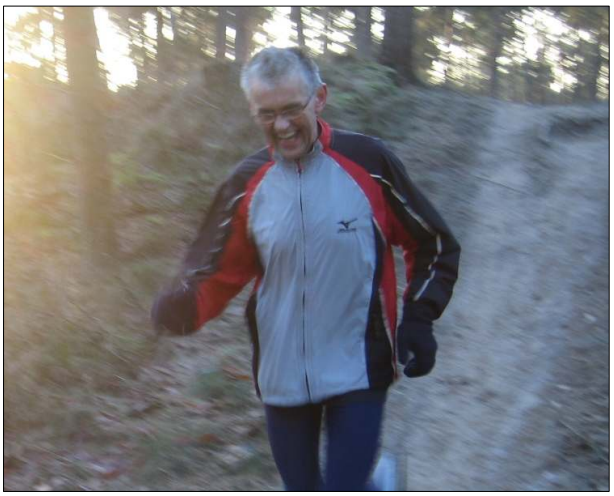
SPIKE

het clubblad van de atletiekvereniging oirschot



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

jaargang 22 - nummer 4 - april 2008

VAN DE VOORZITTER

Zoals u bekend zal zijn viel Pasen dit jaar wel heel vroeg. Daarom zit ik nu op Tweede Paasdag dit verhaal op papier te zetten voor de Spike die begin april verschijnt. Buiten is het nog een beetje wit van de sneeuw die vannacht is gevallen. Dat hebben we al lang niet meer mogen meemaken met Pasen. Maar ja, Pasen was al niet meer zo koud sedert 1964. Dus uitzonderlijk zijn de omstandigheden wel.

De weersomstandigheden zijn nog niet zodanig dat je al aan het zomerseizoen gaat denken. Toch staat het zomerseizoen op het punt van beginnen. Zo is de start van de jaarlijkse loopcursus al weer bijna daar. Op 13 april start de loopcursus voor iedereen die daar interesse in heeft. Dus probeer je buren, collega's, vrienden en anderen te interesseren om mee te gaan hardlopen. Je kunt zelf uit ervaring aan iedereen vertellen hoe leuk dat is. Dus om iemand anders hiervoor warm te maken kan niet zo moeilijk zijn. Zelf heb ik een collega die gestopt is met roken gestrikt. Bij haar nieuwe gezondere leefstijl past natuurlijk perfect dat ze ook gaat hardlopen. Bovendien kan dat ook bijdragen aan het bestrijden van de extra kilo's die vaak samengaan met het niet meer roken.

In de laatst gehouden bestuursvergadering zijn de nieuwe bestuursleden hartelijk welkom geheten in het bestuur. We hebben, zoals dat hoort in de eerste bestuursvergadering na de jaarvergadering, de taken van en voor de diverse bestuursleden opnieuw verdeeld. Veel is daarbij bij het oude gebleven. Maar dat leest u elders wel.
Verder hebben we in de bestuursvergadering ook gesproken over het aanleggen van verlichting op ons terrein. Daardoor kunnen we langer gebruik blijven maken van ons terrein. Het is dan minder noodzakelijk om in de wintermaanden steeds op de weg te gaan trainen. Voor de jeugd zal dat ook betekenen dat we in de wintermaanden minder in de zaal hoeven gaan te trainen. We hebben als bestuur de doelstelling, in overleg met de commissies, er voor te zorgen dat we aan het einde van het zomerseizoen de verlichting hebben staan.

Als laatste wil ik het hier nog eens even hebben over de communicatie binnen onze vereniging en de middelen die hiervoor beschikbaar zijn. Onze vernieuwde website ziet er, ik heb het hier al eerder aangegeven, keurig netjes uit. Het bijhouden van de website kost de nodige tijd en moeite. Daarnaast hebben we de Spike die elke maand verschijnt. Veel informatie op de website en in de Spike zijn gelijk aan elkaar, waarbij de Spike altijd een stuk minder actueel is. De actualiteit van een website kan nu eenmaal altijd veel groter zijn dan van een maandblad.
Daarom moeten we maar eens gaan nadenken over hoe we de communicatie anders kunnen of moeten inrichten. Als u daar ideeën over heeft dan horen het bestuur en ik dat graag. Meedenken en uw mening kenbaar maken maakt onze club alleen maar sterker. Dus we horen het wel van u.

Tot Ziens
Jan Kemps, voorzitter van onze Atletiekvereniging AVO

UIT DE LEDENADMINISTRATIE *(Maarten Kaptein)*

Wijzigingen in het ledenbestand per 1 april

afmeldingen:

Len Kannegieter	VSE
Jos Roefs	M60
Mark van der Pasch	JJC
Sjors Latour	JJC
Sjors heeft het te druk met school. Hij bedankt ons voor de leuke en sportieve tijd	
Luuk Priem	JPA

De roepnaam van de KNAU is gewijzigd in:

ATLETIEKUNIE

De verjaardagen in april:

1	Henk Verbeek	M55
3	Joseph van den Bosch	M55
4	Henriëtte van Summeren	V55
4	Annie van Zeeland	V60
6	Noëlle Davelaar	V45
6	Nickie Fiers	MSE
12	Jan den Ouden	Donat.
13	Ans Nouwens	V45
15	Joep van Rees	JPC
16	Robbert van de Kerkhof	MSE
16	Cees Verkooijen	M65
17	Eric Aarts	MSE
18	Mari Oerlemans	M60
19	Lionne den Boer	V45
19	Rian Oppers	VSE
20	Henk van den Heuvel	M50
23	Martine van den Boom	MJD
24	Jeroen Vullings	MSE
26	Teun Schuncken	JJD

Iedereen natuurlijk van harte!

BESTUURSMEDEDELINGEN *(Maarten Tromp)*

Functies en taakverdeling bestuur 2008

Door het aftreden van René van de Ven en het tussentijds terugtreden als bestuurslid van Leny de Croon, waren er twee vacatures ontstaan die tijdens de afgelopen jaarvergadering zijn ingevuld door de verkiezing van Judith Klinkenberg en Thea Noordijk.
In de bestuursvergadering van 11 maart jl. zijn de overige functies (secretaris en penningmeester) verdeeld. De personele invulling van beide functies is ongewijzigd. Anthony Conijn blijft nog een jaar penningmeester en Maarten Tromp blijft secretaris. Door de toetreding van Judith en Thea hebben zich wel wijzigingen voorgedaan binnen de taakverdeling.

De taakverdeling is nu als volgt:

- *Clubhuiscommissie: Anthony Conijn*
- *20Pluscommissie: Maarten Kaptein*
- *Jeugdcommissie: Anne Joosen*
- *Materialencommissie: Judith Klinkenberg*
- *Recreatiecommissie: Thea Noordijk*
- *Sponsorcommissie: Anthony Conijn*
- *Technische commissie: Jan Kemps*
- *Wandelcommissie: Maarten Kaptein*
- *Wedstrijdcommissie: Maarten Tromp*
- *Kempenoverleg: Jan Kemps*

Agenda bestuursvergadering 14 april 2008

1 Opening door de voorzitter
2 Verslag bestuursvergadering d.d. 11 maart
3 Post
4 In en uit de commissies
5 Activiteitenoverzicht

13 apr	start loopcursus
15 apr	interne loopcompetitie (500m)
22 apr	instuiftraining jeugd
24 apr	instuiftraining jeugd
20 mei	interne loopcompetitie (1500m)
07 jun	jazzloop
17 jun	interne loopcompetitie (3 km)
26 aug	interne loopcompetitie (10 km)
16 sep	interne loopcompetitie (5000m)

6 Accommodatie
7 Rondvraag/mededelingen
8 Sluiting

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

Onze website is nagenoeg klaar. Dat wil zeggen: alles wat we nu hebben werkt. Maar er blijven natuurlijk altijd wensen. Zo zitten er nog wat schoonheidsfoutjes in die nog verholpen moeten worden. En er zijn ook al ideeën over uitbreiding van de rubrieken. De ontwikkeling staat eigenlijk nooit stil, maar het is ook een kwestie van geld, dus we smeren alle wensen uit over het jaar.

Af en toe hoor ik dat bij sommige leden niet alles goed op het scherm komt. Let even op 3 dingen:

- Op het scherm zie je slechts het bovenste deel van de home-pagina. Door te scrollen (met een wielmuis of de pijltjestoetsen) kun je de rest te lezen.
- Voor de diashow op de home-pagina heb je het programma **Adobe Flash Player** nodig. Dit kun je gratis downloaden van de website van Adobe. Tik bij Google in "adobe" en je krijgt een menu waar dit programma bij staat.
- Om de clubrecords te kunnen lezen heb je **Adobe Acrobat Reader** nodig. Ook dit is een gratis te downloaden programma.

In de tabel hiernaast zie je waar de bezoekers in de maand februari vandaan kwamen.

Bezoekers van onze website in februari:

1	88.01%	Netherlands
2	6.57%	Unresolved/Unknown
3	2.41%	US Commercial
4	1.86%	Network
5	0.31%	Belgium
6	0.24%	Old style Arpanet (arpa)
7	0.20%	France
8	0.13%	Non-Profit Organization
9	0.11%	Ireland
10	0.08%	United Kingdom
11	0.02%	Italy
12	0.02%	Sweden
13	0.01%	Germany
14	0.01%	Peru
15	0.01%	Turkey
16	0.01%	Austria
17	0.01%	Canada
18	0.01%	Finland
19	0.01%	Norway
20	0.01%	Poland
21	0.01%	Taiwan
22	0.01%	Hungary

COLLECTE FONDS GEHANDICAPTENSPORT *(Ad van Zelst)*

Van maandag 7 tot en met zaterdag 12 april wordt de nationale collecte gehouden van het Fonds Gehandicaptensport. Het organisatiecomité van deze collecte brengt in Oirschot, Spoordonk en De Beerzen elk jaar zo'n 80 vrijwilligers op de been om in hun wijk te collecteren.
Veel van die vrijwilligers zijn leden van Oirschotse sportverenigingen: juist zij voelen aan wat sport kan betekenen voor gehandicapten. Ook AV Oirschot levert elk jaar een flink aantal collectanten.

In 2007 werd in Oirschot, Spoordonk en de Beerzen het recordbedrag opgehaald van €5197,-

Omdat 25% van de opbrengst besteed mag worden aan een plaatselijke vereniging welke de gehandicaptensport bevordert, konden wij de G-teams van de voetbalverenigingen Beerse Boys en Spoordonkse Boys elk een bijdrage geven van € 650,- voor de aanschaf van sportkleding en sportmaterialen. Het was een doel dat zowel donateurs als collectanten aansprak.

Als invulling van het plaatselijke goede doel hebben we dit jaar gekozen voor:

- *de judoclub van KansPlus, aanschaf van judopakken*
- *de biljartclub van KansPlus, vervangen van het laken van de biljarttafel*
- *de gymclub van ODI, spelmaterialen*
- *Blauwe Vogels van Scouting Oirschot, bijdrage in een z.g. "beach"-rolstoel*

In de Beerzen hebben we nog enkele vrijwilligers nodig. Wil je een bijdrage leveren aan dit aansprekende doel, meld je dan aan. De te lopen routes zijn niet groot, in pakweg 2 tot 3 uur ben je klaar, behalve als je overal blijft koffie drinken.

Bel of mail me even: 0499-550695 / vanzelst-westland@chello.nl

UIT DE REDACTIEVERGADERING *(Vincent Klabbers)*

Met de Spike sta je sterk

Daar zijn we gelukkig van af, sprak Jeanne Kemps met nadruk. In het verleden moesten we al die boekjes zelf nieten. Het apparaat hebben we nog.

Jeanne vertelt en ondertussen telt ze de blauwe boekjes. Ieder stapeltje in een aparte plastic tas om ze te kunnen vervoeren naar de bezorgers. Een andere stapel is voor de brievenbus en krijgt een sticker voor verzending via de post.

Het blad doorloopt iedere maand een vaste cyclus. De dames en heren van de bezorging weten daar alles van: De leden schrijven, de redactieleden redigeren, de drukker drukt, bezorgers bezorgen en daarna zitten we allemaal lekker op de bank te lezen in onze Spike met een trappistje en wat puntjes kaas, plakjes worst en niet te vergeten een schaaltje krokante brokkeltjes.

De volgende dag sporten we de calorieën er weer af, lopend over een pad of weg. Daar schrijven we dan weer over, sturen het op naar Ad of Vincent en De Spike is begonnen aan een nieuwe maandelijkse cyclus.

Zo gaat ie goed dankzij Robbert van de Kerkhof, Jacqueline Tromp, Ria Louwers, Berti Smetsers, Sonja van Bommel, Susanne Aarts, Frans Verhagen, Mia Heijms, Toos de Croon en uiteraard Jan en Jeanne Kemps. Zij brengen de Spike maandelijks bij ons thuis. Namens alle leden hartelijk dank voor al het vrijwillige werk.

De oude letter: Times

We gebruikten in de Spike altijd de Times, een lettertype dat gemakkelijk leest, ook als de drukkwaliteit wat minder is. Daarom worden alle kranten in een soortgelijke letter opgemaakt. Deze letter is echter minder goed leesbaar op een beeldscherm. Daar voldoet een schreefloze* letter als de Arial beter. Omdat we in de toekomst de Spike ook op de website willen zetten, houden we daar nu al rekening mee en maken nu alles op in het lettertype Arial.

** een schreefletter heeft dwarsstreepjes aan de uiteinden en meestal een sterk verloop van dik naar dun.*

De nieuwe letter: Arial

We gebruikten in de Spike altijd de Times een lettertype dat gemakkelijk leest, ook als de drukkwaliteit wat minder is. Daarom worden alle kranten in een soortgelijke letter opgemaakt. Deze letter is echter minder goed leesbaar op een beeldscherm. Daar voldoet een schreefloze* letter als de Arial beter. Omdat we in de toekomst de Spike ook op de website willen zetten, houden we daar nu al rekening mee en maken nu alles op in het lettertype Arial.

** een schreefloze letter heeft geen dwarsstreepjes aan de uiteinden en de lijn is meestal optisch overal even dik.*

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

Nellie van Beers bij de NK Cross
Gilze-Rijen, 1 maart. Nellie van Beers was dit jaar de enige Oirschotse deelnemer aan de wedstrijden om het Nederlands Kampioenschap Cross. Bij een harde wind liep ze 25:47 minuten over 5600 meter en behaalde daarmee een eervolle 6e plaats. Een aantal supporters was naar Rijen getrokken om Nellie aan te moedigen.

Ruud van Woensel 1e M50 in Drunen
Drunen, 9 maart. Met 17 atleten was AV Oirschot vertegenwoordigd, waarvan 12 leden van het Running Team Oirschot. Niet alleen Ruud van Woensel presteerde goed, ook Roland van Loon zette een club- en een persoonlijk record en verder waren er p.r.'s voor Ger van Heesch, Ton Peeters en Ronald van de Vondervoort. Erik van Ingen evenaardde zijn p.r.

Oirschotse jeugd sterk bij Driedorpencross, Martien van de Ven 2e M50
Sint Oedenrode, 9 maart. Ondanks ziekte van de twee beste lopers van AV Oirschot zette de jeugdploeg een prima prestatie neer in hun laatste cross van het seizoen. Zie het verslag op de jeugdpagina's.
Martien van de Ven was dit seizoen de meest constante deelnemer aan de competitie. Hij behaalde een mooie 2e plaats bij de M50 en werd daarmee ook in de eindstand 2e.

We zijn vier juryleden rijker
Veldhoven, 10 maart. Adrie Louwers, Ria Louwers, Leny de Croon en Joke Bullens zijn geslaagd voor de cursus Jury Algemeen 60.

Marathon Tilburg 2009 gaat niet door
Tilburg, 13 maart. Er wordt volgend jaar geen marathon gelopen in Tilburg. Dat heeft de organisatie van de marathon bevestigd. De marathon zou ter gelegenheid van het 200-jarig bestaan van de stad op 10 mei worden gehouden, maar wordt door een tekort aan geld geschrapt.

Fusie atletiekverenigingen Eindhoven
Eindhoven, 13 maart. de atletiekverenigingen PSV Atletiek en Olympia gaan samen verder. Er ontstaat nu een atletiekvereniging met meer dan duizend leden. De club krijgt als voorlopige werknaam Eindhoven Atletiek. De clubs delen sinds 1986 de atletiekaccommodatie op De Hondsheuvels in Eindhoven. De nieuwe club is naar verwachting medio april een feit.

Nieuwe vereniging in Geldrop
Geldrop, 20 maart. Het succes van Geldrop Runners heeft er toe geleid dat een half jaar na de oprichting de vereniging met ingang van 1 maart lid geworden is van de Atletiekunie.

DE ESTAFETTEPEN *(Judith Klinkenberg)*

Hallo clubgenoten,

Deze keer is het mijn beurt om mezelf voor te stellen in de rubriek 'de Estafettepen'.
Mijn naam is Judith Klinkenberg en ik ben 33 jaar. Samen met mijn vriend Rob en niet te vergeten onze kat Simba wonen wij nu ongeveer vier jaar in Oirschot.

Ruim een jaar geleden vond ik dat het wel eens tijd werd om wat aan mijn conditie te gaan doen. Ik ben gestopt met roken en was hierdoor misschien wel wat te zwaar geworden.
De vraag waar velen op zo'n moment mee worstelen, speelde ook mij parten; Wat ga ik dan doen? Ik had nog nooit echt iets aan sport gedaan. Vroeger toen ik nog een klein meisje was heb ik ongeveer 2 jaar op balletles gezeten en in mijn tienerjaren ben ik een blauwe maandag lid geweest van een fitnessclub. Beide pogingen om te gaan sporten zijn om verschillende redenen gestrand. Toch moest er iets zijn wat bij mij zou passen.

Op de website van de atletiekvereniging las ik dat er een loopcursus voor beginners gegeven zou worden. Een van de voorwaarde was dat je vooral geen conditie mocht hebben. Was dat even een geluk, aan deze voorwaarden kon ik wel voldoen.
Dat ik na het volgen van de cursus een kwartier aan stuk kon hardlopen maakte de uitdaging groter. Dus heb ik me aangemeld.

Ongelofelijk hoe vlug je enige conditie hebt opgebouwd en je inderdaad, na 10 weken de cursus gevolgd te hebben, een kwartier achter elkaar kan hardlopen.
Cees en Toon, nog bedankt voor de wijze waarop jullie de training gegeven hebben. Na de cursus vond ik het zonde om, na alle energie en moeite die ik er ingestoken had, te stoppen. Ik heb er plezier en lol in gekregen en ben dan ook lid geworden van de club. Sinds een aantal trainingen loop ik mee met groep 2B. Ik hoop dit verder te kunnen uitbouwen.

Veel van mijn tijd breng ik door in het gemeentehuis van Sint-Michielsgestel. Ik werk daar als juridisch medewerker en hou me voornamelijk bezig met bouwvergunningen. Het verlenen van vrijstellingen van het bestemmingsplan, het weigeren van bouwvergunningen, bezwaar- en beroepszaken, bijhouden en invoeren van nieuwe wetgeving zijn de taken die tot mijn werkpakket behoren. Een leuke en vooral afwisselende baan.
Sinds november vorige jaar zitten wij in een nieuw gemeentehuis. Bij het ontwerpen van het nieuwe gebouw zijn de 'ondernemende' ambtenaar en het flexwerken de uitgangspunten geweest. Dus geen eigen bureau met daarop een foto en plantje meer maar ik moet voortaan een plekje moeten zoeken in een van de kantoortuinen of concentratiewerkplekken. Tevens heb ik de mogelijkheid om een tussendoortje of lunch te nuttigen in een koffiecorner waarbij ik dan kan bijpraten met collega's. Het is even wennen maar over een aantal maanden zal er een evaluatie gehouden worden…..zelf mis ik vooral de radio want ook deze past niet binnen deze organisatiestructuur.

De vrije tijd die dan nog overblijft besteed ik graag aan het lezen van een boek. Mijn voorkeur gaat uit naar thrillers/crime en ook de boeken van Peter R. de Vries heb ik allemaal gelezen. Ook voor het televisieprogramma van Peter R. de Vries blijf ik thuis. Verder kijk ik graag naar programma's als Opgelicht, Hof van Joosten, Radar, Kassa, maar ook naar Idols en spelprogramma's. Door Rob ben ik aangestoken met het Volkswagen-virus. Wij zijn dan ook de trotste bezitters van een Kever uit het jaar 1974 en een Buggy uit het jaar 1968. De Kever moet na jaren trouwe dienst weer een opknapbeurt ondergaan en de Buggy is, voor zover dat mogelijk is, af. Daarmee gaan we graag een stukje toeren.

Tot zover mijn stukje voor de estaffettepen. Ik geeft de pen door aan Jeroen Vullings.

Groetjes,
Judith Klinkenberg

KLINKERS *(Ad van Zelst)*

Omdat winnen belangrijker is dan meedoen heb ik een nieuwe trainingsmethode getest: 6 dagen vóór de halve marathon van Drunen rijd ik in het donker met mijn fiets tegen een hoop straatklinkers die de gemeente op de bulderbaan heeft gestort.
Thuis neem ik tevreden de schade op: een blauw oog, daaronder een zwelling zo groot als een pingpongbal, ellebogen kapot, knieën kapot, schouder gekneusd, overal blauwe plekken. Kijken hoe dat gaat zondag.

Zondag, Drunen. Dju, wat valt dat tegen, alles doet zeer. Ger is al meteen uit het zicht verdwenen. Zo rond de 14 kilometer hoor ik achter me: *"Hoi Ad, gaat het?"*. Hans van de Wal!
Altijd vriendelijk die jongen, maar hij had beter niks kunnen zeggen, want ik denk: "Dat niet hè" en probeer bij 'm te blijven. Dat lukt en als we omhoog lopen merk ik dat ik nog wat meer in me heb. Hans haakt af en in de laatste kilometers loop ik de rest van zijn groepje ook nog los. Ik finish in 1:46:07, maar vorig jaar liep ik hier 1:36 rond.
Experiment mislukt. In mijn trainingslogboek schrijf ik: *"In de week voor een wedstrijd niet tegen een berg klinkers fietsen"*

Dat blauw oog is al weer weg, maar het zag er indrukwekkend uit. Ik had er eigenlijk een foto van moeten maken, maar dat doe ik de volgende keer wel.

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

AUTORIJSCHOOL
THEA DE JONG

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

JAZZLOOP *(Ad van Zelst, wedstrijdcommissie)*

Al enkele jaren komen we geld tekort op de organisatie van de Jazzloop en de Auwjaorscross. Zowel het bestuur als de wedstrijdcommissie willen dit veranderen, omdat dit ten koste gaat van andere club-activiteiten.
De organisatiekosten van wedstrijden zijn behoorlijk en lopen elk jaar op. Denk dan aan de geldprijzen, het drukken van folders, geluid, omroeper, consumptiebonnen voor vrijwilligers, kopieerkosten, porti en ga zo maar door. Vorig jaar werden drie verkeersborden gestolen die we van de gemeente hadden geleend. Of we maar even 265 euro af wilden tikken. Gelukkig hebben we dat met de Jazzorganisatie kunnen regelen.

We hebben nu besloten dat onze wedstrijden kostendekkend moeten zijn, óók als het aantal deelnemers eens een keer tegenvalt. We hebben twee bronnen van inkomsten: onze sponsors en het inschrijfgeld. Na alle mogelijke afwegingen hebben we het volgende besloten:

- **Het inschrijfgeld** voor de Jazzloop gaat met 1 euro omhoog en komt op € 6,00 voor volwassenen. Deelname aan de jeugdlopen blijft gratis.
  Deelnemers die voorinschrijven krijgen 1 euro korting. Voorinschrijven vinden we belangrijk, want dan komen we op de wedstrijddag niet voor verrassingen te staan. Ook hebben we dan minder mensen nodig op het inschrijfbureau, vrijwilligers die elders kunnen worden ingezet of nu zelf kunnen meelopen.

- **Ook leden van AV Oirschot** gaan betalen voor deelname. We vinden dat we het niet meer kunnen maken dat leden die nooit aan wedstrijden deelnemen via hun contributie meebetalen aan hen die wél meedoen.
  Wél krijgen onze leden €3,50 korting **als ze van te voren inschrijven,** ze betalen dan het bescheiden bedrag van €2,50.
  Dat is minder dan de kostprijs: alleen al een leuke herinnering als een doosje aardbeien of een flesje wijn kost al gauw tussen de €1,50 en € 2,00.
  Voorinschrijven is binnenkort al mogelijk via internet en er komen ruim op tijd inschrijfbriefjes in het clubhuis te liggen. Ieder lid waarvan we beschikken over het e-mailadres krijgt tijdig één of meerdere oproepen om in te schrijven.

- **Voor alle deelnemers** geldt dat het inschrijfgeld per automatische incasso wordt geïnd, of deze nu op komt dagen of niet (In 2006 hielden we na de Jazzloop 150 torenkoeken over die we als herinnering hadden ingekocht, omdat het aantal deelnemers door het warme weer erg tegenviel).

Door deze veranderingen denken we de kwaliteit van onze externe wedstrijden op een hoger plan te kunnen brengen en daar heeft iedereen dan weer plezier van.

Zodra de voorinschrijving geopend is gaan we regelmatig via de Spike, de website, e-mailings en het clubhuis onze leden eraan herinneren om op tijd in te schrijven.

TRAININGEN JAZZLOOP *(Cees van de Schoot)*

Bij de Jazzloop willen we zoveel mogelijk Oirschottenaren aan de start hebben, zodat het evenement nog meer gaat leven bij de Oirschotse bevolking. Daarom hebben we een aanbod voor recreatieve lopers die geen lid zijn van onze atletiekvereniging:

Vanaf dinsdag 1 april mogen aspirantdeelnemers 3x per week mee trainen met de club. Ze trainen dan 10 weken lang onder deskundige begeleiding specifiek op de 10 kilometer. Het gaat om de clubtrainingen op dinsdag- en donderdagavond van 19:00 uur tot 20:30 uur en de vrije training op zaterdag van 9:00 uur tot 10:30 uur. Alle trainingen starten bij het atletiekveld bij Sporthal De Kemmer aan de Bloemendaal / Eindhovensedijk.
Tijdens de training zal aandacht besteed worden aan trainingsopbouw, looptechniek, blessurepreventie, keuze van schoeisel en kleding.

Ook drinken en voeding komt aan bod: wat kun je wel en niet eten voor een training of wedstrijd.

De kosten zijn 30 euro per persoon, alles inbegrepen, ook het startbewijs voor de Jazzloop. Inlichtingen bij Cees van de Schoot 0499-573276 of kijk op onze website www.avoirschot.nl (onder TRAININGEN).

Dit loopprogramma is bestemd voor lopers met enige conditie (minimaal een half uur kunnen hardlopen). Mensen met een conditie "nul" kunnen deelnemen aan de hardloopcursus die begint op zondag 13 april, zie de informatie elders in deze Spike

Hierbij een oproep aan alle AV Oirschot-leden: probeer nú kennissen en familieleden enthousiast te maken voor de loopsport. Er is geen gemakkelijker manier om fit te blijven en mogelijk krijgen we er nieuwe leden bij.

HENK DE VOCHT
WONINGINRICHTING

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

Raamdecoratie-vloeren-slapen
Gratis advies aan huis

HARDLOOPCURSUS 2008 *(Cees van de Schoot)*

Voor de 20e keer organiseert AV Oirschot een cursus voor beginnende lopers of mensen die het sporten weer willen oppakken.

Dat sporten gezond is hoeven we niemand meer uit te leggen, maar we merken vaak dat de drempel om echt te beginnen toch wat hoog is. Wij proberen die drempel te verlagen door in een gezellige sfeer spelenderwijs de conditie te verbeteren.

Bij de hardloopcursus is er aandacht voor trainingsopbouw, looptechniek, blessure-preventie, keuze van schoenen en kleding en wat je wel en niet moet eten en drinken.
Geloof het of niet: je start met niveau "nul" en na afloop van de cursus ben je in staat om aan te haken bij een van onze recreantengroepen. En omdat we het leuk houden sla je niet zo gauw een training over.

Start van de loopcursus 2008 is op zondag 13 april a.s. De lessen worden gehouden vanaf het atletiekveld bij Sporthal De Kemmer. De cursus duurt 10 weken. Er zijn 2 lessen per week, tegelijk met de recreantentrainingen. Cursusleiders zijn Cees van de Schoot en Toon de Croon, beiden gecertificeerde looptrainers met veel loopervaring.

De laatste training omvat een bosloop, waarna koffie wordt gedronken en elke cursist een certificaat en het boekje "Gezond en veilig lopen" ontvangt.

Hierbij een oproep aan alle AV Oirschot-leden: probeer nú kennissen en familieleden enthousiast te maken voor de loopsport. Er is geen gemakkelijker manier om fit te blijven en mogelijk krijgen we er nieuwe leden bij.

Inlichtingen zijn te verkrijgen bij de trainers, waar je je ook kunt opgeven. Opgeven en betalen kan ook nog voorafgaand aan de eerste les op het atletiekveld.

Waar:	**atletiekveld AV Oirschot bij Sporthal De Kemmer (Bloemendaal / Eindhovensedijk).**
Wanneer:	**vanaf zondag 13 april, elke zondag om 9.30 uur en elke woensdag om 19.00 uur.**
Hoelang:	**de cursus duurt 10 weken, de afsluiting is op 18 juni**
Kosten:	**€ 27,50 voor de gehele cursus van 20 lessen (leden AV Oirschot gratis)**
Info:	**Cees van de Schoot tel 0499 – 573276 / ceesvandeschoot@kpnplanet.nl** **Toon de Croon tel 0499-575416 / toondecroon@chello.nl**

Deze informatie staat ook op onze website (onder trainingen), je kunt je daar ook met één muisklik aanmelden. De loopcursus is een initiatief van de Stichting Atletiekbelangen Oirschot

INTERNE COMPETITIE *(Ad Van Zelst)*

Op dinsdag 15 april wordt de eerste wedstrijd gelopen in de AV Oirschot Interne Competitie. Start van de 500 meter is om 19:00 uur op de atletiekbaan. In de loop van de zomer volgen nog de 1500 meter (baan), 3 km (weg), 10 km (weg) en de 5000 meter (baan). Alle wedstrijden worden op dinsdagavond gelopen, zie de wedstrijdagenda.

Puntentelling: voor alle afstanden wordt de tijd teruggerekend naar het aantal seconden per 500 meter. De 1500 metertijd wordt dus door 3 gedeeld en dat aantal seconden zijn je punten.

Als je een onderdeel mist krijg je het aantal punten van de langzaamste loper in die categorie plus 10. De loper met het laagste puntenaantal wint de competitie. Je mag maximaal twee onderdelen missen anders word je niet in de uitslag opgenomen.

Aan de hand van de uitslag van vorig jaar kun je je kansen inschatten. Je ziet: in enkele categorieën zijn zo weinig deelnemers dat je al 2e bent als je 3 keer van start gaat en de finish haalt. **Kom op dames en heren, we willen toch allemaal wel clubkampioen worden!**

INTERNE LOOPCOMPETITIE 2007 - EINDKLASSEMENT

HEREN SENIOREN + JEUGD
1. Bart Noyen

HEREN 35+
1. Ronald vd Vondervoort

HEREN 45 +
1. Gerrie Dijkstra
2. Cees Koppen
3. Martien v Gerven
4. Hennie van Rijt
5. Henk vd Ven
6. Hans vd Wal
7. Jac v Heerbeek
8. Ger van Heesch
9. Nol Veldhuizen
10. Adrie Louwers

HEREN 55 +
1. Ad v Heerbeek
2. Ad van Zelst
3. Erik van Ingen

HEREN 65 +
1. Laurent Linssen
2. Maarten Kaptein

DAMES SENIOREN + JEUGD
1. Karin Timmermans
2. Linda Timmermans

DAMES 35 +
1. Sonja v Bommel
2. Joke Bullens
3. Anita Timmermans

DAMES 45 +
1. Antoinet v Esch
2. Jozé vd Burgt
3. Tineke vd Heuvel
4. Leny de Croon
5. Silvia Tempelman

< Tijdwaarneming, zeer belangrijk

Felle strijd bij de 500 meter
V

LOOP MEE MET DE EKIDEN IN BEST *(Ad van Zelst)*

Van de Bestse atletiekvereniging Generaal Michaelis kregen we de uitnodiging om op donderdag 26 juni mee te lopen met de EKIDEN. Deze wedstrijd, een halve marathon in estafettevorm, wordt dit jaar voor de negende keer gehouden. Een team bestaat uit 5 lopers (of 4 lopers en 2 junioren jonger dan 16) die elk één ronde van ongeveer 4 kilometer lopen en dat natuurlijk zo hard als het kan.

Bij het aanmelden is belangrijk om te vermelden hoe oud je bent en wat je tijd is op de kilometer. De organisatie stelt dan op basis van deze gegevens de ploegen samen, waarbij ernaar gestreefd wordt dat alle ploegen op papier even sterk zijn. Dit geeft een geweldig spektakel omdat de winnende ploeg van te voren allerminst vast staat en zelfs in de laatste ronde nog verrassingen kunnen plaatsvinden. De ploegen bepalen zelf de volgorde van de lopers. Voor de goede orde: AV Oirschot stelt zijn eigen ploegen samen.

Er is ook een apart klassement voor familieteams. Een familieteam moet aan de volgende voorwaarden voldoen:

- Minimaal één lid van de familie moet lid zijn van GM of AV Oirschot.
- De ploeg moet uit minimaal vier aantoonbare familieleden bestaan (broer, zus, vader, moeder, opa, oma, oom, tante, zwager, schoonzus, neef, nicht, vaste relatie, maar niet de hond).
- Per team is één gastloper toegestaan.
- Ook hier geldt dat 2 junioren (jonger dan 16) elk een halve ronde lopen.
- De teamleider mag hier natuurlijk zelf de ploeg samenstellen
- De familieploegen zorgen zelf voor de herkenbaarheid van het team door middel van een sjerp, T-shirt, familiekleding of een ander ludiek iets.

Deelname is gratis

De eerste start is om 19.15 uur. De laatste loper verwachten we rond 21.30 uur binnen.

- **De winnende ploegen ontvangen naast de eeuwige roem een meter worst.**
- **De ploegen die als tweede eindigen ontvangen een kilo kaas**
- **De ploegen die derde worden ontvangen 15 consumptiebonnen.**
  Alle prijzen moeten wel ter plaatse genuttigd worden.

Inschrijven kan tot 22 juni per e-mail bij Cees van de Schoot ceesvandeschoot@kpnplanet.nl via de website of via de inschrijfformulieren in het clubhuis.

Zet maar vast op de kalender: donderdag 26 juni 19:15 uur EKIDEN BEST

HALVE EN HELE *(Ad van Zelst)*

13 april: Rotterdam Marathon
De zware duurtrainingen zijn zowat afgerond, het is nu zaak de conditie op peil te houden en vooral rust te nemen. Het team van AV Oirschot *(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)* is klaar voor de start, de bus zit nagenoeg vol, het wordt een prachtige dag!

1 mei: Hemelvaartloop Eindhoven
Deze wedstrijd gaat dit jaar niet door

29 juni: Aletsch Halve Marathon (Zwitserland)
Aangemeld: *Guus van der Burgt en Roland van Loon*
Aanmelden is nog mogelijk. Vanwege geringe belangstelling vindt aanmelding/reservering pas in later stadium plaats.
Info: Guus van der Burgt, ibbab@wxs.nl.

26 oktober: Marathon Brabant
Behoorlijk wat Oirschotse deelnemers aan de halve marathon elk jaar en nu gaat *Antoinet van Esch* in Etten-Leur haar eerste hele marathon lopen.

12 oktober: Marathon Eindhoven
Nog niets bekend over Oirschotse deelnemers

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

Uitnodiging informatieavond
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 20.30u 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.

Te gast bij zorgboerderij Giersbergen
Tijdens onze jaarlijkse deelname aan de halve Marathon van Drunen waren we dit jaar wederom te gast bij een van onze sponsors. In deze zorgboerderij kon het hele team zich op hun gemak en onder het genot van een kop koffie of thee voorbreiden op de wedstrijd. Nadat iedereen zich verkleed had vertrokken we gezamenlijk naar de start van de wedstrijd die dwars door de schitterende Loonse en

Drunense duinen loopt of om deel te nemen aan een kortere afstand.
Met als resultaat dat sommige van ons een PR liepen....en anderen net niet. Na een lekkere douche hebben we met z'n allen genoten van de aangeboden lunch (echte erwtensoep met worst en roggebrood met spek!) en plezierig nagepraat over van alles.

Nachttraining goed verlopen
Op 1 en 2 maart heeft het Running Team Oirschot 's nachts getraind. Tijdens deze oefensessie konden enkele nieuwe leden ervaring op doen op 't Roparun-parcours van Ossendrecht naar Oude Tonge over een afstand van 56km. Het gehele team werd na het nuttigen van een maaltijd gesplitst in 2 subteams die vervolgens hun route in het donker aflegde. Ondanks de stevige wind (gelukkig geen regen deze keer...) waren beide teams mooi op tijd binnen.

CLUBRECORDS *(Ad van Zelst)*

- Op 1 maart verbeterde Ad van Heerbeek in Eersel zijn eigen clubrecord bij de M55 op de halve marathon met 21 seconden.
- Roland van Loon stelde op 9 maart in Drunen een clubrecord halve marathon in de categorie M35.

CLUBRECORDS ERKEND IN 2008

datum	*naam*	*categorie*	*plaats*	*discipline*	*prestatie*
240208	Nellie van Beers	V50	Tilburg	30 km	2:19:13 u
010308	Ad van Heerbeek	M55	Eersel	21,1 km	1:38:10 u
090308	Roland van Loon	M35	Drunen	21,1 km	1:23:24 u

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
- zelf aanmelden, vergezeld van een bewijsstuk (b.v. een kopie van de uitslag op www.uitslagen.nl)

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)

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

BeKa

VOOR KOMPLEET AUTO-ONDERHOUD

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

GLASSTECH®
AUTORUIT TECHNIEK

STEK
airco service

UITSLAGEN *(Ad van Zelst)*

zaterdag 1 maart 2008								28e DES Halve Marathon 'Jan Kolenloop', Eersel
afstand		*naam*	*positie*	*cat.*	*tijd*	*pr*	*cr*	*km/u*
21.1	km	Cees Koppen	13e	M45	01:33:57			13,48
		Ad van Heerbeek*	8e	M55	01:38:10		✓	12,90
10.55	km	Jac van Heerebeek		Mrecr	00:44:33			14,21

** clubrecord in de categorie M55 onder voorbehoud goedkeuring clubrecordcommissie*

za 1 en zo 2 maart 2008								Audax NK cross, Gilze-Rijen
afstand		*naam*	*positie*	*cat.*	*tijd*	*pr*	*cr*	*km/u*
7900	m	Ton Smetsers		Mrecr	00:38:16			12,39
		Maarten Tromp		Mrecr	00:39:01			12,15
5600	m	Nellie van Beers	6e	V50	00:25:47			13,03

< Ruud van Woensel op het podium

zondag 9 maart 2008								Fresenius Halve Marathon, Drunen
afstand		*naam*	*positie*	*cat.*	*tijd*	*pr*	*cr*	*km/u*
21.1	km	Ruud van Woensel	1e	M50	01:19:56			15,84
		Roland van Loon	8e	M35	01:23:08	✓	✓	15,23
		Ton Peeters		Mrecr	01:23:24	✓		15,18
		Adrie Louwers	21e	M50	01:33:24			13,55
		Ronald van de Vondervoort		Mrecr	01:34:04	✓		13,46
		Ger van Heesch		Mrecr	01:41:07	✓		12,52
		Tineke van den Heuvel	9e	V45	01:43:20			12,25
		Ad van Zelst	18e	M60	01:46:07			11,93
		Mari Oerlemans	19e	M60	01:46:32			11,88
		Hans van de Wal		Mrecr	01:47:21			11,79
		Erik van Ingen		Mrecr	01:48:45			11,64
		Jeanne Kemps		Vrecr	01:52:20			11,27
		Arja Oerlemans	19e	V45	01:57:45			10,75
		Marita van Hoof		Vrecr	02:06:30			10,01
9.4	km	Jan Kemps		Mrecr	00:50:23			11,19
		Berti Smetsers		Vrecr	00:58:18			9,67
		Ria Louwers		Vrecr	00:59:26			9,49

UITSLAGEN *(Ad van Zelst)*

zondag 9 maart 2008								Driedorpencross (Runnersworld), Sint Oedenrode
afstand		*naam*	*positie*	*cat.*	*tijd*	*pr*	*cr*	*km/u*
9012	m	Martien van de Ven	2e	M55	00:39:14			13,78

zondag 16 maart 2008								Intersport Van den Broek Halve marathon, Veldhoven
afstand		*naam*	*positie*	*cat.*	*tijd*	*pr*	*cr*	*km/u*
21.1	km	Ton Peeters	15e	M35	01:29:41			14,12
		Jac van Heerebeek	12e	M45	01:32:11			13,73
		Cees Koppen	17e	M45	01:34:34			13,39
		Ad van Heerebeek	22e	M45	01:51:33			11,35

Paasloop Boxtel

maandag 24 maart 2008								32e Rabobank Paasloop, Boxtel
afstand		*naam*	*positie*	*cat.*	*tijd*	*pr*	*cr*	*km/u*
15	km	Ton Peeters	13e	M35	00:59:55			15,02
		Cees Koppen	11e	M50	01:05:33	✓		13,73

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.

WEDSTRIJDKALENDER *(Leny de Croon)*

datum	*plaats*	*wedstrijd en website*	*10 km*	*15 km*	*10 em*	*21,1 km*	*42,2 km*	*cross*	*diversen*
Za 5 apr	Reusel	Rabo Stratenloop	x						
Zo 13 apr	Rotterdam	Fortis Marathon Rotterdam					x		
Di 15 apr	ATLETIEKVELD	INTERNE COMPETITIE 500 M.							x
Wo 16 apr	Heythuysen (L)	Avondloop	x						
Za 19 apr	Oisterwijk	Vennenloop	x	x					
Zo 20 apr	Liempde	Velder Parkloop							x
Wo 23 apr	Eindhoven	Hypotheker Beekloop							x
Za 26 apr	Beesel (L)	Voorjaarsrun	x						
Zo 27 apr	Enschede	ING Bank Enschede Marathon	x			x	x		
Wo 30 apr	Lieshout	21e Oranjeloop	x						
Wo 30 apr	Hilvarenbeek	27e Torenloop							x
Do 1 mei	Eindhoven	Hemelvaartloop ***afgelast***	x						
Za 3 mei	Deurne	Dreefloop		x					
Vr 9 mei	Beegden (L)	Dwars door Beegden	x						
Ma 12 mei	Eersel	43e Rabo Pinksterloop			x				x
Zo 17 mei	Kaatsheuvel	Kaatsheuvelse Pleinloop	x						
Di 20 mei	ATLETIEKVELD	INTERNE COMPETITIE 1500 M.							x
Vr 24 mei	Helden (L)	Ringenloop	x						
Zo 25 mei	's-Hertogenbosch	Vestingloop		x					x
Za 7 juni	OIRSCHOT	DE MEEUW JAZZLOOP	x						x
Di 17 juni	MONTFORTLAAN	INTERNE COMPETITIE 3 KM							x
Di 26 aug	MONTFORTLAAN	INTERNE COMPETITIE 10 KM	x						
Di 16 sept	ATLETIEKVELD	INTERNE COMPETITIE 5000 M							x
Verder in 2008 (voorzover bekend)									
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					

Kijk voor verdere informatie over de wedstrijd op www.inschrijven.nl, www.uitslagen.nl (evenementen) of www.hardlopen.nl (klik loopagenda). Je kunt ook rechtstreeks naar de website van de wedstrijd of de organiserende vereniging gaan via de links op de AV Oirschot website.

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

Tropisch Rotterdam 2007 >

TRAININGEN *(Cees van de Schoot)*

trainingsschema april 2008		
ma	31	HL 50 min
di	1	W-up (1½-1-½ min) 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
ma	7	HL 50 min
di	8	W-up 10-12 x I 80% 150m 50m dribb; 150m=accent op 50 frequentie,50 vlot,50 snel, 15 min HL (eventueel in 2 blokken)
wo	9	DL 2 12 km
do	10	W-up 5x (4 min DL 2 + 4 min DL 3) aaneengesloten, 15 min HL
vr	11	rust
za	12	Rustige DL 1 60 min
zo	13	Bosloop 50 min; Start loopcursus; Marathon Rotterdam
ma	14	HL 50 min
di	15	1e wedstrijd Interne competitie 500m op de baan, start vanaf 19:00 uur
wo	16	HL 30 min 45 min DL 1
do	17	W-up 45 min DL 1 5 min DL 3, 15 min HL
vr	18	rust
za	19	Rustige DL 1 75 min
zo	20	Bosloop 50 min
ma	23	HL 60 min
di	22	W-up 400-100-300-100-200-100-400-100-300-100 enz. tot 50 min snel-dribb enz I=80%, 15 min HL (eventueel in 2 blokken)
wo	23	DL 2 12 km
do	24	W-up minutenlp 12-10-8-6-4 DL 3, p 3 min HL, 15 min HL
vr	25	rust
za	26	Rustige DL 1 60 min
zo	27	Bosloop 50 min
ma	28	HL 50 min
di	29	W-up ritme training 3x(7x 15 sec) p 1 min DL 2 Sp 5 min HL, 15 min HL
wo	30	DL 2 14 km
do	1	W-up 6-8x 1000m I DL3 p 2 min dribb, 15 min HL
vr	2	rust
za	3	Rustige DL 1 75 min
zo	4	Bosloop 60 min

We starten vanaf dinsdag 1 april met alle trainingen weer op het atletiekveld.

Clubtrainingen (met begeleiding)
dinsdag 19:00 uur vanaf het atletiekveld
donderdag 19:00 uur vanaf het atletiekveld

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

Marathontrainingen (tot en met 6 april)
zondag 9:00 uur vanaf het atletiekveld (Ger van Heesch)
woensdag 14:00 uur vanaf Outletcentrum Rijkesluisstraat (Cees van de Schoot)

Jazzlooptraining, ook voor niet-leden
zaterdag 9:00 uur vanaf het atletiekveld

Vrije trainingen
zaterdag 9:00 uur crosstraining vanaf Sportcentrum Kroonenburg, 2 niveaugroepen

JEUGD, WEDSTRIJDVERSLAGEN *(Adrie Vermeeren)*

In de maand maart deed onze jeugd mee aan twee wedstrijden; in Eersel een indoorwedstrijd met 4 deelnemers en een wat moeizaam vertrek vanuit Oirschot. Om klokslag 10.00 uur waren alle deelnemers van AV Oirschot aanwezig en kon direct met de wedstrijd begonnen worden. Maran en Aranea van Vugt wisten beiden twee persoonlijke records te vestigen en dat op de drie onderdelen die zij meededen. Een prima vooruitgang dus. Indien je al wat langer aan wedstrijden meedoet wordt het steeds moeilijker om je beste prestaties te halen bij wedstrijden en dit des te meer omdat de buitentrainingen met meer nadruk op de technische onderdelen nog voor de deur staan. Wel scoorden Dennis Terhaag en Kim van Straten beiden 3 beste jaarprestaties van onze vereniging. Op het onderdeel kogel kwam Dennis met 631 cm. tot een prima prestatie terwijl Kim op dit onderdeel haar enige PR scoorde, 579 cm.

In St Oedenrode liepen we de laatste wedstrijd van de Kempische crosscompetitie. Onze ploeg werd sterk verzwakt doordat Kim en Giel beiden op het laatste moment moesten afmelden wegens buikklachten. Erg jammer en ik ga er vanuit dat we de revanche op het clubkampioenschap cross op 30 maart zullen zien. De rest van de jonge ploeg liep erg goed. Indien we er volgend crossseizoen er een paar lopers bij krijgen, bijvoorbeeld een gemiddelde ploeggrootte van 20 AV Oirschot jeugdleden, dan zitten we op de goede weg. De wedstrijden van oktober en november moeten we er wel direct al bij zijn en niet zoals afgelopen crosscompetitie.

Bij deze wedstrijd bleek opnieuw overduidelijk dat we onze middelbare schooljeugd niet meer weten te bereiken en dat geldt zeker niet voor AV Oirschot alleen. Alleen maar pupillen deelnemers en wedstrijd na wedstrijd laten zij behoorlijke vooruitgang zien. Eline van Hout en Tycho Smits stonden op een haar na op het podium: beiden de 4de plaats. Britt en Tess Scheepens zijn afgelopen seizoen ook steeds beter gaan lopen en werden respectievelijk bij de MPB en MPC allebei 6de. Onze allerjongste deelnemer, Izzy Smits liet op deze wedstrijd een flinke verbetering van zijn snelheid zien.
Met name opvallend en niet voor de eerste keer, is het lopen van Sanne van Leeuwen. Het verschil in finishen in Oirschot, 3 maanden geleden nog maar en nu, spreekt boekdelen. Het vele gezamenlijke optrekken met Maran en Aranea werkt voor alledrie goed. Ook zij gaan met sprongen vooruit.

De meest spannende strijd was te zien tussen Floris Boon en Damian Voet. Exact dezelfde tijd, maar de jury aankomst wees Floris als snelste aan.

Wij behaalden in de Runnersworld crosscompetitie 2007-2008 de 7^{e} plaats.

JEUGD, UITSLAGEN

zaterdag 8 maart 2008 **Indoorwedstrijd, Eersel**

cat	*naam*	*40 m..*	*hoog*	*kogel*	*punten*
JPB	Maran van Vugt	8,0 sec.	0,60 m.	354 cm.	600
MPB	Aranea van Vugt	8,6 sec.	0,70 m.	270 cm.	512
MPA	Kim van Straten	7,2 sec.	0,70 m.	299 cm.	1195
JJD	Dennis Terhaag	7,3 sec.	1,00 m.	631 cm.	1281

zondag 9 maart 2008 **Driedorpencross (Runnersworld), Sint Oedenrode**

afstand		*naam*	*positie*	*cat.*	*tijd*	*pr*	*cr*	*km/u*
1457	m	Floris Boon		JpupA	00:06:58			12,55
		Damian Voet		JpupA	00:06:58			12,55
		Sanne van Leeuwen		MpupA	00:08:19			10,51
		Britt Scheepens	6e	MpupB	00:08:19			10,51
		Jochem van Eijk		JpupB	00:08:55			9,80
		Maran van Vugt		JpupB	00:10:09			8,61
		Aranea van Vugt		MpupB	00:10:29			8,34
1057	m	Tycho Smits	4e	JpupC	00:04:57			12,81
		Eline van Hout	4e	MpupC	00:05:34			11,39
		Izzy Smits		JpupC	00:05:52			10,81
		Tess Scheepens	6e	MpupC	00:06:08			10,34

BESTE JAARPRESTATIES 2008 *(Adrie Vermeeren)*

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	kim 100 cm			Dennis 110 cm
ver springen								
35m sprint			Aranea 7,7 sec	Maran 7,2 sec	Sanne 7,5 sec			
sprint			Aranea 8,6 sec	Maran 8,0 sec	Kim 7,2 sec			Dennis 7,3 cm
400m		Tycho 2.08,0			Kim 1.37,0	Thijs 1.36,0		Giel 1.29,0
600m								
800m								
1000m		Tycho 4.58,0			Kim 4.51,0			Giel 4.29,0
12min test		Tycho 2275 m	Aranea 1550 m	Jochem 1700 m	Kim 2300 m	Thijs 2400 m		Giel 2725 m
kogel			Aranea 270 cm	Maran 354 cm	Kim 579 cm			
speer/ bal								

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.

PAASACTIVITEIT *(Adrie Vermeeren)*

Op maandag 24 maart werd er voor de jeugdleden van AV Oirschot een paasactiviteit georganiseerd. Maar liefst 22 ouders en oudere leden waren volop in de weer voor 16 jeugdleden en een 6-tal familieleden. Ondanks de slechte weersvoorspellingen was het prima weer.

De onderverdeling in verschillende groepen gebeurde via in het bos opgehaalde ballonnen.
Daarna gingen de groepen op pad om heel veel gekleurde kaartjes op te halen die hen de weg wezen. Rood, blauw en geel op pad naar drie onderdelen: een bijna onmogelijke eierrace, het samenstellen van een puzzel en een vragenestafette. Wel moeilijke vragen bij het laatst vernoemde onderdeel, maar de ouders moesten natuurlijk ook getest worden!

Het laatste onderdeel was natuurlijk paaseieren zoeken en die werden door de ouders heel eerlijk verdeeld over alle kinderen.

Met de paashaaspuzzel was de rode groep duidelijk het sterkst en ook bij de vragenestafette waren zij foutloos. De groep geel won overduidelijk de eier-estafette terwijl blauw ijzersterk was in het verzamelen van hun 130 blauwe kaartjes. De jury vond uiteindelijk alle groepen even sterk en kende drie eerste plaatsen toe.

PAASACTIVITEIT *(Anne Joosen)*

PAASACTIVITEIT *(Anne Joosen)*

Nog meer foto's van de Paasactiviteit vind je op onze website www.avoirschot.nl

JEUGD, WEDSTRIJDAGENDA *(Adrie Vermeeren)*

datum	*plaats*	*soort wedstrijd*	*aanvang*	*verenigings begeleiding*	*opgeven uiterlijk*
Zo 30-3-2008	Oirschot	Clubkamp. cross	10.30 u.	Ja	do 27 maart
Za 5-4-2008	Reusel	stratenloop	17.30 u.	nee	
Vr 11-4-2008	Tessenderlo				
Za 12-4-2008	Eersel	Baanwedstr.	10.00 u.	ja	Vr 28 maart
Za 19-4-2008	Veldhoven	pupillencompetitie	11.00 u.	ja	Di 15 april
Zo 20-4-2008	Liempde	Parkloop	10.30 u.		

JEUGD, TRAININGEN *(foto's Anne Joosen)*

1. ***Wat is zwart met een rood puntje?***

2. ***Wat is het verschil tussen een tapijt en een vlieg?***

3. ***Hoe stop je vier koeien in een auto?***

4. ***Hoe vangt een sukkel een vlieg?***

oplossingen van de raadsels op pagina 26

JEUGD, TRAININGEN *(foto's Anne Joosen)*

Meer foto's van de trainingen op de website

JEUGD, TRAININGEN *(Riny Roefs)*

2008	DINSDAG				DONDERDAG			
Wk	Pup.C B 18.30-19.30uur	Pup. A 18.30-19.30uur	Jun.D 18.30-19.30uur	Jun. CBA 19.30-20.30uur	Pup. C B 18.30-19.30uur	Pup. A 18.30-19.30uur	Jun.D 18.30-19.30uur	Jun. CBA 19.30-20.30uur
Trai-ner	Adrie	Robbert Thomas	Martien	Martien	Johan	Riny Thomas	Martien	Riny
14	spr+kog	polshoog	horden	horden	spr+bal	hoog	spr+est	spr+est
15	hoo+est	spr+est	polshoog	polshoog	ver+talo	horden	kogel	kogel
16	spr+bal	kogel	spr+est	spr+est	dis+rilo	ver	hoog	hoog
17	ver+talo	hoog	kogel	kogel	spr+kog	discus	speer	speer
18	dis+rilo	ver	hoog	hoog	hoo+est	speer	polshoog	polshoog
19	hor+pol	discus	ver	ver	spr+bal	kogel	discus	discus
20	spr+kog	speer	polshoog	polshoog	ver+talo	polshoog	horden	horden
21	hoo+est	horden	speer	speer	dis+rilo	hoog	ver	ver
22	spr+bal	polshoog	horden	horden	spr+kog	discus	hoog	hoog
23	ver+talo	spr+est	polshoog	polshoog	hoo+est	horden	kogel	kogel
24	dis+rilo	kogel	spr+est	spr+est	spr+bal	ver	discus	discus
25	hor+pol	hoog	polshoog	polshoog	ver+talo	discus	horden	horden
26	spr+kog	ver	speer	speer	dis+rilo	speer	spr+est	spr+est
27	hoo+est	discus	horden	horden	spr+kog	horden	speer	speer
28-33	V A K A N T I E							
34	spr+bal	speer	discus	discus	hoo+est	polshoog	horden	horden
35	ver+talo	horden	spr+est	spr+est	spr+bal	spr+est	polshoog	polshoog
36	dis+rilo	polshoog	kogel	kogel	ver+talo	speer	spr+est	spr+est
37	hor+pol	spr+est	ver	ver	dis+rilo	kogel	hoog	hoog
38	spr+kog	speer	discus	discus	spr+kog	hoog	speer	speer
39	hoo+est	kogel	polshoog	polshoog	hoo+est	ver	kogel	kogel
39	spr+bal	hoog	horden	horden	spr+bal	discus	ver	ver

spr = sprint, kog = kogel, hoo = hoog, est = estafette, dis = discus, rilo = ritmelopen, talo = tijd-afstandlopen, hor = horden, pol = polsstokhoogspringen, spe = speerwerpen, lo = looptraining,

Zomerprogramma
vanaf dinsdag 1 april 2008 trainen we weer buiten op het atletiekveld De buitentrainingen gaan door tot en met donderdag 25 september.
Op alle trainingen verwachten we dat jullie 10 minuten voor aanvang aanwezig zijn zodat de training ook echt op tijd kan beginnen.

Looptraining voor junioren D2 / C / B / A
Zondagmorgen op het veld van 10.30- 11.30 uur op het atletiekveld, trainer: Riny Roefs

Instuif en kennismakingstrainingen voor basisschool leerlingen
Op dinsdag 22 april en donderdag 24 april kunnen alle basisschoolleerlingen kennismaken met de atletiek vereniging. Hebben jullie vriendjes, vriendinnetjes of klasgenoten die mee willen doen? Waarschuw hen; vraag hen om dan te komen. We organiseren dan leuke atletiektrainingen voor alle belangstellenden vanaf 6 t/m 12 jaar.

Schoolvakanties in 2008
Zomervakantie; 5 juli tot 17 augustus zijn er geen jeugdtrainingen.
In de meivakantie gelden de volgende trainingstijden: 18.30u. tot 19.30u alle pupillen
18.30u. tot 20.00u alle junioren
Veranderingen in groepsindelingen via Riny Roefs

Interne jeugdwedstrijd
Voorafgaand aan de eerste internecompetitiewedstrijd wordt er voor alle jeugdleden in één serie een “beste jaarprestatie” 1000m gelopen. De trainingen gaan daarna gewoon door. Dus let op:dinsdag 15 april om 18.10 uur aanwezig zijn voor deze 1000 m.

JEUGD, TRAININGEN *(Riny Roefs)*

Groepsindeling zomertraining 2008 van 1 april tot 25 september

DINSDAG			
18.30u - 19.30u Trainer: Adrie Vermeeren	18.30u - 19.30u Trainer: Robbert vd Kerkhof Thomas v.Laarhoven	18.30u -19.30u Trainer: Martien vd Ven	19.30u - 20.30u Trainer: Martien vd Ven
Pupillen C/B Izzy Smits Eline van Hout Tess Scheepens Joep van Rees Tycho Smits Maran van Vugt Aranea van Vugt Jochem van Eijk Britt Scheepens	**Pupillen A** Jimmie Rooijakkers Thijs de Leest Giel van Hagen Ruben Rietrae Cock Schuncken Floris Boon Damian Voet Bart van Leeuwen Bas Mencke Jing Li Goa Sanne van Leeuwen Kim van Straten Renske Rietrae	**Junioren D** Anne v. Hersel Lonneke van Heerbeek Anne v d Boom Dennis ter Haag Giel Peeters Stan van Hagen Pepijn van Heerbeek Teun Schuncken	**Junioren C/B/A** Gijs van Hagen Bram van Heerbeek Meindert vd Ven Paul Smolders Jeroen Hoogers Jasper van Laarhoven Joost de Man Mark de Man Luc van de Ven Thomas van Laarhoven Bart Noyen Martijn vd Ven René van de Ven Rian Oppers Janneke Oppers Robbert vd Kerkhof

DONDERDAG			
18.30u - 19.30u Trainer: Johan der Kinderen	18.30u - 19.30u Trainer: Riny Roefs Thomas v.Laarhoven	18.30u - 19.30u Trainer: Martien vd Ven	19.30u - 20.30u Trainer: Riny Roefs
Pupillen C/B Izzy Smits Eline van Hout Tess Scheepens Joep van Rees Tycho Smits Maran van Vugt Aranea van Vugt Jochem van Eijk Britt Scheepens	**Pupillen A** Jimmie Rooijakkers Thijs de Leest Giel van Hagen Ruben Rietrae Cock Schuncken Floris Boon Damian Voet Bart van Leeuwen Bas Mencke Jing Li Goa Sanne van Leeuwen Kim van Straten Renske Rietrae	**Junioren D** Anne v. Hersel Lonneke van Heerbeek Anne v d Boom Dennis ter Haag Giel Peeters Stan van Hagen Pepijn van Heerbeek Teun Schuncken	**Junioren C/B/A** Gijs van Hagen Bram van Heerbeek Meindert vd Ven Paul Smolders Jeroen Hoogers Jasper van Laarhoven Joost de Man Mark de Man Luc van de Ven Thomas van Laarhoven Bart Noyen Martijn vd Ven René van de Ven Rian Oppers Janneke Oppers Robbert vd Kerkhof

---

Oplossingen raadsels van pagina 23:

1. Een vlieg met een bloedneus
2. Hij jaagt hem de zolder op en haalt de ladder weg
3. in een sprookje kan een tapijt vliegen, maar een vlieg niet tapijten
4. Twee voorin en twee achterin

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: zie de contributietabel op de website www.avoirschot.nl (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

ALGEMENE INFORMATIE

Atletiekvereniging Oirschot - opgericht 24 oktober 1985
aangesloten bij de Atletiekunie onder 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

MARKTPLAATS

Bieden: Hardloopschoenen, Adidas, i.z.g.st. km-stand 135.000, bouwj. 1973, APK aug '08, nieuwe veters, 128 marathons, snelste tijd 2:55 uur, alle keuringen toegest. geen inruil. 1 halen, 2 betalen. C. van de Schoot 0499-573276 na 21:00 uur. Geen handelaren.

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?

● Garage BeKa ● 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 ●