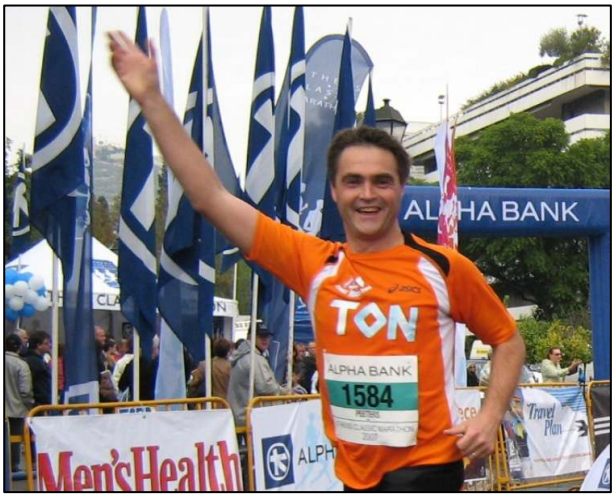
SPIKE

het clubblad van de atletiekvereniging oirschot



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

jaargang 21
nummer 12
december 2007

VAN DE VOORZITTER

We zijn weer bijna op het einde van het jaar aangeland. De Spike die u nu leest, van december, is de al weer de laatste van dit jaar. De tijd van het jaar waarin de bladeren van de bomen vallen. De tijd van het jaar ook dat de Zeven Heuvelenloop in Nijmegen op het programma staat. Veel van de leden van onze vereniging hebben traditie getrouw aan die Zeven Heuvelenloop deelgenomen. Dit jaar met heel veel persoonlijke records. Maar ja, het was dan ook een schitterende dag om je al hardlopend door Nijmegen en omgeving te begeven.

Ook is dit de tijd van het jaar waarin het cross-seizoen weer volop aan de gang is. Een aantal atleten van onze vereniging, waar onder heel veel jeugd atleten, hebben op 4 november deelgenomen aan de No-Limits cross in Bladel. Het is in mijn ogen goed dat wij met velen deelnemen aan de wedstrijden van de collega verenigingen in de nabije omgeving. Het is niet alleen goed maar ook leuk om samen met anderen naar de wedstrijden toe te gaan en deel te nemen. Ook voor de ouders van de jeugd leden is het goed om de kinderen tijdens het lopen aan te moedigen. De kinderen vinden het altijd hartstikke leuk als je als ouder, op een positieve manier, aandacht hebt voor de activiteiten van je kinderen. En met een dergelijke positieve ondersteuning hebben de kinderen er meer plezier in en zullen de prestaties met het vorderen van de leeftijd ook alleen maar toenemen. En dat maakt het weer leuker waardoor de sportieve cirkel rond is.

Uiteraard is dit ook de tijd van het jaar dat de Sint ons land weer bezoekt vanuit het verre Spanje. En als de Sint in het land is zijn de voorbereidingen voor de Auwjaorscross weer in volle gang. Dit jaar zal onze jaarlijkse De Meeuw Auwjaorscross worden gehouden op zondag 30 december. In de omgeving van ons atletiekterrein zal de cross worden gehouden. Doe mee aan deze gezellige wedstrijd. Vorig jaar was er een heel groot deelnemersveld en de organisatie doet er alles aan om het aantal deelnemers naar een nog hoger plan te tillen. Dus nodig iedereen uit om deze mooie wedstrijd te bezoeken. Mocht u niet willen of kunnen meedoen dan kunt u altijd nog mee helpen. Zo veel te meer handjes zo veel te lichter het werk voor een ieder is. Dus ik zie u allemaal op 30 december a.s.

Tot slot nog twee zaken waar ik hier aandacht aan wil besteden. Ten eerste is dat de opening van ons nieuwe clubhuis. Mede dankzij vele sponsors hebben we ons nieuwe clubhuis kunnen realiseren. Als ik dit schrijf moet de opening van het clubhuis nog gaan plaatsvinden. Maar de redactie van dit blad zal ongetwijfeld elders in dit blad over de opening verslag doen.

Als allerlaatste kijk ik al weer vooruit naar volgend jaar. In ons nieuwe clubhuis zullen een aantal activiteiten gaan plaatsvinden. Ten eerste is daar de jaarlijkse Nieuwjaarsreceptie. Die zal dit jaar worden gehouden op zondag 6 januari a.s. Steeds een gezellige bijeenkomst waar u niet mag ontbreken.

Verder is er op 18 februari a.s. de jaarvergadering. Als bestuur proberen we het zo te organiseren dat de jaarvergadering om uiterlijk 10.30 uur zal zijn afgelopen. Dan kunnen we allemaal samen nog even nabuurten en op tijd naar huis om de volgende dag weer fris te gaan werken. Uiteraard ontvangt u voor de jaarvergadering nog een uitnodiging.

Tot ziens
Jan Kemps, Voorzitter van onze atletiekvereniging AV Oirschot

UIT DE LEDENADMINISTRATIE *(Maarten Kaptein)*

Afmeldingen per 1 december:

Hermine van Erp Wan
Hermine zit heel vaak in Zeeland en kan dus hier weinig wandelen.

Tiny van de Ven V50

Gerrie Dijkstra M45
Gerrie is met pijn in het hart naar GM in Best gegaan. Hij bedankt iedereen voor de prettige tijd bij de club.

Ton Peeters M40
Ton is overgeschreven naar GM in Best, maar blijft voor de gezelligheid wel lid bij ons.

Peter van Gerwen M50
Peter zegt op wegens een hardnekkige achillespees blessure. Hij wenst iedereen het allerbeste toe.

Petra Smits V45
Petra heeft te veel last van blessures.

Liesbeth Kolsters van Loon V50
Liesbeth loopt al lang niet meer. Maar is tot nu toe lid gebleven, omdat zij ons een warm hart toedraagt.

Elly van Nunen V40
De trainingstijden van ons komen Elly niet goed uit. Zij blijft met anderen wel lopen.

Geert van Hersel JJD
Geert heeft vele jaren met plezier bij ons gesport, maar wil nu iets anders doen.

Lotte Verhoeven MPA
Noukje Verhoeven MJD
Lotte en Noukje hebben in de vorige Spike al iets geschreven. Zij gaan naar GM in Best

De verjaardagen in december:

2	Bert Büsgen	M40
4	Adrie Vermeeren	M55
7	Liesbeth Kolsters	V55
8	Paul Robben	JJC
12	Henk van de Ven	M45
15	Lyn Neggers	MJD
16	Anne van Hersel	MJD
18	Mirjam Smits	VSE
29	Ad van Boven	M55
30	Toon de Croon	M60
30	Lenie Heijms	V45
30	Sabine Robben	MPA

Allen van harte gefeliciteerd!

BESTUURSMEDEDELINGEN *(Maarten Tromp)*

Voorlopige agenda bestuursvergadering 11 december 2007

1. Opening door de voorzitter
2. Verslag bestuursvergadering 8 november
3. Post
4. Kempenoverleg
5. Aanpassing Huishoudelijk Reglement
6. In en uit de commissies
7. Activiteitenoverzicht
   - 30 dec auwjaorscross
   - 6 jan nieuwjaarsbijeenkomst
   - 18 feb jaarvergadering
   - 22 mrt paaszaterdagactiviteit
   - 7 jun jazzloop
8. Accommodatie
9. Aanpassing organisatiestructuur
10. Voorstel vergaderdata 1e helft 2008
11. Rondvraag/mededelingen
12. Sluiting

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

VAN DE REDACTIE *(Ad van Zelst)*

Foto's

Uit reacties van lezers blijkt dat de vele foto's in de Spike erg op prijs worden gesteld. Inmiddels heb ik een groot archief met foto's van onze evenementen en wedstrijden waaraan AV Oirschot-leden hebben meegedaan. Maar… ik kan niet overal zelf bij zijn. Daarom zou het handig zijn als mensen die in het bezit zijn van een digitale camera af en toe eens wat foto's willen maken. Niet alleen wedstrijdlopers, maar vooral ook onze recreanten en de jeugd willen we daarbij in dit blad zien.
Als iemand al foto's heeft die geschikt zijn om in het archief op te nemen, hoor ik dat graag. Je kunt ze beter niet per e-mail verzenden, want dan gaat óf de scherpte verloren, óf de bestanden zijn te groot. Zet ze op een USB-stick en geef die aan mij, dan zet ik ze op mijn computer. Je kunt ook een USB-stick van me te leen krijgen als je er zelf geen hebt.

Houd dit wereldblad mee in leven! E-meld je aan bij Ad van Zelst
vanzelst-westland@chello.nl

IN DIT NUMMER

1. *van de voorzitter*
2. *ledenadministratie*
3. *van de redactie*
4. *kort nieuws*
5. *kort nieuws*
6. *de nieuwe website*
7. *postvak in, postvak uit*
8. *opening clubhuis*
9. *opening clubhuis*
10. *de estafettepen*
11. *New York New York!*
12. *New York! New York!*
13. *New York! New York!*
14. *marathon Athene*
15. *marathon Athene*
16. *marathon van Rooi*
17. *marathon van Rooi*
18. *marathon van Rooi*
19. *Zevenheuvelenloop*
20. *mijn Memorial Run*
21. *mijn Memorial Run*
22. *estafetteboek*
23. *Auwjaorscross*
24. *2008, clubrecords*
25. *uitslagen*
26. *uitslagen*
27. *wedstrijdkalender*
28. *trainingen*
29. *cyclopathon*
30. *jeugd*
31. *Tiny bedankt*
32. *jeugd, wedstrijdagenda*
33. *algemene informatie*
34. *algemene informatie*
35. *hardlopen bij…*
36. *en ze leefden nog…*

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

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
www.roefspartyverhuur.nl

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

Twee p.r.'s verbeterd in Etten-Leur
Etten-Leur, 28 oktober. Het was boven verwachting mooi weer in Etten-Leur, niet te koud. De atleten hadden weinig last van de stevige wind, omdat het parcours toch vrij beschut lag. Op de open stukken na het plaatsje Rucphen, had men de wind mee.
Ondanks dat Jeanne Kemps gehaasd werd door Ger van Heesch zat een persoonlijk record er nét niet in. Ze liep nu haar tweedebeste tijd ooit op de halve marathon, 1:51:21 uur Ronald van de Vondervoort liep bijna 2 minuten van zijn p.r. af in een tijd van 1:36:51 uur en Erik van Ingen een halve minuut (1:48:45 uur). Ad van Zelst liep bij de Mannen 55+ een tijd van 1:43:33 uur.

Nellie krijgt de beker voor de 2e plaats

Podiumplaatsen bij de Rooise Marathon.
Sint Oedenrode, 4 november. Nellie van Beers werd 2e bij de dames op de hele marathon van St. Oedenrode. Ter gelegenheid van haar 40-jarig bestaan van Fortuna 67, de Rooise atletiekvereniging, had men een veelzijdig marathon georganiseerd, die liep door het prachtige buitengebied van St. Oedenrode. Individuele lopers konden meelopen, maar ook groepjes lopers, die met elkaar een estafettewedstrijd liepen. Van AV Oirschot liep een estafettegroep mee, bestaande uit Ronald van der Vondervoort, Jac van Heerebeek, Adrie Louwers en Cees Koppen. Zij behaalden eveneens de tweede plaats met een tijd van 2 uur en 49 minuten.
Individueel liep Ad van Heerbeek een mooi persoonlijk record met een tijd van 3 uur en 28 minuten. Verder debuteerde Silvia Tempelman met een tijd van 4 uur en 18 minuten. Cees van de Schoot voltooide de marathon in 4 uur en 5 minuten.

Ook een 2e plaats voor ons estafetteteam in Rooi

Oirschottenaren voltooien de New York City Marathon
New York, 4 november. De vier leden van AV Oirschot die naar New York trokken voor deelname aan de marathon op zondag 4 november, hebben deze allen voltooid. Gerrie Dijkstra liep de 42,2 km in een fraaie tijd van 3:15 uur. Tineke van de Heuvel en Mari en Arja Oerlemans liepen de afstand gezamenlijk en deden daar 4:26 uur over.

Ton Peeters loopt Athens Classic Marathon
Athene, 4 november. Na zijn prachtige prestatie in Eindhoven deed Ton het kalmpjes aan in Athene en liep de wedstrijd met oud-clubgenoten Piet van Oirschot en Henk van Gerven. Het was samen uit, samen thuis in een tijd van rond de 3:43 uur netto.

Tweede plaats voor Antoinet van Esch bij de Warandeloop in Tilburg.
Tilburg, 11 november. Vijf atleten van AV Oirschot namen deel aan de Warandeloop op zaterdag 10 november in Tilburg. Ondanks een zwaar parcours door de vele regen, veel

modder en grote en diepe plassen werd Antoinet van Esch tweede in haar categorie met een tijd van 1:48:51 uur op de halve marathon.
Maarten Tromp debuteerde met een tijd van 1:51:52, een goed resultaat voor de eerste keer.
Jozé van de Burgt en Sonja van Bommel hebben de wedstrijd gezamenlijk gelopen met een tijd van 1:56:35 uur.
Bart van Noyen liep bij de Junioren A de 6200 m in een tijd van 29 minuten en 54 seconden.

interieuropname van Café Du Commerce

AV Oirschot bedwingt de Zeven Heuvelen
Nijmegen, 18 november. Het was prachtig loopweer in Nijmegen. Van de 13 AV Oirschot-deelnemers konden er dan ook 8 hun p.r. op de 15 km verbeteren. Cees Koppen was de snelste man in een tijd van 1:06:14

AV Oirschot neemt de laatste horde.
Oirschot, 24 november. Jarenlang heeft AV Oirschot het moeten doen met een omkleedhok van 2 bij 5 meter. Je jas kon je er ophangen, maar verder was er ook niets. Met de opening bedankte voorzitter Jan Kemps de bijdrage van de sponsoren: de Meeuw Bouwsystemen, Heymans, fundering, Initial Varel (security), van der Linden (buitenverlichting), Vitron Interieurverzorging uit Tilburg, GTI uit Oisterwijk (verwarming en binnenverlichting) en Interfaceflor uit Scherpenzeel (tapijttegels).

de sponsors dragen de laatste horde over

Behalve de sponsoren hebben ook vele vrijwilligers gezorgd voor wat het nu is, een clubhuis waar het gezellig vertoeven is en waar 's avonds de successen en de frustraties van (halve) marathons van bijvoorbeeld Eindhoven onder het genot van een hapje en een drankje besproken kunnen worden. Pastoor Spijkers behoorde tot de aanwezigen evenals onze wethouder Raf Daenen. Vele leden waren aanwezig en ook was de buurt uitgenodigd. Al met al was het een geslaagd feestelijk samenzijn.

Nellie van Beers 3e bij de Molenvencross
Stiphout, 25 november. Nellie van Beers is vast van plan haar snelheid te verbeteren. Zij neemt geen genoegen met haar snelheid op de hele marathon en wil hier verbetering in brengen door korte crossen te lopen. Zij werd zondag in Stiphout derde bij de Vrouwen 45+ met een tijd van 18 minuten en 52 seconden op de 4220 meter.
Maarten Tromp werd 11^{e} met een tijd van 42 minuten en 40 seconden op een afstand van 8970 meter.

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, lid clubrecordcommissie. Ze staan allemaal op de info-pagina's achterin dit blad.
Informeer eens bij het bestuur of de commissies

DE NIEUWE WEBSITE *(Ad van Zelst)*

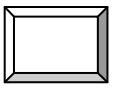
Onze nieuwe website is in de lucht!

De website is ontwikkeld door een jong bedrijfje, Dutchlanders (Robert den Harink en Danko Adamczyk) uit Best en ze hebben fantastisch werk geleverd!

Vier rubrieken zijn nu klaar: NIEUWS, UITSLAGEN, AGENDA en PRIKBORD. Het prikbord is nieuw. Je vind daar korte berichten, bijvoorbeeld de vertrektijden naar wedstrijden, mededelingen van trainers of uit een commissie.
In snel tempo hopen we de volgende rubrieken klaar te maken. Eerst de pagina ALGEMEEN, met algemene gegevens van de club, trainingstijden, samenstelling commissies, etc. Dan volgen, in willekeurige volgorde: CLUBRECORDS, CONTACT, LINKS (naar andere clubs en onze sponsors), FOTO ALBUM, UITSLAGEN (archief van onze eigen wedstrijden) en LINKS naar de Auwjaorscross, inschrijven.nl en uitslagen.nl.

Een groot voordeel is dat de uitslaglijsten en de agenda maar één keer hoeft te worden ingegeven: deze kunnen van de website zó de Spike in. Sommige pagina's zullen om technische redenen worden weergegeven in een z.g. PDF-file. Om dat te kunnen lezen heb je het programma Acrobat Reader nodig, dat je gratis kunt downloaden van internet (je computer geeft dat zelf aan).

Er wacht nog een hoop werk, maar als we door kunnen gaan in het tempo van de laatste weken kan alles eind januari klaar zijn en zijn we helemaal bij de tijd.

1. **Leg deze pagina voor je computer (zorg dat hij aan staat!).**
2. **Druk met je wijsvinger hierop:** 
   en…
3. **zie wat er gebeurd!**

POSTVAK IN, POSTVAK UIT

van: organisatie Marathon Eindhoven

Beste vrijwilligers, beste verenigingen,

Ten eerste willen wij iedereen hartstikke bedanken voor jullie geweldige inzet gisteren.
De felicitatie niet alleen vanuit de Stichting Marathon Eindhoven, de BV3 commissie, maar ook persoonlijk met al het werk wat verzet is !!

Op alle fronten zijn er records gebroken;
- het aantal deelnemers groeide met zo'n 20%
- het parcoursrecord werd wel zeer scherp gezet met een tijd van 2.07.57
- en nog nooit waren zoveel toeschouwers langs het parcours.

Er is door iedereen verschrikkelijk veel werk verricht om deze geweldige dag te realiseren.

Ten tweede staat het vrijwilligersfeest over enkele maanden (al)weer voor de deur. Op vrijdag 11 januari 2008 is het feest in het Stadspaviljoen Eindhoven. Hiervoor wil ik iedere vereniging vragen om zijn of haar vrijwilligers met hun adres naar mij toe te mailen en aan te geven of ze alleen of met partner naar dit vrijwilligersfeest toe komen.
Dan zorgen wij ervoor dat zij/jullie op tijd de bevestiging en toegangskaartjes opgestuurd krijgen. Ik vraag om deze gegevens omdat niet alle lunchpakketten uiteindelijk voorzien waren van enveloppen met daarin het inschrijfformulier.

Ten derde hoop ik dat wij ook volgend jaar op jullie hulp en inzet kunnen rekenen,
noteer daarom maar vast 12 oktober 2008: De 25ste marathon van Eindhoven !!

Als allerlaatste zal ik binnenkort een datum doormailen voor de evaluatie van afgelopen zondag...

Hopelijk zien wij jullie allemaal terug op het marathonfeest.

Met vriendelijke groet, Marcel van den Assem, BV3 commissie, Tel. 06-22970606

(redactie: Toon de Croon zorgt voor de opgave voor het vrijwilligersfeest)

Marathon Eindhoven: het inrichten van de waterpost van AV Oirschot

OPENING CLUBHUIS

De AV Oirschot-vlag in top…

Voorzitter Jan Kemps achter de laatste horde…

De wethouder en de pastoor…

OPENING CLUBHUIS

De laatste horde werd door de sponsors overgedragen aan Silvia Tempelman (voorzitter van de clubhuiscommissie) en Wim Verhagen…

Proficiat!

DE ESTAFETTEPEN *(Thea de Jong)*

Happy Single

Thea bedankt voor de pen, en nee, ik heb 'm nog nooit gehad.
Ik wil je ook beterschap wensen en hopen dat je snel weer van de partij bent.

Nu is het de bedoeling dat ik iets over mijzelf ga vertellen. Een prater ben ik wel maar een schrijver? Ik zal het toch proberen.
Ik ben 43 jaar geleden geboren in Rotterdam en op mijn derde verhuisd naar Oirschot. Een goede keus van mijn ouders, ik ben geen stadsmens. Ik ben een van de vele 'happy' singles, zodat ik genoeg tijd over houd voor mijn werk en hobby's.

In het dagelijkse leven geef ik auto rijles, ik heb namelijk een eigen rijschool. Het is erg leuk om mensen in betrekkelijk korte tijd te leren autorijden. Van een onzeker iemand een zelfbewuste verkeersdeelnemer maken, geeft veel voldoening. Verder werk ik nog 3 dagen per week bij een bedrijf voor klimaatbeheersing. Hier ben ik administratief ondersteunend bezig.
De tijd die dan nog over is, vul ik met lezen. Vooral als het een goed boek is, wil ik het in één keer uitlezen. Skiën is een andere hobby, maar de laatste jaren heeft dit op een laag pitje gestaan vanwege tijdgebrek.
Een hobby die ik met jullie deel is natuurlijk het hardlopen. Na vele sporten uit geprobeerd te hebben, ben ik ongeveer een jaar of 14 geleden (wat gaat de tijd toch snel als het gezellig is) aan de loopcurcus begonnen. En zoals nu blijkt ook blijven hangen. Begonnen in groep 1 en daarna al snel naar groep 2a. Daar kwam ik Petra Smits tegen, die wonderlijk genoeg de zelfde pas had als ik. We konden het ook erg goed samen vinden en zijn later met een paar anderen naar groep 2b verhuisd.
Daar lopen we nu nog steeds maar helaas is mijn loopmaatje al geruime tijd geblesseerd. Ik word door de groep goed opgevangen maar ik hoop toch dat Petra wel snel terug komt.
We zijn echte gezelligheidslopers. Lief en leed wordt met elkaar gedeeld. Iedereen kan dan ook zijn verhaal doen. In zo'n uur lopen bespreken we de hele week, zodat we allen weer op de hoogte zijn. Het presteren is iets minder belangrijk dan het sociale, wat mij erg aanspreekt.
Ik hoop nog lang van deze gezelligheid te kunnen genieten, en nu is het tijd om de pen aan de volgende door te geven. Veel mensen zullen nu denken dat ik de pen aan Petra geef, maar iedereen kent haar al. Ik wil 'm graag aan iemand geven die nog niet zolang bij de vereniging is, zodat iedereen kennis met haar kan maken.

De pen gaat naar Isolde Evers. Succes.

NEW YORK! NEW YORK! *(Mari Oerlemans)*

Thank you New York… ***for the most spectacular weekend in running - ever***

Het verzoek van de redactie om een verhaal te schrijven was door ons met ja beantwoord. Maar achteraf blijkt dit avontuur niet te beschrijven. Dat moet je meemaken, voelen, aanschouwen, het overkomt je, het is overweldigend!
We zullen ons beperken tot het marathon gebeuren.

Een lange reis
‘s Morgens om half vijf staat de taxi voor de deur richting Schiphol. Na acht uur vliegen landen we in New York. Met een touringcar gaan we onderweg naar ons hotel. Vanaf dit moment val je van de ene in de andere verbazing. Vanuit de bus zien we het centrum van New York naderen en hier begint het. Deze indrukken zijn niet te beschrijven. Je hebt ze op je netvlies van tv en zo, maar nu zie je werkelijk alles in beeld verschijnen. Wat een stad, wat een drukte, wat een mensenmassa.
Een prachtig hotel! We zien het helemaal zitten!

Heel jammer
‘s Middags in de Expo ons startnummer halen en rondneuzen. Wederom komen we ogen en oren tekort. Een hal zo groot als hier de Brabanthallen, hangt helemaal vol met hardloop attributen. Gerrie en ik zien al een prachtig loopsetje hangen en spreken af om vóór zondag nog eens op ons gemakje hier te shoppen. Maar wat blijkt? Dit is Amerika. Twee dagen later komen we terug en er hangt praktisch niks meer aan de rekken. De hele hallen zijn in twee dagen leeg gekocht!

Een laatste training
Vrijdagmorgen onze laatste training in Central Park waar alles in het teken staat van de finish aanstaande zondag. We lopen in sportkleding. Het is nog twee dagen te gaan maar we krijgen nu al te horen dat we toppers zijn! De gehele stad New York is een en al marathon. “You are great, You can do it, You are the best”. Soms word je er een beetje verlegen van, maar het is wel leuk.
Het Central Park ziet er indrukwekkend uit, wie wil hier niet finishen?

Net carnaval
Zaterdagmorgen The Friendship Run, een loopje van 3 km waar alle landen aan meedoen in hun nationale kleuren. Dus wij houden van oranje tussen de Italianen, Spanjaarden, Argentijnen, Koreanen, Japanners, Mexicanen en noem het allemaal maar op. De wave, het zwaaien naar de bevolking houd niet op, wat een feest, wat moet dat zondag wel niet worden???????

The city that never sleeps
Zondag vier uur in de morgen. Ja, u leest het goed, vier uur! Met de kriebels in de onderbuik de gebruikelijke rituelen: voetencreme, oksels, tepels in de vaseline, eten, drinken, warm inpakken. We gaan zodadelijk naar de bussen. Een uurtje rijden naar de Verrazano Narrows bridge. Om zeven uur wordt hier alles afgesloten voor de Marathon. Er mag dan niemand meer over de brug. We waren er

NEW YORK! NEW YORK! *(Mari Oerlemans, vervolg)*

goed op voorbereid, goed aangekleed, voldoende eten en drinken bij.
Zo'n 38.000 lopers en 's morgens om zeven uur al live muziek. De tijd vliegt om, steeds meer helikopters in de lucht, militairen met geweren boven op de daken van de gebouwen. Dan klinkt het Amerikaanse volkslied, vervolgens het "New York, New York" van Frank Sinatra en dan gaat het kanon af!

WOOOH!
Wij zijn begonnen aan de New York City Marathon. De brug over. Kijk halverwege links en je ziet de skyline van Manhattan, Ongelofelijk, niet onder woorden te brengen. En dat zal ons nog veel overkomen vandaag. De brug over op naar Central Park door vele prachtige stadsdelen.

Wat een feest!
Allereerst zijn we zeer "Welcome in Brooklyn". Vervolgens lopen we naar Queens. Dan doemen in de verte de salsa klanken op. We lopen te genieten, gezellig met zijn drieën, Tineke, Arja en Mari. We hebben afgesproken bij elkaar te blijven, Gerrie is in een hoger tempo op weg naar Central Park.
We hebben er een kilometer of twaalf opzitten. Ik zeg tegen de twee dames, als dit zo blijft met al dat publiek, dan stop ik bij 42 km niet!
We lopen in een Holland shirt met ieder onze eigen voornaam erop vermeld. Dat hadden ervaren voorgangers ons getipt.

"Come on, Mari, Tine and Arrdja"
Wat een feest, rijen dik met mensen die Arja / Tineke / Mari scanderen met zo'n mooi Amerikaans accent. Je hoeft niet te lopen, alles gaat vanzelf.
De Queensboro Bridge over, en dat is een pittige, een van de buiten categorie. Maar wij kunnen vandaag alles, dus ook deze pukkel verdwijnt onder onze voeten, en wanneer je flink moet klimmen, gaat hij meestal ook weer flink naar beneden. De skyline van Manhattan is hier adembenemend.

Het is onbeschrijfelijk hoeveel volk ons hier aanmoedigt, onze naam soms uitschreeuwt. Overal staan ze te roepen dat jij het kan, "You can do it". En vervolgens schreeuwen ze continue dat het er ook nog goed uit ziet, "You're looking good".
Om de anderhalve mijl staat er verzorging, eten, drinken, vaseline, sponzen. Noem het maar op. Dan de bridge naar The Bronx . Speciaal voor de marathon ligt hier vandaag vloerbedekking op deze brug. Want die brug heeft namelijk nogal een grofmazige roostervloer. Vandaar het advies: "Blijf op de vloerbedekking lopen ook al gaat het je te langzaam". En dat hebben we dan ook maar gedaan.

"Holland"
Massa's volk, het wordt steeds drukker en drukker. De toeschouwers staan rijen dik en roepen nog steeds onze namen, en staat er ergens een groepje Nederlanders dan is het "Hup Holland, hou vol!"
De 102e Street komt in zicht, het begin van het Central Park. Vanaf dit moment ondervind ik een brokje in mijn keel. Arja loopt vandaag haar eerste marathon en het gaat er serieus naar uitzien dat ze hem soepeltjes gaat voltooien. Zeker vanaf dit moment kan dat niet anders meer.

NEW YORK! NEW YORK! *(Mari Oerlemans, vervolg)*

We did it

Miljoenen mensen schreeuwen ons toe. De beentjes zitten ondertussen aardig vol. Ik zie er inmiddels vanaf om na 42 km nog door te gaan. Nog een paar pittige hellingen in Cental Park. Het bordje van nog één mile to go schiet voorbij. Hoeveel rijen dik het volk staat, is niet meer in te schatten. De finish borden komen in zicht. Wat was het mooi! Wat hebben we genoten. Het is niet uit te leggen wat de New York City Marathon met je doet. Je moet hem beleven. Je moet hem meemaken, horen, zien, ruiken, proeven, ik weet het niet????

Ik (Mari) heb dit geschreven, maar die andere drie, Arja, Gerrie en Tineke, hebben allemaal hetzelfde gevoel bij deze marathon. Dat weet ik zeker want we hebben het nog elke dag over!

Tineke, Gerrie, Arja, Bea en Ellen bedankt voor deze onvergetelijke week!

We finished what we started!

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

ATHENS CLASSIC MARATHON *(Ton Peeters)*

Op zondag 4 november werd de 25ste marathon van Athene georganiseerd. Ik heb met Piet van Oirschot en Henk van Gerwen aan deze race meegedaan. We hebben samen de finish bereikt in een goede tijd van 3 uur en 43 minuten.

De marathon in Athene is geen normale marathon. De start is namelijk in het stadje Marathonas. Daar waar het ooit begon met soldaat Phidippides die van het stadje naar Athene liep om te zeggen dat de Grieken de oorlog tegen de Perzen hadden gewonnen. De soldaat liep deze keer weer mee! Al was het nu een Fransman. Maar wel met een ijzeren harnas.

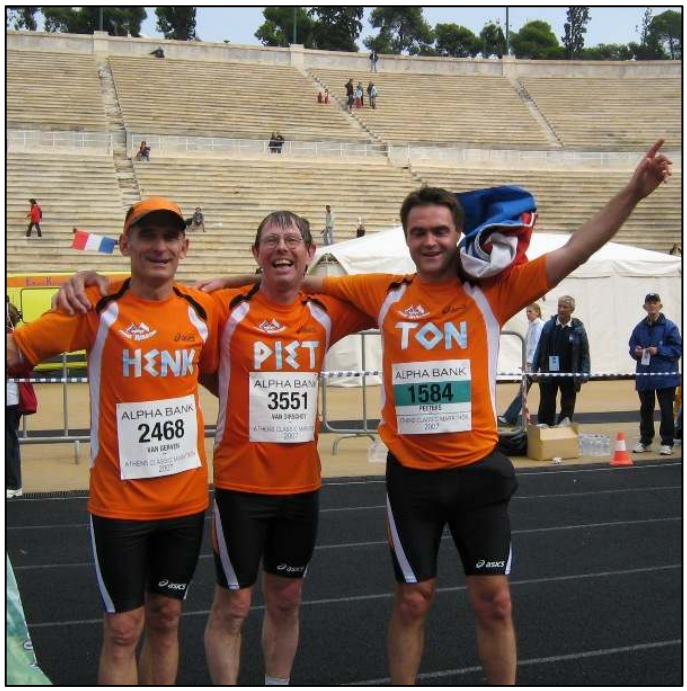
De wedstrijd begint om 9.00 uur 's-morgens. Daarom moesten we voor 7.00 uur in de bus zitten om van Athene naar Marathonas te worden vervoerd. Alle 4000 atleten die meedoen. Het was zeer druk maar het verliep soepel.

Aangekomen in Marathonas gingen de haren toch wel overeind staan. Uiteindelijk is het daar toch allemaal begonnen. Als dan ook nog het olympisch vuur brandt en je er achter komt dat bijna alle landen van de wereld in het startvak aanwezig zijn is dat een zeer fijne ervaring. Voor de start moest iedereen de eed afleggen. Waarom weet ik niet. Ik versta geen Grieks.
Omdat het de 25ste keer was kreeg iedereen een ballon. Na het startschot gingen de ballonnen de lucht in wat een mooi gezicht was.

Uitzondelijk, maar zeer prettig, was de temperatuur en bewolking. Het was 14 graden met de start en de zon was verscholen achter

de wolken. Gedurende de race was de zon even zichtbaar maar hebben we ook enkele lichte buitjes gehad. Zeer aangenaam. Er was geen wind. Het parcours is geheel asfalt. Maar wel zeer glooiend met verschillende klimmetjes. De verzorging was goed alsook de bewaking. Je zou maar eens een Ierse priester tegenkomen.

Het parcours is een lange weg naar Athene. Er wordt na 4 km wel een lusje gemaakt om langs de tombe van Phidippides te gaan. Er staan weinig mensen langs de kant. De Grieken die er staan zijn wel zeer enthousiast en roepen steeds Oppa! Oppa! Bravo! Bravo!. Na 41 km wordt het wel druk. Bij het oude Olympische



Henk, Piet en Ton

stadion is het zeer druk en gaan de haren weer overeind. Binnen komen in een volledig marmeren stadion waar vroeger de olympische spelen werden gehouden is bijzonder. Samen met Piet en Henk hebben ik de Nederlandse vlag over de streep gedragen.

Zowel Piet, Henk als ik waren niet moe. We hebben genoten. Ook hebben we onderweg de tijd genomen om foto's te maken. Achteraf zeer uniek omdat er geen supporters langs de routes kunnen staan omdat het vervoer volledig plat ligt.

Achteraf kunnen we terug kijken op een prachtige ervaring. Ook een paar dagen vertoeven in Athene is zeer aangenaam. Onze 6 supporters hebben ook genoten. We hebben goed gegeten en ouzo gedronken. Een Grieks drankje dat naar anijs smaakt. De dag na de marathon hebben we een mini crouse gemaakt alwaar Pietje een dikke negerin op zijn schouders nam en Henk de sjirtakie (of zoiets) danste met een Vietnamese.

Al met al een mooie ervaring welke ik iedereen aan kan bevelen!

ATHENS CLASSIC MARATHON *(Henk van Gerven)*

Daar staan we dan. Ton, Piet en ik (Henk). Met beide voeten op Griekse bodem. Na drie maanden van intensief zwoegen en zweten. Rob, nog bedankt! We zijn er helemaal klaar voor.

met de Nederlandse vlag over de finish

De marathon in Athene is de bakermat van alle andere marathons. Een geweldig loopnummer bij het dorpje Marathon, een afstand van zo'n 40 km door de heuvels. Je kunt het zien vanaf het centrum van Athene. We hebben er zin in. Niet de tijd is ons doel maar de beleving, de sfeer, de extase, de triomf en wat ons te wachten staat. Dat het een feest wordt, is wel zeker want deze marathon wordt voor de 25 keer georganiseerd. De spieren zijn gespannen, de adem op hol, de blik op oneindig,

Het startschot wordt kleurrijk afgeschoten met confetti en andere slingers. De feestelijke ballonnen kiezen het luchtruim. De foto's zijn gemaakt dus wie houdt ons nog tegen? Rennen maar, of nee toch niet, even plassen Piet, maar dan komen er toch zo'n 3500 strijdlustige lopers in beweging. De temperatuur is perfect, 15 graden. De zon achter de wolken en de Olympische eed is gezworen. Wat kan lopen toch leuk zijn. De eerste glooiingen bepalen ons vergezicht en dan wel bedoeld die in het landschap, licht stijgen en dalen. De eerst kilometers valt het allemaal nog al mee, wetend dat de echte heuvels nog moeten worden bedwongen.

Gelukkig worden we al snel afgeleid door de schone politie-agentes die met een prachtige glimlach de weg wijzen. Heerlijk zo'n Griekse ontmoeting. De verzorging is prefect. Water, sportdrank, repen en gel. Alles in overvloed. Even stilstaan bij het monument van de soldaat, fotootje maken zegt Ton en aangemoedigd door de plaatselijke bevolking zetten we er maar eens goed de pas in want het blijft natuurlijk wel nog steeds een marathon.

Onderweg passeren we nog een verloren gelopen Olympische vuurdrager die het vuur naar Athene wil brengen. Ook nog maar even op de foto. Het fel oranje van onze shirts brengt de handen op elkaar. Wat genieten we. De heuvels worden na 25 kilometer pittiger en zeker in omhooggaande richting. De benen zijn zwaarder worden, maar wetende dat het Olympisch stadion op ons wacht rennen we nog steeds vrolijk verder. Wat moet je anders?
We naderen het centrum van Athene, de Grieken en grietjes bejubelen ons als echte helden uit de geschiedenisboeken die herleven in een strijdtoneel. Van zwoegers en ploeteraars, de marathon is begonnen, de eerste wandelaars worden ingehaald, het verfrissende water wordt overvloedig gegoten over de stramme ledematen. Nu komt het er op aan.

Maar daar is de horizon, de redding, de bevrijding van dit lijden. De streep, de Nederlandse driekleur wordt aangereikt. Dank aan onze supporters. De glimlach op het gezicht getoverd, de pijn verdrongen, laat de gladiolen maar komen, heerlijk dat gevoel, die aandacht, fotoflitsers spatten in onze ogen uiteen, de eeuwigheid wordt een feit, de klok staat stil, de uitdaging is volbracht....3.43 uur. De emoties komen los, het verlangen naar een echte Hoegaarden wordt aangewakkerd door verkrampte spieren, de droom wordt werkelijkheid, de triomfen zijn onvergetelijk en staan gegrift op onze harde schijf. Om nooit te vergeten.

Wat is het heerlijk om te zweten, zover ver van huis daar in Athene. Op naar het volgende avontuur.

JUBILEUM MARATHON VAN ROOI *(Adrie Louwers)*

In het voorjaar hebben we met 4 lopers, Jac, Ronald, Cees en Adrie in Reusel een 3 uur durende estafette gelopen die ons een 2e plaats opleverde. Nu was er in St. Oedenrode weer een mogelijkheid om een hele marathon te lopen.

Er was weer interesse en na even overleg te hebben gehad zou het zeer succesvolle team van toen een poging gaan doen om de tijd die Ton en Gerry op de marathon van Eindhoven hadden gelopen te verbeteren.
We begonnen met eerst onze eigen marathonlopers weg te zwaaien en een kwartier later waren wij aan de beurt. Wij hadden afgesproken drie fietsen er en één loopt en dan om de 2 km wisselen. Een fietser rijdt dan een stukje vooruit, zet zijn fiets langs de kant, jas uit en als de loper naastzij komt dan een sjerp overgeven en weer verder en de loper die juist gelopen heeft gaat weer op de fiets verder.
Als er mensen zijn die denken dat je dan kunt uitrusten die hebben het helemaal mis, want er waren diverse stukken bij waar je 22- 25 km per uur moest rijden om weer op tijd terug te zijn om nog even te kunnen herstellen voor je volgende 2 km.
Na een goede start waren wij op weg en al gauw bleek dat veel teams zichzelf hadden overschat en wij haalden het ene na het andere team in. Dat wij goed liepen zagen wij op onze kilometertellers, want die tikken meer dan eens 16-17 km per uur aan. Na een drie kwartier gingen we voorbij Cees van de Schoot en Silvia en even later was Nellie aan de beurt en toen was er nog een en dat was Ad van Heerbeek. Die liep nog fris en dat bleek later ook want hij liep een PR met ongeveer 13 minuten sneller als ooit tevoren.

Omdat ik Silvia had beloofd om de laatste 10 km van haar eerste marathon mee uit te lopen, ben ik bij 32 km uit de estafette gestapt en zijn de anderen met 3 man verder gegaan. Even later kwam daar Silvia aan onder begeleiding van Adri Vermeeren. Ik ben met hun de laatste 10 km ingegaan en ook die waren zeer succesvol, maar dat horen jullie van Silvia zelf wel. Toen wij over de finish kwamen was ons team natuurlijk allang terug. Die laatste 10 km waren natuurlijk wel zwaar maar leidde naar een zeer mooie eindtijd van 2.49 uur en weer een schitterende 2e plaats. Die was weer een lekkere taart waard die we ter plekke met ons hele clubje hebben verwerkt tot ……

Al met al een mooie en leuke middag en tegen jullie wil ik zeggen als je iets leuks tegen komt, spreek wat met elkaar af en geniet ervan, plezier heb je in ieder geval.

Ronald, Jac, Adrie en Cees in de Jubileummarathon van Rooi

JUBILEUM MARATHON VAN ROOI *(Silvia Tempelman)*

Mijn eerste marathon

"Je moet wel een stukje voor de Spike schrijven, want iedereen is nieuwsgierig hoe jij het ervaren hebt, het lopen van een hele marathon. Toch niet gebruikelijk voor een loper met een halve marathontijd rond de 2 uur". Dat was één van de vele opmerkingen die ik kreeg.

Nu, ik speelde al langer met de gedachte om een hele marathon te lopen. Een mens is toch steeds bezig om z'n grenzen te verleggen, niet waar? Al voorzichtig liet ik het idee her en der vallen en vertelde dat ik niet snel, maar toch wel een volhouder was.

Bij de training van de halve marathon Eindhoven vond ik wel dat ik wat meer kilometers kon maken; dat zou mijn eindtijd ten goede komen. Dus bij elke training van Eindhoven telde ik 8 km op, de trainingsafstand + de afstand van Spoordonk naar het clubhuis en weer terug. Zo had ik op een gegeven moment 30 km gelopen. "Goh", zei Adrie Louwers, "zou je niet een hele marathon lopen, je zit al er zo kort bij, nog maar 6 km en je bent er. Is er de komende tijd niet ergens een hele marathon? Ja, in St Oedenrode".

Deze opmerking heeft mij er toe gebracht om voor "de hele" te gaan in St. Oedenrode. Met een beetje een inschatting van een marathonschema in mijn hoofd ging ik verder. De ene week wat meer en de andere week wat minder, 2 trainingen van 36 km. Omdat ik zo laat serieus begonnen was met de lange afstanden, moest ik na de halve marathon Eindhoven gelijk doortrainen. Donderdag na Eindhoven nog 32 km en de week daarna nog 36. Toch niet helemaal verstandig; Cees van de Schoot raadde met het nog af om nog zulke lange afstanden te lopen na Eindhoven. En ja, hij had gelijk; ik kreeg een blessure aan mijn voet, waarschijnlijk een overbelasting. Mijn laatste lange training moest ik daarom laten zitten. Natuurlijk nam mijn onzekerheid toe en heb nog onmiddellijk nieuwe schoenen gekocht zodat ik meer demping had voor mijn voeten.

Al met al 2 weken relatieve rust en een nieuw paar schoenen. Ik ging ervoor, het maakte ook

niets meer uit: Sint Oedenrode is dichtbij, mijn Adrie fietste mee met drinken, banaantjes, een extra jasje en handschoenen en onderweg kon ik altijd naar het toilet (gewoon de bosjes in). Ik had niets te verliezen; ik kon ook nog altijd uitstappen.

Het ging het super. Ik kon gewoon rustig lopen; heel anders dan bij een halve marathon, waar je altijd je tijd probeert te verbeteren. Nu had ik maar 1 doelstelling: uitlopen. Ik startte

JUBILEUM MARATHON VAN ROOI *(Silvia Tempelman, vervolg)*

op 5:55 minuten per km; eigenlijk was ik van plan om op 6:15 minuten per km te lopen, maar rond de 6 minuten per km voelde goed. Ik voelde me sterk en dacht straks fluitend over de finish te kunnen gaan. Ik had al steeds geen last van mijn voet, het weer was prachtig, Adrie fietste naast me, Cees van de Schoot liep hetzelfde tempo, Henk van de Heuvel fietste mee voor de gezelligheid en er waren 2 jongens die ook de stoute schoenen hadden aangetrokken om voor het eerst "een hele" te lopen. Al met al gewoon gezellig; met dit tempo kon je gewoon gezellig kletsen.

Cees wees me er steeds op de binnenbocht te nemen en niet te versnellen, want als onervaren marathonloper heb je wel wat aanwijzinkjes nodig. De estafettelopers, Cees Koppen, Adrie Louwers, Jac van Heerebeeck en Ronald van de Vondervoort kwamen voorbij. Na 2 uur en 5 minuten kwam ik de halve marathon grens door; en nu nog zo'n eind. Marjon de Kort stond bij 26 km mij aan te moedigen, speciaal gekomen, hartstikke leuk. Tegen de dertig begon het toch wel zwaarder te worden. Maar Adrie Louwers had beloofd om de laatste 10 km mee te lopen. Dat gaf een nieuw richtpunt; 32 km. Hij loodste me wel van kilometerbordje naar kilometerbordje.

Bij 35 km kreeg ik een echte dip en zakte mijn tempo naar 7 minuten per kilometer. Maar bij 41 km zag ik Joke en Harry Bullens in de bocht staan en kon mede hierdoor weer mijn oude tempo van 6 minuten per km oppakken en begon een triomfantelijk gevoel zich van mij meester te maken. Het gaat lukken, super! 4 uur 18 minuten en 53 seconden. Een geweldig gevoel, dat je dit kunt. Bij de finish (en trouwens ook onderweg) Toon de Croon, onze 4 estafettelopers, Nel van Beers, Trees Coppen, Marjon nog een keer, Joke en Harry; velen die mij feliciteerden. Van Nel van Beers kreeg ik de bloemen die zij had verdiend met de tweede plaats. Het was echt super. Ik had al gelijk het gevoel, dat ik hier mee verder wil.

Maar nu toch eerst even rust, want mijn voet moet ik echt niet meer voelen bij het lopen.

ZEVENHEUVELENLOOP *(Vincent Klabbers)*

Een flinke groep lopers van onze vereniging heeft zijn uiterste best gedaan tijdens de Zevenheuvelenloop op 18 november. Wie ooit aan deze bijzondere loop heeft deelgenomen, weet dat het prachtig is in de omgeving van Nijmegen. Zeven heuvels omhoog en zeven heuvels omlaag. Waar kun je dat in Nederland meemaken? De kuiten en bovenbenen krijgen prikkels die meestal niet onopgemerkt voorbij gaan. We wensen de lopers sterkte bij het herstel.

Op verzoek van de redactie hebben de deelnemers na afloop van de wedstrijd vers uit de pen emoties en ervaringen aan het papier toevertrouwd. Aan ons de eer om er één geheel van te maken. Gelukkig zijn de handgeschreven teksten zo hier en daar onleesbaar. Dat geeft ons als redactie tenminste de gelegenheid om onze eigen gedachten ook een beetje de vrije loop te laten. Daar gaat ie dan.

Appelgebak
Het appelgebak is al weer verdiend en inmiddels ook opgegeten. Nu nog een extra kopje koffie. Daarna zullen we wel wat glaasjes wegwerken. Mooi gelopen onder de 75 minuten. Mijn PR staat nu weer scherp. Het was 79 minuten. Dus tot de volgende keer. *Hans van Hal*

Slagroom
Perfect weer, lekker zonnetje en toch fris. Lekker gelopen. De eerste zes kilometer waren wel zwaar, heuvel op en wind tegen. Na 11 kilometer kwam de beloning. Vrijwel alleen maar dalen tot 15 kilometer. Daarna naar du Commerce, grote koffie met slagroom en nagenieten van mijn nieuwe PR. *Silvia Tempelman*

Alweer een PR
Het was een geweldige dag, koud maar goed om te lopen. Met 17 personen met de trein naar Nijmegen. Het tempo zat er goed is. Gelukkig kon ik dat vasthouden zodat het een mooie PR werd. *Joke*

Supporter
Zoals vaak ging ik ook deze keer weer mee. Heel gezellig en druk in Nijmegen. De lopers hadden er allemaal veel zin in. Ze hebben ook allemaal goed gelopen. Het weer zat ook geweldig mee. Daarna met z'n allen naar een café voor koffie met appeltaart. Ook nog wat gegeten en daarna voldaan naar huis. *Trees Koppen*

Drie
1. Vandaag was een makkie, 't gebak was lekker en het bier ook. *Adrie*
2. Ik ga alleen voor de après loop. *Ger*
3. Fijn gelopen, goed gehaasd ondanks Ronald. Dank aan Adrie. *Cees*

Duizenden
Dit jaar wederom een geslaagde Zevenheuvelenloop. Gezellig met z'n allen met de trein naar Nijmegen en daar samen lopen en nadien napraten, borrelen en eten. Ondanks de grote opkomst van ongeveer 27000 mensen een goede organisatie met als resultaat een mooie tijd en appeltaart. Misschien volgend jaar weer. *Ronald*

Niet meer koud
's Nachts had het nog gevroren. Op het station was het ook nog koud maar in Nijmegen was het prima weer om te lopen in een korte broek en een shirt met korte mouwen. Een PR zat er van te voren al niet in maar de tijd van 1:15 heb ik ruimschoots gehaald. Het eten en drinken na afloop was ook prima. *Hans*

Na afloop
De zevenheuvelenloop is een echte clubdag. Je moet wel even 15 kilometer rennen maar daarna mag je voor koffie en nog veel meer mee naar du Commerce. *Ad van Zelst*

Gezellig
Behalve een respectabel aantal persoonlijke- en clubrecords die door de deelnemers in de wedstrijd zijn gevestigd, is er ook één in du Commerce ontstaan. Binnen no time zaten we met z'n allen bij elkaar. Toen werd het weer zoals vanouds gezellig. *Maarten Kaptein*

Volgend jaar
Tijdens het typen van al deze bijdragen wordt het allemaal steeds duidelijker. De Zevenheuvelenloop is een topper waar je bij moet zijn. Of je nu graag stijgt of daalt, een PR loopt of een puntje appeltaart eet. De heuvels in Nijmegen zijn er gelukkig ook weer in november 2008. Wie weet?

De redactie van de Spike

MIJN MEMORIAL RUN *(Joos van Haaren)*

Op 7 november 1982 liep ik misschien wel mijn beste wedstrijd ooit. Ik presteerde het om 62,2 km te lopen in 4 uur en 21 min. Ik ben daar ook nog steeds trots op.

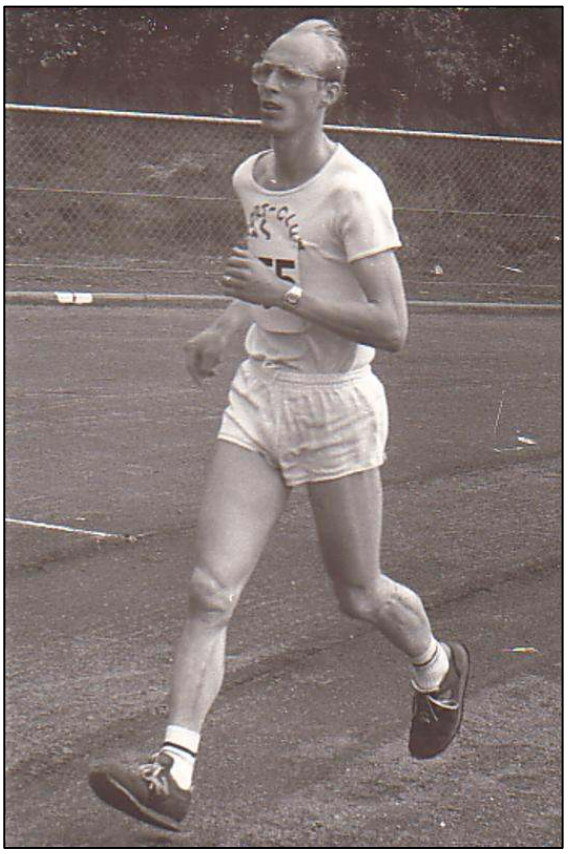
Begin dit jaar dacht ik: op 7 nov. 2007 kan ik wel eens een loopje maken van 31 km ter ere van die dag. Het is immers 25 jaar geleden. Wel in duurlooptempo van 5 min. per km. Dat is het tempo waar ik tegenwoordig in loop. Langzamer loop ik niet graag want dan loop ik niet fijn en heb ik het gevoel dat ik mijn pas niet afmaak en mijn voet niet goed afwikkel. Dan is ook de kans op blessures groter. Je kunt dus ook te langzaam lopen.

Ik doe nooit meer lange duurlopen dus nam ik me voor om er eens rustig naar toe te werken. Ik ben nu 7 kg. zwaarder dan destijds en ik heb 3 operaties (Rechter achillespees-linker achillespees en linker enkel) achter de rug. Tegenwoordig loop ik nog bijna iedere dag maar niet langer dan 30 tot 45 min per keer. Wedstrijdtraining doe ik zo wie zo al lang niet meer. Ik noem mezelf tegenwoordig een supertrimmer. Lopen is toch een mooie sport en we blijven het doen zo lang als het kan. Dus ik stelde mezelf een doel voor 7 november. Dan weet je waar je het voor doet.

Maar helaas in mei sloeg het noodlot van een blessure toe (weer die achilles) en kon ik niet lopen. 5 weken pauze en weer proberen. Maar het ging nog niet. Na een totale pauze van 16 weken begon ik op 29 augustus weer als een beginneling met 10 x 1 minuut lopen en 2 minuten wandelen. Ik moest het ook al vanwege mijn blessure weer rustig opbouwen. Ik predik het zo ook altijd tegen de mensen en zo moet ik het zelf dus ook doen.

Inmiddels had ik 7 november maar uit mijn hoofd gezet. Eind oktober ging het eigenlijk wel weer bijzonder goed en dacht ik toch weer aan 7 november. Dus maakte ik voor mezelf een plan. Op 30 oktober liep ik een duurloop van 14 km en op 2 november een van 19 km. Dit alles in een tempo van 5 min per km. Op 4 november liep ik er 12 km met 4 lichte versnellingen op 90% Hartslag 162-167. Maandag 10 km en dinsdag 6.

Toen werd het woensdag 7 november. En het was me toch een slecht weer. Regen en wind.



Toen kwam ook het verschil met vroeger naar boven. Was het vroeger zo dat als er 30 km op het programma stond dan werd 30 km gelopen, ook al viel de regen met bakken uit de hemel. Maar tegenwoordig ben ik een mooi weer loper. Dus dacht ik: Ze bekijken het maar. Vandaag geen 31 km.

Maar ja, je denkt vroeger keek je er ook nooit naar en je bent dan wel een mooi weer loper maar toch geen watje. Maar ik ben wel voorzichtig i.v.m. mijn spieren en pezen. Ik heb al genoeg operaties gehad. Ik besloot om er dan maar 20 te lopen. Dat is voor mij tegenwoordig ook al heel wat. Dus daar ging ik in de stromende regenen en harde wind.
Rustige hardslag 138 na 20 min. Vroeger had je die hartslagmeters nog niet en telden we onderweg af en toe hoe die was, maar meestal ging het op gevoel en telde we op het eind. Het werd droog en het ging bijzonder goed. Na 16 km trapte ik in een gat dat was bedekt met bladeren en ging door mijn linker enkel. Dat was dus even pijnlijk en ik vreesde weer het ergste. Net die enkel waar ik aan ben geopereerd. Blijft toch altijd gevoelig.
Het zal toch niet hé. Gelukkig zakte het weg en na 17 km voelde ik niks meer. Na 1 uur en 41

MIJN MEMORIAL RUN *(Joos van Haaren, vervolg)*

min. had ik er mijn 20 km opzitten. De hoogste hartslag was 148 en gemiddeld was hij 142 geweest. Ondanks de harde wind die ik regelmatig tegen had. En dat met op mijn leeftijd van 58 nog met een maximale hartslag van 185. Na 1 uur begon hij langzaam op te lopen. Dit natuurlijk omdat ik nooit verder liep en je lichaam geeft dat ook keurig aan.

Ik had dus fijn en ontspannen gelopen. En was er van overtuigd dat ik ook wel het dubbele in dit tempo had kunnen lopen. Ik was nog volkomen fit. Dit bevestigt toch dat ik zoals mijn vroegere trainer Jan Melskens altijd zei een diesel ben. Een DUURLOPER. Hij zei altijd als dat molentje van Joos draait dan blijft het draaien. En hij stimuleerde mij ook om lange afstanden te gaan lopen. Als iemand het kan ben jij het, zei hij. Zo heb ik ruim 26 jaar iedere week mits ik geen wedstrijd had een duurloop van 25-30 km gedaan. En soms liep ik zaterdag ook gewoon 30 km als er een 10 of 15 km wedstrijd op zondag was. Ik was lange afstandsloper en dat waren dan trainingen. Ik was dus eigenlijk altijd marathon getraind. Om het niveau aan te geven en de training om tot die prestatie van 7 november 1982 te komen en hoe goed destijds mijn conditie was. In augustus liep ik 2x een duurloop van 3 uur en 30 min. Dus een rustige duurloop. Dat deed ik op zaterdag en op zondag 20 km met 3 tempo's van 1000 meter. Deze gingen in 3 min 10 sec. tot 3 min. 15 sec. Dus voor die tijd ontspannen en soepel. Dat was al 66 km in 2 dagen.

Die zondagtraining deed ik iedere zondag. Op woensdag een tempo duurloop van 15 tot 20 min. Zo hard als ik kon. Op de andere dagen 2 rustige duurloopjes van 30 min. Ik liep 's morgens naar mijn werk en 's middags terug. In de zwaarste 2 weken van te voren liep ik op dinsdag en donderdag 1 uur en de week later 1 uur 30 min. en deed ik woensdag maar 7 min. tempo. Op de andere zaterdagen liep ik duurlopen van 30 km en een zaterdag nog van 35 km.

In september liep ik op woensdag i.p.v. de tempoloop 1x 34 km en 1x 38 km. Die twee duurlopen deed ik met Piet v/d Sande en Ad Spikmans. Zij trainden voor de Marathon van Eindhoven. Zo bewijs ik ook dat je voor een halve marathon geen 20 hoeft te lopen en voor een marathon geen 40. Ik liep in die tijd ook goede 10 en 15 km wedstrijden en over snelheid en inhoud gesproken. De laatste 1200 meter gingen in 4 min en 8 sec. en dat met 61 km in de beentjes . Dus ook de tempo en snelheidstraining werd niet overdreven. Het was vooral duurwerk. En hier werd ik ook sneller van. Op zondag 1 week van te voren liep ik 7400 meter in 24 min. en 24 sec. Tempoduurloop en alleen. Dat was alles.

Ondanks dat ik al jaren geen lange duurloop meer heb gedaan profiteer ik nog van die trainingen van vroeger en weet ik het nu nog steeds. Ik ben een duurloper.

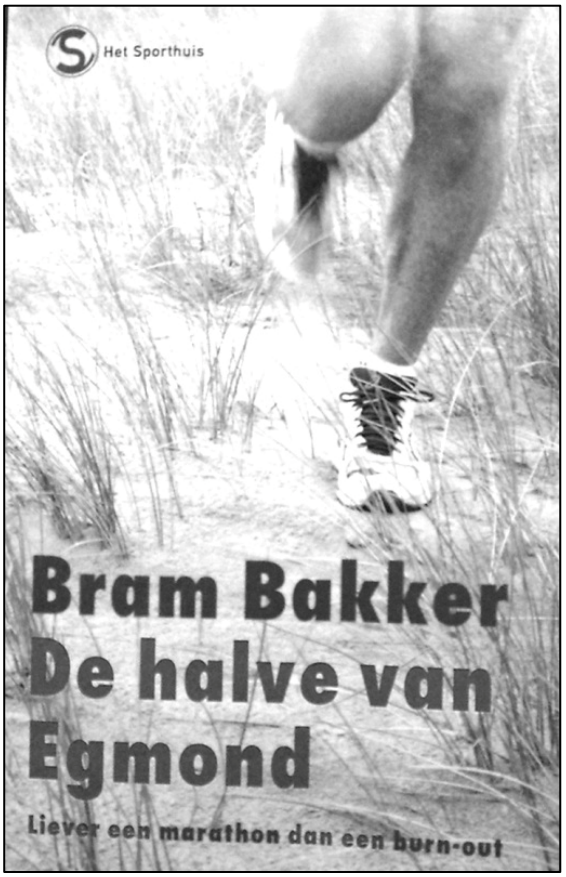
ONZE ADVERTEERDERS:

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?

● Verspaandonk Herenmode ● 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 ● Roefs Partyverhuur ●

ESTAFETTEBOEK *(Vincent Klabbers)*

Soms komen de dingen in het leven op een wonderlijk wijze mooi bij elkaar. Dat was in ieder geval zo op 7 oktober jongstleden. Het was een week voor de halve marathon van Eindhoven, ik was die dag vijftig jaar geworden én ik kreeg een boek cadeau. En over die combinatie vertel ik jullie graag meer.



Eerlijk gezegd ben ik niet zo'n lezer maar ik heb het gevoel dat ik het wel ga worden. Ik zal je zeggen hoe dat komt. Zo'n week voor een wedstrijd voel je je topfit, je wilt lopen maar het mag niet. Je hebt tijd over en dan ligt er een boek op de kast dat geheel gaat over iets dat je zo graag doet. Je mag niet toegeven aan je verslaving en wat doe je dan? Je gaat er over lezen!

Het boek met als titel *"De halve van Egmond"*, geschreven door Bram Bakker gaat over "hardlopen". Het is een bundel verhalen over allerlei zaken die te maken hebben met de hardloopsport. Eén van die verhalen gaat over Egmond en op die manier is het boek aan een titel gekomen. Maar er staat veel meer in dat de moeite waard is. Dat is geen toeval als je weet dat de auteur in het gewone leven psychiater is en schrijver. Niet zomaar een loper dus. Bakker schrijft in zijn boek over zijn belevenissen tijdens allerlei loopwedstrijden maar ook over hardlopen in relatie tot overgewicht, Prozac en blessures. De verhalen lezen lekker weg en je hoeft er niet in een bepaalde volgorde aan te beginnen.

Het eerste verhaal heet "hardlopen", hoe kan het ook anders. Ik merk dat ik op zoek naar een geschikt citaat opnieuw begin te lezen. Bakker schrijft: "Vreemd genoeg bestaan er hardlopers die nog nooit hebben hardgelopen. Door een ongelukkige speling van het lot is bij hen het hardlooptalent nooit ontdekt. Een hardloper is niet per se iemand die heel hard loopt. Het is iemand die zichzelf in het lopen kwijt kan, die ontspant tijdens een lange duurloop. Die liever in de stromende regen afziet dan in een stoel voor de open haard indut. Stilzitten is niets voor hardlopers. Het advies om te ontspannen door middel van meditatie of Yoga is aan de meeste hardlopers niet besteed."

Als ik dit boek niet had gekregen dan wist ik nu nog niet dat lezen over hardlopen een zeer ontspannende bezigheid is. Inmiddels ben ik even binnengelopen bij die fantastische boekwinkel die Oirschot rijk is en jawel hoor. Achter in de winkel, heb ik het boek zien staan dus als je snel bent en dat geldt voor vrijwel ieder van ons, dan is het boek van jou.

Zelf heb ik besloten om mijn exemplaar na het schrijven van deze bijdrage aan de Spike cadeau te doen aan de mederedacteur van de Spike, Ad van Zelst. Hij heeft de halve van Egmond al meer dan eens in hoog tempo gelopen en zal het een en ander herkennen in de verhalen van Bram Bakker. Het is overigens wel de bedoeling dat Ad het boek op zijn beurt ook weer doorgeeft aan een clubgenoot. **Iedereen die het gelezen** heeft, noteert zijn naam in de binnenkant van de kaft en zo weten we wie dit estafetteboek in zijn bezit heeft gehad. Wanneer ik het terug krijg als ik zestig word, is dat vroeg genoeg. Ik wil niemand laten schrikken maar het is wel een feit dat ik op mijn vijftigste verjaardag twee boeken heb gekregen over hardlopen. Ik zeg dus graag: *Wordt vervolgd*.

De halve van Egmond
Liever een marathon dan een burn-out
2006, Bram Bakker
Uitgeverij De Arbeiderspers
ISBN 978 90 295 6454 0/NUR 480,301

22e DE MEEUW AUWJAORSCROSS

Schrijf op tijd in!

Zondag 30 december: De Meeuw Auwjaorscross, onze eigen grote cross! Ook al loop je zelden wedstrijden, deelname aan deze mooie wedstrijd laat je niet voorbij gaan. Zoals gebruikelijk doen leden van AV Oirschot gratis mee, **maar alleen als van te voren wordt ingeschreven**. Dat kan door middel van de inschrijfbriefjes in het clubhuis of via internet.

De 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 was op 4 november in Bladel. Op dezelfde website vind je uitslagen, de stand van de competitie en foto's van de reeds gelopen wedstrijden.

We willen het aantal deelnemers van vorig jaar (585) graag overtreffen. Dat hopen we te bereiken door veel publiciteit. Naast de folder die in heel de regio wordt verspreid sturen we e-mailberichten naar de ongeveer 500 atleten die we in ons adressenbestand hebben.

Nogmaals: 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**

Ook de jeugd is van de partij bij de De Meeuw Auwjaorscross (foto uit 2006)

bovenste foto: professioneel commentaar wordt gegeven door Peter Monsieurs

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.

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.
LET OP: voorinschrijven voor een sterk gereduceerde prijs vóór 15 december!
Ingepland door Cees Koppen, Ad van Heerbeek, Ronald van de Vondervoort, Ad van Zelst, Jeanne Kemps, Silvia Tempelman, Ger van Heesch

---

Bergloop

De plannen voor een bergloop nemen vaste vorm aan. Cees van de Schoot heeft al enkele testtrainingen geleid en we hopen in het januari de definitieve datum en wedstrijd bekend te maken **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 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
280507	Cees van de Schoot	M55	Eersel	10 em	1:15:44 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

BESTE PRESTATIES GEVESTIGD IN 2007

datum	naam	categorie	plaats	discipline	prestatie
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)*

28 oktober 2007 **25e MARATHON BRABANT, ETTEN-LEUR**

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
21,1km	Ronald van de Vondervoort		Mrecr	1:36:51	pr		13,07
	Ad van Zelst	30e	M55	1:43:33			12,23
	Erik van Ingen		Mrecr	1:48:45	pr		11,64
	Ger van Heesch		Mrecr	1:51:20			11,37
	Jeanne Kemps		Vrecr	1:51:21			11,37

28 oktober 2007 **REXROTH SPARRENBOSLOOP, BOXTEL**

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
7710m	Johan Roefs		Mrecr	0:32:54			14,06
	Jac van Heerebeek		Mrecr	0:32:57			14,04
	Cees Koppen		Mrerc	0:33:25			13,84

Start van de Sparrenbosloop

4 november 2007 **JUBILEUM MARATHON VAN ROOI, SINT OEDENRODE**

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
42,2 km	Ad van Heerbeek	31e	M	3:28:27	pr		12,15
	Nellie van Beers	2e	V	3:29:29			12,09
	Cees van de Schoot	69e	M	4:05:22			10,32
	Silvia Tempelman*	11e	V	4:18:53			9,78
	Jac van Heerebeek, Cees Koppen, Adrie Louwers, Ronald van de Vondervoort	2e	estaf	2:49:10			14,97

** debuut op de marathon*

4 november 2007 **THE ING NEW YORK CITY MARATHON, NEW YORK - USA**

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
42,2 km	Gerrie Dijkstra	218e	M45	3:15:45			12,93
	Mari Oerlemans	304e	M60	4:26:32			9,50
	Tineke van de Heuvel	543e	V45	4:26:32			9,50
	Arja Oerlemans*	542e	V45	4:26:32			9,50

** debuut op de marathon*

4 november 2007 **2e SCOPIAS KLEIN ZWITSERLANDCROSS, TEGELEN (LIMBRA)**

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
9480 m	Maarten Tromp	11e	M45	0:47:08			12,07

4 november 2007 **25e ATHENS CLASSIC MARATHON, ATHENE - GRIEKENLAND**

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
42,2 km	Ton Peeters	718e*	M40	3:43:01			11,35

** van totaal deelnemers*

UITSLAGEN *(Ad van Zelst, vervolg)*

4 november 2007 **NO LIMITS CROSS, BLADEL (RUNNERSWORLD CROSSCOMP.)**

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
8000 m	Bart Noyen	11e	Msen	0:40:26			11,87
6000 m	Martien van de Ven	12e	M45	0:26:44			13,47

10 november 2007 **VGZ WARANDELOOP, TILBURG**

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
21,1 km	Antoinet van Esch		Vrecr	1:48:51			11,63
	Maarten Tromp*		Mrecr	1:51:52			11,32
	Jozé van de Burgt		Vrecr	1:56:35			10,86
	Sonja van Bommel		Vrecr	1:56:35			10,86

** debuut op de halve marathon*

11 november 2007 **VGZ WARANDELOOP, TILBURG**

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
6,2 km	Bart Noyen	100e	JjunA	0:29:54			12,44
10 km	Roland van Loon	8e	bedr	0:39:31			15,18

14 november 2007 **C1000 VALKENLOOP, VALKENSWAARD**

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
21,1 km	Cees Koppen	45e	M45	1:34:58			13,33
	Leny de Croon		Vrecr	1:59:14			10,62

Wachten, wachten, wachten….

zeven heuveltjes….

de beloning!

18 november 2007 **ZEVENHEUVELENLOOP, NIJMEGEN****

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
15 km	Cees Koppen	189e	M50	1:06:14	pr		13,59
	Adrie Louwers	212e	M50	1:06:35			13,52
	Ronald van de Vondervoort	526e	M40	1:06:38	pr		13,51
	Ad van Zelst	63e	M60	1:10:39			12,74
	Ger van Heesch	534e	M50	1:11:23	pr		12,61
	Hans van de Wal	1079e	M45	1:12:56			12,34
	Hans van Hal	1275e	M45	1:14:24	pr		12,10
	Michael Boon	1355e	M45	1:14:59	pr		12,00
	*John Heijms**	*1379e*	*M45*	*1:15:12*			*13,79*
	Lenie Heijms	242e	V40	1:18:24	pr		11,48
	*Harrie Bullens**	*1860e*	*M45*	*1:19:47*			*11,28*
	Joke Bullens	219e	V45	1:19:50	pr		11,27
	Silvia Tempelman	143e	V50	1:20:54	pr		11,12
	Anthony Conijn	1109e	M55	1:27:49			10,25
	Maarten Kaptein	176e	M65	1:34:26			9,53

** gastloper AV Oirschot*
*** alle deelnemers werden ingedeeld in hun leeftijdscategorie, ook de recreanten*

UITSLAGEN *(Ad van Zelst, vervolg)*

25 november 2007 **MOLENVENCROSS, STIPHOUT (Limbra-competitie)**

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
4220 m	Nellie van Beers	3e	V45	0:18:52			13,42
8970 m	Maarten Tromp	11e	M45	0:42:40			12,61

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.

WEDSTRIJDKALENDER *(Laurent Linssen)*

datum	*plaats, wedstrijd, website*	*10 km*	*15 km*	*10 em*	*21,1 km*	*42,2 km*	*cross*	*diversen*
Zo 2 dec	Baarle-Nassau, Mardenko Enclavecross www.gloria-atletiek.nl				x		x	
Zo 2 dec	Eindhoven, Karpencross www.psvatletiek.nl/karpencross						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 20 jan	Oirschot, cyclopathon (interne wedstrijd AV Oirschot)						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.

TRAININGEN *(Cees van de Schoot)*

trainingsschema december 2007		
ma	3	HL 50 min
di	4	W-up viaduct op en af, op DL2 en af DL3, 15 min HL
wo	5	DL 2 14 km
do	6	W-up 6x 5 min DL 3 p 2 min dribb. 15 min HL
vr	7	rust
za	8	Heuveltraining
zo	9	Bosloop rustig 75 min
ma	10	HL 50 min
di	11	W-up viaduct op en af, op DL3 en af DL2, 15 min HL
wo	12	DL 2 12 km
do	13	W-up 40 min DL1, 5 min DL 3, 15 min HL
vr	14	rust
za	15	Heuveltraining
zo	16	Bosloop 60 min (Mescherbergloop Eysden 5,3 of 7,7 of 14,1 km)
ma	17	HL 50 min
di	18	W-up viaduct op en af, op DL2 en af DL3, 15 min HL
wo	19	DL 2 14 km
do	20	W-up minutenloop 12-10-8-6-4, I=DL3 , P 3 min HL, 15 min HL
vr	21	rust
za	22	Heuveltraining
zo	23	Bosloop 75 min
ma	24	HL 50 min
di	25	1e Kerstdag (geen training)
wo	26	DL 1 15 km (9:30 uur atletiekveld of samen met recreanten-training)
do	27	W-up 40 min DL1, 5 min DL 3, 15 min HL
vr	28	rust
za	29	Rustige DL 1 30 min
zo	30	Auwjaorscross (vooraf inschrijven)
ma	31	HL 35 min

LET OP: **dinsdag 25 december (1e Kerstdag) is er 's avonds geen clubtraining**
woensdag 26 december (2e Kerstdag) recreanten 9:30 uur vanaf het atletiekveld.

Marathonlopers en aspirant-marathonlopers: een aantal lopers gaan weer naar Rotterdam en andere marathons. Je hebt het wel eens vanuit een luie stoel gezien of de reacties gelezen van lopers die een fantastische marathon hebben gelopen. Maak ook eens de grote stap! Laat het horen als je ook mee wilt doen c.q. mee trainen. Als je naar Rotterdam wilt gaan op tijd inschrijven!

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

Zondag 16 december Mescherbergloop in Eysden, 1e testwedstrijd voor de bergloop 2008

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***

CYCLOPATHON

Start van de cyclopathon in 2006

De CYCLOPATHON, een estafettecross met een loper (van AV Oirschot) en een fietser (van De Pedaleur) die samen een team vormen, is op **zondag 20 januari 2008**

JAAROVERZICHT

Rond de jaarwisseling verschijnt het jaaroverzicht van de Atletiekvereniging Oirschot met daarin opgenomen alle clubrecords. Heb je jouw clubrecord nog niet aangemeld? Geef het zo spoedig mogelijk door aan Ad van Zelst, vanzelst-westland@chello.nl (volwassenen) of Adrie Vermeeren a3vermeeren@kpnplanet.nl (jeugd).

Een clubrecord moet aan de volgende voorwaarden voldoen:
- verricht in een officiële KNAU-wedstrijd, dus met wedstrijdlicentie (uitgezonderd de interne competitie en de clubkampioenschappen meerkamp)
- bij loopwedstrijden geldt de brutotijd
- vergezeld van een bewijsstuk (b.v. een kopie van de uitslag op www.uitslagen.nl)

JEUGD *(Adrie Vermeeren)*

Het verloop van de wintertrainingen van de jeugd van AV Oirschot

Zoals de meesten zullen weten houden we tegenwoordig bij wie er allemaal komt op onze trainingen. Het is dan mooi om te zien dat de jongsten van groep 1 nagenoeg altijd op de trainingen zijn. De opkomst op de trainingen van groep 2 is ook erg goed en met name bij de donderdaggroep van Riny is steeds een groot aantal leden aanwezig. Bij de oudste groep jeugdleden zien we op de presentielijst nogal vaak de a van afwezig verschijnen. Alleen Joost de Man scoort 100 % aanwezigheid, direct gevolgd door Mark de Man en Tom Meijs.

Na de Kerstvakantie moeten we de trainingstijden helaas enigszins aanpassen omdat de zaal dan niet meer beschikbaar is op dinsdag van 20.30-21.30 uur en de betreffende groep 3 waarschijnlijk op maandag hun training gaan krijgen (bij voldoende interesse!)

Rond eind oktober zijn we een trainingsuur gaan bijhuren in de Linde omdat een aantal jongere leden te laat training had op donderdag. Bovendien kunnen op deze manier nagenoeg alle jeugdleden twee keer in de week trainen, naar mijn idee het uiterste minimum om enige vooruitgang te kunnen boeken.

Het effect op de trainingsopkomst is ook duidelijk te zien aan het aantal trainingen per week dat onze leden volgden; in oktober gemiddeld 41 in november gemiddeld 61; een prima vooruitgang. Dit betekent dat ieder jeugdlid in oktober gemiddeld 1 maal per week trainde en in november gemiddeld anderhalve keer per week.

Overigens kan de opkomst op de woensdagmiddag van 13.30-15.00 uur nog veel verbeteren. Zorg dat je daar ook steeds bent.

Wedstrijduitslagen jeugd

Over de wedstrijduitslagen van afgelopen maand kan ik erg kort zijn omdat Bart van Leeuwen de enige is geweest die afgelopen maand aan een wedstrijd heeft deelgenomen en Bart liep in Bladel 1660 m. in de tijd van 9 min. 27 sec. bij de jongens pupillen A.
Overigens liep Bart Noyen voor het eerst bij de senioren en wel de 8000 m.in 40 min 26 sec.
Bij de volgende cross, de Karpencross te Eindhoven, zien we in ieder geval al meer deelnemers. De prachtige cross in Reusel op 16 dec. zien we als voorbereiding op onze eigen Auwjaorscross van 30 december en we hopen dan ook met een grotere ploeg aan de start te verschijnen:

ieder jeugdlid van AV Oirschot zou daar aan mee moeten doen.

JEUGD, UITSLAGEN *(Adrie Vermeeren)*

4 november 2007 **NO LIMITS CROSS, BLADEL (RUNNERSWORLD CROSSCOMP.)**

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
1660 m	Bart van Leeuwen	29e	JpupA	0:9:27			10,54

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

TINY BEDANKT! *(Manita van de Pasch)*

Wij hadden een bedankavond voor Tiny georganiseerd…

en wel op vrijdag 2 november. Hier waren verschillende ouders en kinderen bij. We hebben hierbij een aandenken aan Tiny uitgereikt namens iedereen. We hebben er een leuke en gezellige avond van gemaakt, waar met name Tiny ook erg van heeft genoten.
Het aandenken was een fotocollage met verschillende kinderen erop en hun reacties erbij. Dit aandenken is hierbij gevoegd met nog een foto van de avond.

JEUGD, WEDSTRIJDAGENDA *(Adrie Vermeeren)*

datum	*plaats*	*soort wedstrijd*	*aanvang*	*verenigings begeleiding*
2-12-2007	Eindhoven	cross	10.30 uur	ja
15-12-2007	Uden	indoor wedstrijd	11.00 uur	nee
16-12-2007	Reusel	cross	10.00 uur	ja
30-12-2007	Oirschot	cross	10.00 uur	ja
20- 1-2008	Eersel	cross	10.00 uur	ja
27-1-2008	‘s Hertogenbosch	Indoorwedstrijd	10.00 uur pupillen 14.00 uur jun.B/C/D	nee nee
16- 2-2008	Uden	indoor wedstrijd	11.00 uur	nee
17- 2-2008	Valkenswaard	cross	10.00 uur	ja
24- 2-2008	Best	cross	10.00 uur	ja
1/ 2-3 2008	Gilze-Rijen	NK cross	10.00 uur	nee
9- 3-2008	St Oedenrode	cross	10.00 uur	ja

foto's: De Auwjaorscross van vorig jaar

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

Recreantencommissie. *De recreantencommissie bestaat uit de trainers van de recreantengroepen en verzorgt de recreantentrainingen en de jaarlijkse loopcursus.*
zie de lijst met trainers en begeleiders
Maarten Tromp (bestuursafgevaardigde) 0499-573986 mjtromp@hotmail.com

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		
Jan Kemps (bestuursafgevaardigde)	0499-575583	j.kemps1@chello.nl

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

EN ZE LEEFDEN NOG….

25ος Κλασικός Μαραθώνιος της Αθήνας
Το προηγούμενο ρεκόρ ήταν κάτω από τον οποίο έτρεξε και ο δεύτερος νικητής Ton Peeters με 3:43:01.