SPIKE

het clubblad van de atletiekvereniging oirschot

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

jaargang 22
nummer 2
februari 2008

VAN DE VOORZITTER

De eerste vergadering van het bestuur in het nieuwe jaar hebben we, zoals dat natuurlijk hoort, nog even terug gekeken op de Auwjoarscross. We hadden dit jaar een nieuw parcours uitgezet waardoor ons eigen clubhuis wat meer centraal kwam te staan in het hele gebeuren. Wat het bestuur betreft, en ook de organisatoren heb ik begrepen, was dit goed geslaagd.
Om het nog beter te maken, zo waren er geluiden van diverse kanten, zou het goed zijn om de finish nog dichter bij het clubhuis te situeren. De start zou dan iets verder opgeschoven moeten worden richting de Kemmer. Ook de mensen die op het inschrijfburo in de Kemmer zaten zouden volgende editie graag dichter bij de start en finish zitten. We kijken er naar om dat te regelen. Maar die wens kan wellicht ook worden vervuld.
Alles bij elkaar was deze wedstrijd, De Meeuw Auwjoarscross, wederom perfect georganiseerd. Een groot compliment voor de organisatoren en ik ga er vanuit dat we bij de volgende editie de laatste wensen die er leven ook nog goed kunnen gaan invullen.

Inmiddels is ook de volgende wedstrijd al weer geweest. De cyclopathon die we ieder jaar weer organiseren samen met de leden van de Oirschotse wielerclub De Pedaleur. Van onze kant was de organisatie in handen van Toon de Croon. Toon had, zoals we dat van hem gewend zijn, de zaken weer goed voor elkaar. Het op tijd, en dus niet te vroeg, afwisselen tussen de loper en de fietser blijft voor de deelnemers een probleem. Maar ook dat heeft Toon goed in de gaten. Het parcours was dit jaar door de vele regenval enigszins modderig. Vooral de fietsers waren bij de finish enigszins onder de modder bedekt. Tijdens de wedstrijd zelf hielden we het wel droog. Maar bij de prijsuitreiking moest er al weer een regenbuitje naar beneden vallen. Wel hadden we dit jaar, voor wielrenners gebruikelijk maar voor hardlopers niet zo, een rondemiss die de prijzen overhandigde aan de winnaars. Benieuwd hoe een rondemiss er uit ziet? Kijk dan maar eens naar de foto's op onze website www.avoirschot.nl

Februari is traditiegetrouw de maand van karnaval. Als vereniging organiseren we in deze maand op atletiekgebied geen speciale wedstrijden. Wel gaan de vaste trainingen natuurlijk gewoon door. Zowel op de harde weg alsook op de zandpaden in de hei komt u leden van onze vereniging tegen. Dus u kunt zich nog zoveel uitleven als u wilt.
Wel is februari de maand waarin we steeds onze jaarvergadering organiseren. Dit jaar zal die vergadering voor het eerst plaatsvinden in ons eigen clubgebouw. Als bestuur stellen we het op prijs als de vergadering om 22.30 uur afgelopen kan zijn. Uiteraard moeten alle onderwerpen aan de orde kunnen komen. Maar met enige discipline van ons allemaal moeten we de afsluiting van de vergadering om 22.300 uur kunnen halen. Dan kunnen we de dag erna ook weer allemaal fit gaan werken.
De agenda voor de vergadering zal u afzonderlijk worden bezorgd. Vanaf deze plaats nodig ik u graag allen van harte uit voor de

ALGEMENE LEDENVERGADERING

MAANDAG 18 FEBRUARI 2008
AANVANG 19.30 UUR
IN ONS CLUBHUIS

Tot ziens

Jan Kemps, voorzitter van onze Atletiekvereniging Oirschot

UIT DE LEDENADMINISTRATIE *(Maarten Kaptein)*

Nieuwe leden per 1 januari:

Harrie Bullens M45
Harrie loopt al een tijdje gezellig met ons mee en is nu per 1 jan echt lid geworden.

Renske Rietrae MPA

Jing – Li Gao JPA

Afmeldingen:

Henk van Kollenburg M45
Henk heeft te veel last van blessures. Hij heeft altijd met veel plezier bij ons getraind en hij hoopt op een snelle realisatie van de baan.

Mirjam van Hegten V45
Mirjam kan de discipline om bij ons te gaan lopen, niet meer opbrengen.

Ingrid van der Schoot V30
Mijn overbuurvrouw is lid gebleven, omdat zij dacht het trainen weer op te pakken, maar zij heeft er nu toch geen tijd meer voor. Zij heeft een leuke tijd gehad en ze hoopt ooit het lopen weer op te pakken.

Ad van Boven M55

Tom Meijs JJC
Yessa Meijs MJD
Tom en Yessa hebben altijd met veel plezier aan onze activiteiten deelgenomen, maar zij hebben nu geen tijd meer voor atletiek. Zij vinden het wel jammer dat er nu even wat minder activiteiten voor de jeugd zijn. Daar zijn wij het natuurlijk mee eens.

Juul van Gerwen M40
Juul heeft te veel last van een langdurige blessure.

De jarigen in februari:

7	Jasper van Laarhoven	JJB
7	Chris van Eck	M55
3	Wim de Croon	M50
21	Albert Houwen	M55
10	Astrid van Rooijen	V50
9	Gerdy van Gaal	V35
12	Ben Vogels	M60
25	Erik van Ingen	M55
24	Ronald van de Vondervoort	M40
12	Giel van Hagen	JPB
18	Floris Boon	JPB

Allen natuurlijk namens het bestuur van harte gefeliciteerd.

BESTUURSMEDEDELINGEN *(Maarten Tromp)*

Voorlopige agenda bestuursvergadering woensdag 6 februari 2008

1. Opening door de voorzitter
2. Verslag bestuursvergadering 15 januari
3. Post
4. In en uit de commissies
5. Activiteitenoverzicht
   18 feb jaarvergadering
   22 mrt paaszaterdagactiviteit
   30 mrt clubkampioenschappen cross
   13 apr start loopcursus
   29 apr interne loopcompetitie (500m)
   27 mei interne loopcompetitie (1500m)
   07 jun jazzloop
   24 jun interne loopcompetitie (3000m)
6. Accommodatie
7. Jaarvergadering
8. Rondvraag/mededelingen
9. Sluiting

VAN DE REDACTIE *(Ad van Zelst)*

Omdat op onze nieuwe website steeds meer te zien is, deed onze penningmeester het verzoek om eens te bekijken of het aantal pagina's van de Spike kon worden beperkt. Nu plaatsen we in principe alle bijdragen van onze leden, maar b.v. de infopagina's (met namen, telefoonnnummers en e-mailadressen van bestuurs- en commissieleden) staan inmiddels uitgebreid op de website en konden uit de Spike worden gelaten.
Het vullen van de website met historische gegevens is een hele klus, maar ook dat schiet al aardig op. Kijk bijvoorbeeld eens in het fotoboek. Niet alleen de lopen van dit jaar staan er al op, maar ook onze evenementen van 2007. De clubrecords zijn helemaal bijgewerkt en worden nu ook up-to-date gehouden.
Leny de Croon verzorgt de wedstrijdagenda. Je ziet hier in één oogopslag wat er te doen is: niet alleen wedstrijden, maar ook andere activiteiten zoals de jaarvergadering komen er in. Als je met de muis over de agenda gaat kun je bij een wedstrijd meteen doorlinken naar de website van het evenement om in te schrijven. Lukt dat niet dan kun je ook nog via een link onder het hoofdmenu rechtstreeks naar www.inschrijven.nl . Gemakkelijker kunnen we het niet maken.

Houd dit wereldblad levend! E-mail je bijdragen naar
Vincent Klabbers: fam.klabbers@planet.nl of Ad van Zelst: vanzelst-westland@chello.nl

Het volgende nummer ligt rond 1 maart in de brievenbus.
Kopij inleveren vóór 20 februari.

AUTORIJSCHOOL
THEA DE JONG

Oirschot / 0499-575331 / 06-38758082 / www.theadejong.nl

Roefs
party verhuur
meubilair ▪ servies ▪ tenten

U heeft een feestje, maar niet genoeg stoelen?

Roefs Partyverhuur bellen en het wordt zo geregeld.

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

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

KORT NIEUWS *(Silvia Tempelman)*

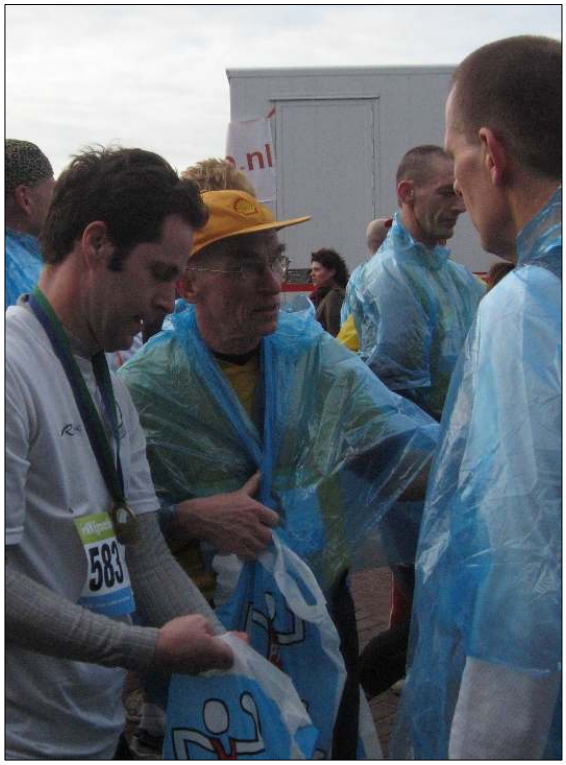
Deze korte nieuwsberichten verschijnen regelmatig op de website www.avoirschot.nl.
Heb je nieuws? Geef het zo snel mogelijk door aan silviatempelman@kpnplanet.nl

Sfeervolle Auwjaorscross
Oirschot, 30 december. Mooi open weer, een nieuwe start/finish locatie en de nabijheid van het gezellige clubgebouw maakten een feest van de Auwjaorscross 2007. Het parcours was prima te belopen en de publieke belangstelling was goed, vooral bij de jeugdlopen. Aan alle wedstrijden samen deden 559 lopers mee, iets minder dan vorig jaar.
Nellie van Beers won met overmacht de categorie Vrouwen 45+. Ze deed 25:08 minuten over de 5573 meter. Ruud van Woensel werd 2e bij de Mannen 50+ in een tijd van 30:15 minuten over 7793 meter.
Winnaar van de Auwjaorscross bij de mannen was Addy de Kort (Prins Hendrik Vught), hij liep de 10.013 meter in 34:50 minuten. Bij de vrouwen was de hoogste tree op het podium voor Lotte Jacobs (HAC Helmond). Zij liep 21:20 minuten over de 5573 meter.

AV Oirschot sluit het wedstrijdjaar af
Hilvarenbeek, 31 december. Op Oudejaarsdag trokken Jac van Heerebeek, Cees Koppen en Ronald van de Vondervoort naar de Oudejaarsloop in Hilvarenbeek. Cees liep een p.r. op de 10 km, zijn tijd was 42:05 min, een verbetering van ongeveer een halve minuut. Jac haalde nét geen p.r., hij bleef op 4 seconden steken.

In 2007 finishten AV Oirschot-atleten 477 keer bij een wedstrijd (volwassenen). Geteld zijn de officiële wedstrijden, inclusief onze Jazzloop en Auwjaorscross. De interne wedstrijden zijn niet meegeteld. In 2006 waren dat er 429, een mooie vooruitgang dus.

Nellie van Beers derde in Someren.
Someren, 6 januari. Oirschot was met twee atleten vertegenwoordigd bij de Donckcross (Limbra-competitie). Nellie van Beers haalde een mooie derde plaats in de categorie V45, een tijd van 19:19 minuten over de 4000 meter. Maarten Tromp liep de lange cross. Hij werd 8e bij de M45 in een tijd van 41:26 minuten over 8000 meter.



Het was weer genieten in Egmond
Egmond, 13 januari. Vijf Oirschotse atleten liepen de Halve Marathon van Egmond. Ondanks de harde wind pal tegen op het strand wisten zij mooie tijden neer te zetten. Het was gelukkig droog en het strand was vanwege eb vrij breed en goed begaanbaar, zodat een ieder de ruimte had om te lopen.
Cees Koppen liep de halve marathon in 1: 34:28 minuten en was de snelste man van Oirschot, Jac van Heerebeek liep 1: 38:13, >>

KORT NIEUWS *(Silvia Tempelman, vervolg)*

Ad van Zelst 1:41:56, Bert van Hoof 1:42:01 en Ronald van de Vondervoort (die nog last had van zijn voetblessure) 1:42:23 minuten.
Marita van Hoof liep de ¼ marathon in 1:02:08 minuten.

Gulbergenloop: Roland van Loon tweede
Mierlo, 13 jan. Roland van Loon is 2de geworden bij de Gulbergenloop in Mierlo. Hij liep de afstand van 10 km in een tijd van 37.58. Het parcours van deze nieuwe wedstrijd liep over geaccidenteerd terrein, de begroeide vuilstort bij Nuenen/Mierlo, oftewel "het dak van Brabant". Met in totaal zo'n 150 meter hoogteverschil over 10 km was dit een prima eerste oefening voor de komende bergloop in Aletsch.

Uit het Eindhovens Dagblad: "Zwaar", hijgt Roland van Loon uit Oirschot, vlak na zijn finish. "Het is echt een zwaar parcours. In elke ronde zaten twee flinke klimmen". De hardloper kijkt tevreden op zijn horloge. "37 minuten en 59 seconden. Ik ben tweede geworden."

Nellie van Beers 2e in Helden
Helden, 13 januari. Bij de Heldense Bossencross, onderdeel van de Limbracompetitie behaalde Nellie van Beers in de categorie V45 de 2e plaats.

Dieprijt Cross prima wedstrijd voor Martien van de Ven
Eersel, 20 januari. Bij de 5e van de acht Kempencrosswedstrijden deed AV Oirschot goede zaken. Martien van de Ven werd in Eersel 2e in de categorie M55, hij legde 9000 meter in de modder af in 39:10 minuten.

Jac van Heerebeek / Wil Scheepers winnen de cyclopathon.
Oirschot, 20 januari. Onze loper Jac van Heerebeek won samen met fietser Wil Scheepers van De Pedaleur de cyclopathon. De deelnemers trotseerden een drassige bosgrond achter het nieuw gebouwde zwembad. Eerst legt de loper 800 meter af en vervolgens gaat de fietser van start voor 1500 meter. En dit 8 maal. Vermoeiend omdat alles op alles gezet wordt in resp. de 800 en 1500 meter Voor de tweede plaats werd nog behoorlijk wat strijd geleverd tussen het koppel Roland van Loon/Geert Schilders, dat uiteindelijk tweede werd en het koppel Ton Peeters/Jan Verhoeven.
Een mooie strijd omdat het hier niet ging om de sterkste loper en de sterkste fietser, maar net andersom. Een sterkere loper /minder sterke fietser en een minder sterke loper/sterkere fietser.

Bekijk dagelijks het laatste nieuws op onze website www.avoirschot.nl

DE ESTAFETTEPEN *(Mario Wiercx)*

Beste mensen,

Ik wil me eerst even voorstellen. Wie weet zijn er toch nog leden die mij niet kennen.
Naam: Mario Wiercx, ruim 30 jaar getrouwd met Anja, vader van drie kinderen: Xander (25), Leon (23) en Wendy (19) en al ruim 20 jaar woonachtig in Oirschot in nog steeds hetzelfde huis.

Wat ik doe? Nog steeds (al ruim 30 jaar) bij dé bank werken, je weet wel de abn amro. Ik schrijf het tegenwoordig met kleine letters omdat daar ook alles is veranderd en ik díe veranderingen niet altijd goed vindt. Nu is er wat onrust door de recente overname maar dat komt wel goed.
De maatschappij vercommercialiseerd in rap tempo en onze bank doet daar lekker aan mee. Bij mij zet dat soms de nekharen overeind. Maar het is mijn broodheer en wiens brood men eet…….Zo dat is allemaal weer gezegd.

Heel lang geleden, toen ik nog in Eindhoven woonde ben ik begonnen met hardlopen. Toen nog zo af en toe. Dan alleen, dan met de buurman. Belangrijkste reden om te gaan lopen was voor mij dat ik na twee periodes van hernia wat aan mijn conditie wilde doen. Ik zat toen bij een volleybal vereniging en al dat gespring en geduik was niet goed voor de rug.

Toen mijn baas vond dat ik maar in Oirschot moest gaan werken en daarbij vertelde dat ik er ook moest gaan wonen, ben ik al vrij snel na de verhuizing gestart bij de recreantengroep van de AV Oirschot. Al snel werd ik gespot als regelmatige deelnemer en dus werd ik gevraagd om zo af en toe eens een groepje mee het bos in en dan ook weer mee uit te nemen. En dat lukte al snel vrij aardig.

Van het een kwam het ander en zo heb ik er een hele carrière bij de AV Oirschot op zitten.
Ik heb ook een mooie looptijd gehad. Ik heb aan een vijftiental halve marathons in Eindhoven, Egmond aan Zee en Valkenswaard mee gedaan. Daarnaast aan een flink aantal mooie lopen mee gedaan als de Zeven Heuvelen en de Dam tot Damloop. Speciaal vermeld ik de ruim 10 jaar dat ik actief was bij de Kempische trimcompetitie. In het begin met wel 40 AV Oirschot-leden. Kei gezellig. Behalve die ene keer dat we bij zeer slecht weer Annie kwijt waren. Zij wilde ondanks de regen toch haar herinnering ophalen en liep ons verloren in het bos te zoeken.

Mijn "toptijd" bij de halve was 1.39.27. Best goed toch? Nu gaat het allemaal wat minder. Mijn knie wil niet meer zo en een operatie heeft geen baat gehad. Voor mij dus geen wedstrijden meer, niet meer wedijveren met je maatjes, om eerste te zijn als het poortje open gaat op Hemelrijken. Sinds enkele jaren ben ik nog alleen maar actief als recreanten begeleider en dat vind ik nog steeds leuk. Ik hoop zij ook. Daarnaast ben ik voorzitter van de Stichting Atletiek Belangen Oirschot, een erebaantje. Vergaderen doen we hooguit eens per twee jaar, dus da's heel fijn. Ik ambieer even geen uitbreidingen in commissies of bestuurlijke zin. De baas houdt me aardig bezig.

Binnen de vereniging is er heel veel veranderd, vooral sinds de verhuizing van het kleine veld naar het nieuwe. Ik vind dat we er in vele opzichten flink op vooruit zijn gegaan. Denk maar eens terug aan die tijd met de groene keet, altijd te klein, koud en vies, >>

DE ESTAFETTEPEN *(Mario Wiercx, vervolg)*

ondanks de emmers sop die er af en toe doorheen werden gespoeld, maar aan de andere kant ook heel gezellig. Het bestuur heeft zijn uiterste best gedaan om af en toe de oren dicht te stoppen om zo datgene te realiseren wat broodnodig was. De gemeente en omwonenden lijken het goed te vinden en zo bouwt het bestuur verder aan een club die steeds professioneler wordt. Chapeau!

Ik heb altijd gezegd dat als AV Oirschot een baan heeft met een eigen clubhuis, dan zul je zien dat de spirit eruit is. Samen vechten voor een betere toekomst brengt immers mensen tezamen.
AV Oirschot is veranderd, er staan nieuwe mensen aan het roer en die doen het op hun manier. Zij verdienen steun, onze steun. Laten onze club weer een gezellige club zijn.

Sinds onze drie kinderen niet meer mee gaan op vakantie, willen wij graag wat meer verre reizen maken. In 2006 zijn we naar Thailand geweest. In één woord; fantastisch. Nu onze oudste aan het backpacken is in Australië beraden we ons nog over de volgende trip. Onze voorkeur gaat uit naar Mexico of Afrika. Maar als Australië roept dan gaan we daar naar toe. We zullen zien.

Nou dat was het weer. Dit was wat anders dan een voorwoord schrijven in de Spike. Maar zeker zo leuk. Bedankt Isolde voor de pen. Mooie tijd (50.56) trouwens op jouw eerste Oirschotse wedstrijd. Dat belooft wat voor de toekomst. De pen gaat nu naar Emile van Loon die volgens mij ook een mooi verhaal heeft.

Veel succes.

De foto is gemaakt in Thailand. Een van de olifanten in het rustoord. Vroeger deden zij het zware boomsleepwerk in de oerwouden van Noord-Thailand.

HENK DE VOCHT
WONINGINRICHTING

Karel Doormanlaan 19A
5688BP Oirschot
0499 575850
info@henkdevochtwoninginrichting.nl

Raamdecoratie-vloeren-slapen

Gratis advies aan huis

AUWJAORSCROSS

Opbouwen van het parcours op zaterdag

De kleedtent wordt opgezet…

de linten getrokken…

werkoverleg…

en morgen…

AUWJAORSCROSS *(Ad van Zelst)*

"Awel da stimuleert hé, als ze weten dat ze dit krijgen, hebben ze goesting om te lopen".

Onze Belgische vrienden
Kijk, daar zijn we nou blij mee als wedstrijdcommissie: een grote Belgische afvaardiging. Ze kwamen van de club VABCO uit Mol en leveren elk jaar de winnaar in de categorie M45 (Ronny Agten). In totaal sleepten ze 10 prijzen mee naar huis: 4 bij de mannen en 6 bij de jeugd.

Het geheim
Na de wedstrijd ga ik ze bedanken voor hun komst en het was maar wat gezellig, daar aan de rand van het veld. Tot mijn stomme verbazing hadden ze een voorraadje gedestilleerd bij zich, waarvan ook de jeugdlopers een (half) glaasje kregen. Pisang Ambon. Zelf gestookt waarschijnlijk. Adrie! tip!

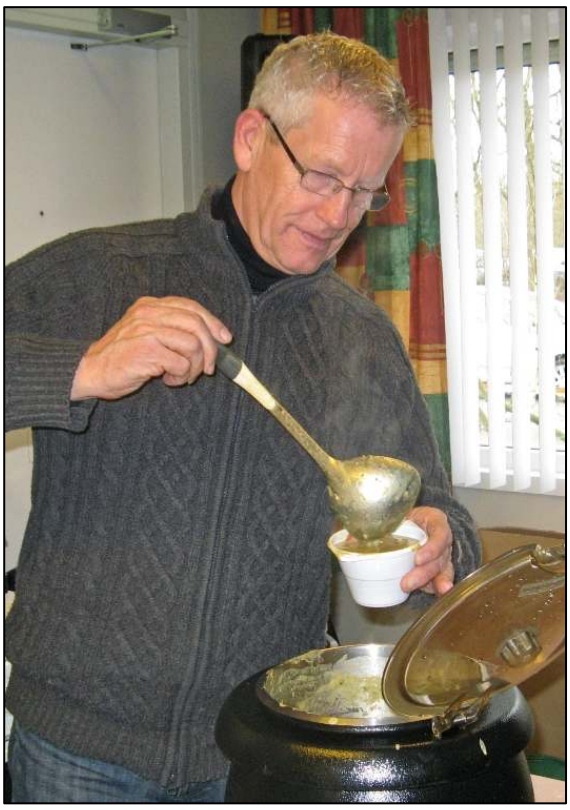
Voorloper bij de pupillen

Zie hier onze held bij de M50, maar bij de jeugd kunnen ze hem wel aan. Als voorloper bij de pupillenwedstrijden krijgt hij 50 meter voorsprong. Na het startschot is er geen seconde te verliezen. Zo halverwege de ronde van 1133 meter moet hij aan de kant omdat die blagen hem in zijn nek hijgen.
Niet te geloven? De winnaar bij de Jongens pupillen A, een menneke van 10 dus, liep de 1133 meter in 4:12 min., dat is gemiddeld 16,2 km/u. Misschien liep hij de eerste 500 meter wel 17 of 18 km/u!

AUWJAORSCROSS *(Ad van Zelst)*

En wie komt daar stralend over de finish? Onze vriend **Miel**! Enkele jaren terug overvallen door een ernstige ziekte, heeft hij het lopen weer voorzichtig opgepakt. Na afloop vertelde hij dat het allemaal weer prima op de rit zit.

Ja en **Maarten** was er ook weer bij. Hij heeft zich voorgenomen om over twee jaar, als hij 70 wordt, alle clubrecords in zijn klasse te VERPLETTEREN.
Gewoon blijven ademhalen en voorzichtig met oversteken, Maarten, dan gaat dat lukken!



Goeie Snèrt…

Is al zo oud als Methusalem (was toen al een liefhebber volgens de geschriften) en wordt in deftige kringen ook wel erwtensoep genoemd. Als "ingieter" tijdens de Aouwjoarscross ben ik me gaan verdiepen in dit product. In Wikipedia heb ik na veel scrollwerk de formule gevonden van het samengesteld bindend karakter van snert.
De formule is:

erwt2//factorS:de4e√99x3%xbindingssnelheid4

(zie Wikipedia: snert). In het kort gezegd kan ik het volgende concluderen: Eerlijke snert is heerlijke snert! Echter er zit een minpuntje aan wat van invloed is op het weer n.l. dat na gebruik van deze culinaire delicatesse het in de regionen waar dit genuttigd is wat meer winderig wordt. Al met al ik vond het een voorrecht om u te voorzien van goeie snèrt en…**des we wèrt!**

Cor van Boven

AUWJAORSCROSS *(Ad van Laarhoven)*

Nieuw in de Auwjaorscross

Ben nooit zo'n sportman geweest, maar afgelopen voorjaar besloot ik om eens te gaan rennen. 45 jaar, nooit bewegen, toch wat te zwaar. Opmerkingen van kennissen "Nou Ad, ge het toch een stevig nekske gekregen."

Onder de bezielende leiding van Cees en Toon hebben we bij de cursus voor beginners er 2x per week aan gewerkt om onze conditie aardig op te vijzelen.
Het verbaast me overigens hoe snel je zoiets opbouwt. En dan komt het vervolgens aan op een flinke dosis discipline. Het is natuurlijk ook wel lekker om 's zondagsmorgens wat langer te blijven liggen en vaak lukt het niet om woensdagavond te gaan rennen omdat er op het werk nog iets de deur uit moet.
Ik heb begrepen dat het nodig is om minimaal 2 keer per week te rennen om je conditie op peil te houden en dat is me de laatste tijd niet gelukt. Hoezo discipline. Het stevige nekske is nog steeds niet verdwenen. Zal wel in de familie zitten ahumm.

Desondanks heb ik me toch maar ingeschreven voor de Auwjaorscross. Helemaal nieuw, nog nooit gedaan. Je bent als recreatief loper helemaal vrij in het bepalen van de afstand die je wilt/kunt lopen dus afhaken tijdens de rit kan altijd nog. Dan durf ik het wel aan.

Zondag 30 december om 9.30 rijd ik rondjes om m'n auto kwijt te kunnen pffff wat is het hier druk. Een parkeerplaatsje vinden is niet simpel, ja wrijf 't er maar in. Dan had ik ook maar op de fiets moeten komen. Hoezo discipline?
Bij het clubhuis aangekomen staan er al wat mensen te wachten. We zouden immers nog even wat inlopen en wat rek-en-strek oefeningen doen. Niet iedereen is al aanwezig en ik hoor dat je een startnummer kunt ophalen bij De Kemmer. Meteen maar even doen.

Teruggekomen zijn m'n collega's al vertrokken. Dan ga ik zelf maar even een rondje over het parcours lopen. Onderweg hoor ik dat 1 kleine ronde en 4 grote rondes een afstand van bij elkaar ruim 10 kilometer is. Normaal lukt me dat wel langs het kanaal naar Best en terug, maar dit is toch andere koek, bultje op, bultje af, bochtenwerk, opletten waar je loopt. Gelukkig geen modder en water. Het ligt er allemaal mooi bij en op sommige plaatsen lijkt het alsof het in orde is gemaakt met nog een paar kruiwagens zuiver zand.
Moet toch een hele voorbereiding zijn geweest, er is veel tijd en energie ingestoken. Complimenten voor iedereen die hier mee bezig is geweest!
Als ik uit de bossen het atletiekveld op kom lopen, hoor ik de speaker zeggen dat we over enkele minuten gaan starten. Tjonge nou moet ik met m'n stramme-zondagochtend-pootjes ook nog naar het startpunt rennen. Ben net op tijd om nog snel een "kruispas" te doen en wat met m'n benen en armen te gooien. En dan gaan we met een grote groep van start.

Al snel valt de groep uit elkaar. Ik word ingehaald door mannen en vrouwen die wel lijken te zweven. Je hoort ze amper en ze gaan veel sneller dan ik. Laat je niet gek maken. Gewoon je eigen tempo aanhouden en lopen zoals je het hebt geleerd. Voeten zo min mogelijk optillen en goed afrollen, armen niet te hoog optillen, kost alleen maar energie. Na het eerste korte rondje loop ik alleen en wordt af en toe ingehaald door een hijgende en piepende loper die ik als van ver aan hoor komen en dan weer door een zwevende jonge dame met blonde paardenstaart.
Na een kleine ronde en de helft van de eerste grote ronde heb ik het gevoel dat ik te hard ga. Dan maar even "dribbelen", niet wandelen maar langzaam dribbelen. Zo hebben we het immers geleerd. Even later ben ik weer wat hersteld en begin weer wat harder te rennen. Heb me voorgenomen om na ongeveer 7 kilometer te stoppen en dan is het mooi geweest. >>

AUWJAORSCROSS *(Ad van Laarhoven, vervolg)*

Bij de finish staan wat mensen die de lopers aanmoedigen. Nou kan ik het eigenlijk niet maken om te stoppen. Zal ik er dan toch nog maar een rondje aanplakken voor het oog van het kerkvolk.
Het is inmiddels wel erg rustig geworden op het parcours. Waar is iedereen nou gebleven? Grote kans dat ik dadelijk als laatste hijgend en puffend over de streep val.

Het einde van het traject is in zicht en ik hoor de stem van de speaker weer klinken. Ik loop het bos uit en begin aan het laatste stuk over het atletiekveld richting het clubhuis. Nou vooruit, nog effe gas geven om nog een paar seconden te knijpen, yes! Na een uur en 7 min. rondrennen eindigt hier m'n eerste Auwjaorscross.

Ik hoop er de volgende keer weer bij te zijn net als velen van jullie. Daarom wens ik jullie allemaal hierbij een goed, sportief en gezond 2008!

SNERT *(Cees van de Schoot)*

Na afloop van de Auwjoarsloop. "Cees wil jij straks de soepketel even bij Cas afgeven, want je woont er toch tegenover? Er zit nog een beetje soep in."
"O, dan nodig ik de familie wel uit, dan hebben ze ook weer eens goedkoop gegeten."
Dus na het nuttigen van een biertje, de soepketel achterin de auto gezet en op weg naar huis. In de eerste bocht bij Simon van Loon hoorde ik iets achter in de auto, toch maar even gestopt en ja hoor, de soepketel is omgevallen.
Gelukkig lag mijn schop nog achter in de auto, waarmee het overgrote deel van de soep weer terug in de ketel geschept kon worden. Toch maar iets rustiger naar huis gereden, vooral in de bochten.
De soep smaakte voortreffelijk. Nu nog even de auto verder schoonmaken, maar als jullie dit verhaal lezen zal dat waarschijnlijk gebeurd zijn!

EZEL *(Ad van Zelst)*

Zondag 6 januari. De marathongroep van Ger loopt langs het kanaal, ter hoogte van de zwaaikom bij de Heuvelse brug. Plotseling rent een ezel het pad op met in z'n kuit een bouvier. De twee zijn in een hevig gevecht gewikkeld. Dan ligt de ezel boven, dan weer de bouvier. Een man komt de dijk op rennen en begint met z'n kalashnikov te schieten. Onze lopers staan verstijfd van schrik het slagveld te bekijken.
Behalve Adrie. Die rent er onder een spervuur van kogels naar toe, springt bovenop de bouvier en draait 'm zijn nek om. Dan kijken Jeanne en Lenie ADEMLOOS EN VOL BEWONDERING toe hoe hij die rot-ezel bij zijn oren pakt, een paar keer boven zijn hoofd rondzwaait en hem naar de andere kant van het kanaal zwiert waar Tineke, ook ADEMLOOS EN VOL BEWONDERING, het beest voor haar voeten ziet neerploffen.
Zo, ze kunnen weer verder.

Commentaar van Ger: "*Hij was me nét vur*"

naschrift: de bouvier en de twee ezels raakten slechts licht gewond en zijn er al weer bovenop

BIGI BROKI WAKA *(Hans van Hal)*

Zoals ik heb laten weten was er een mooie wedstrijd in Paramaribo. Tot mijn grote spijt zag ik niet één andere AV 'O-er.

Maar niet geklaagd. Ik had eerst twee trainingen gedaan om te weten hoe het lopen daar gaat. 2 jan loop ik voor het eerst, start om 9.30 uur met 27 graden. Na een half uur is de kracht op. 4 jan een tweede poging. Ook nu start ik om 9.30 uur en na 45 min begin ik te wandelen. Slechts 15 minuten, want ik wil toch die laatste 15 minuten ook hardlopen. Natuurlijk heb ik dat toen ook nog gedaan.

6 Januari, de grote dag.
Om 5.15 uur zijn we (Hortance en ik) op de rotonde waar we ons moeten melden. Het is een drukte van jewelste. Er zijn 5000 wandelaars voor de 5 km, 150 hardlopers voor de 5 km. en 120 hardlopers voor de 10 km. De wandelaars en de 5 km snelloop worden met kleine busjes na de andere kant van de rivier gebracht. Om 7 uur is het laatste busje vertrokken en kan ik mijn nummer afhalen. Tot mijn spijt mag ik niet met mijn AV Oirschot t-shirt lopen, we zijn verplicht in het gekregen t-shirt te lopen.

Om 7.15 uur start de wedstrijd. Ik loop met een oudere man mee die hem een paar jaar eerder ook heeft gelopen. Hij loopt in Nederland 10 km/uur, dus kan ik goed met hem over. Eerst vrij steil de brug over, 30 graden omhoog. Deze brug is zo steil omdat de zeeschepen er onder door moeten kunnen en het is een vaste brug. Alles loopt goed. Ik loop met mijn maatje samen de eerste 7 km.
Als hij zegt dat hij moe wordt ga ik een beetje sneller lopen, maar de laatste 1.5 km is die brug er weer. Op de brug zijn veel hardlopers aan het wandelen. Moe, maar toch, wandelen doe je niet als loper. Ik bijt nog even op mijn tanden en loop bijna hard over de brug. Gelukkig hoef ik niet te wandelen.

En dan… bij de eindstreep toch nog een verrassing: een Beerse dame staat me op te wachten, al is ze geen AV'O-ster! Bedankt Marion Deenen.
En nu nog mijn tijd, het is geen PR maar toch ben ik tevreden: 1 uur en 2 minuten.

HET MAG WAT KOSTEN *(Ad van Zelst)*

Je kent ze wel, die rode ledlichtjes. Na een paar jaar zijn de batterijen leeg, gooi je zo'n ding weg en koopt een nieuw voor een paar euro.
Ik niet, ik ga naar Blokker: "Hebt u zo'n batterijtje voor me?".
"Zeker", zegt de jongedame, "Pakje van zes voor 2 euro".
"Eens kijken, de vorige ging 3 jaar mee, 6 x 3 = 18 jaar, dan sta ik hier in 2026 weer".
Zei weer: "O, maar deze gaan niet zo lang mee hoor, hooguit 2 jaar".
Wat verkopen ze toch een rotzooi tegenwoordig. Maar gelukkig, ze passen ook in de koffieautomaat bij de Shell.

HALVE MARATHON EGMOND AAN ZEE *(Ronald van de Vondervoort)*

Als echte hardloopliefhebber ging ik op 13 januari naar Egmond aan zee om daar eens mee te doen aan een halve marathon met echt winters karakter en met een afwisselend parcours over het strand en door de duinen.

Ad, Jac, Ronald en Cees

Rond kwart voor 7 's morgens kwamen Ad en Tonnie van Zelst mij ophalen om gezamenlijk met Jac van Heerebeek en Cees Koppen naar de BP pomp te gaan alwaar we samen verder reden met Bert en Marita van Hoof naar de busopstapplaats in Eindhoven. Daar stonden 6 bussen klaar om ons "relaxt" en onder genot van een stuk cake en/of peperkoek en een lekker bakkie koffie naar Egmond te brengen.
Omstreeks 10 uur waren we er en omdat Marita de kwart marathon liep was zij samen met Bert direct naar de start gelopen. De rest kon zich lekker op z'n gemak in de sporthal omkleden en rustig voorbereiden op de wedstrijd…wat wil je nog meer?

Even voor half een klonk het startschot voor mij en nog een paar duizend anderen waaronder Ad, Jac, en Cees, en even later ook voor Bert. Eerst zo'n 3m door de straten van Egmond en dat ging best. Maar toen dat strand… Nou, mag 't misschien iets minder koude wind van voren?

Voor m'n gevoel ging ook dat eigenlijk lekker. Maar de 10.5 km tijd in Bakkum, bij 't verlaten van 't strand, wees anders uit: 49 minuten! Dat terwijl ik stiekem op een iets snellere tussentijd had gerekend. De eerste km's door de duinen gingen vervolgens weer iets beter.

Maar langzamerhand ging het steeds moeilijker en toen er dan ook linksaf geslagen (19 km punt) moest worden, de Bloedweg op, was 't gedaan met mij. Weg energie… Dit heuveltje leek een berg en de snelheid was er uit. Ad van Zelst kwam langs zetten maar de kracht om aan te klampen was er niet. En ja, of 't dan uiteindelijk 1:39, 1:40 of 1:41 gaat worden maakt dan ook niet zoveel meer uit. Op m'n gemak uitlopen was het enige wat ik nog kon voor de laatste 2 km's. Eindtijd 1:42 uur en ruim het dubbele van de 10.5 km tijd. Bij de finish stonden de andere clubleden van AV Oirschot mij gelukkig nog op te wachten. Hierna terug naar de sporthal gelopen en daar lekker gedoucht en droge kleren aangetrokken. Na afloop ben ik eigenlijk nog best tevreden met de 1387^{e} plaats. Mijn voorbereiding was niet perfect, maar deze wedstrijd was belangrijk voor mij. Ik wilde per se (op karakter) lopen.

Om half 5 vertrok de bus weer terug naar Eindhoven. Onderweg hebben we constant genoten van de vele toastjes, stukjes worst, pinda's, borrelnootjes, stukjes vis, fruit, enz.enz. Je zult wel snappen dat we onze vochtbalans ook hebben aangevuld na zo'n zware dag. Na aankomst in Eindhoven zijn we weer gezamenlijk naar Oirschot gereden en was ik omstreeks half acht weer thuis.

Desalniettemin heb ik weer een leuke dag gehad, en da's ook wat waard. Toch?

CYCLOPATHON

Wat een bagger bij de start van de cyclopathon 2007

De laureaten van 2007: Wil Scheepers en Jac van Heerebeek,. Rechts: het podium, met Roland van Loon en Geert Schilders (2e), Jac en Wil (1e) en Jan Verhoeven en Ton Peeters (3e).

Meer foto's van de Cyclopathon en de Auwjaorscross vind je op onze website **www.avoirschot.nl**

HALVE EN HELE *(Ad van Zelst)*

9 maart: Drunen, Fresenius halve marathon
Een prachtige halve marathon door de Loonse en Drunense Duinen. Vorig jaar was AV Oirschot present met 22 lopers. Je kunt er ook kortere afstanden lopen: 3,4 / 6,4 / 9,4 km. Vóórinschrijven via internet tot 18 februari.

13 april: Rotterdam Marathon
Aan de Fortis Rotterdam Marathon doen elk jaar weer een flink aantal Oirschotse lopers mee. Het is een drukke marathon, wat zijn voor- en nadelen heeft. De organisatie is perfect, je loopt door een wereldstad met veel en enthousiast publiek en je bent nooit alleen.
De trainingen zijn inmiddels begonnen. *Ingepland door Cees Koppen, Ad van Heerbeek, Ronald van de Vondervoort, Ad van Zelst, Jeanne Kemps, Ger van Heesch, Nellie van Beers, Jac van Heerebeek, Cees van de Schoot.*

Als we genoeg mensen bij elkaar krijgen gaan we zondag 13 april met een bus naar Rotterdam. Het is niet alleen voor de lopers, maar ook voor toeschouwers een schitterend evenement. Aanmelden kan bij Ger van Heesch gervanheesch@hetnet.nl
We proberen uit te komen op ongeveer 15 euro per persoon inclusief catering. Opgeven vóór 14 februari, daarna gaan we trachten de bus vol te krijgen met belangstellenden van andere clubs.

29 juni: Aletsch Halve Marathon (Zwitserland)
Op maandag 7 januari was er overleg met 7 belangstellenden voor de bergloop. We hebben definitief gekozen voor de Aletsch Halbmarathon op zondag 29 juni. We zijn nog aan het plannen hoeveel dagen we daar heen gaan (minimaal van vrijdag tot maandag) en zoeken nog uit waar we overnachten (bij voorkeur hotel of chalet in Bettmeralp). Info: Guus van der Burgt, ibbab@wxs.nl.
Aangemeld: Guus van der Burgt, Roland van Loon, Nellie van Beers, Cees van de Schoot

2 november: New York Marathon
De marathon der marathons wordt dit jaar gelopen door *Ad van Heerbeek*, die met vijf andere Beerzenaren loopt voor het goede doel (KWF)

CLUBRECORDS *(Ad van Zelst)*

De volledig bijgewerkte lijst met clubrecords is nu te zien op de website. In de tussencategorieën die in 2004 door de KNAU zijn ingevoerd (M35, M45, M55, M65, V40, V50, V60) staan nog heel veel clubrecords open. Als je in een van die categorieën loopt, springt of werpt, kun je zó een clubrecord vestigen. Toch leuk om daar je naam, al is het maar tijdelijk, vereeuwigd te zien. En kijk ook eens naar de technische nummers, daar doen onze volwassen sporters bijna niets aan.

Vorig jaar zijn er 12 clubrecords verbeterd / gevestigd. Kunnen we dat in 2008 niet beter?

De belangrijkste voorwaarden waaraan een clubrecord moet voldoen zijn:
- verricht in een officiële KNAU-wedstrijd, door atleten met een wedstrijdlicentie (uitgezonderd onze eigen wedstrijden zoals de Jazzloop, de interne competitie en de clubkampioenschappen meerkamp)
- bij loopwedstrijden geldt de brutotijd
- vergezeld van een bewijsstuk (b.v. een kopie van de uitslag op www.uitslagen.nl)

Het volledige reglement clubrecords komt binnenkort op de website

Heb je een clubrecord gelopen? Meld dit zelf aan bij Adrie Vermeeren a3vermeeren@zonnet.nl (jeugd) of bij Ad van Zelst vanzelst-westland@chello.nl (volwassenen)

VERDWAALD *(Cees van de Schoot)*

Woensdagmiddag, heerlijk weer om weer eens naar het Vessems Meer (Oud Meer, Groot Meer) te lopen. "Dat is prima", zegt Ger "maar ik moet om 16:15 uur thuis zijn, dan heeft Francien de zinken teil met sop klaar staan!!"

Met een goede navigator moet dat lukken. Dus op weg naar het Vessems Meer. Na een aantal paden links of rechts richting het Rouwven en daar de harde weg overgestoken. Na enige tijd komt het meer in zicht, maar het was ondertussen al 3 uur geweest. Nellie liep zoals gewoonlijk als verkenner een stukje vooruit. Na haar terug geroepen te hebben (daarvoor sturen we de ”oudste” van ons naar voren om de boodschap over te brengen) dus maar vóór het meer linksaf gegaan en nogmaals links om aan de terugweg te beginnen.

Na enige tijd steken we, heel zeker van mijzelf, weer een harde weg over en lopen verder het bos in en toen, dat kan toch niet, waar zijn we……?
Hoe het komt weet ik nog steeds niet, ik herkende de paden niet meer, ze waren daar bomen aan het uitslepen.
Ger: "dat was de weg van Wintelre naar Vessem". Stomverbaasd, hoe kan ik me hierin vergissen, het fietspad ligt aan de andere kant? De weg gevraagd, teruggelopen en toen kwamen aan de andere kant van het meer uit. We waren toch om het meer heen gelopen, met een grote boog, zonder dit te weten.

Ger dacht "hoe kom ik op tijd thuis!?" Wel een GSM bij zich, maar wie te bellen? Dus samen met Nellie maar een wedstrijd van Wintelre naar Oirschot en na een schitterende P.R. om 16:30 uur thuis in de teil met sop, waarna Francien zich met de borstel kon uitleven.

De rest van de groep heb ik vanaf het meer in een tweede poging via de kortste weg naar Oirschot genavigeerd en die waren om 16:30 uur ook terug.

Maar Ger was niet kinderachtig: een paar dagen later krijg ik een grote doos waar een spiksplinternieuwe TOM TOM One in heeft gezeten.

UITSLAGEN *(Ad van Zelst)*

zondag 30 december 2007 **22e De Meeuw Auwjaorscross, Oirschot**

Afstand	*Naam*	*Positie*	*Categorie*	*Tijd*	*pr*	*cr*	*km/u*
10013m	Roland van Loon		Mrecr	00:41:30			14,48
	Ton Peeters		Mrecr	00:42:43			14,06
	Adrie van de Wal		Mrecr	00:47:22			12,68
	Ronald van de Vondervoort		Mrecr	00:48:08			12,48
	Harrie Bullens		Mrecr	00:48:25			12,41
	Bert van Hoof		Mrecr	00:48:25			12,41
	Ton Smetsers		Mrecr	00:49:33			12,12
	Hans van de Wal		Mrecr	00:50:11			11,97
	Michael Boon		Mrecr	00:50:26			11,91
	Ger van Heesch		Mrecr	00:50:27			11,91
	Johan der Kinderen		Mrecr	00:50:43			11,85
	Isolde Evers		Vrecr	00:50:56			11,80
	Jan Heijms		Mrecr	00:51:32			11,66
	Wim Verhagen		Mrecr	00:52:38			11,41
	Pieter Smits		Mrecr	00:53:15			11,28
	Frans Verhagen		Mrecr	00:53:17			11,28
	Hans Hoogmoet		Mrecr	00:53:26			11,24
	Reny van Straten		Vrecr	00:54:12			11,08
	Maarten Roozen		Mrecr	00:55:30			10,82
	Arja Oerlemans		Vrecr	00:55:45			10,78
	Joke Bullens		Vrecr	00:56:28			10,64
	Henk Verbeek		Mrecr	00:56:46			10,58
	Jeanne Kemps		Vrecr	00:58:42			10,23
	Mario Wiercx		Mrecr	00:58:46			10,22
	Anita Timmermans		Vrecr	00:59:10			10,15
	Vincent Klabbers		Mrecr	00:59:13			10,15
	Thea Noordijk		Vrecr	01:03:46			9,42
	Thea de Jong		Vrecr	01:04:57			9,25
	Jeanne van Oirschot		Vrecr	01:04:57			9,25
	Ad van Laarhoven		Mrecr	01:07:52			8,85
	Jan van der Heijden		Mrecr	01:08:12			8,81
	Godelieve van de Heuvel		Vrecr	01:10:30			8,52
	Berti Smetsers		Vrecr	01:10:34			8,51
	Marian de Jong		Vrecr	01:10:36			8,51
	Gemma van Esch		Vrecr	01:10:40			8,50
7793 m	Ruud van Woensel	2e	M50	00:30:15			15,46
	Gerrie Dijkstra	6e	M45	00:31:24			14,89
	Frans van der Staak	8e	M50	00:32:49			14,25
	Martien van de Ven	4e	M55	00:33:42			13,87
	Johan Roefs	17e	M45	00:34:57			13,38
	Cees Koppen	15e	M50	00:35:27			13,19
	Maarten Tromp	22e	M45	00:37:29			12,47
	Ad van Zelst	11e	M55	00:38:26			12,17
	Cees van de Schoot	14e	M55	00:39:29			11,84
	Toine Witlox		Mrecr	00:42:42			10,95
	Maarten Kaptein		Mrecr	00:50:32			9,25
	Ineke Conijn		Vrecr	00:53:15			8,78
	Corrie de Kroon		Vrecr	00:53:36			8,72
5573 m	Nellie van Beers	1e	V45	00:25:08			13,30
	Hennie van Rijt		Mrecr	00:28:49			11,60
	Emile van Loon		Mrecr	00:36:05			9,27
	Marijke de Graaf		Vrecr	00:40:43			8,21

zaterdag 5 januari 2008 **Brabantse Biesboschloop, Hank**

Afstand	*Naam*	*Positie*	*Cat.*	*Tijd*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Cees Koppen		Mrecr	00:42:16			14,20

UITSLAGEN *(Ad van Zelst, vervolg)*

zondag 6 januari 2008								31e Donckcross, Someren
Afstand		*Naam*	*Positie*	*Cat.*	*Tijd*	*pr*	*cr*	*km/u*
8000	m	Maarten Tromp	11e	M45	00:41:26			11,58
4000	m	Nellie van Beers	3e	V45	00:19:19			12,42

zondag 13 januari 2008								Gulbergenloop, Mierlo
Afstand		*Naam*	*Positie*	*Cat.*	*Tijd*	*pr*	*cr*	*km/u*
10	km	Roland van Loon	2e	Mannen	00:37:58			15,80

zondag 13 januari 2008								Halve Marathon, Egmond aan Zee
Afstand		*Naam*	*Positie*	*Cat.*	*Tijd*	*pr*	*cr*	*km/u*
21.1	km	Cees Koppen	476e	M50	01:34:28			13,40
		Jac van Heerebeek	618e	M45	01:38:13			12,89
		Ad van Zelst	25e	M60	01:41:56			12,42
		Bert van Hoof		Mrecr	01:42:01			12,41
		Ronald van de Vondervoort	137e	M40	01:42:23			12,37
10.6	km	Marita van Hoof		Vrecr	01:02:08			10,24

zondag 13 januari 2008								Heldense Bossencross, Helden
Afstand		*Naam*	*Positie*	*Cat.*	*Tijd*	*pr*	*cr*	*km/u*
4630	m	Nellie van Beers	2e	V45	00:20:47			13,37

zondag 20 januari 2008		Cyclopathon, Oirschot
Afstand	*Naam loper / fietser*	*Positie*	*Tijd*
8x800 +	Jac van Heerebeek / Wil Scheepers	1e	1:05:30
8x1500	Roland van Loon / Geert Schilders	2e	1:05:40
meter	Ton Peeters / Jan Verhoeven	3e	1:06:07
	Hennie van Rijt / Marc Gerritsen	4e	1:07:00
	Nellie van Beers / Arjan van Hout	5e	1:07:15
	Martien van Gerven / Jan Moeskops	6e	1:09:27
	Antoinet van Esch - Jozé van de Burgt / Henk van Ham	7e	1:11:08
	René van de Ven / Harrie Bullens	8e	1:11:34
	Ronald van de Vondervoort / Toon Smits	9e	1:12:55
	Ton Smetsers / Piet van Aaken	10e	1:13:10
	Ger van Heesch / Albert van Mensvoort	11e	1:14:30
	Michael Boon / Harrie Machielsen	12e	1:14:40
	Isolde Evers / Piet van de Wijdeven	13e	1:14:59
	Adrie van de Wal / Wil van de Burgt	14e	1:14:59
	Twan Witlox / Ad Raaymakers	15e	1:17:05
	Tineke van den Heuvel - Lenie Heijms / Jan Smits	16e	1:17:25
	Leny de Croon - Jeanne Kemps / Theo Kemps	17e	1:17:35
	Cees Koppen / Leo Smits	18e	1:18:00
	Ad van Zelst / Nol Veldhuizen	19e	1:20:42
	Maarten Roozen / Ad Vlemminx	20e	1:22:55
	Henk van de Ven / Marcel Steenbakkers	21e	1:23:25

Uitslagen doorgeven

Na elke wedstrijd kijken we op internet naar de prestaties van de AV Oirschot-atleten. De meeste vissen we er dan wel uit als we zoeken op AV Oirschot of Running Team Oirschot. Wat we echter niet kunnen vinden zijn de mensen die met de bedrijvenlopen meedoen, wedstrijden die niet op www.uitslagen.nl staan of wedstrijden waarnaar we niet kijken (De 6,5 km van Zulk). In die gevallen zelf even doorgeven wat je gepresteerd hebt. **Dat kan via onze website: ga naar ALGEMENE INFORMATIE, WEDSTRIJDUITSLAGEN**. Ook p.r.'s en c.r.'s graag even doorgeven.

WEDSTRIJDKALENDER *(Leny de Croon)*

datum	*plaats, wedstrijd* *website*	*10 km*	*15 km*	*10 em*	*21,1 km*	*42,2 km*	*cross*	*diversen*
Za 2 feb	Tilburg, Kruikenloop www.tilburgroadrunners.nl							x
Zo 10 feb	Haelen, Ave Heytse Cross (Limbra competitie) www.limbracross.nl						x	
Zo 17 feb	Moergestel Rico Salvettiloop www.ricosalvettiloop.nl	x						x
Zo 17 feb	Valkenswaard, Wedertcross (Runnersworld) www.avv-online.nl						x	
Zo 24 feb	Best, Joe Mann Bosloop (Runnersworld) www.avgm.nl						x	
Zo 24 feb	Tilburg, 30 van Tilburg www.av-atilla.nl		x					x
Za 1 mrt	Eersel, 28e DES halve marathon 'Jan Kolenloop' www.inschrijven.nl				x			
Zo 9 mrt	Drunen, Fresenius halve marathon www.dakdrunen.nl				x			x
Za 15 mrt	Den Haag, City-pier-city loop www.fortiscpcloop.nl	x			x			x
Zo 16 mrt	Veldhoven, Intersport van den Broek halve marathon www.gvac.nl				x			x
Ma 24 mrt	Boxtel, Rabobank Paasloop www.marvel.nl		x					x
Ma 24 mrt	Utrecht, (halve) marathon www.jaarbeursutrechtmarathon.nl	x			x	x		
Zo 30 mrt	Venlo, Venloop www.venloop.nl	x			x	x		
Zo 30 mrt	Oirschot, Clubcrosskampioenschappen www.avoirschot.nl							x
Verder in 2008 (voorzover bekend)								
Zo 13 apr	Rotterdam, Fortis marathon www.fortismarathonrotterdam.nl					x		
Zo 27 apr	Enschede, Marathon www.ingbankenschedemarathon.nl				x	x		
Zo 7 sept	Tilburg, Tilburg Ten Miles	x		x				
Zo 12 okt	Eindhoven Marathon				x	x		x
Zo 2 nov	New York Marathon					x		

De volledige agenda staat ook op de website <u>www.avoirschot.nl</u> Je kunt daar direct doorlinken naar de organiserende vereniging voor verdere informatie en om in te schrijven.

Rico Salvettiloop >

TRAININGEN *(Cees van de Schoot)*

trainingsschema februari 2008		
ma	28	HL 50 min
di	29	W-up 2x (12 x 100 m snel, 100 m dribb) Sp 6 min HL, 15 min HL
wo	30	DL 2 12 km
do	31	W-up 6x 5 min DL 3 p 2 min dribb, 15 min HL
vr	1	rust
za	2	heuveltraining
zo	3	Bosloop 50 min rustig
ma	4	HL 50 min
di	5	W-up 2x (10 x 150 m snel, 150 m dribb) Sp 6 min HL, 15 min HL
wo	6	DL 2 10km
do	7	W-up 30 min DL 1; 10 min DL 2; 5 min DL 3; 15 min HL
vr	8	rust
za	9	heuveltraining
zo	10	Bosloop 60 min rustig
ma	11	HL 50 min
di	12	W-up 2x (8 x 200 m snel, 200 m dribb) Sp 6 min HL, 15 min HL
wo	13	DL 2 12 km
do	14	W-up climaxlp 3x(5-3-2-1-3 min) I=80-90-95-100-75%; 15 min HL
vr	15	rust
za	16	heuveltraining
zo	17	Bosloop 75 min rustig
ma	18	HL 50 min
di	19	W-up 6x (1½-1-½ min) p 1 min dribb. Sp 3 min HL, 15 min HL
wo	20	DL 2 14 km
do	21	W-up 7x(3 min DL 1 + 3 min DL 3) aaneengesloten 15 min HL
vr	22	rust
za	23	heuveltraining
zo	24	Bosloop 60 min rustig
ma	25	HL 50 min
di	26	W-up 6x (1½-1-½ min) p 1 min dribb. Sp 3 min HL, 15 min HL
wo	27	DL 2 10 km
do	28	W-up 9x 4 min DL 3 p 1 min dribb, 15 min HL
vr	29	rust
za	1	heuveltraining
zo	2	Bosloop 75 min rustig

Clubtrainingen (met begeleiding):

zondag	9:30 uur	recreanten, 5 niveaugroepen, vanaf het atletiekveld
dinsdag	19:00 uur	vanaf Outletcentrum Rijkesluisstraat
woensdag	19:00 uur	recreanten, 5 niveaugroepen, vanaf parkeergarage de Loop
donderdag	19:00 uur	vanaf Outletcentrum Rijkesluisstraat

Marathontrainingen

zondag	9:00 uur	vanaf het atletiekveld (Ger van Heesch)
woensdag	14:00 uur	vanaf Outletcentrum Rijkesluisstraat (Cees van de Schoot)

Vrije trainingen (zonder begeleiding):

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

Lopen in de kou

Bij droge kou gaat je lichaam zich aanpassen door de lucht die je inademt te bevochtigen (de wolkjes die je uitademt). Een mooi mechanisme van je ademhaling, maar hierdoor neemt wel je vochtverlies toe. Voldoende drinken is dan ook noodzakelijk. Tekort aan vocht is één van de belangrijkste oorzaken van prestatieverlies in droge kou. *Bron: Atletiek Magazine*

JEUGD, WEDSTRIJDVERSLAGEN *(Adrie Vermeeren)*

Auwjaorscross Oirschot, 30 december

Op 30 december hadden we een grote groep deelnemers aan onze eigen Auwjaorscross. Met 16 jeugdatleten deden we mee. Het goede weer, de prima organisatie en de gezellige sfeer zal een stimulans zijn om aan meer crossen mee te gaan doen.
Nogal wat kinderen liepen hun eerste cross en ondanks wat onzekerheid en het vaak veel te snel van start gaan van de jongsten, verliep het geheel prima.

Maran en Arenea van Vugt en Sanne van Leeuwen liepen hun eerste wedstrijd prima uit, hoewel het laatste stuk erg zwaar was. De medaille was wel verdiend.

Bij de pupillen A waren er erg veel deelnemers, zowel bij de jongens als bij de meisjes. Renske Rietrae liep in haar eerste cross een voortreffelijke tijd, maar Kim van Straten bleef haar als ervaren loopster in een prima tijd wel voor. Bij de jongens in deze categorie hadden we maar liefst 5 deelnemers waarbij de onderlinge verschillen erg gering waren. Ruben Rietrae was verrassend de snelste, op slechts 4 seconden gevolgd door Thijs de Leest. Ook Jimmie Rooijackers, Floris Boon en Damian Voet zaten daar vlak achter. Voor het clubkampioenschap eind maart belooft dat een spannende strijd.

Dennis Terhaag en Giel Peeters moeten al een flinke afstand lopen op hun wedstrijden. Hun trainingsijver werd beloond met prima tijden. Giel ontwikkelde van alle 16 AV Oirschot atleten ondanks de langste afstand met 13,33 km per uur de hoogste snelheid. Ook Dennis wist zijn streeftijd weer te halen en scoorde weer punten voor zijn individuele en het verenigingsklassement in de Kempen-competitie. Van de AV Oirschot-leden staat hij nog aan de leiding.

Bij de laatste categorie, de pupillen C hadden we nog een aangename verrassing door de mooie derde plaats van Eline van Hout, direct gevolgd door de goed lopende Tess Scheepens. Tycho Smits liep in een erg sterke groep een goede wedstrijd; met zijn snelheid van 12,98 km per uur was hij de tweede in snelheid van deze groep van 16 lopers.

JEUGD, WEDSTRIJDVERSLAGEN *(Adrie Vermeeren)*

Dieprijtcross, Eersel, 20 januari
Met een ploeg van maar liefst 11 deelnemers gingen we naar Eersel en het is al weer een flinke tijd geleden dat we met zo'n grote jeugdploeg een uitwedstrijd bezochten.
Daarnaast waren de weergoden ons welgezind, in een geheel verregend weekend konden wij toch zonder regen deze wedstrijden volgen.

In competitieverband deden we dan ook goede zaken. De puntentelling kunnen jullie overigens allemaal zien op www.crosscompetitie.nl. Opnieuw was Eline van Hout de best geklasseerde van onze jeugd maar ook Tycho Smits en zijn broer Izzy liepen een goede wedstrijd.
Bij de pupillen B startte Jochem nu gelukkig in de juiste groep en met een gezond rode kleur liep hij zijn 1500 m. goed uit. Maran en Arenea van Vugt eindigden opnieuw vlak bij elkaar en liepen hun 1500 m. prima.

Bij de pupillen A was Kim van Straten de jongens leeftijdgenoten te snel af. Toch denk ik dat hij op het clubkampioenschap kan laten zien dat hij goed vooruit is gegaan. Bart van Leeuwen, over twee jaar genomen een van de trouwste lopers, liep een goede tijd.

In het sterke deelnemersveld van de junioren D presteerden de beiden eerstejaars junioren Dennis Terhaag en Giel Peeters opnieuw erg goed.

Kempische crosscompetitie voor de jeugd
Na de wedstrijd in Eersel van 20 januari hebben we 5 van de 8 crosswedstrijden gehad. De eerste 3 wedstrijden hebben we erg veel punten laten liggen door het gering aantal deelnemers.

In zekere zin betekende de thuiswedstrijd, de Auwjaorscross, een ommekeer en ook in Eersel haalden we heel wat competitiepunten binnen. Behaalde punten per wedstrijd in schema:

Bladel	Eindhoven	Reusel	Oirschot	Eersel
3	5	5	86	43

Wanneer we steeds met onze sterkste ploeg hadden meegedaan, zouden we één plaats hoger staan. Tien van de veertien verenigingen in de Kempenregio doen mee in deze competitie en AV Oirschot staat op de 7de plaats. Bij een goede ploegopbouw komende zomer moeten we volgend jaar zeker 1 plaats kunnen stijgen. Overigens staat PSV ruimschoots op de eerste plaats.

De volgende competitiewedstrijden volgen nog: 17 febr. Wedertcross Valkenswaard / 24 febr. Joe Mann Bosloop Best / 9 maart Driedorpen cross Sint Oedenrode.

Voor de jeugdleden die minstens 5 van de 8 crossen hebben meegedaan is **er zaterdag 5 april** op het sportpark te Reusel om 15.00 uur de prijsuitreiking.

JEUGD, DE 12 MINUTENTEST *(Adrie Vermeeren)*

Tweede 12 minutentest voor de jeugd op 16 januari 2008
Vorige maand deden we voor het eerst de 12 minutentest en nu kunnen we dus goed vergelijken met de eerste test, behalve Jing Liwant, hij is pas lid van de vereniging en liep deze test voor het eerst. Voor de junioren D geldt dat dit een zeer specifieke training is voor het crossen omdat de duur van hun wedstrijden ook ongeveer 12 minuten is.

	afstand 12-12-2007	afstand 16-1-2008	km per uur
Jing Li	x	1850 m.	9,25
Kim	2175 m.	2300 m.	11,50
Giel	2550 m.	2725 m.	13,625
Bart	1925 m.	2010 m.	10,05
Thijs	2250 m.	2200 m.	11,00

Zoals jullie zien: bij de meesten een flinke verbetering. Wil je verbeteringen blijven krijgen dan zal er wel getraind moeten worden op met name uithoudingsvermogen en looptechniek en zul je het zelfvertrouwen moeten hebben dat je je kunt verbeteren en het karakter en doorzettingsvermogen om dat te willen. Allemaal eigenschappen die je goed van pas kunnen komen ook op andere gebieden. Bovendien wordt het voor de gezondheid van jeugdigen ook algemeen aanbevolen om dagelijks enige tijd intensief te spelen of te sporten, even weg van het zittend bestaan, de computer of welk beeldscherm dan ook.

Op woensdag 20 februari hebben we al weer voor de derde keer deze test op het atletiekveld. Om 13.30 uur gaan we dan inlopen, daarna stretchen en rond 13.45 uur starten we dan. Wat mij betreft kan iedereen die dat wil met deze test meedoen.

JEUGD, WEDSTRIJDAGENDA *(Adrie Vermeeren)*

datum	*plaats*	*soort wedstrijd*	*aanvang*	*verenigings begeleiding*	*opgeven uiterlijk*
16 - 2 - 2008	Uden	indoor wedstrijd	11.00 uur	nee	
17 - 2 - 2008	Valkenswaard	cross	10.00 uur	ja	vr 8 febr
24 - 2 - 2008	Best	cross	10.00 uur	ja	do 14 febr
1/2 - 3 2008	Gilze-Rijen	NK cross	10.00 uur	nee	
2 - 3 - 2008	Dongen	indoor wedstrijd	10.00 uur	nee	
8 - 3 - 2008	Eersel	indoorwedstrijd	10.00 uur	ja	do 21 febr.
9 - 3 - 2008	St Oedenrode	cross	10.00 uur	ja	do 28 febr.
30 - 3 - 2008	Oirschot	Clubkampioens.		Ja	do 27 maart

JEUGD, UITSLAGEN *(Ad van Zelst)*

zondag 30 december 2007 — **22e De Meeuw Auwjaorscross, Oirschot**

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*km/u*
2266m	Giel Peeters	13e	JjunD	00:10:12			13,33
	Dennis Terhaag	21e	JjunD	00:11:05			12,27
1133m	Ruben Rietrae	25e	JpupA	00:05:17			12,87
	Kim van Straten	23e	MpupA	00:05:17			12,87
	Thijs de Leest	28e	JpupA	00:05:21			12,71
	Jimmie Rooyackers	33e	JpupA	00:05:39			12,03
	Floris Boon	34e	JpupA	00:05:43			11,89
	Damian Voet	35e	JpupA	00:05:44			11,86
	Maran Vugt	17e	JpupB	00:07:28			9,10
	Aranea Vugt	16e	MpupB	00:07:29			9,08
	Sanne van Leeuwen	36e	MpupA	00:07:32			9,02
815m	Tycho Smits	9e	JpupC	00:03:46			12,98
	Eline van Hout	4e	MpupC	00:04:11			11,69
	Tess Scheepens	5e	MpupC	00:04:26			11,03

zondag 6 Januari 2008 — **31e Spiridoncross, Rijen**

Afstand		*Naam*	*Positie*	*Cat.*	*Tijd*	*pr*	*cr*	*km/u*
900	m	Tycho Smits	5e	JpupC	00:04:47			11,29
		Izzy Smits	8e	JpupC	00:05:33			9,73

zondag 20 Januari 2008 — **DES Dieprijtcross, Eersel**

Afstand		*Naam*	*Positie*	*Cat.*	*Tijd*	*pr*	*cr*	*km/u*
9000	m	Martien van de Ven	2e	M55	00:39:10			13,79
2500	m	Giel Peeters	11e	JjunD	00:12:01			12,48
		Dennis Terhaag	15e	JjunD	00:12:53			11,64
1500	m	Kim van Straten	17e	MpupA	00:07:03			12,77
		Thijs de Leest	25e	JpupA	00:07:21			12,24
		Bart van Leeuwen	34e	JpupA	00:08:35			10,49
		Jochem van Eijk	12e	JpupB	00:10:23			8,67
		Maran van Vugt	13e	JpupB	00:10:48			8,33
		Arenea van Vugt	11e	MpupB	00:10:52			8,28
1000	m	Tycho Smits	8e	JpupC	00:05:28			10,98
		Eline van Hout	4e	MpupC	00:05:57			10,08
		Izzy Smits	15e	JpupC	00:06:25			9,35

DE RUNNERSWORLD CROSS- EN TRIMCOMPETITIE 2007-2008 brengt je nog in Valkenswaard, Best en Sint Oedenrode… Daar wil je toch bij geweest zijn..!

< een scherpe sprint, het blijft mooi om te zien.

Alle foto's van de Auwjaorscross zijn te zien op onze website www.avoirschot.nl

JEUGD, TRAININGEN

Winterprogramma vanaf 7 januari 2008, zaaltrainingen (gymzaal De Linde, Lindenlaan)

De zaaltrainingen zijn tot en met donderdag 27 maart, vanaf begin april gaan we weer buiten trainen.

Tijdens de voorjaarsvakantie (week 6, van 4 tot en met 8 febr.) zijn er geen zaaltrainingen en op tweede Paasdag (maandag 24 maart) vervalt de training ook.

dag	*tijd*	*groep*	*trainers*
Maandag	18.30 – 19.30 u	groep 2A	Adrie Vermeeren
Dinsdag	18.30 – 19.30 u	groep 1	Robbert v.d. Kerkhof / Thomas v. Laarhoven
	19.30 – 20.30 u	groep 3	Martien v.d. Ven
Woensdag	13.30 -- 15.00 u	alle	atletiekveld
Donderdag	18.30 – 19.30 u	groep 1	Johan der Kinderen
	19.30 – 20.30 u	groep 2B	Riny Roefs
	20.30 – 21.30 u	groep 3	Riny Roefs

groep 1	*groep 2A*	*groep 2B*	*groep 3*
Jochem van Eijk	Floris Boon	Anne v.d. Boom	Tom Meijs
Eline v. Hout	Giel van Hagen	Martine v.d. Boom	Meindert vd Ven
Sanne v. Leeuwen	Gijs van Hagen	Floris Boon	Jeroen Hoogers
Luuk Priem	Stan van Hagen	Lonneke v.Heerbeek	Jasperv.Laarhoven
Britt Scheepens	Lonneke v. Heerbeek	Anne v.Hersel	Joost de Man
Tess Scheepens	Pepijn v. Heerbeek	Thijs de Leest	Mark de Man
Izzy Smits	Bram v.Heerbeek	Bart v. Leeuwen	Sjors Latour
Tycho Smits	Thijs de Leest	Yessa Meijs	Luc van de Ven
Maran v.Vugt	Bart v. Leeuwen	Renske Rietrae	Thomasv.Laarhoven
Aranea v. Vugt	Jing Li	Ruben Rietrae	Bart Noyen
	Bas Mencke	Jimmie Rooyackers	Robbert vd Kerkhof
	Giel Peeters	Cock Schuncken	Rene v.d.Ven
	Renske Rietrae	Teun Schuncken	Martijn v.d.Ven
	Ruben Rietrae	Kim v. Straten	
	Jimmie Rooyackers	Dennis Terhaag	
	Cock Schuncken	Damian Voet	
	Teun Schuncken		
	Paul Smolders		
	Kim v. Straten		
	Dennis Terhaag		
	Damian Voet		

Alle basisschoolleerlingen kunnen van nu af gaan trainen op de woensdagmiddag omdat Thomas de trainingen mede gaat verzorgen. We hopen op een grote opkomst. Na afloop van deze trainingen verzamelen we nog even in het clubhuis om wat te drinken en even na te praten over de training.

Op tweede Paasdag (24 maart) proberen we een leuke **Paasactiviteit** te organiseren van ongeveer 9.30 uur tot 12.00 uur. Noteer vast in de agenda zodat we een aardige groep deelnemers hebben uit onze groep pupillen en junioren D. Ik zal ouders/ouderen die éénmalig zouden kunnen meehelpen persoonlijk benaderen, maar opgeven bij mij mag ook.

Indien er veranderingen gewenst zijn in de groepsindelingen hoor ik dat graag, liefst per mail, a3vermeeren@kpnplanet.nl.

Een andere belangrijke activiteit die gaat komen is het **clubkampioenschap cross** op zondag 30 maart en ook daarbij zou een grote deelname de wedstrijden spannend kunnen maken dus ook noteren op de kalender.

HARDLOPEN BIJ AV OIRSCHOT

We hebben dan wel geen atletiekbaan, maar we hebben wél de Oirschotse hei

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

Kennis maken met de loopsport
Om de clubsfeer eens te proeven is er voor niet-leden de mogelijkheid tegen een kleine vergoeding deel te nemen aan de recreantentrainingen op zondagmorgen en woensdagavond. Aanmelden hoeft niet, een euro in het potje en rennen maar.

Trainingen
Zie voor het trainingsprogramma de rubriek **trainingen** elders in dit blad of raadpleeg onze website www.avoirschot.nl (algemene informatie)

Wedstrijden
Naast de trainingen wordt door AV Oirschot in clubverband bijna wekelijks deelgenomen aan grote en kleine loopwedstrijden in binnen- en buitenland, waarbij het vervoer onderling geregeld wordt.

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

Contributie:

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

Deze bedragen zijn exclusief de gezins- en 65+ korting. Als lid van AV Oirschot wordt u automatisch KNAU-lid en ontvangt u 5 keer per jaar Atletiek Magazine en 11 keer de Spike

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

ALGEMENE INFORMATIE

Atletiekvereniging Oirschot / opgericht 24 oktober 1985 / KNAU verenigingsnummer V0014355
bankrekeningnummer 13.88.61.021 / leden van verdienste: Albert Houwen en Piet van de Sande
secretariaat: Stapakker 1, 5688PP Oirschot / tel: 0499-573986 / e-mail mjtromp@hotmail.com

Verdere algemene informatie met alle telefoonnnummers en e-mailadressen vind je op onze website www.avoirschot.nl Je kunt daar meteen doorlinken naar het e-mailadres van bestuursleden, commissieleden en trainers

MEMORIES

En wie zagen we daar bij de Auwjaorscross?

"Volgend jaor lope we wir mee!"

ONZE ADVERTEERDERS:

Je staat er zo gauw niet bij stil, maar een clubblad zonder advertenties is niet mogelijk. Zonder de steun van deze bedrijven zouden de kosten geheel ten laste van de clubkas komen. Denkt u bij uw aankopen ook een keer aan hen?

● Donna Kapper ● Roefs Partyverhuur ● Verspaandonk Herenmode ● Eetcafé 't Stoeltje ● Ristorante Pizzeria il Tavolino ● Blox & Verbeek Adviseurs ● IBB Electronic Engineering ● Anja van Heerebeek Sportmassage ● Autorijschool Thea de Jong ● Springer & Van Rijt ● C1000 supermarkt ● FT-Print ● Toon Bullens Architect ● De Club van Eenentwintig (Horeca Oirschot) ● Oirschot Olie B.V. ● Boerenbond Deurne ● Bakkerij Den Heuvel ● Joost Vugs Keurslager ● Bakkerij Schellens ● Mitra Slijterij ● Boekhandel De Croon ● Klus- en Timmerwerken Frank van Esch ● Gast Makelaardij & Assurantiën ● De Meeuw Bouwsystemen ● Slagerij Cas Smits ● Transportbedrijf Gebr. van Beers B.V. ● Schuurmans Glas- en Schilderwerk ● Runnersworld ● Autobedrijf P. van de Ven ● Running Support ● Bloemenboetiek ELHA ● Henk de Vocht Woninginrichting ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●