SPIKE

het clubblad van de atletiekvereniging oirschot

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

jaargang 21
nummer 10
oktober 2007

VAN DE VOORZITTER

Vanuit het bestuur van de vereniging moet ik u helaas vanaf deze pagina een aantal zaken melden die minder prettig zijn voor de vereniging. Ten eerste is dat het afscheid dat wij als bestuur hebben moeten nemen van René van de Ven. René heeft ruim 18 maanden in het bestuur van de vereniging gezeten. Zeker in het begin was hij vol ambitie. De laatste tijd werd dat echter wat minder. Ik heb daar als voorzitter een paar maanden geleden ook eens met René over gesproken. Toen nam hij echter nog het standpunt in dat hij nog verder wilde als bestuurslid. Nu heeft hij echter besloten om met onmiddellijke ingang uit het bestuur te stappen. Die stap kwam dus voor de rest van het bestuur niet geheel onverwacht. Maar we zijn dus wel op zoek naar een nieuw bestuurslid. We beraden ons als bestuur nog of we die positie al direct willen invullen of dat we daar mee wachten tot op de jaarvergadering. René in ieder geval bedankt voor je inzet.

Een andere afmelding betreft Tiny van de Ven. In de vorige Spike heeft u daar al iets van kunnen lezen. Tiny heeft zich gedurende vele jaren ingezet voor met name de jeugd van de vereniging. Tiny zat al jaren in de jeugdcommissie. In de socio-commissie was Tiny degene die zich met name richtte op de jeugd. Verder verzorgde Tiny al geruime tijd het wedstrijdsecretariaat voor de jeugd. Als er iets moest worden geregeld voor de jeugd was Tiny altijd de eerste die zich daarvoor beschikbaar stelde of, nog vaker, zelf het initiatief nam. Samen met de ouders van de jeugd heeft Tiny vele wedstrijden bezocht. Ook heeft ze heel veel wedstrijden voor de jeugd (mede) georganiseerd. We missen Tiny nu al vaak en het overnemen van haar vele taken is een hele klus. Want naast alles wat u hier al hebt kunnen lezen was Tiny ook nog medewerker van dit clubblad. Er zijn voor Tiny meerdere redenen waarom ze haar taken heeft neergelegd. Maar de laatste tijd kwam daarbij vooral ook naar voren dat ze het gevoel had dat ze er alleen voor stond. Tiny bedankt voor alles wat je voor de vereniging hebt gedaan.

Tijd voor beter nieuws. In de laatste bestuursvergadering hebben we wederom gesproken over de verlichting op het veld. Het aanleggen van verlichting voor de totale baan is voor wat betreft de prijs niet haalbaar. Bovendien is de tijd dat we die verlichting, gelet op de grasbaan, goed kunnen gebruiken, maar heel beperkt. Het handelt dan om een aantal maanden per jaar. Daarom hebben we nu als bestuur besloten dat we de buiten verlichting in de omgeving van het clubhuis aanzienlijk gaan verbeteren. Dat maakt gebruik van het clubhuis in groot deel van het jaar beter mogelijk.

Tot slot is er nog nieuws te melden omtrent het clubhuis zelf. De officiële opening van het clubhuis heeft nog niet plaatsgevonden. Daar willen we vanuit het bestuur toch aandacht aan gaan besteden. Vooral ook om de vele sponsors, die de realisering van het clubhuis mede mogelijk hebben gemaakt, in het zonnetje te zetten. In de volgende Spike treft u daaromtrent een bericht aan. In samenspraak met de clubhuiscommissie willen we van de opening een mooi feest maken waar we nog lang met plezier op kunnen terug kijken. Dus zorg dat u er bij ent.

Tot ziens, Jan Kemps
voorzitter van onze atletiekvereniging Oirschot

UIT DE LEDENADMINISTRATIE *(Maarten Kaptein)*

aanmeldingen per 1 oktober:

Micheal Boon	M45
Floris Boon	JPB
Marieke Verhoeven	V35
Lionne den Boer	V45
Tycho Smits	JPM
Izzy Smits	MPM

Allen een heel hartelijk WELKOM

afmeldingen:

Anne Machielsen MPA

Noë Ronner JPB
Esra Ronner MJD
Noë en Esra gaan iets anders doen op sportief gebied.

Octaaf van den Heuvel M35
Octaaf bedankt ons voor de leuke tijd.

Jeroen der Kinderen JJA
Jeroen heeft vanwege zijn werk geen tijd meer.

Linda Timmermans MJA
Karin Timmermans MJB
Anita bedankt ons zeer. Zij schrijft dat het grootste gedeelte van de jeugd in het teken van de A.V. Oirschot heeft gestaan. Dank Anita!

Riky Rozen V55
Jari Wernaart JPB

Nina van der Pasch MPB
Sam van der Pasch JPA
Nina en Sam gaan bij een andere vereniging verder

…en de jarigen in oktober:

7	Vincent Klabbers	M45
7	Jan Smits	M55
8	Sonja van Bommel	V40
8	Carola Wouters	VSE
9	Lonneke van Heerbeek	MPA
12	Ruud van Woensel	M45
14	Irene van Gestel	V40
17	Jac van Heerebeek	M45
17	Cees van de Schoot	M55
18	Adrie Louwers	M50
23	Marian Heijmans	V45
23	Diane van Heeswijk	V35
28	Herman Onland	Wan
28	Maarten Kaptein	M65
30	Cor van Boven	M55
31	Gemma van Esch	V55

Iedereen natuurlijk, ook namens het bestuur, van harte proficiat

BESTUURSMEDEDELINGEN *(Maarten Tromp)*

Voorlopige agenda bestuursvergadering 16 oktober 2007

1. Opening door de voorzitter
2. Verslag bestuursvergadering 10 september
3. Post
4. Kempenoverleg
5. In en uit de commissies
6. Activiteitenoverzicht
   30 dec auwjaorscross
   6 jan nieuwjaarsbijeenkomst
   18 feb jaarvergadering
7. Accommodatie
8. Naschoolse opvang
9. Organisatiestructuur
10. Winterspektakel Oirschot
11. Rondvraag/mededelingen
12. Sluiting

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

VAN DE REDACTIE *(Ad van Zelst)*

Tja, daar zit ik dan met een tot 1 persoon teruggebrachte redactie…

Laurent is verhuisd naar Waalre, in afwachting van het gereedkomen van zijn nieuwe huis in Roermond. Hij heeft beloofd nog even het redactiewerk te blijven doen tot er een opvolger is. Inmiddels heeft Vincent Klabbers zich aangemeld en we hebben afgesproken dat die vanaf het novembernummer de begeleiding van de **estafettepen** voor zijn rekening neemt en bij de **recreanten** op jacht gaat naar stukjesschrijvers.
Dan ben ik nog in gesprek met een clubgenoot waarvan ik verwacht dat hij prima geschikt is voor het binnenhengelen van bijdragen uit de groep **wedstrijdatleten**.

En dan de **jeugd**. Tiny van de Ven, die jarenlang met passie de jeugd heeft begeleidt en elke maand gemiddeld zo'n 6 jeugdpagina's bij elkaar wist te sprokkelen, heeft helaas haar taken voor de jeugd neergelegd. We zijn nu bezig om bij de jeugd en de jeugdbegeleiders mensen te vinden die de Spike willen vullen met artikeltjes, verslagen, uitslagen en foto's. Gelukkig heeft Riny Roefs al toegezegd voor het trainingsschema te zorgen. Voor dit nummer kreeg ik spontaan enkele stukjes aangeleverd van Jolanda, Anita en Noukje, terwijl Tiny het toch niet kon laten nog een berichtje door te sturen. Allemaal bedankt hiervoor.

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

---

rectificatie

Gedonder in Spoordonk. In mijn ijver een foutloze Spike af te leveren verbeterde ik in het vorige nummer een "taalfout" in het stukje van Arja en Tineke over de 4-daagse van Nijmegen. EN DAT HAD IK NIET MOETEN DOEN!

Arja schreef: …*We hadden ons kamp opgeslagen aan de Zevenheuvelenweg. Samen met Henk en Annet van de Ven en **kits**. (Naderhand ook nog last van gehad, ha, ha)…*

en ik maakte er van: …*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)...*

Annet boos, want haar kids, daar moet je niet aankomen en last, dat hebben ze nog nooit veroorzaakt.

Er had dus moeten staan: **kits**

Volgens de Dikke Van Dale betekent dat:

kits[1] *(de ~, ~en)*
1 *hoop grind of steenslag op regelmatige afstanden langs verharde wegen opgeslagen*
2 *langsscheeps getuigde tweemaster, waarop de kleine achterste mast vóór het roer geplaatst is*

kits[2] *(bn.; alleen pred.)*
1 *[inf.] fijn, in orde => oké*

IN DE VOLGENDE SPIKE:

- **clubkampioenschappen meerkamp**
- **marathon van Eindhoven**
- **woensdagmiddaggroep weer van start**
- **vernieuwingen bij de jeugd**
- **de redactie weer compleet?**
- **en nog veel meer AV Oirschot-nieuws**

JEUGDTRAININGEN *(Cees van de Schoot)*

Oproep aan ouders van jeugdleden en anderen die de jeugd een warm hart toedragen

Wie gaat onze jeugd mee begeleiden?

Voor onze jeugdleden zijn we al geruime tijd op zoek naar enkele vrijwilligers om wat hand- en spandiensten te verrichten. Ook nu, bij het begin van het winterseizoen, hebben we 2 trainers c.q. begeleiders nodig voor de woensdag middag, voor de jeugd die nog op de basisschool zit.

Denk niet meteen: "dat kan ik niet", maar: "waar een wil is, is een weg".

Wekelijks hoor of lees je over na-schoolse opvang, maatschappelijke stage als verplicht onderdeel om ergens te gaan werken als vrijwilliger, jeugd is te dik, slechte motoriek, enz.
Eén uur opvang bij de atletiekvereniging kost ongeveer € 1,-, opvang door de gemeente € 5,-.
Bij de gemeente is de opvang vaak binnen, bij de atletiekvereniging als het kan buiten én er wordt gewerkt aan de verbetering van de motoriek.
Denk er eens over of jij ons uit de brand kunt helpen en zo ook een bijdrage levert aan de opvang van de jeugd als vrijwilliger en laat het mij zo snel mogelijk weten.
De jeugd willen we laten trainen op woensdag van 13:30 uur tot 14:30 uur, buiten op het veld of de aangrenzende bossen, als voorbereiding op de crosswedstrijden, vanaf 10 oktober a.s. tot de klok wordt verzet, eind maart.

We zullen je zeker in het begin met raad en daad bijstaan, zoals de organisatie, spelvormen voor deze jeugd van ongeveer 7 t/m 12 jaar. Ook andere facetten waarmee je rekening moet houden voor een goede opbouw en loopbeweging zullen we aanreiken.
Dus schroom niet, meld je aan en je krijgt er ook iets voor terug, zo ervaar ik het althans: het is hartstikke leuk.

Namens de Technische Commissie
Cees van de Schoot, telefoon 0499-573276
e-mail ceesvandeschoot@kpnplanet.nl

IN DIT NUMMER

1. van de voorzitter
2. advertentiepagina
3. ledenadm/bestuursmed
4. van de redactie
5. jeugdtrainingen
6. advertentiepagina
7. kort nieuws
8. de estafettepen
9. clubhuiscommissie
10. Tilburg Ten Miles
11. Budapest Félmarathon
12. Budapest Félmarathon
13. Budapest Félmarathon
14. advertentiepagina
15. Budapest Félmarathon
16. advertentiepagina
17. Budapest foto's
18. Budapest Félmarathon
19. Budapest Félmarathon
20. advertentiepagina
21. Budapest Félmarathon
22. Halvmara Stockholm
23. Halvmara Stockholm
24. Ronde van Waalre
25. 2008
26. marathons en erger
27. wetenschap
28. advertentiepagina
29. wandelen
30. interne competitie
31. interne competitie foto's
32. advertentiepagina
33. familiefietstocht
34. uitslagen
35. uitslagen
36. uitslagen
37. woensdagmiddaggroep
38. advertentiepagina
39. trainingen
40. wedstrijdkalender
41. jeugd
42. jeugd
43. jeugd, trainingen
44. advertentiepagina
45. infopagina
46. infopagina
47. infopagina
48. egeszégére

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

KORT NIEUWS *(Silvia Tempelman)*

Deze korte nieuwsberichten verschijnen regelmatig op de website www.avoirschot.nl.
Heb je nieuws? Geef het zo snel mogelijk door aan silviatempelman@kpnplanet.nl

Interne competitie: grote opkomst
Oirschot, 28 augustus. De 10 km werd door 36 leden gelopen, duidelijk meer deelnemers dan bij de kortere afstanden. Cees Koppen deed deze wedstrijd goede zaken maar is helemaal nog niet zeker van de overwinning bij de M45. Ook Gerrie Dijkstra liep namelijk een erg goede 10 km en moet in staat zijn er een spannende finale van te maken.

Roland en Gerrie bij de 10 km

Hans en Bert Büsgen lopen de Stockholm Halvmarathon
Stockholm, 1 september. De broers Hans en Bert liepen als recreant in Zweden de halve marathon. Hun tijden waren 2:07:00 voor Hans en 2:33:51 voor Bert.

Oirschotse atleten lopen 7 p.r.'s bij Tilburg Ten Miles
Tilburg, 2 september. Afgezien van enkele warme minuten waarop de zon zich volop liet zien was het prima loopweer. Dit komt tot uitdrukking in het aantal behaalde p.r.'s: 7 van de 13 atleten van AV Oirschot liepen een persoonlijk record.
De snelste atleet van AV Oirschot was Ruud van Woensel, hij werd 9e bij de businessrun met een tijd van 1:00:11.

Vijf AV Oirschot-atleten in Budapest over de finish
Budapest, 2 september. De vijf Oirschotse atleten die hebben deelgenomen aan de Halve Marathon van Budapest hebben allemaal de eindstreep gehaald. Snelste was Martien van Gerven in een tijd van 1:46:29 uur. Nellie van Beers bleef geblesseerd aan de kant.

Atleten AV Oirschot lopen in Beekse Marathon
Hilvarenbeek, 16 september. Onze leden liepen de 10 km, de halve marathon en de 30 km. Het weer was goed, maar er stond een harde wind. Het gedeelte door het bos was aangenaam van temperatuur en mooi om te lopen.

Ad van Heerbeek (371) in Hilvarenbeek

Gerrie en Antoinet zijn de clubkampioenen 2007, 10 p.r.'s verbeterd bij de 5000 meter
Bij de laatste wedstrijd van de interne competitie verbeterden 10 atleten hun p.r. Uiteindelijk werden Gerrie Dijkstra en Antoinet van Esch clubkampioen. Voor Gerrie was het alles of niets: hij klom in deze race van de 3e naar de 1e plaats in het algemeen klassement. Het lopersveld was weer goed bezet: 32 deelnemers.

OPROEP:
Wie weet hoe de gemetselde pilaster bij de achteringang van 's-Heerenvijvers scheef is komen te staan? Melden bij de technische commissie.

DE ESTAFETTEPEN *(Hannie Schilders)*

De estafettepen. Alweer…

Ze zei dat ik de estafettepen zou krijgen, ze vroeg het niet eens. Ik zei dat ik die al eens gehad had. Maar zij wist er niets van, dus is het volgens haar lang genoeg geleden om weer eens iets te laten horen.
Verdorie, Marijke waarom vraag je het dan, als je de pen toch gewoon geeft!!!
Dus bij dezen voor de oud leden, sorry hier ben ik weer. En voor de andere leden zal ik toch maar gehoor geven aan het verzoek want een lege bladzijde in de Spike komt ook niet over.

Even in mijn archief (de computer) duiken of ik het oude stuk nog terug kan vinden, zodat ik kan zien wat er ten opzichte van de vorige keer veranderd is.
Het archief is redelijk op orde want ik heb het stuk gevonden en zie nu ook dat het 11 jaar geleden is dat ik de pen heb gehad.

Sinds de vorige keer is er niet zo veel veranderd aan de gezinssamenstelling, nog steeds getrouwd en ook nog twee zonen, allemaal weliswaar ouder geworden. Ik heb er een schoondochter bij gekregen en woon nog steeds in Oostelbeers, het kleine dorp bij de Beerze waar het goed toeven is en waar ik als stadse meid na 31 jaar niet meer gemakkelijk weg zal gaan.

Lopen: waarom ben ik gaan hardlopen. Voor het lopen was volleyen mijn sport maar omdat ik regelmatig door mijn enkel ging met de nare gevolgen van dien, had ik besloten deze sport op te zeggen. In die tijd werkte ik veel in de horeca, een baan die goed te combineren was met kleine kinderen en had genoeg beweging. Na enkele jaren ben in weer administratief werk gaan doen, toen kreeg ik meer zittend werk. Ik miste het sporten en ben via de loopcursus bij het hardlopen terecht gekomen. De angst dat ik mijn enkel zou kunnen verstuiken heb ik overwonnen (het is toch nog regelmatig voorgekomen) en ben een fanatiek recreanten loopster geworden. Na een paar jaar wilde ik wel eens kijken of er meer in zat dan alleen op woensdagavond en zondagmorgen lopen. Daarom ben ik aan de training begonnen voor de halve marathon van Eindhoven. Alleen voor de marathon van Eindhoven omdat daar mijn roots liggen, als geboren en getogen Eindhovense.
Doordat ik een goede begeleiding kreeg tijdens de eerste marathontraining van Ton van der Sande, die mij iedere training voorhield dat ik het kon, als ik maar mijn eigen tempo zou lopen, heb ik nu 5 uitgelopen Eindhovense marathons op mijn naam staan. Bij deze nog een keer, Ton en zeker ook zijn vrouw Bea (die als fietser trouw mijn bidonnetje op de gezette tijden aangaf) bedankt nog voor deze trainingen. Ik heb er bij lange afstanden nu nog baat bij, want mijn tempo is niet te snel (uitlopen is het belangrijkste voor mij) maar wel constant.

Helaas heb ik de laatste jaren nog al wat blessures opgelopen, ik weet niet of het aan de leeftijd ligt (50 plusser). Maar na een achillespees blessure, een hielspoor en een spierscheuring heb ik toch iedere keer de draad weer op weten te pakken. (met dank aan Marijke). Ik kan het clubje en het lopen gewoon niet missen. Een gezellige, sociale vereniging met veel goede en enthousiaste trainers, maar ook een club die mede gedragen wordt door veel vrijwilligers.

Even toch weer terugkomen op mijn vorige estafettepenstukje, in die tijd werden de stukjes beëindigd met een limerick, dat was een must, ik weet niet waarom deze leuke traditie gestopt is maar misschien kan het terugkomen. Ik zal het goede voorbeeld geven en mijn limerick van toen nog een keer plaatsen:

DE ESTAFETTEPEN *(vervolg)*

Er was eens een meisje uit Eindhoven
't hoeft niet, maar je mag het geloven
die wist echt niet waar Beers lag
maar was verkocht toen ze het zag
en is er nu al een en dertig jaar getogen.

De pen geef ik door aan een nieuw lid, een zeer enthousiaste loopster en ze woont ook in de Beerzen, Thea Noordijk (ik ben blij dat je lid bent geworden) laat maar eens iets van je horen.
Ik vraag niet eerst of je de pen wilt hebben, doe ik dus niet, om twee redenen ten eerste, zie bovenstaande en ten tweede, 11 jaar geleden heb ik dat wel gedaan, toen heb ik de pen aan mijn tweede keus moeten geven en wil nu het risico niet lopen.

Het beste allemaal.

CLUBHUISCOMMISSIE *(Silvia Tempelman)*

Wie wil af en toe meehelpen bij het koffieschenken op zondagmorgen of op een andere manier assisteren bij 1-dagsevenementen, zoals de auwjoarscross, jaarvergadering, etc.
We rekenen op je minimaal 3 x per jaar. Data zijn natuurlijk in overleg. Opgeven op een intekenlijst in het clubhuis of per email naar silviatempelman@kpnplanet.nl.

Verder heeft het clubhuis 2 x per jaar een echte schoonmaakbeurt nodig. Wie wil ons op zaterdag 20 oktober a.s. komen helpen van 9.30 uur - 12.00 uur?

De clubhuiscommissie

Anthony Conijn, Ineke Conijn, Cor van Boven, Jean van Oirschot, Joke Bullens, Silvia Tempelman

TILBURG TEN MILES *(Ineke Conijn)*

Mijn eerste Ten Miles!

Daar ik steeds maar grensverleggend bezig ben de laatste jaren had ik tijdens de training zomaar een de opmerking gemaakt dat ik eigenlijk de Ten Miles van Tilburg wel eens wilde gaan lopen, dit was niet tegen dovemans oren gezegd want Jeanne van Oirschot zei gelijk nou dan loop ik wel met je mee. Eigenlijk was het nooit definitief afgesproken maar vlak voor onze vakantie hadden we het er nog eens over en toen bleek dat Jeanne zich al had ingeschreven dus nu moest ik woord houden. Na onze vakantie dus maar begonnen met wat lange afstanden te lopen.
Dan is het zover, zondagmorgen 2 september, ja niet te laat opstaan want dan kan ik nog twee keer eten voor ik wegga. Het begint dan toch wat te kriebelen, want wat zal ik eten, wat neem ik allemaal mee en wel het belangrijkste: wat doe ik aan, geen idee. Om half tien regent het een beetje en het is toch wel wat fris, dus ga ik op stap met een arsenaal aan shirtjes en doe ik toch maar een trainingsbroek aan.
Bij het vertrek waren we met zes personen maar gelukkig zat Silvia bij mij in de auto. Onder haar hoede ben ik wegwijs gemaakt in het Tilburgse. Er was mij verzekerd dat ik Jeanne met gemak kon vinden daar en ja gelukkig was het ook zo. Toen we ons omgekleed hadden bleek er een hele lange rij te staan om je tas in bewaring te geven dus hoe vroeg we er ook waren, tijd om in te lopen hadden we helaas niet meer. Nog even plassen en op naar het startvak. Na het startschot duurt het nog even voor wij in beweging komen maar dan is het een feit en ga ik van start voor mijn eerst Ten Miles.
Na 1 km. een tijd van 6.31 dus dat is prima. Het is gezellig druk langs de weg en zo blijkt later, zijn er langs het hele parcours wel mensen te vinden en ook is er op veel plaatsen live muziek en op èèn stuk is de straat zelfs helemaal versiert. Na 5 km. gaat het lopen nog steeds prima, een tijd van net boven het half uur stemt ons positief, dus lopen we met gemak naar de 10 km. Goed gelijkmatig gelopen want we zitten net boven het uur. Dan heb ik pech en gaat mijn schoenveter los en loopt Jeanne bij mij weg, maar Jeanne zou Jeanne niet zijn als ze niet op mij zou wachten. Wat me opvalt is dat we de hele weg niets anders doen dan steeds maar mensen inhalen, hoe doen we dat toch en hoe lang houden we dat nog vol? Nou tot op de finishstreep dus. Na de 12 km. beging ik toch wel moe te worden, mijn tempo zakt iets terug, maar met de aanmoedigingen van Jeanne dat ik het echt kan en moet proberen het zelfde tempo aan te houden. Bij km. 13 denk je ach wat is nou 3 km.? Bij km.14 het gaat nog steeds goed, bij 15 km. je bent er bijna, ik had hier al een heleboel publiek verwacht maar dat was helaas niet zo. Dan komt het publiek in zicht en daar staat dan gelijk Ad van Zelst naar ons te roepen. Toen herkende ik waar we waren, nog maar een bocht en dan is daar de finish In mijn gedachten hoorde ik Anthony toen zeggen: en nu hoofd omhoog en borst vooruit en versnellen zo hard je kan. Voor ons stond de klok stil op 1.42.53 een tijd waar ik erg trots op ben zeker omdat het voor Jeanne een p.r. is, ze liep 2 min. van haar tijd af. Aan de finish stonden Jan en Jeanne Kemp ons op te wachten ik was toen toch wel erg moe en vroeg aan Jan waar zijn hier de stoelen? Ze waren er niet maar ik mocht ook niet op de stoeprand gaan zitten, oké dan wil ik nu die medaille wel om mijn nek hebben. Toch nog even stiekem op de stoeprand mijn chip afgedaan. Het was een hele belevenis en ik ben dan ook erg trots op mijzelf. Het moest een kletsverhaal van een A4 worden, nou daar ben ik volgens mij wel in geslaagd.

Jeanne volgend jaar weer?

Sportieve groeten Ineke Conijn

BUDAPEST FÉLMARATHON *(Marjon de Kort)*

Oirschot-Budapest

startnummers ophalen. v.l.n.r. Ger, Martien, Anthony, Marjon, Nellie

Nooit had ik verwacht dat dit zo'n ontzettend leuk uitstapje zou worden. Met dank aan de organisator, Anthony!

We vertrokken vanuit Eindhoven, om vervolgens twee uur later te arriveren in Budapest. Leuk om met een gezelschap te reizen wat je wel kent, maar waar je nog nooit eerder vier dagen en nachten mee hebt doorgemaakt. Appartement was keurig. Het was zaterdag, de dag voor de halve marathon. Wat doe je dan? Startnummer ophalen, lekker op terras zitten, cappucino drinken en ja ook gewoon een lekker biertje drinken. We waren immers ook toerist. Mooie stad, lekker druk, veel verkeer en de metro. Dat is handig.... Weinig fietsers!

Zondag dan toch maar op tijd opgestaan, want er moest gelopen worden. De één wat serieuzer dan de ander, maar ieder op zijn eigen manier aan het voorbereiden, met de nodige bezorgdheid van Nel, die tot ieders spijt door blessureleed, niet kon meelopen.
Ruim op tijd op het parcours. Heerlijk weer, wel 27 graden. Eigenlijk te warm voor een Hollander om te lopen, maar goed we waren er toch.....

Tien uur, de start. De één wat sneller dan de ander, maar over een prachtig parcours, door een evenzo prachtige stad, werd er weer gefinisht. Moe, maar zeker voldaan heeft ieder zijn eigen halve marathon van Budapest gelopen. Superleuk!

Klus geklaard en toen mochten we nog anderhalve dag toerist zijn. Als echte fietsende Hollanders hebben we zo de hele maandag Budapest doorkruist. Zes fietsende Hollanders waren zelf een bezienswaardigheid!
Het was een ontzettend leuk reisje, met een goed aan elkaar gewaagd gezelschap.

Persoonlijk heb ik er geen moment spijt van dat ik me enthousiast heb laten maken voor deze marathon. Een bijzonder leuke ervaring die ik nooit zal vergeten. Dank ook aan mijn mede reisgenoten, Martien, Cees, Ger, Nellie en Anthony.

Oranje fietsen! László, Ger en Marjon

BUDAPEST FÉLMARATHON *(Cees van de Schoot)*

Halve Marathon BoedaPest, Budapest in het Hongaars

Zaterdagmorgen vertrek vanuit Oirschot naar het vliegveld in Eindhoven, 7 km verderop. Waarom we dat stukje niet gelopen hebben weet ik eigenlijk niet. Na een vlotte doorgang en goede reis landen we voor 11 uur al in Boedapest. Bij de uitgang staat een Hongaar met een bordje "Anthony Conijn", hij staat ons op te wachten en brengt ons naar het appartement waar we 3 nachten zullen verblijven.

Na iets gegeten te hebben vertrekken we om de startnummers op te halen. Met de metro ben je snel aan de andere kant van de stad. De metrostations zijn erg netjes ondanks dat ze erg oud zijn, een monument op zich. Zwart reizen is er niet bij, bij elke halte staan 2 controleurs, het eerste communistisch trekje.

Bij een heel groot oud thermaal badhuis met een constante temperatuur van 35 graden, kunnen sauna-liefhebbers zich hier wel een dagje vermaken. Een tweede communistisch trekje: om je te laten masseren lopen daar enkele stevige dames rond waarvan je weinig erotische fantasieën krijgt, het deed me denken aan een reclamespotje van enkele jaren geleden, een masseuse met nog 2 snijtanden en 3 haren op haar kin.
Bij het badhuis een heel groot park met een groot aantal tenten en reclamestands, het zag er allemaal heel professioneel uit.
De startnummers en chips opgehaald en natuurlijk een T-shirt van Boedapest, maar dat hebben jullie natuurlijk allemaal al bewonderd. Hier in het park is ook de start en finish, na alles daar goed verkend te hebben eindelijk naar een terrasje voor een **Local Biertje (500 cc)** en dat smaakte voor treffelijk.

De rest van de dag een eerste indruk op gedaan van de stad Boedapest en dan kun je een vergelijk maken met Parijs wat oude gebouwen en cultuur betreft, het verschil is dat het lange tijd in verval is geweest. Nu is men druk bezig met restaureren, maar dat zal nog lang duren.
Het restaurant was al gereserveerd, natuurlijk een rijkelijk gevulde Hongaarse Goulashsoep, alleen daarop kun je al een marathon lopen.

Lopen in de keuken kunnen ze ook, want het eten kwam zo snel achter elkaar dat Nellie achter liep met het eten. De tweede avond in een ander restaurant ook zo snel, dus de derde keer gevraagd om een kwartiertje te wachten tussen het voor- en hoofdgerecht en inderdaad, 14 minuten later kwam het hoofdgerecht na het voorgerecht, alleen nu was het bijna koud. Volgens mij hebben ze het gewoon een kwartier in de keuken laten staan, dit ter zijde. Dus snel klaar met het eten en nog een lange avond om de sfeer van de stad te proeven op een van vele terrasjes.

De volgende dag tijdig opgestaan, broodjes halen, eten, op weg naar de start met de metro en daar zie je al vele lopers in tenue. Het is zondagmorgen, erg warm, meer dan 25 graden, lopers zoeken de schaduw op.
In het badhuis kun je omkleden en je spullen achter laten. Derde communistisch trekje: in het badhuis staan tientallen suppoosten met allemaal een taak. Niet 3 meter rechtdoor, maar eerst de trap op, dan bovenlangs en aan de andere kant naar beneden met op iedere hoek iemand om je de weg te wijzen en probeer niet de korte route te nemen rechtdoor. Maar toch, het kost veel mankracht maar het is op en top geregeld.

Na nog wat gegeten te hebben, even inlopen in het park en een laatste sanitaire stop, op naar het startvak, netjes verdeeld in vakken zodat je in het vak kunt gaan staan afhankelijk van de tijd die je wilt lopen. Daar moeten we Nellie helaas achterlaten die herstellende van een blessure niet van start zal gaan.

BUDAPEST FÉLMARATHON *(Cees van de Schoot, vervolg)*

Alle lopers van alle landen worden verwelkomt en dan blijkt dat er ook nog een Hongaar is die enkele woorden Nederlands kan spreken. Om 10 uur kunnen we dan van start. Het eerste stuk is smal bij de start, maar al snel komen we op Andràssy ut, een brede weg, zodat we de ruimte hebben om ons eigen tempo te lopen.
Met Ger wil ik eigenlijk meelopen, maar de eerste kilometers gaan iets te hard en na 4 km in een grote bocht, voor we de grote oude hangbrug op draaien, raak ik iets achterop en ben toen alleen op eigen tempo verder gegaan. De eerste 4 km gaat over brede wegen, dan draaien we over de mooie oude hangbrug, de Lànchid, met enorme torens. Aan de overkant van de Donau lopen we langs het water onder enkel bruggen door en daar draaien we de brug over naar de andere kant van de Donau, langs het water weer terug, met na 15 km een keerpunt. Dan zie je de snellere lopers al teruglopen, zo ook Martien en even later Ger. Dan zie je dat hij eigenlijk maar een 400 meter ongeveer voor je loopt, even aanzetten maar doe dat maar niet, te warm of …
De laatste 5 km gaat dan weer door de stad en eindigen weer in het park waar Nellie als fotograaf ons staat op te wachten. Mooie route, het parcours zelf was niet overal even goed, oversteken tramrails, spoorvorming op asfalt. De verzorging onderweg was prima, om de 4 km. Ook de kleur van de drankjes, eerst rood, later blauw, waarom weet ik niet, het smaakte erg zoet.

De publieke belangstelling onderweg was erg mager, bij de finish was het wel druk. Na de finish wordt je gefeliciteerd en een prachtige medaille omgehangen. Even wachten tot alle leden binnen zijn, het vocht aanvullen, iets eten, droge kleren aan, chip inleveren en dan terug naar het appartement. Nummertje trekken om te douchen en dan op een terrasje genieten van een **Local Biertje (500cc)** en lekker napraten over de wedstrijd en alles er omheen.

Op maandag zes oranje fietsen gehuurd om de stad verder te bekijken. We beginnen aan de overkant van de Donau en daar probeert Martien even de stoeprand op te rijden maar helaas te hoog bijna over de kop, gaat net niet over het hoogste punt en valt zijdelings terug, poe poe. Dan moeten we klimmen, de Keutelberg is er niets bij, al snel kiezen er enkele voor om toch maar te lopen, maar de echte klimmers op een klein verzet op souplesse naar boven, poe poe, daar word je moe van. Jammer zegt Anthony maar we zijn een berg te ver, dus naar beneden en omhoog naar het Nationaal Museum. Vandaar een mooi uitzicht op de overkant van de Donau en je ziet de grote gebouwen met torens boven de stad uitsteken, zoals het Parlementsgebouw, een van de grootste van Europa, de kathedraal en andere kerken e.d.
Ook zie je daar de opgravingen van kastelen waarvan ze de fundamenten hebben blootgelegd en een kerk met citadel die helemaal gerestaureerd is. Door de dames worden we gewezen op een enorme bruidstaart. Verder fietsen door een straatje met oude huisjes en dan loopt de achterband van Marjon leeg. Bij een terrasje de verhuurder gebeld en die was er gelukkig snel. Ondertussen een **Local Biertje (500cc)**, en verder fietsen over een eiland in de Donau, wat geheel gebruikt wordt voor recreatie, geen auto te bekennen.

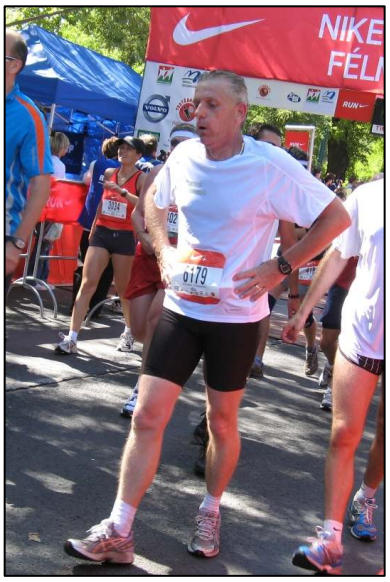
Weer terug naar de overkant langs het water gefietst en daar het parlementsgebouw bekeken en toen naar het oudste café van Boedapest. Geheel gerestaureerd in stijl, ziet het er prachtig uit van binnen, zelfs tot op de toiletten. In een grote zaal de koperen brouwketels van vroeger. Nu verkopen ze er het lekkerste gebak van Boedapest (en het duurste).

BUDAPEST FÉLMARATHON *(Cees van de Schoot, vervolg)*

Na een kopje koffie met gebak natuurlijk weer snel verder tussen het winkelende publiek door fietsen naar de grote overdekte markthallen. Leuk om daar eens rond te wandelen en niet één groentekraam, nee 25. Met vlees idem dito en of je nu pens wilt kopen of kippenlevertjes, keuze genoeg.
Voor 18 uur de fietsen weer inleveren en op zoek naar een terrasje voor ….. En daarna een tentje om te eten en na een afzakkertje op tijd naar bed.

Om 9 uur de bel, dezelfde Hongaar staat voor de deur om ons naar het vliegveld te brengen en na een goede reis landen we om 13 uur in Eindhoven. Onderweg speculerend of de harmonie ons op zou staan te wachten of een delegatie van Atletiek Vereniging Oirschot en je ziet dan alleen Jan Mercx staan, dan valt dat even tegen. Voor de rest een prachtig weekend, medereisgenoten heel hartelijk bedankt!

BUDAPEST FÉLMARATHON *(foto's)*



Martien 1:46:29

Ger 1:48:08

Cees 1:48:53

Marjon 2:08:04

Anthony 2:15:18

Nellie: de foto's

BUDAPEST FÉLMARATHON *(van onze correspondent buitenland NvB)*

Langs de lijn in Boedapest

Eindelijk was het zover. Op zaterdag 1 september stonden we 's morgens om 7 uur op de stoep bij Ger, om te vertrekken naar Boedapest. Met z'n zessen gaan de we halve marathon lopen en maken daar natuurlijk een leuk uitstapje van. Deze zes mensen zijn: Ger van Heesch, Anthony Conijn, Marjon de Kort, Martien van Gerven, Cees van de Schoot en ondergetekende Nellie van Beers.
Nadat de tassen zijn ingeladen, rijden we naar vliegveld Eindhoven, vanwaar we vertrekken. Daar aangekomen is er nog tijd voor en kopje koffie en daarna gaan we inchecken. Hier geen lange wachtrijen, zoals op Schiphol. In een goed half uur ben je door de douane en kun je het vliegtuig in. De handbagage wordt gecontroleerd op verboden voorwerpen en riemen, horloges enz. moeten af. Ik bedenk dat ik een minuscuul zakmesje in mijn handtas heb en hoop dat ik daar geen problemen mee krijg. Gelukkig mag ik en ook de anderen gewoon doorlopen. Toch besluit ik dit mesje bij de terugreis maar in de toilettas te stoppen. Om 9 uur zitten we in het vliegtuig en kunnen we vertrekken.

Ger, Nellie, Cees

In het vliegtuig kunnen we niet met zessen bij elkaar zitten, maar wel gezellig drie aan drie. Martien wil graag bij het raampje zitten voor de foto's. Die heeft hij dan ook een hele hoop gemaakt. Rond 11.30 uur landen we in Boedapest, waar het stralend weer is. Na de bagage te hebben gehaald, gaan we naar de aankomsthal waar we worden opgehaald door de eigenaar van het appartement. Dit is allemaal geregeld door Anthony, die hier in het voorjaar al was en ook in dit appartement verbleef.
Met twee auto's worden we naar ons appartement gebracht. Het is een royaal appartement, waar we het wel een paar dagen in kunnen volhouden. Er is een slaapkamer, die voor Marjon en mij zijn. De heren slapen in de woonkamer. Nadat we ons hebben geïnstalleerd, gaan we met de metro naar de start om onze startnummers op te halen. Anthony heeft van zijn vorige reis nog wat metrokaartjes overgehouden en hij wist ook hoe dit allemaal werkt. Bij elke ingang van het metrostation staan 2 agenten, deze controleren of het kaartje wel wordt afgestempeld. Het ziet er allemaal heel zuiver uit en alles is in oude stijl terug gebracht. In een paar minuten zijn we op de plaats van bestemming, het City Park. Dit is enorm groot, er is een prachtig zwembad met thermenbaden, sauna en wat al niet meer. Dit ook weer ondergebracht in een zeer oud gebouw.

Nadat we de startnummer hebben afgehaald, gaan we nog even kijken waar de start is en waar er morgen kan worden omgekleed. We nemen de metro terug richting appartement en gaan, met Anthony als gids, de stad een stukje verkennen. We komen langs een ijsshop, wat te vergelijken is met De Dames in Oirschot. Nu past ijs daags voor de wedstrijd niet in het programma en wordt uitgesteld tot we hebben gelopen. Ook gaan we even langs de supermarkt, die 7 dagen in de week open is, wat brood, beleg enz. halen, zodat we de volgende ochtend kunnen ontbijten.
's Avonds gaan we eten in een soort studentencafé, wat de verhuurder ons heeft aangeraden. Het eten blijkt er erg goed te zijn en het kost bijna niets. Wij hadden met zessen een voorgerecht, hoofdgerecht met drank, zoals wijn bier en fris, met koffie na, in totaal rond de 90 euro.
We gaan op tijd naar bed, want morgen moet iedereen fit zijn, behalve ik, want ik heb een loopverbod van de fysio gekregen, twee weken lang.

BUDAPEST FÉLMARATHON *(van onze correspondent buitenland NvB, vervolg)*

De volgende ochtend, na een goede nachtrust, staan we 's morgens om 7 uur op voor het ontbijt, pakken de spullen en gaan dan met de metro naar de start. Deze is om 10 uur. Het is nu al warm en het ziet er naar uit, dat de temperatuur nog wel wat zal oplopen. We maken nog wat foto's en dan gaan de heren en dame omkleden en loslopen.
Ik maak een afspraak met de lopers, dat ik ga proberen als ze over de finish komen, ik daar sta voor een foto met finishtijd. Ook heb ik ze gevraagd wat ze denken te gaan lopen, Ik beloof ze ieder 3 bolletjes ijs van de De Dames in Boedapest.. Voor elke 2 minuten die ze langzamer lopen, gaat er een bolletje af. Ik ga een plaatsje zoeken langs het parcours. Als om 10 uur het startschot valt, heb ik ze in alle drukte, er doen zo'n zevenduizend lopens mee, nog niet kunnen vinden. Als iedereen weg is, ga ik een toilet zoeken. Daarna ben ik naar de finish gelopen om een goed plaatsje te vinden voor de finishfoto. Daar heb ik 2 uur gestaan. Er was wel wat afleiding, want na de start van de halve marathon, vindt er een loop voor kinderen plaats.
De eerste loper komt om 1:08 en nog wat over de finish. De eerste dame in 1:11 en nog wat. Daarna is het wachten op onze lopers. Martien is de eerste, maar wel ver boven zijn tijd. Daarna Ger, die goed gelopen heeft en Cees. Marjon en Anthony laten nog even op zich wachten, maar komen toch ook over de finish. Eerst Marjon en daarna Anthony. Na te hebben omgekleed en nog wat foto's te hebben gemaakt, gaan we terug naar ons appartement. Daar maak ik geassisteerd door de anderen een uitgebreide lunch klaar, terwijl er ondertussen wordt gedoucht.
Natuurlijk wordt de wedstrijd besproken, die een heel stuk langs de Donau loopt, over de oudste brug van Boedapest gaat en daarna weer terug komt in het drukke gedeelte en weer finisht in het park.

Marjon, Nellie, Cees, Anthony

Tijdens het eten is er iemand op het idee gekomen om morgen Boedapest op de fiets te verkennen. Er zit een fietsverhuur tegenover ons appartement. Terwijl enkelen de vaat doen, gaan Ger en Anthony eens naar de fietsenzaak en huren daar voor de volgende dag 6 fietsen.
Nu gaan we weer onder begeleiding van Anthony wat van de stad zien en een heerlijk terrasje pakken, met de nodige drankjes.'s Avonds gaan we uitgebreid uit eten en daarna nog wat drinken.
Op maandag staan weer om 7 uur op, want Anthony heeft om 9 uur afgesproken bij de fietsenverhuur. Het blijken goede sportieve, een soort mountenbike-fietsen te zijn. Na wat passen en meten kunnen we starten. In het begin is het nog wat onwennig. Ook moeten we kijken waar we fietsen, want erg veel fietspaden zijn er nog niet. Je ziet er ook nog niet zoveel fietsers. We hebben dan ook veel bekijks, zes fietsers op een oranje fiets.
Het blijkt dat je overal mag fietsen, als je maar voorzichtig doet en uitkijkt voor de voetgangers. We besluiten eerst naar het hoogst gelegen gebouw, een burcht te gaan. Dat wordt klimmen. Ook is het steeds trottoir op en af wat niet altijd meevalt, hè Martien? Deze maakt dan ook een mooie val toen hij met zijn voorwiel het trottoir op wilde. Gelukkig was er niets aan de hand. Vandaar zijn we verder door Boedapest gefietst. Natuurlijk zijn we ook over de oudste brug gefietst. Via een heel oud klooster zijn we in het andere gedeelte van Boedapest aangekomen, waar Marjon een kapotte band

krijgt. We gaan op een terrasje zitten om ons te beraden en plegen met hulp een telefoontje naar de fietsenverhuur. Deze vertelde dat het wel een paar uur kan duren voor hij bij ons is. Als we hebben besloten zelf even met de fiets terug te gaan, komt net iemand van de verhuur langsgefietst, met een toerist. Wat een geluk, hij blijkt ook nog plakspullen bij te hebben. In een paar minuten heeft hij de band gemaakt en konden we verder.

We fietsen over het groene eiland, wat midden in de Donau ligt en waar de mensen uit de stad in hun vrije tijd recreëren. Er zijn dan ook diverse sportvelden, ook weer een groot zwembad en er staan overal bankjes. Hierna gaan we koffie drinken in het oudste koffiehuis. Anthony had al gezegd dat dit een belevenis is en dat we zeker naar de wc moesten gaan. Nu het was inderdaad de moeite waard, prachtig van binnen. Het gebak was ook iets aparts en moeilijk kiezen, zo mooi dat je wel vijf stukken zou willen, helaas liet de portemonnee dit niet toe.

Daarna weer verder langs alle oudheden en komen bij een zeer grote overdekte markthal waar iedereen inkopen doet.. Deze telt 3 verdiepingen. In de kelder is de vismarkt, maar deze was al afgelopen, op de begane grond is het de ene kraam na de andere groente, groente en nog meer groente, en wat kaas. Op de eerste verdieping is het meer luxe, lederen tassen, mooie ingelegde sierraden doosjes en zoiets allemaal, Ook staan er hele rijen etenstentjes. Natuurlijk moeten wij ook weer iets eten.

Daarna gaan we verder richting ons appartement. Onderweg zien we het ene na het andere oud, goed onderhouden gebouw. Voor we de fietsen inleveren gaan we een ijsje eten wat ik ze heb beloofd, ook al hebben ze het qua tijd niet verdiend, alleen Ger en Cees hebben redelijk gelopen. Maar ik strijk over mijn hart en voor ieder 3 bolletjes ijs. Heerlijk, volgens mij was het van De Dames. Daarna zijn we de fietsen gaan inleveren en hebben nog een terrasje gepakt voor het diner. Hiervoor gaan we weer naar het studentencafe. Het was weer lekker. We besluiten nog een afzakkertje te nemen en gaan daarna terug naar het appartement.

Dinsdag ook weer op tijd uit bed. We ontbijten, pakken alle spullen in en zorgen dat het appartement opgeruimd is. Daarna is het wachten tot we weer naar het vliegveld worden gebracht. Dit gebeurt ook weer door de eigenaar van het appartement. Om 9 uur is hij bij ons en kunnen we vertrekken.

Op het vliegveld aangekomen, gaan we weer inchecken en moeten door de douane. Ik ben blij dat ik mijn mesje uit de handbagage heb gehaald, want de controle is een stuk strenger. Maar we mogen toch weer allemaal mee terug. Om 11 uur vertrekken we. Het is weer een rustige vlucht en twee uur later landen we in Eindhoven. Nadat we alles hebben verzameld, gaat Ger de auto halen en kunnen we naar huis.

Het was een heel mooi, gezellig weekend. Ondanks dat ik niet mocht lopen, heb ik er geen moment spijt van gehad. Anthony, nogmaals namens de groep **bedankt voor alles.**

‘s Middags om 16 uur had ik weer een afspraak bij de fysiotherapeut en kreeg ik toestemming om weer te gaan lopen.

Degene die bovenstaand verslag lezen en denken, hier had ik eigenlijk ook wel mee naar toe gewild, heb ik een troost: Anthony is van plan vaker zoiets te organiseren.

Groetjes Nellie van Beers

HALVMARA STOCKHOLM *(Hans Büsgen)*

Halvmara S:t Erik in Stockholm

Je hebt twee broers, Bert en Hans. De eerste heeft een idee. Hij noemt dat een project. De tweede ziet dat project wel zitten. Het project gaat hierover:

"S:t Eriksloppet är uppkallat efter Erik Jedvardsson, den Helige, som är Stockholms skyddshelgon. Kung Erik gick en våldsam död till mötes, år 1160, mördad av danske prinsen Magnus Henriksson. Påven erkände aldrig Erik som helgon medan hans ättingar på 1400-talet upphöjde honom till Sveriges nationalhelgon. Skrinet med hans ben bars över åkrarna för att ge god skörd."

Het verhaal van de beschermheilige van de stad Stockholm, ene zekere Erik. In 1160 koelbloedig vermoord door een Deense prins genaamd Magnus. Koning Erik, een andere Erik dan de eerste, verklaart Erik, die eerste dus, tot nationale held van Zweden. Het is deze Erik, S:t Erik om volledig te zijn, wiens naam ook wordt verbonden aan dé "halvmara" (de halve marathon) van Stockholm. In de hoofdstad van Zweden. Op zaterdag 1 september 2007.

Daaraan meedoen, dat is het idee, het project. Elk project kent een aantal fasen. Eén van die fasen houdt in dat Bert en Hans tegen bijna iedereen die het weten wil vertellen dat ze in Stockholm de "halvmara" gaan lopen. Zodat ze uit goed fatsoen eigenlijk niet meer thuis kunnen blijven. En omdat ze niet thuis kunnen blijven, regelen ze op tijd het verblijf en een korte vakantie. De eerste voor 3 dagen, de tweede - maar die werkt ook bij "de gemeente" - voor ruim een week. Vakantie bij familie op hemelsbreed zo'n 6 kilometer van de start. Ze melden zich aan via internet en vinden op www.steriksloppet.se alle noodzakelijke informatie. Ze regelen ook het vervoer: de eerste over de weg naar Weeze en vanaf daar vliegt ie met RyanAir verder naar Skavska, op zo'n 100 kilometer van Stockholm. Voor die laatste kilometers wordt de bus gepakt. De tweede cruiset over de weg naar Kiel, dan met de boot naar Gotenburg, en vervolgt zijn cruisetocht over de weg naar Zwedens hoofdstad. Want, ja die werkt bij "de gemeente" en heeft dus meer tijd. Ruim 1.400 kilometer over land, water en land in 2 dagen voor de tweede. De eerste is met het vliegtuig en bus ruim 4 uur onderweg. En zo gaat het ook weer terug.

Maar niet zonder eerst op zaterdag de "halvmara" gelopen te hebben dus. Vrijdag ervóór wordt om 11.56 uur de "nummerlapp" (startnummer) en de champion-chip opgehaald. Op de nummerlapp staat het startnummer, nogal logisch, maar ook de naam van de loper, een Nederlands vlaggetje, de vertrektijd en het startvak. Hans is er vroeg bij die vrijdag en ontvangt om 12.00 uur van één van de sponsors, Puma, een kledingzak als cadeautje. Om 12.00 uur dus en geen minuut eerder, want dat is volgens het programma het afgesproken tijdstip waarop de sponsor de cadeautjes mag vergeven.

De "halvmara" wordt dus gelopen in Stockholm. De stad is gebouwd op vele eilanden. Grote en kleine. De "halvmara" is uitgezet over een aantal eilanden in het centrum van de stad: Norrmalm, Kungsholmen, Södermalm en Gamla Stan (de oude stad). Hollandse bouwmeesters hebben in de 17e en 18e eeuw een grote invloed gehad op de stad. Het aangezicht van de oude stad lijkt op dat van Amsterdam. Je vindt er panden met gevelstenen met Nederlandse spreuken! Ook hebben de Hollanders in die tijd hét vlaggenschip voor de Zweedse marine gebouwd: de Wasa, jawel, die van het knackerbröd. Het schip is echter direct ná de tewaterlating gezonken als gevolg van een verkeerde belading. Het schip is in de jaren 50 geborgen. Het drogen en conserveren ervan heeft tot in de jaren 90 geduurd en sinds enkele jaren is er om het schip heen een heel groot museum gebouwd.

Ruim 7100 lopers uit zo'n 23 landen hebben zich voor de loop aangemeld schrijft de "Dagens Nyheter" (oftewel het Nieuws van de dag) in zijn editie van 1 september 2007. En om die allemaal ruim baan te geven wordt automobilisten gevraagd die middag het centrum van de stad te mijden. De krant waarschuwt voor een verkeerschaos. Maar die

heerst er volgens de Bert en Hans altijd al. Zij nemen dan ook gewoon de lokale trein.

De start van de "halvmara" is op de Strömbron, een brug die Gamla Stan met Norrmalm verbindt. Om 16.30 uur wordt de eerste groep lopers weggeschoten, de laatste groep, met Bert en Hans, om 16.45 uur. Het zonnetje is dan al verdwenen en er waait een koude wind. De "halvmara" is ook hier 21 kilometer en 98 meter lang. En er is sprake van een hoogteverschil van 18 meter. Wat er niet bij wordt gezegd is dat het hoogteverschil meerdere keren moet worden overwonnen. Direct al binnen de eerste kilometer. Dat is een flinke tegenvaller. Meteen aan de bak dus. Er wordt gelopen in het moderne deel van het centrum met veel winkels en kantoren, en langs het centraal station. Er wordt ook gelopen langs het Stockholm's stadhuis. Dit stadhuis wordt alleen maar gebruikt voor representatieve doeleinden, zoals het uitreiken van de Nobelprijs. En bij de "halvmara" om er langs te lopen. Bij het 12 kilometerpunt, weer terug in de Gamla Stan, hoe krijgt de organisatie het bedacht, daar komen Bert en Hans de lopers tegen die al met hún allerlaatste kilometer bezig zijn.

Via "Slussen" (de sluizen) een ingenieus maar mistroostig knooppunt van auto- en waterwegen, metro en busverbindingen steken Bert en Hans van Gamla Stan over naar Södermalm. De "halvmara" leent zich niet voor een snelle tijd. Een snelle tijd is ook niet de bedoeling van Bert en Hans. Hoe heet dat ook al weer: meedoen is ….. Op sommige plaatsen is het parcours net iets te smal en moeten lopers wisselen van rijbaan en trottoir en weer terug. Ook zijn er té veel scherpe bochten, hoogteverschillen, de laatste op zo'n 19 kilometer. Het is hier waar vele lopers die Deense prins Magnus vervloeken.. Maar de tijden van Bert en Hans vallen niet tegen en de medaille bij de finish, die mag gezien worden. Op een podium bij de finish kwettert een Zweedse K1 tot en met K4 de laatste hitjes. Aan Bert en Hans, is dat niet besteedt, "trut" (moe) en voldaan keren zij huiswaarts. In 2008, op 13 september, is er dan weer een project?

Hans Büsgen

Hans en Bert: tactische bespreking voor de start, Bert is nu al moe

RONDE VAN WAALRE *(Hans Hoogmoet)*

Lopen in Waalre…..

In voorbereiding op de halve Marathon van Eindhoven vond ik dat ik wel weer eens een wedstrijd mocht lopen. De week tussen 2 lange duurlopen in (19 en 22 km) zou een geschikt moment zijn. Navraag bij andere clubleden leerde me dat dit idee bij mij meer leefde dan bij de rest want ik was de enige die dat weekend zou lopen…..
Ik was daarom vrij om te kiezen: op zondagochtend 16 km Airborneloop of op zaterdagavond 15 km in Waalre. Omdat ik daar s'avonds toch moest zijn heb ik voor de laatste gekozen.

Vooraf gedacht dat het een mooie, snelle wedstrijd zou kunnen worden maar achteraf denk ik daar toch anders over. Neem 3 Rondjes van 5 kilometer en halverwege elk rondje een lange onverharde pad met los zand waar de Oirschotse tankbanen bij verbleken. Voeg daarbij de prachtige vergezichten met mais, mais en nog meer mais. Maak het af met mijn gebruikelijke, noodgedwongen sanitaire noodstop tussen de mais en je hebt alle ingrediënten voor een mindere zaterdagavond.

Echter de wedstrijd was goed georganiseerd, daar lag het niet aan. Voldoende kleedruimte, parcours verkeersvrij, elk rondje een verversing en een leuk aandenken. Met het prachtige weer en een 200-tal deelnemers had het ook een leukere zaterdagavond kunnen worden.

Hans Hoogmoet

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

2008: EGMOND AAN ZEE *(Ad van Zelst)*

Op zondag 13 januari 2008 staat alweer de 36e halve marathon van Egmond op het programma. Naast de halve marathon kan er ook een kwartmarathon worden gelopen. Deze gaat over een vergelijkbaar parcours, dus met duinen en strand.

Al een aantal jaren organiseert PSV-Atletiek een supergezellige busreis naar deze wedstrijd, waar lopers van vele atletiekverenigingen en loopgroepen graag bij aanhaken. Bij de vorige editie hebben ruim 300 hardlopers in 6 bussen met veel plezier gebruik gemaakt van deze gelegenheid. Files en slecht weer zijn heel wat draaglijker in een bus, waar je gratis van eten en drinken wordt voorzien. Het vertrek- en aankomstpunt is vanaf het Philipscomplex Emmasingel. Hier kunnen auto's veilig worden gestald. Vertrektijd van de bussen is om 7.30 uur en om 16.30 uur vertrekken we vanuit Egmond weer naar Eindhoven.

De kosten voor deze busreis bedragen slechts 17 euro per persoon, inclusief gratis drankjes en hapjes in de bus. De aanmelding sluit op 15 december 2007. Mocht een van de bussen overbezet zijn, is de volgorde van aanmelden bepalend of je wel of niet mee kunt.

De inschrijvingen gaan digitaal via **www.psvatletiek.nl/egmond2008/inschregmond.htm** Mocht het inschrijven onverhoopt niet lukken volg dan de aanwijzingen op de website. Kom je er hemelaal niet uit neem dan

even contact op met Jan Voets, telefoon 040-2411349, e-mail j.voets@chello.nl

Geef duidelijk op bij welke loopgroep je hoort, zodat we kunnen zorgen dat je in dezelfde bus komt te zitten als je loopmaatjes.

De inschrijvingskosten voor de wedstrijd zijn niet inbegrepen. je moet niet vergeten zelf in te schrijven voor de wedstrijd. Wacht hier niet te lang mee want vorig jaar was de limiet voor het maximale aantal deelnemers snel bereikt.

2008: BERGLOOP *(Guus van der Burgt)*

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

2008: MARATHON VAN BERLIJN *(Gerrie Dijkstra)*

Voor de mensen die zin hebben om volgend jaar september in Berlijn de marathon te lopen is er een mogelijkheid om met een groep van GVAC uit Veldhoven deze reis mee te maken.

Vertrek vrijdagochtend 26 september, terug maandagavond 29 september 2008, kosten rond de 200 euro. Contactpersoon: Gerrie Dijkstra

info: Boudewijn Bons, e-mail Trees.Boudewijn@chello.nl / tel. 040-2522646 / gsm 06-44776453

MARATHONS EN ERGER *(Ad van Zelst)*

De najaarsmarathons komen er aan. In Eindhoven op 14 oktober een grote Oirschotse deelname op de halve marathon en een kleine op de hele. Een week later volgt Amsterdam en op 4 november New York, Athene en niet te vergeten de jubileummarathon van Fortuna '67 in Sint Oedenrode.

Voorzover nu bekend lopen in Eindhoven Gerrie Dijkstra, Cees Koppen en Ton Peeters. In Sint Oedenrode gaan Cees van de Schoot en Nellie van Beers van start, in New York Mari en Arja Oerlemans, Gerrie Dijkstra en Tineke van de Heuvel. Tot slot loopt Ton Peeters in Athene.

Gerrie Dijkstra praat ons bij:

We zijn weer een maandje verder in de voorbereiding op de marathon van Eindhoven en drie weken daarna het mooie toetje in New York. De trainingen gaan steeds beter en het goede gevoel komt ook weer terug. Na Rotterdam en de Roparun had ik even geen zin meer in het lopen.
Half juli zijn we weer rustig begonnen aan ons schema, soms alleen, soms met Ton, Henk en Piet.
In het begin is het 4 tot 5x per week maar vorige week bijvoorbeeld was het iedere dag trainen.
Het is wel leuk om er deze week even uit te pikken en te laten zien wat er zoal is gedaan. Ik doe wel alle trainingen op hartslag en de hartslag op wedstrijdtempo is 155 - 160

Maandag 10/09: 3 km inlopen - 16 km hf 140 - 3 km uitlopen
Dinsdag 11/09: inlopen naar schietbult 3x 3 km tussendoor 1 km rust, 1e in 11.50 - 2e in 11.50 - 3e in 11.45 hf 150
Woensdag 12/09: Vaartspel 80 min. hf 130 - 150
Donderdag 13/09: 4 km. inlopen - 8 km. hf 145 - 150 daarna 4 km. uitlopen.
Vrijdag 14/09: 75 min. viaducttraining gedaan verschillende snelheden.
Zaterdag 15/09: 60 min. hf 125 inclusief 5 x 200 mtr. versnellen
Zondag 16/09: inlopen wedstrijd 30 km. Hilvarenbeek eindtijd 2 uur en 6 min. daarna uitlopen.

Totaal deze week 130 km.

Nu even een week iets rustiger met daarna nog een zware week, daarna hebben we nog 2 weken om goed aan de start te verschijnen bij de marathon.

WETENSCHAP *(Erik van Ingen)*

Marathontijd verandert weinig bij ouder worden

Goed nieuws voor hardlopers: de tijd waarin een marathon of een halve marathon kan worden afgelegd neemt niet toe tot aan het 50e jaar. Ook daarna is de toename beperkt. Duitse onderzoekers van de *German Sports University* in Keulen analyseerden de finishtijden van 300.757 deelnemers aan een marathon of een halve marathon. Zij kwamen tot de conclusie dat in de leeftijdsgroepen van 20 tot 30 jaar, 30 tot 40 jaar en 40 tot 50 jaar de gemiddelde looptijd gelijk was. In de groep van 50 tot 60 jaar nam de looptijd met gemiddeld 2,6% toe en in de groep van 60 tot 70 jaar werd de gemiddelde looptijd 4,4% langer. Vrouwelijke hardloopsters presteerden in alle leeftijdsgroepen minder dan mannen: gemiddeld 10% voor de marathon en 13% voor de halve marathon.
De onderzoekers concluderen in het tijdschrift *International Journal of Sports Medicine (2007;28:13-17)* dat atleten tot op oudere leeftijd in staat zijn een hoge graad van fysieke fitheid te behouden. Dat betekent volgens hen dat veel zwakte-symptomen bij ouderen eerder veroorzaakt worden door gebrek aan beweging dan door het voortschrijden der jaren. De oudere mens die regelmatig beweegt, is sterker, sneller en beter gecoördineerd dan leeftijdsgenoten die niet aan beweging doen, stellen de auteurs.

Uit: Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde 18 augustus 2007

Voor mijn rekening:

Dus lopen is goed voor je gezondheid en voor de ouderen onder ons: het verval valt niet tegen.

En dit lazen we in Runners' World Magazine:

Elke kilo lichaamsgewicht scheelt op de halve marathon één minuut

NOGMAALS: TEKENBETEN *(Martien van de Ven)*

Martien van de Ven stuurde een verslag in van een lezing over teken en de ziekte van Lyme, die dinsdag 11 september werd gehouden in de Enck. Omdat in het meinummer over dit onderwerp al een artikel is verschenen bewaren we dit voor volgend jaar.

Een korte samenvatting:

Ook al is de zomer voorbij, een waarschuwing blijft op zijn plaats: in de laatste weken zijn minstens drie van onze leden geïnfecteerd.

Voorkomen van een tekenbeet en van besmetting met de ziekte van Lyme:

- Draag lange pijpen en mouwen als je in de bossen en hoog gras loopt
- Controleer bij thuiskomst je hele lichaam op teken (ze kunnen echt héél klein zijn)
- Houdt de grootte van een eventuele rode plek in de gaten
- Ga op consult bij een arts als de rode plek groter is dan 5 cm

Verdere informatie: www natuurkalender.nl / www teek.wur.nl / www zuigers en prikkers.nl

WANDELEN *(Erik van Ingen)*

Wandelen "op grote hoogte" , een in/ontspannende reis

Via Amsterdam en Delhi landden we deze zomer in Leh op 3500m. hoogte om een trektocht te maken in Ladakh, een stukje van het "dak van de aarde".

Een grote vraag was hoe je lichaam reageert op de hoogte. Hoogteziekte kan erg vervelend zijn. De symptomen zijn hoofdpijn, verminderde eetlust en lichte misselijkheid. Een lichte duizeligheid komt ook vaak voor en er kan vochtophoping zijn in gezicht, handen en enkels. En dan te bedenken dat op deze hoogte bij ongeveer de helft van de mensen hoogteziekte ontstaat.
Voor onze groep ging dit ook aardig op. Dus rustig beginnen en een paar dagen wennen aan de hoogte en uitzieken. In Leh was er al veel te zien. Een stadje in de Indusvallei aan de voet van een eeuwenoude karavaanroute naar China. Wat direct opvalt zijn de vele gebedswielen en kleurrijke gebedsvlaggetjes aan bruggen, daken, passen en andere markante plaatsen. Het Boeddhisme is heel nadrukkelijk herkenbaar en maakt deel uit van het dagelijks leven. Het is een onlosmakelijk onderdeel van het leven van alledag. In de Indusvallei liggen ook enkele prachtige eeuwenoude Boeddhistische kloosters zoals Shey, Thikse en Hemis. Grote kleurrijke gebouwencomplexen hoog tegen de bergen "geplakt" , die we meer of minder ziek hebben bezocht.
Na drie dagen Leh vertrekken we met twee landrovers richting Zanskar, een dag rijden in westelijke richting. Na de Indus stroomafwaarts te hebben gevolgd met spectaculaire uitzichten en een mooie samenkomst van de Zanskar met de Indus, verlieten we het Indusdal. Er volgden zo'n 35 kilometer klimmen naar Lamayuru, het startpunt van onze trekking.

Hier troffen we onze Indiaase gids, de kok en de paardenmannen. De volgende dag was de eerste loopdag. Zelf liepen we met een dagrugzak met eten, drinken, regenspullen ed, totaal 8 kg. De overige spullen inclusief tenten, kookspullen, etenswaar voor een week enz. werden door 21 paarden (jawel) vervoerd.
We hebben steeds gelopen tussen de 3500 en 5100 meter hoogte. Iedere ochtend was het om 6 uur opstaan. Elke ochtend hoorden we; "Good morning sir, your tea! Sugar? No sugar please". Alle spullen weer inpakken, ontbijten en om half 8 lopen.
Meestal duurden de tochten tot 3 a 4 uur 's middags. Een enkele keer werd het half 7. Door de forse hoogteverschillen was het behoorlijk pittig. Maar met een beetje AVO conditie goed te doen.

In totaal hebben we 19 dagen door het Zanskargebied getrokken en genoten van de rust, de wondere wereld van de kleurrijke bergen en de spectaculaire uitzichten. De Himalaya is ontstaan door "botsende" continenten, de opheffing gaat nog steeds door. Na deze botsing van 50 miljoen jaar geleden hebben ijs, wind en water het landschap verder vormgegeven. Het klimaat kan vergeleken worden met een hoog gelegen woestijn; de moessonregens die het noorden van India kunnen teisteren verliezen hun water wanneer ze tegen de Himalayaketen worden aangedreven. De wolken die er nog overheen komen, verliezen hun water niet snel. Want wanneer ze weer kunnen dalen wordt de oververzadiging opgeheven. Bovendien is de lucht zo droog dat de meeste wolken gewoon oplossen. Onze handwasjes waren in 1½ uur droog. Een extreem droog klimaat. Er moest dus flink gedronken worden.
We konden genieten van temperaturen rond de 20 graden overdag. 's Nachts daalde de temperatuur tot 5 graden.
In drie weken hebben we een fantastische conditie opgebouwd. Jammer dat "Eindhoven" er niet meteen achteraan kwam. Met deze hoogtestage zou ik een geweldig pr hebben gelopen. Volgend jaar gaan we weer, maar dan beter gepland.

INTERNE COMPETITIE 2007 *(Adrie Vermeeren)*

Op 28 augustus liepen we de 10 km en op 18 september werd de laatste ronde van de interne competitie gelopen, de 5000 meter. In de rubriek uitslagen elders in dit blad staan de individuele prestaties.

DAMES 45 +	500 m	pntn	1500 m	pntn	3 km	pntn	5000 m	pntn	10 km	pntn	totaal
Antoinet v Esch	1.33,2	93,2	5.47,1	115,7	12.59,0	129,8	22.30	135,0	49.31,0	148,6	622,3
Jozé vd Burgt	1.46,0	106,0	6.26,8	128,9	13.27,6	134,6	23.51	143,1	49.33,6	148,7	661,3
Tineke vd Heuvel	1.52,7	112,7	-	154,8	13.55,5	139,3	24.12	145,2	49.12,1	147,6	699,6
Leny de Croon	2.00,3	120,3	7.04,3	141,4	14.21,7	143,6	25.14	151,4	51.33,1	154,7	711,4
Silvia Tempelman	1.48,9	108,9	7.14,4	144,8	15.02,3	150.4	25.29	152,9	53.41,4	161,1	718,1
DAMES 35 +											
Sonja v Bommel	1.55,0	115,0	-	161,1	14.06,5	141,1	25.07	150,7	50.46,2	152,3	720,2
Joke Bullens	1.57,6	117,6	7.01,6	140,5	-	151.1	25.11	151,11	-	177,9	738,2
Anita Timmermans	1.59,3	119,3	7.33,2	151,1	-	151.1	25.48	154,8	55.58,7	167,9	744,2
DAMES SENIOREN + JEUGD											
Karin Timmermans	1.37,8	97,8	6.52,4	137,5	16.13,3	162,2	-	164,8	-	177,9	740,2
Linda Timmermans	1.49,2	109,2	7.02,9	141,0	18.04,1	180,7	-	164,8	-	177,9	773,6
HEREN 65 +											
Laurent Linssen	1.40,9	100,9	-	133,2	13.38.8	136,5	24.27	146,7	51.51,3	155,6	672,9
Maarten Kaptein	2.01,6	121,6	-	133,2	-	146,5	29.41	178,1	1.01.28	184,4	763,8
HEREN 55 +											
Ad v Heerbeek	1.44,4	104,4	6.09,7	123,2	12.46,8	127,8	22.18	133,8	45.28,5	136,4	625,6
Ad van Zelst	-	115.1	6.28,4	129,5	13.09,1	131,5	22.23	134,3	46.31,9	139,6	650,0
Erik van Ingen	1.45,1	105,1	-	139.5	13.31,7	135,3	22.42	136,2	48.23,0	145,2	661,3
HEREN 45 +											
Gerrie Dijkstra	1.28,9	88,9	-	145,0	11.38,4	116,4	19.23	116,3	39.35,8	118,8	585,4
Cees Koppen	1.36,5	96,5	5.50,8	116,8	12.17,8	123,0	20.48	124,8	42.57,4	128,9	590,0
Martien v Gerven	1.29,8	89,8	5.44,8	114,9	12.14,6	122,4	20.58	125,8	47.04,9	141,2	594,1
Hennie van Rijt	1.37,5	97,5	6.05,7	121,9	12.46,5	127,8	22.48	136,8	45.48,4	137,4	621,4
Henk vd Ven	1.42,4	102,4	5.58,9	119,6	12.31.1	125,2	-	149,7	43.00,2	129,0	625,9
Hans vd Wal	1.32,4	92,4	6.17,2	125,7	13.16,8	132,8	22.56	137,6	47.02,8	141,1	629,6
Jac v Heerbeek	-	114,7	5.41,5	113,8	-	160,5	20.30	123,0	43.05,5	129,3	641,3
Ger van Heesch	1.39,8	99,8	6.45,0	135,0	13.13,1	132,2	23.17	139,7	47.23,0	367,0	648,9
Nol Veldhuizen	-	114,7	6.23,4	127,8	13.19,0	133,2	-	149,7	48.18,6	144,9	670,3
Adrie Louwers	1.44,7	104,7	-	145,0	15.02,7	150,5	22.43	136,3	53.41,7	161,1	697,6
HEREN 35+											
Ronald vd Vonderv	1.29,4	89,4	-	155,0	11.56,2	119,4	20.54	125,4	43.54,2	131,7	620,9
HEREN SENIOREN + JEUGD											
Bart Noyen	1.23,6	83,6	5.32,7	110,9	-	129,4	22.12	133,2	47.18,0	141,9	599,0

Over de gehele interne competitie hebben 27 leden 3 of meer afstanden gelopen (vorig jaar 31) en zij kwamen daardoor in aanmerking voor de eindklassering zoals hierboven vermeld.

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.

Bedankt Adrie, het was weer dik in orde!

INTERNE COMPETITIE 2007 *(foto's)*

nummers 1, 2 en 3 bij de Mannen 45: Cees (tweede), Gerrie (eerste en clubkampioen), Martien (derde)

nummers 1,2 en 3 bij de Dames 45: Jozé (tweede), Antoinet (eerste en clubkampioene) en Tineke (derde)

start 5000 meter van de mannen

FAMILIEFIETSTOCHT

De fietstocht op een zonnige 16 september voerde langs een prachtige route in de omgeving van Boxtel en Kampina. Er werd aan deelgenomen door een 40-tal leden en partners. Piet van de Sande was ook nog van stal gehaald om de verfrissingsposten te bemannen en hij had er zichtbaar plezier in.

rechts: een gezellige stop bij "De Bourgondiër"in Boxtel

midden: prachtig weer om te fietsen

onder: de rustpauze bij Kampina

UITSLAGEN *(Ad van Zelst)*

28 augustus 2007 **AV OIRSCHOT INTERNE COMPETITIE, OIRSCHOT** *(individueel)*

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
10 km	Gerrie Dijkstra	1e	M45	0:39:35			15,16
	*Ronald van Loon**	*1e*	*Msen*	*0:39:36*			*15,15*
	Ton Peeters	1e	M35	0:40:39			14,76
	Cees Koppen	2e	M45	0:42:57			13,97
	Henk van de Ven	3e	M45	0:43:00			13,95
	Jac van Heerebeek	4e	M45	0:43:05			13,93
	Ronald van de Vondervoort	2e	M35	0:43:54			13,67
	*Adrie van de Wal**	*3e*	*M35*	*0:45:16*	*pr*		*13,25*
	Ad van Heerbeek	1e	M55	0:45:28			13,20
	Henny van Rijt	5e	M45	0:45:48			13,10
	Ad van Zelst	2e	M55	0:46:32			12,89
	Hans van de Wal	6e	M45	0:47:02			12,76
	Martien van Gerven	7e	M45	0:47:04			12,75
	Bart Noyen	2e	Msen	0:47:18			12,68
	Ger van Heesch	8e	M45	0:47:23			12,66
	Nol Veldhuizen	9e	M45	0:48:18			12,42
	Erik van Ingen	3e	M55	0:48:32	pr		12,40
	Tineke van de Heuvel	1e	V45	0:49:12			12,20
	Antoinet van Esch	2e	V45	0:49:31			12,12
	Jozé van de Burgt	3e	V45	0:49:33			12,11
	*Twan Witlox**	*4e*	*M35*	*0:49:41*			*12,08*
	*Reny van Straten**	*1e*	*V35*	*0:50:27*	*pr*		*11,89*
	Sonja van Bommel	2e	V35	0:50:46			11,82
	*Maarten Roozen**	*5e*	*M35*	*0:51:20*	*pr*		*11,69*
	*Jules van Gerwen**	*6e*	*M35*	*0:51:32*			*11,64*
	Leny de Croon	4e	V45	0:51:33			11,64
	Laurent Linssen	1e	M65	0:51:51			11,57
	*Vincent Klabbers**	*10e*	*M45*	*0:52:42*			*11,39*
	*Anthony Conijn**	*4e*	*M55*	*0:53:23*			*11,26*
	Silvia Tempelman	5e	V45	0:53:41			11,18
	Adrie Louwers	10e	M45	0:53:41			11,18
	*Leny Heijms**	*3e*	*V35*	*0:54:17*			*11,05*
	Anita Timmermans	2e	V35	0:55:58			10,72
	Maarten Kaptein	2e	M65	1:01:28			9,76
	*Mirjam Smits**	*1e*	*Vsen*	*1:05:53*			*9,11*

** buiten klassement voor de interne competitie*

1 september 2007 **STOCKHOLM HALVMARA, STOCKHOLM (ZWEDEN)**

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
21,1 km	Hans Büsgen		Mrecr	2:07:00			9,97
	Bert Büsgen		Mrecr	2:33:51			8,23

2 september 2007 **TILBURG TEN MILES, TILBURG**

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
10 em	Ruud van Woensel	9e	bedr	1:00:11			16,05
	Roland van Loon	19e	bedr	1:04:17	pr		15,03
	Cees Koppen	18e	M50	1:10:35	pr		13,69
	Ronald van de Vondervoort		Mrecr	1:11:19	pr		13,55
	Ad van Heerbeek		Mrecr	1:16:06			12,69
	Ad van Zelst	8e	M60	1:16:21			12,65
	Lenie Heijms		Vrecr	1:26:34			11,16
	Jan Kemps		Mrecr	1:26:43			11,14
	Jeanne Kemps		Vrecr	1:26:43	pr		11,14
	Vincent Klabbers		Mrecr	1:29:30	pr		10,79
	Silvia Tempelman		Vrecr	1:29:32	pr		10,79
	Ineke Conijn		Vrecr	1:42:53			9,39
	Jeanne van Oirschot		Vrecr	1:42:53	pr		9,39

UITSLAGEN *(vervolg)*

2 september 2007 BUDAPEST FÉLMARATHON, BUDAPEST (HONGARIJE)

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
21,1 km	Martien van Gerven		Mrecr	1:46:29			11,89
	Ger van Heesch		Mrecr	1:48:08			11,71
	Cees van de Schoot		Mrecr	1:48:53			11,63
	Marjon de Kort		Vrecr	2:08:04			9,89
	Anthony Conijn		Mrecr	2:15:18			9,36

8 september 2007 RABO STRATENLOOP, BLADEL

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
5 km	Jac van Heerebeek		Mrecr	0:21:29			13,96
10 km	Gerrie Dijkstra	5e	M45	0:38:23			15,63
	Ton Peeters		Mrecr	0:38:53	pr		15,43
	Frans van der Staak	10e	M45	0:41:33			14,44
	Henk van de Ven		Mrecr	0:42:25			14,15
	Johan Roefs		Mrecr	0:43:26			13,81

9 september 2007 22e HELICON HALVE MARATHON, DEURNE

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
21,1 km	Cees Koppen	6e	M50	1:32:34	pr		13,68
	Ad van Zelst	5e	M60	1:45:11			12,04

16 september 2007 28e BEEKSE MARATHON, HILVARENBEEK

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
10 km	Cees Koppen	15e	M	0:43:56			13,66
21,1 km	Ronald van de Vondervoort	35e	M	1:41:44			12,44
	Ad van Heerbeek	36e	M	1:42:50			12,31
	Silvia Tempelman	9e	V	1:58:53			10,65
30 km	Gerrie Dijkstra	8e	M	2:06:20			14,25
	Ton Peeters	58e	M	2:28:05			12,16
	Henk van de Ven	110e	M	2:51:39			10,49
	Tineke van de Heuvel	12e	V	2:43:29			11,01
	Arja Oerlemans	21e	V	2:53:59			10,34
	Mari Oerlemans	119e	M	2:54:00			10,34

15 september 2007 RONDE VAN WAALRE, WAALRE

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
15 km	Hans Hoogmoet		Mrecr	1:18:06			11,52

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?

● Ristorante Pizzeria il Tavolino ● 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 ●

UITSLAGEN *(vervolg)*

18 september 2007 **AV OIRSCHOT INTERNE COMPETITIE, OIRSCHOT** *(individueel)*

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
5000 m	*Ronald van Loon**	*1e*	*Msen*	*0:18:21*			*16,35*
	Gerrie Dijkstra	1e	M45	0:19:23			15,48
	Jac van Heerebeek	2e	M45	0:20:30	pr		14,63
	Cees Koppen	3e	M45	0:20:48	pr		14,42
	*Johan Roefs**	*4e*	*M45*	*0:20:52*			*14,38*
	Ronald van de Vondervoort	1e	M35	0:20:54	pr		14,35
	Martien van Gerven	6e	M45	0:20:58			14,31
	Bart Noyen	2e	Msen	0:22:12			13,51
	Ad van Heerbeek	1e	M55	0:22:18			13,45
	Ad van Zelst	2e	M55	0:22:23			13,40
	*Guus van der Burgt**	*3e*	*M55*	*0:22:27*			*13,36*
	Antoinet van Esch	1e	V45	0:22:30	pr		13,33
	Erik van Ingen	4e	M55	0:22:42	pr		13,22
	Adrie Louwers	7e	M45	0:22:43			13,21
	Henny van Rijt	8e	M45	0:22:48			13,61
	Hans van de Wal	9e	M45	0:22:56	pr		13,08
	*Maarten Tromp**	*7e*	*M45*	*0:23:00*			*13,04*
	Ger van Heesch	10e	M45	0:23:17	pr		12,88
	Jozé van de Burgt	2e	V45	0:23:51			12,58
	Tineke van de Heuvel	3e	V45	0:24:12			12,40
	*Reny van Straten**	*1e*	*V35*	*0:24:21*			*12,32*
	Laurent Linssen	1e	M65	0:24:27			12,27
	*Hans van Hal**	*11e*	*M45*	*0:24:55*			*12,04*
	*Vincent Klabbers**	*12e*	*M45*	*0:24:56*			*12,03*
	Sonja van Bommel	2e	V35	0:25:07			11,94
	Joke Bullens	3e	V35	0:25:11	pr		11,91
	Leny de Croon	4e	V45	0:25:14			11,89
	Silvia Tempelman	5e	V45	0:25:29	pr		11,77
	Anita Timmermans	4e	V35	0:25:48	pr		11,63
	*Marjon de Kort**	*5e*	*V35*	*0:27:18*			*10,99*
	*Jeanne van Oirschot**	*6e*	*V45*	*0:28:30*			*10,53*
	Maarten Kaptein	2e	M65	0:29:41			10,11

** buiten klassement voor de interne competitie*

23 september 2007 **DAM TOT DAMLOOP, AMSTERDAM - ZAANDAM**

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
10 em	Henk van de Ven		bedr	1:15:12			12,85
	Maarten Kaptein		Mrecr	1:45:34			9,15

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 zelf even doorgeven wat je gepresteerd hebt (zie info-pagina's). Ook p.r.'s en c.r.'s graag even doorgeven.

CLUBRECORDS

Er zijn in september geen clubrecords verbeterd

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

WOENSDAGMIDDAGGROEP *(Pieter Smits)*

Zoals in de Spike van april aangegeven, starten we weer met de woensdagmiddaggroep en wel op 3 oktober (Oirschot Kermis).

Net als afgelopen 3 jaren lopen we meestal een langere duurloop op zachte ondergrond in 's-Heerenvijvers, de Oirschotsche Heide, De Straatsche Heide, de Oostelbeersche Heide of landgoed De Baest.. Om de route van de heidemarathon niet te vergeten, zullen we deze ook zeker enkele keren lopen. Gezien de belangstelling van afgelopen winter, verwachten we weer met een flinke groep te kunnen starten.

Het programma:

15.00 uur:	ong. 750 m warmlopen;
15.05 uur:	rekoefeningen bij het kapelletje (tot 15.15 uur zijn we daar)
15.15 uur:	duurloop
16.45 uur (ong.):	terugkomst, afsluitende oefeningen

Samenkomst:	op de parkeerplaats bij 's-Heerenvijvers
Niveau:	ongeveer groep 2-3
Snelheid:	± 9,5 km per uur (oftewel 6,3 minuten per km)
Afstand:	± 12 - 15 km.

In april (zomertijd) sluiten we ons weer gaarne aan bij de avondgroep.

De vaste klanten: Maarten, Wim, Cees, Arianne, Pieter, Frans

TRAININGEN *(Cees van de Schoot)*

trainingsschema oktober 2007		
ma	1	HL 50 min
di	2	W-up 45 min DL2 15 min HL **(19:00 uur vanaf Outletcenter Rijkesluisstraat)**
wo	3	rust
do	4	Rustige DL 1 20 km (**18:30 uur vanaf atletiekbaan. Na afloop koffie drinken en laatste informatie voor halve Marathon Eindhoven)**
vr	5	rust
za	6	Wedstrijd voorb. DL1 15 min, DL3 5 min, 15 min HL,
zo	7	15 min DL1 45 min DL3 15 min HL
ma	8	HL 50 min
di	9	W-up 45 min DL1 3x steig. 80 m I 90% 15 min HL
wo	10	rust
do	11	W-up DL 1 20 min, DL2 10 min, 15 min HL
vr	12	rust
za	13	Wedstrijd voorb. DL1 15 min, DL3 5 min, 15 min HL,
zo	14	Halve Marathon Eindhoven
ma	15	HL 20 min heel rustig
di	16	Rust
wo	17	HL 35 min
do	18	W-up 40 min DL1 15 min HL
vr	19	rust
za	20	Rustige DL 1 60 min
zo	21	Bosloop 50 min
ma	22	HL 50 min
di	23	W-up minutenloop 12-10-8-6-4, I=DL2 , P 2 min HL, 15 min HL
wo	24	rust
do	25	W-up DL 1 45 min 15 min HL
vr	26	rust
za	27	Rustige DL 1 75 min
zo	28	Bosloop 60 min
ma	29	HL 50 min
di	30	W-up viaduct op en af, op DL2 en af DL1, 15 min HL
wo	31	DL 1 12 km
do	1	W-up 6x 3 min DL 2-3 p 2min dribb 15 min HL
vr	2	rust
za	3	Rustige DL 1 75 min
zo	4	Bosloop 60 min

LET OP: trainingen winterperiode vanaf dinsdag 2 oktober (Oirschotse Kermis):

Clubtrainingen (met begeleiding):

zondag	9:30 uur	recreanten, 5 niveaugroepen, vanaf het atletiekveld
	9:00 uur	training halve marathon, 1 groep, vanaf het atletiekveld
dinsdag	19:00 uur	vanaf Outletcentrum Rijkesluisstraat
woensdag	19:00 uur	recreanten, 5 niveaugroepen, vanaf parkeergarage de Loop
donderdag	19:00 uur	vanaf Outletcentrum Rijkesluisstraat (uitgezonderd 4 okt, zie schema)

Vrije trainingen (zonder begeleiding):

woensdag	15:00 uur	woensdagmiddaggroep vanaf 's-Heerenvijvers
zaterdag	9:00 uur	crosstraining vanaf zwembad De Kemmer

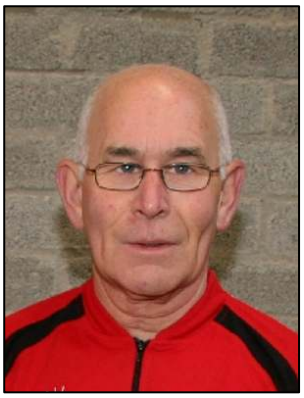
Oirschotse Heidemarathon Memorial Run: zaterdag 27 oktober vanaf 9 uur lopen we de marathonroute over de Oirschotse heide, 2 jaar na datum. Vertrek vanaf zwembad De Kemmer

WEDSTRIJDKALENDER *(Laurent Linssen)*

datum	plaats, wedstrijd	website	10 km	15 km	21,1 km	42,2 km	div
Zo 7 okt	Breda	www.bredasesingeloop.nl			x		x
Zo 7 okt	Vught	www.demeierijloop.nl	x				
Zo 7 okt	Stiphout	www.helmondse-atletiekclub.nl	x				x
Zo 14 okt	Eindhoven	www.marathoneindhoven.nl			x	x	x
Zo 21 okt	Amsterdam	www.ingamsterdammarathon.nl			x	x	x
Zo 28 okt	Etten-Leur	www.marathonbrabant.nl	x		x	x	x
Zo 28 okt	Boxtel	www.avmarvel.nl					x
Zo 28 okt	Veldhoven	www.gvac.nl					x
Zo 4 nov	New York	www.nycmarathon.org				x	
Zo 4 nov	Drunen	www.dakdrunen.nl					x
Zo 4 nov	Bladel	www.no-limitsbladel.nl					x
Zo 4 nov	St. Oedenrode	www.fortuna67.nl				x	x
Zo 11 nov	Tilburg	www.warandaloop.nl					x
Zo 11 nov	Valkenswaard	www.avv-online.nl			x		x
Zo 18 nov	Nijmegen	www.zevenheuvelenloop.nl		x			
Zo 18 nov	Veldhoven	www.gvac.nl					x
Zo 25 nov	Stiphout	www.helmondse-atletiekclub.nl					x
Zo 25 nov	Kaatsheuvel	www.tvwaalwijk.nl					x
Verder in 2007/2008 (sommige data zijn nog niet definitief):							
Zo 30 dec	Oirschot	Auwjaorscross					x
Zo 13 jan	Egmond	Halve Marathon			x		
Zo 27 jan	Best	Goed Beter Bestloop			x		
Za 2 mrt	Eersel	halve marathon			x		
Zo 3 mrt	Drunen	Drunense duinen halve marathon			x		
Zo 23 mrt	Venlo	Venloop			x		
Ma 24 mrt	Utrecht						x
Zo 13 apr	Rotterdam	Fortis marathon				x	
Zo 20 apr	Enschede	marathon				x	

Kijk voor verdere informatie over de wedstrijd op www.inschrijven.nl, www.inschrijven.nl of www.hardlopen.nl .
Je kunt ook rechtstreeks naar de website van de wedstrijd of de organiserende vereniging gaan via de links op de AV Oirschot website

ZAALTRAINING 2007 / 2008 *(Ton van Liempt)*



Beste clubleden,

De aanmeldingen voor de zaaltrainingen in het winterseizoen zijn zo groot dat er om gevochten wordt om mee te mogen doen.

Om escalatie te voorkomen gaan we de laatste 7 plaatsen verloten. Aanmelden alleen schriftelijk per e-mail tot uiterlijk zaterdag 6 oktober 24:00 uur bij: tonvanliempt@hetnet.nl

De prijswinnaars ontvangen allemaal bericht

JEUGD

Hoi, hier zijn we weer, het duo Jolanda en Anita!

Wij hebben gedurende 6 jaar met veel plezier deelgenomen aan de jeugdcommissie. Sinds een jaar zijn we gestopt omdat onze kinderen opgroeiden en andere keuzes maakten.
De reden dat we even terugblikken in de tijd is ’t stoppen van ónze Tiny. We willen laten weten dat we je tomeloze inzet, creativiteit, deskundigheid, (niet alle kinderen zijn makkelijk in de omgang) organisatietalent en gezelligheid enorm hebben gewaardeerd. Het lijstje is nog niet af , maar ja daar is geen beginnen aan. We weten zeker dat we namens héél véél (ex-) jeugdleden, trainers en ouders spreken.

Je liefde voor de kinderen was zo groot dat je veel van jezelf eiste. (en soms ook van ons), want de kinderen moesten kunnen spelen genieten en zich kunnen ontplooien in hun sport: atletiek, waar René en Martijn ook zo van genoten, dat wilde je doorgeven.
Alles moest op ’n veilige manier gebeuren. Je voelde je erg verantwoordelijk voor dat grut.. Daarbij stonden normen en waarden hoog in het vaandel. Zorgen voor kinderen die ’t even moeilijk hadden, aanmoedigen, pesten, daar werd meteen werk van gemaakt.

Tiny bedankt voor je bijdrage aan ’t opgroeien van onze kinderen (’t is toch nog wè geworre). Ze denken met vèèl plezier terug aan: sportieve prestaties/wedstrijden, kamp, St. Nicolaas, Pasen, ’t Zilvermeer, Grasbaankampioenschappen, enz.

Een groter cadeau kun je kinderen/ouders niet geven. Fijne herinneringen aan een fijne tijd!!! We zullen die tijd nooit vergeten en nog vaak nagenieten van hilarische momenten, die hebben we nogal wat meegemaakt. We lagen dan letterlijk in een deuk. Maar dat is niet erg, want lachen is net als sporten erg gezond.

Tiny, wij wensen jou het allerbeste samen met je gezin. Bedankt voor alles, het ga je goed !!!

Tot ziens!!! *Jolanda & Anita*

Tiny legt het nog even duidelijk uit

JEUGD *(Noukje Verhoeven)*

Hallo Club leden,

Hier weer een keer bericht van mij
Ik ben zaterdag 25 augustus '07 naar de (blok) wedstrijd in Gemert geweest. Dat was een hele leuke wedstrijd alleen **EEN** ding vond ik eigenlijk minder leuk. En dat is het volgende en dat wil ik jullie even heel duidelijk maken. **We waren maar met 4 kinderen (gewoon verschrikkelijk weinig) dat kan gewoon niet!!!!!!** Ik heb het niet tegen de mensen die om een goede reden niet konden komen. Maar het valt me op dat de wedstrijden niet meer zo zijn zo als ik ze ooit mee heb gemaakt en dat is ontzettend jammer. Want de wedstrijden zijn zo leuk en gezellig. **Dus komt er weer een wedstrijd waarvoor je in kan schrijven, DOE DAT DAN OOK ALLEMAAL.**

Nou dit wilde ik ff kwijt. Nou maar eens ff over mijn uitslagen gaan praten. Ze waren niet echt goed (dat vond ik dan). Dat kwam omdat ik al heel lang niet getraind heb (en mijn eerste wedstrijd na de vakantie die heel leuk is geweest). Nou ja ik had toch ontzettend mijn best gedaan. Het was ook echt heel lekker weer. Met hoog heb ik 1.30 gesprongen daarmee werd ik 3de. Met speer had ik 19.10 geworpen en was ik 5de . Ook moest ik nog verspringen en daar ben ik niet zo goed in (volgens papa heb ik op Mini pupillen C gesprongen). Ik heb 3.32 gesprongen (niet echt goed). Daar was ik 12de mee.

Horden was ook nog een onderdeel dat ik gedaan heb. Daar was ik goed mee van start eerste twee hordes heel goed en toen ben ik tegen iemand aangelopen en beetje door mijn enkel gegaan. Daar had ik veel snelheid mee verloren. Mijn eindsprint was wel goed. Ik had een tijd gelopen van13.5 sec. Best goed voor de 2de keer. Hierbij was ik 9de. Sprint heb ik ook tot slot nog gedaan daarmee had ik 9.8 sec. gelopen(niet zo fantastisch). Daarna zijn we naar huis gegaan. En hebben we nog een lekker ijsje op.

Nu nog ff over mijn vakantie.
Ik ben de eerste 3 weken naar Zeeland – Renesse geweest de eerste drie weken was het niet echt zo'n geweldig weer. Maar ik heb het echt heel erg leuk gehad. Daarna heb ik nog 4 weken vakantie gehad. Daarin heb ik gezwommen, gelogeerd en nog wat gewinkeld. Nu ben ik inmiddels al 2 weken naar school en vind het ook daar weer heel erg fijn. Nou ik ga nu stoppen met mijn verhaal.

Tot op de volgende wedstrijd **Met hopelijk wel meer mensen.**

TOT ZIENS en GROETEN van NOUKJE VERHOEVEN

OPROEP VAN DE REDACTIE:

Nu Tiny gestopt is met het begeleiden van de jeugd, komt er ook bijna geen kopij meer binnen bij de redactie. Zou het niet mogelijk zijn dat een aantal jeugdleden en begeleiders de koppen bij elkaar steken en wat taken onderling verdelen? Het gaat om de volgende rubrieken:

- verslagen van wedstrijden, enz.
- uitslagen
- activiteitenagenda
- trainingen
- foto's van activiteiten

Alles bij elkaar is het nog al wat voor één persoon, maar één taak is best te doen. Het is wel handig als je over een computer beschikt en kunt e-mailen. Instructies over hoe het allemaal werkt geef ik met plezier, trek me maar aan mijn jas als ik op het veld ben.

groetjes, Ad van Zelst
(geel, rood en lijkt op je opa)

JEUGD, UITSLAG *(Tiny van de Ven)*

Nina van de Pasch Brabants Kampioen!

Bij de wedstrijden om het kampioenschap van Brabant in Best is Nina vd Pasch (M pupil B) Brabants Kampioen geworden op de meerkamp en op de 1000 meter. Proficiat!

JEUGD, TRAININGEN *(Adrie Vermeeren)*

Indeling zaaltraining 2007-2008
Gymzaal De Linde, Lindenlaan Oirschot. Vanaf donderdag 4 oktober

dinsdag: 18.30 - 19.30 u	*dinsdag: 19.30 - 20.30 u*	
trainer: Robbert vd Kerkhof en Thomas v Laarhoven **pupillen** Anne vd Boom Britt vd Branden Kim van Straten Bart van Leeuwen Bo vd Branden Lotte Verhoeven Bas Mencke Lyn Neggers	**trainer:** Martien vd Ven **junioren** Tom Meijs Meindert vd Ven Mark van der Pasch Jeroen Hoogers Jasper van Laarhoven Joost de Man Mark de Man Sjors Latour Sanne Heijmans Karin Timmermans Linda Timmermans Luc van de Ven Jeroen der Kinderen Thomas van Laarhoven Bart Noyen Robbert vd Kerkhof	
donderdag: 18.30 - 19.30 u	*donderdag: 19.30 - 20.30u*	*donderdag: 20.30 - 21.30 u*
trainer: Johan der Kinderen **pupillen** Siebe Priem Jochem van Eijk Luuk Nouwens Luuk Priem Britt Scheepens Inge Schijvens Ilse van Esch Tess Scheepens Izzy Smits Tycho Smits Jimmy Rooyackers Kevin? Tijn? Martine?	**trainer:** Riny Roefs? **pupillen** Jari Wernaart Ruben Rietrae Thijs de Leest Dennis Terhaag Damian Voet Floris Boon Cock Schuncken Giel van Hagen Anne v. Hersel Sabine Robben Lonneke van Heerbeek	**trainer:** Riny Roefs? **junioren** Mark van Nuenen Jeroen de Bresser Yessa Meijs Giel Peeters Bram van Heerbeek Stan van Hagen Pepijn van Heerbeek Gijs van Hagen Teun Schuncken Daniël Fonteine Geert van Hersel Paul Robben Noukje Verhoeven Martine vd Boom Paul Smolders

- **De woensdagmiddagtrainingen voor onze basisschoolleerlingen gaan tot nader niet door**
- **Tijdens basisschoolvakanties zijn er geen trainingen voor de jeugd**

JEUGD, AGENDA

Wedstrijden jeugd oktober

waar?	*wanneer?*	*wat?*	*wie?*	*hoe laat?*
#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	

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	
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

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
Martien van de Ven	0499-574528	martienvandeven@planet.nl
vacature		
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

vacature (jeugd)		
Nellie van Beers (volwassenen)	0499-573634	n.beers@bodb.rabobank.nl

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

voorlopig aanmelden bij Ad van Zelst vanzelst-westland@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) 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@hetnet.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	0475-310231	laurent.linssen@hotmail.com
Vincent Klabbers (recreanten)	0499-574966	fam.klabbers@planet.nl
vacature (wedstrijdlopers)		
vacature (jeugdatletiek)		
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

HARD LOPEN BIJ DE AV OIRSCHOT

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 woensdagmiddaggroep en de crosstraining op zaterdagmorgen. Zie voor de tijden en locaties de rubriek "trainingen".

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 veel 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:
maartenkaptein@kpnplanet.nl

egészségére!