SPIKE

het clubblad van de atletiekvereniging oirschot

ATLETIEK VERENIGING OIRSCHOT

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

jaargang 21
nummer 11
november 2007

VAN DE VOORZITTER

Op 30 september, traditiegetrouw tegelijk met de kermis in Oirschot, hebben op onze accommodatie de clubkampioenschappen meerkamp plaatsgevonden. Het aantal deelnemers bij de senioren was beperkt maar bij de jeugd werd er flink gestreden om de prijzen. Daarbij was van de gezichten van de kinderen de triomf of de teleurstelling van het verlies af te lezen. Dit neemt niet weg dat de diverse onderdelen van de wedstrijd goed waren georganiseerd. Het is op een dag als deze steeds weer even worstelen met de opgestelde tijdschema's omdat er altijd weer onderdelen uitlopen. Maar de kinderen gingen allemaal tevreden naar huis met een prijs en nog een extra traktatie.

Het was voor wat betreft het weer een schitterende dag, zondag 14 oktober 2007. De dag waarop de wedstrijd werd georganiseerd waaraan wellicht de meeste mensen van onze vereniging aan meedoen. Dit uiteraard met uitzondering van de door onze vereniging zelf georganiseerde wedstrijden. Bij de marathon en halve marathon van Eindhoven deden ruim 40 atleten mee van onze vereniging. Een paar liepen de hele marathons maar het merendeel de halve marathon. Elders in dit blad leest u de uitslagen. Wat u dan zal opvallen zijn de vele persoonlijke records die zijn gelopen. Naast de atleten die meededen stonden er ook langs de kant van het parcours veel Oirschottenaren. Ik bedoel hier dan niet alleen het vele publiek dat genoot van het heerlijke weer. Maar ik bedoel met name ook de ruim 30 vrijwilligers die de water- en sponspost bemanden. Dankzij deze vrijwilligers kan een evenement als de marathon van Eindhoven nog steeds plaatsvinden. Daarom is een extra dankwoord voor deze vrijwilligers zeer op zijn plaats. De dag werd afgesloten in ons nieuwe clubhuis. Voor de gelegenheid was het omgetoverd tot een feestparadijs. De clubhuiscommissie had het op deze avond goed voor elkaar. Namens alle deelnemers wil ik alle vrijwilligers hartelijk bedanken voor hun bijdrage aan deze dag.

Tijdens de laatst gehouden bestuurs-vergadering hebben we als bestuur aandacht besteed aan de structuur van de vereniging. Zeg maar de manier waarop alle onderdelen van de vereniging samenwerken om tot een goed resultaat te komen. Zijn alle ingestelde commissies nog nodig of kan het werk van deze of gene commissie beter in een andere commissie worden ingevoegd. Op deze manier proberen we te bereiken dat het vele werk beter en sneller kan worden gedaan. En dat de communicatie tussen de diverse commissies, het bestuur en de vele vrijwilligers beter op elkaar aansluit. Uiteraard kijken we hier naar in samenwerking met een groot aantal mensen die in die commissies zitten en die de commissies vertegenwoordigen. Het resultaat van deze grote klus zal niet eerder dan tijdens de jaarvergadering beschikbaar zijn.

Als laatste kom ik op deze pagina nog eens terug op een onderwerp waar ik u wel vaker mee lastig val. Eerder op deze bladzijde hebt u kunnen lezen over vrijwilligers die zich inzetten voor de vereniging. Deze vrijwilligers zijn en blijven de kurk waarop de vereniging moet draaien. Ik zou u daarom willen vragen om na te denken over hoe u zich als vrijwilliger voor de vereniging kunt inzetten. Als men u nog eens vraagt om iets voor de vereniging te doen zeg dan niet meteen nee, maar probeer een gaatje te vinden in uw drukke leven. Met een paar uurtjes per vrouw of man komen we samen een heel eind. Alvast bedankt voor het meedenken en zo mogelijk de hulp.

Tot ziens
Jan Kemps
Voorzitter van onze atletiekvereniging AVO

UIT DE LEDENADMINISTRATIE *(Maarten Kaptein)*

aangemeld als lid per 1 november:

Aranea van Vugt MPC
Maran van Vugt JPC

…en afgemeld:

Jorieke Schouten V45
Jorieke kijkt met veel plezier terug op een fijne samenwerking met iedereen. Zij komt niet meer toe aan de trainingen op de technische nummers en heeft het druk met de organisatie van de marathon van Eindhoven

Marian van Hoof VSE
Marian heeft al heel lang last van een blessure die niet wil overgaan.

Maria Versteden V55
Maria gaat nu naar fitness.

Sanne Heijmans MJB
Sanne bedankt al haar trainers en begeleiders voor de vele fijne jaren.

Jeroen de Bresser JJD
Jeroen dankt iedereen voor de fijne jaren.

Bo van den Branden MPA
Britt van den Branden MPA
Bo en Britt hebben besloten ergens anders te gaan trainen.

De contributie voor 2008:

In een vorige Spike heb ik verteld, dat er een ledenadministratie programma bij de Atletiekunie in de maak is, wat in september een eerste testronde zou doorlopen. Helaas ontkomt de unie er ook niet aan, met enige vertraging geconfronteerd te worden. Deze vertraging, is het gevolg van mankracht problemen bij de leverancier van het systeem, wat hij dacht op te lossen met inhuur. Dit heeft onvoldoende soulaas geboden, waardoor de uiteindelijke opleverdatum (maar wel inclusief de testrondes) nu op 1 april staat. Ik denk dat het invoeren van een nieuw contributiesysteem daarmee gelijke tred gaat houden. Wat weer betekent dat voorlopig het oude systeem in de lucht blijft.

Aansluitend daarop, wil ik er wel op wijzen, dat wijzigingen in wedstrijdlicentie, of het opzeggen van het lidmaatschap wel vóór 25 november bij mij bekend moet zijn, opdat ik dat in de week daarna op moet geven aan de Atletiekunie.
Is men te laat dan moet ik helaas toch de kosten die met het lidmaatschap van 2008 te maken hebben, doorberekenen.

---

de jarigen in november:

1	Roland van Loon	MSE
6	Theo van Erp	M50
6	Toos de Croon	V60
9	Damian Voet	JPB
10	Annie de Bresser	V55
19	Ans Moerland	V40
21	Reny van Straten	V35
21	Ria Swaans	V50
22	Geert van Hersel	JJD
22	Twan Witlox	M40
24	Ad van Zelst	M60
24	Thomas van Laarhoven	JJB
26	Colinda de Bresser	V40
26	Ria Louwers	V50
28	Jimmie Rooijackers	JPB
29	Judith Klinkenberg	VSE

Allen natuurlijk namens het bestuur van harte gefeliciteerd.

Het belangrijkste nieuws van AV Oirschot vind je ook in het Weekjournaal, op de kabelkrant van Omroep Oirschot en natuurlijk op www.avoirschot.nl

BESTUURSMEDEDELINGEN *(Maarten Tromp, Maarten Kaptein)*

Voorlopige agenda bestuursvergadering do 8 november 2007

1 Opening door de voorzitter
2 Verslag bestuursvergadering 16 oktober
3 Post
4 Kempenoverleg
5 Aanpassing huishoudelijk reglement
6 Tussenrapportage penningmeester
7 In en uit de commissies
8 Activiteitenoverzicht
24 nov opening clubhuis
30 dec auwjaorscross
06 jan nieuwjaarsbijeenkomst
18 feb jaarvergadering
22 mrt paaszaterdagactiviteit
9 Accommodatie
10 Lid van verdienste
11 Rondvraag
12 Sluiting

Oproep om deel te nemen aan jurycursussen bij ons in de buurt:

Tijdens het laatste juryoverleg tussen een aantal omliggende verenigingen is de wens naar voren gekomen weer eens jurycursussen te organiseren.
Voldoende juryleden zijn een absolute noodzaak om op een juiste manier een wedstrijd te beoordelen. Bovendien zijn dan ook niet altijd dezelfde mensen bezig, maar kan er gerouleerd worden. Ook ouders zijn van harte welkom om deze cursussen te gaan volgen. De normale reiskosten zijn bij de vereniging declarabel.

Bovengenoemd overleg heeft tot gevolg gehad, dat er nu de volgende cursussen gaan komen:

Algemeen (60):
De start van alle jurycursussen is de cursus "algemeen" (wordt aangegeven met "60") en die gaat op 3 maandagavonden in januari 2008 en 2 maandagavonden in februari 2008 bij GVAC in Veldhoven plaats vinden.
De cursus bestaat uit 4 theorie avonden en een examen avond. Er zijn bij de A.V. Oirschot al een aantal mensen die dat gaan volgen, dus een enkeling meer verhoogt de gezelligheid natuurlijk.

Tijd (40):
Op zaterdag 24 november wordt er bij GVAC in Veldhoven de cursus 'tijd' gegeven (aangegeven met 40). Voor deze cursus geldt dat de cursus Algemeen (60) moet zijn afgerond.

Scheidsrechter (20):
In maart 2008 zal er vermoedelijk op 4 maandagavonden een cursus scheidsrechter gegeven worden. Hiervoor moet men minimaal de cursussen 60 en 40 hebben afgerond.

Juist ouders van jeugdleden, die toch vaak gevraagd worden om te rijden, kunnen nu op die dag zelf ook lekker bezig zijn ten dienste van de wedstrijd en om meer betrokken te geraken bij de atletiek.

Opgeven kan (graag voor 15 november) bij:

Maarten Tromp mjtromp@hotmail.com
tel. 0499 - 573986 *of bij* Maarten Kaptein
maartenkaptein@kpnplanet.nl
tel. 0499-572472

De waarnemend jury coördinator
Maarten Kaptein.

Onze vereniging heeft rond de 160 volwassen leden, waarvan er ongeveer 35 als vrijwilliger de club draaiend houden.

Wat doe jij voor AV Oirschot?

De volgende functies zijn nog vacant: jeugdtrainer, loopgroepbegeleider, jeugdbegeleider, bestuurslid, lid technische commissie, lid materialencommissie, webmaster, medewerker clubblad.
Informeer eens bij een lid van het bestuur of een commissie

U I T N O D I G I N G

OPENING CLUBHUIS AV OIRSCHOT

op zaterdag 24 november 2007

Een lang gekoesterde wens, een eigen onderkomen voor de leden van AV Oirschot, is eindelijk in vervulling gegaan. Het gebouw, dat mede door een aantal sponsors is gerealiseerd, zal officieel in gebruik worden genomen.

Op de receptie van 16.00 tot 18.00 uur zal op ludieke wijze de officiële ingebruikname gestalte krijgen.

Het bestuur nodigt u van harte uit voor de receptie om samen met ons op dit heuglijke feit het glas te heffen.

Met vriendelijke sportgroeten, het bestuur van AV Oirschot

In verband met de organisatie willen wij graag weten of u aanwezig zult zijn op de receptie. Graag dit strookje met vermelding van uw naam inleveren **vóór 17 november a.s.** bij een bestuurslid of een lid van de clubhuiscommissie.

Naam: ……..

komt naar de opening van het clubhuis op zaterdag 24 november 2007

VAN DE REDACTIE *(Ad van Zelst)*

Zoals ik al schreef in de vorige Spike komt Vincent Klabbers de redactie van de Spike versterken. Ik ben daar erg blij mee en Vincent heeft al een aantal ideeën geleverd die we zeker gaan toepassen. We kunnen nog meer hulp gebruiken en denken dan aan taken als het samenstellen van de wedstrijdagenda, het maken van foto's en dat soort werk.
Ook de jeugdrubrieken beginnen weer vorm te krijgen en we hopen dat onze jeugdleden ons regelmatig verslagen blijven toesturen. Het hoeft niet altijd over wedstrijden te gaan, maar ook als je bij de training iets aparts hebt meegemaakt. Houd je niet in, de Spike wordt gemaakt door ons allemaal!

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

IN DIT NUMMER

1. *van de voorzitter*
2. *advertentiepagina*
3. *ledenadministratie*
4. *bestuursmededelingen*
5. *uitnodiging*
6. *advertentiepagina*
7. *van de redactie*
8. *advertentiepagina*
9. *kort nieuws*
10. *postvak in, postvak uit*
11. *postvak in, postvak uit*
12. *de estafettepen*
13. *interview*
14. *advertentiepagina*
15. *Marathon Eindhoven*
16. *Marathon Eindhoven*
17. *Marathon Eindhoven*
18. *advertentiepagina*
19. *Marathon Eindhoven*
20. *Marathon Eindhoven*
21. *Marathon Eindhoven*
22. *Marathon Eindhoven*
23. *Marathon Brabant*
24. *advertentiepagina*
25. *Auwjaorscross*
26. *advertentiepagina*
27. *2008, clubrecords*
28. *uitslagen*
29. *uitslagen*
30. *advertentiepagina*
31. *trainingen*
32. *wedstrijdkalender*
33. *jeugd*
34. *advertentiepagina*
35. *jeugd, meerkamp*
36. *jeugd, meerkamp*
37. *jeugd, uitslagen*
38. *jeugd, uitslagen*
39. *jeugd, agenda*
40. *jeugd, foto's meerkamp*
41. *algemene informatie*
42. *algemene informatie*
43. *hardlopen bij…*
44. *woensdagmiddaggroep*

IN DE VOLGENDE SPIKE:

- **laatste voorbereidingen voor de Auwjaorscross**
- **marathons van New York, Athene en Sint Oedenrode**
- **de halve marathons van Etten-Leur en Valkenswaard**
- **Zevenheuvelenloop**
- **de eerste wedstrijden van de Runnersworld crosscompetitie**
- **opening van ons clubhuis**

en nog veel meer AV Oirschot-nieuws

Het volgende nummer ligt rond 1 december in de brievenbus. Kopij inleveren vóór 20 november.

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

Podiumplaats voor Nellie van Beers
Vught, 7 oktober. Vijf Oirschotse atleten gingen van start voor de 10 km bij de Meierijloop. Het was prachtig weer. Vrij koel, toch zon en geen wind. Nellie van Beers is met een comeback bezig na maanden geblesseerd te zijn en werd 3e bij de V45, twee atleten verbeterden hun p.r.: Cees Koppen bij de M45 met een tijd van 0:42:31 en Silvia Tempelman met een tijd van 0:52:14. In de laatste kilometer werd de strijd beslecht tussen Cees Koppen en Johan Roefs. Johan, die sterk aan het terugkomen is van een langdurige knieblessure, eindigde in 0:42:54. Ger van Heesch fungeerde als haas voor Silvia en behaalde een eindtijd van 0:53:14.

Mooi werk van AV Oirschot atleten in de marathon Eindhoven
Eindhoven, 14 oktober. Ze gingen er echt voor, Gerrie Dijkstra en Ton Peeters, de droom om de hele marathon te volbrengen onder de 3 uur. En uiteindelijk lukte het Ton ook: een nettotijd van 2:59:44 uur (bruto 3:00:00 uur exact). Gerrie had het kunstje al eens geflikt en bleef iets achter, maar ook zijn tijd van 3:00:37 uur mocht er zijn. Ook Henk van de Ven en Cees Koppen liepen de hele marathon, waarvan de tweede zijn persoonlijk record met 22 minuten verbeterde.
Bij de halve marathon sleepte de net 50 geworden Ruud van Woensel in de categorie M50 de 3e plaats weg. Maar liefst 44 AV Oirschot atleten, waarvan 2 gastlopers, liepen de hele of de halve marathon. Daarvan konden er 9 hun persoonlijk record verbeteren.

Henk: de hele in 3:40:42

Ruud: de halve in 1:21:47 (3e M50)

Cees: de hele in 3:28:44

POSTVAK IN (1)

Hallo Ad,

Misschien heb je het al gehoord : Martien van Geenen heeft het betonblok bij het hek van 's Heerenvijvers,waar jij laatst over bent gevallen (en ik wat later in veel mindere mate) uitgegraven! Misschien een bedankje waard in de Spike?

Met vriendelijke groet, Anne Joosen

POSTVAK UIT (2)

Dag Anne en Martien,

Tuurlijk, bedankt Martien! Enkele weken geleden ben ik ook al met een schop die kant uit geweest, maar toen ik eens goed keek zag ik heel vaag wat uitgesleten letters staan op dat stuk steen. Ik kon nog ontcijferen: "RUST ZACHT LIEVE …". De rest was onleesbaar. Ik heb het toen maar laten liggen. Nu het er toch uit is kan er ook niks meer mee gebeuren. Kunnen we het niet als aandenken boven de ingang van ons clubgebouw hangen? Martien, zorg jij daar voor?

groet, Ad van Zelst

POSTVAK UIT (3)

Dag Hans,

Proficiat met je p.r. gisteren in Eindhoven. Wil je me vertellen wat voor drankje je hebt ingenomen?

groeten, Ad van Zelst

POSTVAK IN (4)

helaas geen pr. was dat maar het geval. ben bij de 16 km uitgestapt, en al wandelend over de finish gelopen. achter mijn naam moet staan DNS (did not finish)

Hans Büsgen

POSTVAK IN (5) *(Harry van de Ven)*

Het gestelde in deze brief is voor verantwoording van de afzender (redactie)

Oirschot, 20 okt. 2007.

In reactie op het voorwoord van onze voorzitter in de Spike van okt. 2007.

Een groot deel van het voorwoord in de Spike van okt. 2007 was gewijd aan leden van mijn gezin. En het ging dan in het bijzonder over het neerleggen van taken door mijn gezinsleden.
Volgens de voorzitter zou René uit het bestuur zijn gestapt omdat hij de laatste tijd “minder ambitie” had en Tiny zou gestopt zijn om meerdere redenen maar vooral omdat ze het gevoel had “er alleen voor te staan”.
Sommige lezers zullen zich wellicht nog herinneren dat het bestuur dit voorjaar tijdens de algemene jaarvergadering mijn “analyse” betreffende de clubrecords meende te moeten rectificeren hoewel er geen enkele onwaarheid in stond. Toegegeven er stonden een paar zinnen in die niet noodzakelijk waren voor het verhaal. Een paar zinnen teveel dus.
In de analyse van onze voorzitter over het neerleggen van taken door mijn gezinsleden constateer ik het tegenovergestelde: Een paar zinnen te weinig dus.
Daarom zal ik hieronder enige aanvulling geven over de werkelijke redenen dat deze twee personen hun taken hebben neergelegd.
Allereerst René. René heeft in zijn “afscheidsbrief” aan het bestuur geschreven “niet langer medeverantwoordelijkheid te willen dragen voor het wanbeleid van dit bestuur”. Dat is heel wat

POSTVAK IN (5) *(Harry van de Ven, vervolg)*

anders dan "minder ambitie" hebben. Natuurlijk wordt het minder met de ambitie als je anderhalf jaar lang ziet dat de club feitelijk "geregeerd" wordt door drie personen en dat jouw inbreng geen enkel effect heeft. Als je dan ook nog constateert dat ondertussen hele afdelingen "leeglopen" en dat de rest van het bestuur dat afdoet als een natuurlijk verloop; dat de aanleg van een kunststof baan steeds verder weg dreigt te raken en dat zelfs het aanleggen van verlichting rond de huidige baan al twijfelachtig wordt, en als je dan ook nog ziet dat de rest van het bestuur al twee jaar weigert om interne problemen bij de jeugdafdeling op te lossen, dan is het niet meer vreemd dat je motivatie enigszins daalt.
En dan wat betreft Tiny.
Tiny zoekt al een paar jaar naar opvolgers. Ze heeft zich 18 jaar ingezet voor de jeugd en haar eigen kinderen zijn deze categorie al lang ontgroeid. Het vinden van opvolging bleek echter moeilijker dan gedacht. Daarom ging Tiny maar gewoon door haar taken te vervullen, ondanks de problemen van de laatste paar jaar binnen de jeugdafdeling. Deze problemen hoeven we niet te verzwijgen. Iedereen weet dat er een gat is "geschoten" in het juniorenbestand en dat daarna de jeugdafdeling langzaam begon af te brokkelen. Dit is een bekend verschijnsel, denk maar aan de WTC torens in New York. Bovenaan wordt er een gat in "geschoten", daarna suddert het nog een tijdje voort en tenslotte stort het hele gebouw in.
Tiny wilde dit laatste koste wat kost voorkomen en er desnoods nog enige jaren extra haar schouders onder zetten. Daarvoor heb je echter wel het onvoorwaardelijke vertrouwen van het bestuur nodig. Maar dat vertrouwen kwam er nooit, want ondubbelzinnig vertrouwen uitspreken in het jarenlang gevoerde jeugdbeleid betekent uiteraard ook dat de afwijkende koers, die een aantal "dissidenten" wilde gaan volgen, wordt veroordeeld. En dat laatste weigert het bestuur eenvoudigweg tot op de dag van vandaag.
Dus inderdaad voorzitter: "Tiny had de laatste tijd het gevoel dat ze er alleen voor stond". En dat ligt echt niet aan het gebrek aan hulp van "nieuwe ouders" zoals het bestuur maar al te graag doet voorkomen.
Tot slot nog iets over het neerleggen van de taken die ikzelf had, want anders gaat de voorzitter misschien in de volgende Spike zijn fantasie opnieuw de vrije loop laten.
Vorige maand heb ik per direct mijn taken neergelegd (technische commissie en recordcommissie). De reden daarvoor is dat het bestuur zich tegenover mij niet aan haar beloften houdt. Met mij was afgesproken, en daar waren diverse getuigen bij aanwezig, dat een extern persoon zou worden geraadpleegd om uit de impasse te geraken wat betreft de al een paar jaar spelende problemen binnen de jeugdafdeling. Het bestuur heeft deze stap nu eenzijdig gecancelled, zogenaamd omdat die derde persoon er geen heil in zag. Dat kan ook niet want hij was door het bestuur volledig verkeerd voorgelicht over de vraagstelling.
Dus daarom, voorzitter, heb ik mijn taken neergelegd, want als je in een dergelijke positie van totale onmacht komt te verkeren kun je niet anders dan de eer aan jezelf houden.

Proficiat voorzitter, je hebt het voor elkaar. Een hele familie buiten spel gezet. Het zal je niet verbazen dat wij per 1 jan. ons lidmaatschap opzeggen, want wij hebben "het helemaal gehad" met dit bestuur. Precies zoals jij aan iedereen die het maar horen wil verkondigt dat je "het helemaal gehad hebt" met de familie van de Ven.

Groeten, Harry vd Ven.

CLUBRECORDS

Als gevolg van de ontwikkelingen in bovenstaande brief heeft Harry het dossier met de clubrecords overgedragen. Voorlopig kunnen de behaalde clubrecords worden doorgegeven aan Ad van Zelst (volwassenen) en Adrie Vermeeren (jeugd).
In het volgende nummer van de Spike zal bekend worden gemaakt hoe en door wie de clubrecords in het vervolg worden bijgehouden.

In de maand oktober zijn geen clubrecords gevestigd.

DE ESTAFETTEPEN *(Thea Noordijk)*

Van Vlaardingen naar Middelbeers

Dat was een verrassing. Nog maar net lid en nu al de estafettepen in handen! Zou het aan mijn verbale aanwezigheid liggen dat mijn lidmaatschap meteen opgemerkt werd? In ieder geval bedankt voor de pen en je aardige woorden Hannie!

Ik woon sinds november vorig jaar in Middelbeers op een prachtige plek aan de rand van het dorp. Daarvoor woonde ik in Vlaardingen, vlak bij Rotterdam. Van de grote stad in het drukke westen naar een prachtig pittoresk dorp in het Brabantse land. Dat is niet moeilijk wennen! Ik heb daarvoor zes jaar in Gambia en Haïti gewerkt en miste na terugkomst in Nederland de ruimte enorm. Daar heb ik nu weer een stukje van teruggevonden en daar geniet ik iedere dag heel erg van.

Op het moment dat ik dit stukje schrijf, heb ik al bijna twee maanden niet meer hardgelopen. Het begon met kinkhoest en toen kwam er een longontsteking en een kapot gehoeste rib bij en zat ik, op sportief gebied in ieder geval, thuis. Dat is flink balen. Ik merk dat ik er erg slecht tegen kan als mijn lichaam me in de steek laat! Maar goed, mijn lijf is herstellende en zodra het kan, ga ik weer beginnen met lopen.

Ik heb een zoon van negen die inmiddels aardig in Middelbeers geïntegreerd is en mij plaatselijke woorden en uitdrukkingen leert waar ik dan op mijn beurt weer mijn best voor doe om ze te onthouden. Dat neemt niet weg dat mensen tijdens het carnaval voor mij écht moeilijk te verstaan zijn. Het Brabantse accent lukt meestal nog wel maar het Brabantse accent in combinatie met alcohol en muziek zijn voor mij vooralsnog een stuk lastiger! Veel oefenen in gesprekken met carnaval dan maar.

Ik werk bij het REC Midden Brabant als ambulant begeleider en begeleid leerkrachten die een leerling in de klas hebben met een psychiatrische stoornis, zoals bijvoorbeeld autisme of ADHD.

Zeer inspirerend en soms ook frustrerend werk maar het past goed bij me. Dit werk deed ik ook al voordat ik verhuisde maar dan bij een kinder- en jeugdpsychiatrisch ziekenhuis. Het was door mijn ervaring gelukkig erg makkelijk om hier in de buurt aan de slag te kunnen gaan.

Wat motiveert mij nou om te gaan hardlopen? Ik heb het erg nodig om me af te kunnen reageren en hardlopen is daar een prima middel voor. Ik voel als ik ga lopen al snel dat mijn lijf moet werken en dat is een welkome afwisseling na alle mentale inspanningen van de dag! Hardlopen doe ik sinds een jaar of zes. In Vlaardingen liep ik meestal met een groepje vrienden of alleen. Na de verhuizing naar Middelbeers vond ik het leuk om lid te worden van een atletiekvereniging omdat ik hier nou eenmaal nog geen loopmaatjes had.

Sinds januari loop ik in de recreantengroep. Meestal in groep 2B. Af en toe loop ik, door de bemoedigende en complimenteuze woorden van lopers, mee in groep 3. Tot nu toe gaat dat redelijk maar dat is wel afhankelijk van de activiteit van groep 3! Ik hoop dat in ieder geval op te bouwen.

Ik heb hier aan de Jazzloop meegedaan en het lag in de planning om de Ten Miles en de halve marathon van Eindhoven te lopen maar van beide voornemens is door mijn ziek zijn

DE ESTAFETTEPEN *(Thea Noordijk, vervolg)*

niets terecht gekomen. Die voornemens zijn echter vooruitgeschoven en ik hoop dat ze alsnog gerealiseerd worden! Ik zou ook wel graag een training op dinsdag of donderdag volgen maar tot nu toe lukt dat nog niet in verband met mijn werk en planning thuis. Wie weet komt daar nog een keer verandering in.
Ik moet zeggen dat ik de ontvangst en wijze waarop iedereen van de vereniging reageert op mij als nieuw lid (en dan ook nog van boven de rivieren) als heel open en toegankelijk heb ervaren. Iedereen is in voor een praatje en steunt en stimuleert elkaar en dat vind ik erg prettig! Ik heb me zeer welkom gevoeld en dat voel ik me nog. De vereniging komt over als een vereniging van enthousiaste en betrokken mensen. Petje af!
Voorheen liep ik in Vlaardingen door de 'Broekpolder'. Dat is op zich een inmiddels mooi gebied maar wel aangelegd met opgespoten havenslib. Het ligt bij steden en industrie die ook tijdens het lopen constant zichtbaar zijn. Nu loop ik over de Oirschotse hei en verdwaal ik daar (mét of zonder trainer-die-de-weg-weet) of bij ons achter over de Landschotse hei. Tja, dat is dan toch echt wel genieten hoor! En ik heb ook leren lopen door zand, zwaaaaar zand in plaats van het Vlaardingse asfalt. Dat voel ik in mijn kuiten..

Het blijft altijd jammer dat er maar 24 uur in een etmaal zit. Thuis hebben we behoorlijk wat dieren en een forse moestuin die ook zorg en onderhoud vragen en dan wil ik ook nog hardlopen en ook nog dit en ook nog dat en eigenlijk nog veel meer....

Tot zover mijn stukje voor de estafettepen. Ik ken nog niet zo veel mensen van de vereniging maar wil de pen toch doorgeven. Dat doe ik aan mijn naamgenoot Thea de Jong, die één van de mensen is die mij een welkom gevoel heeft gegeven. Misschien heb je de pen pas nog gehad, maar dat weet ik natuurlijk niet..
Bijgaand op verzoek een foto van mij. Niet vliegend door het bos, maar toch iets met vleugels..
Ik hoop velen van jullie nog te leren kennen en probeer snel weer te kunnen gaan hardlopen!

Groeten,
Thea Noordijk

INTERVIEW *(van onze speciale reporter)*

"We staan hier aan de finish van de halve marathon van Eindhoven en daar komt de bekende AV Oirschot atleet H.R. Büsgen over de streep en in een *S P E C T A C U L A I R E* tijd…"

"Zo, Hans, ging goed hè?"

"Yep! 1:36, anderhalf uur van mijn p.r. af!"

"Kei kapot, zeker?"

"Mwa,, valt wel mee hoor"

"Toch mooi 5e van de club!"

"Ja, maar ik woon hier… en als je de weg weet is het toch wat gemakkelijker"

"??? … 't Blijft toch meer dan 21 kilometer?"

"Ja, maar als je de weg weet… en dan het publiek hè, iedereen kent me hier!"

"Op het Stratumseind zeker…"

"???... Nou, daar ben ik niet geweest, maar in Woensel en Strijp stonden ze rijen dik. Alleen in de Elzentlaan, daar stond niemand"

"De Elzentlaan? Daar kom je toch niet door?"

"Ik wel! De kortste weg naar de finish loopt door de Elzentlaan!"

"Nou, in ieder geval fantastisch Hans, volgend jaar weer?"

"Volgend jaar weer! En dan binnen het uur!"

MARATHON EINDHOVEN *(Ton Peeters)*

Het is eindelijk gelukt!

Een tijd onder de drie uur. Om precies te zijn: 2.59.44. Het waren goede omstandigheden. Aan de start was het nog frisjes maar voor te lopen prima. Samen met Gerrie het ik tot 35 km gelopen in een mooi vlak tempo van 4.15 per km. We hadden afgesproken om na elke 5 km een mop te vertellen. We hebben er maar één gehad. Wat is de voornaam van E.T? Antwoord: Jodela.

Na 35 km kreeg Gerrie last van zijn lies en ben ik in het vlakke tempo doorgelopen. Mijn benen begonnen wel steeds meer vermoeid te geraken. Dankzij de goede zorgen van pietje, die de tweede helft mee fietste, had ik extra drinken, extra sponsen en petje op en petje af i.v.m. de zon. Ik heb steeds geloofd in een goede afloop gezien de tussentijden. Bij de 41 km had in de gaten dat een PR erin zat. Dankzij het publiek in de stad deden mijn benen geen pijn meer en kon ik goed verder. Na de laatste bocht voor de finish heb ik alles op alles gezet voor de PR. Ik heb gesprint voor wat ik waard was. Ik wilde niet weer hetzelfde meemaken als in Rotterdam 2004 toen ik 4 seconde te kort kwam. Mijn kuiten deden pijn en zaten bomvol. Toen ik de tijdklok zag ging ik nog harder maar ik wist dat het goed zat. Ikzelf dacht dat de tijd bruto 2.59.58 was, maar het is 3.00.00. Omdat wij 16 seconden na het startschot over de start kwamen is het dus een mooie PR. Ik wil alle AVO-atleten bedanken die mij aangemoedigd hebben. Tijdens de wedstrijd kon ik niks terugzeggen maar nu wel. Bedankt!

Ook de sponspost was goed in vorm. Normaal gesproken gooi ik Toon de Croon nat. Nu niet. Mogelijk heb ik daardoor wat extra energie overgehad. Ik ben daarom zeer tevreden en ik wist niet dat het zo gezellig kon zijn in de nieuwe kantine!

Op naar de volgende uitdaging: de marathon van Athene op zondag 4 november!

Groetjes Ton Peeters

Ton (nog net links op de foto) en Gerrie. Johan vindt het wel leuk zo.

MARATHON EINDHOVEN *(Michael en Roland)*

Hallo

Mij is gevraagd om een stukje te schrijven over de voorbereiding en het lopen van de Eindhoven halve marathon.
Ik ben in augustus lid geworden van de atletiek club Oirschot. De aanleiding was een artikeltje in het Weekjournaal om mee te trainen voor de Eindhoven halve marathon.
Ik loop al jaren halve marathons met als doel te trainen voor het schaatsseizoen ,maar de laatste jaren werden mijn tijden steeds langzamer! Het laatste jaar 2006 liep ik 1.49. Om te voorkomen dat deze trend zich zal voortzetten heb ik het dit jaar over een andere boeg gegooid. In plaats van een keer per week 10 km te lopen heb ik deel genomen aan de trainingen van de atletiekclub. Ik moet zeggen dat dit mij zeer goed is bevallen . Ik begon er in te geloven dat het weer mogelijk was om 1.45 te lopen.
14 oktober om 14.00 uur was het zo ver, de start van de halve marathon. Ook dit jaar was ik niet de enige die de halve marathon wilde lopen . Ik was vertokken op een schema van 1.45 dat beteken 5 min over een km. Na 3 km had ik al 1.20 min verloren op mijn schema. “Shit dacht ik dit word niks” maar daar kwam de redding voorbij: een groep lopers met een paarse ballon en een loper met op zijn hesje 1.45. ik ben aangehaakt en heb mee gelopen tot de finish. Helaas, deze lopers waren 1 min later gestart dus was mijn tijd 1.46 . Niet tevreden maar wel voldaan ben ik begonnen aan het schaatsseizoen. En ik kijk met plezier terug op de trainingen . Ik zal zeker volgend jaar weer meedoen en eerder beginnen met trainen want twee maanden is eigenlijk te kort.

Michael Boon

Gehoord & gezien bij de halve marathon van Eindhoven

Ik liep de halve marathon in Eindhoven in een bedrijventeam van De Lage Landen.
Alle lopers van De Lage Landen werden voor de start ontvangen in het hoofdkantoor.
Tijdens het omkleden zat er een andere loper naast mij.
Hij vroeg aan mij waaraan hij de championchip moest bevestigen.
Ik legde hem uit dat de chip aan z'n schoen moest.
Hij bevestigde de chip ondersteboven op z'n schoen.
Ik wees hem op mijn eigen schoen zodat hij bij mij kon afkijken.
Ik vroeg hem of hij nog niet zoveel wedstrijden had gelopen.
Hij zei mij dat dit z'n eerste wedstrijd was.
Ik zei hem dat het nogal bijzonder is om meteen als eerste wedstrijd een halve marathon te lopen.
Ik zag dat z'n schoenen nog splinternieuw waren.
Ik vroeg hem of hij veel getraind had.
Hij zei mij dat dit de allereerste keer is dat hij buiten loopt.
Hij had tot nu toe alleen binnen op een loopband gelopen.
Ik heb hem helaas na afloop niet meer gezien.

Roland van Loon

MARATHON EINDHOVEN *(Harrie Bullens)*

25 euro loopplezier

Door de vele en sterke verhalen van de familie werd ik toch wel een beetje nieuwsgierig naar het wel en wee van het lopen van een grotere afstand. Het duwtje in de rug was mijn VIP-reisje naar de Zevenheuvelenloop in Nijmegen samen met anderen leden en toeschouwers van AV-Oirschot in november 2006. Wat een machtig mooi gezicht was dat vertrek van 17.000 lopers in hun startvakken (met bekwame stickerhulp van Ger). Toen na deze loop het gezamenlijke en vooral clubgezellige diner plaats vond dacht ik: Deze loop is iets voor mij voor volgend jaar. Onder toezicht van en met Joke ben ik begonnen met een beginnerscursus van het internet. Nadat ik 10 km achtereen kon hardlopen, sloeg het hardloopvirus toe. Dit uitte zich in de 10 km van Hilvarenbeek, de Jazzloop, de vakantieloop in Biest-Houtakker en op 22 augustus de 16 km van de Beekloop in Eindhoven. Joke werd hierdoor zo enthousiast dat ze niet alleen zichzelf, maar ook mij had aangemeld voor de halve marathon in Eindhoven. Dit vond ik een geweldig streven en met behulp van de goede en gezellige begeleiding van de trainers en lopers van AV-Oirschot begon het ultieme lopen op 14 oktober. Vertrokken om 12 uur bij het postkantoor in Oirschot begon de reis naar Eindhoven. Auto geparkeerd op het terrein van de TU. Daarna naar de startplaats. Onderweg nog geroepen naar andere leden van AV-Oirschot die met de hele marathon bezig waren. Aangekomen in de parkeergarage/kleedruimte, was het na wat inlopen en warmdraaien tijd om naar de start te gaan. Na wat wachten in de meute konden we om 2 uur van start. Voor ons duurde het nog ongeveer 5 min voor we de startmatten passeerden. Onze halve marathon was begonnen. Deze verliep goed en voorspoedig ondanks de drukte op het parcours. Na onze zoon Sander en wat familieleden begroet te hebben bij de waterpost, was de rest van de afstand goed uit te lopen. Na de fantastische mensenhaag op Stratumseind volgde de finish met een tijd van 02.00.38 (de volgende halve marathon moet toch wel binnen de 2 uur). Als cursist van de halve marathon training heb ik er een goed en sportief gevoel aan over gehouden. Dus op naar de Zevenheuvelenloop. AV Oirschot bedankt!

Harrie en Joke

Harrie Bullens, 25 euro loper

MARATHON EINDHOVEN *(Vincent Klabbers)*

Oirschot zondagavond 14 oktober 2007

Sfeerverlichting, prachtig gedekte tafels, bier op de juiste temperatuur en zo'n veertig vrolijke clubleden. De voorzitter neemt het woord. Terecht feliciteert hij alle lopers. Hij geeft een extra pluim aan de lopers met een pr én aan degenen die de halve marathon tweemaal hebben gelopen. Terecht ook zijn woord van dank aan de clubleden die ondersteunend werk hebben verricht tijdens de trainingen voor de loop van vandaag.
De redactie van de Spike doet een verzoek aan de aanwezigen om de ervaringen van vandaag op te schrijven. Papier en pennen worden verspreid en hieronder zie je het resultaat. Dat de motivatie om te schrijven groot was, blijkt uit het aantal reacties. Zelfs een clublid dat alleen in gedachten heeft meegelopen, heeft een bijdrage geleverd.

Test
Voor mij was deze halve van Eindhoven een test en een voorbereiding op het lopen van een hele marathon. Als het goed gaat, schrijf ik in voor St. Oedenrode. Toen ik over de finish kwam en mijn tijd zag, vroeg ik me af of ik hier wel mee door moet gaan. Gelukkig maakt de avond in ons clubhuis veel goed. *Nellie van Beers*

Verrekkus
Dit jaar heb ik meegedaan met de Bedrijvenloop van VDL. Na een korte voorbereiding en warming-up in de kelder van 't Stadhuisplein zijn we gezamenlijk op de foto gegaan. Toen naar 't startvak waar het zonnetje al aardig begon te schijnen. Om 14.00 uur klonk het startschot. De eerste 5 km was het erg druk op het parcours en kon ik bijna niet m'n eigen tempo lopen. Op het "keerpunt" lag ik goed op schema maar vanaf de 10-11 km heb ik "verrekkus" moeten vechten om uiteindelijk op 1:40:34 binnen te komen. Daarna omgekleed in de kelder en daarna nog wat gedronken in de tent op 't Stadhuisplein. Vervolgens met het hele gezin nog gezellig op het terras gezeten waarna we weer terugkeerden naar Oirschot. Loopgroetjes, *Ronald van de Vondervoort*

Bedankt
De mensen van de waterpost zijn ontzettend bedankt voor hun inzet en motivatie. Het was een zonnige dag die we afgesloten hebben op het stadhuisplein. Een bijeenkomst met zo'n 6-7 vrijwilligers met gratis eten en drinken. We hebben met de burgemeester gebuurt. Keigezellig in de tent. *Toon de Croon.*

Muug Worde nie muug van de hele dag water staan uit te delen op zo'n waterpost? *Ad van Zelst*

De waarnemend burgemeester van Eindhoven Gerrit Braks en zijn charmante echtgenote Ginie praten over koetjes en kalfjes met Marjon de Kort van de Atletiek-vereniging Oirschot

De waarnemend burgemeester van Eindhoven Gerrit Braks vindt het maar niks dat twee rare snoeshanen zijn charmante echtgenote Ginie en Marjon de Kort van Atletiekvereniging Oirschot onder de tafel hebben geschoven

MARATHON EINDHOVEN *(Vincent Klabbers, vervolg)*

Waterpost
Na een gezamenlijke fietstocht naar de waterpost om kwart voor 10 konden we meteen beginnen met bekers klaarzetten. Aan de waterpost was het gezellig en weer goed georganiseerd. De drukte was groot maar we hebben ons er goed doorheen geslagen. Om kwart over 4 weer naar huis, moe en met een verbrand gezicht. Volgend jaar ben ik weer van de partij als alles meezit. *Ria Louwers*

Tevree
Het was een warme dag maar heel gezellig met veel bekende mensen aan de kant die je leuk aanmoedigen. En zo loop je toch heel tevree naar het eind. 's Avonds met z'n allen in het clubgebouw met een natje en een droogje zijn we het er met zijn allen over eens dat we volgend jaar toch weer gaan. *Joke Bullens*

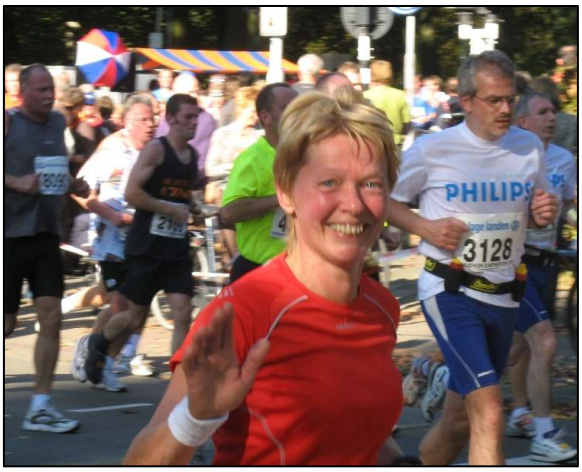
Te druk
De finish van de hele marathon was spannend genoeg om daarvoor tot 7 over 1 thuis voor de buis te blijven kijken. Daarna dus een beetje krap in de tijd naar de start in Eindhoven. Dat werd dus achteraan in de startrij. Niet bevorderlijk voor de prestatie. Ik heb zo'n 8 á 9 km niet rustig in mijn eigen tempo kunnen lopen en dat is te lang. Dus voor mij is Eindhoven te druk geworden. Mijn laatste halve marathon in Eindhoven was ongeveer 8 jaar geleden. Volgende keer dus bijvoorbeeld liever naar Valkenswaard of zo. Of de hele marathon. Dat is ook een oplossing. *Guus van der Burgt*

Ik ga door
Ik vond het te warm en te druk op het parcours. Jammer genoeg niet lekker gelopen. Bij de 10 vond ik het eigenlijk al welletjes. Verschillende keren gedacht: "ik ga wandelen, ik stop". Toch doorgelopen. Een tijd net onder de 2 uur, wat ik voor mij toch wel te langzaam vond. Maar goed, volgend jaar gaan we er weer voor! O ja, gelukkig was er bij elke drinkpost voldoende te drinken, dit is wel eens anders geweest. *Sonja van Bommel*

Levende startlijn
Door de vele, vele lopers heb ik steeds meer moeite om de snelle A.V. Oirschot lopers te volgen. Wel zag ik een prachtige startlijn voor de hele marathon. De oudere jeugd stond er als levende startlijn met vele ras Oirschottenaren: René van de Ven, Bart Noyen, Sander van Esch, Martijn van de Ven, Jeroen der Kinderen. Ook bij de waterpost kon ik het allemaal beter volgen: perfect werk van die grote groep. *(Schrijver onbekend)*

Annie en Ruud
In deze Spike wil ik meedelen dat het bij de hele en de halve marathon meestal schitterend weer is. Het is verwonderlijk dat het de tweede week van oktober nog zo goed weer kan zijn. Ik hoop dat er volgend jaar nog meer meedoen. Ik vind het een hele prestatie van Ruud van Woensel. Vrijdag is ie 50 geworden en vandaag derde geworden bij de halve marathon. *Annie de Bresser*

Waterpost
Voor mij is de halve Marathon Eindhoven hèt clubevenement van het jaar. Samen trainen en samen lopen en samen napraten, geweldig. Ook een bijzonder woord van dank aan de Oirschotse waterpost want volgens mij hebben die zich ook in het zweet gewerkt. Volgend jaar weer, *Anthony Conijn*



Een fijne dag
De marathon van Eindhoven is een geweldige en drukke marathon. Zowel voor de lopers als voor diegene die langs de kant staan. Voor mij is het niet de makkelijkste. Een snelle tijd zit er dan ook nooit in. De voorbereidingen zijn altijd zo gezellig omdat het in clubverband gedaan wordt. Toch heb ik goed gelopen ondanks dat het warm weer was. Hierbij bedank ik iedereen die deze dag zo gezellig gemaakt hebben: de trainers, de fietsers, de waterpost en de mensen die voor de aankleding en de muziek en de chips en de hapjes gezorgd hebben. Het is een fijne dag geweest. *Jeanne Kemps*

MARATHON EINDHOVEN *(Vincent Klabbers, vervolg)*

Traditie
De marathon in Eindhoven is voor mij het jaarlijkse mikpunt om de langere afstand te trainen. Dit jaar is het dankzij mijn medelopers gelukt om niet te hard van stapel te gaan en tot het eind lekker te blijven lopen. Het was onderweg gezellig en ik kon ook genieten van de entourage. 's Avonds in een feestelijk aangekleed clubhuis gezellig napraten moeten we ook maar een traditie van maken. Op naar de volgende! *Jan Joosen*

Schema
De bedoeling om een pr te lopen viel na 3 km al in 't water. Door de enorme drukte lag ik al 2 min. achter op mijn schema. Daarna alles vergeten en lekker gelopen. *Adrie Louwers*

2008
Ook voor mij is de marathon Eindhoven een goede reden om weer mee te trainen met de club voor de langere afstand. De trainingen vielen niet altijd mee maar vandaag bleek dat het goed was! Dank aan mijn mede lopers in de trainingen en ook vandaag! Ook voor de supporters en de waterposten, dank hiervoor. Ik heb genoten en denk alweer aan 2008! Groeten. *Jeanne van Oirschot*

Kantinepersoneel
Ik wil nog even het kantinepersoneel bedanken voor de goed verzorgde avond. Het was weer gezellig. *Tineke v.d. Heuvel*

De voorzitter
Dat heb jij goed gezegd Tineke. Voor de rest was de dag hartstikke leuk. Een beetje warm om te lopen vanmiddag, maar de verkoeling in het goed verzorgde clubhuis maakt veel goed. *Jan Kemps*

Vincent en Ad
We zijn als redactieleden van de Spike onder de indruk van jullie bijdragen. Nog nooit hebben we in zo'n korte tijd zoveel tekst op papier gekregen. Dat gaan we nog eens vaker doen. Met dank. *Vincent en Ad*

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?

● Eetcafé 't Stoeltje ● 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 ●

MARATHON EINDHOVEN *(Leny de Croon)*

Eindhoven marathon … maar dan anders.

Enkele jaren geleden heb ik besloten om in Eindhoven geen halve marathons meer te lopen; het is er vaak warm en ik loop liever 's morgens.
Gelukkig vraagt Toon elk jaar een heleboel helpers en dat is een bijzonder leuke manier van 'de marathon beleven'.
Zondagmorgen om 9.45 uur fietsten we met een groepje van 15 mensen naar Eindhoven. Er werd flink wat afgekletst en in no time waren we er. We stonden bij de 13 km (34 km) en er was ook een podium met orkest. Gelukkig hadden ze ook goeie muziek bij, want hun muziek klonk niet altijd even mooi.
We kregen allemaal een t-shirt, een pet en een lunchpakket.
Toon en Jac waren met een 10-tal mensen die er met de auto naar toe gereden waren, al volop bezig met de voorbereidingen. Waterbakken vullen, drinkbekertjes klaarzetten en vullen, sponsen klaarzetten enz. Vooraan komen de sponsenposten en daarna de drinkposten. Elly en ik namen de eerste drinkpost rechts (voor de lopers) voor onze rekening en aan de overkant stonden Hans en Harry. Om 11.30 uur waren we er klaar voor.
De ochtendkou verdween snel en het zonnetje en de muziek zorgden voor een prima sfeer. Om 11.39 uur kwamen de eerste lopers al voorbij. Dan hoef je nog niet veel te doen, want die hebben wel verzorgers bij, maar na een uur komt de grote hoop en dan is het flink doorwerken. Toen de meute voorbij was, werd er opgeruimd (sponsen en bekertjes) in afwachting van de tweede ronde. En ja hoor, na ongeveer 1 ½ uur kwamen de eersten er al weer aan. Bij de tweede ronde hebben we meer tijd om het allemaal te bekijken, want het loopt natuurlijk veel verder uit elkaar. Ondertussen genoten we van het zonnetje en van de muziek …… gezellig. Tijdens 'de hele' hebben we volop gelegenheid om de lopers te bekijken, dus Ton, Gerrie, Cees en Henk werden gespot en luid begroet, eerst door de sponsenaangevers en daarna door de waterdragers.
Inmiddels kwamen er nog een aantal helpers bij, om te helpen bij 'de halve', want dan wordt het superdruk. Vlug iets gegeten en gedronken en om 14.30 uur stonden we weer klaar voor de nieuwe stormloop. Heb je bij de hele een gezellige drukte, bij de halve is het topdrukte. Zo rond 15.00 uur komen ze met honderden per minuut voorbij, smachtend naar een beetje water en in een razend tempo moeten de bekertjes worden gevuld en worden aangegeven. Na een half uur werd het weer rustiger en konden we het allemaal weer een beetje op ons gemak doen. We begonnen met opruimen en om 16.00 uur waren we klaar. Onze marathon zat er op.
We gingen op weg naar huis, maar sommigen gingen nog naar de feesttent op de markt, waar alle vrijwilligers zijn uitgenodigd. Er is daar gratis drinken en eten en ook nog een loterij. Dit jaar vielen we in de prijzen; ik begreep van Toon dat we met 7 mensen prijs hadden, toch leuk.
Mede door het prachtige weer en de gezellige muziek heb ik genoten van deze dag.

Leny de Croon

MARATHON BRABANT, ETTEN-LEUR *(Ad van Zelst)*

Kneipp

Het zal wel zijn opgevallen dat ik de laatste weken wat tobberig overkom. Het ging dan ook helemaal niet meer. Na mijn p.r. op de halve marathon van Drunen in maart (1:36) was ik een tijd uit de roulatie wegens een blessure. Terugkomen op het oude niveau lukte maar niet. Ik kwam vooral duurvermogen tekort, op de korte afstanden ging het nog wel.
Deurne was een hel: 1 uur 45, vechten van de 1e tot de 21e kilometer. Vijf keer naar de masseur geweest, het hielp nauwelijks. Eindhoven: 1 uur 44, dat schoot ook niet op.

Afgelopen week liepen we met de woensdagmiddaggroep over de hei en gooide ik mijn probleem in de groep. Frans zei: *"Ge moet eens doen wat ik altijd doe: een goei warm bad vatten"*.
Nou was ik niet meer in bad geweest sinds ons moeder in de keuken twee stoelen tegen elkaar zette met een zinken teil daarop en me daar met onze Jan in liet weken. Eind jaren veertig.

Thuisgekomen maar eens geprobeerd. Ons Tonny had ook nog wat: een flesje *"Kneipp - met etherische oliën, ontspant de spieren door de heilzame werking van jeneverbes"*. Die jenever stond me wel aan. Spul erin gekieperd, ik erbij en 20 minuten laten intrekken.

Het resultaat was wonderbaarlijk. Zaterdag was de Oirschotse Heidemarathon Memorial Run. Ik liep daar rustig met de achterste groep mee, want de dag erop had ik een wedstrijd. Maar toch, 14 kilometer en dan nog op en neer naar huis was samen 20. Goeie voorbereiding dus.

Zondag in Etten-Leur voelde ik mijn kuiten, maar gelukkig was er een masseur die niks te doen had en die nam me onder handen. Hij zei: *"Zeg maar wat je wilt lopen: 1:40, 1:41, 1:42, 1:43, 1:44, 1:45. Boven 1:45 stuur ik je naar mijn collega*". Ik zei dat ik met 1:42 al dik tevreden zou zijn en hij aan het poetsen.

In het startvak stond ik vooraan en zonk de moed me in de schoenen. Ik dacht het wordt toch niks (het zit ook tussen de oren). Voor me stond een Keniaan die er uitzag alsof hij de halve even in een goed uur zou afraffelen. Ik kreeg een idee. Knoopte mijn chip van mijn schoen los, stopte hem achter in zijn broek en dacht: *"Lopen gij"*.

Bij de start ging hij er als een speer vandoor en ik sukkelde er achteraan, ik had immers tijd zat. Maar dan: bij het 5 kilometerpunt loopt die Keniaan op zijn dooie gemak en haal ik hem in. Ik moedig hem aan: *"Lopen man, je kunt het!"*. Uit zijn gebrekkig Engels maak ik op dat hij pijn heeft aan z'n achterste, aambeien of zo iets. Ik zeg: *"Hier die chip, ik doe het zelf wel"*. Hij voelt in zijn broek, geeft mij m'n chip terug, mompelt iets van bedankt en gaat er als een speer van door.

Ja en toen moest ik het nog zelf doen. Gelukkig hadden we wind mee en het warme bad met *"Kneipp - met etherische oliën"* had me toch goed gedaan, want ik kon de tweede helft nog versnellen en finishte tenslotte in 1:43, nog iets sneller dan in Eindhoven. En uiteindelijk: 2 halve marathons in 2 dagen, dat is toch samen een hele in ongeveer 3 uur en 3 kwartier en dat zou voor mij nét een p.r. zijn.

O ja, we waren in Etten-Leur met z'n vijven. Ronald van de Vondervoort liep een p.r. (1:36), net als Erik van Ingen (1:48). Jeanne Kemps werd gehaast door Ger van Heesch. Een p.r. lukte net niet (1:51), maar toch voor Jeanne haar tweede beste tijd ooit.

(Niet alles is precies zo gebeurd zoals hierboven beschreven, maar de Spike moest vol en ik had nog een pagina over. De uitslag kon er niet meer bij, die komt in het volgende nummer. Ad van Zelst).

22e DE MEEUW AUWJAORSCROSS

De wedstrijdcommissie is al weer enkele keren bij elkaar geweest voor het organiseren van de 22e De Meeuw Auwjaorscross op zondag 30 december. De Oirschotse Auwjaorscross is een onderdeel van de RUNNERSWORLD trim- en crosscompetitie 2007-2008. Kijk voor alle gegevens, reglement en het programma op de website **www.crosscompetitie.nl.** De eerste wedstrijd in de reeks is op 4 november in Bladel, zie ook de wedstrijdagenda.
Omdat we nu een clubgebouw hebben, gaan we de start en finish daar vlakbij leggen. De technische commissie heeft het parcours opnieuw opgemeten en de afstanden zijn nu iets anders geworden, maar dat scheelt niet zoveel met vorige jaren. Zie de informatiefolder die al in het clubhuis ligt.
Binnenkort kan er ingeschreven worden via internet en ook in het clubhuis komen weer inschrijfbriefjes te liggen.

Let op: deelname is gratis voor leden van AV Oirschot, maar alleen bij voorinschrijving!
- **tot en met zondag 16 december door inlevering van het inschrijfbriefje in het clubhuis**
- **of tot en met vrijdag 21 december via internet www.inschrijven.nl**

Start van de recreanten bij de vorige De Meeuw Auwjaorscross. In totaal hadden we bij de 2006-editie 585 deelnemers

Roefs
party verhuur
meubilair ▪ servies ▪ tenten

U heeft een feestje, maar niet genoeg stoelen?

Roefs Partyverhuur bellen en het wordt zo geregeld.

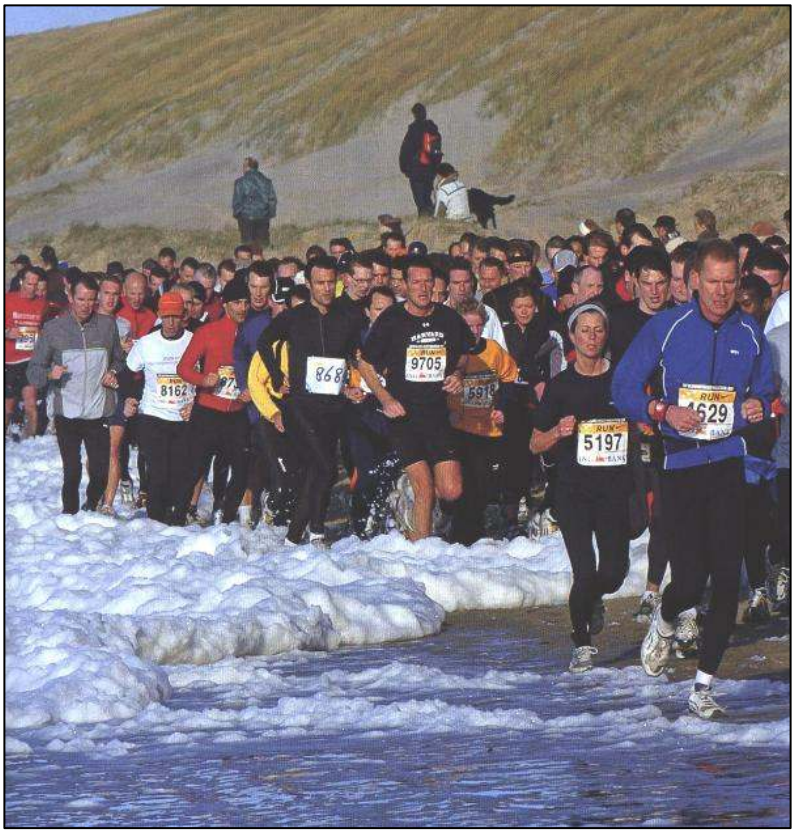
Ook tafels, statafels, barkrukken, serviesgoed, glaswerk, linnengoed en partytenten.

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

2008 *(Ad van Zelst)*

Egmond Halve Marathon

Zondag 13 januari staat Egmond op het programma. Inschrijven voor deze heroïsche wedstrijd kan niet meer, de limiet is inmiddels bereikt.
Voor zover bekend hebben ingeschreven: Bert en Marita van Hoof, Ronald van de Vondervoort, Cees Koppen, Jac van Heerebeek, Ad van Zelst.



Egmond: dat wil je toch een keer meemaken…

Fortis Rotterdam Marathon

Zondag 13 april is de Fortis Rotterdam Marathon, waaraan elk jaar weer een flink aantal Oirschotse lopers meedoen. Het is een drukke marathon, wat zijn voor- en nadelen heeft. De organisatie is perfect, enorm veel publiek en je loopt nooit alleen.
Ingepland door Cees Koppen, Ad van Heerbeek, Ronald van de Vondervoort, Ad van Zelst en misschien: Jeanne Kemps (jaja!)

Bergloop

In juni (evt. september) 2008 willen we deelnemen aan een bergloop. We denken aan een halve marathon of zoiets in Frankrijk / Oostenrijk / Zwitserland. Info: **info:** Guus van der Burgt, ibbab@wxs.nl. *Aangemeld: Guus van der Burgt, Roland van Loon, Nellie van Beers, Gerrie Dijkstra, Cees van de Schoot, Ton Peeters.*

CLUBRECORDS

CLUBRECORDS EN BESTE PRESTATIES (cursief) GEVESTIGD IN 2007

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

UITSLAGEN *(Ad van Zelst)*

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
	Mari Oerlemans		bedr	1:21:50			11,80
	Arja Oerlemans		bedr	1:26:26			11,18
	Maarten Kaptein		Mrecr	1:45:34			9,15

30 september 2007 **CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP - Msen**

Naam	*geb*	*100m*	*1500m*	*ver-springen*	*hoog-springen*	*kogel-stoten*	*discus-werpen*	*speer-werpen*	*ptn*
Robbert vd Kerkhof	1987	13.3	6.06.0	5.23	1.55	8.08	19.50	36.76	2247
Rene van de Ven	1984	15.1	6.37.0	4.77	1.45	10.44	22.59	44.50	2053

30 september 2007 **CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP - V55**

Naam	*geb*	*100m*	*800m*	*ver-springen*	*hoog-springen*	*kogel-stoten*	*discus-werpen*	*speer-werpen*	*ptn*
Annie de Bresser	1950	21.9	4.27.0	2.04	0.85	3.99	9.62	5.72	99

7 oktober 2007 **BREDASE SINGELLOOP, BREDA**

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
15 km	Michael Boon		Mrecr	1:15:03			11,99

7 oktober 2007 **MEIERIJLOOP, VUGHT**

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
10 km	Cees Koppen	14e	M45	0:42:31	pr		14,11
	Johan Roefs		Mrecr	0:42:54			13,99
	Nellie van Beers	3e	V45	0:46:20			12,95
	Silvia Tempelman		Vrecr	0:52:14	pr		11,49
	Ger van Heesch		Mrecr	0:53:31			11,21

Ger, Nellie, Adrie, Twan, Joke, Juul, Anita, Adrie, Johan, Harrie en Michael op weg naar de start in Eindhoven

UITSLAGEN *(Ad van Zelst, vervolg)*

14 oktober 2007 **24e MARATHON EINDHOVEN, EINDHOVEN**

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
42,2 km	Ton Peeters		Mrecr	2:59:44	pr		14,09
	Gerrie Dijkstra	27e	M45	3:00:37			14,02
	Cees Koppen	28e	M50	3:28:44	pr		12,13
	Henk van de Ven		Mrecr	3:40:42			11,47
21,1 km	Ruud van Woensel	3e	M50	1:21:47			15,48
	Roland van Loon	26e	Msen	1:27:49			14,42
	Frans van de Staak		Mrecr	1:31:20			13,86
	Adrie Louwers	27e	M50	1:35:14			13,29
	Nellie van Beers		Vrecr	1:37:45			12,95
	Ad van Heerbeek		Mrecr	1:39:00			12,79
	Ronald van de Vondervoort		Mrecr	1:40:34			12,59
	Bert van Hoof		Mrecr	1:42:49			12,31
	Ad van Zelst	11e	M60	1:44:01			12,17
	Ger van Heesch		Mrecr	1:44:06			12,16
	Ad van Boven		Mrecr	1:44:58			12,06
	Michael Boon		Mrecr	1:46:26	pr		11,89
	Guus van der Burgt		Mrecr	1:48:29			11,67
	Erik van Ingen		Mrecr	1:49:13	pr		11,59
	Adrie van de Wal		Mrecr	1:49:16	pr		11,59
	Johan der Kinderen		Mrecr	1:49:38			11,55
	Arja Oerlemans		Vrecr	1:50:38			11,44
	*John Heyms**		*Mrecr*	*1:50:52*			*11,42*
	Ton Smetsers		Mrecr	1:51:39			11,34
	Tineke van de Heuvel		Vrecr	1:53:06			11,19
	Juul van Gerwen		Mrecr	1:54:55	pr		11,02
	Twan Witlox		Mrecr	1:55:54	pr		10,92
	Jan Kemps		Mrecr	1:56:06			10,90
	Jeanne Kemps		Vrecr	1:56:26			10,87
	Hans van de Wal		Mrecr	1:56:30			10,87
	Hans Hoogmoet		Mrecr	1:56:41			10,85
	Silvia Tempelman		Vrecr	1:56:46	pr		10,84
	Lenie Heyms		Vrecr	1:57:31			10,77
	Sonja van Bommel		Vrecr	1:57:46			10,75
	*Harrie Bullens**		*Mrecr*	*2:00:38*			*10,49*
	Joke Bullens		Vrecr	2:00:38	pr		10,49
	Anita Timmermans		Vrecr	2:02:26			10,34
	Vincent Klabbers		Mrecr	2:06:07			10,04
	Jan Joosen		Mrecr	2:07:52			9,90
	Marita van Hoof		Vrecr	2:10:41			9,69
	Jeanne van Oirschot		Vrecr	2:15:04			9,37
	Anthony Conijn		Mrecr	2:15:10			9,37
	Emile van Loon		Mrecr	2:20:51			8,99
	Mirjam Smits		Vrecr	2:21:12			8,97

* *gastloper AV Oirschot*

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.

TRAININGEN *(Cees van de Schoot)*

trainingsschema november 2007		
ma	29	HL 50 min
di	30	W-up, 45 min 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 2 min dribb 15 min HL
vr	2	rust
za	3	Rustige DL 1 75 min
zo	4	Bosloop 60 min
ma	5	HL 50 min
di	6	W-up, 45 min viaduct op en af, op DL3 en af DL1, 15 min HL
wo	7	DL 2 12 km
do	8	W-up 6x 5 min DL 3 p 2 min dribb. 15 min HL
vr	9	rust
za	10	Rustige DL 1 60 min
zo	11	Bosloop 50 min
ma	12	HL 50 min
di	13	W-up 45 min DL1 + 5x versnell lp 80 m 15 min HL
wo	14	DL 1 12 km
do	15	W-up 50 min DL1, 10 min HL
vr	16	rust
za	17	Rustige DL 1 75 min
zo	18	DL 1 60 min
ma	19	HL 50 min
di	20	W-up 45 min DL1 15 min HL
wo	21	DL 1 10 km
do	22	W-up minutenloop 12-10-8-6-4, I=DL2 , P 2 min HL, 15 min HL
vr	23	rust
za	24	Heuveltraining
zo	25	Bosloop rustig 50 min
ma	26	HL 50 min
di	27	W-up 45 min viaduct op en af, op DL2 en af DL1, 15 min HL
wo	28	DL 2 10 km
do	29	W-up 7x 4 min DL 3 p 2 min dribb. 15 min HL
vr	30	rust
za	1	Heuveltraining
zo	2	Bosloop rustig 60 min

Clubtrainingen (met begeleiding):

zondag	9:30 uur	recreanten, 5 niveaugroepen, 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

Vrije trainingen (zonder begeleiding):

woensdag	15:00 uur	woensdagmiddaggroep vanaf 's-Heerenvijvers, alle niveaus
zaterdag	9:00 uur	crosstraining vanaf Sportcentrum Kroonenburg, 2 niveaugroepen

Op zaterdag 24 november start voorbereiding bergloop 2008, heuveltraining. Zondag 16 december Mescherbergloop in Eysden, 1e testwedstrijd

Veiligheid vóór alles bij lopen in het donker:

- ***trek in ieder geval een reflecterend hesje aan***
- ***met verlichting ben je nog beter zichtbaar***
- ***loop bij voorkeur op verlichte wegen en fietspaden***
- ***loop op een onverlichte weg aan de linkerzijde***

WEDSTRIJDKALENDER *(Laurent Linssen)*

datum	*plaats, wedstrijd, website*	*10 km*	*15 km*	*10 em*	*21,1 km*	*42,2 km*	*cross*	*diversen*
Zo 4 nov	New York, marathon www.nycmarathon.org					x		
Zo 4 nov	Drunen, Drunense Duinen Cross www.dakdrunen.nl						x	
Zo 4 nov	Bladel, No Limits Cross www.no-limitsbladel.nl						x	
Zo 4 nov	St. Oedenrode, Marathon van Rooi www.fortuna67.nl					x		x
Zo 11 nov	Tilburg, Warandeloop www.warandeloop.nl							x
Zo 11 nov	Valkenswaard, C1000 Valkenloop www.avv-online.nl				x			x
Zo 11 nov	Hilvarenbeek, 11e Beekse Bosloop / Run for Fun www.achil87.nl							x
Zo 18 nov	Nijmegen, Zevenheuvelenloop www.zevenheuvelenloop.nl		x					
Zo 18 nov	Veldhoven, Campuscross www.gvac.nl						x	
Zo 25 nov	Stiphout, Molenvencross www.helmondse-atletiekclub.nl						x	
Zo 25 nov	Kaatsheuvel, Maresiacross www.tvwaalwijk.nl						x	
Zo 2 dec	Baarle-Nassau, Mardenko Enclavecross www.gloria-atletiek.nl				x		x	
Zo 9 dec	Deurne, Zandboscross www.av-lgd.nl						x	
Zo 16 dec	Reusel, Allco l'Avant Sylvestrecross www.avr69.nl						x	
Zo 16 dec	Waalwijk, Lidocross www.acw66.nl						x	
Zo 16 dec	Tilburg, TRR bosloop www.tilburgroadrunners.nl	x	x					x
Zo 30 dec	Oirschot, De Meeuw Auwjaorscross www.avoirschot.nl						x	
Ma 31 dec	Gilze-Rijen, Silvesterloop www.spiridon.nl						x	
Ma 31 dec	Hilvarenbeek, Oudejaarsloop www.achil87.nl	x						x
Verder in 2008 (voorzover bekend)								
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, halve marathon				x			
Zo 23 mrt	Venlo, Venloop				x			
Ma 24 mrt	Utrecht, Jaarbeurs Marathon					x		
Zo 13 apr	Rotterdam, Fortis marathon					x		
Zo 20 apr	Enschede, ING marathon					x		

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

JEUGD *(Adrie Vermeeren)*

Eind september, na tweemaal training te hebben gegeven aan de allerjongsten, werd ik uitgenodigd voor een vergadering met een aantal jeugdtrainers.
Toen besloot ik de jeugdcoördinatie op me te gaan nemen en al heel snel merk je dan dat Tiny van de Ven vele vele jarenlang grandioos veel werk verzet heeft voor de vereniging. Het zal moeilijk zijn om haar jarenlange prestaties op dit gebied ook maar enigszins te benaderen.
Tiny: hartelijk dank voor je geweldige inzet.

Op het moment dat ik dit schrijf zitten onze eerste drie weken **wintertraining** erop. De opkomst is prima. We proberen voor onze leden mogelijk te maken om tweemaal binnen te trainen. Nogal wat jeugdleden hebben óf op dinsdag óf op donderdag een andere activiteit en anderen willen misschien op beide avonden komen.

Ouders en leden, laat het weten wanneer een trainingstijd niet uitkomt of te laat is zoals in onze eerste groepsindeling waarbij een aantal leden té laat stond ingedeeld. In overleg is verandering van trainingsgroep bijna altijd mogelijk, zeker ook als leden bij elkaar in een groep willen.

Op de trainingen houden we de aanwezigheid bij, we trainen om de atletiekonderdelen steeds beter te kunnen doen. Alleen indien je zoveel mogelijk komt, kunnen techniek en conditie verbeteren. Bovendien is het voor de trainer en de rest van de groep ook fijner als iedereen steeds komt trainen

De woensdagmiddagtrainingen gaan weer van start van 13.30 uur – 15.00 uur. Spelenderwijs worden er allerlei atletiekvormen gedaan en bereiden we ons ook voor op het crossseizoen.
Alle basisschoolleerlingen geboren in 1998 of eerder zijn welkom. We starten vanaf het clubgebouw.

De Kempische crosscompetitie begint ook weer, zie wedstrijdkalender, leden van
AV Oirschot mogen hieraan gratis deelnemen. We hopen op een groep atleten die minimaal 5 maar liefst alle 8 crossen gaat meedoen. We vertrekken voor de pupillen en de junioren D steeds gezamenlijk, steeds rond 12.00 uur en zij krijgen ook steeds een uitnodiging op naam. Junioren C, B en A behoren tijdig zelf aan mij door te geven indien men mee wil doen. Het vervoer voor de oudere jeugd moet ook afzonderlijk geregeld worden omdat de wedstrijden voor de jongeren anders veel te lange wachttijden geeft.

Voor de junioren D en de pupillen wordt er voor begeleiding gezorgd met gezamenlijk inlopen, voorbereiding op de wedstrijd en opvang na de cross. De jongsten lopen ongeveer 1000 m., oplopend naar +/- 2000 m voor de junioren D.

We hopen op een grote deelname.

Adrie Vermeeren

DE RUNNERSWORLD CROSS- EN TRIMCOMPETITIE 2007-2008 brengt je in Bladel, Veldhoven, Uden, Reusel, Eersel, Valkenswaard, Best en Sint Oedenrode… Daar wil je toch bij horen..!

JEUGD *(Adrie Vermeeren)*

Clubkampioenschappen baanatletiek 30 september 2007

Er deden 29 leden van AV Oirschot mee. Prachtig weer en goede persoonlijke prestaties zorgden voor een prima sfeer.

Bart van Leeuwen en Kim van Straten werden met een grote beker extra in het zonnetje gezet.
Het afgelopen jaar hadden zij op de verschillende atletiekonderdelen de grootste vooruitgang. Zij verbeterden hun **P**ersoonlijke **R**ecords het meeste; vandaar de PR-beker. Wie behaalt deze het komende jaar van de jongens en de meisjes?

Alle medaillewinnaars gefeliciteerd.

Joost de Man

Jochen van Eijk

Cock Schunken

Izzy Smits

JEUGD, CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP

De afsluiting van het zomerseizoen voor AV Oirschot vond afgelopen zondag, 30 september, plaats wat betreft de baanatletiek. Mede dankzij het goede weer werd het een prachtige en sportieve dag, waarop er heel wat persoonlijke records werden gevestigd.

Bij de allerjongsten was Inge Schijvens erg sterk en werd duidelijk 1ste , direct gevolgd door Britte en Tess Scheepens.

De 10- en 11 jarige meisjes lieten een erg spannende strijd zien. Lotte Verhoeven bleef Kim van Straten en Bo van den Branden net voor, terwijl zus Britt 4e werd. Noukje Verhoeven werd voor Lyn Neggers 1ste bij de meisjes junioren D.

Aranea van Vugt was nog net 4e geworden in haar categorie; op hun eerste wedstrijd werd Maran van Vugt direct 1ste gevolgd door Tycho en Izzy Smits.

Cock Schuncken, evenals zijn broer Teun, wist Thijs de Leest en Jimmy Rooijackers net voor te blijven.

De jongens pupillen A presteerden erg goed op hun vijfkamp, Dennis Terhaag sprong 120 cm hoog en stelde daarmee zijn eerste plaats veilig vóór Giel Peeters (sterk op de 1000m) en Bart v. Leeuwen.

Bij de oudere jeugd presteerden Mark en Joost de Man prima. De betere prestaties bezorgden Mark de eerste plaats.

Bij de neo-senioren werd Robbert van de Kerkhof duidelijk 1ste , hopelijk dat volgend jaar Bart Noyen, nu eerste bij de oudste Junioren, dan een grote concurrent voor hem is.

Al met al een geslaagd clubkampioenschap!

Clubkampioenschappen 2007

Op zondag 30 september hebben we de clubkampioenschappen gehad.
We moesten op deze dag om 09.30 op het veld zijn om onze startnummers op te halen en in te lopen voor de 100m.
We moesten om 09.45 beginnen met de 100m. maar er was geen jury aanwezig, toen de jury er was konden we beginnen na ± 45 min. wachten.
Mijn tijd was niet echt slecht ik liep 13.6 dus niet slecht.
Daarna zijn we naar hoogspringen gegaan, daar ging het niet echt zoals ik gehoopt had.
Ik sprong maar 1.60, ik was er niet echt tevreden over en had liever 1.80 gesprongen maar dat is jammer genoeg niet gelukt.
Na hoogspringen zijn we naar verspringen gegaan. Daar ging het lekker, ik sprong net geen 5m zat er ± 10cm onder maar was tevrden met deze afstand.
Toen we klaar waren met verspringen zijn we naar speerwerpen gegaan, daar ging het lekker, ik gooide ongeveer 26m en was wel tevreden met deze afstand. Verder is altijd leuk maar ja het lukt niet altijd wat je wil.
Na speer hadden we ± 15 min pauze want we liepen al een beetje uit volgens het schema maar na de pauze zijn we naar kogelstoten gegaan. Daar stootte ik net geen 10m met een 6kg kogel.
Toen we klaar waren met kogel zijn we meteen naar discus gegaan en daar ging het soepel, ik gooide toch nog 22m met dat schijfje van 1,75kg. Ik had het een keer met draai gedaan, dat ik nog nooit had gedaan met een wedstrijd en had er nog maar een aantal keer op getraind dus dat ging nog zo slecht niet.
Na discus moesten we nog even de 1500m lopen.
Die liep ik heel goed maar liep er net geen pr op. Was wel jammer.
Na onze 1500m waren de prijsuitreikingen ik was 1e van de 1 dus was al niet moeilijk om te winnen op zich. Maar het was wel jammer dat er geen concurrenten waren voor mij. Maar volgend jaar beter.

bart noyen

JEUGD, UITSLAGEN *(Adrie Vermeeren en Maarten Kaptein)*

30 september 2007 CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP

Jongens pupillen C

Stnr	Naam	geb	40m	600m	Ver-springen	Hoog-springen	Bal-werpen	ptn
468	Maran van Vugt	0	8.9	3.36.0	1.91	0.70	12.87	617
466	Tycho Smits	0	10.3	2.58.0	1.90	0.80	9.87	565
467	Izzy Smits	0	10.4	3.30.0	1.57	0.60	6.00	166
465	Jochem van Eijk	1999	10.6	3.21.0	1.43	0.65	5.25	136

Jongens pupillen B

Stnr	Naam	geb	40m	1000m	Ver-springen	Hoog-springen	Kogel-stoten	Bal-werpen	ptn
459	Cock Schuncken	1998	7.4	4.24.0	2.71	1.00	3.60	21.44	1909
460	Thijs de Leest	1998	7.7	4.26.0	2.84	1.05	4.32	14.17	1856
458	Jimmy Rooijackers	1998	8.2	4.45.0	2.61	1.00	5.15	17.73	1738
457	Luuk Priem	1998	8.8		2.27	0.70	2.40	7.90	737

Jongens pupillen A

Stnr	Naam	geb	60m	1000m	Ver-springen	Hoog-springen	Kogel-stoten	Bal-werpen	ptn
456	Dennis Terhaag	1996	11.0	4.17.0	3.23	1.20	6.68	8.28	2063
431	Giel Peeters	0	11.5	4.12.0	2.71	0.95	5.24	6.61	1611
455	Bart van Leeuwen	1997	11.4	4.59.0	2.77	1.00	5.20	8.88	1547

Jongens junioren D

Stnr	Naam	geb	80m	1000m	Ver-springen	Hoog-springen	Kogel-stoten	Discus-werpen	Speer-werpen	ptn
449	Teun Schuncken	1995	13.0	4.06.0	3.63	1.25	7.23	14.40	13.03	2119

Jongens junioren C

Stnr	Naam	geb	100m	800m	Ver-springen	Hoog-springen	Kogel-stoten	Discus-werpen	Speer-werpen	ptn
450	Meindert vd Ven	1993	14.7				7.68			828

Jongens junioren B

Stnr	Naam	geb	100m	1500m	Ver-springen	Hoog-springen	Kogel-stoten	Discus-werpen	Speer-werpen	ptn
444	Mark de Man	1991	14.1	6.52.0	4.66	1.30	9.30	26.27	30.35	1784
443	Joost de Man	1991	13.3	6.07.0	4.61	1.45	7.67	19.25	18.75	1621

Jongens junioren A

Stnr	Naam	geb	100m	1500m	Ver-springen	Hoog-springen	Kogel-stoten	Discus-werpen	Speer-werpen	ptn
430	Bart Noyen	1988	13.9	5.44.0	4.89	1.60	9.14	22.69	24.53	2165

JEUGD, UITSLAGEN *(Adrie Vermeeren en Maarten Kaptein, vervolg)*

Meisjes pupillen C

Stnr	Naam	geb	40m	600m	Ver-springen	Hoog-springen	Bal-werpen	ptn
463	Inge Schijvens	1999	8.6	2.47.0	2.74	0.85	13.53	1093
461	Britt Scheepens	1999	8.6	2.54.0	2.11	0.90	11.74	934
462	Tess Scheepens	2000	9.7	3.24.0	1.94	0.70	7.13	411
464	Arenea van Vugt	0	9.9	3.37.0	1.68	0.65	4.86	244

Meisjes pupillen A

Stnr	Naam	geb	60m	1000m	Ver-springen	Hoog-springen	Kogel-stoten	Bal-werpen	ptn
454	Lotte Verhoeven	1996	10.4	4.51.0	3.18	1.10	5.21	10.59	1888
451	Kim van Straten	1997	10.3	4.29.0	3.03	1.05	5.11	5.58	1793
452	Bo van den Branden	1996	10.4	4.30.0	3.25	1.00	3.95	6.40	1722
453	Britt v den Branden	1997	13.6	5.39.0	2.22	0.85	4.39	6.60	900

Meisjes junioren D

Stnr	Naam	geb	60m	1000m	Ver-springen	Hoog-springen	Kogel-stoten	Discus-werpen	Speer-werpen	ptn
448	Noukje Verhoeven	1994	10.3	5.39.0	3.07	1.25	9.48	20.22	15.60	2000
447	Lyn Neggers	1995	11.3	4.32.0	2.69	1.10	5.40	9.33	9.23	1242

Meisjes junioren B

Stnr	Naam	geb	100m	800m	Ver-springen	Hoog-springen	Kogel-stoten	Discus-werpen	Speer-werpen	ptn
440	Karin Timmermans	1991	16.5	3.38.0	3.74	1.40	7.36	14.81	18.14	2206

Meisjes junioren A

Stnr	Naam	geb	100m	800m	Ver-springen	Hoog-springen	Kogel-stoten	Discus-werpen	Speer-werpen	ptn
441	Linda Timmermans	1989	18.1	3.56.0	3.40	1.15	6.00	13.30	16.00	1327

JEUGD, WEDSTRIJDAGENDA *(Adrie Vermeeren)*

datum	*plaats*	*soort wedstrijd*	*aanvang*
4-11-2007	Bladel	cross	10.00 uur
18-11-2007	Veldhoven	cross	10.00 uur
15-12-2007	Uden	indoor wedstrijd	11.00 uur
16-12-2007	Reusel	cross	10.00 uur
30-12-2007	Oirschot	cross	10.00 uur
20-1-2008	Eersel	cross	10.00 uur
16-2-2008	Uden	indoor wedstrijd	11.00 uur
17-2-2008	Valkenswaard	cross	10.00 uur
24-2-2008	Best	cross	10.00 uur
9-3-2008	St Oedenrode	cross	10.00 uur

Hallo leden,

Wij hebben ongeveer 6 jaar op Atletiek in Oirschot gezeten, wij hebben met plezier mee gedaan aan de trainingen en wedstrijden maar wij gaan nu over naar GM in Best. Wij willen iedereen heel erg bedanken voor de goede zorgen/trainingen/extra activiteiten. Ook willen wij Tiny heel erg bedanken, voor alles wat zij voor ons heeft gedaan.
groeten en tot ziens op misschien een wedstrijd. *Lotte en Noukje Verhoeven*

JEUGD, FOTO'S *(Anne Joosten)*

Meisjes Pupillen C:
1.Inge Schijvens
2.Britt Scheepens;
3.Tess Scheepens;
4.Aranea van Vugt;

Meisjes junioren A:
Linda en Karin Timmermans

Jongens junioren B:
Joost en Mark de Man

ALGEMENE INFORMATIE

Atletiekvereniging Oirschot
opgericht 24 oktober 1985
KNAU verenigingsnummer V0014355
bankrekeningnummer 13.88.61.021

secretariaat: Stapakker 1, 5688PP Oirschot
tel: 0499-573986 / e-mail mjtromp@hotmail.com
leden van verdienste:
Albert Houwen en Piet van de Sande

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)		

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

ALGEMENE INFORMATIE

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 (senioren)	vanzelst-westland@chello.nl
of bij Adrie Vermeeren (jeugd)	a3vermeeren@kpnplanet.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

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, 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
Ad van Zelst (opmaak)	0499-550695	vanzelst-westland@chello.nl

ALGEMENE INFORMATIE

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

Niets is mooier dan draven over de Oirschotse hei

Atletiekvereniging Oirschot biedt u die mogelijkheid onder leiding van deskundige trainers en begeleiders. Er wordt getraind in 5 niveaugroepen, van rustig tot pittig: 1, 2a, 2b, 3 en 4. Als iemand niet mee kan past de groep zich aan.

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

Jeugdatletiek bij de AV Oirschot

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

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

Deze bedragen zijn per jaar, exclusief de gezins- en 65+ korting. Als lid van AV Oirschot wordt u automatisch KNAU-lid en ontvangt u 5 keer per jaar Atletiek Magazine

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

AUTORIJSCHOOL
THEA DE JONG
Oirschot / 0499-575331 / 06-38758082 / www.theadejong.nl

De woensdagmiddaggroep is weer begonnen…

De woensdagmiddaggroep is een vrije training gedurende de wintermaanden zonder trainers-begeleiding. Meestal wordt een langere duurloop gelopen op zachte ondergrond over ’s-Heerenvijvers, de Oirschotse Heide, De Straatse Heide, de Oostelbeerse Heide of landgoed De Baest.

Start is om 15 uur bij de ingang van 's-Heerenvijvers, daarna wat rekoefeningen bij het kapelletje waarbij Pieter een mop verteld en dan ongeveer anderhalf uur lopen in rustig tempo. Rond 16.45 uur is de training afgelopen.