spike

- Het Razendsnelle Estafettepennetje van Teun
- Iris Clement kreeg de estafettepen
- Ons 50e jeugdlid kreeg een knots!
- Het gaat goed met onze crossertjes!
- Kapellekestrail
- Van de Meerendonk Auwjaorscross

foto (Ad van Zelst): Kapellekestrail

1

atletiek OIRSCHOT

jaargang 33 / 1 januari 2019

HET CLUBBLAD VAN ATLETIEK OIRSCHOT

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

ALGEMENE INFO

Algemeen

Opgericht op 24 oktober 1985
Aangesloten bij de Atletiekunie, verenigingsnr V0014355
Ingeschreven bij de Kamer van Koophandel, nr 40238625
bankrekening: Rabobank NL52 RABO 0138 861 021

Accommodatie

Bloemendaal 5a, 5688GP Oirschot
(bij Sportcentrum De Kemmer)

Postadres

Bestseweg 14a, 5688NP Oirschot
e-mail: info@atletiekoirschot.nl

Erelid

2010: Cees van de Schoot

Leden van verdienste

1994: Albert Houwen
1997: Piet van de Sande (1930-2018)
2009: Martien van de Ven
2010: Toon de Croon
2016: Ton van Liempt
2018: Martien van Geenen

Internet: www.atletiekoirschot.nl

Clubblad Spike

De digitale Spike is te lezen op onze website en wordt per e-mail toegezonden aan alle leden, adverteerders, sponsoren en andere belangstellenden.
De gedrukte versie van de Spike ligt in het clubhuis en mag gratis worden meegenomen door leden die de voorkeur geven aan print.
Niet-leden die de digitale Spike willen ontvangen kunnen een verzoek sturen aan promotie@atletiekoirschot.nl

Drukwerk:	FT-Print Oirschot
Redactie en opmaak:	Ad van Zelst
Verspreiding:	Jeanne Kemps
Advertenties:	PR-commissie

De Spike verschijnt 6x per jaar. Het volgende nummer verschijnt rond 1 maart. Kopij uiterlijk 24 februari sturen naar promotie@atletiekoirschot.nl

SPONSORS

Lijst van adverteerders en sponsors op volgorde van het jaar waarin ze met sponsoring zijn begonnen

hoofdsponsor

2017	Rabobank Het Groene Woud Zuid
2018	Van de Meerendonk Makelaars

wedstrijdsponsors

2002	Gasterij De Beurs
2009	Jumbo supermarkt
2013	Puro hondenvoeding (René Coolen)
2013	MTO (Joost van Kuringen)
2014	TM Transport Vessem
2017	Van Overbeek Sanitair

adverteerders

1987	Rabobank Het Groene Woud Zuid
1988	Jumbo supermarkt
1990	Verspaandonk Herenmode
1991	Hennie van Rijt - Gasterij De Merode
1999	Boekhandel De Croon
	FT-Print
	Bloemenboetiek ELHA
2000	IBB Electronic Engineering
2005	Mitra De Poort Slijterij
	Blox & Verbeek Adviseurs
	De Oirschotse Bakker B.V.
2008	Roefs Partyverhuur
	Garage BeKa
2009	Fysionova
2012	Vogels Groenvoorziening
	Autobedrijf Verbruggen
	Kapsalon Marc
2013	Runnersworld Eindhoven
2015	Arianne Huidverzorging
	Bouwbedrijf Frans Gerritsen
2016	Berry van de Schoot
	Podotherapie Brons
2017	Fair Sports
	Marieke Meeuwis Fysiotherapie
	Miranda Bressers – Secron
2018	Van den Bosch Wegenbouw

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

Voor info over sponsoring neem contact op met promotie@atletiekoirschot.nl

Atletiek Oirschot is sportieve partner van Ren- en Toerclub De Pedaleur, zwemclub EOZC, Loopgroep Bali-Runners, gymnastiekvereniging ODI en handboogvereniging Aurora.

ONZE VRIJWILLIGERS

Voor de samenstelling van alle commissies klik op de info-knop ►

klik! voor info

Vanaf dit nummer staan hier alleen nog de namen van bestuursleden, coördinatoren en ondersteunende functies. Verder staan er om privacyredenen de telefoonnummers en privé e-mailadressen niet meer bij.

Als je iemand uit de lijst wilt bereiken waarvan je het adres niet weet, stuur dan een e-mail naar info@atletiekoirschot.nl

vet rood gedrukt = nieuw of gewijzigd sinds het vorige nummer.

Bestuur

Voorzitter	Henry van der Schoot	henry.van.der.schoot@atletiekoirschot.nl
Vice-voorzitter	Hennie van Rijt	hennie.van.rijt@atletiekoirschot.nl
Secretaris	Leny de Croon	leny.de.croon@atletiekoirschot.nl
Penningmeester	Cees van Eijk	cees.van.eijk@atletiekoirschot.nl
Lid	Jac van Heerebeek	jac.van.heerebeek@atletiekoirschot.nl

Coördinatoren

Accommodatiecommissie (AC)	**Danny van Overdijk**	
Bootcamp	Irene van Gestel	
Clubhuiscommissie	Miranda Voet-Veldhuizen	
Evenementencommissie	Toon de Croon	
Hardloopcursus	Toon de Croon	
Jeugdcommissie (JC)	Bart Noyen	bart.noyen@atletiekoirschot.nl
PR- en sponsorcommissie	Vanessa Kluijtmans	
Recreantencommissie	**Johan der Kinderen**	
Socioteam	Leny de Croon	leny.de.croon@atletiekoirschot.nl
Technische commissie (TC)	René van de Ven	
Trainingen jeugd	Léon Brands	
Trainingen volwassenen	Joos van Haaren	
Wandelcommissie (WC)	Martien van Geenen	
Wedstrijdorganisatiecomm. (WOC)	Wally van Mierlo	
WOC, secretaris	Jan Swaans	wedstrijden@atletiekoirschot.nl

Ondersteunende functies

Beheerder clubrecords	René van de Ven	
Beheerder uitslagen	Ad van Zelst	promotie@atletiekoirschot.nl
Correspondent	Kees Smetsers	
EHBO-coördinator	Wim de Croon	
Facebook	Miranda Kemps	
ICT beheerder	Daan Lieshout	daan.lieshout@atletiekoirschot.nl
Ledenadministratie	Hans Hoogmoet	ledenadministratie@atletiekoirschot.nl
Mailboxbeheerder	Leny de Croon	info@atletiekoirschot.nl
Redactie website en Spike	Ad van Zelst	promotie@atletiekoirschot.nl
Vacaturebank	Sandra Verhagen	

Het loopt lekker bij Atletiek Oirschot!

VAN HET BESTUUR

Henry van der Schoot

Beste leden van Atletiek Oirschot,

Allereerst wil ik iedereen een gezond en sportief 2019 toe wensen!

Ik denk dat we terug mogen kijken op een mooi jaar voor de vereniging. Ieder georganiseerd evenement was een prachtig succes en wat mogen we trots zijn dat we zoveel evenementen organiseren: De Cyclopathon, een prachtige Oriëntatieloop in het Kemmerbos, de Clubkampioenschappen Cross, Kids-Sport, de Hardloopcursus, de eerste Groene Woud Lentetrail, de Oirschotse Stoelloop, JANSdag, Triathlon, het Rondje Kemmer, de Clubkampioenschappen Meerkamp, de Heidetrail, de Kapellekestrail en de jaarlijkse klapper aan het einde van het jaar: de Auwjaorscross.

Ook hebben we veel nieuwe leden mogen verwelkomen het afgelopen jaar.

Bij de volwassenen, maar vooral ook bij de jeugd. Bij de jeugd bereikte we eind november de mijlpaal van het 50e jeugdlid! Velen van jullie herinneren zich misschien nog dat we eind 2015 maar 13 trouwe jeugdleden hadden en we mogen heel trots zijn op deze spectaculaire groei. Leuk voor de jeugdleden onderling, voor de trainers en goed voor de vereniging – jeugd heeft immers de toekomst!

Kijken we vooruit in dit nieuwe jaar dan zijn er een aantal thema's.

Tijdens de Oirschotse Stoelloop hebben we het accommodatieplan aan de burgemeester overhandigd en sindsdien werken we vooral samen met de wethouder en ambtenaren en proberen we prioriteit te krijgen bij de gemeente om tot een besluit te komen.

Parallel hieraan loopt een nieuw onderwerp dat voor alle buitensportverenigingen van toepassing is.

Dat gaat over het onderhoudsmodel. Dit is een paar jaar geleden al eens opgepakt maar was nog niet afgerond. De gemeente wil met alle buitensportverenigingen duidelijke afspraken maken over het grote onderhoud en scheefgroei in huurkosten rechttrekken. Een heel belangrijk onderwerp voor onze vereniging. Ook om duidelijkheid te krijgen over achterstallig onderhoud maar nog meer met betrekking tot de referentie die wordt gehanteerd. Is er achterstallig onderhoud en naar welke maatstaf meten we dan. Wij hebben immers geen accommodatie die aan de NOC*NSF- normen voldoet. Daar waar in het gemeentelijk beleid voor accommodaties de NOC*NSF-normen worden gehanteerd als "basis", zijn wij een uitzonderingspositie. Namelijk vanuit de NOC*NSF-normen hoort een atletiekaccommodatie van kunststof te zijn. Wordt vervolgd.

Een ander onderwerp is de vormgeving van de nieuwe randweg.

In het voorjaar wordt hier een besluit over genomen. In oktober hebben we samen met TCO een brief geschreven aan B&W en de gemeenteraad om onze grote zorgen te uiten met betrekking tot de discussie rondom de variant met aftakking naar de parkeerplaats. De variant die ons Kemmerbos in tweeën zou splitsen. Vervolgens hebben we met de wethouder mogen spreken en was ook Dorpsvisie in ons verhaal geïnteresseerd. Het is nu wachten op een definitief besluit.

Een nieuw punt wordt de vaststelling van het beleidsplan van de vereniging.

We hebben een concept met jullie gedeeld samen met de vooraankondiging van de algemene ledenvergadering. In dit beleidsplan staan de belangrijke thema's waar we ons op willen richten, zoals het verder vormgeven van samenwerkingen, het accommodatieplan, versterken van het kader en met de jeugd als basis. Graag geven we jullie tijdens de ledenvergadering hier een toelichting op en hopen dat dit beleidsplan aansluit bij jullie wensen zodat we dit concept ook definitief kunnen vaststellen en verder tot uitvoering kunnen brengen.

Tijdens de ledenvergadering zal ik aftreden als voorzitter.

De afgelopen drie jaren zijn heel snel voorbij gegaan. Vooral in 2016 was de rol "lastig" maar gelukkig was dat tijdelijk en heb ik daarna met een heel fijn bestuur mogen werken. Waarom geef ik het stokje over? Ik ben in augustus met een 2-jarige opleiding gestart. Samen met een drukke baan kan ik dit allemaal niet meer goed combineren en was er een keuze nodig. Ik heb er alle vertrouwen in dat we tijdens de ledenvergadering een nieuwe voorzitter aan jullie mogen voorstellen, maar… we hebben nog niemand. Ben je geïnteresseerd – laat het weten. Ik wil er graag iets meer over vertellen.
Rest mij iedereen een mooie en sportieve start van het jaar toe te wensen!

Met sportieve groet, Henry van der Schoot

BOEKHANDEL
DE CROON

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

De verjaardagen in januari…

1	René van de Ven	MSE
3	Hennie van Rijt	M55
4	Bart Noyen	MSE
4	Daantje Leenders	MPA
5	Marieke Meeuwis	V50
5	Peter Paul van Griensven	M45
6	Jeanne van Oirschot	V60
6	Dilia van Straten	V55
9	Mae Paulissen	MPB
10	Jan van der Heijden	M70
12	Ton Schepers	WAN
13	Andr van Gerven	M50
15	Ineke Willems	V45
16	Johan Roefs	M55
16	Toon Capel	JMPC
16	Carry Luijsterburg	WAN
17	Vanessa Kluijtmans	V45
18	René Coolen	M45
19	Anja van de Laar	V45
19	Janne Brands	MPA
21	Kees Smetsers	M70
22	Jan Heijms	M65
26	Esther van Brunschot	V45
26	Josh Hover	JMPC
27	Ineke Conijn	WAN

… en in februari:

3	Wim de Croon	M60
5	Carlo Schoonen	JJB
5	Liezeth Drabbels	V50
7	Chris van Eck	WAN
8	Saar Brands	MPB
10	Sandy van Rossum	V45
11	Tonnie van Geenen	WAN
12	Ben Vogels	M70
13	Piet van Oirschot	M60
14	Janne Timmermans	MPA
15	Petra van den Heuvel	V55
16	Jacqueline Heijms	V55
16	Iris Kamphuis	MPA
18	Terry Hermus	V50
18	Mare Bogers	MPB
19	Conny van de Loo	V40
20	Henk van Gerven	M60
21	Albert Houwen	M65
21	Theo Neggers	WAN
24	Ronald van de Vondervoort	M50
26	Léon Brands	M45

Allemaal van harte gefeliciteerd!

De categorieën gelden per 28 februari 2019

LEDENADMINISTRATIE

Hans Hoogmoet

In 2019 gaan we naar de 300 leden!

Onze vereniging telde op 31 december:

- 205 volwassen atletiekleden (189)
- 46 jeugd atletiekleden (25)
- 26 wandelaars (22)
- 277 leden in totaal (236)

(tussen haakjes het aantal op 1 januari 2018)

Alle informatie over het lidmaatschap van Atletiek Oirschot vind je hier ►

klik! voor info

Nieuwe leden, jeugd:

Sophie Spee	MMPC
Luuk Kramer	JPA
Willem Gerritsen	JJB
Tess van der Staak	MPC
Iris Kamphuis	MPA

Nieuwe leden, volwassen:

Yvonne van Eijk	V45 (was tijdelijk lid)
Adrie van Brunschot	M45 (was tijdelijk lid)
Rob Ruijten	M55 (was tijdelijk lid)
Mark van Dommelen	M45
José Rooijakkers	V45
Lonneke van Heerbeek	Vsen
Anneke Horsch	Vsen

Nieuwe leden, wandelen:

Peter van der Hamsvoort
Erik Bullens

mutaties:

Wim Verhagen	(van atletiek naar wandelen)
Gerda Witlox	(van wandelen naar atletiek bootcamp)
Gerda van Oers	(van wandelen naar atletiek bootcamp)
Dana Mollen	(tijdelijk lid, niet verlengd)
Marieke Fleur	(tijdelijk lid, niet verlengd)

Afmeldingen:

Stijn van Beers	JJB
Eline van Bussel	MPA
Jarno Janssen	JJC
Harry Pieschel	M60

Harry neemt met pijn in het hart en in zijn achillespees afscheid van de club. Hij wenst ons veel loopplezier in de toekomst.

Bart Putmans	M35
Annabel van Schaik Moran	MJC
Sebastian van Schaik Moran	JJD
Jan Soetens	M65

Jan kan door de vele blessures niet meer trainen. Hij heeft door de goede begeleiding altijd met plezier gelopen.

Hans van de Wal	M55

Hans bedankt iedereen voor de vele uren loopplezier

Anita Bogers	V50

Anita kan door diverse kleine blessures minder trainen. 'We hebben een leuke motiverende vereniging'.

Mila Groenendijk	MPB

Zo kun je kennismaken met de hardloopgroepen van Atletiek Oirschot:

- Je komt wanneer het je uitkomt en betaalt per keer. Aanmelden is niet nodig, 2 euro in het potje en rennen maar.
- Je wordt tijdelijk lid voor 3 maanden. Kost 3 tientjes en daarna zie je weer verder.
- Je wordt lid van de club en dan hoor je er echt bij! Recreanten betalen € 91,15 per jaar contributie.

En voor de jeugd:

- Je mag 8 keer gratis mee komen trainen.
- Als je dan lid wordt krijg je 10 euro korting op het inschrijfgeld
- De jaarcontributie is afhankelijk van de leeftijd, vanaf € 53,- per jaar.

PRIKBORD

BESTUUR:

Wegens ziekte van Hennie van Rijt heeft het bestuur besloten om zijn afvaardiging in de commissies tijdelijk te herverdelen:

Accommodatiecommissie: Henry van der Schoot

Recreantencommissie: Jac van Heerebeek

Wandelgroep: Leny de Croon

Evenementencommissie: Leny de Croon

Assistent trainer MC de Plataan: Marja der Kinderen

CLUBKLEDING

Nieuwe leden krijgen één standaard clubshirt gratis (dat zit in het inschrijfgeld verwerkt). Extra clubkleding kun je kopen bij FAIRSPORTS in de Rijkesluisstraat. Op de website www.atletiekoirschot.nl (ALGEMENE INFO > Clubkleding) staat het hele assortiment, met afbeeldingen.

NIEUW: je kunt nu ook het clublogo op de voorzijde van het clubjasje laten printen. Dat kost 5 euro.

klik! voor info

KOPEN VOOR JE CLUB

Als je via de website 'kopenvoorjeclub.nl' doorlinkt naar de grote webwinkels en daar een bestelling plaatst, krijgt de club een bedrag van 3 tot 8% van de aankoopwaarde overgemaakt.
Lees het artikel in de vorige Spike, pagina 13.
De link staat op onze website, onderaan bij ORGANISATIES. Je kunt ook op de knop hieronder klikken

klik! voor info

OLIEBOLLEN BIJ DE AUWJAORSCROSS

De oliebollen bij de Auwjaorscross werden geleverd door Team4Water, dat de opbrengst ter beschikking stelt van het Ronald McDonaldhuis.

BELANGRIJKE WIJZIGING IN DE VERSPREIDING VAN DE SPIKE

Vanaf dit nummer pakken we de verspreiding van de Spike anders aan. Meteen als de Spike naar de drukker gaat, komt het nieuwe nummer op de website te staan.
Alle leden krijgen dan een e-mail met een link naar de nieuwe Spike. Als de gedrukte versie enkele dagen later klaar is, komt deze in het clubhuis te liggen en kunnen leden die dat willen hem meenemen.
In het folderrek komen de laatste 6 nummers te liggen (tot ze op zijn), zodat ook leden die niet zo vaak in het clubhuis komen er nog een kunnen meenemen.

Het bespaart de vereniging drukkosten en onze bezorgers tijd en fietskilometers.

Naar de digitale Spike:

klik! voor info

"Waar ik heel blij mee ben en heel vrolijk van wordt zijn al die pr's op de halve marathon. Heeft het schema echt gewerkt. Jammer van het weer in Eindhoven… Ben echt blij".

Joos van Haaren

UITSLAGEN

We houden onze website graag up-to-date met NIEUWS en UITSLAGEN van onze leden

Die uitslagen komen niet "vanzelf" op onze website. Elke week kijken we op internet naar wedstrijden in de regio of daar leden aan hebben deelgenomen. Maar we zien niet alles!

Daarom: mis je een wedstrijd waaraan je hebt deelgenomen, laat het even weten aan promotie@atletiekoirschot.nl

DE SPIKE IN 2019

Ad van Zelst

We slaan een nieuwe koers in

In 2016 heb ik met het nieuwe bestuur gesproken over de toekomst van de Spike.

Er is toen besloten de inhoud van Spike en website op elkaar af te stemmen en geleidelijk over te gaan op een digitale nieuwsbrief. Dit om kosten en de werklast te verminderen.

Dit is al veranderd:

- De verslagen van wedstrijden van onze jeugd en de volwassenen werden gecombineerd.
- In plaats van de complete UITSLAGEN van wedstrijden werd een kort overzicht opgenomen. Alleen de uitslagen van onze jeugd bleven staan. Dat scheelde per Spike 4 tot 6 pagina's.
- De AGENDA achterin de Spike veranderde in een kort overzicht. Daarmee werden 1 tot 2 pagina's gewonnen.
- Bij alle artikelen kwam (in de digitale Spike) een knop met een link naar de website (foto's, uitslagen en info)
- De verslagen werden beknopter met meer beeld en minder tekst. Dat is de trend bij alle media.

Door deze ingrepen kon de omvang van de Spike worden teruggebracht van soms wel 62 pagina's naar 52. Een aanzienlijke kostenbesparing.

Naar een digitale nieuwsbrief.

Begin 2018 hebben we aan onze leden gevraagd of ze wilden kiezen voor de digitale Spike of de gedrukte Spike. Ruim 40 leden gaven aan dat ze de printversie niet meer hoefden te ontvangen. Dat scheelde weer drukkosten en vrijwilligersuren voor het bezorgen.
Vanaf dit nummer komt de Spike op de website zodra hij klaar is voor verzending naar de drukker. Alle leden krijgen dan een e-mail met een link naar het nieuwe nummer. De gedrukte Spike komt in het clubhuis te liggen, iedereen die dat wil kan dan een exemplaar meenemen.

Meer aanpassingen vanaf dit nummer:

- De uitslagen van onze jeugd staan nu ook alleen nog op de website. Ze zouden anders in deze Spike 6 pagina's in beslag nemen.
- Het overzicht van de UITSLAGEN en de AGENDA verdwijnt, wel blijft er nog een link naar de website.
- Hetzelfde voor de CLUBRECORDS. Nieuwe clubrecords krijgen nog wel aandacht in de redactionele artikelen en er komt een link naar de website waar het overzicht van het lopende jaar compleet op staat.

Het was een mooie tijd

Vanaf het laatste nummer van 2006 heb ik de redactie en opmaak van de Spike mogen doen. Dat heb ik altijd met plezier gedaan en ik kreeg er ook genoeg waardering voor. Maar het is toch een hele opgave om het blad telkens op tijd bij de drukker te krijgen.
Eind dit jaar komt dus de laatste gedrukte Spike uit, tenzij… er iemand zijn vinger opsteekt die het wil overnemen. Die zal ik graag wegwijs maken.

Ad van Zelst

Zo begon het in februari 1987. De Spike kwam toen 11 keer per jaar uit in A5-formaat (de helft van het huidige A4) en werd gestencild. Martien van Geenen en Albert Houwen vormden de redactie. Het eerste nummer had nog geen naam. De lezers mochten suggesties insturen.*

Nadat we een verbeterde website kregen kwam de Spike vanaf 2009 nog 6 keer per jaar uit. Met de opkomst van de digitale fotografie werd beeld steeds belangrijker.

We communiceren op 3 manieren met onze leden: de website, e-mailings en de Spike. We zijn een van de laatste atletiekverenigingen met een gedrukt clubblad.

Je kunt alle nummers van de Spike vanaf 1987 vinden op onze website, klik op CLUBBLAD SPIKE

**Op Google kun je opzoeken wat stencillen is*

VACATUREBANK

Sandra Verhagen

klik! voor info

Atletiek Oirschot wordt draaiend gehouden door tientallen vrijwilligers.

Vele handen maken licht werk. Wij hopen dat we op een actieve bijdrage kunnen rekenen van onze leden en ouders van jeugdleden bij de organisatie van onze activiteiten.

Onze club kan niet bestaan zonder de inzet van vrijwilligers. Er zijn leden die zich week in week uit inzetten voor Atletiek Oirschot, maar we zijn ook blij met leden die af en toe een helpende hand toesteken.

Er zijn altijd wel vacatures binnen de commissies. Ook zijn er wel eens eenmalige klussen. Op onze website kun je de vacatures van dit moment zien (ALGEMENE INFO > Vacaturebank. Of klik op de knop hier rechtsboven. Wellicht zit er iets voor je bij?

Wil je ook wat betekenen voor de club?
E-mail: sandra.verhagen@online.nl
of bel 06-18571513

Toon de Croon, Frans Verhagen, Pieter Smits, Toos de Croon en Wim Verhagen gaan beurtelings Martien van Geenen aflossen als begeleider van de wandelgroep.

◄Danny van Overdijk neemt de taak Coördinator Accommodatie-commissie over van Toon Erven. Toon blijft wel lid van het onderhoudsteam.

◄Johan der Kinderen is nu Coördinator Recreantentrainingen. Hij neemt de taak over van Jac van Heerebeek

◄Sandra Verhagen gaat Léon Brands assisteren bij de jeugdtrainingen.

◄ En ook Ingrid van der Schoot komt erbij als assistent jeugdtrainer

HELP

allemaal mee de club draaiend te houden: zeg geen nee als we je ergens voor vragen

Léon zoekt helpende handen

We vroegen Léon Brands, onze coördinator jeugdtrainingen, hoe hij de groei van het aantal jeugdleden opvangt

Wie ben je en wat doe je precies voor de club?

Ik ben Léon Brands, 46 jaar, getrouwd met Marloes en samen hebben we 2 kinderen, Niek en Bente. We zijn allemaal lid van Atletiek Oirschot. Toen Niek net lid was, was men toevallig op zoek naar een jeugdtrainer. Omdat ik een paar jaar als jeugdtrainer actief was geweest bij Oirschot Vooruit, leek me dat wel leuk. Ik ben nu dus **jeugdatletiektrainer** en sinds kort "gebombardeerd" tot **jeugdcoördinator**. Naast het trainen regel ik o.a. de trainingsschema's, de wedstrijden en ben ik het aanspreekpunt omtrent vragen over de jeugd.

Wat houdt de functie van jeugdtrainer precies in?

Als jeugdtrainer **begeleid** je een of meerdere groepen jeugdleden. Het gaat niet meteen om de technisch inhoudelijke kennis, maar meer om het **enthousiasmeren** en het leiding geven van zo'n groep. Bij de jongste pupillen komt dit neer op **spelenderwijs** bezig zijn met springen, met werpen of met lopen. Bij de "groten" (vanaf pakweg 9 jaar) wordt het al wat serieuzer en komt er meer nadruk op de technische aspecten, wat niet betekent dat er geen plaats is voor lol maken!

Met wie werk je dan samen?

Als je ons komt helpen dan werk je samen met een **enthousiast clubke** mensen, waarvan een aantal een enorme atletiek-ervaring hebben (René, Thomas, Bart) en een aantal ouders van jeugdleden (Theodôr, Annemiek, Iris, Ingrid, Sandra). Zij staan allemaal te popelen om hun **kennis te delen** en **taken te verdelen**. We streven ernaar om bij elke training tenminste twee trainers te hebben. Dat is zeker nodig, nu het aantal jeugdleden in 2018 is verdubbeld van 25 naar 50!

Hoeveel tijd gaat er in zitten?

Een training duurt een uur en je hebt een half uur nodig voor de voorbereiding (waar we je graag bij helpen). Het zou je dus **anderhalf uur per week** kosten, als je bijvoorbeeld "de kleintjes" mee zou gaan trainen. De trainingen zijn op dinsdag- en op donderdagavond. In de winter in de zaal en in de zomer op het atletiekveld.

Is het mogelijk om de functie tijdelijk te vervullen?

Als je interesse hebt kun je gerust een paar keer **vrijblijvend** meedraaien! En ook als je het maar voor **een half jaar of een jaar wilt doen:** laat het ons weten.

Wat levert het de nieuwe trainer zelf op?

Ik heb best een drukke baan waarbij niet alle dagen lopen zoals je van tevoren hoopt. Als je dan lekker kunt gaan trainen en een uurtje met heel andere dingen bezig bent, dan krijg je weer nieuwe energie. Laatst zei iemand tegen me: "*Léon, volgens mij vind jij het nog leuker dan de kinderen.*"
En zo is het: de voldoening is de grootste beloning.

Toon de Croon zoekt nog iemand die hem opvolgt als **coördinator waterpost** bij de Marathon Eindhoven.
Wie pakt dat op?

En wie neemt de taak van Harrie Bullens over als **coördinator parcours** (opbouwen en afbreken) bij onze Auwjaorscross en Rondje Kemmer

We zoeken versterking in het **bestuur**: bij de komende jaarvergadering treedt voorzitter Henry van der Schoot af.
Wie heeft de ambitie?

HET RAZENDSNELLE ESTAFETTEPENNETJE

jeugd

Teun van den Berk

Mijn lievelingseten zijn frietjes!

Hoi allemaal,

Ik ben Teun. Ik ben 8 jaar en zit op basisschool de Plataan in groep 5. Sinds de zomervakantie zit ik op atletiek, en dat vind ik super leuk! Hieronder wat vragen en antwoorden van mij!

- Waarom vind ik atletiek leuk?
  - Omdat er leuke dingen zijn te doen zoals hoogspringen, verspringen, parcoursen, en nog veel meer.
- Wat vind ik het leukste van atletiek?
  - Hoogspringen.
- Wie zijn mijn vriendjes en vriendinnetjes van atletiek?
  - Aron, Anne en Jason.
- Welke sporten vind ik nog meer leuk?
  - Zwemmen, hockey, voetbal
- Wat is mijn hobby?
  - Opruimen
- Mijn lievelingseten is?
  - Frietjes
- Aan wie wil ik de pen doorgeven?
  - Aan Aaron!

Groetjes van Teun

Ik geef het estafette-pennetje door aan Aaron van der Sloot

DE ESTAFETTEPEN

Iris Clement

Ik ga mezelf aansporen om weer te gaan lopen, Gewoon, omdat het zo fijn is als je het doet.

Toen ik rond de 12 jaar was, 'zat' ik 'op' atletiek.

Een naam bestond toen nog niet en het sportterrein was achter de tennisvereniging waar nu honden worden opgevoed. Er lag een hoogspringmat en dat was het volgens mij. Dikke lol met een boel straatgenoten en andere leuke mensen van mijn leeftijd. En trots als een pauw als je weer een centimeter hoger had gesprongen dan je persoonlijke record.
We gingen naar wedstrijden en ook op kamp. Hele leuke tijd. We mochten als jeugd een naam bedenken voor de vereniging: "de snelle voetjes" hadden we bedacht! Maar het werd A.V.O.
Ik deed ook aan hockey en tennis. Op school ging het wat minder goed, dus moest ik iets laten vallen. Dat werd atletiek, helaas (foute keus mensen… nooit doen!).

Na een aantal jaar weg geweest te zijn uit Oirschot vroeg een vriendin (Jeanine) of ik interesse had om mee te doen met de loopcursus.

Geen seconde over nagedacht en 'ja' gezegd. Nooit spijt gehad. Zeer goeie training/trainers die wisten waar ze het over hadden, gezellig gemotiveerd clubje beginners, een goeie stap om weer te gaan lopen. Daarna blijven lopen bij de club. Ik zal eerlijk toegeven dat ik een lente-zomer type ben. Hoewel ik me elk jaar voorneem om lekker te blijven doortrainen, merk ik dat zodra het donker, koud en nat word ik snel afhaak (ik weet zeker dat ik niet de enige ben!).
Waarom ik nu al lang niet gelopen heb: in de zomervakantie na een 2 daagse wandeltocht in de Oostenrijkse bergen mijn voet/teen verzwikt. En ja, ondertussen is het donker, koud en nat…
(ook wel 'smoesjes' genoemd).

Ik ben van beroep verpleegkundige maar op dit moment niet aan het werk.

Ik ben moeder van 2 kinderen: zoon Sam (12) en dochter Daantje (bijna 11). Woon samen met Bart Leenders (die van de kachels…? ja, die!). We wonen sinds 3 jaar buitenaf, hebben kippen en een hond en een moestuin. En uilen in de tuin. O, en mollen (gratis af te halen, die laatste).

Ondertussen is mijn dochter op atletiek gegaan.

Ze vindt het heel leuk, vooral het sprinten en verspringen. Daardoor ben ik betrokken geraakt als hulp/trainster van de jeugd met name de kleinste. De kinderen hebben zo veel positieve energie en genieten van het rennen en bewegen. Er gebeuren grappige dingen tijdens een oefening zoals "Ik heb een losse tand, kijk maar. Wil je even voelen"?

Binnenkort is er weer een sportgala.

En nee, het is niet zo glamoureus als op t.v. maar wel heel gezellig! Vorig jaar meegedaan aan het verbroederingstoernooi, bij de midget (mag je dat nog zo noemen?)-golf in Sporring. En daarna de sportheldenverkiezing van het jaar, ook heel gezellig. En spannend… je weet nooit of jouw naam wordt genoemd! We eindigden de avond bij Hennie in de Merode. Die schonk ons een lekker biertje en draaide verrekkes goeie muziek.

Alle goeds voor 2019!

Groet, Iris

Ik geef de estafettepen door aan Johan van Gerven

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

VAN DEN BOSCH
WEGENBOUW
GRONDWERKEN • WEGENBOUW • RIOLERINGEN

Will-Jan van den Bosch

CONTACT
TEL. 06 53362080
MAIL vandenbosch@wegenbouwbv.nl
ADRES Heldersestraat 5, 5688NE Oischot

297 x 210 mm

PAOLTJE

Pieter Smits

Het voordeel van een blessure

Dit is Pieter

Een blessure kan benevens veel ellende ook een positieve kant hebben, althans voor jullie.

In de Spike van januari van dit jaar meldde de redacteur van dit clubblad dat hij als loper van groep 3 nabij 's-Heerenvijvers over een smal paadje om een grote plas heen moest waar iets massiefs, volgens zijn waarneming een paaltje, zo'n 4 centimeter boven de grond uit stak, oftewel een object dat verzwikte enkels of valpartijen kan veroorzaken ondanks waarschuwingen als "*let op, let op*". Onze redacteur zou de dag daarna wel eens maatregelen treffen door met een van zijn broer geleende voorhamer het object dan wel uit de grond te halen of in de grond te timmeren.

Sinds vorige winter ben ik, omdat ik al heel lang geblesseerd ben, een beetje gaan mountainbiken.

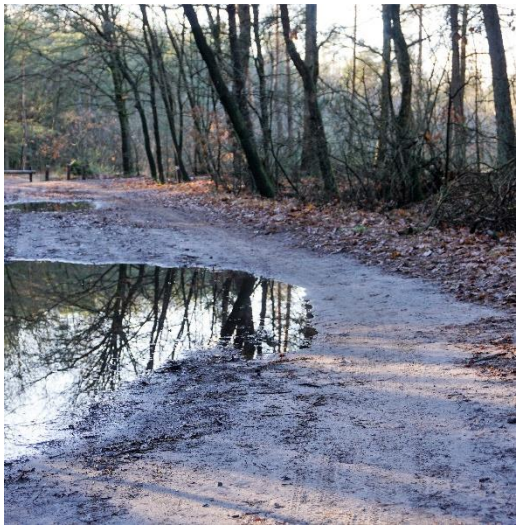
Het "object", zijnde een van hard kunststof geproduceerd routeverwijzing paaltje van de MTB-route, dat eerst langs de route stond, maar doordat de plas steeds groter werd en de route steeds verder naar de buitenkant werd gedrongen nu op de route stond, was door een voor mij onbekende oorzaak zo'n 4 cm boven de grond afgebroken. Omdat MTB-ers evenzo hardlopers graag vér willen gaan, maar toch altijd de kortste weg uitkiezen, begon ik me aan het stuk paaltje, dat in de binnenbocht stond, te ergeren en was er al bijna een keer door van de bike geflikk….ik bedoel gevallen.

En dit is het bewuste paoltje

Omdat de broer van de redacteur blijkbaar geen voorhamer heeft, ben ik op 16 oktober jl. op de bike met een schop in mijn hand langs het kapelletje "door" het poortje naar het paaltje gereden.

Althans dat wilde ik doen. Bij het poortje echter moest ik haaks naar links en ik dacht even niet aan de schop. Die bleef steken achter de gemetselde paal waardoor ik van de bike flikke….ik bedoel viel en nog net op tijd de schop kon opvangen waardoor ik die net niet op mijn kop kreeg. Het deed me flink zeer maar na enige tijd toch maar naar het paaltje gegaan en uit de grond gehaald, waar het nog ruim een halve meter inzat en onderin voorzien was van een dwarsijzer waardoor het niet zomaar uit de grond kon worden getrokken. Omdat ik toch bezig was heb ik bij de uitgang aan de oostzijde van 's-Heerenvijvers bij de houten balk nog vier omhoog stekende ijzeren pinnen dusdanig onderhanden genomen dat jullie er geen last meer van zullen hebben. Aldus de positieve kant van een blessure….. Loop ze!

De redactie is even wezen kijken op de bewuste plek en inderdaad, het paoltje is nu weg.



Pieter Smits

verspaandonk
herenmode
Molenstraat 10 Oirschot
www.verspaandonk-herenmode.nl

MARATHON BRABANT

Nicole neemt revanche

Etten-Leur, zondag 28 oktober

Na de tegenslag in Eindhoven wilde Nicole revanche. En dat lukte! Een mooie tijd van 2:04:55 uur. Esther de Wert was er ook bij en presteerde ook beter dan in Eindhoven: 2:01:35 uur, ze greep 22 seconden naast een PR!

klik! voor uitslag

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
De Stad 14a
5688 NX Oirschot
tel 0499-575766 of 06-50983280
www.roefspartyverhuur.nl

INTERN COMMISSIE OVERLEG

Ad van Zelst

Van coördinatorenoverleg naar ICO

Oirschot, maandag 29 oktober

Eind oktober komen de coördinatoren bij elkaar om de agenda voor het volgend jaar vast te leggen. Het werd tijd dat er een pakkende afkorting werd bedacht voor dit jaarlijkse overleg. Dat kun je wel aan René overlaten, het wordt: ICO, Inter Commissie Overleg!

Naast 4 bestuursleden waren er 15 afgevaardigden van de commissies. Eerst werd door voorzitter Henry het conceptbeleidsplan voorgelegd. Daar kon in grote lijnen iedereen mee akkoord gaan.

Onze wedstrijdkalender ging ook vlot.

De meeste evenementen hebben een vaste plaats op de jaarkalender. Alleen voor de baanwedstrijden en de Heidetrail moeten we nog wachten op de data van andere wedstrijden in de regio.

Geen Oirschotse Stoelloop meer.

Door de teruglopende belangstelling voor korte wegwedstrijden, een landelijke trend, hebben we besloten geen wegwedstrijd meer te organiseren. In 2018 hadden we 154 deelnemers, waarvan 51 van onze club. Daar hebben we dan zo'n 50 vrijwilligers voor nodig. We zoeken nog naar een alternatief. Wel jammer is dat ook de Candy-Run niet meer doorgaat

We hebben nieuwe mensen nodig!

Onze voorzitter **Henry van der Schoot** kondigde aan dat hij bij de volgende jaarvergadering niet meer herkiesbaar is. Dit vanwege een studie en veranderde werkzaamheden.
Ook **Toon de Croon** stopt met het organiseren van de waterpost bij de Marathon Eindhoven. Na 21 jaar!
En de wedstrijdcommissie zoekt een opvolger voor **Harrie Bullens**, die de leiding had over het opbouwen van het parcours, en de start- en finishlocatie.

VALKENLOOP

Foto Conny van de Wal

klik! voor uitslag

Dit ging heel wat beter dan in Eindhoven!

Valkenswaard, zondag 4 november

De Valkenloop werd onder ideale omstandigheden gelopen. Dat bleek wel uit de prestaties van onze leden: 4 fraaie PR's voor Maurice Ackermans, Edwin van de Ven, Rob Ruijten en Conny van de Wal.

Ons team was wel zo slim om de foto te maken onder de reclameplaat van onze sponsor Berry van de Schoot.
V.l.n.r. Judith Verhoeven, Rob Ruijten, Marjo Priem, Pieter Raijmakers, Adrie van de Wal, Ton Smetsers, Conny van de Wal

CV Ketel kapot?

Oirschot tel:0499-550584
info@vandeschoot.nl

Installatiebedrijf
BERRY VAN DE SCHOOT BV
www.vandeschoot.nl

CLINIC BAS DE LOUW

Verslag en foto's Ad van Zelst

Voeding of het gebrek aan voeding kan een sterke trainingsprikkel zijn

Maandag, 12 november

Op initiatief van trainingscoördinator Joos van Haaren gaf voedingsdeskundige Bas de Louw voor zo'n 30 aanwezigen een lezing over voeding, prestatie en gezondheid. Joos had ook enkele trainers uit de regio uitgenodigd.
Eerst behandelde Bas het trainingsprogramma 'sportvasten'. Het is een training waarbij het lichaam switcht van suiker naar vetverbranding door sporten met vasten te combineren in een kuur van 10 dagen

Een technisch verhaal, maar gaandeweg werd het begrijpelijker en de geclaimde resultaten zijn spectaculair. Ook zonder deze kuur te doen bleken de biochemische principes van deze kuur heel goed toepasbaar in training, wedstrijd en het leven van alledag.

Na de pauze werd het accent verlegd naar voeding en gezondheid.

Door onze snel veranderde moderne leefstijl eten we teveel geraffineerde koolhydraten (brood, pasta, aardappelen, rijst, koek, snoep, frisdranken) en krijgen we te veel calorieën binnen. We eten te vaak en te veel, bewegen te weinig en staan voortdurend bloot aan prikkels.

Bas ging uitgebreid in op de samenstelling van goede voeding en wat je wel en niet moet eten om tot optimale gezondheid en de beste prestaties te komen. Dit aan de hand van 8 door hem geformuleerde en uitgelegde leefstijltips.

De presentatie is op te vragen bij Bas de Louw: basdelouw@orthohuis.nl

WITVENCROSS

Tekst Kees Smetsers, foto's Peter Kramer

jeugd

klik! voor uitslag

Atletiek Oirschot begint goed aan de Kempische Cross Competitie!

Veldhoven, zondag 11 november

Sport is heel goed voor de ontwikkeling van kinderen. Iedereen, die zich bezighoudt met de opvoeding van kinderen, zal het daarmee eens zijn. Toen ik afgelopen zondag bij het Witven in Veldhoven stond te kijken naar de eerste cross van de Kempische Cross Competitie, kreeg ik daar een goed voorbeeld van.

Bij de wedstrijd van de meisjes pupillen B stonden er maar liefst 5 jonge atleten van Atletiek Oirschot aan de start.

Bente Brands was daarvan een van de favorieten voor het podium. Bij de start ging Bente echter onderuit en daardoor was het haast onmogelijk om nog op het podium te komen. Maar Bente geeft nooit op en ze begon in volle vaart aan een achtervolging. De een na de ander werd gepasseerd door Bente, die haar val goed wilde maken. Helaas was de afstand van 920 meter te kort om iedereen in te halen, maar ze eindigde op een prachtige vierde plaats. Wat zij deed, dat heeft diepe indruk op mij gemaakt en voor mij was zij vandaag de beste van allemaal.

Er deden die dag 23 atleten van Atletiek Oirschot mee.

Daarvan viel de prestatie van Josh Hover (3e plaats bij de jongens minipupillen) zeker op. In deze categorie waren bijna alle ereplaatsen in de uitslag voor Atletiek Oirschot, want Jason Wigman, Jelle van Luijtelaar en Toon Capel werden respectievelijk 4e, 5e en 6e.

En dan Tim Luijtelaar

Zijn prestatie bij de jongens pupillen A is zeker ook het vermelden waard.
Hij liep over de 1330 meter een gemiddelde snelheid 14,92 kilometer! Het is duidelijk dat de jeugdafdeling van Atletiek Oirschot barst van het talent en dat belooft veel voor de toekomst.

De "masters" deden het ook weer goed.

Nellie van Beers haalde een tweede plaats bij de vrouwen 55+ en Roland van Loon werd derde bij de mannen 45+. Atletiek Oirschot groeit niet alleen in de breedte, er worden ook in de top aansprekende resultaten geleverd. Daar mogen het bestuur en de trainers van Atletiek Oirschot best trots op zijn.

Kees Smetsers

Knokken om een plaatsje bij de jongens pupilllen: Jason (234), Jelle (235) en Toon (233)

Aaron was onze enige B-pupil bij de jongens

Het was hard werken voor Roland van Loon (366) om 3e te worden bij de M45

ZEVENHEUVELENLOOP

Verslag: Frans van der Staak, foto's Marij Maas

klik! voor uitslag

Dik tevreden, het clubrecord aangescherpt en 2e M65

Nijmegen, zondag 18 november

In mei 1999 heb ik voor de laatste keer aan de 7heuvelenloop in Nijmegen meegedaan en ik had een beetje heimwee naar de grote groep atletiekers van Atletiek Oirschot die daar een dagje uit van maakten: alles geven tijdens de mooie loop en daarna samen bourgondisch nagenieten.

Toen ik om kwart over negen bij de Rabobank kwam om samen te vertrekken, bleek er niet eens een zevental samen op stap te gaan.

Maar kwaliteit gaat voor kwantiteit, dus mocht ik, ouwe rot Frans, met Conny, Marij, Edwin, Frank en Jeroen met de trein naar Nijmegen. Echt Sinterklaastijd want bibberkou; 5 graden en een schrale Oostenwind. Je hebt op tijd recht op ontbering, maar dit was wel uitstekend loopweer, als je eenmaal aan het lopen bent.

We waren goed op tijd en in Café van Rijn gingen we ons opwarmen met een lekkere bak koffie voor de ware strijd.

Omkleden in de parkeergarage bij de Rabo en een half uurtje voor de start naar ons startvak. Ik had een gratis ticket en mocht voorin starten. Bij de start was ik maar 4 seconden achter de latere winnaar Joshua Cheptegei die een onwaarschijnlijk wereldrecord neerzetten met 41.05.

Maar ons team had ook genoeg juichmomenten.

Edwin van de Ven liep voor het eerst een wedstrijd met een gemiddelde van 15 km/uur; een dik PR, net onder het uur en de snelste van ons team: 59:47 min. Conny liep ook al een PR met 1:20 min. Frank begon als een Porsche, maar de trekkracht was weg een paar kilometers voor de finish en hij strandde in 1:22. Marij liep voor de gezelligheid, maar zat daar maar een minuutje achter. Ik was gegaan voor een tijd in de 1:01 en dat lukte perfect met 1:01:38 uur. Dik tevreden, het clubrecord aangescherpt en 2de in mijn klasse M65. En wie denkt dat er op die leeftijd maar 3 man meedoet heeft het mis; liefst 381 oudjes deden mee.

Toen konden we nagenieten.

Harrie de organisator was er niet bij en Ad de fotograaf niet, dus alle vertrouwen was gericht op Marij die ons naar Café van Buuren loodste. Nijmegen had rekening gehouden met de kou en de infraroodverwarmers waren aan om ons ook aan de buitenkant te verwarmen toen we de inwendige mens verwenden. Volgend jaar een groter Atletiek Oirschot team met dezelfde kwaliteit?

Frans van der Staak

Een banaantje voor de wedstrijd werkt echt: Frans liep een clubrecord, Edwin bleef bij zijn eerste 15 km onder het uur en Conny er boven, maar wel een pr.

Cees, Frank, Marij, Conny, Wilma

Het juichmoment was al voor de start: Frank, Edwin, Frans, Conny, Marij.

WARANDELOOP

Tekst Ad van Zelst, foto's website Warandeloop

klik! voor uitslag

Hans trakteert op een rondje

Kijk, dat is pas een start!

Hans was de held van de dag, hij liep de meeste meters

Tilburg, zaterdag 24 november

Onze club was met een internationaal gezelschap in de Beekse Bergen, waar de Warandeloop werd gehouden: Danny uit Moergestel, Terry uit Diessen, Jac uit Spoordonk en Hans uit Middelbeers. Het is een van de grootste en oudste crosswedstrijden van het land, die het hele weekend duren. Onze lopers hadden ingeschreven voor recreantenloop op zaterdag.

Danny liep een mooie tijd: 36:24 min. over 7300 meter. Jac en Terry zaten vlak bij elkaar met 40:01 en 41:23. De prestatie van Hans viel zwaar tegen, hij deed er meer dan 45 minuten over. Maar toen de anderen hem vertelden dat hij niet 5 maar "per ongeluk" 6 rondjes had gelopen kon hij toch weer lachen.

DRIEDORPENCROSS *jeugd*

Foto's website Fortuna '67

klik! voor **uitslag**

Nellie schittert weer: eerste V55!

Sint-Oedenrode, zondag 25 november

En we gaan maar door! Bij de Driedorpencross stonden 4 van onze leden op het ereschavot: De mooiste prestatie was van Nellie van Beers, ze werd 1e bij de V55. Bij de mannen 45 haalde Roland van Loon een 3e plek.

Onze jeugd doet het steeds beter: Bente Brands werd 2e MPB, Josh Hover 3e JPC. Het duurt niet lang meer of ze winnen wedstrijden!

Nellie zoals we ze kennen: 1e V55

Bente kan trots zijn: 2e MPB!

En wat denk je van Josh: weer 3e bij de JPC!

Roland werd net als in Veldhoven 3e M45

KLM MARATHON CURAÇAO

Annet Brans

klik! voor uitslag

Zon, Zee en... Hardlopen!

Zondagochtend 02.30 uur loopt de wekker af; spannend.

Snel uit bed, douchen en op naar de wedstrijd. Bijna bij de plaats van bestemming worden we opgehouden. We moeten wachten want de lopers van de hele marathon komen langs, even uitstappen en aanmoedigen.
Het is nog steeds pikdonker op Curaçao. Na 20 minuten kunnen we op weg naar het Hilton Hotel waar de start van de 5th KLM Curaçao marathon plaats vindt. Het is inmiddels 04.00 uur in de ochtend en ik word steeds zenuwachtiger, zal ik het halen...., het is wel erg warm en de luchtvochtigheid is boven de 80%. Als de zon nog niet op is blijft de temperatuur rond de 24^{C}. Toch nog maar even een kopje koffie.

Eindelijk, nog 10 minuten voor de start.

Nog even wat foto's nemen en dan het startvak in. Nog steeds is het donker. In het startvak sprak ik een man die me zei dat de eerste 4 kilometer alleen maar klimmen was en daarna de hoge Julianabrug nog over. Ook dat nog dacht ik.

Eindelijk het startschot. En inderdaad, de eerste kilometers waren alleen maar omhoog, daarna kwamen enkele vlakke kilometers. En toen ging het pas echt beginnen, de hoge Julianabrug. Wat was dit zwaar en wat was het hoog. Boven aangekomen was het uitzicht geweldig. Nog even wat tijd voor een fotootje en weer verder. De weg (vals plat omhoog) naar Mambo Beach was erg zwaar. De zon kwam op en dan is het meteen 30^{C}..... Nog 8 kilometer.

In het centrum van Willemstad nog de pontjesbrug over.

Hier voegden de lopers van de 10 km zich bij ons..... Oooh wat waren mijn laatste kilometers zwaar. Het was zo warm, maar gelukkig, het Hilton hotel was in zicht. De laatste waterpost en op naar de finish.
O wat was ik blij dat ik gezond de eindstreep gehaald heb en mijn medaille omgehangen kreeg.
Ik heb het toch maar gedaan en nu heerlijk genieten van mijn vakantie.
Zon, Zee en ……Strand.

Groeten, Annet Brans

ZWARTE PIETEN BIJ DE ZAALTRAINING

jeugd

Foto's Léon Brands

Oirschot, dinsdag 27 november

Dat was even schrikken vandaag bij de pupillentraining. Plotseling doken er twee zwarte pieten op! ECHTE zwarte pieten, niet van die roetveegpieten waaraan iedereen kan zien dat ze nep zijn. Maar toen ze snoep en kadootjes begonnen uit te delen vonden onze pupillen dat maar wat leuk. En er werd ook nog gesport. Mét de pieten!
Jammer dat Sinterklaas er niet bij was, die hadden we wel eens een radslag willen zien maken.

bouwbedrijf
Frans Gerritsen bv

Boterwijksestraat 21a
5688HX Oirschot
tel: 0499-574101
e-mail: info@fransgerritsen.nl

Bekijk onze projecten op
www.fransgerritsen.nl

WE HEBBEN 50 JEUGDLEDEN!

Tekst en foto's Ad van Zelst

In één jaar van 25 naar 50 jeugdleden!

Luuk is ons 50e jeugdlid!

Oirschot, dinsdag 4 december

Het is formidabel! In januari hadden we nog 25 jeugdleden, vandaag haalden we het 50e jeugdlid binnen*. De gelukkige is Luuk Kramer uit Middelbeers. Luuk is 9 jaar en zit in categorie JPA. Bij de zaaltraining kwam voorzitter Henry van der Schoot voor alle kinderen iets lekkers brengen. En Luuk verraste hij met een knots van een... ja wat was het eigenlijk? Een knots?

Er staat een mooie fotoreportage van deze zaaltraining op de website

* Door enkele opzeggingen zitten we er weer even net onder, maar we vieren dit echt maar één keer!

Op de volgende pagina onze trainers
Sandra en Iris ►
Léon en Annemiek ►►

Bij de tweede training kwamen Ingrid en Thomas erbij.

Onze jeugdtrainers in actie!

Bij de zaaltraining zagen we hoe leuk onze assistent-jeugdtrainers met de pupillekes bezig waren. Maar het wordt wel vol in die kleine zaal. We moeten maar eens nadenken hoe we dat aanpakken als we volgende jaar 75 jeugdleden hebben😊

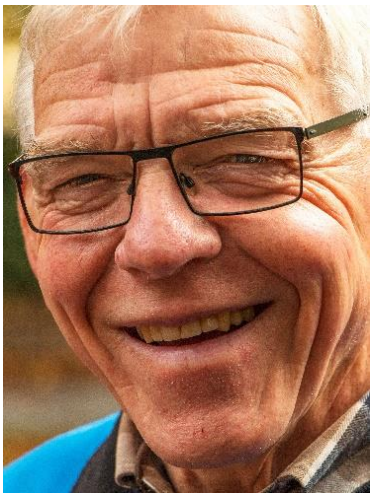
Voor een
fotoreportage van
deze zaaltraining
klik op de info-knop ►

klik!
voor
foto's

jeugd

ONZE CLUBHELD

Foto Luc Kenter



Onze sportheld kreeg 244 stemmen!

Het Eindhovens Dagblad organiseerde de verkiezing CLUBHELDEN VAN DE AMATEURSPORT.

Hannie Welvaarts had spontaan Toon de Croon aangemeld als onze clubheld en daar konden we allemaal mee instemmen. Het resultaat was dat Toon 244 stemmen kreeg en daarmee de eerste plaats behaalde in Oirschot.

Dit organiseert Toon allemaal:

- de CYCLOPATHON, onze jaarlijkse estafettemeeting met fietsclub De Pedaleur!
- de HARDLOOPCURSUS, met elk jaar weer tientallen deelnemers!
- de CLUBTRAININGEN op de baan op dinsdagavond
- de WATERPOST bij Marathon Eindhoven, 50 man de hele dag in touw, al 21 jaar lang!
- de FAMILIEFIETSTOCHT, het jaarlijkse uitstapje door de mooie omgeving. Met friet na!
- de RECREANTENTRAININGEN, waarbij Toon groep 1 onder zijn hoede neemt!
- de BEGELEIDING van een therapeutisch sportclubje in samenwerking met een huisartsenpraktijk!
- de WANDELGROEP, waarvoor hij mooie routes door de hei uitstippelt!
- Toon is JURYLID bij onze interne en externe wedstrijden!
- en dan is hij ook al 10 jaar vrijwilliger-chauffeur op de buurtbus in de Kempen!

EINDHOVEN URBAN TRAIL

Foto Kees Smetsers

Rennen door de binnenstad en Strijp S

Eindhoven, zondag 9 december

Ook bij de 2e editie van de Eindhoven Urban Run waren we er weer bij. We zien Marij, Marieke, Terry, Bas, Conny, Mieke, Toon, Miranda, Bart, Ria, Piet, Kees, Miranda, Henk, Johan en Henk.

De Eindhoven Urban Run is een “funrun”, er wordt geen uitslag opgemaakt.

WIM STOPT, MAAR NIET ECHT

Foto Ad van Zelst

75 jaar oud, 25 jaar bij de club!

Oirschot, woensdag 12 december

Vandaag was de laatste keer dat Wim Verhagen de woensdagmiddaggroep door de hei loodste. Wim heeft besloten om gezien zijn leeftijd over te stappen op onze wandelgroep. Na afloop van de training kreeg hij van de lopers wat lekkers aangeboden, wat door Wim zeer gewaardeerd werd, maar, zei hij: "*Het had niet gehoeven".*

Wim is in september 75 geworden en loopt nog als een kiviet. In 1993 werd hij lid van Atletiek Oirschot.

MESCHERBERGLOOP

Foto Jack van Montfort, Eijsden

klik! voor uitslag

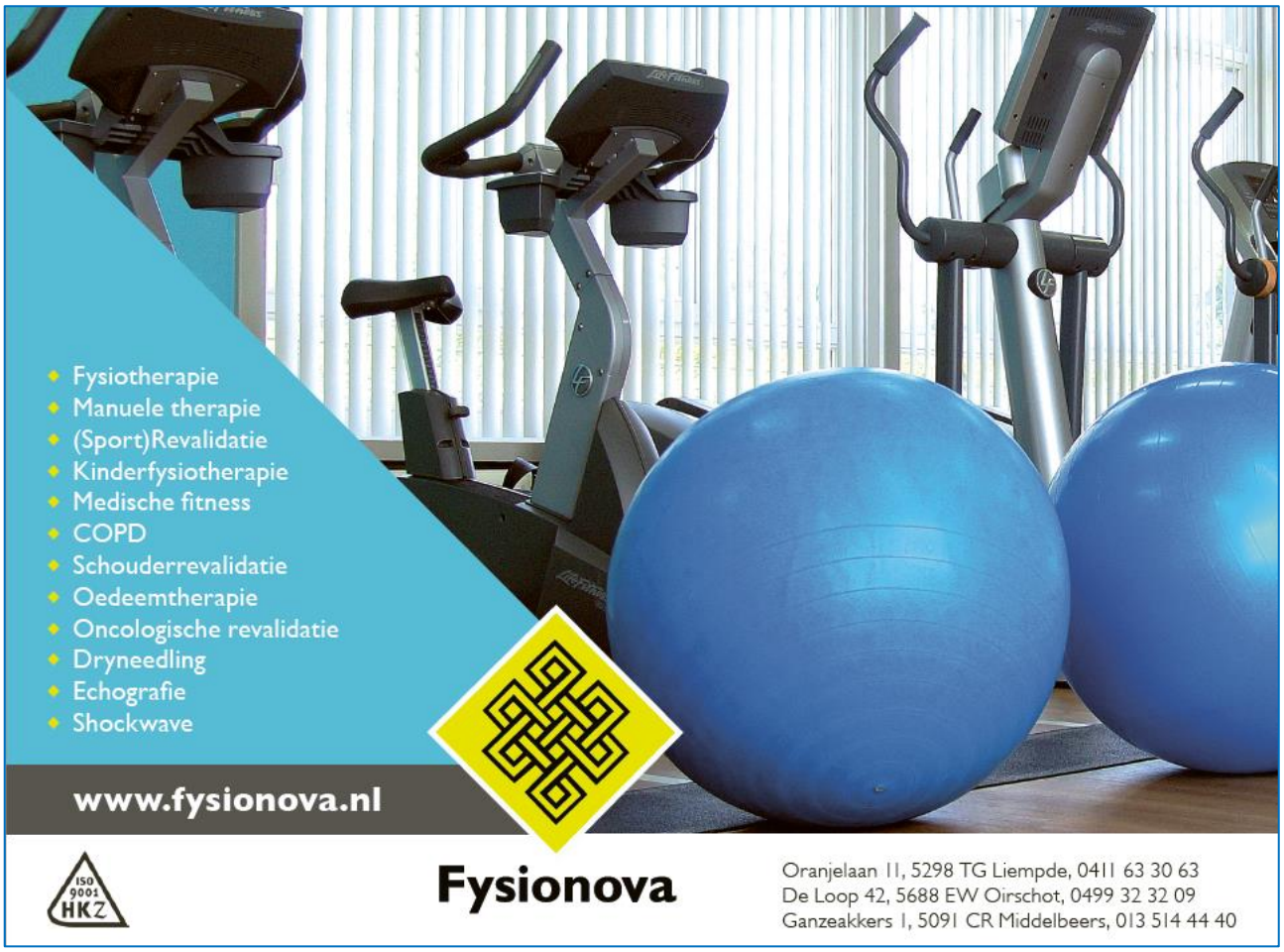
Veel modder, spekglad en pittig

Eijsden, zondag 16 december

In 2012 waren we voor het laatst bij de Mescherbergloop. Nu ging Rob Ruijten erheen. Alleen.
Rob schrijft:

"Het is een hartstikke mooie loop daar in Zuid-Limburg. Schitterend decor, veel modder, spekglad en pittig. Ik vind het een aanrader!"

Rob (665) op de beruchte trappen



l'AVANT SYLVESTRECROSS jeugd

Foto's Edwin Pijnenburg AVR' 69

Jammer... 3 keer nét geen podium in Reusel

Meisjes pupillen B klaar voor de start: Bente (273), Anne (271) en Mare (270)

Reusel, zondag 16 december

AVR'69 organiseerde voor de 50e keer de l'Avant Sylvestrecross. Net als vorig jaar in de sneeuw. Of het daaraan lag weten we niet, maar podiumplaatsen zaten er voor ons niet in deze keer.
We waren er met 13 jeugdleden en natuurlijk Nellie en Roland. Oh, en Jan Kemps. Die is stiekem aan het trainen voor de Auwjaorscross.

klik! voor **uitslag**

Ook voor Roland van Loon en Nellie van Beers was het deze keer nét niet, zij moesten met een 4e plaats in hun categorie genoegen nemen.

VITAL INDOOR GENT

Foto Léon Brands

jeugd

Onze jeugd gaat internationaal!

klik! voor foto's

klik! voor uitslag

Start van de 60 meter horden.
Klik op de knop rechtsboven om meer foto's te zien.
Ze zijn gemaakt door Léon Brands, Miranda van Rosmalen, Kim Brands en Ingrid van der Schoot

60 m Horden				
MPA	9881	Janne Brands	13.30	BP
verspringen				
MPB	9883	Saar Brands	2.78	CR
MPB	9876	Bente Brands	2.78	CR
JJD	9880	Dries Smulders	3.87	CR
60 m sprint				
MPA	9881	Janne Brands	10.23	CR
MJD	9895	Alissa van der Sloot	9.74	CR
JPB	9896	Aaron van der Sloot	11.12	BP
1000 m				
MPA	9888	Eefke van Kasteren	4:17.31	CR

Gent (B), zaterdag 22 december

In de gigantische Topsporthal van Gent beleef je de sport toch weer heel anders. De Vita Eindejaarsmeeting is een groot evenement voor pupillen en junioren met honderden deelnemers.
Onze 15 jeugdleden lieten zien wat ze konden, naast veel pr's werden er 8 clubrecords gevestigd en 10 pr's verbeterd.

◄*Er werden maar eventjes 6 clubrecords en 2 beste prestaties gevestigd. Een 'beste prestatie' is eigenlijk ook een clubrecord, maar het onderdeel is geen officieel onderdeel voor die categorie.*

KAPELLEKESTRAIL

Foto's Ad van Zelst

klik! voor foto's

Even natte voeten halen…

Oirschot, zaterdag 22 december

De tweede Kapellekestrail speelde zich af onder een bewolkte hemel. Het waaide nogal en af en toe viel er een buitje. Maar dat hoort bij de donkere dagen voor Kerstmis.

Het eerste "kapelleke" met de 17 wandelaars en een hond

De grootste van de drie hardloopgroepen vertrekt weer bij de Heilige Eik. De pastoor had er een goeie aan, want er werden nogal wat kaarsjes opgestoken. We zien Arianne, Esther, Cees, Leny, Vincent.

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

VAN DE MEERENDONK AUWJAORSCROSS

jeugd

Tekst Kees Smetsers, foto's Ad van Zelst

Met 577 finishers een van de grootste crosswedstrijden in de regio

Iedereen, die Atletiek Oirschot een warm hart toedraagt, zal met genoegen constateren dat de aantrekkingskracht van deze vereniging steeds groter wordt.

Dat geldt niet alleen voor het steeds maar stijgende aantal leden, maar ook voor het aantal deelnemers aan de eigen wedstrijden. De Auwjaorscross, die traditioneel de afsluiting van het jaar vormt, is al jarenlang de grootste cross van de Kempische Crosscompetitie. Met een nieuwe hoofdsponsor, Van de Meerendonk Makelaars, kwamen er deze keer 577 deelnemers over de finish. Daar mogen we best trots op zijn.

Het weer was ideaal voor een mooie wedstrijd.

In sommige categorieën werden spannende gevechten geleverd met maar een paar seconden verschil op de finishlijn. De deelnemers van Atletiek Oirschot behaalden weer veel mooie resultaten met de volgende podiumplaatsen:

- Frans van de Staak: 1e M65
- Roland van Loon: 2e M45
- Nellie van Beers: 2e V55
- Josh Hover: 2e MJP
- Toon Capel: 3e MJP
- Sophie Spee: 1e MPmini
- Suze Vennix: 3e MPC

Het was in alle opzichten weer een geslaagde Auwjoarscross

De organisatie en de deelnemers zullen er met veel plezier op terugkijken. Een woord van dank is zeker op zijn plaats voor de vele vrijwilligers, die deze wedstrijd mogelijk hebben gemaakt. Ook wat dat betreft is Atletiek Oirschot een mooie vereniging, met heel veel mensen die hun steentje bij willen dragen aan het goed functioneren van hun club.

Kees Smetsers

De jongens en meisjes pupillen C en mini gingen tegelijk van start. We zien Tess (135), Suze (134) en vooraan Ben en Josh. Achterin Melle, Sophie en Toon.

En hier komt Melle op de finish af! Mooi toch?

Op onze website staan weer veel foto's, gemaakt door Luc Kenter, Peter Kramer en Ad van Zelst. Klik op de knop op de volgende pagina rechtsboven

KEMPISCHE CROSS COMPETITIE

klik! voor uitslag

klik! voor foto's

Onze wedstrijdsponsor Henk van Hout liep met Patrick van Kessel in zijn eigen groene "clubkleding".

Frans van der Staak gaat tot het uiterste en stuift naar een 1e plaats bij de M65. Die is wel een paar dagen uitgeteld…

Het programma van de Kempische Cross Competitie:

zo 20 jan Eersel, Dieprijtcross

zo 27 jan Best, Joe Mann Bosloop

zo 10 febr Valkenswaard, Wedertcross

zo 17 febr Eindhoven, Karpencross en prijsuitreiking KCC

OUDEJAARSLOOP

Foto Ad van Zelst

Twee podiumplaatsen in 2 dagen

Hilvarenbeek, maandag 31 december

Op de valreep van 2018 liep Frans van der Staak nog het podium op: 2e M60 op de 10 km bij de Oudejaarsloop in Hilvarenbeek. Met zijn tijd van 41:30 bruto verbeterde hij het staande CR van Martien van de Ven met bijna 3 minuten.

Opmerkelijk: een dag eerder won Frans de M65 bij de Auwjaorscross!

Frans na de Auwjaorscross

JUMBO
Edward Hamers

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

UITSLAGEN

klik! voor uitslag

Beheerder: Ad van Zelst

Wedstrijden geven een extra dimensie aan je hardloophobby

Vanaf dit nummer zetten we geen uitslaglijst meer in de Spike. Alle uitslagen van onze leden vanaf 2007 staan op de website.

In 2018 hadden we **855** deelnames aan wedstrijden door onze leden (2017: 697). Daar zaten de z.g. Funruns (waarbij geen uitslag wordt opgemaakt) niet bij. Het aantal deelnemers aan de Groene Woud Lentetrail, de Tour du ALS, De Heidetrail Atletiek Oirschot, de Eindhoven Urban Run en de Kapellekestrail is niet precies bekend, maar schatten we rond de 200.

▲ Klik in de digitale Spike op de infoknoppen ▼

AGENDA

klik! voor info

Beheerder: Jan Swaans

Er is altijd wat te doen bij Atletiek Oirschot!

Alle evenementen van de komende maanden staan op de website.

CLUBRECORDS

klik! voor info

Beheerder: René van de Ven

Er zijn in alle categorieën nog CR's te verbeteren...

Het overzicht clubrecords vind je nu op de website. Nieuwe clubrecords komen tussen de reguliere berichten in de Spike.

ONZE WEDSTRIJDEN

klik! voor info

Wedstrijdorganisatiecommissie en Technische Commissie

We organiseren elk jaar zo'n 15 evenementen

Onze eerstvolgende wedstrijd is de **Clubcross** op zondag 17 maart.
Een week later, op zondag 24 maart, is de **Oriëntatieloop**.
De **Cyclopathon** is van januari verhuisd naar zondag 31 maart.
Alle wedstrijden waarvan de gegevens bekend zijn vind je op de website.

Huh? Geen Oirschotse Stoelloop meer?

Helaas hebben we tot dit besluit moeten komen. Begonnen als Notelloop in 1987, werd het parcours in 1991 naar het centrum verlegd en werd de naam Centrumloop. De wedstrijd ging toen nog over 15 km. Nadat we vanaf 1996 een datum prikten tegelijk met het toen populaire Jazzweekend, werd de naam Jazzloop. Vanaf 2007 liepen we als hoofdafstand 10 km. Toen ook het Jazzweekend ter ziele ging werd in 2010 de naam Oirschotse Stoelloop.
Het aantal deelnemers bereikte een piek in 2002: 390. Daarna werd het – met wat tussentijdse oplevingen - steeds minder.

Ook deze wegwedstrijden zijn in de loop der jaren verdwenen:

- Best, Ronde van Naastenbest
- Hapert, Centrumloop
- Hilvarenbeek, Torenloop
- Eindhoven, Hemelvaartloop
- Alphen, Alphense Stratenloop
- Eersel, Pinksterloop
- Best, Goed Beter Bestloop
- Zeelst, Hel van Zeelst

SPORTGALA

coördinator: Sandra Verhagen

Om te stemmen klik hier ►
Stemmen kan tot en met
donderdag 10 januari

klik! voor info

We hebben weer een kanshebber voor de titel!

Zaterdag 19 januari is het SPORTGALA, georganiseerd door de gemeente Oirschot

Het speelt zich dit jaar af in Sportcentrum De Kemmer. Dit is het programma:

13.00 - 17.00 uur:	Sportdemonstraties in de sporthal. Bij Atletiek Oirschot kun je Vortexwerpen.
18.00 uur:	Verbroederingstoernooi. Wij doen mee met een team, de sport is Bouncebal
20.00 uur:	Sportquiz
21.30 uur:	Verkiezing van de sportman, sportvrouw, sporttalent, sportploeg en sportvereniging van het jaar.

In 2013 en in 2017 won Atletiek Oirschot de verkiezing sportvereniging van het jaar. Ook dit jaar hebben we weer een nominatie: Roland van Loon!

Je kunt stemmen tot en met donderdag 10 januari, klik: https://www.sportgala-oirschot.nl/

ROLAND VAN LOON, Nederlands Kampioen 2018 Oriëntatielopen op 2 afstanden

Daarnaast bevelen we aan om te stemmen op twee genomineerden waarvan de vereniging een band heeft met Atletiek Oirschot:

Sportvrouw van het jaar:
Tonny van Kuringen (Aurora)
meervoudig Nederlands kampioen boogschieten en

Aanmoedigingsprijs:
Tinie van de Ven,
voorzitter toercommissie De Pedaleur

TRAININGEN

Coördinatie: Léon Brands, Joos van Haaren

Klik voor uitgebreide informatie van al onze trainingen op de button

klik! voor **info**

Overzicht van alle trainingen, voor jong en oud

ZONDAG	9.30 uur	gevarieerde looptrainingen, bos en hei Recreanten groep 1, 2, 3, 4 - recreantentrainers
MAANDAG	19.00 uur	bootcamp, atletiekveld Alle niveaus - trainer Irene van Gestel
DINSDAG	19.00 uur	looptraining op de baan Clubtraining op de baan, alle niveaus - trainer Toon de Croon
	18.30 tot 19.30 uur	zaaltrainingen (wintertijd) Jeugdgroep 1* – trainers Annemiek Hendriks, Iris Clement
	19.30 tot 20.30 uur	zaaltrainingen (wintertijd) Jeugdgroep 2* – trainer Léon Brands, Thomas van Laarhoven
WOENSDAG	14.00 uur	woensdagmiddaggroep, bos en hei Recreanten vanaf groep 2 – Conny van de Wal. Vanaf 's-Heerenvijvers.
	19.00 uur	gevarieerde looptrainingen, buitengebied Recreanten groep 1, 2, 3, 4 – recreantentrainers
	20.00 tot 21.30 uur	zaaltrainingen (wintertijd) Junioren CBA, senioren, masters – trainers René van de Ven, Bart Noyen
DONDERDAG	18.30 tot 19.30 uur	zaaltrainingen (wintertijd) Jeugdgroep 1* – trainers Léon Brands, Theodôr Brands, Bart Noyen
	19.30 tot 20.30 uur	zaaltrainingen (wintertijd) Jeugdgroep 2* – trainers René van de Ven, Léon Brands
	19.00 uur	bootcamp, atletiekveld Alle niveaus - trainer Johan der Kinderen
	19.00 uur	looptraining, buitengebied Clubtraining alle niveaus - trainers Cees Koppen, Joos van Haaren
ZATERDAG	9.00 uur	duurlooptraining, buitengebied Gericht op wedstrijden, groep 3, 4 - trainer Cees Koppen e.a.
		*Informatie over de indeling van de jeugdgroepen bij Léon Brands

Tenzij anders aangegeven starten alle trainingen vanaf het atletiekveld

Niet-leden mogen ter kennismaking aan de recreanten- en bootcamptrainingen meedoen tegen betaling van € 2,00

Terugkomen van een **blessure**? Kom naar de baantraining op dinsdag. Eerst loopschool-oefeningen, dan tempotraining. Je bepaalt zelf je intensiteit en kunt stoppen wanneer je wilt.

BeKa

VOOR COMPLEET
AUTO-ONDERHOUD

Haven 2 | 5688DR Oirschot | 0499-574477

www.garagebeka.nl

GLASSTECH®
AUTORUIT TECHNIEK

STEK airco service

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

BEDANKT RENÉ!

Carlo is blij met zijn mooie prestaties

Carlo Schoonen (B-junior) is lid van de Helmondse atletiekclub HAC én van Atletiek Oirschot.

Hij krijgt trainingen speerwerpen van onze specialist René van de Ven. Carlo was zo blij met de behaalde prestaties dat hij René een superleuk bedankje stuurde: een bierpakketje versierd met foto's van de hoogtepunten van het seizoen.

Carlo werd Brabants Kampioen en 3e bij het NK met een worp van 53,88 meter.

ONZE VRIJWILLIGERS

Ze vielen niet op, maar ze waren er wel. Altijd.

Jarenlang stopten ze 6 keer per jaar ons clubblad bij jullie in de brievenbus. Op de fiets! Door regen, wind, ijzel, sneeuw, hagel, storm, ijzige kou en loeiende hitte!
Nu houdt dat op en bedanken we onze bezorgers voor de doorstane ontberingen.

Erna

Sandra

Mieke

Mia

Ria

Frans

Bertie

Toos

Jeanne

◄Jeanne Kemps heeft vanaf 2001 de verspreiding van de Spike gecoördineerd.
In het begin kwamen de vellen los van de drukker en moesten ze nog op volgorde gelegd worden en geniet. Daar had ze de hele kamer voor nodig en voor dat nieten vroeg Jeanne hulp van haar Jan, want je moest een enorme klap op het apparaat geven.

Extra applaus voor Jeanne!

MEMORIES

Eindhoven, zondag 12 oktober 2003

Tja, 15 jaar geleden…

toen liepen we met 5 leden de hele en 37 de halve marathon in Eindhoven. We zien hier vlak voor de start van de halve marathon:

Thea de Jong (2:12:46 u)
Petra Smits (2:10:14 u)
Arianne Timmermans (2:07:22 u)
Tineke van den Heuvel (1:37:55 u PR)
Martien van Gerven (1:32:38 u)
Adrie Louwers (1:32:46 u)
Ad van Heerbeek (1:37:23 u)
Ad van Zelst (1:43:36 u PR)

WE WAREN IN…

Oirschotse hei, wandelgroep

Ria*: "Hè hè"*

Rabobank

ELHA
BLOEMBOETIEK
TORENSTRAAT 4 • 5688 AM OIRSCHOT
T. 0499 - 574 822

huidverzorging
Arianne
Bloemendaal 2
5688GP Oirschot
0499 324936
www.huidverzorgingarianne.nl
info@huidverzorgingarianne.nl