atletiek OIRSCHOT

spike

- Roland van Loon kreeg de estafettepen
- Wandelen in Oisterwijk en Gabon
- Zevenheuvelenloop
- Auwjaorscross
- Het was een mooi sportjaar

Blox & Verbeek adviseurs v.o.f.

voor
particulieren en bedrijven

HEEFT U OP FINANCIEEL GEBIED ADVIES NODIG?
Bijvoorbeeld bij het afsluiten van ‘n **hypotheek** of **verzekering**?!
Of heeft u hulp nodig bij het invullen van **belastingaangiftes**?
Wilt u informatie over bijvoorbeeld **pensioenen**, **spaarrekeningen** of andere financiële zaken?

DAN BENT U BIJ ONS AAN HET JUISTE ADRES.
Wij hebben voor u gediplomeerde medewerkers in huis, die u op professionele wijze kunnen adviseren c.q. helpen.
U hoeft ons alleen maar even te bellen voor het maken van een afspraak. Indien gewenst komen wij dan bij u thuis, maar u mag uiteraard ook op een van onze kantoren komen.

Eersel
Sigarenmaker 3
☎0497-517616
🖷0497-517637

Oirschot
De Korenaar 39
☎0499-574887
🖷0499-575675

✉ info@bloxverbeek.nl
💻www.bloxverbeek.nl

Adfiz
Adviseurs in Financiële Zekerheid

Blox & Verbeek adviseurs:
voor een vertrouwd advies
en constante begeleiding

ADVERTEERDERS en SPONSOREN

Hier een lijst van onze adverteerders en sponsoren op volgorde van het jaar waarin ze daarmee zijn begonnen.

1987	Rabobank Het Groene Woud Zuid
1988	C1000/Jumbo supermarkt
1990	Verspaandonk Herenmode
1991	Hennie van Rijt - De Merode
1995	Running Support Joos van Haaren
1998	Club van 21 - Horeca Oirschot
1999	Boekhandel De Croon
	FT-Print
	Bloemenboetiek ELHA
2000	IBB Electronic Engineering
2002	Gasterij De Beurs (wedstrijdsponsor)
2005	Mitra De Poort Slijterij
	Blox & Verbeek Adviseurs
	De Meeuw Bouwsystemen (clubsponsor)
	Boerenbond Deurne
	Bakkerij De Reijsende Man
2008	Roefs Partyverhuur
	Garage BeKa
2009	Fysionova
2010	Frank van Kemenade Bloemen
	Gebr. Van den Bosch Loonbedrijf
2011	Bouwbedrijf van den Boom
2012	Van Zelst Automaten
	Gerrie Dijkstra
	Vogels Groenvoorziening
	Spoordonkse Watermolen
	Autobedrijf Verbruggen
	Kapsalon Marc
	Karin Verbruggen Beeld Design
2013	All Outdoor
	Runnersworld Eindhoven
	Beauty by Jennie
2014	Amazonite
2015	Arianne Huidverzorging

Onze adverteerders bereik je snel met de link op www.avoirschot.nl

Rabobank

VAN DE REDACTIE

Er zijn leden die erover tobben dat ze nooit in de Spike staan.

Hier enkele oplossingen voor dat probleem:

- meld je aan als vrijwilliger,
- ga wedstrijden lopen,
- en probeer ze te winnen,
- stuur zelf een stukje in,
- loop altijd in clubkleding,
- loop vooraan bij de trainingen,
- en lach dan als je een fotograaf ziet,
- doe iets stoms.

En als dat allemaal niet helpt: een advertentie van een kwartpagina met een selfie kost 55 eurootjes voor 6 nummers.

Kijk en lees met plezier!

Ad van Zelst, redactie Spike en website

ALGEMENE INFORMATIE

website: www.avoirschot.nl

Atletiek Oirschot
opgericht: 24 oktober 1985

Aangesloten bij de Atletiekunie,
verenigingsnummer V0014355

Ingeschreven bij de Kamer van
Koophandel, nummer 40238625

Atletiekbaan en clubgebouw:
Bloemendaal 5a
5688GP Oirschot
(bij Sportcentrum De Kemmer)

Postadres:
Notel 48, 5688NB Oirschot
telefoon: 0499-575583
e-mail: j.kemps1@chello.nl
bankrekening 13.88.61.021

Erelid:
Cees van de Schoot

Leden van verdienste:
Albert Houwen
Piet van de Sande
Martien van de Ven
Toon de Croon

De Spike verschijnt 6x per jaar in een oplage van 175 stuks en is gratis voor leden van Atletiek Oirschot.
De digitale versie wordt gratis toegezonden aan onze adverteerders, sponsoren en belangstellenden buiten Oirschot

Druk- en bindwerk:
FT-Print Oirschot

Redactie:
Ad van Zelst

Advertenties:
Anthony Conijn

Bezorging
Jeanne Kemps

Het volgende nummer
verschijnt omstreeks
1 maart

Lees de digitale Spike in full colour op www.avoirschot.nl

ATLETIEK OIRSCHOT - VRIJWILLIGERS

Atletiek Oirschot wordt draaiend gehouden door onderstaande vrijwilligers die zich week-in week-uit verdienstelijk maken als trainer, begeleider, bestuurs- of commissielid en allerhande andere taken.

Vind je de persoon die je moet hebben niet in deze lijst, stuur dan een e-mail naar info@avoirschot.nl. (**vet gedrukt** zijn recente wijzigingen)

versie 25-2-2015

Nellie van Beers	0499-573634	**beerserp@hetnet.nl**
Mieke Bouwman	06-46268399	jhm.bouwman@gmail.com
Joke Bullens	013-5142508	h.bullens@chello.nl
Harrie Bullens	013-5142508	h.bullens@chello.nl
Anthony Conijn	0499-550641	anthonyconijn@gmail.com
Ineke Conijn	0499-550641	inekeconijn@gmail.com
René Coolen		renecoolen@hotmail.com
Leny de Croon	0499-577312	lenydecroon@gmail.com
Toon de Croon	0499-575416	toondecroon@chello.nl
Wim de Croon	0499-577312	wimdecroon@hotmail.com
Pieter van Esch	0499-550377	info@pvanesch.nl
Martien van Geenen	0499-573281	martienvangeenen@planet.nl
Henk van Gerven	013-5142400	henkrunner@hotmail.com
Irene van Gestel	0499-574703	irenewestheim@hotmail.com
Hans van Hal	013-5143323	jma.van.hal@hetnet.nl
Jac van Heerebeek	06-51747503	heere461@planet.nl
Jan van der Heijden	040-2439416	j.heijden7@chello.nl
Tineke van den Heuvel	0499-575934	h.vandenheuvel7@chello.nl
Hans Hoogmoet	0499-575602	avo@hoogmoet.eu
Jeanine van de Kam	0499-573927	jvandekam@gmail.com
Jan Kemps	0499-575583	j.kemps1@chello.nl
Jeanne Kemps	0499-575583	j.kemps1@chello.nl
Johan der Kinderen	06-23271863	johan-sandra@hetnet.nl
Cees Koppen	0499-572589	ckoppen@xs4all.nl
Thomas van Laarhoven		thomas_laarhoven@hotmail.com
Ton van Liempt	0499-572943	a.liempt40@upcmail.nl
Adrie Louwers	06-53597017	adrie.louwers@gmail.com
Jan Manders	013-5142719	gerdamanders61@msn.com
Gerda Manders	013-5142719	gerdamanders61@msn.com
Wally van Mierlo	06-55873850	wally.van.mierlo@gmail.com
Rikie Moors	0499-572306	rmoors@hotmail.nl
Aubry Mulder	06-28085883	aubrymulder@gmail.com
Bart Noyen	06-20803844	bart_noyen@hotmail.com
Jeanne van Oirschot	0499-574823	j.vanoirschot@festacariba.nl
Henny van Rijt	0499-575821	h.rijt@chello.nl
Cees van de Schoot	0499-573276	ceesvandeschoot@kpnplanet.nl
Pieter Smits	0499-573257	pieter_smits@hetnet.nl
Silvia Tempelman	0499-573489	silviatempelman@kpnplanet.nl
Martien van de Ven	0499-574528	martienvandeven@planet.nl
René van de Ven	06-53448618	chr_vd_ven@hotmail.com
Ronald van de Vondervoort	0499-577217	vondervoort@tiscali.nl
Esther de Wert	0499-575330	e.dewert@ssoe.nl
Ad van Zelst	0499-550695	vanzelst-westland@chello.nl

VAN DE VOORZITTER

Jan Kemps

Uiteraard wil ik u allen vanaf deze plaats de beste wensen overbrengen voor 2015

Zowel namens het bestuur als namens mezelf. Dat het jubileumjaar van onze vereniging u allen veel voorspoed en geluk mag brengen. En vooral ook veel gezondheid, zodat we er samen eveneens een sportief jaar van mogen maken.

In 2015 vieren we samen het 30 jarig bestaan van onze vereniging

We zijn vanuit het bestuur bezig met de voorbereiding van de activiteiten voor de dag waarop we het jubileum vieren. We hebben een tweetal commissies samengesteld die ook druk zijn met het organiseren van activiteiten op het sportieve vlak waar alle leden aan deel kunnen nemen. Ook zijn de voorbereidingen opgestart voor een feest in de avonduren. Dus houd de berichten hierover in de gaten.
Ook andere activiteiten in de loop van het jaar zullen in het teken staan van het jubileum dat we dit jaar vieren. Daar komen we in de loop van het jaar nog wel op terug.

Eerst kijk ik hier graag nog even terug naar de laatste activiteit die wij als vereniging elk jaar organiseren namelijk de DE MEEUW AUWJAORSCROSS

Het was dit jaar nog even spannend of het allemaal door zou kunnen gaan. Voor sommigen is dat heel eenvoudig: een cross gaat altijd door. En op zich is het natuurlijk zo dat de omstandigheden voor een cross altijd goed zijn. Maar de organisatie moet natuurlijk rekening houden met de veiligheid voor de deelnemers. En de deelnemers zijn, zoals ik altijd zeg, mensen tussen de 8 en 80 jaar. En die moeten allemaal veilig over het parcours kunnen.

Door de weersomstandigheden hebben een groot aantal mensen afgezien van deelname, wat uiteraard zeer jammer is

Maar het is te begrijpen dat niet iedereen zonder meer in alle omstandigheden wenst deel te nemen en de reis naar onze accommodatie wil ondernemen. De Wedstrijd Organisatie Commissie had alles weer goed voorbereid. De nieuwe voorzitter van die commissie, Wally van Mierlo, kan samen met de leden van de commissie tevreden terug kijken. Uiteindelijk hebben we een mooie crossdag mogen beleven waarop de aanwezige EHBO-ers niet echt meer werk hebben gehad dan anders.

En voor degene die nog meer willen crossen is er zondag 18 januari de CYCLOPATHON

De deelnemers bestaan uit een koppeltje van een wielrenner en een hardloper. Leuk om eens samen met een andere vereniging, namelijk de Pedaleur, een activiteit te ondernemen. Er is nog de mogelijkheid om in te schrijven dus zorg dat je er bij bent.

De volgende belangrijke afspraak die wij als bestuur met alle leden van de vereniging hebben is de

LEDENVERGADERING op maandag 23 februari 2015

Het gaat een belangrijke vergadering worden. We kiezen een nieuwe voorzitter. En we gaan het beleidsplan voor de jaren 2015 tot 2020 behandelen. Samen met de beleidscommissie zijn we dit beleidsplan aan het voorbereiden. Dus als je mede richting wilt geven aan de vereniging voor de komende jaren zorg dan dat je op de ledenvergadering aanwezig bent en praat mee over je eigen vereniging.

Ik zie u dan graag op de ledenvergadering en zeg:

Tot ziens

Jan Kemps
Voorzitter van Atletiek Oirschot

Het bestuur vergadert elke derde maandag van de maand om 20.00 uur in het clubhuis

Leden die punten willen inbrengen of een vergadering willen bijwonen kunnen zich melden bij de secretaris Jan van der Heijden:
j.heijden7@chello.nl

Eerstvolgende vergaderingen:
19 januari en 16 februari.

BOEKHANDEL
DE CROON

De Loop 31 5688EW Oirschot
0499-571416
info@boekhandeldecroon.nl
www.boekhandeldecroon.nl

IBB
Electronic Engineering

Electronic Product Design & Consultancy
Hardware & Software

Ir. A. van der Burgt

www.ibab.nl

Raffendonkstraat 24
5688 DK Oirschot
tel: 0499-574548
fax: 0499-574397

DE REIJSENDE MAN | KORENGOUD
Bij ons zit je gebakken!
Brood, gebak & belegde broodjes
tel (0499) 574 144 | www.oirschotsebakker.nl | tel (0499) 576 111

Frank van Kemenade
BLOEMSIERKUNST
Markt 5 – 5688AJ – Oirschot – telefoon 0499-571437
www.vankemenadebloemen.nl

LEDENADMINISTRATIE

Hans Hoogmoet

Ledenmutaties

Deze keer een fors aantal afmeldingen:

Dré Hoppenbrouwers M45

Dré is telkens geblesseerd en kan daardoor niet lopen.

Silvia Hoppenbrouwers V40

Silvia is momenteel te druk met andere bezigheden om te kunnen lopen.

Carin Brans V45

Adrie Vermeeren M60

Zelfs slechts 1 keer in de week trainen en maximaal 10 kilometer hardlopen geeft een te groot negatief effect op het gewone dagelijkse lopen. Daarom voel ik me gedwongen om te stoppen met hardlopen. Alle bestuursleden, de trainers en alle andere vrijwilligers en leden wil ik graag bedanken voor de lange en fijne tijd bij de vereniging. Altijd zal ik deze club een warm hart blijven toedragen.

Antoinet van Esch V50

Mirjam Willems-van Aarle VSE

Ik heb een gezin met 3 kleine kinderen en de looptijden van de training zijn voor mij te belastend voor het gezin. Ik heb met veel plezier de cursus gevolgd en ik ga zeker zelf door met lopen, maar dan kan ik zelf de tijden invullen.

Mirjam Smits V40

Helaas lukt het door mijn drukke baan niet meer om te komen lopen bij de club. Ik heb altijd met veel plezier bij de club gelopen en training gegeven. Wanneer ik weer meer tijd krijg dan kom ik zeker weer lopen bij Atletiek Oirschot.

Helma Kemps VSE

Marij Kolsters V50

In april 2013 ben ik begonnen met de hardloopcursus, met veel plezier heb ik tot begin dit jaar meegelopen. Maar op de een of ander manier was het toch niet mijn ding. Het is wel een superleuke club waar iedereen gezien wordt en er veel rekening met elkaar gehouden wordt. Met een goed gevoel kijk ik er op terug.

Erik van Ingen M60

Ik heb het al een tijdje aangekeken maar actief meedoen/meetrainen zit er niet meer in. De blessures keren te snel terug. Ik heb, jammer genoeg, dan ook moeten besluiten mijn lidmaatschap op te zeggen.In 2004 ben ik begonnen met de introductietraining en in 2005 liep ik mijn eerste halve marathon in Eindhoven. Het was een goede keuze om met hardlopen te beginnen en heb een leuke tijd bij Atletiek Oirschot gehad. Ik wil de club en haar leden daarvoor hartelijk bedanken. Ik blijf recreatief lopen in m'n eigen tempo in de mooie omgeving van De Mortelen.

Jan van den Heuvel M50

Diane van Heeswijk V45

Monique Theuns V40

Ellen van Beers V35

Maar gelukkig ook weer 6 nieuwe leden

Jasper van Gool	JJD
Marita van Hoof	Wan
André ven Gerven	M45
Henk van Eek	M40
Bas Spanjers	MSE
Dana Mollen	VSE

Nieuwe leden: van harte welkom!

Onze vereniging telt nu 175 leden,
waaronder 10 jeugdleden
en 13 wandelaars.

Jarig in januari…

1	Rene van de Ven	MSE
3	Hennie van Rijt	M50
3	Nicky Verbakel	MPA
4	Bart Noyen	MSE
5	Marieke Meeuwis	V45
6	Jeanne van Oirschot	V55
6	Dilia van Straten	V50
6	Henk van Eek	M40
10	Jan van der Heijden	M65
13	André van Gerven	M45
16	Johan Roefs	M50
16	Carry Luijsterburg	Wan
17	Vanessa Kluytmans	V40
18	Rene Coolen	M40
19	José van de Burgt	V50
20	Jeanette van Roosmalen	V35
22	Jan Heijms	M60
27	Ineke Conijn	Wan
31	Hans van de Wal	M50

…en in februari:

3	Wim de Croon	M55
7	Chris van Eck	Wan
11	Tonnie van Geenen	Wan
12	Ben Vogels	M65
12	Jan Soetens	M60
13	Piet van Oirschot	M55
16	Jacqueline Heijms	V50
20	Henk van Gerven	M55
21	Albert Houwen	M60
24	Ronald van de Vondervoort	M45

Allemaal hartelijk gefeliciteerd!

verspaandonk
herenmode

Molenstraat 10 Oirschot
www.verspaandonk-herenmode.nl

Kapsalon en nagelstyling
voor alle behandelingen
aan haren & nagels

Beauty By Jennie

tegen vriendelijke prijzen b.v:

Heren knippen	€ 12,50
Dames knippen vanaf	€ 12,50
Kinderen knippen	€ 10,00
Gellak op eigen nagels	€ 15,50

Behandeling op afspraak.

Jennie Smits
De Stad 8, 5688NX Oirschot
06 50 88 61 18

18 oktober
Oriëntatieloop voor René van de Ven▲

Op het laatste moment werd de oriëntatieloop door AVGM afgelast. Maar Martien van de Ven wist nog snel een mooi alternatief te organiseren in de omgeving van 's Heerenvijvers.
Winnaar werd René van de Ven, die met 56 minuten veruit de snelste tijd klokte.
(Lees het verslag in de vorige Spike)

26 oktober
Tineke van den Heuvel 3e in Etten-Leur

Bij de Marathon Brabant die vandaag in Etten-Leur is gehouden, is Tineke van den Heuvel derde geworden bij de halve marathon categorie V55. Met haar tijd van 1:47:50 uur nam ze een ruime voorsprong op de nummer 4.

2 november
Cees Koppen 3e in eindstand Runamine Kempische Wegcompetitie

De Valkenloop in Valkenswaard was de laatste wedstrijd van de Runamine Kempische Wegcompetitie 2014. Cees Koppen had aan een 14e plaats genoeg om de 3e plaats bij de M55 in de competitie veilig te stellen.
Door bestuurlijke problemen bij de Kempische Weg- en Crosscompetitie is het onzeker of hier nog een vervolg aan wordt gegeven.

2 november
Nellie van Beers weer op het podium

Onder prachtige weersomstandigheden, maar wel veel wind, werd de Valkenloop in Valkenswaard gehouden. Nellie van Beers behaalde een mooie tweede plaats in haar categorie V55. Haar tijd op de halve marathon was 1:38:09 uur.

NIEUWS

Kijk elke dag op onze website www.avoirschot.nl
naar het nieuws als het nog warm is

9 november
Martien van de Ven wint in Stiphout
Vandaag heeft Martien het crossseizoen geopend met een overwinning. Bij de Molenvencross finishte hij ruim voor de nummer twee in de categorie M60.

16 november
Twee eerste plaatsen in Veldhoven ►
Het crossseizoen is weer begonnen. En Atletiek Oirschot heeft dat goed ingezet met twee eerste plaatsen bij de Witvencross. Martien van de Ven won de categorie M65 en Nellie van Beers de V55. Wordt het weer hetzelfde als vorig jaar?

foto Peter Kramer

23 november
Frans van der Staak 2e in Ell
Weer een podiumplaats voor Atletiek Oirschot. Frans liep in Ell naar een mooie 2e plaats bij de M60. Hij kwam met zijn tijd van 1:27:52 maar 5 seconden tekort op het clubrecord M60, dat overigens al op zijn naam staat.

30 november
Spannende strijd in Bladel ►
Spannende strijd vandaag bij onze corifeeën: bij de No-Limits Najaarscross in Bladel won Nellie van Beers met 4 seconden voorsprong bij de V55. Martien van de Ven bleef bij de M65 de nummer twee 7 seconden voor.

foto Sjef van Hoof

7 december
Martien van de Ven op dreef in Deurne
Nu er dit weekend geen wedstrijd was in de Kempische Crosscompetitie week Martien uit naar de LIMBRA-competitie. Ze zullen hem leren kennen daar: 1e bij de M65!

NIEUWS

Kijk elke dag op onze website www.avoirschot.nl
naar het nieuws als het nog warm is

14 december
l'Avant Sylvestrecross voor Martien van de Ven ►

Ook in Reusel stond er geen maat op Martien van de Ven. Met ruime voorsprong won hij de categorie M65.

foto Pieter van Esch

21 december
Vierde podium voor Nellie van Beers ►

Vier crossen hebben we dit seizoen achter de rug en voor Nellie van Beers waren dat 4 podiumplaatsen. Ook in Sint Oedenrode werd ze weer 1e met een mooie voorsprong op de nummer 2.

foto Pieter van Esch

26 december
Op de valreep: CR voor René van de Ven

Tijdens de jaarlijkse indoormeeting in Gent op 2e kerstdag kwamen Martien en René van de Ven in actie. Beiden liepen de mijl (1609 m) op de indoorbaan en René kwam ook in actie op het kogelstoten. Het kogelstoten leverde een verdienstelijke 4e plaats op met 10,92 m, iets meer dan een halve meter onder zijn eigen clubrecord.
Op de mijl indoor stond bij de senioren nog geen tijd, dus het was voor René een koud kunstje om wat neer te zetten. Toch ging hij, zoals altijd, voluit en kwam volledig kapot over de finish in 6:10.41 min.

☹ NET NIET

Martien was in Gent op jacht naar zijn eigen Nederlands record op de mijl, dat hij vorig jaar liep tijdens dezelfde meeting. Hij liep een sterke race, maar kwam uiteindelijk 0.32 sec. (één stap!) tekort om zijn tijd van vorig jaar aan te scherpen. "*Iets te hard gestart*" was het oordeel achteraf.

28 december
Oscar Mulder en Marjon de Kok winnaars Auwjaorscross ►

Onder zeer zware omstandigheden won Oscar Mulder van Eindhoven Atletiek vandaag de Auwjaorscross. Hij nam vanaf de start een voorsprong die hij uitbouwde tot een comfortabele 32 seconden op de nummer 2.
Bij de vrouwen was Marjon de Kok van Prins Hendrik uit Vught de snelste. Zij moest er echt voor knokken om een kleine voorsprong van 6 seconden op haar achtervolgster vast te houden.

foto Ad van Zelst

28 december
Martien en Nellie winnen thuiswedstrijd ►

Ze zijn wel wat gewend, onze beroepscrossers. Maar dit parcours vonden ze toch ook wel heftig. Martien van de Ven won met ruime voorsprong zijn categorie M65 en stond zelfs als 2e op het podium bij de M55. Nellie van Beers (V55) schudde na 1 ronde Anne Rindt van zich af en nam ruim afstand. Ook zij stond als 2e op het podium bij de V45.

foto Ronald van de Vondervoort

31 december
Laatste clubrecord van het jaar

Vandaag perste Frans van der Staak er in Hilvarenbeek nog een clubrecord M60 uit op de 10 km. Zijn tijd van 39:42 minuten was 21 seconden sneller dan het al op zijn naam staande clubrecord. Frans stond bij de Oudejaarsloop als 3e man op het podium bij de M55.

☺ NET WEL

Dit jaar werden door onze leden 29 clubrecords verbeterd.
Topscorer was Martien van de Ven met 17 CR's

DE ESTAFETTEPEN

Roland van Loon

Dank aan Piet van de Sande voor de estafettepen

Hij wist nog hele mooie anekdotes over het hardlopen in vroegere tijden op te dissen.

Ik ben Roland van Loon, 42 jaar oud, en geboren en getogen in Oirschot

Sinds 2003 woon ik samen met vriendin Wendy in Middelbeers. Vlakbij sportpark de Klep, zodat ik voor mijn trainingen zo langs de Kleine Beerze de mooie natuur in kan lopen.

Het afgelopen jaar heb ik een aantal goede prestaties behaald met oriëntatielopen

Dus deze estafettepen is een mooie gelegenheid om kort te vertellen wat oriëntatielopen precies is en hoe ik bij deze sport terecht ben gekomen.

Het doel bij oriëntatielopen is om een aantal vooraf geplaatste controlepunten (paaltjes) te vinden

De enige hulpmiddelen die je hebt zijn een kompas en een gedetailleerde landkaart, waarop de controlepunten zijn ingetekend. De winnaar is degene met de kortste looptijd. Goed om te weten is dat het oriënteren belangrijker is dan het hardlopen. Je kunt immers beter langzaam de goede richting in lopen dan heel hard in de verkeerde richting!

Atletiek Oirschot organiseert al jaren een oriëntatieloop voor de eigen leden

Ik vond het altijd erg leuk om daaraan mee te doen. Zo'n acht jaar geleden ontdekte ik dat er in Nederland ook enkele clubs zijn speciaal voor de oriëntatieloopsport. Ik werd daarom lid van KOVZ, de oriëntatieloopclub van Zuid-Nederland, en ging mijn eerste echte oriëntatiewedstrijden lopen.

De eerste jaren liep ik slechts enkele wedstrijden per jaar

Ik vond het erg leuk om te doen, maar ik eindigde vaak als een van de laatste deelnemers. Totdat ik drie jaar geleden het roer omgooide en mij fanatiek op het oriëntatielopen ging richten. Ik ging veel wedstrijden lopen, maakte veel en grote fouten, maar daar leer je van. Op deze manier kreeg ik het oriënteren en kaartlezen steeds beter onder de knie. En vooral ook goed kaart en kompas lezen terwijl je aan het hardlopen bent, want stil staan kost immers tijd.

Inmiddels loop ik bijna ieder weekend wel een oriëntatiewedstrijd en af en toe een meerdaagse wedstrijd

Meestal in België, waar veel meer wedstrijden worden georganiseerd dan in Nederland. In 2013 behaalde ik al enkele mooie resultaten, maar in 2014 heb ik het laatste stapje vooruit gezet met als resultaat dat ik drie keer Nederlands kampioen werd in de Mastercategorie (H40).

Mooie resultaten en de plannen voor 2015 zijn dan ook al gemaakt

Ik hoop mijn Nederlandse titels te prolongeren en zal in de zomer deelnemen aan de wereldkampioenschappen voor Masters in het Zweedse Göteborg. Maar ook zal je me nog regelmatig zien lopen in het shirt van Atletiek Oirschot, in het bos of op de weg.

De eerstvolgende wedstrijd van Atletiek Oirschot is de cyclopathon

Een erg leuk evenement, waarbij een loper door loting wordt gekoppeld aan een mountainbiker van wielrenvereniging de Pedaleur. Graag geef ik de estafettepen door aan de organisator van de cyclopathon: Toon de Croon.

VORMGEVING, BEELDCREATIE EN WEBDESIGN

Ontwerpen en uitvoeren van WEBSITES, LOGO'S, visitekaartjes, briefpapier, enveloppen, campagnes, folders, flyers, (digitale) NIEUWSBRIEVEN, boeken, magazines, stickers, CD-artwork, advertenties etc., etc.

Roland tijdens de Swiss Orienteering Week in Zermatt, juli 2014

☺ REACTIE OP DE ESTAFETTEPEN VAN PIET VAN DE SANDE (vorig nummer)

Via deze weg wil ik Martien van de Ven bedanken voor het geweldige verhaal in jullie clubblad de Spike over ons pap (Piet van de Sande) en Fons Veldhuizen. Het heeft voor onze familie en ons pap een onvergetelijke waarde!

Petra

ft print
de schutter 21,
5688 vh oirschot
t 0499 55 06 55
m 06-17578899
e f.teurlings@chello.nl

kopiëren
printen
en
binden

Uw clubblad is door ons verzorgd!

MOOIE *NIEUWE* COLLECTIE
VAN 2 TOPMERKEN UIT
SPANJE EN FRANKRIJK

GEOGRAPHICAL NORWAY EXPEDITION

RIVALDI FASHION

Vooral gericht op de sportief geklede mannen / vrouwen in de maten S t/m XXL.
Kinderen maten 4 t/m 16 jaar. Voor zeer aantrekkelijke prijzen.

- 100% originele merkkleding
- Alles in verschillende kleuren

Schooltassen - Sportieve Jacks - Blousen
Polo's - Winterjassen - Bodywarmers- T-shirts
Dit is slechts een klein deel van de collectie

de Donk 10 | 5688 RV Oirschot
M: +31 (0)6 206 48 418 | M: +31 (0)6 516 90 229
g.dijkstra36@chello.nl | KVK handelsnr.: 56582897

TRAINEN:
DOEL OF MIDDEL?

Martien van de Ven

Trainen: “doel of middel?”

Met het antwoord op deze vraag kun je aangeven of je atletiek recreatief beoefent of competitief. Of beide natuurlijk.
De laatste jaren sporten steeds meer mensen omdat bewegen noodzakelijk is om gezond te blijven. Dan is het trainen een doel op zich. Als het competitieve aspect belangrijk is moet er getraind worden en is trainen het middel.

De beste prestaties worden geleverd op een leeftijd tussen 20 en 35 jaar in de klasse senioren

Om de atleten de kans te geven aan wedstrijden deel te blijven nemen met kans op ereplaatsen zijn diverse categorieën ingevoerd. De jeugdcategorieën, die 2 geboortejaren omvatten en de master categorieën, die 5 leeftijden omvatten. Door deze leeftijdsindeling blijven de atleten gemotiveerd om te trainen voor een haalbaar doel.

De meeste verenigingen begrijpen dat het nodig is om bij de organisatie van wedstrijden zo veel mogelijk categorieën deel te laten nemen

De atleten zoeken dikwijls de wedstrijden uit waar ook hun categorie apart wordt geklasseerd. Als 60-jarige kun je niet meer presteren bij de senioren. De meeste verenigingen delen de atleten in in categorieën t/m 65+ bij de mannen en 55+ bij de vrouwen. Waarom is hier weer verschil tussen mannen en vrouwen?
De Masters op hun beurt hebben veel bijgedragen aan de ontwikkelingen binnen de sport. Als we het schaatsen nemen zijn de snelle pakken een uitvinding van tweederangs en Master-schaatser Krienbuhl.

De ontwikkelingen binnen het hardlopen zijn ook een gevolg van het denkwerk van masters en natuurlijk van de commercie

Denk maar aan schoenen, kleding, hartslagmeters, GPS routemeters, drankjes, rugzakjes, flessenriemen, verlichting enz.
Behalve de indeling in diverse leeftijdscategorieën zijn er ook tabellen samengesteld waarop een correctiefactor staat vermeld per leeftijd. Bij meerkamp wedstrijden wordt daar gebruik van gemaakt. De prestatie van elk onderdeel wordt m.b.v. die tabel omgerekend naar de prestatie van senioren en daar worden punten aan gegeven.

Het kan zo maar gebeuren dat een master van 60 kampioen wordt met mindere prestaties dan zijn jongere tegenstrevers

Stel je bent een Master van 60 en je loopt de 10 km in 40’ 00”. De leeftijdcorrectiefactor is vastgesteld op 0,8240. Je vergelijkbare tijd met een senior zou zijn: 40’ 00” x 0,824 = 32’ 58”. Dat spreekt aan. Daar doe je het voor.
Je kunt natuurlijk als senior ook berekenen wat je waarschijnlijk op oudere leeftijd nog kunt, of je resultaten vergelijken met je clubgenoten van andere leeftijd.

Kijk op internet: “*age grading factors WMA model 2010*” en je kunt jezelf vergelijken met de Kenianen en Ethiopiërs.

Martien van de Ven

IK WEL! JIJ OOK?

MVKT-team

Meer Vrijwilligers in Kortere Tijd (MVKT)

In de afgelopen periode zijn er flink wat telefoontjes gepleegd door ons als MVKT team. Het doel is om meer mensen bereid te vinden vrijwilliger te worden voor de club. De telefoonactie leverde al heel veel enthousiaste reacties op, waarvoor dank!

Ben je niet gebeld en wil je wel graag vrijwilliger worden?

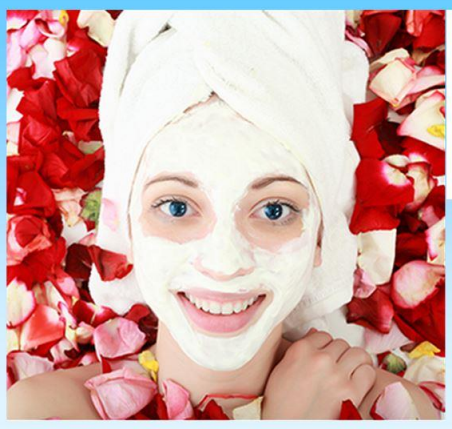
Meld je aan! Dit kan via promotie@avoirschot.nl of met een telefoontje naar Sandra Verhagen (0499-572029).

In de volgende Spike kun je lezen hoeveel extra vrijwilligers de MVKT actie heeft opgeleverd

Sportieve groeten van het MVKT team,

Aubry Mulder,
Vanessa Kluijtmans,
Sandra Verhagen

Nieuwe adverteerder!



huidverzorging
Arianne

Bloemendaal 2
5688GP Oirschot
0499 324936

www.huidverzorgingarianne.nl
info@huidverzorgingarianne.nl

SPORTGALA

Mieke Bouwman

Weten we het nog van vorig jaar, toen we na een bliksemactie 3 trofeeën binnenhaalden?

- SPORTCLUB VAN HET JAAR,
- SPORTMAN VAN HET JAAR en
- SPORTVROUW VAN HET JAAR!

Ook in 2014 hebben wij weer mooie prestaties neergezet. Wat denk je van:

Roland van Loon

- Drie keer Nederlands Kampioen bij het Oriënteringslopen: sprint, midden en lange afstand!

Nellie van Beers

- 1e V55 in de Kempische Crosscompetitie
- 1e V55 bij de halve marathon Eindhoven

Martien van de Ven

- 1e M65 in de Kempische Crosscompetitie
- Nederlands Record Uurloop M65

René van de Ven

- Zuid-Nederlands Kampioen speerwerpen

BRENG JE STEM UIT OP DE WEBSITE

WWW.SPORTGALA-OIRSCHOT.NL

(t/m zaterdag 17 januari)

EN KOM OP ZATERDAG 21 FEBRUARI NAAR HET SPORTGALA IN SPORTCENTRUM DE KEMMER!

WANDELEN

Carry Luijsterburg en Hermine van Erp

Op zoek naar de gorilla's en bosolifanten in Gabon

Gabon, gelegen in centraal Afrika, 267.000 km^2 groot en 1,3 miljoen inwoners. De Portugezen hadden in 1470 de kust ontdekt en stichtten er handelsposten voor de grondstoffen en slavenhandel. In 1885 werd Gabon een Franse kolonie, tot het in 1960 onafhankelijk werd. Het land is rijk aan bodemschatten: aardolie, mangaan, ijzer, uraniumerts, goud en het gewilde okoumé hout.

Door noodweer kwamen we 9 uur later dan gepland aan in Libreville,de hoofdstad van Gabon

Daar stond Daniël, onze reisleider, ons al op te wachten met de visumpapieren en CFA's, de plaatselijke valuta. Het was een hartelijk weerzien,want we hadden al heel wat Afrika reizen met hem gedaan. Met Daniël reizen kies je voor improvisatie en avontuur. De eerste dag wat kunstenaars bezocht en een oudheidkundig museum en 's nachts als een blok geslapen met op 30 meter het donderend geraas van de zee. De luchtvochtigheid was erg hoog. Alles was klam.

Ons groepje bestond uit 9 man en ons vervoer was een busje

We verlaten de stad, de natuur schitterend,vaak heuvelachtig,de wegen meestal slecht en roodachtig van kleur. Bushmeat hing in bomen langs de weg om te verkopen: apen, krokodillen, everzwijn, etc., alles werd gestroopt.
Door een verkeerde manoeuvre van onze chauffeur tijdens het achteruit rijden belandden we met meer dan de helft van het busje in de sloot en zaten muurvast. Stenen, stukken hout onder de wielen, het werd alleen maar erger en wij, wij vonden het prachtig. Het avontuur was begonnen!

Na zo'n 1½ uur werden we m.b.v. een lier door een truck met oplegger eruit getrokken

De komende twee nachten zouden we slapen in Lambarène in het tropisch regenwoud, naast het oude hospitaal (nu museum) gesticht door de beroemde arts Albert Schweitzer. Hij kreeg in 1952 de Nobelprijs voor de vrede. Zijn motto: *Ik ben leven dat leven wil temidden van leven dat leven wil.*
Onvoorstelbaar wat zo'n man in het oerwoud heeft klaargekregen. Een ziekenhuis met alles erop en eraan. Alles was nog in de oude staat. Hij is pas op 30-jarige leeftijd medicijnen gaan studeren omdat hij de grote nood zag van de bevolking. Verder was hij theoloog, musicus en filosoof.

's Nachts kregen we een gratis concert van allerlei kikkers, cicaden en vogels

Soms was het ineens doodstil,gevolgd door weer een golf van geluiden.
We vervolgen onze reis, wrakstukken langs de weg door groen overwoekerd. Ook hier. zoals meestal in Afrika, wat kapot is, is kapot en wordt ook nooit meer gemaakt! In een aardig uitziend hotelletje had je grote kans dat de wasbak in een hoek lag van ''de badkamer", er geen water was en de W.C dus niet doorspoelde. Als je geluk had stond er een emmer of roestige ton met onbestemd water, bruinig van kleur om je te wassen en de W.C. door te spoelen. Stopcontacten zodanig dat je er maar beter af kon blijven. Dit alles buiten de kruipende 'kamergenoten', die erg snel waren en meestal onder je bed verdwenen!

In Lopé reden we met 3 man met gidsen in een oude truck het nationaal park in

Dwars door schitterend landschap buiten de paden. We konden dicht bij de buffels komen met hun jongen. Na een uur rijden, te voet verder, sluipend achter de gidsen. Mangibi-apen met jong en white nose apen slingerend van boom tot boom, de dyker dorsalis (een soort hertje) en als toegift stak vlak voor de auto een grote groep mandrils over. We hadden geluk, zei de gids 's middags, een gamedrive, mooie vogels, antilopen en in de verte olifanten.

Totaal onverwacht langs de weg: moeder olifant met haar jong

De volgende dag zouden we naar het Mikongo camp gaan en slapen in het oerwoud in blokhutten. Vanwege de heftige regenval en de nodige ''snelkruipende huisgenoten" (want alles was open) onze tenten opgezet in de blokhut.
's Nachts veel geluiden, aardedonker en een plasemmer. Er volgden 2 dagen van sluipen door het dichte oerwoud, achter de gidsen aan, op zoek naar de gorilla en de bosolifanten. We zagen verse stront van beiden, dus ze waren in de buurt, maar lieten zich niet zien. Tussen het groen soms prachtige bloemen o.a. wilde gember.

We gingen over hangbruggen van touw met gaten, glibberige boomstammen over de rivier, een hangbrug van 800 meter door de toppen van de bomen met onder je de chimpansees

's Avonds eten buiten met veel vliegjes op je bord (door de kop- en zaklampen) en als een blok in slaap, alweer met heel veel geluiden.

Intussen kreeg Daniël een malaria-aanval, was doodziek, maar we moesten door. De dag erna zouden we met 2 bootjes 3½ uur varen naar ons volgend onderkomen. Hoofdbagage bleef achter en alleen tandeborstel, klamboe, lakenzakje en minimum kleding ging mee. Watervallen, stromingen en schitterende natuur.

Een paar nijlpaarden kwamen even boven

Slapen in een blokhut, blij met je klamboe. Soms een lange rijdag. Slapen in het dorpje van Gislène, onze vaste gids. Het regende met bakken, dus de tent was geen optie. Het hele dorp liep uit en een grote ruimte werd leeggehaald. Matrassen op de grond, klamboe aan het plafond, iedereen hielp mee. Eten verderop bij een tante en met zaklamp naar het dansen van de plaatselijke bevolking. De grote dans werd uitgesteld naar de volgende ochtend i.v.m.de regenval.

Deze dansen bestonden uit 9 onderdelen met elk een eigen verhaal

Heel het dorp was op de been en danste zijn of haar dans. Geweldig. Afscheid en weer door. Het zou een lange rijdag worden met veel “bumpy road“. Vaak gammele bruggen met gammele losse planken. Toch maar even uitstappen…

In het hotelletje was men bezig een podium te bouwen en er was al overal muziek

De kamers lagen rond een grasveld en we aten buiten. Vanuit mijn ooghoek zag ik een joekel van een kakkerlak met grote snelheid richting mijn kamer en jawel hij paste onder mijn deur, nooit meer gezien! Gelukkig is er dan je klamboe. Veel muziek en gedanst met de bevolking tijdens het wachten op onze ‘safaribus’, een heel oude truck met laadbak. Er was een soort losse ijzeren constructie gemaakt met 3 houten planken,waarop wij konden zitten. Maar aangezien het aan weerszijden zo’n 30 cm. kleiner was, gingen wij met het hele “setje”bij elke bocht in het natuurpark van links naar rechts. Het leek wel een attractie van de Efteling. Je moest je handen niet aan de rand vasthouden, want dan had je een probleem. Vreselijk gelachen. O ja en het dak bestond uit stevig karton met gaatjes, waarin ijzerdraad om de boel bij elkaar te houden!

Schitterend gebied met gazellen, oryx, hartebeest en jakhals

Een picknick op een supermooie plek,inclusief tafelkleedje. Met bootjes zouden we, toen we weer in het oerwoud zaten, in 2 groepjes op zoek gaan naar de gorilla. Zacht peddelend kwam daar een gorilla door het water richting bootje, wat een beest! Ze kunnen niet zwemmen, dus we voelden ons veilig, we moesten doodstil zijn. Op een gegeven moment was hij het beu en schepte een flinke poot water richting bootje. Ook zagen we witneusaapjes slingerend door de bomen.

De volgende dag zouden we op zoek gaan naar de mandrils

Deze helaas niet gezien. Een van de volgende dagen een stuk met de trein, een hele belevenis.

Zo’n vacantie is één groot avontuur en ik heb niet alles kunnen beschrijven: de vele boottochten, ook tegen de stroming in, de bootsmannen die eruit moesten, het oerwoud, de prachtige watervallen, overnachtingen in de tent, de helpers om ons heen, koks die heerlijk eten maakten, noem maar op.

Het was een hechte groep, we hebben vaak tranen gelachen en heel veel moois gezien, we zullen het missen.

Hermine en Carry

Vogels
groenvoorziening
Gemonde
tel 073 55 121 43
WWW.VOGELSGROEN.NL

Ook voor feesten en partijen
of een high tea
SPOORDONKSE
WATERMOLEN
------ ANNO 1453 ------
Familie Van Esch
Spoordonkseweg 130
5688KE Oirschot
0499-577186
www.spoordonksewatermolen.nl

Cultureel en ontspannen genieten in een natuurlijke, inspirerende omgeving...

FYSIONOVA
- fysiotherapie
- manuele therapie
- (sport)revalidatie

www.fysionova.nl
Fysionova Oirschot, De Loop 42, 5688EW Oirschot (boven de apotheek), tel. 0499-323209
Fysionova Liempde, Oude Dijk 115a, 5298BC Liempde, tel. 0411-633544
Fysionova Middelbeers, Ganzeakkers 1, 5091CR Middelbeers, tel 013-5144440

WANDELEN

Martien van Geenen

Zondag 12 november waren we in Oisterwijk

Om half negen in Oirschot vertrokken en 20 minuten later van start gegaan. We waren met 11 enthousiaste wandelaars en met een bijzonder goed weertje en een mooie omgeving liefst 11 vennen gepasseerd. Cees had op zijn computer de route gemaakt, mooi werk!

Bij de Venkraai werden we verrast door Emmy en Tonnie

Zij waren voldoende hersteld om met ons een kopje koffie te gebruiken en even bij te kletsen.
Daarna nog een halfuurtje de wandeling voortgezet en weer naar Oirschot, waar we rond half twaalf terug waren.

Als ik de reacties mag geloven was het een geslaagd uitstapje in een andere omgeving. We zullen dit nog wel herhalen.

Elke woensdag om half twee van ‘s-Heerenvijvers en elke zondag vanaf het veld om negen uur.

Een foto gemaakt bij de EMMY bank heb ik bijgevoegd.

Groeten en wandel ze

Martien

ZEVENHEUVELENNACHT

Jeanne Kemps

Samen naar de Zevenheuvelennacht

Tijdens de training op zondagmorgen kwamen we aan de praat over de Zevenheuvelennacht. Het leek ons wel leuk om daar eens een keer aan mee te doen. Weer eens iets anders dan anders. De loop is 7 km lang dus dat is wel te doen. Dus hebben we allebei ingeschreven. Daarna hebben we anderen ook nog gevraagd om mee te gaan, maar helaas was er niemand die nog interesse had. Verder hebben we nog 4 donderdagavonden deel genomen aan de viaduct training (nog bedankt Cees).

En op zaterdag 15 november was het zover

Vanessa verzorgde het transport met de auto naar Nijmegen, naar de zus van Vanessa, Cecile. Cecile woont in Nijmegen en die zou ook nog mee lopen. Konden we de auto bij haar parkeren en daar omkleden.
Na het omkleden op een drafje naar de start. Dat duurde ongeveer een kwartiertje. Dus waren we ook lekker ingelopen. Daarna de jas afgegeven bij een van kraampjes en op naar het startvak.
Aangezien Vanessa een ander startvak had dan de twee andere dames, moesten we Vanessa toch in ons startvak binnen zien te loodsen. Dat ging heel eenvoudig.

Alle deelnemers hadden wel ergens een lampje, verlichte armband etc. aan wat een mooi beeld gaf in het donker

Om 19.00 uur klonk het startschot. Voordat we echt konden starten moesten we nog 5 minuten wachten. Maar toen konden we toch gaan lopen. Het zag er langs de kant van de weg, en overigens ook op de weg, allemaal mooi en sfeervol uit in het donker. Al die mensen in, onder en tussen de lampjes gaf een mooi effect. Na 3,5 km moesten we over een stuk van circa 500 meter waar het pikdonker was. Hier hadden ze langs de kant van de weg lichtsnoeren neer gelegd en in een boom hingen lichtbuizen. Hier hadden ze ook gezorgd voor mooie vioolmuziek vanuit geluidsboxen die in het naastgelegen bos hingen. Hartstikke mooi om daar door heen te lopen.

Daarna nog 2 km afdalen naar de finish

Dat ging natuurlijk vanzelf. Jeanne bereikte de finish na 38.18 minuten en Vanesse en Cecile na 40.19 minuten. Het was een hartstikke mooie loop geweest. Natuurlijk niet om een PR te lopen, maar wel voor de sfeer en de fun.
Vervolgens de jassen weer opgehaald en nog even uitlopen naar het kleedlokaal bij Cecile. Daar werden we ook nog verrast met een kopje koffie of thee met een stukje vla.
Rond half 10 zijn we weer naar huis gereden. Na een leuke en sfeervolle avond met al die lampjes. Het is wel voor herhaling vatbaar en wellicht willen er volgend jaar nog een paar mensen meer van de club mee.

De Zevenheuvelennacht, zeker de moeite waard

Vanessa en Jeanne

Vanessa raast over de finish. Jeanne liep zo snel, daar is geen scherpe foto van.

ZEVENHEUVELENLOOP

Ad van Zelst

Ondanks de dit jaar matige belangstelling vanuit onze club, blijft de Zevenheuvelenloop een topper!

Goed, het is er loeidruk en je bent de hele dag van huis. Maar de organisatie is perfect en het parcours uitdagend en schitterend om te lopen. Als je naar beneden gaat en dan al die lopers voor je ziet: prachtig! Daar valt wat in te halen!

We stappen dus met 8 mannen en vrouwen in de trein, die zondagmorgen 16 november

Ineke en Trees gaan wandelen, de rest heeft plannen variërend van 1:04 (Harrie Bullens) tot *"Ik zie wel waar het schip strand, want ik ben ziek"* (Irene).

We zijn al vroeg in de parkeerkelder van de Rabobank, dus hebben nog plaats zat

Bij het inlopen merken we dat het perfect loopweer is: 10 graden, geen wind en lichte regen.
Na het startschot duurt het 20 minuten voordat ik over de chipmat loop. De verwachtingen zijn niet hoog: sinds juli kamp ik met een achillespees-blessure en heb ik nauwelijks getraind. De planning is 1:20 uur, dat is 5:20 min. per km.

In Nijmegen weet je dat je de eerste 5 km moet opletten

De weg gaat langzaam omhoog en als je daar je streeftijd probeert te lopen dan blaas je jezelf op. Na 5 km zit ik op 27:47 min. Dan komt het vlakke stuk langs de golfbaan, de haakse bocht naar links en daar zijn ze: de 7 heuvelen. De volgende 5 km gaan in 27 minuten rond. Netjes.

Dan komt het leukste: vanaf km 11 begint het parcours te dalen

Het racen naar de finish kan beginnen. Ik slinger me tussen de deelnemers die moe zijn door en doe over de laatste 5 km 25:57 min. Totaaltijd 1:20:44 uur. Iets langer dan de planning, maar toch tevreden.

Na het omkleden op naar onze vaste pleisterplaats Du Commerce

Vorig jaar liep het daar niet zo lekker met de nieuwe eigenaar, maar nu hebben we afspraken gemaakt en zijn ze voorbereid. Het is dus weer prima voor elkaar.
Mooie dag.

Ad van Zelst

De rest van de club:

Harrie overtrof zichzelf met 1:03, **Cees** had 1:08, **Thea** verbeterde met 1:27 haar PR. **Anthony** liep een tegenvallende 1:49, maar haalde dat met het bier drinken weer in.
Irene draaide halverwege om, liep toch over de finish en kreeg een tijd van 1:32. Dat telt dus niet.
Gastloopster **Dana Mollen** verraste met een tijd van 1:06 uur. Dat zou een clubrecord bij de vrouwen senioren zijn. Als... ze lid was geweest. En een licentie had gehad. En het een brutotijd was.

In de uitslag stonden ook nog **Ronald Poos** en gastloper **Maurice Ackermans**, maar die hebben we de hele dag niet gezien.

RUNNING SUPPORT

Dè specialist in hardloop- en wandelschoenen
20% korting op de nieuwste modellen

Zie de aanbiedingen op onze
website: www.runningsupport.nl
e-mail: runningsupport@chello.nl

€ 44,75

Wij leveren het officiële loopjasje van Atletiek Oirschot

•winddicht •waterafstotend •ademend •lichtgewicht

op voor- en achterzijde bedrukt met het clublogo

open:
vrijdag 17 tot 20 uur
zaterdag 10 tot 16 uur
en na telefonische afspraak

200.000 kilometer
hardloopervaring!

Joos van Haaren
Michiel de Ruyterlaan 48a
5688CL OIRSCHOT
tel: 0499-570198

JUMBO
Edward Hamers

De Loop 28, 5688EW Oirschot
tel: 0499-320690, e-mail: oil@jumbosupermarkten.nl

AUWJAORSCROSS

Ad van Zelst (wedstrijdorganisatie)

Een gedenkwaardige Auwjaorscross

Zaterdag 13.00 uur

Een 20-tal vrijwilligers staat aan de poort van het atletiekveld. Vannacht is het gaan sneeuwen en het houdt maar niet op. Schouders eronder! De start/finishlocatie wordt opgebouwd. Sneeuw aan de kant geschoven. Auto's met dranghekken rijden zich vast in de sneeuw. Maar de sfeer is goed, we gaan er voor!
Het team dat het Kemmerbos in gaat valt echter van de ene verrassing in de andere. Het is nat, nat, nat. Driekwart van de ruim 2 kilometer parcours staat onder de sneeuwblubber, waar niet omheen gelopen kan worden. Overal zijn de paden versperd met zware takken en boomkruinen die door de sneeuwlast naar beneden zijn gekomen. Dit is onze grootste zorg: dat mag zondag niet gebeuren als de wedstrijden aan de gang zijn. Ruimen maar.

Zaterdag 15.30 uur

Half bevroren komen de mannen terug in het clubhuis. De gezichten staan somber: dit kan niet doorgaan, veel te gevaarlijk. Nog steeds komen er grote takken, sommige 20 cm dik, naar beneden. Bomen staan op omknappen. Sommige hangen zo laag over het parcours dat de lopers er niet onderdoor kunnen.
In 2010 hebben we de Auwjaorscross al eens moeten afgelasten. Toen lag er al een paar weken enkele decimeters hard bevroren sneeuw en werd er op de wedstrijddag ijzel voorspeld. Nu zijn de omstandigheden eigenlijk nog slechter. En er wordt 8 graden vorst voorspeld. We willen nu niet meer stoppen, maar veiligheid staat voorop.

Zaterdag 16.00 uur

We zijn er uit. Vanwege het zware parcours en met het oog op het tijdschema laten we de recreanten een ronde minder lopen. We laten het dan van de situatie op zondagmorgen afhangen wat we met de wedstrijden doen. Afgelasten kan altijd nog. Er wordt een e-mailing verstuurd naar alle lopers in de regio en er komt een bericht op de website.

Zondag 8.00 uur

Het is nog donker, Vannacht heeft het hard gevroren. We beginnen met het inrichten van het inschrijfbureau. Op het veld worden de spandoeken opgehangen en de kleedtenten opgebouwd. Een team trekt de bossen in om het parcours te inspecteren. Dat valt alles mee! De modderpoelen van gisteren zijn nu bedekt met ijs. Maar als je daar door trapt blijkt dat het water in de grond is gezakt. Op de 3 of 4 plaatsen waar nog water staat kan langs af worden gelopen. Eén afgeknapte den die gevaarlijk over het parcours hangt wordt gezaagd. Conclusie: een hard bevroren en hobbelig parcours, maar het is te doen. En er is zon voorspeld.

Zondag 15.00 uur

40 Vrijwilliger zitten aan de koffie. Het is een SCHIITERENDE dag geworden! Een zwaar, zeer zwaar parcours, dat wel. Maar de "echte" crossers die kwamen opdagen hebben genoten. Helaas zijn we blijven steken op 353 deelnemers. Veel clubs zouden daar blij mee zijn, maar dit is de Auwjaorscross! Gezien de succesvolle edities van voorgaande jaren en de voorinschrijvingen mochten we meer dan 600 deelnemers verwachten. Maar daar komen we wel overheen. Volgend jaar gaan we er weer voor!

AUWJAORSCROSS

foto's Ad van Zelst

Boven: start van de mannenwedstrijd. Links Roland van Loon, hij liep niet één keer verkeerd in het bos en werd 4e bij de M35

Onder: Harrie Bullens was onze snelste recreant, Nellie van Beers was de beste V55 en Martien van de Ven werd 2e M55 (1e M65)

Mijn Auwjoarscross 2014

Afgelopen zaterdag was er ineens sneeuw! Eigenlijk hadden we nog niet echt winter gehad dus het was best onverwacht. Toen ik thuis kwam van het boodschappen doen, dacht ik: *"Vandaag maar eens binnen blijven".* Ik had nog wel wat films op de mediabox staan die ik nog moest kijken. Daar was dit weer uitermate voor geschikt. Eerst ook maar even kijken of de cross door zou gaan. Op de site viel mijn blik meteen op…. "*Bericht voor de vrijwilligers*", shit, daar had ik me ook voor opgegeven.

Niet lekker warm op de bank dus maar aan de slag in de kou!

Want koud was het. Nadat ik een paar zware, ijzeren pijpen had versjouwd was mijn grootste zin al over. Gelukkig kwam Jac van Heerebeek toen naar me toe, hij zocht een vrijwilliger. Of ik even mee kon rijden om de toiletwagen op te halen. Nou, vooruit maar dan, als je toch iemand kunt helpen... En ik mee in de warme auto. Jac wist niet precies waar hij moest zijn, ook al was dat op dezelfde plaats als verleden jaar, dus we waren even onderweg. Jammer genoeg was de poort dicht. Dan maar even koffie drinken in het clubhuis. Hierna konden we alsnog terecht.

Toen we met de wagen weer op het terrein waren, was het grootste werk wel gedaan

Terwijl het werk dus bijna klaar was, werd binnen vergaderd. Of het toch wel door zou moeten gaan. Gelukkig werd het niet afgelast en op zondag waren we er weer op tijd om de laatste puntjes op de i te zetten. Het was nog steeds koud maar met het zonnetje erbij leek het terrein net een mondain wintersportoord. Ik begon er zowaar zin in te krijgen. Zeker nu we maar 3 in plaats van 4 rondjes hoefden. Het advies om zeker rustig te beginnen was wat mij betreft niet aan dovemansoren gericht. Ik besloot de eerste ronde als warming up te gebruiken en daarna wel te kijken.

Het was een bijzonder zwaar parcours

Niets voor watjes, die deden dan ook niet mee. In de eerste ronde verzwikte ik al bijna mijn enkel, maar ik kon gelukkig op de been blijven. Op het veld was vooral de eerste ronde zwaar. Het dikke pak sneeuw leek een beetje op het klapzand van de hei maar dan glad. Toen ik de 2e ronde in ging, dacht ik bij iedere hindernis: de volgende keer dat ik hier kom is de laatste keer. En de 3e ronde…ja vul maar in.

Ik dacht in de laatste kilometer nog even het groepje voor mij in te halen maar dat viel tegen

Zij hadden blijkbaar ook nog net iets over. Net na hen kwam ik over de finish. Die avond kreeg ik een berichtje dat ik niet in de uitslag stond. Ik dacht: "*Wat krijgen we nu? Heb ik dan voor niets gelopen?"* Gelukkig was het snel opgelost, geen supertijd maar goed zat voor deze omstandigheden. Op naar de Army Urban Run!

Allemaal een gelukkig en sportief 2015 toegewenst!

Jan Swaans

Bouwbedrijf
Van den Boom

- NIEUWBOUW
- VERBOUW
- ONDERHOUD
- RENOVATIE

Moorland 3, 5688 GA Oirschot
tel. 0499 – 572 728 en 06 – 22 75 99 15

www.bouwbedrijfvandenboom.nl

AUWJAORSCROSS

reacties
foto's Ad van Zelst

Meer foto's op
www.avoirschot.nl

Nadat de beslissing gevallen was om de Auwjaorscross door te laten gaan hebben we een e-mailing uitgestuurd naar onze leden en alle lopers in de regio.
Hieronder deze actie en de reacties die binnen kwamen via e-mail en het gastenboek op onze website.

Gaat de cross gewoon door of is het weer "te gevaarlijk" zoals een paar jaar geleden toen er wat sneeuw lag? Ik zou het belachelijk vinden want het hoort er gewoon bij in een cross-seizoen, maar als het dan toch zo is wil ik het graag op tijd weten want dan ga ik waarschijnlijk nog een indoorwedstrijd doen in Gent.
René

Hallo Ad

Gaat morgen alles door?

Gr Peter
www.kramerfotografie.nl

Beste sportvrienden,

Vanmiddag hebben we het parcours van de Auwjaorscross opgebouwd. Bij de start en finish ligt een pak sneeuw, maar dat is niet zo erg. In het bos echter staat veel water en daar kun je niet overal langs lopen. Ook hebben we veel hout moeten opruimen dat door de sneeuwlast bezweken was.

Ondanks de zware omstandigheden laten we de Auwjaorscross doorgaan. Wel laten we de recreanten één ronde minder lopen. We beslissen morgenvroeg of we ook de andere afstanden moeten inkorten.

Ga er van uit dat snelheid maken niet mogelijk is en dat je natte voeten krijgt.

Maar... in ons clubhuis is het warm en er is koffie en soep zat.

Met vriendelijke groet,

Atletiek Oirschot,
wedstrijdorganisatie www.avoirschot.nl

Geachte organisatie,

Hebben jullie gedacht aan het aanvriezen van het parcours. Lijkt mij niet echt verantwoord. Het gaat vannacht flink vriezen. Ik kom in ieder geval niet met het oog op blessures.

Groetjes, Paul van Gerwen

AUWJAORSCROSS

reacties

Ad van der Heijden:
Jammer dat de afstand bij de cross ingekort wordt. Voor mij mag het best nat en modderig zijn. Dan maar wat geconcentreerder lopen en je snelheid aanpassen het is ten slotte een cross maar ik respecteer jullie beslissing.

Hi,
I am not in the office until 2015-01-06
For urgent issues please contact FAM Support:
@ support.sap.ct-htc@philips.com

kind regards, Ad van Heerbeek

Hoi,
Staan vast met de auto, dus komen niet.
Groet Hannie Dreves en Danielle ten Boske

Beste mensen,

Ik heb vooringeschreven aan jullie trimloop van vandaag. Helaas kan ik door ziekte niet aan jullie trimloop deelnemen. Graag ben ik de volgende keer weer bij jullie van de partij. Ik wens jullie allen een fijne jaarwisseling en een gezond, sportief nieuwjaar toe.

Met vriendelijke groet, Jos Moesman

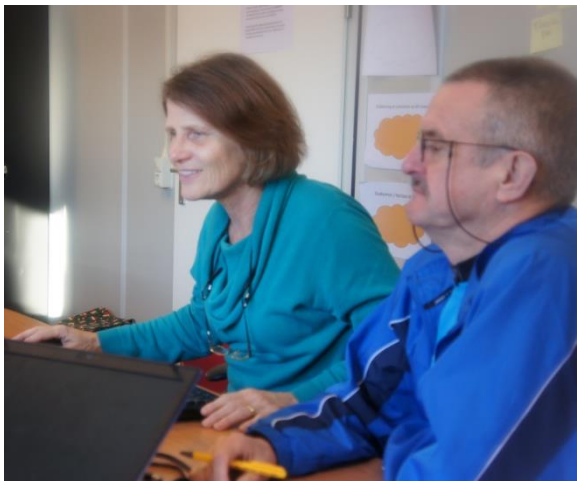
Hallo,
Via dit mailbericht laat ik weten ondanks inschrijving niet deel te nemen bij de cross. Had me ingeschreven bij de recreanten.

Met vriendelijke groet, Nicole Evers

Niek Romme:
Super leuk parcours en top geregeld, alleen hele rare uitslag bij de recreanten op volgorde van binnenkomst.

Ad van Zelst:
Wat zaterdag nog een doffe dag leek te worden, bleek zondag een feest! Ondanks het zeer zware parcours waren de deelnemers het er over eens: dit was een ECHTE CROSS! Hulde aan alle vrijwilligers die de sneeuw, de nattigheid en de kou hebben getrotseerd!

Compliment aan de organisatoren van de cross afgelopen weekend. Groetjes Ria Pijnenburg



Ja Niek, dat doen ze overal: op volgorde van binnenkomst.
Maar je bedoelt waarschijnlijk dat we niet bijhouden of iemand 1, 2 of 3 rondjes heeft gelopen.
Klopt, dat is niet te doen omdat sommige recreanten net zolang over één rondje lopen als anderen over twee. Dan zouden we alle doorkomsten moeten gaan turven.
Bij de wedstrijdlopers controleren we wél of ze alle ronden hebben gelopen.

Meer foto's op
www.avoirschot.nl

Luitjes,

Bedankt, het was weer geweldig om bij jullie te mogen lopen.
Tot volgend jaar.

Mvg Pierre Lardenois, SV Fortuna '67

Jan de Kok
Organisatie, het was weer top geregeld. Ondanks de sneeuw lag het er prima bij en was het weer een topcross!

Hallo Ad

Hier de foto's van vandaag, hoor wel welke je wilt in hoge resolutie.
Was een mooie en weer gezellige wedstrijd

Gr Peter Kramer
www.kramerfotografie.nl

Hoi,

Ik mis mezelf in de uitslag. Mijn startnummer was 1987. Ik weet mijn tijd wel ongeveer want ik was net na Hans Hoogmoet, ik schat dus 41:05 ongeveer.
Kunnen jullie dit nog nagaan?

Alvast bedankt,
Groeten (en doe voorzichtig met vuurwerk!)

Jan Swaans, 06-28798999

Is aangepast Jan, maar schrijf jij nou een verslagje voor de Spike? Hoeft niet lang te zijn. Graag vóór zaterdag 3 januari.

Groeten, Ad van Zelst

Hoi hoi, voor de 2 de x dit jaar had ik me ingeschreven voor een cross. De eerste had ik zo leuk gevonden... Dus nog een x doen, schreef me in bij jullie cross.... Leuk vooruitzicht... tot t ging vriezen... Zal ik wel? Zal ik niet??? Ben toch gegaan... En t was zooooo mooi... In t bos, over de ijssneeuw, langs de bevroren waterplassen, of glibberend er doorheen.... Zwaar was t ... Maar geen seconde spijt gehad dat ik toch naar Oirschot ben afgereisd, om aan jullie cross mee te doen. Ik vond t super ervaring, EN heerlijke erwtensoep!

Groetjes Petra van de Spijker LGW.

Arjan Donkerbroek:

Bedankt voor de organisatie van de cross. Prachtige omstandigheden, fijn dat alle takken verwijderd waren.

De complimenten aan de WOC voor de perfecte organisatie van de Auwjaorscross! En helemaal met deze weersomstandigheden.
Petje af voor iedereen!

Groetjes, Mieke Bouwman

NIEUWJAARSBORREL

foto's Ad van Zelst

Het was vol in ons clubhuis op zondag 4 januari na de trainingen.
Voorzitter Jan Kemps memoreerde in zijn Nieuwjaarstoespraak de prestaties die in het voorbije jaar door onze leden zijn geleverd.

ONZE VRIJWILLIGERS

Ze vallen niet op, maar ze zijn er wel. Altijd

De parcourswachten

Het is een baantje waar ze niet voor in de rij staan, maar wel heel erg nodig: parcourswachten.
Bij de Auwjaorscross stonden Wim de Croon en Jan Heijms (boven) het verkeer te regelen. Ze werden afgelost door Adrie van de Wal en Twan Witlox.

In het bos stonden dan nog Ronald van de Vondervoort en Martien van Geenen. Zij zetten het parcours om en waarschuwen wandelaars voor de hardlopers.

◄ *Ook bij de Oirschotse Stoelloop, straks in mei, hebben we weer parcourswachten nodig. Het hoeven niet altijd dezelfde zijn!*
(foto Peter Kramer)

UITSLAGEN

De uitslagen worden dagelijks bijgehouden op onze website.
Dat is allemaal handwerk. Dus als je een naam mist, of er staat een foutje in: graag even doorgeven aan de beheerder uitslagen vanzelst-westland@chello.nl.

zondag 26 oktober 2014 — **Marathon Brabant, Etten-Leur**

Weer 2 marathonprestaties vandaag in Etten-Leur. Bij de halve marathon liep Tineke van den Heuvel het podium op: 3e V55. Elia Deenen verbeterde haar tijd van Eindhoven met bijna een kwartier!

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
42.2 km	Henk van Gerven	14e	M55	03:43:08			11,35
	Piet van Oirschot	33e	M55	04:11:24			10,07
21.1 km	Tineke van den Heuvel	3e	V55	01:47:50			11,74
	Elia Deenen	-	recr	02:05:39	PR		10,08

zondag 2 november 2014 — **Valkenloop, Valkenswaard**

Op een prachtige novemberdag liepen 6 leden de halve marathon in Valkenswaard. Nellie van Beers werd 2e in haar categorie V55.

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
21.1 km	Nellie van Beers	2e	V55	01:38:09			12,90
	Cees Koppen	14e	M55	01:38:43			12,82
	Hans van Hal	-	recr	01:47:22			11,79
	Joost van Kuringen	-	recr	01:55:30			10,96
	Susanne Aarts	-	recr	01:58:57			10,64
	Jac van Heerebeek	67e	M55	01:58:57			10,64
7.1 km	Antoinet van Esch	-	-	00:40:26			10,54

zondag 9 november 2014 — **Molenvencross (Limbra), Stiphout**

Het crossseizoen is begonnen. Martien van de Ven wint met een ruime voorsprong de categorie M60!

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
8600 m	Martien van de Ven	1e	M60	00:38:27			13,42

zaterdag 15 november 2014 — **Zevenheuvelennacht, Nijmegen**

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
7 km	Jeanne Kemps	12e	V55	00:38:18			10,97
	Vanessa Kluytmans	115e	V40	00:40:19			10,42

☹ EHBO

Meestal hebben ze niks te doen, de EHBO'ers bij onze wedstrijden. Maar bij de Auwjaorscross kwamen ze enkele keren in actie. Het bleef bij wat kneuzingen en schaafwonden door glijpartijen. Maar Jan van der Heijden brak zijn pols, al kwam hij daar pas een dag later achter.
Beterschap Jan.

Nijmegen

zondag 16 november 2014 **Zevenheuvelenloop, Nijmegen**

Het was perfect loopweer in Nijmegen: 10 graden, geen wind en lichte regen. Jammer genoeg deze keer wat minder deelnemers uit Oirschot. Thea de Jong verbeterde haar PR, Irene van Gestel raakte geblesseerd en liep de wedstrijd niet uit.

onderd.	*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
15 km	Harrie Bullens	97e	M50	01:03:17			14,22
	Dana Mollen*	106e	Vsen	01:06:35			13,52
	Cees Koppen	143e	M55	01:08:27			13,15
	Ad van Zelst	109e	M65	01:20:44			11,15
	Maurice Ackermans*	1974e	M45	01:22:01			10,97
	Ronald Poos	1885e	M40	01:22:23			10,92
	Thea de Jong	319e	V50	01:27:02	PR		10,34
	Anthony Conijn	809e	M60	01:49:07			8,25

Verkoop nieuwe
en gebruikte auto's
en lichte bedrijfswagens

Airco service

Schade herstel

Ruitherstel

APK keuringen

Onderhoud en reparatie

Zomer- en winterbanden
& opslag banden

Autobedrijf Verbruggen | De Stad 4 - 6a, 5688 NX **Oirschot**
Tel. 0499 - 550243 | info@autobedrijfverbruggen.nl

BOVAG NAP Nationale Auto Pas

www.AutobedrijfVerbruggen.nl

autobedrijf VERBRUGGEN

UITSLAGEN

zondag 23 november 2014 — **Halve marathon, Ell**

Frans werd mooi tweede bij de M60 in Ell. Hij kwam met zijn tijd van 1:27:52 maar 5 seconden tekort op het clubrecord M60, dat overigens al op zijn naam staat.

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
21.1 km	Frans van der Staak	2e	M60	01:27:52			14,41

zondag 30 november 2014 — **No-Limits Najaarscross (KCC), Bladel**

Spannende strijd vandaag bij onze corifeeën: Nellie van Beers won met 4 seconden voorsprong bij de V55 en Martien van de Ven bleef bij de M65 de nummer twee 7 seconden voor.

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
10400 m	Jan Kemps	-	recr	01:00:05			10,39
8450 m	Martien van de Ven	1e	M65	00:36:45			13,80
	Nellie van Beers	1e	V55	00:38:45			13,08
1550 m	Thijs van de Brand	17e	JJD	00:09:28			9,82

zondag 7 december 2014 — **Zandboscross, Deurne**

Nu er dit weekend geen cross was van de Kempische competitie week Martien uit naar de LIMBRA-competitie. Resultaat: 1e bij de M65!

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
9700 m	Martien van de Ven	1e	M65	00:42:18			13,76

zondag 7 december 2014 — **Mispelhoefloop, Eindhoven**

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
8 km	Hans van Hal	-	recr	00:37:23			12,84

zondag 14 december 2014 — **l'Avant Sylvestre Cross, Reusel**

Martien wint ruim in Reusel, Nellie moet genoegen nemen met een 2e plaats bij de V45 (de winnares was 10 jaar jonger)

onderd.	naam	positie	cat.	prestatie	pr	cr	km/u
9890 m	Bart Noyen	19e	Msen	00:47:58			12,37
7680 m	Martien van de Ven	1e	M65	00:33:29			13,76
5470 m	Nellie van Beers	2e	V45	00:25:29			12,88

De start in Reusel (foto Pieter van Esch)

zondag 21 december 2014						Driedorpencross, Sint Oedenrode			
Nellie van Beers stond voor de 4e keer dit crossseizoen op het podium!									
onderd.		*naam*		*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
5966	m	Nellie van Beers		1e	V55	00:28:16			12,66
2006	m	Thijs van den Brand		17e	JJD	00:10:48			11,14

Het podium in Sint Oedenrode (foto Pieter van Esch)

vrijdag 26 december 2014						Open Indoormeeting RCG, Gent (B)			
René van de Ven stelde een clubrecord op de Mijl bij de Msen. Martien van de Ven miste op een haar (32 honderste seconde!) een Nederlands Record op de Mijl bij de M65.									
onderdeel		*naam*		*positie*	*cat.*	*prestatie*	*punten*	*cr*	*pr*
kogelstoten		René van de Ven			Msen	10,92 m			
engelse mijl						6:10.41 min		CR	
engelse mijl		Martien van de Ven			M65	5:59.02 min			

woensdag 31 december 2014						30e Oudejaarsloop, Hilvarenbeek			
Op de laatste dag van het jaar perste Frans van der Staak er nog een clubrecord M60 uit op de 10 km. Het oude record stond ook op zijn naam en werd door hem met 21 seconden verbeterd. Hij stond ook als 3e op het podium bij de M55.									
onderd.		*naam*		*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
10	km	Frans van der Staak		3e	M55	00:39:42		CR	15,11
		Cees Koppen		12e	M55	00:44:53			13,37
		Henk van Gerven		14e	M55	00:45:43			13,12
		Hans van Hal		57e	M45	00:48:10			12,46

UITSLAGEN

zondag 28 december 2014 — **28e De Meeuw Auwjaorscross, OIRSCHOT**

Zonnig weer, lichte vorst en een zeer zwaar parcours. Het zijn helden die dit jaar de Auwjaorscross liepen. De recreanten liepen vanwege de omstandigheden maximaal 3 ronden i.p.v. 4.
Martien van de Ven en Nellie van Beers liepen in hun thuiswedstrijd naar een 1e plaats in hun categorie.
* = gastloper van Atletiek Oirschot

onderd.		*naam*	*positie*	*cat.*	*prestatie*	*pr*	*cr*	*km/u*
9288	m	Roland van Loon	4e	M35	00:40:54			13,63
		Bart Noyen	18e	Msen	00:47:38			11,70
6966	m	Martien van de Ven	1e	M65	00:31:36.0			13,23
		Frans van der Staak	4e	M55	00:32:50.0			12,73
		Harrie Bullens	-	recr	00:34:07.0			12,25
		Nellie van Beers	1e	V55	00:34:08.0			12,24
		Hans van Hal	14e	M45	00:36:58.0			11,31
		Antoinet Hems	-	recr	00:37:08.0			11,26
		Bas Spanjers	-	recr	00:38:37.0			10,82
		Michael Boon	-	recr	00:38:54.0			10,74
		Ria Pijnenburg	-	recr	00:40:20.0			10,36
		Marieke Meeuwis	-	recr	00:40:42.0			10,27
		Wim Verhagen	-	recr	00:40:55.0			10,21
		Frank Michielsen	-	recr	00:40:56.0			10,21
		Hans Hoogmoet	-	recr	00:41:02.0			10,19
		Jan Swaans	-	recr	00:41:02.1			10,19
		Ester Adriaanse	-	recr	00:41:03.0			10,18
		Ton Smetsers	-	recr	00:42:00.0			9,95
		Johan der Kinderen	-	recr	00:42:05.0			9,93
		Pieter Smits	-	recr	00:42:16.0			9,89
		Marinka Michielsen	-	recr	00:42:16.0			9,89
		Arianne Timmermans	-	recr	00:43:17.0			9,66
		Conny van de Wal	-	recr	00:43:40.0			9,57
		Jeanne Kemps	-	recr	00:43:43.0			9,56
		Eveline Timmermans	-	recr	00:45:03.0			9,28
		Chantal van der Meijden	-	recr	00:45:03.0			9,28
		Mieke Bouwman	-	recr	00:45:03.0			9,28
		Frans Verhagen	-	recr	00:45:10.0			9,25
		Maurice Ackermans*	-	recr	00:46:06.0			9,07
		José van de Sande	-	recr	00:47:48.0			8,74
		Paul Welvaarts	-	recr	00:47:54.0			8,73
		Miranda Veldhuizen	-	recr	00:48:21.0			8,64
		Miranda Kemps	-	recr	00:48:22.0			8,64
4644	m	Bernadette Heetvelt	-	recr	00:32:57			8,46
		Jan Joosen	-	recr	00:37:27			7,44
2322	m	Elia Deenen	-	recr	00:14:44			9,46
		Noel Ackermans	-	recr	00:17:46			7,84
		Rens Ackermans	-	recr	00:17:47			7,83
		Jan van der Heijden	-	recr	00:18:08			7,68
2202	m	René van de Ven	9e	Mkorte cross	00:10:28			12,62
1622	m	Thijs van den Brand	15e	JJD	00:09:52			9,86
1101	m	Tjeerd Lieshout	11e	JPB	00:06:18			10,49

CLUBRECORDS

René van de Ven

Op de valreep werden nog 2 clubrecords gevestigd. Het totaal komt hiermee in 2015 op 29

clubrecords erkend in 2014

datum	*naam*	*cat.*	*plaats*	*discipline*	*prestatie*	
020214	Piet van Oirschot	M55	Apeldoorn	marathon	3:29:18 uur	
160214	Kevin Roefs	JpupA	Hoboken (B)	verspringen indoor	2,92 m	
160414	Ad van Zelst	M65	Drunen	halve marathon	1:41:12 uur	
050414	Ruud van Woensel	M55	Reusel	10 engelse mijl	1:01:18 uur	BP
210414	Nellie van Beers	V55	Boxtel	15 km	1:09:28	BP
170614	Martien van de Ven	M65	Oirschot	discuswerpen	21,83 m	
200614	Martien van de Ven	M65	Eindhoven	3000 m baan	12:16.54 min	
300714	Martien van de Ven	M65	Lanaken (B)	3000 m baan	12:16:10 min	
060814	Martien van de Ven	M65	Herentals (B)	5000 m baan	20:55:61 min	
220814	Martien van de Ven	M65	Uden	3000 m baan	12:07.12 min	
290814	Martien van de Ven	M65	Neerpelt (B)	uurloop	13,801 km	NR
030914	Martien van de Ven	M65	Tessenderlo (B)	10.000 m	43:07.97 min	
100914	René van de Ven	Msen	Tessenderlo (B)	2000 m	8:14.80 min	
100914	Martien van de Ven	M65	Tessenderlo (B)	2000 m	7:44:74 min	
120914	Martien van de Ven	M65	Gemert	1000 m	3:35.87 min	
120914	Martien van de Ven	M65	Gemert	400 m	1:15.52 min	
190914	Martien van de Ven	M65	Vught	800 m	2:46.57 min	
210914	Eveline Timmermans	V40	Oirschot	kogelstoten	5,81 m	
210914	Eveline Timmermans	V40	Oirschot	hoogspringen	1,15 m	
210914	Eveline Timmermans	V40	Oirschot	speerwerpen	14,33 m	
210914	Eveline Timmermans	V40	Oirschot	discuswerpen	12,51 m	
210914	Martien van de Ven	M65	Oirschot	100 m	16.7 sec	
210914	Martien van de Ven	M65	Oirschot	verspringen	3,33 m	
210914	Martien van de Ven	M65	Oirschot	kogelstoten	6,88 m	
210914	Martien van de Ven	M65	Oirschot	hoogspringen	1,10 m	
210914	Martien van de Ven	M65	Oirschot	speerwerpen	20,46 m	
210914	Martien van de Ven	M65	Oirschot	1500 m	5:52.2 min	
261214	René van de Ven	Msen	Gent (B)	1 engelse mijl indoor	6:10.41 min	
311214	Frans van der Staak	M60	Hilvarenbeek	10 km	39:42 min*	BP

**behoudens goedkeuring beheerder clubrecords, BP = Beste Prestatie, NR = Nederlands Record*

ALL OUTDOOR
TUINMEUBELEN

UW ADRES VOOR:
tuinmeubelen
serremeubelen
parasols
barbecues
terrasverwarming
tuinkussens
accessoires
buitenverlichting
en nog veel meer!

BESTSEWEG 33 • 5688 NP OIRSCHOT • TEL. 0499 570147 • WWW.ALLOUTDOOR.NL
MAANDAG V.A. 12.00 UUR • DINSDAG T/M ZATERDAG 10.00-18.00 UUR

RW RUNNERS WORLD
EINDHOVEN

• Deskundig advies doormiddel van een loopanalyse
• Deskundig personeel met hardloopervaring
• Uitgebreid assortiment

Leden van AV Oirschot ontvangen 10% korting op het gehele assortiment!

Willemstraat 2 (bij de witte dame) • 5611HD Eindhoven • 040-2372337
info@runnersworldeindhoven.nl • www.runnersworldeindhoven.nl
"Like" ons op www.facebook.com/RunnersworldEindhoven

HARDLOPEN
BIJ ATLETIEK OIRSCHOT

Kennismaken met de loopsport…

Om de clubsfeer te proeven is er voor niet-leden de mogelijkheid tegen een kleine vergoeding mee te doen met de recreantentrainingen op zondagmorgen en woensdagavond. Aanmelden hoeft niet, €1,50 in het potje en lopen maar.
Door het jaar zijn er dan nog verschillende mogelijkheden om deel te nemen aan speciale trainingen, b.v. de hardloopcursus en de trainingen voor de halve marathon Eindhoven.

…tegen lage kosten

Een voordeel in deze moeilijke tijden is dat hardlopen bijna niets kost. In vergelijking met andere sporten is onze contributie bescheiden.
Alles wat je verder nog nodig hebt zijn een paar hardloopschoenen en sportkleding.

Vrijheid Blijheid!

En heel belangrijk: je bepaalt zelf wanneer je gaat lopen en aan welke activiteiten je meedoet.

Bij Atletiek Oirschot kun je bijna elke dag van de week trainen, zelfs op zondag.
Zie voor het trainingsprogramma de rubriek **trainingen** in dit blad. Alle informatie staat ook op onze website.

Ambities?

Naast de trainingen wordt door Atletiek Oirschot in clubverband bijna wekelijks deelgenomen aan grote en kleine loopwedstrijden in binnen- en buitenland. Het vervoer wordt daarbij onderling geregeld.
Vertrektijd- en plaats staan tijdig op onze website (PRIKBORD).
Inschrijving moet je zelf regelen, dat gaat meestal via de speciale website **www.inschrijven.nl** of ter plekke.

Jeugdatletiek bij Atletiek Oirschot

Niet alleen hardlopen, maar ook de technische nummers (hoog- en verspringen, discuswerpen, speerwerpen, polsstokhoogspringen, en kogelstoten) krijgen bij de jeugdafdeling van Atletiek Oirschot aandacht.
Daarnaast zijn er het hele jaar door ontspannende spelactiviteiten. In de winter worden de avondtrainingen in een zaal gegeven.

Contributie

Zie de diverse mogelijkheden van het lidmaatschap en de contributietabel op de website **www.avoirschot.nl** > ALGEMENE INFO.

Elk nieuw lid ontvangt het lichtblauwe clubshirt met Atletiek Oirschot-logo.

Meld je aan als lid bij Hans Hoogmoet, telefoon 0499-575602, e-mail: avo@hoogmoet.eu

AGENDA

samenstelling Leny de Croon, tekst Ad van Zelst

Zo 11 jan: Egmond aan Zee
Halve marathon
Een van Neerlands topparcoursen.
Is volgeboekt.

Zo 18 jan: Eersel
Dieprijtcross (KCC)

Zo 18 jan: OIRSCHOT ►
Cyclopathon
Zie de info op de website en in het clubhuis.
Mooi om mee te maken.

Zo 8 febr: Valkenswaard
Wedertcross (KCC)

Za 14 febr: Tilburg
Kruikenloop

Ma 23 febr: OIRSCHOT
Algemene ledenvergadering

Zo 1 maart: Best
Joe Mann Bosloop (KCC)

Zo 1 maart: Moergestel ►
Rico Salvettiloop
Mooi loopje door Moergestel en Oisterwijk.
Afstanden 5, 10 of 15 km.

Zo 8 maart: Eindhoven
De Karpencross (KCC)
Laatste cross van de Kempische
Crosscompetitie 2014-2015

De Cyclopathon 2014 werd gewonnen door Ruud van Woensel en Edwin Traa

2014: Kruikenloop

2014: De start van de Rico Salvettiloop

Za 14 maart: Burgh Haamstede ► Pannekoekenmolenloop

Het is bijna zover. De leukste loop van Zeeland komt er weer aan: de PANNEKOEKENMOLENLOOP in Burgh Haamstede! Bekend om zijn duinen, of was her toch berucht? Op 14 MAART is het weer lekker crossen. Eerst een stukje door bosgebied en dan de duinen in. Hier is de echte uitdaging en dan relaxt over het strand en weer door de bossen terug.
Er is ook nog een pannenkoekje, maar er is ook De Dolfijn om een lekkere friet met vis te nuttigen.
Er is een loop van 7,5 km en een van 15 km. Dus schrijf je in voor een heerlijk loopdagje, want wij, bekend met de hei en crosstrainingen, kunnen deze loop uitermate waarderen.
Info bij Hans van Hal jma.van.hal@hetnet.nl

Zo 15 maart: Eersel Kempen Run

Met deze halve marathon gaan we het wegseizoen weer in.

Zo 29 maart: OIRSCHOT ► Clubkampioenschappen Cross

En dan is het crossseizoen dan toch echt gedaan. We doen allemaal mee!

Za 9 mei: OIRSCHOT Oirschotse Stoelloop

Na 25 edities in juni en 3 in september gaan we het nu eens in het voorjaar proberen! Wat niet verandert is het mooie parcours door de Boterwijk en de start en finish onder de toren.

Clubcross 2014: dat was mooi met die kleine mannen! ►

Burgh Haamstede: Pannekoekenmolenloop

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

WANDELEN

Martien van Geenen

zondag 9.00 uur

vanaf het clubhuis, ong. 10 km, 2 uur
LET OP: zondag 11 januari lopen we in de Keienhurk in Middelbeers. Vertrek met auto's om 9.30 uur bij de Rabobank in de Sint Jorisstraat. Om 9.45 uur wandelen vanaf de kerk in Middelbeers.

woensdag 13.30 uur

vanaf 's-Heerenvijvers, ong. 10 km, 2 uur

Tijdje niet hard gelopen? Geblesseerd?

Haak een keer aan bij onze wandelgroep!

Goeie klets en koffie na.

De groei van onze vereniging komt voor rekening van de wandelgroep. Zondag 4 januari bestond de groep uit 18 wandelaars.

▼

mitra

Slijterij

Hans de Ridder en Hans Markus

Winkelcentrum De Poort Oirschot

Ook op zondag open van 12.00 tot 17.00 uur

Dé speciaalzaak in wijnen, whisky, jenevers, likeuren, speciaal bieren, Ports, cadeaus, relatiegeschenken, cadeaubonnen, streekproducten, proeverijen, bezorgdienst.

NIEUW

Wij hebben in de winkel voortaan de gelegenheid om wijnen te proeven uit ons Wine Station, vraag er naar in de winkel

Website en shop: www.mitra-winkel.nl
T. 0499-550760 info@mitra-winkel.nl

TRAININGEN

Cees van de Schoot

De trainingen van Atletiek Oirschot staan onder leiding van deskundige trainers die de weg weten op de Oirschotse hei.
Er wordt getraind in vier niveaugroepen, van rustig tot pittig: 1, 2a, 2b en 3

Tenzij anders vermeld starten de trainingen bij het clubhuis aan de Bloemendaal

dinsdag 19.00 uur
Clubtraining op de atletiekbaan (Toon de Croon)

woensdag 14.00 uur
Woensdagmiddaggroep, start op 's-Heerenvijvers
Niveau groep 2a en 2b
(Van 1 oktober t/m 25 maart)

woensdag 19.00 uur
Recreantentrainingen, groep 1, 2a, 2b, 3, (4)

donderdag 19.00 uur
Clubtraining in het buitengebied (Cees Koppen)

zaterdag 9.00 uur
Training gericht op wedstrijden (Cees Koppen)
Niet op 10 januari, vanaf 17 januari trainingen voor Drunen

zondag 9.30 uur
Recreantentrainingen, groep 1, 2a, 2b, 3, (4)

Het schema van de clubtraining op dinsdag staat op de website www.avoirschot.nl > TRAININGEN

Waat?
1,50?
Dan word ik liever lid!

☹ ANDERHALVE EUROLOPER

Niet-leden bieden we de mogelijkheid om mee te doen aan de recreatietrainingen op zondag en woensdag. Sinds de invoering van de euro in 2002 kost dat 1 euro. We willen deze bijdrage niet te veel uit de pas laten lopen met de contributie die onze leden betalen. Daarom wordt het tarief vanaf 1 januari 2015 **€ 1,50**.
Ook vragen we deze lopers om hun naam en e-mailadres op de lijst te schrijven die in het clubhuis bij het europotje ligt.

WOENSDAGMIDDAG GROEP

Ad van Zelst

▲
Dat was schrikken bij de heideloop in oktober: ons mooie, door bos omzoomde vennetje achter op de hei lag in een kale vlakte. Alle bomen gerooid. Met de woensdagmiddaggroep zijn we nog eens wezen kijken.

◄
Hoe het vroeger was.

▼
Het heeft nu een naam gekregen. Dat weer wel.

HET RAZENDSNELLE ESTAFETTEPENNETJE

Pien van Kasteren

Mijn naam is Pien van Kasteren, ik ben 11 jaar en ik word op 4 maart 12 jaar

Ik heb ook nog een broer en die heet Mathieu en mijn zus heet Brechje, mijn moeder heet Anjo en mijn vader Jeroen. Onze huisdieren heten Jacky, mijn kat en Booster, onze hond en Perry, onze vogel.
Verder hebben we nog geitjes, ezels, kippen, gansjes en Gerrit en Do zijn mijn buitenkatten.

Mijn hobby's zijn buitenspelen en met de dieren spelen

Ik zit in groep 8b op BS De Linde, mijn bff is Juul. Mijn lievelingsdieren zijn katten en honden.
Verder doe ik aan hockey en atletiek, en het leukste onderdeel van atletiek vind ik sprinten en verspringen.

De groeten van Pien

Hier hebben we nog plaats voor een advertentie!

Trek je baas aan zijn jas. Voor 55 eurootjes* mag hij een heel jaar in ons prachtige blad zijn zaak promoten!

info: Anthony Conijn
anthonyconijn@gmail.com

WIE WIL ER NIET ADVERTEREN IN HET CLUBBLAD VAN DE SPORTVERENIGING VAN HET JAAR?

*Prijs voor 1 jaar adverteren op een kwart pagina. Halve en hele pagina is ook mogelijk, prijs op aanvraag. Alle adverteerders krijgen een link naar hun bedrijf op onze website.

AUWJAORSCROSS

foto's: Ad van Zelst

Meer foto's op
www.avoirschot.nl

Start van de JJD, helemaal rechts onze Thijs

De jeugdlopen waren toch nog goed bezet. En… het viel alles mee! Toen de pupillen aan de beurt waren was het parcours goed te belopen, al moest je voorzichtig blijven.

Thijs begint aan zijn tweede rondje

Tjeerd liep zijn eerste Auwjaorscross

JEUGDTRAININGEN

René van de Ven

Wintertrainingen seizoen 2014-2015 (tot einde wintertijd)

De trainingen worden gegeven in zaal De Linde (Lindenlaan)

Assistentie bij de trainingen van
Bart Noyen en Thomas van Laarhoven

dinsdag 18.30 – 19.30 uur

Zaaltraining voor pupillen en junioren D
o.l.v. Martien van de Ven

donderdag 18.30 – 19.30 uur

Zaaltraining voor pupillen en junioren D
o.l.v. René van de Ven

donderdag 19.30 – 21.00 uur

Zaaltraining voor junioren CBA, senioren, masters
Spierversterkende / krachtoefeningen voor alle spiergroepen
o.l.v. René van de Ven

VOOR COMPLEET AUTO-ONDERHOUD

Haven 2 | 5688DR Oirschot | 0499-574477

www.garagebeka.nl

GLASSTECH®
AUTORUIT TECHNIEK

STEK airco service

Gebr. van den Bosch B.V.
Loonbedrijf / Grondverzet / Wegenbouw

Heldersestraat 5 Oirschot
0499-571470
www.vdbosch.entreeding.com

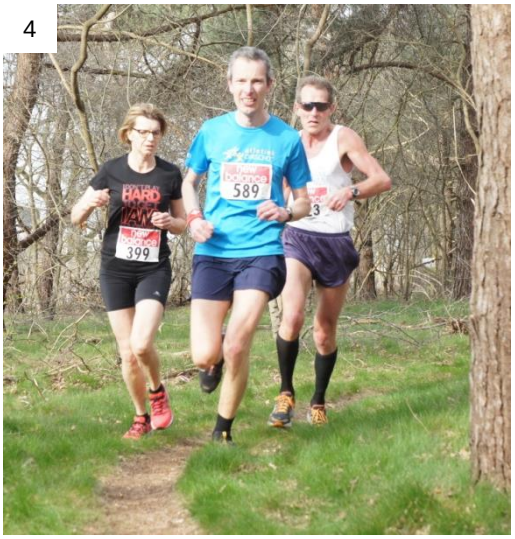
HET WAS EEN MOOI SPORTJAAR

1

2

3

4



1. Onze eerste interne wedstrijd in 2014 was de **cyclopathon**. Enkele lopers bleken ook te kunnen fietsen! Winnaars werden Ruud van Woensel en fietser Edwin Traa.

2. Na het behalen van de titels **sportclub, sportvrouw en sportman van het jaar** waren bij de jaarvergadering de bloemen voor Nellie en Martien. Martien zou in augustus nog een Nederlands record vestigen op de uurloop en hij zette 17 clubrecords op zijn naam!

3. Van de **hardloopcursus** zijn weer verschillende deelnemers blijven “hangen” bij de club.

4. Hier loopt Roland van Loon nog voor Ruud van Woensel bij de **clubkampioenschappen cross**, maar hij moest zich uiteindelijk toch gewonnen geven.
Nellie van Beers won bij de vrouwen.

HET WAS EEN MOOI SPORTJAAR

5

5. **Army Urban Run!** In enkele jaren uitgegroeid tot een groot evenement. Maar liefst 32 leden van onze club deden er mee!

6. René van de Ven werd in augustus **Zuid-Nederlands kampioen speerwerpen.** Hier legt hij het kunstje uit bij de Jansdag.

6

7. Nieuw in 2014 was de interne wedstrijd **Rondje Kemmer**. Kwam in de plaats van de 10 km in de Notel. Het werd een succes met 70 deelnemers!

8. En Roland van Loon werd op drie afstanden **Nederlands Kampioen** bij het oriëntatielopen. Hij werd op 30 juli in het gemeentehuis door burgemeester Ruud Severijns gehuldigd.

7

8

9. De **Oirschotse Stoelloop** was weer een mooie zomeravondloop. Wat zal het zijn als we van september naar mei gaan?

10. Onze jeugdleden waren weer fanatiek bezig bij de **Clubkampioenschappen Meerkamp** in september. Er waren ook weer meer volwassen deelnemers.

11. De “Rode Brigade”van Toon staat paraat bij de waterpost van **Marathon Eindhoven.** Geen wereldrecord bij de marathon, maar wij hadden een topdag.

12. Velen genoten weer van de prachtige natuur bij de derde editie van de **Oirschotse Heideloop**. We telden 130 deelnemers.

13. De **Auwjaorscross** 2014 zullen we ons nog lang heugen! Wat zaterdag een hopeloze missie leek werd zondag een mooie wedstrijd. Wel glibberig. En koud voor de toeschouwers en vrijwilligers.

9

10

11

13

12

WE WAREN IN…

foto Peter Kramer

EINDHOVEN, MISPELHOEFLOOP
Hans van Hal: *"Man met de hamer? Die keek de andere kant op"*

Gasterij "de Merode"
Waar 't leven en vriendschap elkaar ontmoeten
Hennie & Yvonne van Rijt
Spoordonkseweg 89, 5688KC Spoordonk
Tel 0499 573829 / 575821
www.gasterijdemerode.nl

DE CLUB VAN EENENTWINTIG

GEZELLIGHEID, VERMAAK, LEKKER ETEN EN ONTMOETING... PERFECT VOOR U GEREGELD!
U BENT VAN HARTE WELKOM BIJ 1 VAN DE LEUKSTE HORECA-GELEGENHEDEN IN OIRSCHOT!

DE BURGEMEESTER • OUD BRABANT

DE WOUDGALM • 'T VRIJTHOF • LA COURONNE

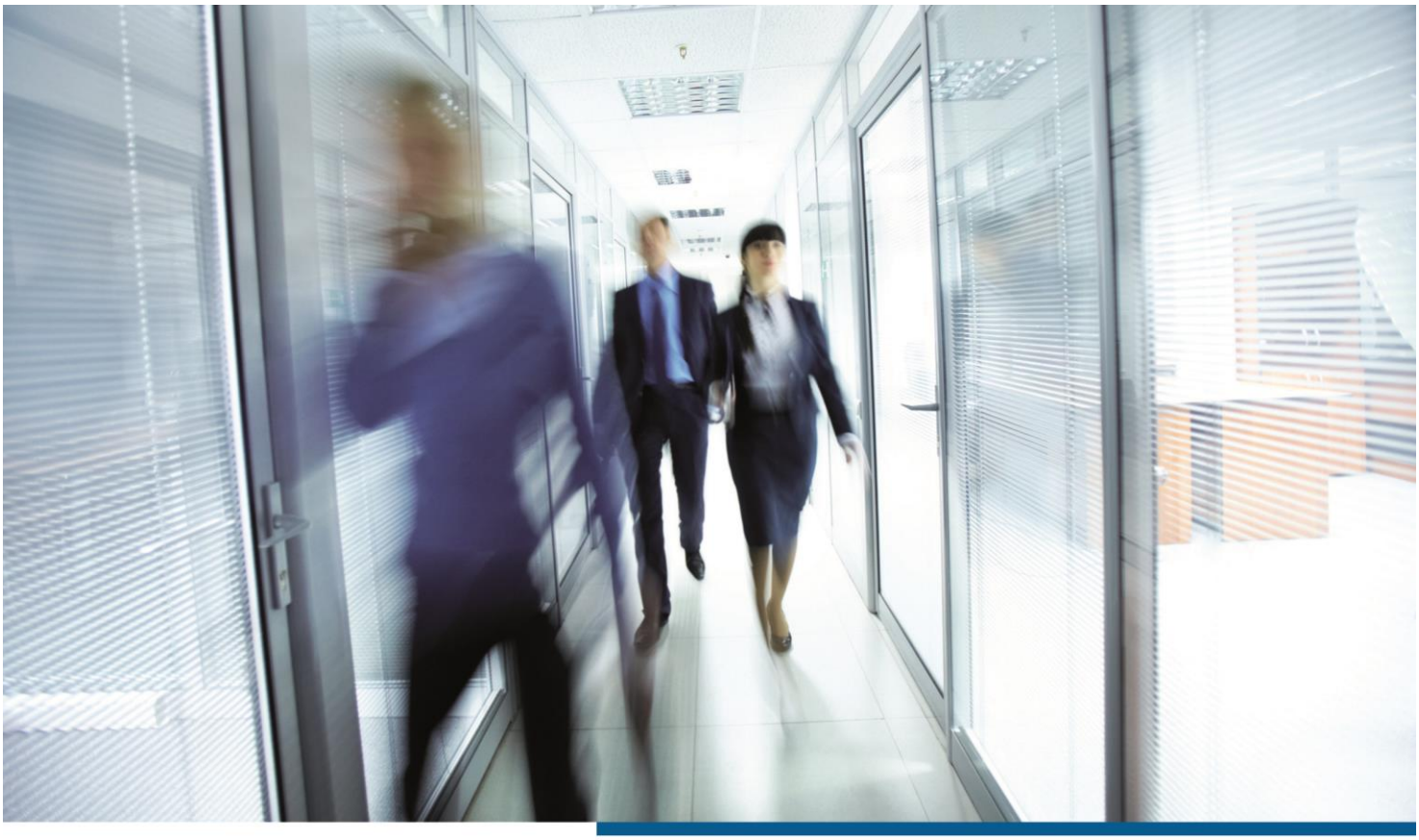
DE MEULEN • 'T ZAND • DE BONTE OS • DE 3 CRONEN

DE BEURS • VINGERHOEDS • DE VERWENNERIJ

'T TREFPUNT • RS12 • DE NACHTEGAAL

PALACIO • DE OUDE SMIDSE • JASMINE GARDEN

WELKOM IN GASTVRIJ OIRSCHOT



Ruimte voor flexibel ondernemen

flexibele huisvestingsoplossingen op maat

Heeft u behoefte aan een nieuw pand of wilt u het bestaande kantoor uitbreiden? De Meeuw biedt u tijdelijke en permanente oplossingen voor uw kantoor- of productieruimte.

Eenvoudig en doelmatig of luxueus met alle moderne faciliteiten. Met de bouwsystemen van De Meeuw beschikt u snel over kantoorruimte op maat voorzien van de gewenste uitstraling, sfeer en veiligheidsvoorzieningen!

www.demeeuw.com

DE MEEUW

vandaag bouwen aan morgen

T +31 (0)499 57 20 24 info@demeeuw.com Industrieweg 8 5688 DP Oirschot