VAN DE VOORZITTER

In een eerdere Spike heb ik op deze pagina aangegeven, dat ik niet elke maand iets zou gaan schrijven over de nieuwe accommodatie. Inmiddels is het echter al weer enige maanden geleden, dat ik daar iets over geschreven heb dus is het tijd om de aandacht daar weer eens op te richten.
In De Uitstraling heeft u ook een verhaal kunnen lezen over onze vereniging. Bij sommige leden heeft dit verhaal gemengde reacties opgeroepen. In dit blad zult u daar wel iets over tegenkomen. Dat leden op een dergelijk artikel in De Uitstraling reageren is voor mij alleen maar positief. Het geeft namelijk aan, dat men hart heeft voor de vereniging en wil meedenken over hoe we samen verder moeten.

De gesprekken met de gemeente over de aanleg van de nieuwe kunststof atletiekbaan kennen geen heel hoog tempo. Men heeft de nodige tijd nodig om een standpunt over de financiën in te nemen. Als ik dit schrijf hebben we het bericht dat voor half september was toegezegd nog niet mogen ontvangen. Dus moeten we daar wederom even geduld betrachten. In het bestuur hebben we ook al gesproken over hoe we hier mee verder moeten. Zowel bij een positief als bij een negatief antwoord. Zodra het antwoord duidelijk is zal ik daar zeker nog op terug komen.

Positiever is het nieuws dat we vanuit het bestuur te melden hebben omtrent het realiseren van een eigen clubgebouw. In overleg met de gemeente zijn we aan het kijken naar de mogelijkheden die er op dit punt zijn. Daarbij is de verhuizing van het kleine veldje naar het grote veld een eerste stap.
Jullie zullen al gezien hebben dat het clubgebouw dat eerst op het kleine veld stond verhuisd is naar het grote veld. In dat clubgebouw zal vermoedelijk geen elektriciteit meer worden gerealiseerd. We zijn namelijk aan het onderzoeken hoe we op korte termijn een grotere behuizing kunnen realiseren in de hoek van de Bloemendaal en de weg naar de Kemmer. Achter de plaats dus waar een aantal jaren geleden de kerstbomen zijn geplant. Omdat op dit moment het overleg daarover met de gemeente maar ook met andere partijen nog loopt is nu nog niet aan te geven wanneer het gebouw er zal kunnen staan. Maar we hebben er als bestuur goede hoop op dat we op korte termijn tot resultaten kunnen komen.
Gelijktijdig zijn we ook aan het onderzoeken hoe we kunnen komen tot een hekwerk om het terrein. Het blijkt namelijk dat ook onze eigendommen op het veld regelmatig te maken hebben met vormen van vandalisme. Dus bescherming van de eigendommen is nodig om niet steeds nieuwe spullen te hoeven kopen.

Op deze manier bent u weer bijgepraat over de ontwikkelingen. Het kan dus zomaar gebeuren dat u over enig tijd in en om de baan activiteiten waarneemt met betrekking tot het realiseren van een nieuw gebouw. Ik hoop dat u dan allen blij verrast mag zijn. Wellicht zeg ik dan ook daar tegen u

Tot ziens

Jan Kemps
Voorzitter van onze atletiekvereniging AVO

VAN DE REDACTIE

We kregen een opmerking over de dubbele uitslaglijsten van de interne competitie in de vorige Spike. Was dat niet een beetje te veel? Het zit zo: Adrie Vermeeren levert uitslaglijsten aan waarbij alle lopers zijn ingedeeld op categorie, met daarbij de puntentelling. Deelnemers die niet meer in de competitie meedoen omdat ze te weinig wedstrijden hebben meegelopen, komen daar niet meer op voor. Daarom publiceren we daarnaast individuele uitslaglijsten, waar alle deelnemers op staan op volgorde van tijd, ongeacht de categorie. Zo zie je in één oogopslag waar je staat ten opzichte van je clubgenoten. Daarbij vermelden we ook nog of er een persoonlijk of clubrecord gelopen is en de gemiddelde snelheid.
Dan het volgende: het redactieteam krijgt goede reacties op de vele foto's die we plaatsen. In deze tijd van digitale fotografie is het ook erg eenvoudig om foto's te maken en te verzenden en ook op internet is van alles te vinden. Deze overvloed stelt ons echter ook voor een probleem: met veel liefde en geduld hebben we enkele websites doorgevlooid om een foto te zoeken van AVO-ers die meeliepen in de Beekse marathon, de Tilburg Ten Miles en de Hypotheker Beekloop, maar …… dan stuit je op bestanden met honderden foto's en het kost uren om daar iets bruikbaars uit te halen!

Daarom een verzoek: beschik je over een foto van een evenement waaraan je hebt deelgenomen of een foto bij een verslag, stuur die dan gelijk mee, dat scheelt ons een hoop werk. Bedankt.

redactie De Spike

IN DIT NUMMER:

1. **van de voorzitter**
2. **van de redactie**
3. **bestuursmededelingen**
4. **uit de brievenbus**
5. **uit de brievenbus**
6. **hardlopen en… records**
7. **kort AVO-nieuws**
8. **Gerloser Seeberglauf**
9. **oriëntatieloop**
10. **de estaffettepen**
11. **drie musketiers**
12. **interne competitie**
13. **uitslagen**
14. **uitslagen**
15. **uitslagen**
16. **trainingen**
17. **woensdagmiddaggroep, zaaltraining**
18. **foto's trainingen halve marathon**
19. **wedstrijdagenda**
20. **New York!**
21. **wandelen**
22. **wandelen**
23. **jeugd, kalender**
24. **jeugd, uitslagen**
25. **jeugd, Run2Day crosscircuit**
26. **jeugd, trainingen**
27. **jeugd, verslag**
28. **foto's clubkampioenschap meerkamp**
29. **foto's clubkampioenschap meerkamp**
30. **infopagina**
31. **infopagina**
32. **infopagina**

DIVERSE MEDEDELINGEN

De AVO website

Het nieuws op onze website wordt bijna dagelijks ververst. Wil je op de hoogte blijven van het wel en wee van onze club, kijk dan elke dag even op:

www.avoirschot.nl

Veiligheid

We gaan weer in het donker lopen en dan geldt: veiligheid voor alles. We verwachten dat iedereen beschikt over een reflecterend hesje en dat ook aantrekt bij de trainingen. Ook led-lampjes verhogen de veiligheid.

Gewijzigd e-mailadres

Bestuurslid René van de Ven heeft een nieuw e-mailadres: chr_vd_ven@hotmail.com

BESTUURSMEDEDELINGEN

Nieuwe leden per 1 september:

Luuk Priem	JPC
Anne Machielsen	MPA
Thijs de Leest	JPC

Voor iedereen een "van harte welkom" bij onze club. Voor de nieuwe leden die nog geen "verjaardagsbidon" ontvangen hebben, zijn ze nog beschikbaar. Ze kunnen bij mij opgehaald worden.

De afmeldingen:

Miro Vermeeren JJD
Miro was al een tijdje niet meer zo betrokken bij de AVO

Adrie Vermeeren M50
Adrie zijn ledematen laten hem in de steek. Hij dankt iedereen voor de prima tijd. Een extra dank voor Tiny voor haar tomeloze inzet voor onze jeugd.

Kirsten Willekers MPB
Kirsten heeft naast het paardrijden geen tijd meer voor de atletiek.

Kees Jansen M45
Kees heeft last van een ontsteking in zijn knie en kan daardoor niet meer lopen.

Jan van Kollenburg M65
Jan heeft vanwege zijn afmelding een briefje geschreven dat elders in dit blad te lezen is.

Carlo Tromp JPA
Carlo wil bij zijn zus bij GVAC gaan trainen.

Hilde Rijnen MJC
Bart Rijnen JJB
Hilde en Bart hebben een leuke tijd bij ons gehad en bedanken ons daarvoor.

Bern Hoeven JJD

Leo Beelen M55
Leo kijkt terug op een gezellige tijd bij een geweldige vereniging, maar komt niet meer aan het lopen toe.

Bram Derks JPC
Bram wil iedereen bedanken voor de gezellige jaren en met name Tiny die er altijd iets leuks van weet te maken.

De ledenadministratie, Maarten Kaptein.

De jarigen in oktober:

7	Vincent Klabbers	M45
7	Jan Smits	M55
8	Sonja van Bommel	V35
9	Martien Verbruggen	M60
12	Ruud van Woensel	M45
14	Irene van Gestel	V40
14	Peter Derks	M40
17	Jac van Heerebeek	M45
17	Cees van de Schoot	M55
18	Adrie Louwers	M50
18	Jordi Bloemsma	JPB
23	Marian Heijmans	V45
28	Octaaf van den Heuvel	Mse
28	Herman Onland	Wand
28	Maarten Kaptein	M65
29	Remi Timmermans	Mse
30	Cor van Boven	M55
31	Gemma van Esch	V50

Iedereen natuurlijk ook namens het bestuur van harte gefeliciteerd

---

Voorlopige agenda bestuursvergadering op maandag 16 oktober 2006

1. **Opening door de voorzitter**
2. **Verslag bestuursvergadering d.d. 18 september**
3. **Post**
4. **Kempenoverleg**
5. **In en uit de commissies**
6. **Activiteitenoverzicht**
   - **13-15 okt jeugdkamp**
   - **31 dec auwjaorscross**
   - **7 jan nieuwjaarsbijeenkomst**
   - **18-23 feb juniorenactiviteit wintersport**
7. **Accommodatie**
8. **Nieuw logo / clubtenue**
9. **Rondvraag**
10. **Sluiting**

Met sportgroeten,
Maarten Tromp

UIT DE BRIEVENBUS

Aan alle AVO-leden,

Zoals jullie wel gemerkt zullen hebben ben ik de afgelopen 2 jaar niet meer aanwezig geweest bij de trainingen en wedstrijden van de club. Een vervelende voetblessure die, als ik toch doorliep (ondanks veel rust) telkens weer terug kwam en die me dus genoodzaakt heeft om, mede ook gezien mijn leeftijd (bijna 67), te stoppen met lopen om meer risico's te vermijden.
Persoonlijk vind ik het heel jammer want ik heb altijd graag meegedaan met de lopers ook al vanwege de gezelligheid en de sfeer tijdens de trainingen en/ of wedstrijden. Maar zoals het spreekwoord zegt: er is een tijd van komen en er is een tijd van gaan, en de tijd van gaan is helaas gekomen!

Ik wil de begeleiders/trainers (en speciaal de lopers/sters van groep 2b-3) bedanken voor hun goede zorgen, adviezen en gezelligheid en ik hoop dat het nieuwe home spoedig gerealiseerd kan worden zodat de club in de toekomst met een goede accommodatie goed uit de voeten zal kunnen, ik duim voor jullie.

Bij wedstrijden ga ik zeker, als ik in de gelegenheid ben, jullie komen aanmoedigen want vergeten zal ik de AVO zeker niet!

Nogmaals bedankt, succes en ik sluit af met sportieve groeten van:

Jan van Kollenburg, Doctor van Wamelstraat 10, Oirschot

Beste clubgenoten,

Gisteren heb ik het septembernummer van de Spike gelezen en vastgesteld dat ik ook de komende maanden veel mooie loop-evenementen moet gaan missen. Door flinke pijn in mijn onderrug is het hardlopen voorlopig taboe. Ik heb last van iets dat de éne therapeut hernia noemt en de andere “familie van de hernia”. Ik mis het lopen enorm maar het is niet anders.

Het leek me goed om dit even te laten weten. Het schrijven van dit bericht heb ik uitgesteld omdat ik steeds dacht dat ik er snel weer bij kon zijn. Maar nu het wandelen of fietsen al zeer pijnlijk is, weet ik dat het maanden gaat duren voordat ik weer aan hardlopen toe kan komen. Dat neemt niet weg dat mijn humeur goed is en dat ik er vanuit ga dat ik ooit weer een halve marathon ga uitlopen.

Hartelijke groeten,

Vincent Klabbers

De volgende Spike ligt rond 1 november in de brievenbus.

Kopij inleveren vóór 20 oktober bij de redactie (zie infopagina's)

UIT DE BRIEVENBUS *(vervolg)*

In het blad De Uitstraling van week 36 stond een interview met een fraaie foto van twee bestuursleden van de AVO. Hier een reactie op het artikel.

uniek: onze eigenste Oirschotse hei

Om het verhaal in De Uitstraling met onze vice-voorzitter en penningmeester te kunnen volgen heb je toch wat meer informatie nodig dan waarover de gemiddelde Oirschottenaar beschikt. Of was het de bedoeling om de leden van de AVO in te lichten over de stand van zaken met de atletiekbaan? In dat geval vraag ik mij af waarom het bestuur niet via De Spike uitleg gaf over de stand van zaken.

De leek begrijpt uit het verhaal dat het allemaal aan de "Geminte" ligt en dat doet geen goed aan de beeldvorming rond onze club. Als klap op de vuurpijl wordt dan aan het einde nog even het hele pleidooi voor een nieuwe atletiekbaan onderuit gehaald, door te zeggen dat het bestaande veld ook prima is als het allemaal niet doorgaat met de nieuwe baan.

Mag ik een voorstel doen om het eens van een andere, positievere kant te benaderen?

Volgens een artikel in Atletiek Magazine van februari rekenen ruim 1,5 miljoen Nederlanders zichzelf tot de intensieve sporters: 10% van de inwoners van 6 jaar en ouder. Omgerekend zijn dat er in Oirschot een kleine 1500, waaronder natuurlijk de 300 leden van de AVO.
Trek er eens een paar jaar voor uit om van die 1500 er nog eens 300 als lid binnen te halen, dan verdubbelt ons ledenaantal en dus ook de contributie en dan hebben we geld en dán kun je een vuist maken naar de "Geminte".

Héél moeilijk te verwezenlijken allemaal, maar dat is een kunststofbaan ook.

Hoe pak je dat aan: niet door te blijven hangen aan het aanleggen van een onbetaalbare kunststofbaan en te stellen dat we eigenlijk ook wel zonder kunnen, maar door naar voren te brengen waar de AVO wél goed in is, want:

- welke club heeft zo'n geweldig oefenterrein binnen loopafstand, de Oirschotse hei, met afwisselend bos, heide, heuvels, tankbanen, modder, zand, paaltjes, hout, takken, gaten en bulten?
- welke club heeft daarnaast nog prachtige loop- en wandelroutes door de Mortelen, de Baest, Heerbeek, 's-Heerenvijvers, en Kampina?
- welke club heeft zo'n uitgebreid programma met trainingen op zondag, dinsdag, woensdag en donderdag, nog wat vrije trainingen, indoortrainingen en speciale trainingen, zoals voor de marathon Eindhoven?
- welke club organiseert naast Jazzloop en Auwjaorscross voor zijn leden nog een cyclopathon, een clubcross, een interne competitie, een meerkamp, een oriënteringsloop, jansdag, jeugdweekend en noem maar op?
- welke club heeft zo'n grote deelname aan loopwedstrijden, niet alleen in de naaste omgeving, maar ook bij de grote evenementen in het hele land?
- welke club heeft zo'n intensieve jeugdbegeleiding, waarbij niet alleen de loopnummers maar ook de technische nummers alle aandacht krijgen?
- welke club biedt naast atletiek nog de mogelijkheid om elke zaterdag aan te sluiten bij een actieve wandelgroep?

Ik denk dat je ver moet zoeken om het allemaal bij elkaar in één club te vinden…

Ad van Zelst

HARDLOPEN EN… RECORDS

Hardlopen en records zijn twee zaken die bij elkaar horen als een man bij een vrouw, boter bij een boterham, benzine bij een auto en zo kunnen we nog wel even doorgaan. Het vestigen van records is niet alleen bij hardlopen maar ook bij vele andere sporten een geliefde bezigheid van de mens. Ook op vele andere gebieden is dat trouwens het geval. Denk maar eens aan het Guinness Book of Records. In dat boek staan de meeste gekke records beschreven. Van het maken van de langste ontbijttafel tot grote onzin als de "toiletpotten race". Een in mijn ogen leuk record dat ze in Nederland elk jaar maar weer willen verbeteren is het laten omvallen van zoveel mogelijk dominostenen. In oktober of november van dit jaar is het weer zover.

Mensen bedenken ook de meest gekke zaken om records te kunnen vestigen. In allerlei sporten zijn er verbeteringen aan te brengen aan de gebruikte materialen om nieuwe records te zetten. Denk aan de klapschaats, betere banden onder auto's en motoren, krachtvoer (of nog erger) voor bijvoorbeeld paarden etc. etc. Denkend aan krachtvoer kom je ook al snel terecht bij allerlei mogelijke manieren van doping. Bloeddoping schijnt resultaat op te leveren. Net zo goed als het inspuiten van allerlei hormonen en aanverwante zaken. Om de competitie eerlijk te houden leggen we dan vervolgens allerlei lijsten aan waarop middelen staan die sporters niet mogen gebruiken. Dit gaat dan weer zover dat een sporters nog maar amper en middeltje kan pakken om zijn verkoudheid te bestrijden. Hij is dan al direct iemand die doping gebruikt. De discussie omtrent doping is er een die op alle niveau's wordt gevoerd. Er valt nauwelijks uit te komen hoe dat precies moet.

Laten we daarom maar terug keren naar onze eigen Oirschotse verhoudingen en onze eigen atletiekvereniging. Ook daar zien we al dat mensen van alles doen om een record te kunnen neerzetten. Mensen die bijvoorbeeld trainen om mee te doen aan de halve of hele marathon. Velen lopen daar dan een persoonlijk record nadat ze op vele zaterdagen of zondagen ergens tussen de 150 en 200 kilometer hebben getraind.
Andere leden van de club willen op andere manieren records vestigen. Wat te denken van een paar leden van onze vereniging die op zondagmorgen mee gaan doen aan een wedstrijd over 8 kilometer. Hun record over deze afstand was ruim drie uur en dertig minuten. Het finishdoek was allang verwijderd toen ze over de finish kwamen. De andere deelnemers zaten thuis al weer op de bank na genoten te hebben van een verkwikkende douche.
Een van de leden van onze vereniging bleek volgens een publicatie in het Weekjournaal een wereldrecord te hebben gelopen op de marathon. Een tijd van 1uur en 55 minuten werd vermeld. Bleek er sprake te zijn van een misverstand en was die tijd gelopen op de halve marathon.

Het zal u niet bekend zijn maar een van de leden van onze vereniging is aan het trainen voor een echt wereldrecord, zo hoorde ik hem eens vertellen. Hij heeft zijn zinnen gezet op het wereldrecord over de 100 meter. En niet zomaar de 100 meter. Nee, een wereldrecord over de 100 meter in de categorie 90 jaar en ouder. Als ik het goed onthouden heb staat het record op circa 22 seconden. Volgens het verhaal is dat record voor verbetering vatbaar. Het zal overigens nog enige tijd duren voor de recordverbetering kan plaatsvinden. De leeftijd van betrokkene is zodanig dat hij nog vele jaren, ik denk circa 25, kan trainen. Dat is dus aan de ene kant een pluspunt. Vraag is natuurlijk wel of hij er tegen die tijd nog in zal slagen om de afstand geheel lopend zonder hulpmiddelen af te leggen. We zullen er maar op hopen. En we zullen er ook maar op hopen dat wij allen tegen die tijd zijn record langs de baan mogen bejubelen. Dat lijkt me een mooi vooruitzicht.

(de naam van de schrijver is bij de redactie bekend)

KORT AVO-NIEUWS

Nellie van Beers 3e V45 in Tilburg
Tilburg, 3 september. Voorafgaand aan de Tilburg Ten Miles werd de Ladies Run gelopen over 10 km. Nellie van Beers behaalde hier de 3e plaats bij de V45 in een tijd van 0:43:33.
Geen toptijden dit jaar bij de TTM. Was het de voorgaande jaren de warmte die de lopers parten speelde, deze keer was het de hoge luchtvochtigheid in combinatie met een temperatuur van 24 graden en een straffe wind. Alleen Silvia Tempelman en Jan Kemps konden hun p.r. verbeteren, de rest liep voor hun doen matige tijden. Volgend jaar weer.

Ruud van Woensel in Bladel

Clubrecord Ruud van Woensel in Bladel
Bladel, 9 september. Mooi loopweer op deze zaterdagavond in Bladel. Slechts 4 AVO-leden waren er aangetreden voor de 10 km, maar daarvan wist Ruud van Woensel zijn eigen clubrecord bij de M45 te verbeteren naar 0:35:55.

Oriënteringsloop voor Ton Peeters
Oostelbeers, 10 september. De lange tocht van de oriënteringsloop werd zondag gewonnen door Ton Peeters in 1:20:44 uur. Het duo Martijn van de Ven en Robbert van de Kerkhof liepen het snelst de korte tocht (in 0:50:12 uur) en de eerst binnenkomende groep wandelaars was de familie van Bommel (1:39:13).
Nellie van Beers en Adrie Louwers kwamen na drie en een half uur over de finish, maar toen was iedereen al naar huis.

Ruud van Woensel 1e M45 bij Airborneloop
Eindhoven, 17 september. Ondanks dat hij verkeerd was gelopen behaalde Ruud in Eindhoven een mooie 4e plaats overall op de 15 km en een 1e plaats in zijn categorie M45. Frans van der Staak is ook weer terug, hij werd 4e bij de M45.

Henk van de Heuvel 2e in Hilvarenbeek

Hij kan het nog: Henk van de Heuvel 2e M50 in Beekse Marathon
Hilvarenbeek, 17 september. Elf AVO-ers meldden zich in Hilvarenbeek voor de Beekse Marathon. Van hen liep alleen Henk van de Heuvel er de hele afstand en legde met een tijd van 3:04:48 beslag op de 2e plaats in de categorie M50.
Op de halve marathon liep Silvia Tempelman een p.r. Jammer genoeg nét boven de gehoopte 2 uur barrière: 2:00:48 uur

GERLOSER SEERUNDLAUF *(Roland van Loon)*

Aangestoken door het artikel van Laurent Linssen in de Spike van juni over een wedstrijd lopen in 't buitenland ging ik, vlak voor vakantievertrek naar Oostenrijk, eens even internet afspeuren. En jawel, de dag na aankomst blijkt er een wedstrijd te zijn in Gerlos, zo'n 15 kilometer van mijn vakantieadres vandaan. De Gerloser Seerundlauf, een wedstrijd van 11 kilometer rondom het stuwmeer van Gerlos. Volgens de beschrijving een vlak parcours, maar wel op 1400 meter hoogte, dus een echte hoogtestage! Een mailtje gestuurd naar de organisatie en gelukkig kan ik nog meedoen.

Zaterdagavond aangekomen bij het vakantiechalet in Tirol na een lange reis. En zondagochtend weer vroeg op, want de start is al om 10.00 's ochtends.
Daarom om 7.00 opgestaan. Helaas is het mistig en de thermometer geeft slechts 8 graden aan en dat in het hoogseizoen! Bij vertrek uit Middelbeers had ik nog voor de grap gezegd dat ik mijn hardloophandschoenen en muts mee zou nemen, natuurlijk niet echt gedaan, maar nu had ik ze wel kunnen gebruiken. Want als het al zo koud is in het dal dan zou het wel eens rond het vriespunt kunnen zijn hogerop de berg. Vriendin Wendy twijfelt nog even of ze wel mee zal gaan kijken, het is immers vakantie en het moet wel leuk blijven!

Gelukkig blijkt het weer toch mee te vallen. Aangezien het stuwmeer op hoogte ligt rijden we met de auto bergop waarbij we boven het wolkendek uitkomen. Hier schijnt de zon, het is wel fris maar met het zonnetje erbij voelt het toch een stuk aangenamer. Bij het stuwmeer aangekomen is het al behoorlijk druk. Dezelfde taferelen als in Nederland bij een wedstrijd, alleen nu alles in een schitterend berglandschap.
De start vindt plaats bovenop de stuwdam. Ruim 250 deelnemers aan de start, vooral Oostenrijkers maar ook enkele Nederlandse vakantiegangers. Qua tijd nemen de Oostenrijkers het niet zo nauw, er wordt weinig haast gemaakt om te gaan starten en uiteindelijk word er drie kwartier later gestart dan er was aangegeven. Aangezien ik niet weet hoe hard Oostenrijkers kunnen lopen besluit ik redelijk vooraan te gaan staan, misschien loop ik wel met de eersten mee! Dat blijkt echter niet het geval te zijn, na het startschot spurt iedereen weg over de stuwdam. Na enkele honderden meters gaan we het bos in over een smal onverhard pad en dan flink omhoog. Omhoog? Ik had toch gelezen dat het vlak zou zijn?! Niets is minder waar, het gaat fors omhoog en het wordt steeds steiler! Ik kom erachter dat ik bij de start niet zover vooraan had moeten gaan staan want ik word van alle kanten voorbij gelopen. Blijkbaar wisten zij wel dat er flink geklommen ging worden. Na ongeveer anderhalve kilometer kijk ik eens omlaag en zie dat ik al meer dan honderd meter boven het stuwmeer loop. Na de klim wordt er gedaald door de alpenweiden terug naar het stuwmeer. Hier kom ik weer enigszins terug op adem. Vervolgens langs de rand van het stuwmeer verder. Het pad loopt licht glooiend op en af. Mijn positie is nu stabiel, de klim heeft het lopersveld flink uiteengeslagen. De omgeving is prachtig: het kristalblauwe water van het stuwmeer, de Alpenweiden en bossen, de rotsachtige bergen en in de verte de bergtoppen met eeuwige sneeuw. Koeien met grote klingelende bellen hoor je overal. Onderweg af en toe wat toeschouwers, meestal zijn het wandelaars. Aan de overkant van het meer zie ik de koplopers al weer op de terugweg. Ik loop nu zelf een lekker tempo, geniet van de omgeving en zorg dat ik nog wat overschot houdt voorhet geval dat er nog meer geklommen moet worden. De laatste drie kilometers gaan over hetzelfde pad als de eerste kilometers, alleen nu in de omgekeerde richting. Ik weet dus wat

GERLOSER SEERUNDLAUF *(vervolg)*

er nog gaat komen, een stevige klim en dito afdaling. De klim van deze kant is minder steil dan op de heenweg en ik versnel om nog enkele lopers voor mij in te halen. De finish is weer bovenop de stuwdam, ik kom binnen in een tijd van 55 minuten en 51 seconden. Na de eindstreep volop drank en fruit en een mooi t-shirt als herinnering. Een leuke ervaring om zo op vakantie eens een wedstrijdje mee te lopen!

Na afloop van de vakantie thuis op internet de uitslag opgezocht. Ik blijk 69ste te zijn geworden in het totale deelnemersveld. Verder lees ik dat, vanwege hevige regenval in de dagen voor de wedstrijd, het parcours moest worden aangepast. Het blijkt daardoor langer te zijn geworden én niet meer vlak, maar dat laatste had ik onderweg al gemerkt!

Roland van Loon

DE ORIËNTERINGSLOOP *(Nellie van Beers)*

Op 10 september was het weer zo ver, de jaarlijkse oriënteringsloop. Al vele jaren loop ik deze met Martien Verbruggen, maar die had een week van tevoren bij het tennissen, zijn enkel verzwikt. Gelukkig had ik Adrie (Louwers) kunnen strikken, want alleen kom ik er nooit uit. Ik spring 's-morgens op mijn fiets naar Oostelbeers, waar de start was. Het was een stralende warme dag, dus besloot ik mijn drinkgordeltje om te doen, want je weet maar nooit. Voor Adrie was deze loop de eerste keer en hij had mij gewaarschuwd dat zijn oriënteringsvermogen ook niet zo geweldig is, maar samen moeten wij er toch wel uitkomen. Om 10.50 uur mochten wij starten en vol goede moed gingen wij naar de eerste post. Deze hadden we snel gevonden, net als de nummer 2. De nummer 3 heeft ons meer problemen opgeleverd, maar dat kwam omdat we niet goed hadden gekeken. Ook een aantal volgende posten vonden we snel. Maar toen bij post 11 of 12 of misschien was het wel 13, ging het helemaal fout. We kregen deze maar niet gevonden. Wij terug naar de vorige post en daar weer opnieuw goed op de kaart gekeken. Dit tot 3x toe. Eindelijk zagen we waar we verkeerd gingen en hebbes. De overige posten hebben verder geen problemen meer opgeleverd. Dus wij heel trots naar het eindpunt, waar net Frans van Bommel aan kwam fietsen. Hij was even thuis gaan eten en had voor alle zekerheid een briefje op een boom gehangen. Ik vroeg voorzichtig of wij een van de laatste waren waarop Frans antwoordde dat de andere teams al zeker 1 ½ uur naar huis waren. Waarop ik weer tegen Frans zei dat wij wel alle posten hadden gevonden. Het bleek dat de andere teams dit ook hadden. Al bij al hadden wij ruim 3 uur over de hei gelopen. Mijn benen zagen er niet uit, vol bloederige schrammen van door het struikgewas lopen. Dat wordt voorlopig weer een lange broek aan naar het werk. De drinkflesjes waren leeg, maar het was wel weer erg leuk geweest en dat vond Adrie ook.
Wat ik wel erg jammer vond dat het aantal deelnemers zo tegen viel. Er gaat behoorlijk wat tijd zitten in het uitzetten van het parcours en gezien de grootte van onze club, had ik veel meer deelnemers verwacht. Maar misschien volgend jaar. Ik ben zeker weer van de partij, mits ik een maatje kan vinden.
Frans heel erg bedankt voor het uitzetten van het mooie parcours en ik hoop tot volgend jaar

Groetjes Nellie

HART VAN BRABANTLOOP *(Ad van Zelst)*

"Om 17:00 uur bij het Longaterrein in Tilburg", had Henk van Gerven tegen me gezegd, "je loopt de laatste etappe van de Hart van Brabantloop, 5 kilometer".
"Ach", dacht ik, "5 kilometer lopen, ik ga 's morgens gewoon met de marathongroep mee en fiets wel naar Tilburg". Ik was mooi op tijd, maar bij Longa was niks te zien wat met lopen te maken had, alleen voetballers.
Bellen naar Henk: "Nee, de Hart van Brabant-loop is dit jaar niet met Oirschot kermis, maar volgende week pas".

Gelukkig was het mooi weer om te fietsen.

DE ESTAFETTEPEN *(Juul van Gerwen)*

Hallo,

Ik ben Juul van Gerwen en heb de estafettepen van Johan der Kinderen gekregen. Daar ben ik erg blij mee!!!
Allereerst wil ik me even voorstellen: Ik ben dus Juul van Gerwen en 42 jaar oud. Geboren in Best en woonachtig in Oirschot. Getrouwd met Jolanda en heb 3 dochters; Marloes, Esther en Pauline. Ben sinds 2001 werkzaam bij De Meeuw als logistiek - planner.
Mijn hobby is hardlopen, daarom ben ik lid geworden bij Atletiekvereniging Oirschot. Ook een reden dat ik lid ben geworden is om mijn buikomvang wat te verkleinen. Maar dat lukt nog niet erg. Op dit moment ben ik aan het trainen voor de halve marathon in Eindhoven. Heb me al opgegeven via De Meeuw. Heb vanmorgen (toen ik dit schreef) 22 km gelopen. Dat is me heel erg meegevallen, dus ik denk wel dat ik het red.

Hier wil ik het wel bij laten, iedereen de groetjes en TOT ZIENS.

En de pen draag ik over naar Hans van Hal uit Middelbeers!!!

Juul van Gerwen

DE GROTE LOPEN KOMEN ER AAN!

Het najaar en de winter is de tijd van de grote wedstrijden, waaruit ook van onze club altijd grote belangstelling is:

3 september: De Tilburg Ten Miles hebben we achter de rug met een Oirschotse deelname van 15 atleten

8 oktober: (Halve) Marathon Eindhoven, ruim 6500 deelnemers waarvan vorig jaar 30 AVO-ers. Voorinschrijving gesloten, na-inschrijven op 7 oktober.

Zevenheuvelenloop 2005

19 november: Nijmegen Zevenheuvelenloop. Eén van de grootste en best georganiseerde wedstrijden van het land. Ruim 21.000 deelnemers, vorig jaar 20 van AVO. Wedstrijd over 15 km door mooie natuur en natuurlijk over de zeven heuvelen, die een getrainde loper overigens gemakkelijk neemt. De laatste lopers gaan van start als de winnaar al binnen is. We gaan er met de trein naar toe (kombikaart) en eten 's-avonds een hapje in Du Commerce (en appeltaart met slagroom voor de p.r.'s). Tijdig inschrijven in verband met limiet.

14 januari: Egmond Halve marathon. Acht kilometer over het Noordzeestrand met de wind op kop en dan door de duinen terug naar Egmond. En het kan er vriezen of dooien. Kun je voor een prikje heen met de bussen van PSV-atletiek. Je bent wel een hele dag van huis. Op tijd inschrijven, want er is een limiet van 12.500 deelnemers. Moet je een keer gelopen hebben. Dit jaar liepen er 6 AVO-ers mee.

DRIE MUSKETIERS NAAR DE HALVE VAN EINDHOVEN

(Maarten Roozen, Twan Witlox, Adrie van de Wal)

Miel, Twan, Hans, Maarten, Adrie en Ger

Net op vakantie geweest, nog bijna niet getraind en op zaterdagavond op een feestje krijg je te horen van Adrie en Twan dat ze de volgende dag beginnen met de training van de halve marathon. Om 9.00 uur bij het zwembad i.p.v. 9.30 uur op het veld op zondagmorgen. Ik zeg nog zijn jullie gek geworden, weet je wel hoever dat is. Maar goed, ik wil me ook niet laten kennen en ga gewoon mee. We hebben zoiets van we beginnen eraan en zien wel waar het schip strand.

De eerste training, er staat 14 km op het programma. We zijn met z'n zessen en het gaat eigenlijk best goed. Totdat we bij "de toddenkeet" zijn langs het kanaal. De benen beginnen helemaal stram te worden en willen niet meer. Toch maar blijven lopen en een paar honderd meter achter de rest kom ik bij het zwembad aan, met de steun van onze fietser en navigator "d'n Miel". De rest van het groepje heeft er niet veel van geleden.

De tweede training was 16 km, weer met een klein groepje van acht personen. Deze keer een rondje Beers, alles gaat goed tot dat we bij het industrieterrein komen en daar nog een rondje moeten wat ik niet ingecalculeerd had. Ik had het gehad maar met behulp van Marion en Ronald heb ik kunnen bijblijven met veel moeite, voor Adrie en Twan ging het veel makkelijker.

De derde training, er staat 15 km op het programma. Ik denk twee keer ging het niet naar wens, ik ga eens voorop lopen met de nodige opmerkingen van Adrie en Twan natuurlijk. Het gaat vandaag echt lekker, Ger zegt nog niet te snel anders kom je dadelijk te kort. Maar eindelijk het ging goed en eindelijk hoor ik eens van Twan dat hij er door zit.

De vierde training is langer met 19 km. Het begint goed en het begint ook te regenen. Op een gegeven moment komt het met bakken naar beneden. Lekker gelopen de hele tijd in de regen en het ging gemakkelijk bij iedereen. Twan zou zeggen als er maar zuurstof in de lucht zit.

De vijfde training was een "korte training" van 15 km. We beginnen te lopen en het gaat goed. Tot nu toe hebben we ons netjes aan de 10 km per uur gehouden, maar we doen er een schepje bovenop 10.5 km per uur en het ging goed bij iedereen.

De zesde training was degene waar ik tegenop zag 22 km. Een rondje Oirschot/Spoordonk. Voor de eerste keer was de trainer van onze groep Ger er niet bij (open dag bij Vullings). Maar niets houdt ons nu nog tegen, we gaan met zijn zessen op pad begeleid door "d'n Miel". Een eind op weg zien we een bekende auto aankomen, Ger komt nog even polshoogte nemen en een eindje verder komen Jan en Jeanne ook nog even kijken. Maar alles gaat goed, zelfs als we op het eind nog naar Soethout moeten gaat het goed. Als we afdraaien de Kempenweg op versnellen Adrie, Twan en Jules nog. Dat zit er bij mij niet meer in, ik loop met Laurent naar het einde ongeveer een minuut achter de eerste drie. Maar we arriveren net onder het schema van 10.00 km per uur. Nu op naar de halve marathon van Eindhoven, deze uitlopen en het liefst onder de twee uur. Hoe dat verloopt hoor je nog.

Groetjes

Maarten

INTERNE COMPETITIE, tussenstand per categorie

DAMES 45 +	500 m	*pnt*	1500 m	*pnt*	3000 m	*pnt*	10 km	*pnt*	5 km	*totaal*
Nelly van Beers	**1.56.9**	*116.9*	6.05.3	*121.8*	12.23	*123.8*	**42.46.7**	*128.3*		***490.8***
Jozé van de Burgt	1.47.3	*107.3*	6.36.4	*132.1*	14.09	*141.5*	50.37.5	*151.9*		***532.8***
Tineke van de Heuvel	**1.48.8**	*108.8*	6.23.9	*128.0*	-	*167.0*	**47.20.4**	*142.0*		***545.8***
Jeanne Kemps	1.57.9	*117.9*	6.55.1	*138.4*	14.19	*143.2*	52.05.8	*156.3*		***555.8***
Leny de Croon	1.58.7	*118.7*	6.56.8	*138.9*	14.22	*143.7*	**51.56.8**	*155.8*		***557.1***
Silvia Tempelman	**1.48.0**	*108.0*	**7.01.5**	*140.5*	15.42	*157.0*	**54.46.9**	*164.3*		***569.8***
DAMES 35 +										
Anita Timmermans	2.02.1	*122.1*	7.16.4	*145.5*	16.04	*160.7*	**55.04.3**	*165.2*		***593.5***
Marjon de Kort	2.01.3	*121.3*	7.29.0	*149.7*	-	*170.7*	55.27.1	*166.4*		***608.1***
Joke Bullens	2.01.7	*121.7*	7.34.9	*151.6*	-	*170.7*	-	*176.4*		***620.4***
DAM SEN.+ JEUGD										
Arianne Timmermans	**1.46.2**	*106.2*	**6.13.9**	*124.6*	13.30	*135.0*	-	*176.4*		***542.2***
Karin Timmermans	1.35.0	*95.0*	6.11.2	*123.7*	-	*170.7*	-	*176.4*		***565.8***
Linda Timmermans	1.46.7	*106.7*	7.09.8	*143.3*	15.44	*157.3*	-	*176.4*		***583.7***
HEREN 60 +										
Ad van Zelst	-	*122.2*	**6.06.7**	*122.2*	**12.31**	*125.2*	45.07.7	*135.4*		***505.1***
Wim Verhagen	1.52.2	*112.2*	6.26.3	*128.8*	-	*135.2*	-	*153.4*		***519.6***
Laurent Linssen	-	*122.2*	**6.15.0**	*125.0*	-	*135.2*	**47.48.3**	*143.4*		***525.8***
HEREN 50 +										
Henk van de Heuvel	1.35.1	*95.1*	5.16.1	*105.4*	10.48	*108.0*	38.49.4	*116.5*		***425.0***
Piet van Oirschot	1.31.1	*91.1*	**5.33.8**	*111.3*	**11.57**	*119.5*	**42.54.2**	*128.7*		***450.6***
Ad van Heerbeek	**1.43.4**	*103.4*	**6.01.0**	*120.3*	12.50	*128.3*	**44.58.5**	*134.9*		***486.9***
Cees Koppen	-	*118.9*	6.03.0	*121.0*	12.33	*125.5*	44.51.4	*134.6*		***500.0***
Erik van Ingen	1.46.1	*106.1*	6.21.1	*127.0*	13.42	*137.0*	-	*165.8*		***535.9***
Cees van de Schoot	1.48.9	*108.9*	6.18.5	*126.2*	13.37	*136.2*	-	*165.8*		***537.1***
Anthony Conijn	**1.45.7**	*105.7*	**6.45.2**	*135.1*	-	*149.8*	**51.56.8**	*155.8*		***546.4***
Pieter Smits	-	*118.9*	6.25.4	*128.5*	13.59	*139.8*	-	*165.8*		***553.0***
HEREN 40 +										
Gerrie Dijkstra	1.29.9	*89.9*	5.16.8	*105.6*	**10.48**	*108.0*	42.20.4	*127.0*		***430.5***
Ton Peeters	1.27.8	*87.8*	5.29.0	*109.7*	11.28	*114.7*	41.45.2	*125.3*		***437.5***
Piet Swaans	1.25.0	*85.0*	5.31.8	*110.6*	12.16	*122.7*	42.57.7	*128.9*		***447.2***
Henk van de Ven	1.37.0	*97.0*	5.48.9	*116.3*	12.06	*121.0*	**43.22.6**	*130.1*		***464.4***
Henk van Gerven	1.32.6	*92.6*	-	*141.1*	11.58	*119.7*	43.44.5	*131.2*		***484.6***
Ronald vd Vondervoort	-	*110.4*	5.59.6	*119.9*	12.22	*123.7*	**43.53.9**	*131.7*		***485.7***
Ger van Heesch	1.38.5	*98.5*	**6.24.0**	*128.0*	13.44	*137.3*	**47.35.3**	*142.8*		***506.6***
Hans van Hal	1.38.0	*98.0*	-	*141.1*	13.22	*133.7*	51.28.4	*154.4*		***527.2***
Hennie van Rijt	1.34.9	*94.9*	6.07.1	*122.4*	-	*147.3*	-	*164.4*		***529,0***
Harry Pieschel	1.40.4	*100.4*	6.33.4	*131.1*	-	*147.3*	-	*164.4*		***543.2***
HER SEN +JEUGD										
Eric Aarts	1.21.3	*81.3*	4.54.4	*98.1*	10.12	*102.0*	38.46.7	*116.3*		***397.7***
Roland van Loon	1.28.1	*88.1*	-	*122.8*	11.10	*111.7*	39.52.5	*119.6*		***442.2***
René van de Ven	1.23.7	*83.7*	5.38.3	*112.8*	-	*121.7*	-	*129.6*		***447.8***

Puntentelling: voor alle afstanden wordt de tijd teruggerekend naar het aantal seconden per 500 meter. De 1500 metertijd wordt dus door 3 gedeeld en dat aantal seconden zijn je punten. Als je een onderdeel mist krijg je het aantal punten van de langzaamste loper in die categorie plus 10. De loper met het laagste puntenaantal wint de competitie. **Je mag maximaal twee onderdelen missen anders word je niet in de tabel opgenomen.**

De 10 km-wedstrijd werd door 35 leden gelopen. Vetgedrukt zijn de tijden die in vergelijking met de 10 km van de interne competitie van vorig jaar werden verbeterd.
De laatste wedstrijd in de serie, de 5000 meter, is inmiddels op **dinsdag 26 september** op de baan gelopen, de eindstand komt in de volgende Spike.

UITSLAGEN

13 augustus 2006 **GERLOSER SEE BERGLAUF, GERLOS (OOSTENRIJK)**

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
12,6 km	Roland van Loon		Mrecr	0:55:50			13,54

23 augustus 2006 **40e HYPOTHEKER BEEKLOOP, EINDHOVEN*** *(nagekomen uitslag)*

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
8 km	Frans van der Staak		Mrecr	0:37:06			12,94

**(recreatieloop, zelf geklokte tijd) - Nu De Bocht is uitgebekerd begint Frans maar weer te lopen…*

29 augustus 2006 **AVO INTERNE COMPETITIE, OIRSCHOT** *(individueel)*

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
10 km	Eric Aarts	1e	Msen	0:38:46			15,48
	Henk van de Heuvel	1e	M50	0:38:49			15,46
	Roland van Loon	2e	Msen	0:39:52			15,05
	Ton Peeters	1e	M40	0:41:45			14,37
	Gerrie Dijkstra	2e	M40	0:42:20			14,17
	Nelly van Beers	1e	V45	0:42:46			14,03
	Piet van Oirschot	1e	M50	0:42:54	pr		13,99
	Piet Swaans	3e	M40	0:42:57			13,96
	Henk van de Ven	4e	M40	0:43:22			13,84
	Henk van Gerven	5e	M40	0:43:44			13,72
	Ronald van de Vondervoort	6e	M40	0:43:53	pr		13,67
	Cees Koppen	2e	M50	0:44:51			13,38
	Ad van Heerbeek	3e	M50	0:44:58	pr		13,34
	Ad van Zelst	1e	M60	0:45:07			13,30
	Tineke van de Heuvel	2e	V45	0:47:20			12,68
	Ger van Heesch	7e	M40	0:47:35	pr		12,61
	Laurent Linssen	2e	M60	0:47:48			12,55
	Adrie van de Wal	8e	M40	0:50:22			11,91
	Jozé van de Burgt	3e	V45	0:50:37			11,85
	Hans van Hal	9e	M40	0:51:28			11,66
	Toine Witlox	10e	M40	0:51:36			11,63
	Maarten Roosen	3e	Msen	0:51:45			11,59
	Hans van de Wal	1e	M45	0:51:53			11,56
	Anthony Conijn	4e	M50	0:51:56	pr		11,55
	Leny de Croon	4e	V45	0:51:56			11,55
	Jeanne Kemps	5e	V45	0:52:05			11,52
	Silvia Tempelman	6e	V45	0:54:46	pr		10,96
	Anita Timmermans	1e	V35	0:55:04	pr		10,90
	Lenie Heijms	1e	V40	0:55:11			10,87
	Marjon de Kort	2e	V35	0:55:27			10,82
	Ben Vogels	1e	M55	0:56:08			10,69

AUTORIJSCHOOL
THEA DE JONG

Oirschot 0499-575331 / 0638758082
www.theadejong.nl

UITSLAGEN *(vervolg)*

3 september 2006 TILBURG TEN MILES, TILBURG

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
10 em	Roland van Loon		Bedr.	1:11:04			13,59
	Ronald van de Vondervoort		Mrecr	1:15:25			12,81
	Ad van Zelst	10e	M60	1:16:53			12,56
	Cees van de Schoot		Mrecr	1:16:53			12,56
	Cees Koppen	24e	M50	1:20:03			12,08
	Mari Oerlemans	12e	M55	1:22:27			11,72
	Jan Kemps		Mrecr	1:26:01	pr		11,23
	Jeanne Kemps		Vrecr	1:27:34			11,03
	Antoinet van Esch		Vrecr	1:29:45			10,76
	Silvia Tempelman		Vrecr	1:31:25	pr		10,57
	Arja Oerlemans		Vrecr	1:32:26			10,45
	Jan Joosen		Mrecr	1:34:04			10,27
	Jeanne van Oirschot		Vrecr	1:44:10			9,27
10 km	Piet Swaans		Bedr.	0:43:22			13,84
	Nellie van Beers	3e	V45	0:43:33			13,78

9 september 2006 RABO STRATENLOOP, BLADEL

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
10 km	Ruud van Woensel	5e	M40	0:35:55		cr*	16,71
	Henk van de Ven		Mrecr	0:43:01			13,95
	Jac van Heerebeek	13e	M40	0:43:23			13,83
	Cees van de Schoot	7e	M50	0:45:16			13,25

** clubrecord categorie M45 onder voorbehoud goedkeuring recordcommissie*

10 september 2006 AVO ORIËNTERINGSLOOP, OIRSCHOT

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
lange tocht	Ton Peters	1e		1:20:44			
	Cees vd Schoot / Harrie Mencke	2e		1:22:13			
	Eric Aarts	3e		0:42:12			
	Martien van de Ven	4e		1:47:33			
	Nellie van Beers / Adrie Louwers	5e		3:25:15			
korte tocht	Martijn vd Ven/Robbert vdKerkhof	1e		0:50:12			
	Bart Noyen / René van de Ven	2e		1:00:08			
	Jan en Jeanne Kemps	3e		1:17:17			
wandel tocht	familie van Bommel	1e		1:39:13			
	familie Peters / familie Dijkstra	2e		1:44:00			

UITSLAGEN *(vervolg)*

10 september 2006 BRÜCKENLAUF, KEULEN (DUITSLAND)

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
15,2 km	Roland van Loon		Mrecr	1:11:21			12,78

17 september 2006 DAM TOT DAMLOOP, AMSTERDAM

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
10 em	Maarten Kaptein		Mrecr	1:43:16			9,35

17 september 2006 AIRBORNELOOP, EINDHOVEN

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
15 km	Ruud van Woensel	1e	M45	0:55:20			16,27
	Frans van der Staak	4e	M45	1:05:26			13,75

17 september 2006 BEEKSE MARATHON, HILVARENBEEK

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
42,2 km	Henk van de Heuvel	2e	M50	3:04:48			13,70
30 km	Mari Oerlemans		Mrecr	2:45:56			10,85
	Tineke van de Heuvel		Vrecr	2:41:34			11,14
21,1 km	Ton Peeters		Mrecr	1:30:43			13,96
	Adrie Louwers		Mrecr	1:35:57			13,19
	Ad van Heerbeek		Mrecr	1:39:48			12,69
	Ronald van de Vondervoort		Mrecr	1:41:56			12,42
	Kees Koppen		Mrecr	1:43:45			12,20
	Arja Oerlemans		Vrecr	1:58:24			10,69
	Silvia Tempelman		Vrecr	2:00:48	pr		10,48
	Anthony Conijn		Mrecr	2:03:55			10,22

24 september 2006 MEIERIJLOOP, VUGHT

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
10 km	Gerrie Dijkstra	6e	M45	0:39:48			15,08
	Ton Peeters	8e	M35	0:40:52			14,68

Maarten Kaptein, Dam tot Damloop 2006

TRAININGEN

trainingsschema oktober 2006		
ma	2	HL 50 min
di	3	W-up 45 min DL1 3x steig. 80 m I 90% 15 min HL
wo	4	rust
do	5	W-up DL 1 20 min, DL2 10 min, 15 min HL
vr	6	rust
za	7	Wedstrijd voorb. DL1 15 min, DL3 5 min, 15 min HL,
zo	8	Halve Marathon Eindhoven
ma	9	HL 50 min
di	10	W-up 40 min HL of rust
wo	11	DL 1 12 km
do	12	W-up 40 min DL1 15 min HL
vr	13	rust
za	14	Rustige DL 1 60 min
zo	15	Bosloop 50 min
ma	16	HL 50 min
di	17	W-up 50 min DL1, 10 min HL
wo	18	DL 1 12 km
do	19	W-up licht 2x(350 + 1000 + 350) I 90% 15 min HL
vr	20	rust
za	21	Heideloop 14 km
zo	22	DL 1 60 min
ma	23	HL 50 min
di	24	W-up minutenloop 12-10-8-6-4, I=DL2 , P 2 min HL, 15 min HL
wo	25	DL 2 10 km
do	26	W-up 1000 + 4x(700 I=90%) +1700 15 min HL
vr	27	rust
za	28	Rustige DL 1 / 75 min
zo	29	Bosloop 60 min
ma	30	HL 50 min
di	31	W-up viaduct op en af, op DL2 en af DL1, 15 min HL
wo	1	DL 2 12 km
do	2	W-up 1000 + 5x(700 I=90%) +1700 15 min HL
vr	3	rust
za	4	Rustige DL 1 75 min
zo	5	Bosloop 60 min
ma	6	HL 50 min

LET OP, gewijzigde vertreklocaties:

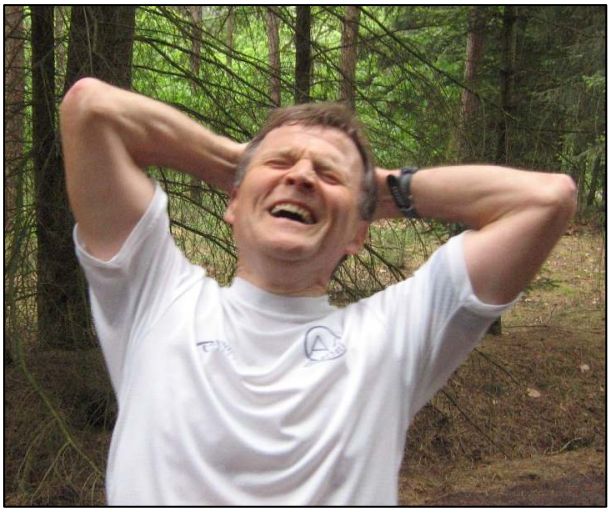
Trainingen: zondag 9:30 uur (recreanten, 5 niveaugroepen, vanaf het kleine veld)
dinsdag 19:00 uur (clubtraining vanaf Outletcentrum Rijkesluisstraat)
woensdag 15:00 uur (vrije training, vanaf 's-Heerenvijvers)
woensdag 19:00 uur (recreanten, 5 niveaugroepen, vanaf parkeergarage De Poort)
donderdag 19:00 uur (clubtraining vanaf Outletcentrum Rijkesluisstraat)
zaterdag 9:00 (vrije trainingen, vanaf bosbad De Kemmer)

Oirschotse Heide Memory Run:

Zaterdag 21 oktober om 9:00 uur lopen we de marathonroute over de Oirschotse heide (14 km), vertrek vanaf bosbad De Kemmer

WOENSDAGMIDDAGGROEP

Zoals in de Spike van april aangegeven, starten we weer met de woensdagmiddaggroep als de woensdagavondtrainingen weer aanvangen vanaf een andere lokatie dan het veldje bij de Kemmer. Zolang ik bij de club ben is dit op de woensdag met Oirschots kermis, dit jaar 27 september.
Ik heb reeds vernomen, dat we weer een paar nieuwe gezichten mogen verwelkomen, de groep is dus nog steeds groeiende.
Zoals afgelopen winter lopen we meestal een langere duurloop op zachte ondergrond, en wel in 's-Heerenvijvers, de Oirschotse Heide, De Straatse Heide, de Oostelbeerse Heide of landgoed De Baest.
Om de route van de heidemarathon niet te vergeten, zullen we deze ook zeker enkele keren lopen. Onze "vaste" trainer Cees van de Schoot zal ook weer aanwezig zijn en de leiding nemen.



Dat wordt weer lachen…

Samenkomst : **op de parkeerplaats bij 's-Heerenvijvers.**
Niveau : **ongeveer groep 3**
Gemiddelde snelheid : **ong. 9,5 km per uur (oftewel 6,3 minuten per km)**
Totaalafstand per training : **ong. 15 km.**
Het programma:

15.00 uur	: ong. 750 m warmlopen en buurten
15.05 uur	: rekoefeningen en buurten in de omgeving van het kapelletje (tot 15.15 uur zijn we daar)
15.15 uur	: duurloop en buurten
± 16.45 uur	: terugkomst, afsluitende oefeningen en buurten
± 16.50 uur	: einde

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

Namens de woensdagmiddaggroep, Pieter Smits.

ZAALTRAINING 2006 / 2007

Beste AVO atleten,

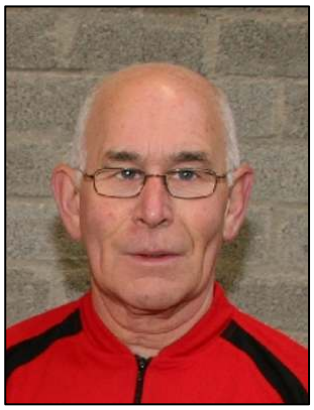
Ook dit seizoen gaan we voor leden die belangstelling hebben weer de zaaltraining organiseren.

Vooral voor de leden die in de winterperiode eens 'n uurtje wat anders willen dan hardlopen is dit een leuke mogelijkheid om eens de spieren, die anders wat minder aan bod komen en toch belangrijk zijn, te trainen, b.v. buik-, rug- en bovenlichaamspieren.
De trainingen vinden plaats op donderdag en we starten de eerste training op 12 oktober.

Lokatie: Gymzaal Lindelaan, tijd: 20.30 tot 21.30 uur

De trainingen worden in principe verzorgd door Ton van Liempt.

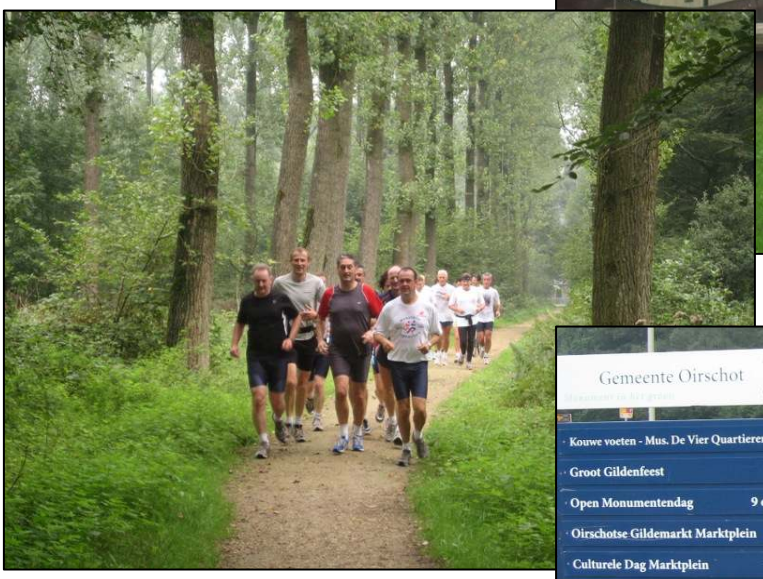
Graag tot ziens in de zaal!



Dat wordt weer zweten…

TRAININGEN *(vervolg)*

trainingen voor de halve marathon Eindhoven



WEDSTRIJDKALENDER

datum	*plaats*	*evenement*	*hoofdafst*	*tijd*	*info*
Zo 1okt	Breda	Bredase Singelloop	21,1 km	13:45u	www.bredasesingelloop.nl
Zo 1okt	Stiphout	Centrumloop	10/15 km	12:00u	www.helmondse-atletiekclub.nl
Zo 8 okt	Eindhoven	Marathon	42,2 km	11:00u	www.marathoneindhoven.nl
			21,1 km	14:00u	
Zo 15 okt	Amsterdam	ING Marathon	42,2 km	10:30u	www.ingmarathon
			21,1 km	14:00u	amsterdam.nl
Zo 15 okt	Vught	Herfstloop	10/21,1 km	12:00u	www.ph.nl
Zo 22 okt	Rucphen	Gebr.Oomenloop	5/10 km	11:00u	www.avr90.nl
Za 28 okt	Tilburg	Snertcross	diverse	13:30u	www.parcival.nl
Zo 29 okt	Etten-Leur	Marathon	42,2 km	11:30u	www.marathonbrabant.nl
			21,1 km	13:45u	
Zo 29 okt	Boxtel	Sparrenbosloop	diverse	10:30u	www.avmarvel.nl
Zo 29 okt	Veldhoven	diverse	diverse	10:30u	www.home.hccnet.nl/gvac.atletiek
Zo 5 nov	Drunen	Duinencross	diverse	diverse	www.dakdrunen.nl
Zo 5 nov	Bladel	Crossloop vrouwen		13:40u	www.no-limitsbladel.nl
		Crossloop mannen		15:00u	
Zo 5 nov	New York	marathon			
Zo 12 nov	Tilburg	VGZ Warandeloop	5,5/7,2 km	vanaf	www.warandeloop.nl
				10:30u	
Zo 12 nov	Valkenswaard	Valkenloop	7,1 km	10:30u	www.avv-online.nl
			14,5 km	11:00u	
			21,1 km	11:30u	
Zo 19 nov	Nijmegen	Zevenheuvelenloop	15 km	13:00u	www.zevenheuvelenloop.nl
Zo 19 nov	Veldhoven	Korzecross	diverse	11:00u	www.gvac.nl
Zo 26 nov	Stiphout	Molenvencross	4,2 km	10:30u	www.helmondse-
			9,0 km	11:00u	atletiekclub.nl
Zo 26 nov	Kaatsheuvel	Maresia Cross	6,5/9 km	11:20u	www.tvwaalwijk.nl

Alleen de belangrijkste afstand en starttijd is weergegeven, vaak bestaat een evenement uit meerdere onderdelen. Om er zeker van te zijn dat de wedstrijd doorgaat en de tijden en afstanden kloppen kijk je op www.uitslagen.nl of www.inschrijven.nl of www.hardlopen.nl (klik op loopagenda).

2007: Zo 14 jan Egmond, halve marathon / Zo 25 mrt Venlo, Venloop / Zo 15 april Fortis Marathon Rotterdam / Zo 13 mei Praag International marathon / Zo 6 nov Marathon New York

Mari Oerlemans (midden) in Egmond 2004

NEW YORK !

Datum: 4 november 2007
Lokatie: New York City, USA

Als marathonliefhebber moet u ‘m eens in uw leven gelopen hebben. Al komt u op uw knieën over de finish, de New York City Marathon betekent genieten van alle supporters, het gegil en de aanmoedigingen, maar ook van het loodzware parcours, het vals plat op First Avenue en de laatste heuveltjes in Central Park.

Fantastische supporters in een fantastische stad

New York City, een stad waar u nooit genoeg van krijgt. De marathon staat bekend om zijn wisselende parcours, maar zeker ook om haar fantastische supporters. Langs de gehele route staan duizenden mensen iedereen aan te moedigen. Spandoeken, borden, ballonnen en sjaaltjes. Niets is de supporter te gek om u door deze 42 kilometer heen te slepen. Natuurlijk is er die pijn, de vermoeidheid en de onzekerheid de eindstreep te zullen halen, maar de massaal aanwezige supporters slepen u er doorheen.

Deelname

De New York City Marathon is één van de meest geliefde marathons. Door nu al aan te geven dat u van plan bent deel te nemen of geïnteresseerd bent in dit fantastische evenement, proberen wij uw startbewijs voor de New York City Marathon 2007 te garanderen in combinatie met een volledig arrangement.

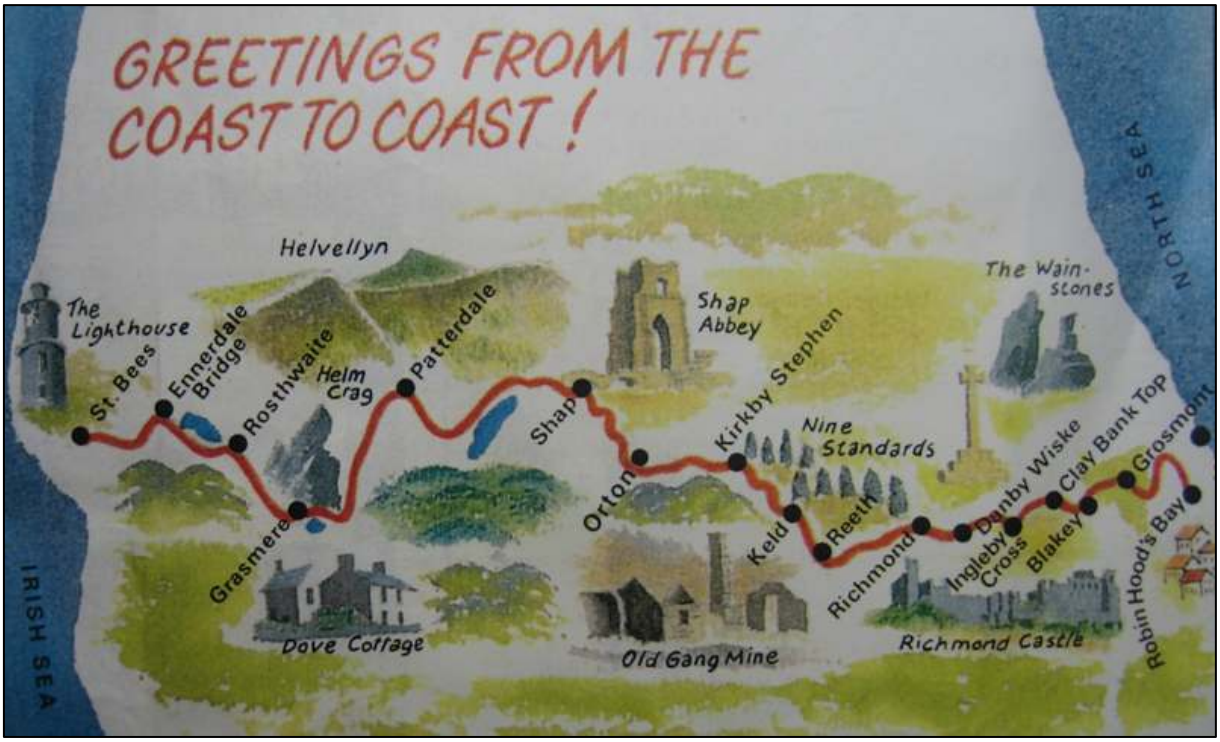
Uiteraard is het ook mogelijk om u op een mailinglijst te zetten, zodat u op de hoogte blijft zonder dat u nu al een definitieve beslissing neemt. Zodra de arrangementen klaar zijn, (november/december 2006) zullen wij een informatie avond organiseren.

Gerrie Dijkstra 0499-570107
Tineke van den Heuvel 0499-575934
Mari Oerlemans 0499-573860

New York, een stad waar u nooit genoeg van krijgt! Te midden van de chaotische drukte van mensen en yellow cabs bevinden zich fascinerende musea, fantastische warenhuizen, restaurants en vele unieke kleine wijken. De stad New York, de ‘hoofdstad van de wereld’, in één woord? Dat lukt niet! De stad kent vele hoogtepunten die je vanzelf tegenkomt als je de marathon gaat lopen.

WANDELEN

C2C of te wel Coast to Coast in Engeland *(Erik van Ingen)*



Van mij geen verhaal over hardlopen, ik heb al moeite genoeg om het op de trainingen bij te benen. Het leek me aardig jullie iets te vertellen over mijn wandelweek de laatste week van augustus in Engeland.
Vorig jaar heb ik samen met mijn zwager het eerste deel van deze lange afstandroute gelopen. Dit jaar in dezelfde periode de tweede helft.
De route is door de legendarische en gedreven loper, illustrator en schrijver van gidsen Alfred Wainwright in 1973 uitgegeven."It took me a year and it was a journey of delight" , schreef hij.
De route loopt van St.Bees aan de Ierse zee tot Robin Hood´s Bay aan de Noordzee, 305 kilometer.
Het mooie van deze route is dat je door drie nationale parken loopt, het Lake District, de Yorkshire Dales en de Yorkshire Moors.
Verreweg de meeste mensen lopen de route van west naar oost. Voordeel; je loopt met de wind in de rug en je begint met het zwaarste deel, het Lake District. Het gebied met mooie meren maar ook met forse klimpartijen. Een paar keer per dag van meer naar top en van top naar meer. De moeite wordt meer dan beloond met prachtige uitzichten en adembenemende stiltes.
Vorig jaar de eerste helft gelopen tot aan het begin van de Yorkshire Dales. Dit jaar hebben we daar de draad weer opgepakt. Het ging om 165 kilometer in 7 etappes, variërend van 18 tot 39 km. per dag.
Alles per openbaar vervoer; met de trein naar Amsterdam, de bus naar IJmuiden, de nachtboot naar Newcastle (DFDS Seaways). De dag erop met de trein van Newcastle naar Carlisle en overstappen naar Kirkbey Steven.
Dezelfde dag al de eerste etappe gelopen in de Dales naar Keld. Flink omhoog over de door ontbossing en overbegrazing met schapen kale afgetopte heuvels. Met tot je verrassing boven in de heuvels zompend hoogveen. De grote uitgestrektheid, het ontbreken van iedere bebouwing en de stilte maken grote indruk. En dan aankomen in Keld, een klein tussen de heuvels verborgen verstild grijs gehuchtje waar vroeger mijnwerkers woonden. In het midden van de 19e eeuw een belangrijk centrum van de open loodmijnindustrie. Op veel plaatsen zijn de restanten van deze industriële activiteiten nog goed zichtbaar (schoorstenen, vervallen stenen gebouwtjes, gruis/ en steenhopen).

WANDELEN *(vervolg)*

Soms wordt je verrast door het geluid van de Grouse, onze bijna uitgestorven korhoen. Misschien doet het jullie eerder denken aan Famous Grouse. Als je hier in dichte mist of regen dagen zou moeten lopen, ga je dit spul spontaan drinken, denk ik.
Wij hadden absoluut niet te klagen over het weer, veel zon en heel wat beter dan in Nederland. De familie verdacht ons ervan een weekje op de Canarische eilanden doorgebracht te hebben.
Het mooie van zo'n tocht zijn ook de vele verrassingen. De ontmoetingen met en verhalen van andere lopers, onderweg en 's avonds in de inn. Engelsen maar ook Amerikanen, Australiërs, Nederlanders en Denen. Op zondagmiddag kwamen we in Reeth aan, gelegen aan de westrand van de Dales. Een klein dorp met een centraal plein met een groot grasveld in het midden en winkeltjes en kroegen eromheen. Samen met een tweede schil van de door de bloeiende hei paars gekleurde heuvels. En dan wordt daar midden op het gras een ''songs of praise'' met een brassband "opgevoerd". Meezingende mensen op stoelen in het gras, paarse heuvels om je heen en drie pastors van verschillende kerken "praten" de songs aan elkaar. Zo proef je iets van de Engelse cultuur. Ook de B&B geven je een goede kijk op de Engelse gewoonten. Het Full English Breakfast met toast, bacon, eggs en sausages. Als je wilt met porridge vooraf. Genoeg om de hele dag mee te doen. Black tea is daar echt zwart. Huizen volgehangen met schilderijen en prullaria. De slaapkamers met bloemetjesbehang.
Na de Dales volgden de Yorkshire Moors. Een heuvelig gebied met uitgestrekte heidevelden en prachtige uitzichten. Het was een echte paarse "vvv heide", volop in de bloei. Heuvels met mooie namen als Round Hill, Carlton Bank en Clay Bank.
En dan richting de Noordzee, de laatste etappe van Glaisdale naar Robin Hood's Bay, zo'n 32 km. Door kleine pittoreske dorpjes en spoorwegovergangen met openslaande spoorbomen. Op het laatst nog ongeveer 5 km. lopen langs de kust en dan het uitzicht op het in de baai gelegen Robin Hood's Bay. Een klein oud vissersdorp met smalle steile straatjes. Je hoort volgens de traditie bij hoog water aan te komen zodat je op de steile kade even het zoute water van de Noordzee tegen je voeten aan kunt laten klotsen. Dat moet want tradities zijn heilig. Daar vind je tegen de kade ook de pub van Bay Hotel met de plaquette van het eindpunt van de C2C op de muur. Gehaald. In twee jaar 305 kilometer van Coast to Coast.

Een aanrader voor verwende langeafstandslopers.

Erik van Ingen

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?

● Toon Bullens Architect ● Rabobank ● Franken Installatiebedrijf ● Autorijschool Thea de Jong ● De Club van Eenentwintig (Horeca Oirschot) ● Oirschot Olie B.V. ● Boerenbond Deurne ● Bakkerij Den Heuvel ● Vingerhoeds Metaal ● Joost Vugs Keurslager ● Bakkerij Schellens ● Mitra Slijterij ● Boekhandel De Croon ● Klus- en Timmerwerken Frank van Esch ● Frank van Kemenade Bloemsierkunst ● Gast Makelaardij & Assurantiën ● De Meeuw Bouwsystemen ● Slagerij Cas Smits ● Transportbedrijf Gebr. van Beers B.V. ● Schuurmans Glas- en Schilderwerk ● Reisburo Van Gerwen ● Runnersworld ● Autobedrijf P. van de Ven ● Running Support ● Bloemenboetiek ELHA ● Verspaandonk Herenmode ● Eetcafé 't Stoeltje ● Ristorante Pizzeria il Tavolino ● Screenrun Zeefdruk ● Hotel De Moriaan ● Blox & Verbeek Adviseurs ● Anja van Heerebeek Sportmassage ● Springer & Van Rijt ● Grim Etalage en Reklame ● Volvo Servicecenter Oirschot ● C1000 ● FT-Print

JEUGD

Hallo jeugdleden, ouders en fans van onze atletiekclub AVO.

Nog een enkele keer buiten trainen en dan is het weer zover dat wij met de technische training naar de zaal verhuizen. De indeling is bij iedereen bekend met de daarbij behorende afspraken.
Ook de looptraining op woensdag middag, voor alle jeugdleden, op de basisschool staat daarop vermeld. De looptraining voor junioren, is op zaterdag middag.
Het wedstrijdschema voor de winter komt half oktober. Voor zover er nu al informatie is over de crossen wordt dat vermeld in onderstaand schema. Daarnaast komt er 30 september een boekje uit over het crosscircuit van onze regio(14). Dit is gratis af te halen bij Tiny van de Ven.
Alle informatie over het crosscircuit is tevens te vinden op deze site:
http://members.chello.nl/h.vandeven11/
Wij hopen dat weer alle jeugdleden mee doen aan het circuit.
De voorbereiding van het kamp is in volle gang. En gelukkig zijn er weer ouders en junioren die als begeleiding mee gaan om er voor de jeugd een fantastisch weekend van te maken.
Nu maar hopen dat het mooie weer tegen die tijd niet helemaal voorbij is.

Veel leesplezier, Tiny.

JEUGD, WEDSTRIJDKALENDER

waar?	wanneer?	wat?	wie?	hoe laat?	inschrijven vóór:
Den Bosch	7 okt. (za)	Baanwedstrijd	Pupillen	10.00u	1 okt.
Den Bosch	15 okt. (zo)	Baanwedstrijd	Jun/Sen/Mast	11.00	6 okt
*?????????????	13/14/15okt	Kampeerweekend	pup/jun D		
Reusel	28 okt. (za)	Indoor	Pup. Jun D		
Boxtel	29 okt. (zo)	Sparrenbosloop	jeugdleden	12.25u	22 oktober

De wedstrijden met dit * teken zijn wedstrijden waar we gezamenlijk naar toe gaan. De **pupillen en Junioren D** krijgen van te voren op de trainingsavonden een inschrijfbriefje.

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

JEUGD, UITSLAGEN

26 augustus 2006 **BAANWEDSTRIJD GEMERT (Pupillen)**

J pup B	40m	Ver	Bal	Ptn	pl	1000m	pl
Bart v Leeuwen	8.2 pr	2.59 pr	13.27 pr	736	18e	4.55.3 pr	19e
M pup B	**40m**	**Ver**	**Bal**	**Ptn**	**pl**	**1000m**	**pl**
Britt vd Branden	9.3	2.07	11.24	447	29e	-	-
J pup A2	**60m**	**Hoog**	**Kogel**	**Ptn**	**pl**	**1000m**	**pl**
Mark v Nuenen	10.4	1.15	5.57 pr	1217	13e	5.11.2	20e
Jeroen de Bresser	10.6	1.05	4.87	1070	19e	4.54.4	19e
M pup A1	**60m**	**Hoog**	**Kogel**	**Ptn**	**pl**	**1000m**	**pl**
Lotte Verhoeven	10.5	1.00	5.12 pr	1063	11e	4.30.6	13e
Bo vd Branden	11.2	0.95	3.71	838	17e	4.37.6	14e

JEUGD, UITSLAGEN *(vervolg)*

26 augustus 2006 BLOKMEERKAMP GEMERT (Junioren)

categorie	naam	onderdeel	prestatie	punten	plts
M jun D1	Noukje Verhoeven	60m	10.0 sec		
		ver	3.26 m		
		hoog	1.25 m		
		60m horden	13.1 sec		
		speer	14.46 m		
			TOTAAL	1550	8e

2 september 2006 BRABANTSE KAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP BEST (Pupillen)

J pup C	40m	ver	hoog	bal	ptn	pl	600m	pl
Cock Schuncken	7.25	2.64 pr	0.80	26.83 pr	1347	13e	2.19.06 pr	8e

Proficiat Cock!.

2 september 2006 OPEN KEMPISCH KAMPIOENSCHAP VALKENSWAARD

categorie	naam	onderdeel	prestatie	punten	plts
J jun B	Luc vd Ven	polshoog	2.80 m		3e
J jun A	Bart Noijen	3000 m	11.47.96 min		2e
		kogel	9.33 m		3e
	Robbert vd Kerkhof	polshoog	3.30 m		1e
M sen	René vd Ven	kogel	11.? m CR		3e
		speer	48.40 m		1e
	Martijn vd Ven	speer	47.44 m		2e

JEUGD, RUN2DAY CROSSCIRCUIT 2006/2007

Loopagenda regio 14

5 november 2006	Verspaandonkcross	No Limits	Bladel
19 november 2006	Campuscross	GVAC	Veldhoven
17 december 2006	Allco L'Avant Sylvestrecross	AVR'69	Reusel
31 december 2006	De Meeuw Auwjaorscross	AV Oirschot	Oirschot
21 januari 2007	Sportshop Reusel Dieprijtcross	DES	Eersel
4 februari 2007	Wedertcross	AVV	Valkenswaard
11 februari 2007	Joe Mann Bosloop	GM	Best
11 maart 2007	Driedorpencross	Fortuna'67	St. Oedenrode

JEUGD, RUN2DAY CROSSCIRCUIT 2006/2007 *(vervolg)*

Reglement Crosscompetitie:

Puntentelling individueel klassement:
Punten worden in elke categorie toegekend aan de hand van de klassering. Alle atleten kunnen deelnemen, dus ook atleten uit andere regio's dan de Kempen (regio 14). De eerste finisher krijgt evenveel punten als er deelnemers in de betreffende categorie worden geklasseerd. De volgende finisher krijgt 1 punt minder enz., zodat de laatste finisher in de categorie één punt krijgt
En om misverstanden te voorkomen: de plaatsing door de jury-aankomst is bepalend ook al krijgen twee of meer atleten dezelfde tijd toegewezen.
Alleen de officiële uitslag van de organiserende vereniging is hiervoor bepalend.
Een atleet kan deelnemen aan 8 crossen, maar moet tenminste hebben deelgenomen aan 5 crossen om opgenomen te worden in het eindklassement. Alle punten tellen mee. Ook van de eventuele 6^{e}, 7^{e} of 8^{e} cross. Je kunt dus geen slechtste resultaten laten vervallen.
Wie aan het einde van het seizoen het grootste aantal punten heeft is winnaar geworden in de betreffende categorie. Bij gelijke stand beslist het aantal eerste plaatsen, tweede plaatsen enz. Voor de nummers 1,2,en 3 zijn per categorie prijzen beschikbaar en iedereen die aan minimaal 5 crossen heeft deelgenomen ontvangt in ieder geval een herinnering.

Puntentelling verenigingsklassement:
Punten voor het verenigingsklassement worden ook in elke categorie toegekend aan de hand van de klassering. Alleen de eerste 3 deelnemers van een verenigingen krijgen per categorie punten. Ze krijgen het aantal punten dat ze in het individuele klassement behaald hebben. De vierde finisher van dezelfde vereniging in een categorie krijgt dus geen punten meer. De punten die per vereniging per cross behaald zijn, staan vermeld in het verenigingsklassement. Alle punten per vereniging worden opgeteld en dat bepaalt de klassering. Er zijn twee verenigingsklassementen: "Pupillen/junioren" en "senioren/masters". De vereniging die aan het einde van het seizoen het grootste aantal punten heeft is winnaar. De beste 3 verenigingen per klassement ontvangen een verenigingsprijs.
Het verenigingsklassement is exclusief voorbehouden aan de verenigingen uit regio 14.

Korte Cross:
Om atleten (Jun A, Senioren en Masters) die liever niet de langste cross-afstand lopen toch in de gelegenheid te stellen aan een wedstrijd deel te nemen is overal de "categorie Korte Cross" ingevoerd. De te lopen afstand is gelijk aan de afstand voor de B jun j en de A jun m. (± 3500m)
De Korte Cross wordt behandeld als één categorie, ongeacht in welke categorie de atleet eigenlijk thuishoort. Er is natuurlijk wel een aparte uitslag voor mannen en vrouwen.

Verandering van categorie:
Voor atleten die tijdens het cross-seizoen master worden of overgaan naar een oudere mastercategorie geldt het volgende: Ze blijven voor onze competitie het hele seizoen in hun oorspronkelijke categorie (en moeten dus ook de afstand van die categorie blijven lopen) tenzij ze (na hun verjaardag) **vijf** crossen in hun nieuwe categorie lopen. In dat geval worden ze opgenomen in de einduitslag van de mastercategorie waartoe ze na hun verjaardag behoren.
(Bij de Masters worden overal 10-jaar categorieën gehanteerd, te beginnen bij 35+.)

Verandering van vereniging:
Voor atleten die tijdens het seizoen veranderen van vereniging geldt het volgende: Hun individuele punten mogen ze behouden en meenemen, maar de punten die ze behaald hebben voor het verenigingsklassement blijven bij hun oude club.

Tussenstanden:
De tussenstanden van het individuele klassement worden bij iedere volgende cross opgehangen, zodat men op de hoogte blijft.
Cross-circuit leider: Piet van Boven, Tuinstraat 13, 5721ZZ, Asten, 0493 -691247.
E-mailadres crosscompetitie:
piet.van.boven@hetnet.nl
Standenlijsten te zien op site:
http://members.chello.nl/h.vandeven11/
Vragen of opmerkingen over de stand naar e-mail: hven@chello.nl

JEUGD, RUN2DAY CROSSCIRCUIT 2006/2007 *(vervolg)*

Prijsuitreiking:
Er vindt enkele weken na de laatste cross op (waarschijnlijk) 14 april 2007 een aparte prijsuitreiking plaats van het Run2day cross- en trimcircuit (regio14). Locatie: Sportpark Reusel. Aanvang: 15.00u.
De winnaars van het individuele klassement kunnen dan hun prijs in ontvangst komen nemen. Alle atleten die in het klassement zijn opgenomen ontvangen via het eigen verenigingssecretariaat een uitnodiging voor deze prijsuitreiking. De nummers 1, 2, en 3 in iedere categorie ontvangen een prijs en iedereen die aan minimaal 5 crossen heeft deelgenomen een herinnering.

JEUGD, TRAININGEN

vanaf donderdag 28 september tot ong. 1 april: zaaltraining in zaal "De Linde", Lindelaan Oirschot
veldtraining (looptraining) op het atletiekveld

DAG	TIJD	CATEGORIE	TRAINER
maandag, zaal	18.30u - 19.30u	Pupillen	Peter Derks
	19.30u - 20.30u	Pupillen en jun D	Peter Derks
dinsdag, zaal	18.30u - 19.30u	Pupillen	Robbert vd Kerkhof Martijn vd Ven
dinsdag, zaal	19.30u – 21.00u.	Junioren C/B/A/Sen	Martien vd Ven
woensdag, veld	13.30u – 14.30u	Pup + Jun D1	Tiny vd Ven/ Cees vd Schoot
donderdag, zaal	18.30u - 19.30u	Junioren D	Riny Roefs
donderdag, zaal	19.30u - 20.30u	Junioren C	Riny Roefs
zaterdag, 's-Heerenvijvers	16.00u.	Jun D2+C+B+A/Sen	Martien vd Ven

Elk kind krijgt persoonlijk bericht in welke trainingsgroep hij/zij is ingedeeld.

Weken dat de training voor de jeugd vervalt i.v.m. Basisschoolvakanties

16 okt t/m 20 okt	Herfstvakantie
25 dec t/m 5 jan	Kerstvakantie
19 febr t/m 23 feb	Carnavalsvakantie

De Meeuw Auwjaorscross 2005 - Run2Day Crosscircuit

JEUGD, ACTIVITEITEN

Verslag van Bart van Leeuwen die zijn 1e wedstrijd ervaring op deed in Gemert.

Hallo Tiny,

Het was een hele onderneming gisteren. De eerste keer..... wat moet je meenemen ..... hoe is geregeld met de wedstrijden ..... wanneer welk onderdeel ..... kijken bij de anderen .....
Het is allemaal erg goed gegaan. Het weer werkte helaas niet echt mee, maar gelukkig werd het 's middags droog.
Bart was erg enthousiast. Hij heeft aan alle onderdelen fanatiek meegedaan en vond het ook leuk om bij de anderen te kijken. Er moest nog wel het een en ander worden uitgelegd; het aftellen van de stappen voor het verspringen; het juist instellen van de plank voor de sprint en zo.
De 1000 meter op het laatst was wel het meest intensieve. Na de eindstreep kon hij zijn emoties niet meer de baas en rolden de tranen over zijn wangen. Dat wordt nog veel trainen voor een goede conditie.....
We hebben ook nog gewacht op de diploma's. Toch wel leuk voor Bart om die morgen mee naar school te nemen. Daardoor waren we pas rond 6 uur thuis. We hebben de dag met zijn allen afgesloten bij "de Dames". Met z'n allen nog een lekker ijsje gegeten.....

Vandaag zijn we tot de conclusie gekomen dat Bart op alle onderdelen beter heeft gepresteerd dan tijdens de wedstrijdjes in juni bij de club. Hij was erg trots en dat is weer goed voor zijn motivatie.

Groetjes, Annemieke en Bart.

JEUGD, PR-BEKER 2006

Voor degenen die niet meer precies weten hoe het zit met de PR-beker, hier nog even in het kort waar het om gaat. Van alle atleten t/m jun C worden op 1 augustus de huidige PR's vergeleken met de PR's van een jaar daarvoor. Elke prestatie wordt volgens de officiële KNAU-telling omgezet in punten. De atleet die in dat jaar gemiddeld per onderdeel het grootst aantal punten is gestegen, wordt winnaar van de PR-beker.

Hieronder de tien eersten uit het klassement van 2006:

	JONGENS	gemiddelde stijging		MEISJES	gemiddelde stijging
1	Cock Schuncken	111	1	Nina vd Pasch	107
2	Gijs v Hagen	70	2	Merle v Bommel	49
3	Ruben Rietrae	63	3	Bo vd Branden	33
4	Giel v Hagen	61	3	Demi v Hattem	32
5	Stan v Hagen	58	5	Lynn Neggers	32
6	Giel Peters	56	6	Britt vd Branden	28
7	Teun Schuncken	54	7	Anne vd Boom	24
8	Paul Robben	52	8	Sam Tholen	24
9	Mark v Nuenen	50	9	Lotte Verhoeven	21
10	Sam vd Pasch	38	10	Anne v Hersel	16

(Harry vd Ven.)

Gratis af te halen bij Tiny van de Ven:
3 paar spikes (1 paar maat 37,5 / 1 paar Asics maat 37,5 / 1 paar Reebok maat 37)

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP

GEEN LID EN TOCH HARDLOPEN?

Atletiekvereniging Oirschot geeft gelegenheidslopers de kans om kennis te maken met de club door deelname aan de recreantentrainingen. Je hoeft dus geen lid te zijn, we vragen slechts een kleine kostenbijdrage van 1 euro.

Er wordt gelopen in de vrije natuur, meestal de hei op, in 5 niveaugroepen van rustig tot pittig: 1, 2a, 2b, 3 en 4. Als iemand niet mee kan past de groep zich aan.

De trainingen duren ongeveer 5 kwartier, worden verzorgd door gekwalificeerde trainers met veel ervaring en zijn zeer afwisselend: interval kort/lang, vaartspel, prognoseloop, piramideloop, climaxloop en duurlopen.

Aanmelden voor de recreatietrainingen hoeft niet, je gooit een euro in het potje en sluit je aan bij een groep. En als je een keer niet kunt, ook goed.

Waar: **vanaf het atletiekveld achter de tennisbanen bij Sporthal De Kemmer**
Wanneer: **elke zondagmorgen om half tien en elke woensdagavond om zeven uur.**

ALGEMENE INFORMATIE ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT

opgericht 24 oktober 1985
aangesloten bij de KNAU onder verenigingsnummer V0014355
Leden van verdienste: Albert Houwen en Piet van de Sande
bankrekeningnr. 13.88.61.021
correspondentieadres: Stapakker 1, 5688 PP Oirschot, tel: 0499-573986, e-mail: mjtromp@hotmail.com

kijk ook eens op onze website: www.avoirschot.nl

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
Guus van der Burgt	penningmeester	0499-574548	ibbab@wxs.nl
Leny de Croon		0499-577312	lenydecroon@hotmail.com
Anthony Conijn		0499-550641	anthonyconijn @wanadoo.nl
René van de Ven		0499-573143	chr_vd_ven@hotmail.com

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	mario.wiercx@wanadoo.nl
Martien van de Ven	0499-574528	martienvandeven@planet.nl

Technische commissie. *Coördineert alles rondom de trainingen en organiseert de interne wedstrijden (clubkampioenschappen, interne competitie, cyclopathon, oriënteringsloop, e.d.)*

Ton van Liempt	0499-572943	tonvanliempt@12move.nl
Cees van de Schoot	0499-573276	ceesvandeschoot@hetnet.nl
Harry van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl
Martien van de Ven	0499-574528	martienvandeven@planet.nl
Maarten Tromp (bestuursafgevaardigde)	0499-573986	mjtromp@hotmail.com

Jeugdcommissie. *Behartigt de belangen van de jeugdleden en organiseert speciale jeugdactiviteiten.*

Jolanda Derks	0499-576014	
Marita van der Pasch	0499-574198	
Anita Timmermans	0499-574794	
Tiny van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl
René van de Ven (bestuursafgevaardigde)	0499-573143	chr_vd_ven@hotmail.com
Bart Noijen (junioren A en B)	0499-575253	
Mark van der Pasch (junioren C)	0499-574198	
Noukje Verhoeven (junioren D)	0499-573964	

Socio-commissie. *Schenkt aandacht aan persoonlijk lief en leed wanneer zij ervan op de hoogte gesteld wordt*

Leny de Croon	0499-577312	lenydecroon@hotmail.com
Tineke van den Heuvel	0499-575934	h.vandenheuvel7@chello.nl
Tiny van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl

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

ALGEMENE INFORMATIE ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT

Recreantencommissie. *De recreantencommissie bestaat uit de trainers van de recreantengroepen en verzorgt de recreantentrainingen en de jaarlijkse loopcursus.*
zie de lijst met trainers en begeleiders

Anthony Conijn (bestuursafgevaardigde)	0499-550641	anthonyconijn @wanadoo.nl

Wedstrijdcommissie. *Organiseert de jaarlijkse grote evenementen: de Jazzloop en de Auwjaorscross.*

Nellie van Beers (wedstrijdsecretaris)	0499-573634	n.beers@bodb.rabobank.nl
Toon de Croon	0499-575416	toondecroon@chello.nl
Henk van Gerven	013-5142400	henkrunner@hotmail.com
Piet Swaans	0499-574599	pmswaans@wanadoo.nl
Ad van Zelst	0499-550695	vanzelst-westland@chello.nl
Leny de Croon (bestuursafgevaardigde)	0499-577312	lenydecroon@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
Peter Derks	0499-576014	
Martien van Gerven	0499-575532	gerven-visser@planet.nl
Jan Heijms	0499-575155	
Johan der Kinderen	0499-574091	
Martien Verbruggen	0499-575193	joannamartien@hotmail.com
Guus vd Burgt (bestuursafgevaardigde)	0499-574548	ibbab@wxs.nl

Wandelcommissie. *Deze commissie zorgt voor de wandeltrainingen binnen het verenigingsverband*

Cees van Rijen	0499-572887	
Ton van der Sande	013-5134266	asmi.advies@planet.nl
Maarten Kaptein (bestuursafgevaardigde)	0499-572472	maartenkaptein@kpnplanet.nl

Wedstrijdsecretariaat

Tiny van de Ven (jeugd)	0499-573143	hven@chello.nl
Nellie van Beers (volwassenen)	0499-573634	n.beers@bodb.rabobank.nl

Wedstrijduitslagen. *Voor publicatie in clubblad, de website en plaatselijke pers.*
Doorgeven: persoonlijke records, clubrecords en uitslagen die niet op www.uitslagen.nl staan.

Ad van Zelst	0499-550695	vanzelst-westland@chello.nl

Publiciteit. *Nieuws voor publicatie in clubblad, de website en plaatselijke pers zo snel mogelijk naar:*

Ad van Zelst	0499-550695	vanzelst-westland@chello.nl

Webmaster

Remi Timmermans	0499-574484	remi@avoirschot.nl

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

Harry van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl

Jury-coördinator

Maarten Kaptein (waarnemend)	0499-572472	maartenkaptein@kpnplanet.nl

EHBO coördinator

Toon de Croon	0499-575416	toondecroon@chello.nl

Trainers en begeleiders, clubtrainingen

Toon de Croon	0499-575416	toondecroon@chello.nl
Cees van de Schoot	0499-573276	ceesvandeschoot@hetnet.nl
Eric Sessink	0499-310238	eric.sessink@freeler.nl

ALGEMENE INFORMATIE ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT

Trainers en begeleiders, recreanten

Jan Bruurs	013-5132573	jlmbruurs@home.nl
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
Marjon de Kort	0499-576109	marjondekort@hetnet.nl
Ton van Liempt	0499-572943	tonvanliempt@12move.nl
Ton van Nieuwburg	0499-571120	
Hennie van Rijt	0499-575821	h.rijt@chello.nl
Cees van de Schoot	0499-573276	ceesvandeschoot@hetnet.nl
Nol Veldhuizen	0499-574048	meubelfabriekveldhuizen@hetnet.nl
Mario Wiercx	0499-573871	mario.wiercx@wanadoo.nl

Trainers en begeleiders, jeugd

Peter Derks	0499-576014	
Anja van Heerebeek	0499-574150	ja.heerebeek@planet.nl
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@hetnet.nl
Maarten Tromp	0499-573986	mjtromp@hotmail.com
Martien van de Ven	0499-574528	martienvandeven@planet.nl
Tiny van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl
Harry van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl
Martijn van de Ven	0499-573143	
René van de Ven	0499-573143	chr_vd_ven@hotmail.com

Redactie clubblad. *Kopij, bij voorkeur digitaal, vóór de 20e van de maand (als het kan eerder) inleveren bij*

Laurent Linssen	0499-577571	laurent.linssen@hotmail.com
Harry Pieschel	0499-575947	h.pieschel@hccnet.nl
Tiny van de Ven (jeugdredactie)	0499-573143	hven@chello.nl
Ad van Zelst (opmaak)	0499-550695	vanzelst-westland@chello.nl

Verspreiding clubblad
Jan en Jeanne Kemps, Toos de Croon, Mia Heijms, Frans Verhagen, Susanne Aarts, Sonja van Bommel, Berti Smetsers, Ria Louwers, Ton van der Sande, Lon den Ouden, Jacqueline Tromp, Robbert van de Kerkhof en Erna van Agt.

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

De Spike is het clubblad van de Atletiekvereniging Oirschot en verschijnt elke 1e van de maand, behalve in augustus, in een oplage van 225 stuks. Het drukwerk wordt verzorgd door FT-Print te Oirschot.

Kopij bij voorkeur digitaal (b.v. in Word als e-mail bijlage) aanleveren. Kies het lettertype Times New Roman 11 pt en probeer uit te komen op maximaal driekwart pagina, dan kan er nog een plaatje of een foto bij en wordt het niet te lang.

De Spike ontstaat niet vanzelf! De medewerking van onze leden is onontbeerlijk, dus heb je het wel gehad, stort je hart uit en e-mail je bijdrage naar één van de redactieleden. Alleen maar een potlood in huis? Dan bij Ad van Zelst in de brievenbus (Den Heuvel 6, Oirschot).

Heb je het wel gehad, stort je hart uit in De Spike…