SPIKE

het clubblad van de atletiekvereniging oirschot

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

jaargang 22 - nummer 3 - maart 2008

VAN DE VOORZITTER

Onze jaarvergadering werd dit jaar gehouden op 18 februari. Voor het eerst werd de jaarvergadering gehouden in ons eigen clubhuis. Dat betekende zelf zorg dragen voor de inrichting van het clubhuis voor de gelegenheid en ook zelf zorgen voor alles wat er bij een dergelijke vergadering komt kijken. Denk bijvoorbeeld alleen al een kopje koffie en een drankje voor na afloop van de vergadering. Voor al deze zorgen die aan het clubhuis verbonden zijn hebben wij onze clubhuiscommissie. Die hadden de zaken op die maandagavond keurig voor elkaar. Vandaar dat de vergadering ook op een goede manier kon verlopen en het na afloop nog gezellig napraten was.

Op de agenda van de jaarvergadering stonden een aantal belangrijke zaken. Wat nou precies het belangrijkste punt op de agenda was zal voor eenieder weer verschillend zijn. Over een paar punten zou ik het hier nog even willen hebben.
Ten eerste is daar de verkiezing van twee nieuwe bestuursleden. In alfabetische volgorde zijn dat Judith Klinkenberg en Thea Noordijk. Als bestuur zijn wij zeer gelukkig met deze beide versterkingen. De beide dames nemen de plaatsen in van René van de Ven, die tussentijds was gestopt, en van Leny de Croon. Leny gaat zich na zes jaar bestuur nu vooral richten op de wedstrijdcommissie. Judith en Thea hebben zich tijdens de vergadering kort voorgesteld. Als u meer over Thea wilt lezen kunt u de Spike van November er nog eens op na lezen. Voor Judith komt er wellicht in een van de volgende Spikes ruimte als we aan haar de pen kunnen doorgeven.

De aanpassingen van het huishoudelijk reglement leverden ook de nodige discussie op. In mijn ogen is dat alleen maar goed. Immers het huishoudelijk reglement regelt feitelijk hoe wij met elkaar omgaan en wat we aan elkaar hebben. Daar mag best eens een keer goed over gepraat worden. Nieuw in het huishoudelijk reglement was de ingestelde “erkenning van verdienste”. Hierin is bepaald dat de vereniging ook niet-leden die zich verdienstelijk hebben gemaakt voor de vereniging kan bedanken voor hun werk voor de vereniging.

Voor mensen die zich alleen maar verdienstelijk willen maken voor de vereniging, zonder zelf de atletieksport te bedrijven, hebben we nu ook een speciale categorie als lid. Deze mensen kunnen dan lid worden van de vereniging zonder dat ze de volle contributie behoeven te betalen. Ook bij andere verenigingen is dit vaak op deze manier geregeld.

Het onderwerp dat de meeste discussie opleverde was het clubtenue en wanneer dat clubtenue moet worden gedragen. Als bestuur zien we graag dat de leden van de club zo veel mogelijk in het clubtenue actief zijn. Zeker bij deelname aan wedstrijden is het mooi om veel leden van de club in hetzelfde tenue te zien lopen. Uiteraard weet de vereniging niet steeds of iedereen in clubtenue loopt. Dat willen we als bestuur ook niet gaan controleren, al is het alleen maar omdat dat niet kan. Maar als we allemaal ons best doen dan zijn we al weer een heel eind verder.

Tot Ziens

Jan Kemps, voorzitter van Atletiekvereniging Oirschot

UIT DE LEDENADMINISTRATIE *(Maarten Kaptein)*

Wijzigingen in het ledenbestand per 1 februari

afmeldingen:
Deze maand waren er geen afmeldingen

nieuwe lid:
Joep van Rees JPC

De contributie voor 2008 en de inning:

In de jaarvergadering van 18 februari 2008 is de contributie als volgt vastgesteld:

AV Oirschot - contributie voor 2008		totaal (exclusief inschrijfgeld)		
		per jaar	*per half jaar*	
soort lid	*geboren in*	*incasso rond 1 maart*	*incasso rond 1 maart*	*incasso rond 1 juli*
mini pupillen	2001	€ 42,00	€ 27,00	€ 15,00
pupillen met licentie	1997 - 2000	€ 50,00	€ 34,00	€ 16,00
pupillen zonder licentie	1997 - 2000	€ 43,40		
junioren met licentie	1989 - 1996	€ 74,00	€ 49,00	€ 25,00
junioren zonder licentie	1989 - 1996	€ 62,40		
senioren met licentie	1988 en eerder	€ 96,00	€ 64,00	€ 32,00
senioren zonder licentie	1988 en eerder	€ 75,00	€ 45,00	€ 30,00
masters incl. licentie	1973 en eerder	€ 96,00	€ 64,00	€ 32,00
65+ met licentie	1942 en eerder	€ 76,00	€ 54,00	€ 22,00
65+ zonder licentie	1942 en eerder	€ 58,00	€ 36,00	€ 22,00
wandelaars	n.v.t.	€ 41,00	€ 21,00	€ 20,00
unielid art. 41/42	n.v.t.	€ 0,00		
bijzonder lid	n.v.t.	€ 25,00		

1. De afdracht aan de Atletiekunie voor 2008 is ca 2% verhoogd t.o.v. 2007. De totale contributie is ca 10% verhoogd
2. Voor de leeftijdsindeling geldt de leeftijd per 1 november j.l., behalve voor masters.
   Bij masters geboren in 1973 of eerder geldt de geboortedatum als ijkpunt voor de indeling. Voor de contributie berekening van 65 plussers wordt uitgegaan van de leeftijd op 1 januari van het contributiejaar
3. Gezinskorting per jaar: 3 leden € 7,50; 4 leden € 15,00; 5 leden € 21,50; 6 leden € 27,00
4. De grijs gemarkeerde cellen komen in de praktijk bijna niet voor (pupillen en junioren hebben bijna altijd een wedstrijdlicentie).
5. Sinds 2002 wordt er naar gestreefd de contributie alleen nog te innen per incasso-opdracht
6. Inschrijfgeld en afdrachten aan de Atletiekunie worden bij halfjaarlijkse betaling in het eerste halfjaar geïnd.
7. "Unielid artikel 41/42" zijn over het algemeen juryleden, die zelf niet meer actief atletiek beoefenen. De atletiekvereniging betaalt voor hen de bondsbijdrage, waardoor hun licenties geldig blijven.
8. Bijzondere leden zijn mensen die de vereniging een warm hart toedragen en af en toe helpen als vrijwilliger
9. Opzeggen van het lidmaatschap dient voor 1 december te gebeuren, anders is de jaarlijkse afdracht aan de Atletiekunie verschuldigd.

Binnenkort zal de contributie weer worden uitgerekend en gaat de incasso opdracht zo rond 1 maart naar de bank.
Helaas zijn er nog steeds een 3-tal mensen die geen gebruik maken van een incasso machtiging. Die mensen gaan ook nu weer een briefje ontvangen met het verzoek hun contributie zelf over te maken.

Deze contributietabel staat ook op de website in de rubriek Algemene Informatie

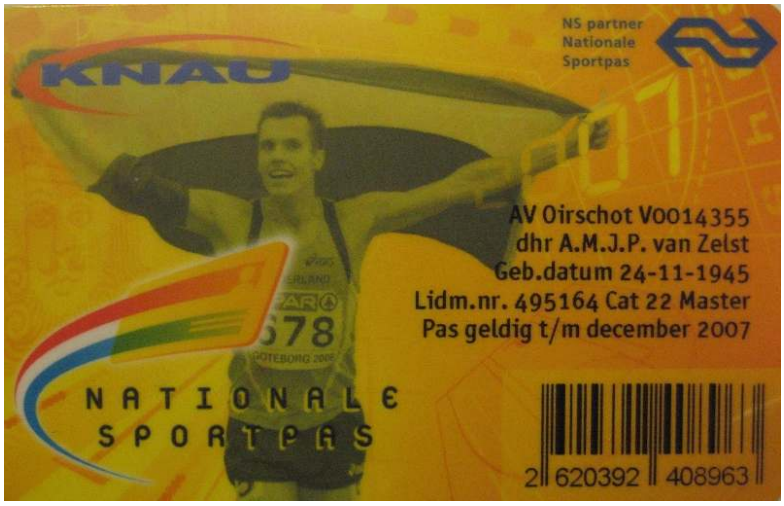
UIT DE LEDENADMINISTRATIE *(vervolg, Maarten Kaptein)*

De verjaardagen in maart

2	Jan Joosen	M50
3	Jeanne Kemps	V50
5	Nellie van Beers	V50
9	Janneke Oppers	VSE
10	Jan Bruurs	M55
10	Maarten Tromp	M45
12	Tineke van den Heuvel	V45
13	Jos Roefs	M60
14	Marita van Hoof	V50
14	Arianne Timmermans	VSE
16	Jochem van Eijk	JPB
16	Gijs van Hagen	JJC
19	Hans Büsgen	M50
19	Corrie de Kroon	V65
23	Michael Boon	M45
24	Mark van der Pasch	JJB
24	Piet van de Sande	M75
25	Susanne Aarts	VSE
25	Tycho Smits	JPC
26	Hanny Schilders	V55
26	Martijn van de Ven	MSE
27	Martien van Gerven	M45
28	Sjors Latour	JJC
30	Guus van der Burgt	M55

Allen natuurlijk namens het bestuur van harte gefeliciteerd.

Sportpas Atletiekunie: nu twee jaar geldig



Begin maart 2008 zullen de Sportpassen van de Atletiekunie weer rechtstreeks aan alle verenigingsleden van de Atletiekunie worden toegezonden. Als gevolg van de toezending van een extra brochure bij de Sportpas volgt de verzending van de Sportpas twee weken later dan gepland.

De Sportpas 2008 is tevens geldig voor 2009. Dat betekent dat alle leden die in het komende jaar geen mutatie ondergaan, aan het begin van 2009 géén nieuwe sportpas ontvangen. Alle leden die in 2008 of 2009 wel een mutatie in categorie ondergaan (bijvoorbeeld met ingang van 2009 naar een andere leeftijdscategorie overgaan, of een mutatie ondergaan i..v.m. een wedstrijdlicentie, of overstappen naar een andere vereniging), ontvangen wél een nieuwe sportpas.

Bij beëindiging van het lidmaatschap wordt de Sportpas, via de ledenadministratie van de Atletiekunie, door de Stichting Nationale Sportpas geblokkeerd, waarna de Sportpas in winkels niet meer gebruikt kan worden. Het opgebouwde tegoed op de Sportpas kan na de blokkade nog zes maanden lang besteed worden. Na deze zes maanden vervalt het tegoed en wordt de Sportpas geheel onbruikbaar. Voor meer informatie over de Nationale Sportpas kunt je terecht op www.nationalesportpas.nl

BESTUURSMEDEDELINGEN *(Maarten Tromp)*

Voorlopige agenda bestuursvergadering dinsdag 11 maart 2008

1 Opening door de voorzitter
2 Evaluatie jaarvergadering
3 Rooster van aftreden
4 Verslag bestuursvergadering d.d. 6 februari
5 Taak- en functieverdeling bestuursleden
6 Post
7 In en uit de commissies
8 Activiteitenoverzicht
24 mrt paasmaandagactiviteit
30 mrt clubkampioenschappen cross
13 apr start loopcursus
15 apr interne loopcompetitie (500m)
20 mei interne loopcompetitie (1500m)
07 jun jazzloop
17 jun interne loopcompetitie (3 km)
9 Accommodatie
10 Rondvraag/mededelingen
11 Sluiting

(LET OP: de gewijzigde data voor de interne competitie zijn onder voorbehoud)

WWW.AVOIRSCHOT.NL *(Ad van Zelst)*

In februari werd op onze nieuwe website de module WEDSTRIJDEN in gebruik genomen. Hier staat alle informatie over onze eigen wedstrijden. Niet alleen de Jazzloop en de Auwjaorscross, maar ook de interne wedstrijden. Ook het uitslagenarchief van deze wedstrijden staat er op.

De rubriek ALGEMENE INFORMATIE is uitgebreid met een onderdeel "Trainingen" en de nieuwe contributietabel is toegevoegd bij "Ledenadministratie".

In het FOTOBOEK staan de foto's van de jaarvergadering en ook kun je er herinneringen ophalen aan de Oirschotse Heidemarathon.

Onze website wordt dagelijks gemiddeld door 165 unieke bezoekers bekeken. Opmerkelijk is dat in heel 2007 een bezoeker gemiddeld 3 pagina's bekeek, maar dat dit in januari en februari is opgelopen tot gemiddeld 9 pagina's per bezoeker!

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?

● Henk de Vocht Woninginrichting ● 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 ● Garage BeKa ●

UIT DE REDACTIEVERGADERING *(Vincent Klabbers)*

Ad en ik zijn het jaar 2008 begonnen met een gezellige vergadering met koffie en koek. We hebben gesproken over de Spike, we hebben gelachen en natuurlijk hebben we ook vrijwillig gewerkt. Een beetje van hetgeen we besproken hebben, willen we graag met jullie delen.

Vincent

De website van onze vereniging wordt mooier en mooier. Dat dit vooral de verdienste is van Ad weet misschien nog niet iedereen. Onze site zal in de loop van 2008 worden voltooid, hoewel iedere kenner van websites weet dat je met een website nooit klaar bent. Dus wat heet voltooid?
Een website is een fantastisch middel om informatie door te geven. Je kunt steeds actueel zijn maar de consequentie is wel dat je er met een grote regelmaat aan moet knutselen. Oude informatie moet er af en nieuwe moet er op. Je moet een website beheren en dat kost veel tijd.

Het vraagt bovendien redactiewerk op een ander niveau. Iedereen, ook mensen buiten onze vereniging hebben immers toegang tot onze website. Teksten die je wel in de Spike kunt publiceren, zijn niet zonder meer geschikt voor publicatie op een website. Discussies die binnen de vereniging interessant zijn, kunnen voor mensen van buiten de vereniging onbegrip opleveren.
Ook met betrekking tot de vormgeving geldt dat de redactie in het belang van de vereniging kritisch moet zijn. Een spelfout, een kromme zin of een langdradige tekst is in de Spike niet echt een probleem maar wel op een website. Verder geldt voor de Spike en in het bijzonder voor de website dat het geheel rustig moet overkomen. Dat betekent eenzelfde lettertype, niet overal dikgedrukte woorden en het vermijden van een overdadig gebruik aan leestekens. Ook de lengte van teksten of de kwaliteit van foto's om maar eens twee verschillende dingen te noemen, verdienen meer aandacht.

Misschien denk je ondertussen dat je blij bent dat je geen redactielid bent, maar Ad en ik vinden het prima om aandacht te besteden aan de cosmetische kant van clubblad en clubsite.

Verder hebben we gesproken over de relatie tussen de Spike en de website. Je ziet wel eens bij verenigingen dat het ontstaan van een website als digitaal clubblad het einde betekent van het papieren clubblad. Ad en ik denken voorlopig niet aan het opheffen van de Spike. Veel leden vinden het heerlijk om met de Spike op de bank te zitten en ook adverteerders willen het blad niet missen. Aan de andere kant is het draaiende houden van een website én een blad dat bijna iedere maand verschijnt, een grote klus voor een kleine redactie. En adverteren via het World Wide Web biedt, als je het goed doet, bijzonder veel mogelijkheden. Nou ja, we zien wel hoe het afloopt.

We gaan als redactie goed letten op de genoemde punten in de hoop dat die zichtbaar worden in een Spike en een website waar we trots op kunnen zijn en blijven.

Vincent Klabbers, mede namens Ad van Zelst

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

Drie nieuwe gecertificeerde looptrainers
Veldhoven, 26 januari. AV Oirschot is 3 gecertificeerde looptrainers rijker. Johan der Kinderen, Jac van Heerebeek en Hennie van Rijt kregen hun diploma "Atletiekunie-looptrainer" uitgereikt van cursusleider Bert Janssen. Het is een welkome uitbreiding van ons trainerscorps.

Ruud van Woensel tweede in Best.
Best, 27 januari. Ondanks een straffe koude wind op gedeelten van het parcours werd Ruud van Woensel van AV Oirschot 2e bij de mannen 50+ in de Goed Beter Best Loop. Nellie van Beers werd 4e bij de Vrouwen 40+.
Beiden waren de beste loper uit de Kempen en kregen daarom een extra prijs aangeboden om het lopen in de Kempen te stimuleren.
Er was er grote belangstelling uit Oirschot. Maar liefst 28 Oirschotse atleten namen deel aan de Goed Beter Best Loop, waarvan 16 aan de halve marathon, 10 aan de 14,1 kilometer en 2 aan de 7,1 kilometer. Voor het eerst werden in Best de tijden met de Champion Chip gemeten.

Jeugd naar indoorwedstrijden in Veldhoven
Veldhoven, 26 januari. AV Oirschot deed met een jonge ploeg mee aan de onderdelen kogelstoten, 35 meter sprint en hoogspringen. Maran en Arenea van Vugt scoorden op hun eerste driekamp indoorwedstrijd goed. Door een persoonlijk record op het onderdeel hoogspringen wist Arena in het totaal de score te halen van 650 punten en Sanne van Leeuwen van 590 punten. Maran van Vugt was uiteindelijk de sterkste AV Oirschot atleet, met 737 punten.

Nellie van Beers 1e V45 in Limburg
Onze clubgenoot Nellie van Beers stond weer op het podium bij de Avé Heytse cross in Haelen (Limburg). Ze behaalde de 1e plaats met een tijd van 21:21 minuten over 4800 meter.
Maarten Tromp liep in dezelfde wedstrijd een tijd van 25:04 bij de recreanten

AV Oirschot zet goede tijden in Moergestel
Moergestel, 17 februari. Veertien AV Oirschot-atleten deden mee aan de Rico Salvettiloop in Moergestel. Mede door het schitterende weer (zonnig, 0 graden, windstil) wisten 4 Oirschotse atleten hun persoonlijke records te verbeteren: Ger van Heesch, Jac van Heerebeek, Hans van de Wal en Vincent Klabbers.
Thuisgekomen merkte Nellie van Beers dat ze nog derde was geworden bij de Vrouwen 35+!

>>

KORT NIEUWS *(vervolg, Silvia Tempelman)*

Wedertcross: Martien van de Ven 3e M55
Valkenswaard, 17 februari. Weer haalde Martien van de Ven het podium in de Runnersworld crosscompetitie: hij werd 3e in zijn categorie M55 met een tijd van 30:16 minuten over 7780 meter.

Nellie van Beers 2e dame in Tilburg
Tilburg, 24 februari. De 30 km van Tilburg zien de Oirschotse atleten als een testwedstrijd voor de Marathon van Rotterdam. Voortreffelijk werk werd geleverd door Nellie van Beers: 2e bij de V35 met een tijd van 2 uur 19. Zij zat slechts een kleine minuut af van nummer 1, die toch wel 22 jaar jonger was.
Cees Koppen liep een p.r. op de 30½ km met een tijd van 2 uur 20 (hij was een verkeerde weg ingeslagen).

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN CROSS 2008

Zondag 30 maart (Denk eraan: de klok is verzet)

start	categorieën	afstand	parcours
9:55 uur	Mannen sen. en M35 tm M50	10.000 m	5 grote ronden
	M55 en M60	8000 m	4 grote ronden
	M65 en Vrouwen sen. en V35 tm V50	6000 m	3 grote ronden
	V55	4000 m	2 grote ronden
11:00 uur	pupillen	1133 m	1 kleine ronde
11:10 uur	junioren C + D	2266 m	2 kleine ronden
	jun A + B	3399 m	3 kleine ronden

Prijsuitreiking direct na de laatste wedstrijd
Inschrijven jeugd via jeugdcoördinator Adrie Vermeeren of je trainer vóór 20 maart a.s.
Inschrijven senioren via de website, bij de trainer of in het clubhuis (inschrijfformulier bij het bord)

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

ALGEMENE LEDENVERGADERING 2008 *(Vincent Klabbers)*

Het was een geslaagde vergadering. De sfeer was niet verkeerd, de koffie was warm en de besluitvorming verliep voorspoedig. Helaas zijn we als leden één ding vergeten en dat is een woord van dank uitspreken in de richting van het bestuur. Gelukkig hebben we nog een Spike om dit bedankje met terugwerkende kracht uit te spreken. We mogen niet vergeten dat bestuursleden vrijwilligers zijn die veel tijd en energie steken in het besturen van onze vereniging. Hartelijk dank daarvoor. Speciaal ook een woord van dank aan Leny de Croon die als bestuurslid afscheid heeft genomen.

Verder wensen wij de twee nieuwe bestuursleden Judith Klinkenberg (links) en Thea Noordzij (rechts) veel succes.

AUTORIJSCHOOL
THEA DE JONG

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

JAARVERGADERING *(vervolg, Vincent Klabbers)*

Nou dat weer…

Bloemen voor Leny

Waar staat dat?

Onderste uit de kan

ERKENNING VAN VERDIENSTE *(Jan Kemps)*

Op de jaarvergadering is het huishoudelijk reglement van onze vereniging aangepast. Met name is er door de leden van onze vereniging besloten om een "erkenning van verdienste" in te stellen.

Hierdoor is het mogelijk geworden ook personen buiten de vereniging, die zich zeer verdienstelijk hebben gemaakt voor de vereniging, te bedanken voor hetgeen zij voor de vereniging hebben gedaan.

Tijdens de jaarvergadering heeft onze voorzitter bekend gemaakt dat Tiny van de Ven als eerste voor deze erkenning van verdienste in aanmerking komt.

Tiny van de Ven heeft zich jarenlang ingezet voor onze vereniging, met name voor de jeugd. Ze was daarbij vaak op zodanige wijze actief betrokken dat anderen zich wel eens afvroegen waar ze de tijd en energie vandaan haalde. Tiny gaf trainingen, organiseerde en begeleidde kampen, regelde een activiteit bij Pasen, Sinterklaas etc. Ook leverde ze bijdragen voor de Spike.

Daarnaast was Tiny ook nog actief voor de buurtvereniging en spendeert ze veel vrije tijd aan gehandicapte kinderen. Als bestuur vonden we het dan ook zeer jammer dat Tiny haar activiteiten voor onze vereniging heeft beëindigd.

Maar we wilden Tiny darvoor nog wel hartelijk bedanken. De erkenning voor haar vele werk voor de vereniging is de dag na de algemene jaarvergadering door Anne Joosen en Leny de Croon aan Tiny overhandigd. Zoals u op de foto kunt zien was Tiny hiermee zeer in haar nopjes.

Een snelle muzikant

Dankjewel Mario voor het vertrouwen op een leuk verhaal. Nu maar hopen dat ik dat vertrouwen niet beschaam.

Mijn naam is Emile van Loon. Ik ben 52 jaar oud en woon met mijn vrouw Marlène en onze kinderen Pleuni (21) Inke (19) en Mart (18) sinds 1991 op den Heuvel in Oirschot.
Volgens veel echte Oirschottenaren is dat maar een rare uithoek maar voor ons is het een ideale plek. Lekker dicht bij de markt en ook bij de vrije natuur. De gemeente was ons kennelijk destijds goed gezind want kort nadat wij daar woonden besloot zij om de bulderbaan achter ons huis te veranderen in een rustige fietspad.

Als er iemand verbaasd was over het feit dat ik ben gaan hardlopen dan ben ik het zelf wel. Een vriend van vroeger op school zei altijd ”hardlopers zijn doodlopers” en in die uitspraak kon ik me altijd prima vinden. Ik ben dan ook een techneut en die zijn er altijd op uit om het zichzelf zo gemakkelijk mogelijk te maken. En nu denk ik zelfs dat ik pas met lopen stop als het echt niet meer gaat. Overigens zag ik vorig jaar de naam van die vriend op de uitslagenlijst van de Eindhovense halve marathon.

Ik deed altijd wel iets aan sport maar nooit heel erg intensief. Zo heb ik tijdens de lagere schooltijd geturnd. Wat later ben ik drie jaar lid geweest van een basketbalvereniging met de bedenkelijke naam “Black Out” en tussendoor ging ik twee keer per week met een fietsclubje op pad. Verder ben ik lang fanatiek geweest op de windsurfplank.

Maar mijn oerhobby is sinds mijn veertiende gitaar spelen in een band. Op dit moment is dat de Backyard Bigband uit Best. Deze band met de Oirschotse dirigent Martien van Laarhoven is ook regelmatig in Oirschot te zien op het jazz-weekend, in de Enck, op het Vrijthof, bij Vingerhoeds en binnenkort bij Buitenlust.

Voor muziek heeft dus nooit iemand me hoeven aanduwen, maar Marlène haar volle overtuigingskracht was er voor nodig om mij zo ver te krijgen dat ik me inschreef voor de AVO beginnerscursus. Zij had zelf een jaar of twee jaar met veel plezier in 2B gelopen tot een hardnekkige voetblessure dat onmogelijk maakte. Met de belofte van onverwacht plezier en de wetenschap dat de loopcursus maar een paar weken duurde en bovendien niet bindend was, kwam het er dus toch van.

En het is niet meer overgegaan. Als ik met de club mee ga, balanceer ik tussen de groepen 2B en 3 maar ik mag ook graag buiten de club om gaan “zwartlopen”. Dan ga ik alleen of soms gaan er kinderen mee en ook onze hond is wel te porren voor een rondje door de Baest. Ik heb vijf keer de halve in Eindhoven gelopen. Mijn tempo ligt of beter “lag” zoals bij velen rond de twee uur. Vaste prik op de jaarlijkse agenda is deelname aan de warandeloop in Tilburg, met een team van Bodycote, het bedrijf waar ik werk. Hebben we vanuit het bedrijf niet genoeg lopers, dan is Ger van Heesch graag bereid in te springen.

En zoals gezegd, ik heb ik me voorgenomen om deze sport te blijven doen zo lang het maar enigszins gaat. Twee jaar geleden werd dat even >>

DE ESTAFETTEPEN *(vervolg, Emile van Loon)*

twijfelachtig door darmkanker. Dat is gelukkig allemaal goed afgelopen en lijkt onder controle maar het heeft en houdt wel impact op het doen en laten. Vooral de lichamelijke conditie is niet meer wat die daarvoor was en ik ben sindsdien erg snel vermoeid.

Aangezien ik vind dat werk voor de hobby´s gaat, verdwijnt de aanwezige energie voor het grootste deel in het werk en voelt de drempel om daarna te gaan lopen erg hoog aan. En dan wil ik ook nog graag muziek blijven maken. Dat levert dus een dilemma op: ga ik kiloJoules gebruiken met lopen, of kiloWatts genereren met muziek maken? Die afweging ziet er in mijn ogen ongeveer zo uit:

- *Lopen doe je heerlijk buiten in het veld, muziek maken gebeurt in cafés en op terrassen.*
- *Lopen is gezond voor lijf en leden, muziek is gezond voor je hoofd.*
- *Lopen kun je in steeds wisselende groepjes, in een band heb je juist een sterk groepsgevoel.*
- *Lopen doe je overdag´s of vroeg in de avond, muziek is bij uitstek een avond en nachtding.*
- *Lopen is maximaal stressverlagend, muziek levert een gezonde plankenkoorts op.*
- *Naarmate de leeftijd stijgt, daalt de looppresatie terwijl die bij de muzikale prestatie meestal groeit.*

Niet wetend hoe ik uit deze twee leuke dingen een keuze zou moeten maken, heb ik de knoop maar doorgehakt en kies ik helemaal niet en blijf het allebei doen. Op het werk kan ik een stapje terug doen en daardoor de nodige energie over houden.

En zo ziet het er naar uit dat ik over een paar maanden als die nieuwe baan een feit is, weer wat vaker kan gaan lopen of het nu met de club is of alleen. Maar nooit op donderdag. Dan is er repetitie van het orkest en laat ik het lopen lopen.

En hier wil ik dan maar bij laten. En om ons nieuwe bestuurslid Judith Klinkenberg de kans te geven zichzelf voor te stellen, wil ik graag de pen aan haar overhandigen.

HENK DE VOCHT
WONINGINRICHTING

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

Raamdecoratie-vloeren-slapen
Gratis advies aan huis

RICO SALVETTILOOP

De schaduw van zondag 17 februari

Onbegrijpelijk, maar het is wel gebeurd. Vandaag heb ik een PR gelopen in Moergestel op de 10 kilometer. De vijftig jaar gepasseerd, herniaatje gehad, laatste maanden veel te weinig gesport en gisterenavond met de buurman lekker aan de trappist gezeten. En toch een tijd van 51: 47. Mijn snelste tijd op de 10 km tot nu toe. Niet verkeerd. In 2007 liep ik in Moergestel nog 54:44. En tijdens de interne competitie van 2007 duurde mijn 10 km iets hier tussenin. Vandaag heb ik mijn snelste 10 kilometer gelopen. Misschien moet ik nog een beetje minder gaan trainen. Nou ja, ik zie wel.

Hoe het allemaal zo is gekomen? Pieter en Antoinette hebben mij als hazenkoppel aan het juiste tempo geholpen waarvoor ik hen hartelijk wil bedanken. Tijdens de tweede ronde zetten zij er een tandje bij dat ik zelf niet in huis had. Vandaar dat ik de tweede ronde alleen heb gelopen. Nou ja, niet helemaal alleen. Ik merkte dat ik heel wat andere lopers heb ingehaald door het eenvoudigweg op te nemen tegen hun schaduwen op de weg. Dat loopt heerlijk. Blik op de weg en dan die silhouetten te grazen nemen. Ik concentreer mij dan tijdens het lopen niet op een persoon maar op de schaduw van die persoon. Concentratie op één punt. En die schaduw komt dan steeds dichterbij totdat je er uiteindelijk bovenop loopt en een volgende schaduw in het vizier neemt. Het heeft iets weg van mediteren. En daar wordt mijn hoofd lekker leeg van en het resultaat volgt zonder het vooraf te weten. Heerlijk.

Op naar de volgende PR op de 10 kilometer. Ik heb er zin in.

Vincent Klabbers

Petje af

Mij is gevraagd een stukje te schrijven over de wedstrijd in Moergestel.

Het was prima loopweer, een beetje fris. Jac en ik waren nog al gebrand om het onderling uit te vechten, want Jac moest nog iets goed maken van Egmond (waar ik, helaas voor Jac, vóór hem over de streep kwam). Nou dat is hem wel gelukt, hij liep een dik p.r .

Petje af, maar al bij al toch een leuk loopje in Moergestel.

Cees Koppen

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. De voorinschrijving is gesloten, na-inschrijven kan nog op de wedstrijddag.

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 in volle gang. *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.*

We gaan met de bus! Er hebben zich een aantal lopers uit Best gemeld die 13 april graag met ons meerijden naar Rotterdam. We gaan nu de laatste plaatsjes verdelen. Neem hiervoor contact op met Ger van Heesch gervanheesch@hetnet.nl. De kosten bedragen 15 euro per persoon inclusief catering.

29 juni: Aletsch Halve Marathon (Zwitserland)
Na de informatie-avond op maandag 7 januari zijn er uiteindelijk maar 2 lopers overgebleven voor de bergloop. Het wordt dus de Aletsch Halbmarathon op zondag 29 juni.
Info: Guus van der Burgt, ibbab@wxs.nl.
Aangemeld: Guus van der Burgt en Roland van Loon

26 oktober: Marathon Brabant
En dan is er nog het gerucht dat *Antoinet van Esch* in Etten-Leur de hele gaat lopen…

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)

RUNNING TEAM OIRSCHOT

U I T N O D I G I N G

De leden van het Runningteam Oirschot geven een presentatie over de Roparun. Ze nodigen alle leden van AV Oirschot uit op

donderdag 17 april om 20.30 uur in het clubhuis

Er zal een film getoond worden over de Roparun, een stichting die ten doel heeft geld op te halen voor kankerpatiënten. Met dit geld worden patiënten in de gelegenheid gesteld om bijvoorbeeld gedurende een week in een bungalow te verblijven, om weer even op adem te komen. Het Runningteam Oirschot laat verder nog een film zien over wat ze nu zelf aan activiteiten verrichten.
De avond is niet bedoeld om geld op te halen, maar is meer bedoeld als gezellig samenzijn! De koffie en thee is gratis.

Wilt u zich aanmelden voor 1 april (dit is geen grap) bij SilviaTempelman@kpnplanet.nl . Er ligt ook een intekenlijst op de tafels van het clubhuis.

CLUBRECORDS *(Ad van Zelst)*

In februari ontdekte ik dat in 2007, vóórdat ik het dossier overnam, nog clubrecords zijn toegekend aan Martien van de Ven, die deze heeft opgeëist in de categorie M35. Het gaat om prestaties die gevestigd zijn in de jaren '80 en nog open stonden omdat de categorie M35 pas sinds 1 januari 2004 is ingevoerd. Reglementair is dit toegestaan.

Dit leidt tot de volgende aangepaste tabel van in 2007 erkende clubrecords:

CLUBRECORDS ERKEND IN 2007

datum	*naam*	*categorie*	*plaats*	*discipline*	*prestatie*
140486	Martien van de Ven (o)	M35	Veldhoven	800 m	2.17.0 min
070586	Martien van de Ven (o)	M35	Oss	10 km	34.38.0 min
190986	Martien van de Ven (o)	M35	Neerpelt	5000 m	16.56.9 min
260986	Martien van de Ven (o)	M35	Neerpelt	1500 m	4.42.4 min
040787	Martien van de Ven (o)	M35	Reusel	10 em	57.27.0 min
040488	Martien van de Ven (o)	M35	Boxtel	15 km	53.59.0 min
270588	Martien van de Ven (o)	M35	Oirschot	1000 m	2.57.0 min
270588	Martien van de Ven (o)	M35	Oirschot	hoog	1.20 m
270588	Martien van de Ven (o)	M35	Oirschot	ver	4.39 m
270588	Martien van de Ven (o)	M35	Oirschot	kogel	5.74 m
100606	Nellie van Beers	V50	Oirschot	15 km	1:07:00 u
110307	Ad van Heerbeek	M55	Tilburg	30 km	2:23:24 u
110307	Ad van Zelst	M60	Tilburg	30 km	2:27:18 u
010407	Robbert van de Kerkhof	Msen	Valkenswaard	polshoog	3,10 m
010407	René van de Ven	Msen	Valkenswaard	kogel	12,04 m
300407	Nellie van Beers	V50	Hilvarenbeek	20 km	1:33:12 u
280507	Cees van de Schoot	M55	Eersel	10 em	1:15:44 u
100507	Bart Noijen	Jjun A	Veldhoven	3000 m	11:25.4 min
100507	René van de Ven	Msen	Veldhoven	discus	29,21 m
170507	Nellie van Beers	V50	Eindhoven	21,1 km	1:35:23 u
050607	Harry van de Ven	M60	Deurne	kogel	7,45 m
050607	Harry van de Ven	M60	Deurne	speer	25,30 m
240607	Nina van de Pasch	Mpup B	Boxtel	verspring	3,90 m

(o) = opgeëist

Inmiddels is het eerste clubrecord van 2008 gevestigd (stond nog open):

CLUBRECORDS ERKEND IN 2008

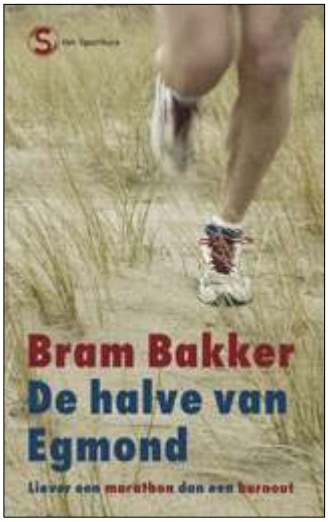
datum	*naam*	*categorie*	*plaats*	*discipline*	*prestatie*
240208	Nellie van Beers	V50	Tilburg	30 km	2:19:13

De belangrijkste voorwaarden waaraan een clubrecord moet voldoen zijn:
- verricht in een wedstrijd aangemeld bij de Atletiekunie, 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)

Alle clubrecords staan nu op de website. Binnenkort komt daar ook het volledige reglement clubrecords bij te staan.

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

ESTAFETTEBOEK *(Leny de Croon)*



De halve van Egmond

In deze verhalenbundel vertelt de psychiater Bram Bakker over zijn ervaringen als loper, hij pleit voor hardlopen als gezonde tegenhanger van anti-depressiva, het is niet alleen gezond voor mensen met overgewicht.

Je krijgt het idee dat lopen iets magisch heeft wat zorgt voor extra levensenergie. Toch lees je in het boek ook veel over de (zijn) frustraties van het hardlopen, zoals blessures die parten spelen. Maar daar kan in veel gevallen de schoenendokter uitkomst bieden.

Ik kreeg het estafetteboekje uit handen van Ad van Zelst en heb het doorgegeven aan Anthony Conijn. Veel leesplezier.

Het volgende nummer van de SPIKE ligt op 1 april in de brievenbus.
Kopij inleveren vóór 20 maart

BeKa

VOOR KOMPLEET AUTO-ONDERHOUD

Haven 2 | 5688DR Oirschot | 0499-574477
www.garagebeka.nl

GLASSTECH®
AUTORUIT TECHNIEK

STEK
airco service

UITSLAGEN *(Ad van Zelst)*

zondag 27 januari 2008 — **Rabobank Goed Beter Bestloop, Best**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*tijd pr cr*	*km/u*
21.1 km	Ruud van Woensel	2e	M50	01:20:19	15,76
	Ton Peeters	23e	M40	01:26:18	14,67
	Frans van der Staak	10e	M50	01:28:34	14,29
	Cees Koppen	17e	M50	01:34:02	13,46
	Henk van de Ven		Mrecr	01:35:25	13,27
	Ad van Heerbeek	21e	M50	01:36:57	13,06
	Ronald van de Vondervoort		Mrecr	01:37:18	13,01
	Nellie van Beers	4e	V40	01:37:19	13,01
	Bert van Hoof		Mrecr	01:39:12	12,76
	Ger van Heesch		Mrecr	01:41:44	12,44
	Ad van Zelst	26e	M50	01:43:51	12,19
	Mari Oerlemans	27e	M50	01:45:14	12,03
	Antoinette van Esch		Vrecr	01:46:09	11,93
	Jeanne Kemps		Vrecr	01:54:34	11,05
	Lenie Heyms		Vrecr	01:56:32	10,86
	Arja Oerlemans	10e	V40	01:59:04	10,63
	Ton Smetsers	15e	M35	02:11:20	9,64
14.1 km	Adrie Louwers		Mrecr	01:03:26	13,34
	Leny de Croon		Vrecr	01:14:10	11,41
	Joke Bullens		Vrecr	01:16:22	11,08
	Twan Witlox		Mrecr	01:16:43	11,03
	Adrie van de Wal		Mrecr	01:16:43	11,03
	Vincent Klabbers		Mrecr	01:17:22	10,93
	Marita van Hoof		Vrecr	01:25:27	9,90
	Jeanne van Oirschot		Vrecr	01:30:21	9,36
	Silvia Tempelman		Vrecr	01:30:31	9,35
	Ria Louwers		Vrecr	01:34:56	8,91
7.2 km	Jan Kemps		Mrecr	00:39:19	10,99
	Laurent Linssen		Mrecr	00:39:30	10,94

zaterdag 2 februari 2008 — **Kruikenloop, Tilburg**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*tijd pr cr*	*km/u*
15 km	Roland van Loon	6e	M35	00:58:26	15,40

zondag 10 februari 2008 — **Avé Heytse cross (Limbra competitie), Haelen**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*tijd pr cr*	*km/u*
4800 m	Nellie van Beers	1e	V45	00:21:21	13,49
	Maarten Tromp		Mrecr	00:25:04	11,49

zondag 17 februari 2008 — **Wedertcross (Runnersworld comp.), Valkenswaard**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*tijd pr cr*	*km/u*
9570 m	Ton Peeters	9e	M35	00:42:32	13,50
7780 m	Martien van de Ven	3e	M55	00:30:16	15,42

UITSLAGEN *(Ad van Zelst)*

zondag 17 februari 2008 **Rico Salvettiloop, Moergestel**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*tijd*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Frans van der Staak	10e	M45	00:39:12			15,31
	Jac van Heerebeek	14e	M45	00:40:43	✓		14,74
	Adrie Louwers	17e	M45	00:42:46			14,03
	Cees Koppen	19e	M45	00:42:54			13,99
	Nellie van Beers	3e	V35	00:43:26			13,81
	Henk van de Ven	23e	M45	00:43:33			13,78
	Ger van Heesch	30e	M45	00:45:31	✓		13,18
	Hans van de Wal	36e	M45	00:45:55	✓		13,07
	Ad van Zelst	9e	M55	00:45:55			13,06
	Tineke van den Heuvel	7e	V35	00:46:50			12,81
	Mari Oerlemans	11e	M55	00:47:31			12,63
	Antoinet van Esch	12e	V35	00:49:20			12,16
	Vincent Klabbers	54e	M45	00:51:47	✓		11,59
	Arja Oerlemans	19e	V35	00:53:01			11,32

zondag 24 februari 2008 **51e Joe Mann Bosloop, Best**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*tijd*	*pr*	*cr*	*km/u*
11600 m	Roland van Loon	13e	M35	00:45:19			15,36
8700 m	Martien van de Ven	8e	M50	00:36:34			14,28
	Maarten Tromp		Mrecr	00:43:14			12,07

zondag 24 februari 2008 **30 van Tilburg, Tilburg**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*tijd*	*pr*	*cr*	*km/u*
30 km	Nellie van Beers	2e	V35	02:19:13		✓	12,93
	Cees Koppen	15e	M45	02:20:50	✓		12,78
	Ad van Heerbeek	6e	M55	02:24:34			12,45
	Ad van Zelst	10e	M55	02:30:39			11,95
	Ger van Heesch		Mrecr	02:32:06			11,83
	Cees van de Schoot	11e	M55	02:35:58			11,54
	Antoinet van Esch			02:46:53			10,79

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 Hel van Hulsel). In die gevallen zelf even doorgeven wat je gepresteerd hebt. **Dat kan via onze website: ga naar UITSLAGEN, daar vind je in de kop een link naar het e-mailadres**. Ook p.r.'s en c.r.'s graag even doorgeven.

Blijf dromen!

Leef van droom naar droom, streef ze na, kijk wat je kan

Leef van droom naar droom, pak deze met twee handen aan en ga er voor

Leef van droom naar droom, heb je deze bereikt, geniet er dan van

Leef van droom naar droom, sta daar even bij stil, maar ga dan door

Leef van droom naar droom, ben niet bang om verder te gaan

Leef van droom naar droom, ben trots op wat je allemaal al hebt bereikt

(ingezonden door Cees van de Schoot)

WEDSTRIJDKALENDER *(Leny de Croon)*

datum	*plaats, wedstrijd website*		*10 km*	*15 km*	*10 em*	*21,1 km*	*42,2 km*	*cross*	*diversen*
Za 1 mrt	Eersel	28e DES Halve Marathon Jan Kolenloop				x			
Zo 2 mrt	Rijen	Audax NK Cross							x
Zo 9 mrt	Sint Oedenrode	Driedorpencross (Runnersworld)						x	
Zo 9 mrt	Drunen	Fresenius Halve Marathon				x			x
Za 15 mrt	's-Gravenhage	Fortis City-Pier-City loop	x			x			x
Zo 16 mrt	Veldhoven	Intersport Van den Broek Halve Marathon				x			x
Za 22 mrt	Eupen België	30e Paasloop							x
Ma 24mrt	Boxtel	32e Rabobank Paasloop		x					x
Ma 24mrt	Utrecht	Jaarbeurs Utrecht Marathon	x			x	x		
Zo 30 mrt	Gilze-Rijen	Ultraloop Gilze							x
Zo 30 mrt	ATLETIEKVELD	CLUBCROSSKAMPIOENSCHAPPEN						x	
Zo 30 mrt	Venlo	ING Venloop	x			x	x		
Za 5 apr	Reusel	Rabo Stratenloop	x						
Zo 13 apr	Rotterdam	Fortis Marathon Rotterdam					x		
Di 15 apr	ATLETIEKVELD	INTERNE COMPETITIE 500 M.							x
Zo 27 apr	Enschede	ING Bank Enschede Marathon					x		
Do 1 mei	Eindhoven	Hemelvaartloop	x						
Di 20 mei	ATLETIEKVELD	INTERNE COMPETITIE 1500 M.							x
Zo 25 mei	's-Hertogenbosch	Vestingloop		x					x
Za 7 juni	OIRSCHOT	DE MEEUW JAZZLOOP	x						x
Zo 15 juni	Maastricht	Maastrichts Mooiste		x					x
Di 17 juni	MONTFORTLAAN	INTERNE COMPETITIE 3 KM.							x
Verder in 2008									
Zo 7 sep	Tilburg	Tilburg Ten Miles	x		x				
Zo 14 sep	Eindhoven	Airborne Ten Miles				x	x		x
Zo 21 sep	Amsterdam	Dam tot Damloop			x				
Zo 12 okt	Eindhoven	Eindhoven Marathon				x	x		
Zo 19 okt	Amsterdam	ING Amsterdam Marathon					x		
Zo 2 nov	New York	New York City Marathon					x		
Zo 16 nov	Nijmegen	Fortis Zevenheuvelenloop		x					
Zo 26 dec	Vught	Kangoeroeloop Vught							x
Zo 28 dec	ATLETIEKVELD	DE MEEUW AUWJAORSCROSS						x	

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

LET OP: de data van de interne competitie zijn gewijzigd!

Clubcross 2007, vak na de start >

TRAININGEN *(Cees van de Schoot)*

trainingsschema maart 2008		
ma	3	HL 50 min
di	4	W-up 45 min DL 1 + 5x versnell.lp 80 m I 80%, 15 min HL
wo	5	DL 2 14 km
do	6	W-up 4 a 5x (4 min DL 1 + 4 min DL 3) aaneengesloten, 15 min HL
vr	7	rust
za	8	Rustige DL 1 75 min
zo	9	Bosloop 60 min
ma	10	HL 50 min
di	11	W-up 2 km + 5x 200m, 1,5 km + 4x 200m, 1 km +3x 200m, I 95-105% P 45 sec dribb. Sp 5 min HL, 15 min HL
wo	12	DL 2 12 km
do	13	W-up 45 min DL 1 + 5 min DL 3, 15 min HL
vr	14	rust
za	15	Rustige DL 1 60 min
zo	16	Bosloop 50 min
ma	17	HL 50 min
di	18	W-up 45 min DL 1 + 5x versnell 80 m, I 80% , 15 min HL
wo	19	DL 2 14 km
do	20	W-up minutenlp 12-10-8-6-4 DL 3, p 4 min HL, 15 min HL
vr	21	rust
za	22	Rustige DL 1 75 min
zo	23	Bosloop 50 min 1e paasdag
ma	24	2e paasdag Rustige DL 1 of W Boxtel (morgen HL)
di	25	W-up ritme training 3x(7x 15 sec) p 1 min DL 2 Sp 5 min HL, 15 min HL
wo	26	DL 1 12 km
do	27	W-up 45 min DL 1 + 5 min DL 3, 15 min HL
vr	28	rust
za	29	Rustige DL 1 45 min
zo	30	Clubcross
ma	31	HL 50 min
di	1	W-up (1½ - 1 - ½min) I 95-100-105% P 1 min dribb Sp 3 min HL, 15 min HL
wo	2	DL 2 14 km
do	3	W-up 45 min DL 1 5 min DL 3, 15 min HL
vr	4	rust
za	5	Rustige DL 1 75 min
zo	6	Bosloop 60 min

Let op: vanaf dinsdag 1 april starten de avondtrainingen om 19:00 uur op de baan.
Begin van een prachtig zomerseizoen!

Clubtrainingen (met begeleiding)
dinsdag 19:00 uur vanaf Outletcentrum Rijkesluisstraat
donderdag 19:00 uur vanaf Outletcentrum Rijkesluisstraat

Recreantentrainingen (met begeleiding)
zondag 9:30 uur 5 niveaugroepen, vanaf het atletiekveld
woensdag 19:00 uur 5 niveaugroepen, vanaf parkeergarage de Loop

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

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

JEUGD, WEDSTRIJDVERSLAGEN *(Adrie Vermeeren)*

In Best hadden we een perfecte cross.

Afgelopen maand deed onze jeugd mee aan 3 wedstrijden. Bij de crossen gaat het buiten verwachting goed. De 8 deelnemers in Valkenswaard kwamen erg gemotiveerd aan de start en met name de lange versnelling op het laatste stuk van hun cross was bij een aantal lopers voortreffelijk.
Dat er in Best 19 lopers aan de start verschenen is op zich al prima en een teken van de goede sfeer in de ploeg. De prestaties liegen er ook niet om, maar vooral ook het plezier in het sporten, de belangstelling van ouders en heel wat opa's en oma's en andere belangstellenden is voor de lopers een hele goede ondersteuning.
Laten we eerlijk zijn: serieus trainen om verder te komen in deze sport valt niet altijd mee en dat moeten we dan ook als team weten te doen ondanks dat het een individuele sport is.

Riny Roefs en Thomas van Laarhoven begeleidden de eerste wedstrijd op de technische nummers van onze jeugd. Op 26 jan jl. togen zij naar de splinternieuwe accommodatie van GVAC te Veldhoven.
Hoewel het bij het hoogspringen nog wat moeizaam ging, hadden onze 3 jeugdige leden een prima wedstrijd. Logisch dat een dergelijke eerste indoorwedstrijd wennen is. Aranea, Sanne en Maran staan nu in ieder geval in de lijsten met de beste jaarprestaties over 2008 voor hun leeftijdscategorie. Zie hiervoor de lijst elders in de Spike.

Hiernaast het verslag van Riny:

26 januari, Indoorwedstrijden Veldhoven

De indoorwedstrijden in Veldhoven hebben we bezocht met 3 atleten en hun ouders. We waren mooi op tijd, dus hadden alle gelegenheid om de startnummers op te halen en de splinternieuwe accommodatie te bekijken.
Het chronoloog was iets gewijzigd maar volgens planning zou het laatste onderdeel sprint om 13.00 uur zijn. Als eerste hoogspringen voor Aranea en Maran, nog een beetje onwennig omdat dit hun eerste wedstrijd is. Maran had een ontsteking aan zijn voet en kon gisteren amper steunen op die voet, maar hij ging toch mee hoogspringen. Hij haalde 65 cm, wat 5 cm onder zijn PR is.
Aranea begon matig met hoogspringen door de lat er af te springen. De volgende poging ging goed en zij ging hiermee door tot 70 cm. Een verbetering van 5 cm, toen vond ze het genoeg.
Bij kogel was Sanne inmiddels begonnen en kwam tot 2.99 m. Daarna waren Aranea en Maran aan de beurt voor kogel. Aranea stootte 2.30 m en Maran 3.03 m.
Bij het hoogspringen haalde Sanne 70 cm en was daar niet erg tevreden mee.
De start van de sprint was 45 min. later maar er werden toch mooie resultaten geboekt: 35 m sprint, Sanne 7.5 sec. De tijden van Aranea en Maran heb ik niet. Deze staan wel op hun diploma's maar ik ben vergeten ze op te schrijven omdat we daar nog tot 14.30 uur op hadden moeten wachten.

Het aantal punten wat ze behaald hebben heb ik wel genoteerd, Sanne 590 punten, Aranea 650 punten en Maran 737 punten.

Groeten Riny Roefs

Indoorwedstrijd GVAC Veldhoven 26 januari 2008

		35 m.	hoog	kogel	punten
JPB	Maran v. Vugt	7,2	0,65	303 cm.	737
MPB	Aranea v. Vugt	7,7	0,75	230 cm.	650
MPA	Sanne v. Leeuwen	7,5	0,70	299 cm.	590

Onze website www.avoirschot.nl is ook voor de jeugd.
Je vind er alle uitslagen, foto's en informatie. Kijk er elke dag op voor je naar bed gaat, dan droom je lekker.

WEDERTCROSS

Hier zette onze jeugdploeg goede prestaties neer. Met acht personen deed AV Oirschot mee bij Atletiek Vereniging Valkenswaard in de Kempische Cross Competitie. Door de snelheid van de eerste Oirschotse loper, Giel Peeters, werd de gehele ploeg gemotiveerd. In zijn cross van 2680 meter liep hij een goede tijd van 12:36 minuten. Ook Kim van Straten liet de juiste tactiek van een rustige start met een zeer sterke finish zien en ondanks de vele deelnemers eindigde zij beter dan ooit evenals Ruben Rietrae bij de jongens.
Bij de jongste leeftijdscategorie liepen Jochem van Eijk en Britt Scheepens een goede wedstrijd, ondanks de blunderende jury die zeer onduidelijk was bij de start van de jongens.
Samen met de andere Oirschotse lopers, Tess Scheepens en Izzy en Tycho Smits, die steeds beter gaan lopen, wisten zij voldoende punten voor AV Oirschot binnen te halen om de goede 6e plaats in de competitie te handhaven.

JEUGD, DE 12 MINUTENTEST *(Adrie Vermeeren)*

Derde 12 minutentest voor de jeugd op woensdag 20 februari 2008 zeer succesvol

Tijdens de woensdagmiddagtraining deden de allerjongsten voor het eerst een 12 minutentest. Voor een aantal lopers was het wel even moeilijk om een dergelijk lange afstand te lopen. Met name de tempoverdeling over de gehele 12 minuten is een moeilijk punt en dat kan alleen door goed en veelvuldig trainen geleerd worden. Ondanks dat een aantal lopers rond de 7de minuut het behoorlijk zwaar hadden, liep toch iedereen de volledige 12 minuten.

	12-12-2007	*16-1-2008*	*20-2-2008*	*km per uur*
Jing Li	-	1850	1775	8,875
Kim	2175	2300	2300	11,500
Giel	2525	2725.	2675	13,375
Arenea	-	-	1550	7,750
Sanne	-	-	1550	7,750
Izzy	-	-	1875	9,375
Jochem	-	-	1700	8,500
Joost	gastloper	-	2115	10,575
Dennis	2150	-	2150	10,750
Ruben	-	-	2325	11,625
Floris	-	-	2175	10,875
Tycho	-	-	2275	11,375
Bart	1925	2010	1800	9,000
Jimmie	2225	-	2275	11,375
Thijs	2250	2200	2400	11,000

Een grote groep van 15 lopers doorstond deze test erg goed. De nog erg jonge Izzy en Tycho Smits vielen wel heel erg op met hun geweldige tempo. Jimmie Rooijackers en vooral ook Thijs de Leest lieten een prima vooruitgang zien. Alle anderen liepen overigens ook voortreffelijk en het glaasje ranja met de tractatie was deze dag dan ook welverdiend. De volgende 12 minutentest stellen we wat langer uit. Indien jullie in de maand maart 2 of 3 keer per week meetrainen dan kunnen jullie in april allemaal je vooruitgang weer laten zien.

JEUGD, UITSLAGEN *(Ad van Zelst)*

zondag 17 februari 2008 — **Wedertcross (Runnersworld comp.), Valkenswaard**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*tijd pr cr*	*km/u*
2680 m	Giel Peeters	12e	JJD	00:12:37	12,75
1760 m	Kim van Straten	10e	MPA	00:08:47	12,02
	Ruben Rietrae	27e	JPA	00:09:10	11,52
1190 m	Tycho Smits	7e	JPC	00:06:23	11,19
	Tess Scheepens	4e	MPC	00:07:30	9,52
	Britt Scheepens	9e	MPB	00:07:30	9,52
	Jochem van Eijk	13e	JPB	00:07:31	9,50
	Izzy Smits	17e	JPC	00:07:51	9,10

zondag 24 februari 2008 — **51e Joe Mann Bosloop, Best**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*tijd pr cr*	*km/u*
2140 m	Giel Peeters		JjunD	00:09:38	13,33
	Dennis Terhaag		JjunD	00:10:21	12,41
1480 m	Kim van Straten		MpupA	00:07:25	11,97
	Thijs de Leest		JpupA	00:07:26	11,95
	Floris Boon		JpupA	00:07:36	11,68
	Damian Voet		JpupA	00:07:39	11,61
	Ruben Rietrae		JpupA	00:07:57	11,17
	Jimmy Rooyackers		JpupA	00:08:02	11,05
	Renske Rietrae		MpupA	00:08:25	10,55
	Sanne van Leeuwen		MpupA	00:09:00	9,87
	Bart van Leeuwen		JpupA	00:09:11	9,67
	Goa Jing Li		JpupA	00:10:11	8,72
1070 m	Tycho Smits		JpupC	00:05:42	11,26
	Eline van Hout		MpupC	00:05:52	10,94
	Britt Scheepens		MpupB	00:06:27	9,95
	Tess Scheepens		MpupC	00:06:45	9,51
	Izzy Smits		JpupC	00:06:49	9,42
	Maran van Vugt		JpupB	00:07:04	9,08
	Aranea van Vugt		MpupB	00:07:33	8,50

Jeugdatletiek AV Oirschot in de lift ?

De tweede maand van het jaar zit er al weer op. We trainen nog een maand in de gymzaal en gelukkig hebben vele jeugdleden de woensdagmiddagtrainingen ontdekt. We kunnen daar nog veel meer leden gebruiken. Buiten hebben we de ruimte, het veld, de bossen de frisse lucht en de natuur in de buurt.

Wij willen heel veel nieuwe leden in de leeftijd van 6 t/m 10 jaar om kennis te maken met de atletieksport. Iedereen is welkom om gratis een aantal keren kennis te komen maken.

Alle leden: zegt dit voort, maak reclame, breng vriendjes en vriendinnetjes mee, kom allemaal op woensdagmiddag om 13.30 uur op het atletiekveld bij sportveld de Kemmer

Met de crossen zijn we op de goede weg en in maart en april willen we een ferme start maken met de technische nummers van de atletiek en ook daarbij op wedstrijden gaan. Via een aantal interne wedstrijdjes, bijvoorbeeld op woensdagmiddag zouden we een stap in de goede richting kunnen zetten.

We hebben dan wel voldoende leden nodig!

De stand van zaken op dit moment is dat we precies 40 jeugdleden hebben waarvan er 6 de afgelopen maanden nooit zijn komen trainen. Van de overige 34 trainende leden doen 15 mensen nooit aan wedstrijden mee. Hoe moeten die 15 jeugdleden gemotiveerd worden om serieus te trainen?

Vandaar mijn oproep!

Adrie Vermeeren

BESTE JAARPRESTATIES 2008

geboorte jaar:	2001 / 2000		1999		1998 / 1997		1996 / 1995	
categorie:	**MPC**	**JPC**	**MPB**	**JPB**	**MPA**	**JPA**	**MJP**	**JJD**
hoog springen			Aranea 75 cm	Maran 65 cm	Sanne 70 cm			
ver springen								
35m sprint			Aranea 7,7 sec	Maran 7,2 sec	Sanne 7,5 sec			
sprint								
400m					Kim 1.37,0	Damian 1.42,0		Giel 1.29,0
600m								
800m								
1000m								
12min test		Tycho 2275 m	Aranea 1550 m	Jochem 1700 m	Kim 2300 m	Thijs 2400 m		Giel 2725 m
kogel			Aranea 230 cm	Maran 303 cm	Sanne 299 cm			
speer/ bal								

PAASACTIVITEIT

Op maandag 24 maart wordt er voor de jeugdleden van AV Oirschot een **paasactiviteit** georganiseerd. Wanneer er minimaal 12 jeugdleden van de groep pupillen en junioren D meedoen, kan deze activiteit doorgaan

We starten die dag om 9.15 uur met verzamelen in het clubhuis. Via een spel worden de groepen daarna samengesteld. Onder begeleiding van een ouder of een ouder lid van de vereniging gaan de groepen daarna verder met de activiteit.

De bedoeling is dat we om 11.30 uur uiterlijk weer terug zijn in het clubhuis waar we nog even kunnen napraten en nog wat kunnen drinken.

Strookje inleveren uiterlijk maandag 10 maart.

Opgeven via deze in te vullen en af te knippen strook.

Aan de Paasactiviteit wil (naam) _ graag meedoen.

Tevens geeft (naam) _ bij deze zich op om een groepje

of een onderdeel mede te begeleiden. Na opgave volgt nadere uitleg. Informatie: Adrie Vermeeren.

JEUGD, TRAININGEN

Winterprogramma 2008, zaaltrainingen (gymzaal De Linde, Lindenlaan)

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

Op tweede Paasdag (maandag 24 maart) vervalt de training, wel hebben we dan onze **Paasactiviteit** van 9.15 uur tot ongeveer 12.00 uur bij het clubhuis en de nabije omgeving daarvan.

dag	*tijd*	*groep*	*trainers*
Maandag	18.30 – 19.30 u	groep 2A	Adrie
Dinsdag	18.30 – 19.30 u	groep 1	Robbert / Thomas
	19.30 – 20.30 u	groep 3	Martien v.d. Ven
Woensdag	13.30 -- 15.00 u	basisschoolleerlingen	Atletiekveld Thomas en Adrie
Donderdag	18.30 – 19.30 u	groep 1	Johan
	19.30 – 20.30 u	groep 2B	Riny
	20.30 – 21.30 u	groep 3	Riny

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

Alle basisschoolleerlingen kunnen op de woensdagmiddag trainen van 13.30- 15.00 uur. Adrie Vermeeren en Thomas van Laarhoven verzorgen de trainingen.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 en om 15.15 uur uiterlijk sluiten we af.

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

Op tweede Paasdag (24 maart) organiseren we een leuke **Paasactiviteit** van ongeveer 9.15 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.

CLUBKAMPIOENSCHAP CROSS

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. Wie wint dan de mooie prijzen die voor iedere categorie afzonderlijk uitgereikt gaan worden. Zie ook pagina 7.

JEUGD, WEDSTRIJDAGENDA *(Adrie Vermeeren)*

datum	*plaats*	*soort wedstrijd*	*aanvang*	*verenigings begeleiding*	*opgeven uiterlijk*
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**	**Clubkamp. cross**		**Ja**	**do 27 maart**

Foto's zaaltraining *(Anne Joosen)*

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, polsstokhoog-springen, discuswerpen, speerwerpen, kogelstoten) krijgen bij de jeugdafdeling van AV Oirschot volle aandacht. Daarnaast zijn er het gehele jaar door ontspannende spelactiviteiten, deelname aan jeugdwedstrijden in de regio en een interne competitie. In de winter worden de avondtrainingen in een zaal gegeven.

Contributie: zie de nieuwe contributietabel op pagina 2 of op de website (onder Algemene Informatie)

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

Jan zat er nogal over in dat de jaarvergadering wéér geen succes zou worden…

…maar gelukkig waren daar de dames van het bestuur die er een gezellige boel van maakten.

ALGEMENE INFORMATIE

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

Hier vind je een lijst met de telefoonnnummers van bestuursleden, commissieleden en trainers.
Hun functies en e-mailadressen staan op onze website www.avoirschot.nl
Je kunt daar meteen doorlinken naar het e-mailadres

Nellie van Beers	0499-573634
Cor van Boven	0499-574823
Joke Bullens	013-5142508
Guus van der Burgt	0499-574548
Anthony Conijn	0499-550641
Ineke Conijn	0499-550641
Leny de Croon	0499-577312
Toon de Croon	0499-575416
Henri Ebbeng	013-5142396
Nickie Fiers	013-5141618
Martien van Gerven	0499-575532
Ad van Heerbeek	013-5142263
Jac van Heerebeek	0499-574150
Ger van Heesch	0499-575496
Jan Heijms	0499-575155
Tineke vd Heuvel	0499-575934
Bert van Hoof	013-5142095
Anne Joosen	0499-574436
Maarten Kaptein	0499-572472
Jan Kemps	0499-575583
Jeanne Kemps,	0499-575583
Robbert vd Kerkhof	0499-575628
Johan der Kinderen	06-23271863
Vincent Klabbers	0499-574966
Judith Klinkenberg	0499-393549
Marjon de Kort	0499-576109
Ton van Liempt	0499-572943
Bart Noijen	06-20803844
Thea Noordijk	013-5142374
Jeanne van Oirschot	0499-574823
Rian Oppers	0499-574664
Mark van der Pasch	0499-574198
Henny van Rijt	0499-575821
Rini Roefs	0499-575766
Cees van de Schoot	0499-573276
Mirjam Smits	0499-841399
Silvia Tempelman	0499-573489
Maarten Tromp	0499-573986
Nol Veldhuizen	0499-574048
Martien vd Ven	0499-574528
Adrie Vermeeren	0499-573489
Mario Wiercx	0499-573871
Ad van Zelst	0499-550695