen om ons te begeleiden en om de terugreis te verzorgen.
Op advies van andere Santiagogangers hebben we gekozen voor de oostelijke route die weliswaar zwaarder, maar mooier zou zijn dan de westelijke route.

Op 26 mei zijn we vertrokken vanaf de H. Eik na de zegen van pastoor Spijkers ontvangen te hebben en te zijn uitgezwaaid door vele familieleden, vrienden en bekenden. Vanwege ruimte is het ondoenlijk het gehele reisverslag in de Spike te plaatsen. Daarom geef ik in een kort overzicht de belangrijkste plaatsen op de route weer: Chalons en Champagne - Troyes - Auxerre - Vezelay - Nevers - La Chatre - Rocamadour - Cahors - Lourdes - Oloron - St. Pied de Port - Pamplona - Burgos - Leon en uiteindelijk Santiago.
Elke stad heeft wel 'n prachtige kathedraal en een mooi centrum. Ook zijn we door veel mooie oude dorpjes gefietst. Vaak zijn we in die steden en dorpjes gestopt om te genieten van de oude gebouwen.

De route ging over het algemeen over kleinere wegen. Onderweg hebben we genoten van allerlei verschillende landschappen zoals de Franse Ardennen, de glooiende Champagne streek, de wijnstreek Bourgogne, de Limousin (met overal in het landschap de Limousin runderen), de Dordogne met zijn gelijknamige rivier, de Pyreneeën met prachtige beklimmingen, de Rioja bekend van z'n wijnen en de hooggelegen Meseta.
Al deze steden en landschappen hebben ieder op hun eigen manier indruk op ons gemaakt. Maar ook de mensen die we onderweg ontmoet hebben zullen we niet vergeten. Bijvoorbeeld andere pelgrims waar we regelmatig contact mee hadden, mensen die altijd klaar stonden om de weg te wijzen of ons belangeloos drinken aanboden.

In Santiago hebben we de kathedraal waar de beenderen van Sint Jacobus in een schrijn bewaard worden bezocht. En na het tonen van de stempelkaart welke we onderweg af hebben laten stempelen bij kerken en kloosters, hebben we ons certificaat ontvangen als bewijs dat we deze tocht volbracht hebben.

Na 22 dagen fietsen, één rustdag in Lourdes en 2661 km. afgelegd te hebben waren we het er onderling over eens dat deze reis een belevenis was die we ons hele leven niet zullen vergeten. Maar
één opmerking kan ik niet nalaten te maken, namelijk dat ik geweldig ontzag heb voor de mensen die deze tocht, vaak alleen, te voet doen en dan drie maanden onderweg zijn.

Ton voor de kathedraal in Santiago de Compostela

INTERNE COMPETITIE 2007 *(Adrie Vermeeren)*

Op 26 juni werd bij een harde wind tussen de buien door de 3e ronde van de interne competitie gelopen door 24 deelnemers. In de rubriek uitslagen elders in dit blad staan de individuele prestaties.

DAMES 45 +	*500m*	*punten*	*1500m*	*punten*	*3 km*	*punten*		***totaal***
Antoinet van Esch	1.33,2	93,2	5.47,1	115,7	12.59,0	129,8		**338,7**
Jozé van de Burgt	1.46,0	106,0	6.26,8	128,9	13,27,6	134,6		**369,5**
Silvia Tempelman	1.48,9	108,9	7.14,4	144,8	15.02,3	150,4		**404,1**
Leny de Croon	2.00,3	120,3	7.04,3	141,4	14.21,7	143,6		**405,3**
Nellie van Beers	1.57,8	117,8	6.22,3	127,4	-	160,4		**405,6**
Tineke van de Heuvel	1.52,7	112,7	-	154,8	13.55,5	139,3		**406,8**
Jeanne Kemps	2.00,7	120,7	-	154,8	14.47,7	148,0		**423,5**
DAMES 35 +								
Joke Bullens	1.57,6	117,6	7.01,6	140,5	-	151,1		**409,2**
Sonja van Bommel	1.55,0	115,0	-	161,1	14.06,5	141,1		**417,2**
Anita Timmermans	1.59,3	119,3	7.33,2	151,1	-	151,1		**421,5**
DAMES SEN.+ JEUGD								
Karin Timmermans	1.37,8	97,8	6.52,4	137,5	16.13,3	162,2		**397,5**
Linda Timmermans	1.49,2	109,2	7.02,9	141,0	18.04,1	180,7		**430,9**
Sanne Heijmans	1.56,9	116,9	-	151,0	18.03,9	180,7		**448,6**
HEREN 65 +								
Laurent Linssen	1.40,9	100,9	-	133,2	1.38,8	136,5		**370,6**
Maarten Kaptein	2.01,6	121,6	-	133,2	-	146,5		**401,3**
HEREN 55 +								
Ad van Heerbeek	1.44,4	104,4	6.09,7	123,2	12.46,8	127,8		**355,4**
Ad van Zelst	-	115.1	6.28,4	129,5	13.09,1	131,5		**376,1**
Erik van Ingen	1.45,1	105,1	-	139.5	13.31,7	135,3		**379,9**
HEREN 45 +								
Martien van Gerven	1.29,8	89,8	5.44,8	114,9	12.14,6	122,4		**327,1**
Cees Koppen	1.36,5	96,5	5.50,8	116,8	12.17,8	123,0		**336,3**
Hennie van Rijt	1.37,5	97,5	6.05,7	121,9	12.46,5	127,8		**347,2**
Henk van de Ven	1.42,4	102,4	5.58,9	119,6	12.31,1	125,2		**347,2**
Gerrie Dijkstra	1.28,9	88,9	-	145,0	11.38,4	116,4		**350,3**
Hans van de Wal	1.32,4	92,4	6.17,2	125,7	13.16,8	132,8		**350,9**
Ger van Heesch	1.39,8	99,8	6.45,0	135,0	13.13,1	132,2		**367,0**
Nol Veldhuizen	-	114,7	6.23,4	127,8	13.19,0	1332,		**375,7**
Jac van Heerbeek	-	114,7	5.41,5	113,8	-	160,5		**389,0**
Adrie Louwers	1.44,7	104,7	-	145,0	15.02,7	150,5		**400,2**
HEREN 35+								
Ronald vd Vondervoort	1.29,4	89,4	-	155,0	11.56,2	119,4		**363,8**
Ton Peeters	1.30,2	90,2	-	155,0	-	129,4		**374,6**
HEREN SEN. +JEUGD								
Bart Noyen	1.23,6	83,6	5.32,7	110,9	-	129,4		**323,9**
Martijn van de Ven	1.19,4	79,4	-	120,9	-	129,4		**329,7**

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 competitie is na de vakantie weer hervat op dinsdag 28 augustus met de 10 km op de weg. Uitslagen staan op de website en komen in de volgende Spike.

JAARLIJKSE FAMILIEFIETSTOCHT

Hoera het is weer zover!

De jaarlijkse familiefietstocht staat weer voor de deur. Deze traditie willen wij dit jaar laten plaats vinden op

zondag 16 september

Onderweg worden 3 stops ingepland, waar een ontspannende activiteit zal plaats vinden. Daar zal limonade en water aanwezig zijn, zodat ook de vochtbalans op peil gebracht kan worden. Traditiegetrouw is de 2e stop bij een café, waar een consumptie zal worden aangeboden.
Vertrek en aankomst is natuurlijk ons onderkomen en vanaf 13.00 h kan gestart worden.
Zoals alle jaren vragen wij ook weer een bijdrage van € 3,-- per persoon.

Onderstaande personen willen graag meefietsen op 16 september 2007:

……

……

Deze strook (met het geld) vóór 8 september inleveren bij Toon de Croon, Hennie van Rijt, Bert van Hoof of Maarten Kaptein.

MEERKAMP KAMPIOENSCHAPPEN AV OIRSCHOT

De jaarlijkse afsluiting van het baanseizoen is dit jaar op ***zondag 30 september, vanaf 9:45 uur*** op onze atletiekaccommodatie

De meerkamp bestaat uit de volgende onderdelen:

- Sprint
- Verspringen
- Hoogspringen
- Kogelstoten
- Balwerpen of speerwerpen
- 600, 800, 1000 of 1500m afhankelijk van de categorie.
- Discuswerpen voor masters, senioren en junioren A-B

- Inschrijven: Junioren en pupillen bij Rinie en Martien
- Senioren en Masters bij Cees van de Schoot
- Inschrijven uiterlijk 20 september
- Ouders en leden die niet deelnemen kunnen helpen bij het jureren en bij het uitzetten van de baan (zaterdag 16.00 uur)
- Prijsuitreiking direct na afloop

De Technische commissie

Ja! Ik neem deel aan de meerkampkampioenschappen.

Naam: …… Categorie:…….

Mijn ouders kunnen wel / niet helpen bij het jureren
Mijn ouders kunnen wel / niet helpen bij het uitzetten van het veld

Pupillen en junioren deze strook vóór 20 september inleveren bij een van de trainers of mail even naar martienvandeven@planet.nl

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 (hoog- en vérspringen, polsstokhoog-springen, discuswerpen, speerwerpen, kogelstoten) krijgen bij de jeugdafdeling van AV Oirschot volle aandacht. Daarnaast zijn er het gehele jaar door ontspannende spelactiviteiten, deelname aan jeugdwedstrijden in de regio en een interne competitie.

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

Training halve marathon Eindhoven.

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 jaargang 1996:

Januari: De Auwjaorscross was een beetje tegengevallen, voornamelijk vanwege het weer: het vroor en de wegen waren 's morgens spekglad. Ongeveer 250 deelnemers kwamen er toch nog opdagen en omdat er op 700 lopers was gerekend waren er oliebollen zat!

Mei: slecht, maar gelukkig ook goed nieuws: In het verslag van het bestuur wordt het kort na elkaar overlijden gemeld van twee leden: Rien Raaijmakers en Dré de Koning. Maar Nellie van Beers is weer gekozen tot sportvrouw van het jaar 1995. En Robin van Nunen is het 200e lid van AV Oirschot.

Juli: Het was warm tijdens de Jazzloop en de tijden waren niet om over naar huis te schrijven. Maar wel een uitgebreid verslag hoe Manus zijn p.r. verbeterde.

November: Pieter Smits had zijn enkel verzwikt over een boomstronk "gelegen tussen het atletiekveld en bosbad De Kemmer, plaatselijk bekend als 'de Kloosters', kadastraal bekend Gemeente Oirschot, sectie D nummer 4741" en doet verslag hoe hij deze hoogstpersoonlijk met "aks en bats" heeft verwijderd.

We beëindigen deze serie terugblikken op de beginjaren van AV Oirschot, want alles wat er ná 1996 is gebeurd kun je geen historie meer noemen. Maar… niet getreurd, in het januarinummer van 2017 beginnen we met het vervolg van deze rubriek: de jaren 1997 tot en met 2007!

De warme Jazzloop van 1996: Hans, Ad, Jan, Manus en Twan

UITSLAGEN *(Ad van Zelst)*

20 juni 2007 COOPERTEST, AV OIRSCHOT *(correctie)*

naam	tijd	afstand	gem.km/u
Juul van Gerwen*	12 min	2750	13,75

**eigen opgave*

14 juni 2007 MARVEL BAANWEDSTRIJD, BOXTEL

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
5000 m	Cees Koppen		M	0:21:35	pr		13,90

24 juni 2007 ESTAFETTELOOP AVR'69, REUSEL

tijd	naam	positie	categorie	afstand	pr	cr	gem.km/u
3 uur	Cees Koppen Jac van Heerebeek Adrie Louwers Ronald van de Vondervoort	2e	teams	49 km			16,33

24 juni 2007 PANORAMA BERGRENNEN, GRINDELWALD (ZWITSERLAND)

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
5,6 km	Roland van Loon	1e		0:38:34			8,71

26 juni 2007 AVO INTERNE COMPETITIE, OIRSCHOT *(individueel)*

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
3 km	Gerrie Dijkstra	1e	M45	11:38.4			15,47
	Ronald van de Vondervoort	1e	M35	11:56.2	pr	bp*	15,08
	Martien van Gerven	2e	M45	12:14.6			14,71
	Cees Koppen	3e	M45	12:17.8	pr		14,63
	Henk van de Ven	4e	M45	12:31.1			14,38
	Henny van Rijt	5e	M45	12:46.5			14,10
	Ad van Heerbeek	1e	M55	12:46.8			14,10
	Antoinet van Esch	1e	V45	12:59.0			13,86
	Ad van Zelst	2e	M55	13:09.1			13,69
	Ger van Heesch	6e	M45	13:13.1	pr		13,62
	Hans van de Wal	7e	M45	13:16.8			13,55
	Nol Veldhuizen	8e	M45	13:19.0			13,52
	José van de Burgt	2e	V45	13:27.6			13,38
	Erik van Ingen	3e	M55	13:31.7	pr		13,30
	Laurent Linssen	1e	M65	13:38.8		bp*	13,19
	Tineke van de Heuvel	3e	V45	13:55.5			12,93
	Sonja van Bommel	1e	V35	14:06.5			12,77
	Leny de Croon	4e	V45	14:21.7			12,54
	Jeanne Kemps	5e	V45	14:47.7			12,18
	Silvia Tempelman	6e	V45	15:02.3	pr		11,97
	Adrie Louwers	9e	M45	15:02.7			11,96
	Karin Timmermans	1e	Vsen	16:13.3			11,10
	Sanne Heijmans	2e	Vsen	18:03.9			9,96
	Linda Timmermans	3e	Vsen	18:04.1			9,96

beste prestatie (geen officiële afstand) M35 en M65 onder voorbehoud goedkeuring recordcommissie

27 juni 2007 MARVEL BAANWEDSTRIJD, BOXTEL

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
10000m	Cees Koppen	18e	M	0:43:38			13,75

7 juli 2007 20e CHAAMLOOP, CHAAM

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
10 km	Ronald van de Vondervoort	28e	M35	0:42:41	pr	cr*	14:06

onder voorbehoud goedkeuring recordcommissie

UITSLAGEN *(vervolg)*

21 juli 2007 DWARS DOOR KASTERLEE, KASTERLEE BELGIË (cross/weg)

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
10,4 km	Cees Koppen	38e		0:46:18			13,48
	Ad van Zelst	59e		0:50:45			12,30

8 augustus 2007 VAKANTIELOOP, BIEST-HOUTAKKER

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
10 km	Roland van Loon	9e	Msen	0:39:46			15,09
	Gerrie Dijkstra	20e	M45	0:40:23			14,86
	Cees Koppen	35e	M45	0:42:44	pr		14,04
	Ronald van de Vondervoort	31e	M35	0:42:47			14,02
	Adrie Louwers	43e	M45	0:43:08			13,91
	Henk van de Ven	51e	M45	0:44:22			13,52
	Ad van Zelst	16e	M55	0:46:07			13,01
	Hans van de Wal	67e	M45	0:47:26			12,65
	Mari Oerlemans	26e	M45	0:48:07			12,47
	Jan Kemps	81e	M45	0:51:14			11,71
	Arja Oerlemans	19e	V35	0:51:50			11,58
	Sonja van Bommel	20e	V35	0:52:10			11,50
	Jeanne Kemps	21e	V35	0:52:14			11,49
	Joke Bullens	24e	V35	0:52:22			11,46
	Anthony Conijn	46e	M45	0:54:44			10,96
	Silvia Tempelman	32e	V35	0:56:59			10,53
	Ria Louwers	43e	V35	1:05:00			9,23

18 augustus 2007 RONDE VAN NAASTENBEST, BEST

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
10 km	Gerrie Dijkstra	11e	M40	0:39:27			15,21
	Frans van der Staak	10e	M50	0:41:49			14,35
	Cees Koppen	16e	M50	0:42:46			14,03
	Ronald van de Vondervoort		Mrecr	0:42:54			13,99
	Ad van Heerbeek	21e	M50	0:46:30			12,90
	Ad van Zelst	23e	M50	0:46:54			12,79
	Johan Roefs		Mrecr	0:47:25			12,65
	Hans van de Wal		Mrecr	0:47:40			12,59
	Ger van Heesch		Mrecr	0:48:33			12,36
	Tineke van de Heuvel	13e	Vsen	0:48:36			12,35

22 augustus 2007 HYPOTHEKER BEEKLOOP, EINDHOVEN*

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
16 km	Frans van der Staak		Mrecr	1:08:04			14,10
	Adrie Louwers		Mrecr	1:09:53			13,74
	Cees Koppen		Mrecr	1:10:10			13,68
	Ronald van de Vondervoort		Mrecr	1:10:27			13,63
	Ger van Heesch		Mrecr	1:16:08			12,63
	Hans Hoogmoet		Mrecr	1:23:36			11,51
	Antoinet van Esch		Vrecr	1:24:53			11,31
	José van de Burg		Vrecr	1:25:00			11,29
	Joke Bullens		Vrecr	1:25:35			11,22
	Sonja van Bommel		Vrecr	1:25:38			11,21
	Silvia Tempelman		Vrecr	1:29:44			10,70

recreatieloop, tijden geklokt door Adrie Vermeeren

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.

CLUBRECORDS *(geautoriseerd door Harry van de Ven)*

CLUBRECORDS EN BESTE PRESTATIES (cursief) GEVESTIGD IN 2007

datum	naam	categorie	plaats	discipline	prestatie
110307	Ad van Heerbeek	M55	Tilburg	30 km	2:23:24 u
110307	Ad van Zelst	M60	Tilburg	30 km	2:27:18 u
010407	Robbert van de Kerkhof	Msen	Valkenswaard	polshoog	3,10 m
010407	René van de Ven	Msen	Valkenswaard	kogel	12,04 m
300407	Nellie van Beers	V50	Hilvarenbeek	20 km	1:33:12 u
100507	Bart Noijen	Jjun A	Veldhoven	3000 m	11:25.4 min
100507	René van de Ven	Msen	Veldhoven	discus	29,21 m
170507	Nellie van Beers	V50	Eindhoven	21,1 km	1:35:23 u
280507	Cees van de Schoot*	M55	Eersel	10 em	1:15:44 u
050607	Harry van de Ven	M60	Deurne	kogel	7,45 m
050607	Harry van de Ven	M60	Deurne	speer	25,30 m
240607	Nina van de Pasch	Mpup B	Boxtel	verspring	3,90 m
260607	*Laurent Linssen*	*M65*	*Oirschot*	*3 km*	*0:13:38.8 u*
260607	*Ronald van de Vondervoort*	*M35*	*Oirschot*	*3 km*	*0:11:56.2 u*
070707	Ronald van de Vondervoort*	M35	Chaam	10 km	0:42:41 u

* *clubrecord en* ** *beste prestatie nog niet beoordeeld door de recordcommissie*

AV OIRSCHOT WEBSITE *(Ad van Zelst)*

"Under construction"

Jaren geleden is door onze vorige webmaster Remi Timmermans de website gebouwd van AV Oirschot. Eigenlijk heeft hij een bestaande website "omgebouwd". Voor een aantal rubrieken heeft hij toen een invulschema gemaakt, zodat relatief eenvoudig gegevens kunnen worden ingevoerd. Zo kunnen we de rubrieken NIEUWS, UITSLAGEN en de WEDSTRIJDAGENDA up-to-date houden.
Aan invulschema's voor andere rubrieken is Remi niet meer toegekomen (het was een zeer tijdrovende bezigheid) en om b.v. foto's op de website te zetten of de clubrecords is specifieke kennis nodig waarover Remi wél beschikte en verder niemand op de club. Remi is geen lid meer en zelf ben ik er te stom voor, dus hebben we gezocht naar een andere oplossing.
Enkele maanden geleden hebben we dan iemand gevonden die voor AV Oirschot een geheel nieuwe website gaat maken. De bedoeling was dat deze eind september klaar zou zijn met alle functies die we nodig hebben. Dat is echter door omstandigheden niet gelukt. We onderzoeken nu of we de nieuwe website, zodra de vormgeving klaar is, in gebruik kunnen stellen en dan stap voor stap de rubrieken actief te maken zodra deze klaar zijn. We beginnen dan met de rubrieken die we nu ook hebben, dus nieuws, uitslagen en agenda. Er wordt nu hard aan gewerkt, maar we moeten nog even geduld hebben.

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?

● Screenrun Zeefdruk ● Blox & Verbeek Adviseurs ● 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 ●

TRAININGEN *(Cees van de Schoot)*

Trainingsschema september 2007		
ma	3	HL 50 min
di	4	W-up Ritme training 2a3x (7x15 sec) p 1 min DL 2 Sp 5 min dribb, 15 min HL
wo	5	DL 2 10 km
do	6	W-up minutenloop 12-10-8-6-4 min I DL3 ; p 3 min HL, 15 min HL
vr	7	rust
za	8	Rustige DL 1 75 min
zo	9	Bosloop 50 min
ma	10	HL 50 min
di	11	W-up 2 km + 5x 200 m; 1,5 km + 4x 200 m; 1 km + 3x 200 m I 95 – 105 % P 45 sec dribb Sp 5 min dribb, 15 min HL
wo	12	DL 2 12 km
do	13	W-up 3x (4-4-4 min) I 85-90-95 % Sp 4 min dribb, 15 min HL
vr	14	rust
za	15	Rustige DL 1 60 min
zo	16	Bosloop 60 min Na de middag fietstocht van Atletiekvereniging zie elders in het blad
ma	17	HL 50 min
di	18	Wedstrijd 5 km op de baan start vanaf 19:00 uur na afloop prijs uitreiking Interne Competitie
wo	19	HL 35 min
do	20	W-up 25 min HL 35 min DL 1; 15 min HL
vr	21	rust
za	22	Rustige DL 1 75 min
zo	23	Bosloop 50 min
ma	24	HL 50 min
di	25	W-up DL 2 10 km ; 15 min HL
wo	26	DL 2 10 km
do	27	Rustige DL 1 20 km vertrek **18:30** uur bij Outlet winkel
vr	28	rust
za	29	Rustige DL 1 60 min
zo	30	Bosloop 60 min

De trainingen voor de halve Marathon van Eindhoven zijn op zaterdag om 9:00 uur o.l.v. Hennie van Rijt, Jac Van Heerebeek en Cees van de Schoot en op zondag om 9:00 uur o.l.v. Ger van Heesch. Vertrek steeds vanaf het Atletiekveld

P.S. we zoeken nog fietsers voor de begeleiding van de halve marathon groep, wie?

Clubtrainingen (met begeleiding):
start vanaf het atletiekveld:

zondag	9:30 uur	recreanten, 5 niveaugroepen
	9:00 uur	training halve marathon, 1 groep
dinsdag	19:00 uur	clubtraining
woensdag	19:00 uur	recreanten, 5 niveaugroepen
donderdag	19:00 uur	clubtraining
zaterdag	9:00 uur	training halve marathon, 3 niveaugroepen

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

zaterdag	9:00 uur	cross training

ZAALTRAINING 2007 / 2008 *(Ton van Liempt)*

Beste atleten,

Ook dit seizoen zijn we voornemens om voor leden die belangstelling hebben weer de zaaltraining te organiseren.

Vooral voor de leden die in de winterperiode eens 'n uurtje wat anders willen dan hardlopen is dit een leuke mogelijkheid om de spieren, die anders wat minder aan bod komen en toch belangrijk zijn, te trainen, b.v. buik-, rug- en bovenlichaamspieren.

Bij voldoende belangstelling zullen de trainingen **waarschijnlijk** plaatsvinden op donderdag te beginnen in oktober.
Locatie: Gymzaal Lindelaan
Tijd **waarschijnlijk**: 19.30 tot 20.30 uur

De trainingen worden in principe verzorgd door Ton van Liempt.

Om een inzicht te krijgen op het aantal deelnemers dat we kunnen verwachten verzoek ik je om bij belangstelling te bellen naar tel. nr. 0499 – 572943 of te mailen naar tonvanliempt@hetnet.nl.

Diegenen die zich aanmelden krijgen persoonlijk bericht over het tijdstip van de training.

Ton (links) op weg naar Santiago de Compostella: "We zijn er bijna…"

WEDSTRIJDKALENDER *(Laurent Linssen)*

datum	plaats	evenement	hoofdafst	info
Zo 2 sept	Tilburg	Tilburg Ten miles	10 km/10 em	www.tilburgtenmiles.nl
Zo 2 sept	BenedenLeeuw	Maas+Waalse Dijkenl	21,1 / 42,2 km	www.dijkenloop.nl
Zo 2 sept	Budapest	½ marathon	21,1 km	www.budapestmarathon.com
Za 8 sept	Bladel	Rabo Stratenloop	10 km	www.no-limitsbladel.nl
Zo 9 sept	Rotterdam	Fortis ½ marathon	10 / 21,1 km	www.fortishalvemarathon.nl
Zo 9 sept	Deurne	Helicon Halve mar.	10 / 21,1 km	www.av-lgd.nl
Za 15 sept	Uden	Keienloop	21,1 km	www.dekeien.nl
Za 15 sept	Waalre	Ronde van Waalre	5 / 10 / 15 km	www.loopgroepwaalre.nl
Zo 16 sept	Eindhoven	Airborneloop	10 em	www.olympia.dse.nl
Zo 16 sept	Hilvarenbeek	Beekse Marathon	21,1 / 30 / 42,2	www.achil87.nl
Di 18 sept	**Oirschot, veld**	**Interne competitie**	**5 km**	**www.avoirschot.nl**
Wo 19 sep	Gilze	Stratenloop	5 / 10 km	www.roadrunnergilze.nl
Zo 23 sept	Zaandam	Dam tot Damloop	10 em	www.damloop.nl
Za 29 sept	Tilburg	Hart van Brabantloop	105 km esta	www.hartvanbrabantloop.nl
Zo 30 sept	**Oirschot, veld**	**Clubkamp. meerk.**	**diverse**	**www.avoirschot.nl**
Zo 30 sept	Boxmeer	Maasheggenloop	21,1 km	www.avsportingboxmeer.nl
Zo 7 okt	Breda	Bredase Singelloop	21,1 km	www.bredasesingelloop.nl
Zo 7 okt	Vught	De Meierijloop	10 km	www.demeierijloop.nl
Zo 7 okt	Stiphout	Centrumloop	10 / 15 km	www.helmondse-atletiekclub.nl
Zo 14 okt	Eindhoven	Marathon	21,1 / 42,2 km	www.marathoneindhoven.nl
Zo 21 okt	Amsterdam	Marathon	21,1 / 42,2 km	www.ingamsterdammarathon.nl
Zo 28 okt	Etten-Leur	Marathon	10 / 21,1 / 42,2	www.marathonbrabant.nl
Zo 28 okt	Boxtel	Sparrenbosloop	diverse	www.avmarvel.nl
Zo 28 okt	Veldhoven	trimloop	diverse	www.gvac.nl

Verder in 2007:

Zo 4 nov	New York	Marathon
Zo 11 nov	Valkenswaard	Valkenloop
Zo 18 nov	Nijmegen	Zevenheuvelenloop
Zo 30 dec	Oirschot	Auwjaorscross

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)

Budapest halve marathon

JEUGD *(Tiny van de Ven)*

Hallo jeugdleden, ouders en fans van onze atletiekclub AV Oirschot

Tenten, caravans, slaapzakken alles ligt weer op de zolder en het gewone leven komt langzaam terug.
De vakantie is voorbij en iedereen heeft weer zin en tijd om te sporten, naar (nieuwe) school enz.
Ook voor de jeugd zijn de trainingen weer begonnen. Iedereen kan in zijn groep weer volop aan de slag.
Nog enkele baanwedstrijden in de maand september met als afsluiting

DE CLUBKAMPIOENSCHAPPEN

Op 30 september (zie agenda) zijn er op ons eigen veld de meerkamp kampioenschappen waar **ALLE JEUGDLEDEN** aan deel mogen nemen.
Ook is er op die dag de uitreiking van de pr beker. Het meisje en jongen die in het laatste jaar zijn persoonlijke prestaties het meest heeft verbeterd mag deze beker een jaar lang houden.

Op 30 juni hebben Meindert van de Ven, Noa van Ginneken, en Bo vd Branden deel genomen aan de internationale wedstrijd in Eindhoven. Helaas kon Britt niet deel nemen vanwege haar val tijdens de baanwedstrijd in Boxtel. Maar zij was wel een trotse supporter van de "Kempen ploeg".
Buiten een mooie ervaring op internationaal vlak behaalde de meisjesploeg van de Kempen een 3e plaats. PROFICIAT. Zonde dat deze wedstrijd samenviel met de start van de zomervakantie hierdoor werd het aantal atleten wat deel kon nemen bij lange na niet gehaald.
Na de maand september is er een rustpauze van 1 maand waarna het cross seizoen begint. Ook dit jaar is er een cross circuit in onze regio (14). RUNNERSWORLD CROSS EN TRIMCOMPETITIE.
Alle informatie komt in boekvorm uit maar is nu al te lezen op de website

www.crosscompetitie.nl

Dat duurt dus al niet meer zo lang. Voor nu nog flink trainen en op 30 september tijdens de clubkampioenschappen tonen aan je supporters wat je kunt. Alvast een sportieve dag.

Dit was mijn laatste aandeel in het clubblad van AV Oirschot.

Veel leesplezier, Tiny.

Start van de 1000m meisjes pupillen A. Op de 8e plaats van rechts naar links staat Noa van Ginneken gereed voor haar afstand. Een mooie 4e plaats behaalde zij hierbij.

JEUGD, UITSLAGEN *(Harry van de Ven)*

24 juni 2007 BAANWEDSTRIJD BOXTEL (pupillen)

M pup B	*40m*	*ver*	*bal*	*Ptn*	*pl*	*1000m*	*pl*
Nina vd Pasch	6.8	3.90 cr	13.64	1259	1e	3.53.5	1e
M pup A1	*60m*	*ver*	*kogel*	*Ptn*	*pl*	*1000m*	*pl*
Noa v Ginneken	9.5	3.86	4.79	1336	2e	3.57.3 pr	4e
Kim v Straten	10.7	3.17 pr	5.22	1054	13e	4.31.8	10e
Britt vd Branden	13.2	-	3.53	318	20e	-	
J pup A2	*60m*	*ver*	*kogel*	*Ptn*	*pl*	*1000m*	*pl*
Sam vd Pasch	9.5	1.25 pr	6.55	1484	2e	3.45.3 pr	1e
Dennis Terhaag	10.7	1.05 pr	6.22	1145	7e	4.27.8 pr	5e

30 juni 2007 INTERNATIONALE BAANWEDSTRIJD, EINDHOVEN

categorie	Naam	onderdeel	Prestatie	Plts
M pup A	Noa v Ginneken	60m	9.42 sec	10e
		1000m	3.47.41 min pr	4e
		ver	3.70 m	7e
	Bo vd Branden	60m	10.86 sec	23e
		hoog	1.00 m	14e
J jun C	Meindert vd Ven	100m	16.89 sec	12e

8 augustus 2007 VAKANTIELOOP, BIEST-HOUTAKKER

categorie	Naam	onderdeel	Prestatie	Plts
M pup A	Noa v Ginneken	2km	8.27 min	2e

JEUGD, AGENDA

Wedstrijden jeugd september / oktober (en eventuele andere activiteiten)

waar?	*wanneer?*	*wat?*	*wie?*	*hoe laat?*
#Best	1 sept (za)	Brab.kampioenschap	pupillen ind.	
Valkenswaard	1 sept (za)	Open Kemp. Kamp.	A/B/SEN/MAS	16.00U
Deurne	2 sept.	Baanwedstrijd	junioren	
Amsterdam	1/2 sept. (zo)	D- spelen	Junioren D	11.00u
Den Bosch	1/2 sept (za/zo	Ploegenmeerkamp	A/B/SEN/Mast	
#Helmond	15 sept (za)	Baanwedstrijd	Pup/jun C/D	11.00u
#Oirschot	30 sept.(zo)	Clubkampioenschappen	alle leden	
Den Bosch	6 okt. (za)	Baanwedstrijd	Pupillen	10.00u
Den Bosch	14 okt. (zo)	Baanwedstrijd	Jun/Sen/Mast	11.00
Reusel	20 okt.	Indoor	Pup. Jun 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.

< De meerkamp van vorig jaar

JEUGD, TRAININGEN

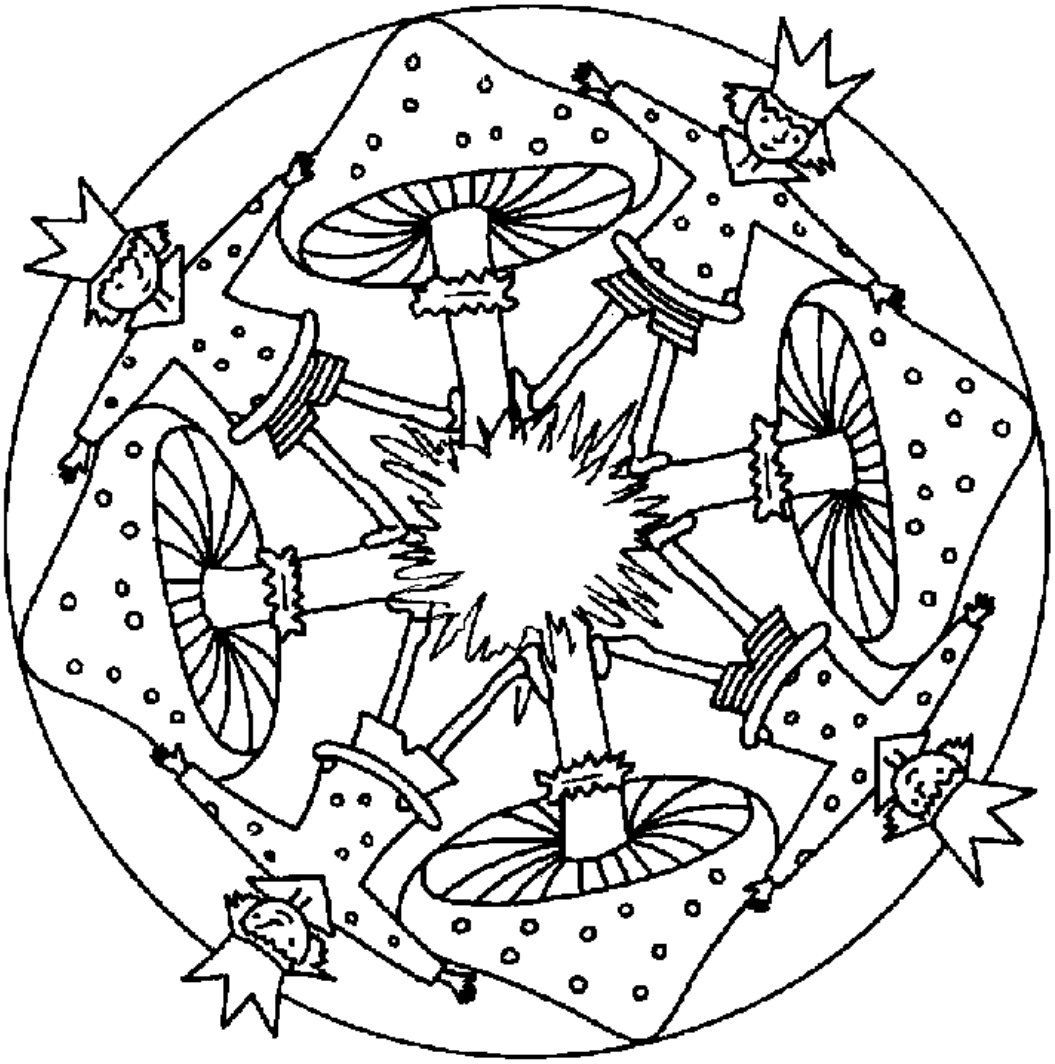
TRAININGSSCHEMA VOOR ALLE JEUGDLEDEN (tot 25 september 2007)		
dag	*categorie*	*trainers*
Dinsdag 18.30u. - 19.30u.	Pupillen A / Junioren D	Robbert/Martijn
Dinsdag 19.30u - 20.30u.	Junioren D	
Dinsdag 19.30u - 21.00u	Junioren C/B/A/SEN	Martien vd Ven
Donderdag 18.30u.- 19.30u.	Pupillen C / B	Johan der Kinderen
Donderdag 18.30u. -19.30u.	Pupillen B/A	
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

Op deze foto zie je de meisjes van De "Kempenploeg" op een mooie 3e plaats in de eindklassering.

Van Harte Beterschap
Jeroen Hoogers

Jeroen wij hopen dat je snel weer op de training aanwezig kunt zijn.
Jeugdtrainers en atleten

JEUGD, KLEURPLAAT



Jeugdleden,ouders en jeugdtrainers;

Bedankt voor de enorme fijne tijd die ik samen met jullie heb gehad. Ik wens jullie allemaal veel succes in je sport en studie.

Groetjes Tiny

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
Anthony Conijn	penningmeester	0499-550641	anthonyconijn @wanadoo.nl
Leny de Croon		0499-577312	lenydecroon@hotmail.com
Anne Joosen		0499-574436	annejoosen@hotmail.com
vacature			

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	
vacature (bestuursafgevaardigde)		

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
vacature (bestuursafgevaardigde)		

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

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

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

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

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: een eindje wezen fietsen? Schrijf op je verhaal!

Training halve marathon Eindhoven. De zondaggroep

Daar gaan ze!