SPIKE

het clubblad van de atletiekvereniging oirschot

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

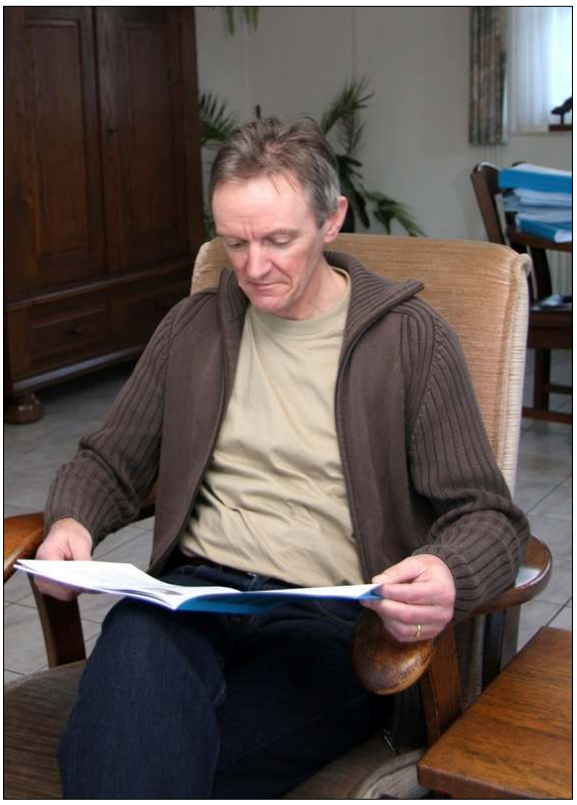
jaargang 22 - nummer 6 - juni 2008

VAN DE VOORZITTER

We zijn al weer aanbeland *bij de Spike van juni 2008. De zomer heeft zijn intrede gedaan in het land. Aan het weer is dat nog niet altijd te merken, maar we hebben de afgelopen weken toch al van een aantal mooie zomerse dagen mogen genieten. Al we dit zo gaan volhouden dan kan het best nog een mooie zomer worden. En dat zou natuurlijk heel mooi voor ons allemaal zijn.*

Ondertussen hebben we als bestuur van de vereniging een discussie met de gemeente over de huur die we moeten betalen voor de accommodatie zoals die er nu bij ligt. De huurbedragen waar over gesproken wordt zijn niet mis. We moeten dan denken aan bedragen die € 10.000,- ver te boven gaan. We krijgen dan wel een aantal jaren om naar dat huurbedrag toe te groeien, maar uiteindelijk zullen die bedragen op tafel moeten komen. Voor het bestuur is de grote vraag hoe wij als vereniging die bedragen moeten gaan betalen. Immers verhoging van de contributie heeft ook zo zijn grenzen. We kunnen uiteraard ook nog kijken of we op een of andere wijze tot besparingen kunnen komen. Of de inkomsten op andere wijze verhogen dan door aan de contributie te sleutelen. Mocht u op dit terrein nog goede ideeën hebben laat het ons als bestuur dan weten. We kunnen daar dan allemaal te samen ons voordeel mee doen.

In de laatste bestuursvergadering hebben we als bestuur van Adrie Vermeeren moeten vernemen dat hij zijn activiteiten voor de jeugd van onze vereniging gaat beëindigen. Adrie is vorig jaar na de zomer gestart in de rol van jeugdcoördinator. Ook was hij trainer van een deel van de jeugd van onze vereniging. Met alles wat hij in zich heeft begon Adrie op zijn manier aan de vervulling van de taken, waarbij hij heel goed wist wat hij wilde en hoe hij dat wilde bereiken. Zijn visie was daarbij niet altijd de visie van de andere trainers van de jeugd. En ook het bestuur had wel eens een andere mening. Voor Adrie is het moeilijk op een andere manier bezig te zijn met de taken dan de wijze die hij voorstaat. Het is voor hem dan moeilijk zich te motiveren voor hetgeen gedaan zou moeten worden.
Als bestuur hebben we daarover, samen met andere mensen binnen de club en met Adrie een aantal gesprekken gevoerd. Uiteindelijk heeft Adrie er voor gekozen om niet langer



binnen de jeugd van onze vereniging actief te zijn. Als bestuur betreuren we dat, maar we hebben daar ook begrip voor. Vanaf deze plaats wil ik hem heel hartelijk bedanken voor zijn inzet en gedrevenheid.

In de maand juni organiseren wij traditioneel onze De Meeuw Jazzloop in het centrum van Oirschot. Vorig jaar voor het eerst een wedstrijd over 10 kilometer, en dat zal ook dit jaar weer het geval zijn. Het jazzweekend is niet meer, maar onze jazzloop gaat gewoon door. Dus ik nodig u graag allen uit om bij deze gezellige wedstrijd in het centrum van Oirschot aanwezig te zijn.
Als je niet kunt of wilt deelnemen kun je wellicht altijd nog een handje helpen. En mocht je daar ook geen zin in hebben, kom dan gewoon gezellig met de rest van de familie langs de kant staan om de lopers aan te moedigen. En als je moe bent van het roepen kun je na afloop van de wedstrijd en recreatieloop nog even gezellig op een terrasje gaan zitten in het gezellige centrum van Oirschot. Dus ik zie u graag allen terug op 7 juni a.s.

Tot Ziens, Jan Kemps
Voorzitter van onze Atletiekvereniging Oirschot

UIT DE LEDENADMINISTRATIE *(Maarten Kaptein)*

De contributie tweede halfjaar 2008:

Aangezien onze vakantie er eind juli opzit, kan ik dan mij weer bezig houden met de berekening van de contributie van diegenen die de contributie in 2 termijnen willen betalen.

Het zal dan opvallen dat dit deel van de contributie aanzienlijk minder is, dan de inning die in februari/maart heeft plaats gevonden.
De jaarlijkse bondsafdracht en de kosten voor de wedstrijdlicenties worden n.l. altijd bij de contributie van het eerste halfjaar geteld.

Voor hen die vanaf maart ingeschreven hebben en in 2 termijnen willen betalen, heb ik voor deze keer de maanden die in het eerste halfjaar vallen, toch deze keer er bij gerekend. Volgend jaar is het contributiedeel dan wel weer in 2 gelijke stukken verdeeld.

Mocht er iets nader uitgelegd moeten worden, dan hoop ik dat jullie mij bellen of melen.

Jarig in juni:

6	Cock Schuncken	JPA
7	Pepijn van Heerbeek	JJD
10	Peter van Loenen	M60
10	Charley Gailliaert	M45
11	Ad van Laarhoven	M45
13	Marie–José van Heerebeek	V40
14	Izzy Smits	JPM
15	Johan der Kinderen	M40
16	Mario Wiercx	M50
16	Leny de Croon	V50
16	Thea de Jong	V40
17	Anita Timmermans	V40
22	Bart van Leeuwen	JPA
28	Jing-Li Gao	JPA
30	Marian de Jong	V55

Ons lid Arianne Timmermans schonk op 20 mei het leven aan zoon RAF.
De club feliciteert haar en man Laurens van harte met deze feestelijke gebeurtenis!

De familiefietstocht 2008 een week verschoven:

In de vorige Spike stond vermeld dat de jaarlijkse familiefietstocht op 7 september zou plaats vinden. Foutje, want dan is de 10 Miles van Tilburg te lopen en daar doen altijd verschillende A.V.Oirschot atleten aan mee. Nieuwe datum voor deze gezellige tocht is nu een week later n.l. zondag 14 september. Ook dit jaar vragen wij weer een bijdrage van € 3,-- per lid.
Opgeven / inschrijven en afrekenen kan bij een van de onderstaande commissieleden.

De 20-plus commissie: *Toon de Croon, Hennie van Rijt, Bert van Hoof, Maarten Kaptein*

BESTUURSMEDEDELINGEN *(Maarten Tromp)*

Agenda bestuursvergadering 16 juni 2008
1 Opening door de voorzitter
2 Verslag bestuursvergadering d.d. 20 mei
3 Post
4 Tussenrapportage penningmeester
5 In en uit de commissies
6 Activiteitenoverzicht
12 jun jansdag
17 jun interne loopcompetitie (3000m)
18 jun afsluiting loopcursus
23 aug barbecue
26 aug interne loopcompetitie (10000m)
14 sep fietstocht
16 sep interne loopcompetitie (5000m)
28 sep clubmeerkamp
28 dec auwjaorscross
7 Projectgroep toekomst accommodatie
8 Gebruiksovereenkomst accommodatie
9 Rondvraag/mededelingen
10 Sluiting

Atletiek Magazine
In verband met het aflopen van het contract met de huidige uitgever wordt de titel van het blad ATLETIEK MAGAZINE gewijzigd in ST>RT. Dit magazine zal i.p.v. 5 keer nog 4 keer per jaar verschijnen. Ook bij de Atletiekunie is blijkbaar steeds meer te vinden op de website…

BESTUURSMEDEDELINGEN *(Anne Joosen)*

Nieuwe kleding

Het heeft “even” geduurd, maar er zijn nu enkele voorbeelden van onze nieuwe clubkleding binnen, n.l. een dames- en een herensinglet en een dames- en herenshirt met korte mouw. Binnenkort zijn ze te bezichtigen in het clubhuis. Er komt dan ook een bestellijst te liggen, waarop men zijn bestelling kan aangeven. We zullen waarschijnlijk twee keer per jaar met zo’n bestellijst gaan werken, zodat we geen voorraad hoeven te hebben. De levertijd is ongeveer 5-6 weken, nadat we de bestelling hebben doorgegeven.

De maten vallen hetzelfde uit als de huidige kleding. De trainingsjacks zijn dezelfde als we nu hebben, er komt alleen het nieuwe logo op te staan. De prijzen van de nieuwe kleding zijn :

- singlet	€ 25,--
- shirt korte mouw	€ 32,--
- shirt lange mouw	€ 36,60
- trainingsjack	€ 68,-- (de trainingsbroek is los te koop bij Running Support à € 39,95)

Het vakantienummer van de SPIKE (juli/augustus) ligt op 1 juli in de brievenbus.
Kopij inleveren vóór 20 juni

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

HENK DE VOCHT
WONINGINRICHTING

Karel Doormanlaan 19A
5688BP Oirschot - 0499 575850
info@henkdevochtwoninginrichting.nl
Raamdecoratie-vloeren-slapen
Gratis advies aan huis

ALGEMENE LEDENVERGADERING *(concept verslag)*

18 februari 2008

Aanwezig:
38 leden en 6 bestuursleden

Afwezig met kennisgeving:
Joke Bullens (aanwezig na 22.00 uur), Antoinet van Esch, Gemma van Esch, Marita van Hoof, Martien van Geenen, Marian Heijmans, Jan Heijms, Tineke van den Heuvel, Laurent Linssen, Roland van Loon, Adrie en Ria Louwers, Mari Oerlemans, Hannie Schilders, Mirjam Smits, Henk van de Ven en Mario Wiercx.

1. Opening

De voorzitter heet allen van harte welkom en opent de algemene ledenvergadering 2008. Op verzoek van de redactie van de Spike worden er door Vincent Klabbers foto's gemaakt.

2. Verslag algemene ledenvergadering 2007

Punt 3: Theo van Erp vraagt of er afspraken gemaakt zijn over wanneer leden deelnemen aan wedstrijden in het tenue van Running Team Oirschot of dat er afspraken tussen leden onderling zijn gemaakt? → *de voorzitter zegt niet bekend te zijn met dergelijke afspraken*.

Cees van de Schoot heeft de volgende vragen cq opmerkingen:

- heeft AV Oirschot nog een wandelafdeling? → *ja.*
- in de laatste Spike zijn telefoonnummers weggevallen. → *klopt, staan op de website*.
- informatie bij Fortuna '67 in Sint-Oedenrode leert, dat zij een wandelafdeling hebben met 80 leden die € 50,00 contributie per jaar betalen. Zij bieden o.a. meer officiële begeleiders. Via een clinic bij het project Train-de-Trainer kan men ook wandelbegeleider worden.
- vindt dat het woord "kamp" niet in het verslag had moeten staan.
- vindt de zin "elke atleet heeft een eigen keus gemaakt en de betreffende leeftijdsgroep is ook oud genoeg om zelf te beslissen" onjuist en hoort niet in dit verslag thuis. Het is pedagogisch onjuist.
- René van de Ven vindt het woord "vete" niet juist gebruikt.

De voorzitter zegt mbt de laatste drie opmerkingen dat de betreffende woorden en zinsnede letterlijk zijn gezegd in de ledenvergadering vorig jaar en in die zin niet onjuist zijn gebruikt in het verslag.

Punt 11: Annie de Bresser geeft aan graag te willen helpen met de clubmeerkamp bij de jeugd. → *de voorzitter zegt dat de bestuursafgevaardigde binnen de jeugd-commissie dit met Annie zal bespreken.*

Besluitenlijst:

- Joos van Haaren vindt, dat het nieuwe logo ook weer in de ledenvergadering besproken had moeten worden.

Hierna wordt het verslag vastgesteld.

3. Jaarverslagen bestuur en commissies en jaarplan bestuur

De commissies worden door de voorzitter bedankt voor de verslaglegging van de activiteiten in het afgelopen jaar. Verder geeft de voorzitter aan dat de jaarverslagen volgend jaar per e-mail aan de leden zullen worden toegestuurd. Om de drukkosten te verlagen zijn de recordlijsten dit jaar al weggelaten en door de omvang van de rondvraag is die ook niet opgenomen in de notulen. De jaarverslagen zullen in PDF formaat worden verstuurd.

- Cees van de Schoot is het hier niet mee eens. Omdat de mensen graag een boekje in de hand willen hebben, zullen ze zelf moeten printen en dat kost dan toch weer meer. Ook worden verslagen niet graag door mensen van het scherm af gelezen, dus minder leden zullen de jaarverslagen lezen. → *De voorzitter zegt, dat er alles aan gedaan zal worden om iedereen tevreden te stellen.*

- Silvia Tempelman vraagt om het jaarplan als apart agendapunt op te nemen na de verslagen. → *hier zal volgend rekening mee worden gehouden.*

Jaarverslag bestuur:
Geen opmerkingen

Accommodatiecommissie:

- Silvia Tempelman vraagt wat de laatste alinea behelst. → *Maarten Kaptein geeft aan dat door de ingebruikname van het clubhuis en het functioneren van de clubhuiscommissie enkele zaken beter door die commissie geregeld kunnen worden dan door de accommodatiecommissie*.

- Cees van de Schoot vindt dat de zin "Gezien ….. afgerond" niet correct is, want de accommodatie is niet afgerond! → *de voorzitter zegt dat daar bij de mededelingen op terug gekomen wordt*.

>>

ALGEMENE LEDENVERGADERING *(concept verslag)*

Clubhuiscommissie:
- Theo van Erp vraagt of iedereen het clubhuis kan huren. → *nee.*
- Joos van Haaren wil graag weten of de financiën van deze commissie ook in het financieel jaarverslag van de club worden verantwoord. → *ja.*

Jeugdcommissie:
Geen opmerkingen.

Materialencommissie:
Annie de Bresser vraagt of ook vrouwen deel kunnen nemen aan de materialencommissie. → *de voorzitter antwoord dat dit mogelijk is.*

Recordcommissie:
Geen opmerkingen.

Recreantencommissie:
- Het 20-jarig bestaan van de afdeling is goed gevierd (Was een fijn fissie nie!).
- Joos van Haaren zegt zeer teleurgesteld te zijn geweest, dat hij niet is uitgenodigd voor het jubileum, terwijl hij de afdeling mee heeft opgestart. → *De voorzitter biedt hem daarvoor zijn excuses aan.*
- Bert van Hoof geeft aan het verslag van de fietstocht te missen. *De voorzitter zegt dat de evenementencommissie zo weinig heeft georganiseerd, dat besloten is geen verslag te maken*. Bert vindt dit jammer.
- Annie de Bresser vraagt wanneer er vanaf de baan wordt gestart, omdat er nu verlichting is. → *de voorzitter zegt dat dit vanaf oktober dit jaar zal gebeuren.*

Technische commissie en wedstrijd-commissie:
Geen opmerkingen.

Jaarplan

Puntsgewijs zal het jaarplan worden doorgenomen.

1. Vanuit de vergadering wordt de vraag gesteld wat het verschil is tussen een projectgroep en een commissie. → *een projectgroep krijgt een doelstelling mee met een begin- en einddatum. Een commissie blijft bestaan zolang het bestuur cq de algemene ledenvergadering dat wenselijk acht. Een commissie heeft in het algemeen meer taken.*
   Wie hebben er zitting in de projectgroep? → *in ieder geval twee bestuursleden*.
   Riny Roefs meldt zich ook voor de projectgroep.
   Ook wordt er nog een opmerking gemaakt over het realiseren van een kunststofbaan, dat steeds de aandacht heeft, maar is het niet beter om in stapjes daar naar toe te werken? Bijvoorbeeld eerst verlichting aanleggen. → *het doel is om dit jaar verlichting aan te leggen*.
2. Er is volop aandacht voor de jeugd, maar ledenwerving onder volwassenen is óók belangrijk! → *het bestuur is het daar mee eens. In de laatste bestuursvergadering is aandacht geweest voor de werving van deelnemers aan de loopcursus*.
   De deelnemers uit Oirschot aan de Marathon Eindhoven en de Ten Miles Tilburg kunnen uit
   de uitslagenlijst gefilterd worden. De deelnemers die nog geen lid zijn van AV Oirschot kunnen dan benaderd worden. → *Maarten Kaptein zal dit op zich nemen.*
   Cees van de Schoot wil niet-leden weer een pakket aanbieden, zowel voor de Jazzloop als voor de Marathon Eindhoven. → *prima idee*.
   Riny Roefs stelt voor om 5x per jaar een coopertest te organiseren, maar de vergadering reageert daar niet enthousiast op. Een enkele poging zal toch ondernomen worden om te kijken wat het effect is.
3. Geen opmerkingen.
4. De zinsnede "op onze voorwaarden" is dat geen uitnodiging voor zakkenvullers? → *nee, want AV Oirschot betaalt een vergoeding voor het geven van trainingen en geen riante bijdrage*.
5. De omschrijving wordt vaag gevonden. Het loopvlak is verre van optimaal, zeker de nieuwe gedeelten. Het loopvlak dient vlak gemaakt te worden en te blijven. Daarnaast heeft het aanleggen van verlichting een hoge prioriteit bij velen. → *het onderhoud van de baan is door de gemeente aan de firma Grontmij uitbesteedt. Met de contactpersoon van Grontmij vindt overleg plaats om het loopvlak te optimaliseren.*
   Over het kunstgrasveld voor de Beerse Boys is veel commotie geweest. Het bestuur moet in de gaten houden, dat de gemeente geen precedent schept, want dan moet het bestuur in actie komen. → *het bestuur heeft de gemeente al laten weten, dat wij de besluitvorming t.a.v. het kunstgrasveld voor de Beerse Boys met grote belangstelling volgen*.
   De huurprijzen voor Oirschot Vooruit, Spoordonkse Boys en Beerse Boys zijn anders van opbouw dan de gemeente met onze huurprijs wil. Daarnaast waren er voor de herindeling verschillen in subsidieverlening aan de sportverenigingen. Is dat intussen gelijk getrokken? → *ja, de subsidieverordening is voor elke vereniging van toepassing en gelijk.*
6. Het bestuur is op zoek naar leden voor de sponsorcommissie. Vanuit de vergadering wordt een opmerking gemaakt over de zinsnede "het aantrekken van goede lopers". Eenheid is belangrijker dan goede lopers aantrekken tegen betaling van startgeld.

>>

→ *AV Oirschot stelt wel prijzengeld ter beschikking, maar heeft in het verleden nooit startgeld betaald aan atleten en is niet voornemens dat in de toekomst wel te doen.*

7. Het clubtenue is bij Running Support niet te krijgen met het nieuwe logo. → *hier wordt aan gewerkt. Bij de Atletiek Unie is toestemming gevraagd om het clubtenue te wijzigen in de oorspronkelijke kleuren. Als die toestemming er is, zal zo spoedig mogelijk de nieuwe kleding beschikbaar komen.*
8. Geen opmerkingen.
9. De nieuwe organisatiestructuur is in overleg met de huidige commissies op papier gezet en door het bestuur vastgesteld. Silvia Tempelman vraagt of dit voor vaststelling aan de ledenvergadering had moeten worden voorgelegd. → *nee, want het gaat om het vastleggen van de bestaande organisatie. Er is alleen meer structuur aangebracht en eventueel zijn commissies van een nieuwe naam voorzien.*
   Cees van de Schoot merkt op dat er nu taken zijn die door de Technische Commissie worden uitgevoerd en vanaf 1 juli 2008 door de Wedstrijdcommissie. Dat is verwarrend. → *voor de overgang naar de nieuwe structuur heeft het bestuur ergens een "knip" moeten zetten en dat is 1 juli 2008 geworden. Tot die tijd blijft de huidige structuur gehandhaafd.*

4. Financieel verslag en begroting penningmeester

De penningmeester geeft een toelichting op vragen vanuit de vergadering. De vragen gaan o.a. over de verlichting, de energiekosten en de huur voor het veld. Het bestuur heeft o.a. uit een oogpunt van veiligheid besloten om een lichtmast bij het clubhuis te plaatsen. Opgemerkt wordt dat de kosten erg hoog zijn. In de energiekosten is ook de toekomstige baanverlichting meegenomen. De huurprijs voor het veld is nog niet bekend, maar in het bedrag dat begroot is, zit ook de huur voor gymzaal De Linde. Voor wat betreft de subsidiëring door de gemeente verwachten wij geen verlaging van het subsidiebedrag.
Verder wordt nog opgemerkt dat "Kempische Trimcompetitie" moet zijn "Crosscompetitie" en dat er bij de Balans en Uitgaven verschillende bedragen zijn opgenomen mbt "Voorziening 25-jarig bestaan en jubileumwedstrijd".

De vergadering gaat akkoord met de begroting voor 2008.

5. Verslag kascontrolecommissie

Ad van Boven heeft lidmaatschap opgezegd, waardoor Ad van Zelst als reserve is opgeroepen. De commissie heeft ook de kas van de clubhuiscommissie gecontroleerd. Ad van Zelst geeft aan dat de commissie geen onzorgvuldigheden heeft geconstateerd, zodat de beide penningmeesters décharge wordt verleend voor 2007.

6. Verkiezing kascontrolecommissie

Arja Oerlemans is aftredend en wordt door de voorzitter bedankt voor haar inzet. Er zijn twee nieuwe leden nodig voor de kascontrolecommissie. Cees Koppen en Johan der Kinderen melden zich. Het gevolg is, dat Ad van Zelst en Cees Koppen de controleurs voor dit jaar zijn en Johan der Kinderen reserve is.

7. Verslag commissie van wijze mannen

De voorzitter zegt, dat deze commissie vorig jaar is ingesteld om de contributie nader te bekijken. Joos van Haaren doet als voorzitter van de commissie verslag het onderzoek en geeft aan wat het advies cq de conclusies aan het bestuur zijn:

- Huidige contributie handhaven (evt. verhogen met de bij ons niet bekende exploitatiekosten).
- Minimaal een jaarlijkse indexering (wat er financieel ook gebeurt).
- Mogelijkheid om na actieve loopbaan "rustend" lid te worden. Een rustend lid is een volwaardig lid die geen gebruik meer maakt van de trainers en verenigingstrainingen en geen wedstrijdlicentie meer heeft.
- Er moet een categorie komen waaronder de wandelaars, rustende leden en juryleden vallen. Ook zij zijn volwaardig lid.
- Bestaande wandelcommissie uitbreiden.

De voorzitter bedankt de commissie voor het goede werk en zegt het jammer te vinden, dat de contacten met de wandelaars niets heeft opgeleverd. Theo van Erp vraagt om de leden via de Spike op de hoogte te houden van de stand van zaken van items die ter uitvoering van besluiten in de jaarvergadering zijn opgestart. → *de voorzitter zegt dat dit indien mogelijk gedaan zal worden.*
Cees van de Schoot vindt de conclusies mbt de contributie niet helemaal juist en vraagt om met name aan de vrijwilligers (o.a. juryleden) te denken.

8. Voorstel aanpassing huishoudelijk reglement

De voorzitter neemt de wijzigingen met de vergadering door en Anne Joosen geeft een toelichting op de criteria voor het lidmaatschap. Ad van Zelst wil een voorbehoud maken mbt het stemrecht voor bijzondere leden, maar nadat de voorzitter aangeeft dat de commissie van wijze mannen dit heeft voorgesteld, gaat Ad ermee akkoord.
Artikel 3 is nieuw. Voor personen die geen lid van onze vereniging zijn, maar zich zeer verdienstelijk hebben gemaakt voor de vereniging, wordt een "Erkenning van verdienste" ingesteld.

>>

De wijziging van artikel 19 (clubtenue) levert de meeste discussie op. Martien van de Ven wil de verplichting om in het clubtenue te lopen handhaven en stelt voor om "ziet graag" te wijzigen in "verwacht". De discussie gaat uiteindelijk over het wel of niet opnemen van een verplichting tot het dragen van clubtenue tijdens wedstrijden. De voorzitter beëindigt de discussie door aan te geven dat er gestemd kan worden over het totale voorstel tot aanpassing van het huishoudelijk reglement en niet over een enkel artikel.

Met vijf tegenstemmers wordt het voorstel van het bestuur tot aanpassing van het huishoudelijk reglement aangenomen.

9. Vaststellen contributie 2008

Het bestuur stelt voor om de contributie gemiddeld met 10% te verhogen. Theo van Erp zegt dat er twee categorieën ontbreken, namelijk de bijzondere leden en de Atletiekunie leden. Anne geeft aan dat de eerste categorie € 25,00 per jaar betaalt en de tweede categorie geen contributie betaalt. Cees van de Schoot en Martien van de Ven zijn het niet eens met de hoogte van de contributie zolang de baan niet is geoptimaliseerd. De uitbreiding van de baan ligt er ronduit slecht bij en er is niveauverschil. Guus van der Burgt geeft als oud-penningmeester en lid van de commissie van wijze mannen nadere uitleg over het waarom van de 10% contributieverhoging. Hierna gaat de vergadering akkoord en wordt de contributie voor 2008 vastgesteld conform voorstel.

10. Verkiezing bestuursleden

Anthony Conijn en Anne Joosen zijn volgens rooster aftredend en herkiesbaar. Bij acclamatie worden zij herkozen. Rene van de Ven is tussentijds afgetreden en Leny de Croon treedt tussentijds af. Het bestuur draagt Judith Klinkenberg en Thea Noordijk voor om de ontstane vacatures in te vullen. Zij worden bij acclamatie als bestuurslid gekozen en stellen zich kort voor.

11. Verkiezing voorzitter/vice-voorzitter

Volgens rooster is dit jaar de voorzitter aftredend. Jan Kemps stelt zich herkiesbaar en wordt bij acclamatie herkozen.

12. Mededelingen bestuur/organisatie activiteiten

- Het bestuur heeft een petit-comité ingesteld om financieel plan voor de langere termijn op te stellen. Leden zijn de voorzitter en penningmeester van de vereniging, de voorzitter van de stichting en een voormalige penningmeester van de vereniging.
- Voor de organisatie van de atletiekdag voor de groepen 8 van de basisscholen, de JANSdag, zijn momenteel geen vrijwilligers bekend. De voorzitter vraagt of onder de aanwezige leden enkele personen bereid zijn om de organisatie op zich te nemen. Ad van Zelst doet het voorstel om op de scholen een kartrekker te vinden en dat de club de vrijwilligers levert. → *het is een goed voorstel, maar de ervaring is anders. Het kan wel in de brief aan de scholen worden opgenomen*. Hennie van Rijt oppert de mogelijkheid om stagiaires van de Kempenhorst in te zetten.
- Het bestuur vraagt ook of er vrijwilligers zijn die de kar willen trekken voor het Oirschotse stuk van de Hart van Brabantloop op de laatste zondag van september. Martien van de Ven zegt liever de clubkampioenschappen meerkamp te willen promoten dan de Hart van Brabantloop.
- Ook voor de interne loopcompetitie is het bestuur nog op zoek naar leden die dit evenement willen organiseren. Adrie Vermeeren heeft aangegeven dit niet meer te willen doen.

13. Rondvraag

Cees van de Schoot:

- drie leden, Jac van Heerebeek, Johan der Kinderen en Hennie van Rijt volgen de cursus "recreatief lopen".
- hoopt dat het bestuur volhardt in het standpunt om geen hoge huur te betalen voor het 'knollenveld' waar wij op moeten trainen. Hij vraagt wederom aandacht voor het zo spoedig mogelijk realiseren van verlichting rondom de baan.
- de start van de loopcursus is op 13 april a.s.
- hij wil reclame maken voor de Jazzloop dmv het aanbieden van een pakket aan aspirant-leden voor trainingen én deelname.
- GM heeft hem benaderd om gezamenlijk de Ekiden te lopen.
- vindt de activiteiten van de clubhuis-commissie zeer positief.

Ger van Heesch:

- op 13 april a.s. willen wij weer met een bus naar de Marathon van Rotterdam gaan. Wie mee wil kan zich opgeven bij hem.

Martien van de Ven:

- vindt het niet correct om een streeftijd te noemen in de agenda.
- stelt voor om avonden te organiseren met uitnodiging van deskundigen.
- wanneer start de jurycursus algemeen? → *die cursus is al begonnen*.
- er worden nog steeds honden uitgelaten op ons veld.

>>

ALGEMENE LEDENVERGADERING *(concept verslag)*

Adrie Vermeeren:
- wil de interne loopcompetitie organiseren, indien iemand anders de puntentelling bijhoudt.
  → *Ad van Zelst zal dat op zich nemen*.

Annie de Bresser:
- wat houdt de hulp in die bij de Hart van Brabantloop nodig is? → *het bestuur zal dat uitzoeken.*

14. "In het zonnetje"

Zoals ieder jaar wil het bestuur ook dit jaar iemand met een woord van dank "in het zonnetje" zetten. Het bestuur heeft Tiny van de Ven uitgenodigd voor de vergadering om haar te bedanken voor haar enorme inzet en enthousiasme bij veel activiteiten die zij voor de club heeft verricht. Aan haar zal voor de eerst keer de "Erkenning van verdienste" worden uitgereikt. Helaas kon Tiny niet aanwezig zijn, maar op een later tijdstip zal een delegatie van het bestuur haar die erkentelijkheid alsnog over-brengen. De voorzitter toont het geschenk dat aan Tiny uitgereikt gaat worden.

Daarnaast bedankt de voorzitter Leny de Croon voor haar bijdragen aan het bestuur in de afgelopen jaren.

13. Sluiting

De voorzitter dankt iedereen voor de komst en sluit de vergadering om 22.55 uur.

Besluitenlijst:

- ✓ Akkoord met begroting 2008.
- ✓ Cees Koppen nieuw lid kascontrolecommissie en Johan der Kinderen reserve.
- ✓ Aangepast huishoudelijk reglement vastgesteld met vijf tegenstemmers.
- ✓ Akkoord met contributie 2008.
- ✓ Anthony en Anne herkozen als bestuurslid.
- ✓ Judith Klinkenberg en Thea Noordijk gekozen als bestuurslid.
- ✓ Jan herkozen als voorzitter.

Oirschot, 18 mei 2008
Maarten Tromp, secretaris

Reserveer deze datum: 14 september Familiefietstocht

(in de vorige Spike stond 7 september, dat is dus veranderd)
inschrijven volgt later

Fysionova

de praktijk voor fysiotherapie en revalidatie in Oirschot en Middelbeers

Gespecialiseerd in sportblessures

Fysionova Oirschot
De Loop 42
tel: 0499-323209

Fysionova Middelbeers
Ganzeakkers
tel: 013-5144440

e-mail: info@fysionova.nl

KORT NIEUWS *(Silvia Tempelman)*

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

Joke Bullens (archieffoto)

Joke Bullens 3e bij de 27e Torenloop in Hilvarenbeek
Hilvarenbeek, 30 april. Een aantal Oirschotse atleten wilden op Koninginnedag hun eigen feestje maken en dat lukte! Joke Bullens werd derde bij de recreanten met een zeer goede tijd van 47:46 minuten op de 10 km. Tineke van den Heuvel was 5e bij de V35 in 1:39:51 uur op de 20 km en vestigde hiermee een clubrecord in de categorie V45. Nellie van Beers werd 4e met een tijd van 1:33:29 uur, eveneens op de 20 km. Cees Koppen liep een p.r. in 1:30:59 uur op de 20 km.

Oranjeloop Lieshout
Lieshout, 30 april. Hier liepen 9 Oirschotse lopers mee met de 21e Oranjeloop. Ronald van de Vondervoort liep een p.r. op de 15 km, met een tijd van 1:06:31 uur. Ria Louwers vestigde eveneens een p.r. op de 10 km met een tijd van 1:04:21 uur.

Running Team Oirschot loopt de Roparun
Rotterdam, 12 mei. Na 533 kilometers afgelegd te hebben in 45 uur en 59 minuten heeft het Running Team Oirschot voor de derde keer de Roparun volbracht. Het gemiddelde lag op 11,6 km/u.

Interne competitie 1500 meter prooi voor Roland van Loon en Antoinet van Esch
Oirschot, 20 mei. Deze avond werd de tweede ronde afgewerkt van de interne competitie. Roland van Loon was de snelste man in een tijd van 5:05.3 minuten. Antoinette van Esch werd met ruime voorsprong eerste bij de vrouwen in 5:49.4 minuten. Beiden gaan ook aan kop in hun leeftijdklassement.
De volgende ronde is op dinsdag 17 juni, dan wordt de 3 km op de weg gelopen. Start om 19:00 uur in de Montfortlaan bij het klooster.

Vestingloop: 2 p.r.'s
's-Hertogenbosch, 25 mei. Bij de Vestingloop werd Vincent Klabbers door Cees van de Schoot gehaasd naar een p.r. op de 15 km (1:16:20). Ineke Conijn liep een p.r. op de 10 km in 59:04 minuten.

< Ria, Berti, Ineke en Jeanne in Lieshout

DE ESTAFETTEPEN *(Carola Wouters)*

Hallo hallo !

Ja Jeroen, en bedankt voor de estafettepen, hè! Ik zal ook mijn best doen om een stukje in deze Spike te schrijven. Ik ben Carola Wouters, woon in Middelbeers, ben getrouwd met Jurgen en heb 1 dochter (Tess) van bijna 2 jaar.

Ook ik ben eigenlijk door mijn collega Ger van Heesch overgehaald om vorig jaar april mee te doen met de loopcursus. Had er al vaak over gedacht om te gaan lopen maar het was er nog nooit echt van gekomen. Ging meteen aan vriendinnen vragen of ze met me mee gingen naar deze cursus, maar nee hoor, zij doen bijna allemaal aan korfbal. Wij komen uit Spoordonk en daar had je eigenlijk niks anders. Zij lachten me eigenlijk ook een beetje uit. Zo van "jij en sporten? Gaat dat wel samen?" Stelletje zeikerds, maar dat waren wel de opmerkingen die mij er toe aanzetten om me op te geven voor de loopcursus.

Heerlijk vond ik het. Vanaf het begin ging ik er met heel veel zin naar toe. Echt zalig om zo'n eindje te kunnen lopen. Nooit gedacht dat het echt zou lukken om een uurtje te kunnen blijven lopen. Ik was er echt trots op en liet dat dan ook graag aan anderen horen. Vooral aan mijn vriendinnen natuurlijk! Na de cursus ben ik bij de club gegaan. Ik dacht echt dat ik mijn sport gevonden had. Maar toen….

Eind februari van dit jaar kregen wij de sleutel van ons nieuwe huis waar ontzettend veel aan gedaan moest worden. Jurgen was er dag en nacht bezig. Dus ook op de woensdagavonden. Om Tess dan iedere woensdagavond naar de oppas te brengen kwam niet goed uit. Ik ben op woensdag altijd pas om 18.00 uur thuis van mijn werk. Dan was het sowieso altijd al heel snel iets eten en omkleden want om 19.00 moest ik weer in Oirschot zijn. Als ik Tess dan ook nog naar een oppas moest brengen voor die tijd, dat zat er gewoon niet in. Op zondagmorgen gaan lopen met de club was ook geen fijn moment want dit was in deze drukke tijd de enige dag dat we lekker met z'n drieën iets konden ondernemen. Ik ging dan wel op zondagmorgen zelf een eindje lopen maar dat valt tegen. Ontzettend saai ook. De tijd gaat veel langzamer en niemand om tegen te kletsen. Ja ja, jullie horen het al, smoesjes smoesjes…

De laatste 2 maanden ben ik helemaal niet meer wezen lopen en mijn conditie is weer terug bij af. Ik kan nu niet meer met de club mee, want ik houd het gewoon geen uur vol. Ik baal er van dat ik het zover heb laten komen. Heb wel een buurvrouw gevonden met wie ik af en toe ga lopen. Hoop zo toch weer een beetje erin te komen.

Nou, allemaal het beste en tot ziens !

De estafettepen geef ik graag door aan collega Harrie Bullens

< Carola bij de cursus in 2007

VRIJWILLIG WERK *(Vincent Klabbers)*

We belichten in deze nieuwe rubriek de vele vrijwilligers die onze club draaiend houden. Als eerste:

Ons bestuur

Kortgeleden ben ik als een soort journalist op bezoek geweest bij het bestuur van onze vereniging.
Wat een gezellige club is dat. Koffie, koekjes en volop plezier bij aanvang van de vergadering. En dan ineens begint het en wordt er door iedereen nagedacht, gesproken en ook nog goed geluisterd.

Mooi om te zien hoe Anne met een glimlach notities voor zichzelf maakt, hoe Anthony corrigeert wanneer een onderwerp te veel tijd in beslag neemt en hoe Jan het overzicht bewaakt. Ieder heeft zo zijn eigen rol waarbij Maarten Tromp voor het formele verslag zorgt .

Het langstzittend bestuurslid is Maarten Kaptein. Logisch dat ik met hem ook even apart heb gesproken over de vereniging. Hij vertelde dat het bestuur momenteel de handen vol heeft aan allerlei grote maar ook kleine zaken.
Maarten noemt allereerst het atletiekveld waarvoor een huurcontract moet worden afgesloten. Dat is ingewikkelder dan je denkt. De gevraagde huurprijs is namelijk veel hoger dan de huurprijs van het ”oude veld”. We mogen het veld dan wel onderverhuren maar de onderhandelingen met onderverhuurders lopen niet altijd even soepel.
Om de kwaliteit van ons veld en clubhuis te verbeteren hebben we bouwvergunningen nodig voor bijvoorbeeld de aanleg van de uitrit en het realiseren van goede verlichting. Ook de plaatsing van een hekwerk en de zorg voor units vallen onder bestuursverantwoordelijkheid. Voor al deze zaken vindt regelmatig overleg met de gemeente plaats.
De zorg voor de juiste voorzieningen is ook toekomstgericht. De projectgroep "toekomst accommodatie" doet daarom voorstellen die op de agenda terecht komen, om besproken te worden tijdens de bestuursvergaderingen.

Dan zijn er uiteraard ook agendapunten die direct betrekking hebben op de atletiek zelf. Een voorbeeld daarvan is het oplossen van problemen rondom de jeugdtrainingen. Niet eenvoudig maar heel belangrijk.

En als het gaat om het vrijwillige werk van het bestuur zijn er ook nog taken die minder spectaculair zijn maar gewoon gedaan moeten worden. Verhuizen en daarna verkopen van drie opslagcontainers is daarvan een voorbeeld. Zoiets moet je organiseren want de rommel moet toch worden opgeruimd.
Gelukkig kan het bestuur altijd rekenen op hulp van leden die weten wat het is, om de handen uit de mouwen te steken. Terwijl Maarten vertelt, straalt hij uit dat AV Oirschot voor hem en voor de andere bestuursleden belangrijk is.

Daarom dank aan Anthony Conijn, Judith Klinkenberg, Jan Kemps, Maarten Kaptein, Thea Noordijk, Maarten Tromp en Anne Joosten voor hun werk als vrijwilliger in het bestuur.

HARDLOOPCURSUS

De hardloopcursus is weer van start: Cees en Toon gaan van deze groep (alleen dames dit jaar) in een cursus van 10 weken de basisconditie bijspijkeren. Woensdag 18 juni is de laatste les en worden aansluitend daarop de certificaten uitgereikt.

TORENLOOP HILVARENBEEK *(Joke Bullens)*

Op 30 april gingen we met 6 personen lopen in Hilvarenbeek. Nellie, Tineke en Cees K liepen de 20km. Hans, Harrie en ik liepen de 10km.
Het weer viel op zich wel mee, alleen stond er een stevige wind op kop in de open vlakte. Ondanks de snelle start probeerde ik Harrie bij te houden die me zou hazen. Alleen tegen de wind in moest ik een tandje terug en Harrie zei maar dat ik achter hem moest lopen om zo uit de wind te blijven.
De laatste halve kilometer zag ik dat het erin zat om een PR te lopen. Dus tanden op elkaar en een tandje erbij. Na gefinisht te zijn, hebben we nog wat nagekletst met wat medeclubleden. Toen deze naar huis waren bleven wij nog kijken naar de 20km lopers. Toen door de luidsprekers de uitslagen werden omgeroepen dacht ik mijn naam te horen. Na de 2e keer goed geluisterd te hebben bleek ik 3e geworden van de vrouwen en mocht ik op het podium komen om mijn beker in ontvangst te nemen.

Ik heb er de hele dag van genoten dat ik een bekertje had gewonnen. Ik ben er nog trots op en hij staat nog steeds op de schouw te stralen. Zo zie je dat toch iedereen wel kans heeft om iets te winnen.

JAZZLOOP *(Ad van Zelst, wedstrijdcommissie)*

Als ik dit stukje schrijf zitten we 15 dagen vóór de Jazzloop. De grootste klus is het binnenhengelen van de 75 vrijwilligers die we nodig hebben om de wedstrijd goed te laten verlopen. We kunnen elk jaar weer terugvallen op een groot aantal mensen die intussen precies weten wat hun te doen staat, zodat we niet alles hoeven uit te leggen. Maar elk jaar hebben we ook weer nieuwe helpers nodig vanwege vakantie, ziekte, of andere redenen van verhindering. Maar het lukt ons telkens weer om genoeg vrijwilligers bij elkaar te krijgen!

Dit jaar hebben we op grote schaal wervings e-mails verstuurd naar meer dan 2700 atleten uit de regio. Benieuwd wat dat oplevert… Eén fijne reactie kregen we al binnen: Edward Hamers, de man van C1000 en zelf actief hardloper, wil een actie houden tijdens de Jazzloop en stelt daar een mooie bijdrage tegenover.

De voorinschrijving is op 31 mei gesloten. Je kunt echter nog steeds meedoen. Na-inschrijven is op de dag van de wedstrijd in Gasterij De Beurs vanaf 18:00 uur. Het kost dan wél 6 euro, óók voor leden van AV Oirschot.

Wees er bij, als deelnemer, als vrijwilliger, of als toeschouwer: De 22e De Meeuw Jazzloop op zaterdag 7 juni, start van de jeugdlopen om 18:50 uur!

Alle informatie over de Jazzloop vind je op www.avoirschot.nl.
Klik op WEDSTRIJDEN > Jazzloop > PDF

VAKANTIELOOPJE *(Ruud van Woensel)*

De Forest City halve marathon van London…

Ik bedoel dus London Ontario in Canada.

Tijdens de meivakantie zijn we met het hele gezin na een aantal dagen in het heftige en drukke New York nog een weekje op familiebezoek geweest in London Ontario Canada.

En ik had reeds gezien dat er dan o.a. een halve marathon zou worden georganiseerd. Maar ook de marathon en een aantal kortere wedstrijden (10 km, 5 km en 2,5 km) op 1e Pinksterdag. Om een marathon te lopen na 2 weken vakantie, dat zag ik niet zitten, dus was de halve een mooi alternatief. Trouwens de halve ligt me ook wel wat beter. Via de familie had ik me reeds ingeschreven en netjes een mail ontvangen van de organisatie dat alles in orde was. Uit de informatie bleek dat de start 's morgens om 8 uur zou zijn, omdat het die dag Moederdag was en de moeders daar zeker niet vergeten worden.

Op zaterdag heb ik mijn startnummer en championchip opgehaald op de expo, die ter gelegenheid van de marathon werd georganiseerd.. Een aantal stands met informatie over andere wedstrijden en natuurlijk loopartikelen en energiemiddelen etc. Op zaterdagavond toch maar niet te laat te bed, omdat op zondag de wekker om 6.15 uur zou afgaan.
Was het op zaterdag heerlijk weer met een temperatuur van 14 graden 's ochtends en amper wind, op zondag was het 8 graden en een flinke noordoostenwind. Ik had het parcours op de kaart nagekeken en wist ongeveer hoe de route zou zijn. Alle afstanden m.u.v. de 2,5 km zouden om 8.00 uur starten.

Rond 7.15 uur samen met ome Toon en Toiny mijn vrouw naar het centrum van de stad gereden en er waren al behoorlijk wat lopers op dit vroege tijdstip. In totaal zouden er ca. 2000 lopers deelnemen, verdeeld over de verschillende afstanden. Even inlopen in het park in de buurt van de start en tijdig achter de startstreep. Er waren geen startvakken en alles ging vrij gemoedelijk. Ik ontwaarde enkele supporters, familieleden, dus nu moest ik zeker mijn best doen.
Precies op tijd was de start en ik liep meteen mee vooraan, echter werd in no-time ingehaald door enkele zeer snelle, waarschijnlijk Afrikaanse lopers. Dus de overwinning overall kon ik wel vergeten, maar misschien wel in mijn leeftijdscategorie. De eerste kilometer

archieffoto van Ruud

ging lekker, nog vrij vlak, maar dat was ook een van de weinige kilometers die vlak waren. Verder was het behoorlijk vals plat met enkele venijnige klimmetjes in het parcours. En daarnaast was er nog een behoorlijke wind, die we veelal van voren hadden. Dus dat werd aanpoten. Zeker omdat vooraan bijna iedereen alleen liep.
Ik was in gezelschap van de eerste dame, maar daar achter lopen hielp niet veel tegen de wind. Het was een nogal dun vrouwtje, die ik dus de hele wedstrijd uit de wind heb gehouden. Het parcours was wel afwisselend en je kreeg een mooi beeld van de stad. Op de grotere wegen was 1 rijbaan voor de lopers gereserveerd en de verzorging onderweg was ruim voldoende. Het was niet bepaald warm, dus veel drinken was niet nodig.

Na ruim 20 km kwam het park, waar de finish was, weer in zicht en na 21,1 km kwam ik als 7e totaal over de finish in een tijd van 1.23.24 en zat er behoorlijk doorheen. Mijn supporterslegioen was ondertussen wat uitgebreid, want de kinderen waren ook wakker geworden en samen met de familie naar de finish gekomen. Ja, een wedstrijdje lopen na 2 weken vakantie is eigenlijk niet de goede volgorde, maar de voldoening was des te groter. Als herinnering natuurlijk een mooie medaille ontvangen en een loopshirt.

Vlak bij de finish was er een grote tent, waar je een compleet ontbijt bij elkaar kon pakken en was er een tweede tent om rustig te gaan zitten en te ontbijten. Er was ook een tent voor een gratis massage en er was zelfs de mogelijkheid om yoga te doen samen met een deskundige. Dus alles was goed geregeld. Echter de prijsuitreiking zou pas om 11.30 uur zijn en ik was eerste bij de M50, dus dat werd wachten. >>

VAKANTIELOOPJE *(Ruud van Woensel)*

Omdat het nog steeds kou was, zijn we in de tussentijd even naar het huis van mijn oom gegaan, om te douchen en warm te worden. En daarna teruggereden. .
Voor de halve marathon waren er 3 prijzen voor de eerste 3 lopers overall en 3 prijzen voor de masters bij zowel de mannen als de vrouwen. Verder waren er 3 prijzen per leeftijdcategorie voor elke afstand. De prijsuitreiking duurde dus een eeuwigheid.

Uiteindelijk bleek ik 2e bij de masters te zijn. Deze categorie begint daar bij de leeftijd van 40 jaar. Dus mooi op het erepodium. Doordat iedereen maar 1 prijs krijgt, werd de 1e prijs bij de M50 aan numero 2 gegeven.

Al bij al een mooie ervaring om eens ver weg een wedstrijdje te lopen. Trouwens in New York waren we net te vroeg weg om daar nog een wedstrijdje te lopen. Misschien komt dat er nog ooit van.

VESTINGLOOP *(Vincent Klabbers)*

Den Bosch is een historische stad met buiten de vesting prachtig natuurschoon. Op 25 mei hebben we daarvan genoten door deel te nemen aan de Vestingloop. Ineke Conijn heeft zich met succes gestort op de 10 kilometer en Cees, Hans, Anthony en ik hebben gekozen voor de route van 15 km. Met start en finish bij de Sint Jan en tussendoor klaprozen, uitzicht op zeilende boten, veel zon en een paar druppels regen.
Cees was zo vriendelijk om te hazen en niet zonder resultaat. Hartelijk dank daarvoor Cees! Met een tijd van 1:16:20 heb ik een PR gelopen. Mijn vorige beste tijd van 1:18:53 liep ik samen met Jan Kemps in 2002 tijdens de Zevenheuvelenloop. Ik weet het nog goed.

Het was gezellig in Den Bosch, de Brugse Zot op het terras was heerlijk en volgend jaar gaan we vast en zeker met een grotere groep naar de Vestingloop.

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

LET OP:

Door omstandigheden wordt de EKIDEN niet op 26 maar op DONDERDAG 19 JUNI gelopen

De Bestse atletiekvereniging Generaal Michaelis houdt dit jaar voor de negende keer een EKIDEN, een halve marathon in estafettevorm. 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.

AV Oirschot heeft een uitnodiging ontvangen om dit jaar met enkele ploegen mee te doen. Aanmelden kan tot 15 juni bij Cees van de Schoot, die ook de teams samenstelt.

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

BARBECUE *(Silvia Tempelman)*

De clubhuiscommissie organiseert op zaterdag 23 augustus een barbecue bij het clubhuis.

Aanvangstijd: 18.00 uur
Iedereen is welkom: leden met partners, jeugdleden met ouders.

Prijs: voor het eten € 10 per persoon, voor drankjes kun je consumptiebonnen kopen voor € 1 per consumptie.

Je kunt je inschrijven en betalen vanaf zondag 1 juni bij degene die bardienst draait. Je kunt ook een mailtje sturen naar silviatempelman@kpnplanet.nl

Inschrijven is mogelijk tot 1 augustus.
We hopen dat iedereen komt!

Clubhuiscommissie (Ineke, Anthony, Jean, Joke, Cor, Silvia)

RUNNING TEAM OIRSCHOT

Oranjeloop Lieshout 2008

Evenals vorig jaar hebben we ook dit jaar met een delegatie van ons team deelgenomen aan de Oranjeloop in Lieshout. De Oranjeloop is steeds op Koninginnedag. Het scheen dit jaar iets minder druk te zijn dan vorig jaar. Maar Runners Club Lieshout had weer een perfecte wedstrijd georganiseerd waarbij je kon kiezen over afstanden van 5, 10 of 15 kilometer, dan wel de halve marathon. Twee leden van ons team waagden zich aan die langste afstand. Twee hebben de 15 kilometer volbracht, één ging er voor de 10 km en de overige drie kozen voor de 5 kilometer.

Van het inschrijfgeld dat we moesten betalen voor deelname aan de wedstrijd ging € 1,- per deelnemer naar de doelen van de Roparun. Op deze manier steunden wij opnieuw de Roparun.

Nieuw Nieuw Nieuw

Prachtige nieuwe zomercollectie
Björn Borg dames en heren boxershorts.
maten XS t/m XL / per 2 stuks € 15.00

Bel 06-20648418

RUNNING TEAM OIRSCHOT

Onze Roparun 2008

De Roparun 2008 zit er weer op. Meer dan 250 teams deden dit jaar mee. Natuurlijk hartstikke mooi dat zoveel teams deelnemen aan de Roparun, maar al deze deelnemers maken dat het onderweg "druk" begint te worden. In het jaar van onze eerste Roparun had je nog wel eens het gevoel dat je "alleen op de wereld" je weg moest zien te vinden in het oneindige platteland van Noord Frankrijk. Dat gevoel is nu voor mij een stuk minder. Het kan er ook aan liggen dat we inmiddels ervaren deelnemers zijn.

Bij de start in Parijs werd door de vele belangstellenden afgeteld tot het moment dat wij, samen met vier andere teams, mocht starten. Op zaterdag 10 mei om 17.39 uur vertrok Arja als eerste loper van ons team om de tocht naar Rotterdam te volbrengen. Onder luid applaus verdwenen Arja, de andere lopers en onze fietsers uit het zicht. Tijd voor team B en het catering team om zich naar ons eerste basiskamp te begeven en alles klaar te maken om daar team A te kunnen ontvangen en het estafette stokje te kunnen overnemen.

De tocht verliep verder voorspoedig. Op zondagmiddag toen we de grens van België naderden kreeg de catering camper een klein ongeval. Hij kwam al rijdende in contact met de buitenspiegel van een tegemoet komende Fransman. De Fransman, die wij toen beter leerden kennen, maakte nogal wat kabaal, maar dat schijnt voor Fransen in een dergelijke situatie redelijk normaal te zijn. Dus hebben we maar geprobeerd om zelf kalm te blijven, zodat de zaken niet zouden escaleren. Het kostte wel weer zoveel tijd dat ons tijdschema enigszins in de knel kwam. We waren daardoor twee minuten te laat voor de aflossing van het andere team.

Alhoewel ons team kleiner was dan vorig jaar, 22 tegen 25 mensen, hebben we het samen toch weer tot een goed einde weten te brengen. De lopers hadden het dit jaar extra te verduren door de hitte overdag en de fietsers moesten dit jaar extra trappen omdat we maar 4 echte fietsers hadden. De masseurs zouden een stukje mee trappen en moesten daarnaast uiteraard ook nog masseren. Het mooie van ons team is de grote saamhorigheid, iedereen probeert de ander waar mogelijk te helpen en te ondersteunen. En soms bouwen wat extra's in. Zo hadden we dit jaar een rijdende douche

tot onze beschikking. Nadeel was dat die wel eens begon te rijden als er nog iemand onder stond.

We zijn uiteindelijk allemaal op de Coolsingel in Rotterdam gearriveerd. Daar hebben we, samen met onze supporters nog iets gedronken op de goede afloop. De laatste etappe naar Oirschot was voor veel leden van ons team de gelegenheid om even de ogen te sluiten. Bij de Stapperij in Oirschot aangekomen konden we daar genieten van een lekkere warme douche. Schoon gewassen en opgefrist konden we daarna op het terras van de Stapperij genieten van de lekkernijen van de Frietkar van John Scheepens. Tezamen met een frisje of een biertje konden we nog even gezellig nabuurten over deze Roparun en met de supporters praten over hetgeen we hadden meegemaakt.

Voor het gehele team was het een geslaagde Roparun. Iedereen hartstikke bedankt voor de gezelligheid onderweg en voor de goede saamhorigheid. Op deze manier smaakt het zeker naar meer, dus gaan we op naar 2009. Dan start op 30 mei de Roparun 2009.

INTERNE COMPETITIE 2008

Bij de tweede ronde van de interne competitie stonden 28 deelnemers aan de start. Het was een mooie avond en er werd hard gelopen: zes gesneuvelde p.r.'s!
In de rubriek uitslagen elders in dit blad staan de individuele prestaties.

mannen	***500 m 15 april***	***1500 m 20 mei***	***3 km 17 juni***	***10 km 26 aug***	***5000 m 16 sept***	***punten***
Msenioren + jeugd						
Jasper v Laarhoven	1:25.0 ***85,0***	- ***96,0***				***181,0***
M35						
Roland van Loon	1:26.0 ***86,0***	5:05.3 ***101,8***				***187,8***
Ronald van de Vondervoort	- ***96,0***	5:42.7 ***114,2***				***210,2***
M45						
Adrie Louwers	1:27.0 ***87,0***	5:50.7 ***116,9***				***203,9***
Harrie Bullens	1:35.0 ***95,0***	5:40.8 ***113,6***				***208,6***
Henk van de Ven	1:36.0 ***96,0***	5:47.0 ***115,7***				***211,7***
Hans vd Wal	1:33.0 ***93,0***	5:57.6 ***119,2***				***212,2***
Jac van Heerebeek	- ***114,0***	5:12.2 ***104,1***				***218,1***
Hennie van Rijt	1:38.0 ***98,0***	6:05.0 ***121,7***				***219,7***
Hans van Hal	1:44.0 ***104,0***	6:04.8 ***121,6***				***225,6***
Cees Koppen	- ***114,0***	5:43.1 ***114,4***				***228,4***
Michael Boon	- ***114,0***	6:00.0 ***120,0***				***234,0***
Ger van Heesch	- ***114,0***	6:04.4 ***121,5***				***235,5***
M55						
Bert van Hoof	1:45.0 ***105,0***	6:08.6 ***122,9***				***227,9***
Erik van Ingen	1:45.0 ***105,0***	6:12.2 ***124,1***				***229,1***
Ad van Zelst	- ***127,0***	6:13,3 ***124,4***				***241,4***
Anthony Conijn	1:57.0 ***117,0***	6:53.1 ***137,7***				***244,7***
M65						
Maarten Kaptein	2:08.0 ***128,0***	8:18.1 ***166,0***				***294,0***

Puntentelling: voor alle afstanden wordt de tijd teruggerekend naar het aantal seconden per 500 meter. De 1500 meter-tijd 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 je 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.

De volgende ronde is op dinsdag 17 juni, dan wordt de 3 km gelopen, start om 19:00 uur in de Montfortlaan bij het klooster. Iedereen kan nog meedoen!

Foto's van de interne competitie staan op de website

INTERNE COMPETITIE 2008

vrouwen	*500 m 15 april*	*1500 m 20 mei*	*3 km 17 juni*	*10 km 26 aug*	*5000 m 16 sept*	*punten*
Vsenioren + jeugd						
Eelke Smits	1:55.8 ***115,8***	6:29,2 ***129,7***				***235,5***
V35						
Reny van Straten	1:49.4 ***109,4***	- ***(139,7)***				***(249,1)***
V45						
Antoinet van Esch	1:36.0 ***96,0***	5:49.4 ***116,5***				***212,5***
Jozé vd Burgt	1:45.7 ***105,7***	6:24.9 ***128,3***				***234,0***
Tineke vd Heuvel	1:53.8 ***113,8***	6:26.1 ***128,7***				***242,5***
Leny de Croon	1:56.3 ***116,3***	6:35.3 ***131,8***				***248,1***
Joke Bullens	1:58.0 ***118,0***	6:32.9 ***131,0***				***249,0***
Nellie van Beers	- ***154,1***	6:32.3 ***130,8***				***284,9***
Marita van Hoof	2:24.1 ***144,1***	8:02.4 ***160,8***				***304,9***
Ineke Conijn	- ***154,1***	8:25.3 ***168,4***				***322,5***

BeKa

VOOR KOMPLEET AUTO-ONDERHOUD

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

GLASSTECH®
AUTORUIT TECHNIEK

STEK
airco service

UITSLAGEN *(Ad van Zelst)*

woensdag 30 april 2008 — **27e Torenloop, Hilvarenbeek**

afstand	naam	positie	cat.	uu:mm:ss	pr	cr	km/u
20 km	Cees Koppen	10e	M45	01:30:59	✓		13,19
	Nellie van Beers	4e	V35	01:33:29			12,84
	Tineke van den Heuvel	5e	V35	01:39:51		✓	12,02
10 km	Hans van de Wal		Mrecr	00:46:28			12,91
	Harrie Bullens		Mrecr	00:47:46			12,56
	Joke Bullens	3e	Vrecr	00:47:46	✓		12,56

woensdag 30 april 2008 — **21e Oranjeloop, Lieshout**

afstand	naam	positie	cat.	uu:mm:ss	pr	cr	km/u
21.1 km	Mari Oerlemans		Mrecr	01:46:00			11,94
	Aria Oerlemans		Vrecr	01:54:53			11,02
15 km	Adrie Louwers		Mrecr	01:05:43			13,70
	Ronald van de Vondervoort		Mrecr	01:06:31	✓		13,53
	Anthony Conijn		Mrecr	01:29:52			10,01
10 km	Ineke Conijn		Vrecr	01:03:15			9,49
	Ria Louwers		Vrecr	01:04:21	✓		9,32
	Irene van Gestel		Vrecr	01:05:09			9,21
5 km	Jeanne Kemps		Vrecr	00:25:00			12,00
	Jan Kemps		Mrecr	00:26:40			11,25
	Berti Smetsers		Vrecr	00:30:52			9,72

maandag 12 mei 2008 — **43e Rabo Pinksterloop, Eersel**

afstand	naam	positie	cat.	uu:mm:ss	pr	cr	km/u
10 km	Nellie van Beers	2e	V45	00:44:07			13,60
	Cees Koppen	16e	M45	00:45:23			13,22
	Ad van Zelst	11e	M55	00:47:11			12,72

zondag 18 mei 2008 — **Marikenloop, Nijmegen**

afstand	naam	positie	cat.	uu:mm:ss	pr	cr	km/u
10 km	Irene van Gestel		Vrecr	01:02:10	✓		9,65

< start van de vrouwen bij de interne competitie 1500 meter

UITSLAGEN *(Ad van Zelst)*

dinsdag 20 mei 2008 **AV Oirschot Interne Competitie 1500m, Oirschot**

Hier de individuele uitslagen met de p.r.'s. De stand van de competitie staat elders in deze Spike

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
1500 m	Roland van Loon	1e	M35	00:05:05.3			17,69
	Jac van Heerebeek	1e	M45	00:05:12.2	✓	✓	17,30
	Harrie Bullens	2e	M45	00:05:40.8			15,85
	Ronald van de Vondervoort	2e	M35	00:05:42.7	✓		15,76
	Cees Koppen	3e	M45	00:05:43.1	✓		15,74
	Henk van de Ven	4e	M45	00:05:47.0			15,56
	Antoinette van Esch	1e	V45	00:05:49.4			15,46
	Adrie Louwers	5e	M45	00:05:50.7			15,40
	Hans van de Wal	6e	M45	00:05:57.6			15,10
	Michael Boon	7e	M45	00:06:00.0			15,00
	Ger van Heesch	8e	M45	00:06:04.4	✓		14,82
	Hans van Hal	9e	M45	00:06:04.8			14,80
	Hennie van Rijt	10e	M45	00:06:05.0			14,79
	Bert van Hoof	1e	M55	00:06:08.6			14,65
	Erik van Ingen	2e	M55	00:06:12.2	✓		14,51
	Ad van Zelst	3e	M55	00:06:13.3			14,47
	Jozé van de Burgt	2e	V45	00:06:24.9			14,03
	Tineke van den Heuvel	3e	V45	00:06:26.1			13,99
	Eelke Smits	1e	Vsen	00:06:29.2			13,87
	Nellie van Beers	4e	V45	00:06:32.3			13,76
	Joke Bullens	5e	V45	00:06:32.9	✓		13,74
	Leny de Croon	6e	V45	00:06:35.3			13,66
	Anthony Conijn	4e	M55	00:06:53.1			13,07
	Marita van Hoof	7e	V45	00:08:02.4			11,19
	Maarten Kaptein	1e	M65	00:08:18.1			10,84
	Ineke Conijn	8e	V45	00:08:25.3		✓	10,69

zaterdag 24 mei 2008 **Dwars door Dongen, Dongen**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Hans van de Wal		Mrecr	00:46:12			12,99

zondag 25 mei 2008 **'s-Hertogenbosch, Vestingloop**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
15 km	Cees van de Schoot	12e	M55	01:16:20			11,79
	Vincent Klabbers		Mrecr	01:16:20	✓		11,79
	Hans van Hal		Mrecr	01:21:17			11,07
	Anthony Conijn	15e	M55	01:25:11			10,57
10 km	Ineke Conijn		Vrecr	00:59:04	✓		10,16

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 (Iron Man Hawaii). 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.

CLUBRECORDS *(Ad van Zelst)*

Tineke van den Heuvel stelde in Hilvarenbeek het clubrecord op de 20 km in de categorie V45.

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
050408	Ruud van Woensel	M50	Reusel	10 km	0:35:41 u
130408	Ad van Heerbeek	M55	Rotterdam	42,2 km	3:37:40 u
190408	Ruud van Woensel	M50	Oisterwijk	15 km	0:54:46 u
300408	Tineke van den Heuvel	V45	Hilvarenbeek	20 km	1:39:51 u

De belangrijkste voorwaarden waaraan een clubrecord moet voldoen:

- 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)
- verricht in een wedstrijd die voldoet aan voor het vestigen van records gesteld eisen (b.v. wegwedstrijden mogen niet van punt naar punt lopen)
- door de atleet zelf aangemeld, vergezeld van een bewijsstuk (b.v. een kopie van de uitslag op www.uitslagen.nl)
- bij loopwedstrijden geldt de brutotijd

Op onze website www.avoirschot.nl vind je het complete reglement clubrecords

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)

HALVE EN HELE *(Ad van Zelst)*

29 juni: Aletsch Halve Marathon (CH)
Meereizen is nog mogelijk. Meld je aan bij: *Guus van der Burgt of Roland van Loon*
Info: Guus van der Burgt, ibbab@wxs.nl.

27 september: Hart van Brabantloop: Na afwezigheid in 2007 loopt AV Oirschot weer met een team mee met deze grote estafetteloop. Het is een lustrumeditie, deze 25ste Rabobank Hart van Brabant-loop. Maar liefst 1500 deelnemers lopen 105 km verdeeld over 15 etappes. Jac van Heerebeek en Hennie van Rijt organiseren de boel.

26 oktober: Marathon Brabant
Antoinet van Esch gaat in Etten-Leur haar eerste hele marathon lopen en misschien gaat *Ger van Heesch* ook wel mee.

12 oktober: Marathon Eindhoven
Hééél misschien: *Tineke van den Heuvel*

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)

2 november: Berenloop Terschelling
Mari Oerlemans en *Henk van de Ven* willen wel eens iets anders: ze bereiden zich voor op deze zware marathon. Beetje weg, beetje strand…

Dit jaar wordt op 16 november de 25e editie van de Zevenheuvelenloop gehouden. Omdat het tevens de 15e keer is dat in Nijmegen de uitslag wordt gemeten met de Champion Chip (de Champion Chip is hier uitgevonden) kun je een Champion Chip bestellen voor slechts 15 euro.

WEDSTRIJDKALENDER *(Leny de Croon)*

datum	*plaats*	*evenement*	*hoofdafstand*
01 jun 2008, zo	Tilburg	TweeStedenloop	weg, 10 em
03 jun 2008, di	AV Oirschot Atletiekveld	Baanwedstrijd: 50m vliegend,	baan, 400m
07 jun 2008, za	OIRSCHOT CENTRUM	DE MEEUW JAZZLOOP	weg, 10 km
13 jun 2008, vr	Stramproy (L)	Steinakkerloop (Avondloop	weg, 10 km
15 jun 2008, zo	Maastricht	Maastrichts Mooiste	
15 jun 2008, zo	Goirle	ZLM.Stratenloop goirle	weg, 15 km
17 jun 2008, di	OIRSCHOT MONTFORTLAAN	INTERNE COMPETITIE 3 KM	weg, 3km
18 jun 2008, wo	Gilze	Global-E Stratenloop	weg, 5 km.
19 jun 2008, do	Best	Ekiden estafetteloop	weg, 21,1 km
24 jun 2008, di	Valkenswaard	Scarabee 10 kim. Recreatieloop	weg, 10 km
26 jun 2008, do	Best	Ekiden AANMELDEN VIA CEES	
29 jun 2008, zo	Galgenloop	Berkel-Enschot	weg, 10 em
01 jul 2008, di	AV Oirschot Atletiekveld	Baanwedstrijd: 3-kamp 100m,	baan, div.
05 jul 2008, za	Chaam	21e Chaamloop	weg, 10 km
13 aug 2008, wo	Biest-Houtakker	Vakantieloop	weg, 10 km
16 aug 2008, za	Best	Ronde Naastenbest	weg, 10 km
23 aug 2008, za	Alphen	Alphense Stratenloop	weg, 10 km
26 aug 2008, di	OIRSCHOT MONTFORTLAAN	INTERNE COMPETITIE 10 KM	weg, 10 km
27 aug 2008, wo	Eindhoven	Hypotheker Beekloop	weg, 4-8-12-
02 sept 2008, di	AV Oirschot Atletiekveld	Baanwedstrijd: Sprinttweekamp	baan, 200m
06 sept 2008, za	Bladel	Rabo Stratenloop (Kempische	weg, 10 km
07 sept 2008, zo	Tilburg	Tilburg Ten Miles	weg, 10 em
09 sept 2008, di	AV Oirschot Atletiekveld	Baanwedstrijd: Olympische	baan, 800m
14 sept 2008, zo	Eindhoven	Airborne Ten Miles	weg, 10 em
14 sept 2008, zo	OIRSCHOT	FAMILIE FIETSTOCHT	
16 sept 2008, di	OIRSCHOT ATLETIEKVELD	INTERNE COMPETITIE 5.000	baan, 5000m
16 sept 2008, di	AV Oirschot Atletiekveld	Baanwedstrijd: Polsstok, 800m	baan, 800m
20 sept 2008, za	Horst (L)	Acht van Horst	weg, 10 km
21 sept 2008, zo	Amsterdam	Dam tot Damloop	weg, 10 em
21 sept 2008, zo	Hilvarenbeek	29e Beekse Marathon	weg, diversen
27 sept 2008, za	Tilburg e.o.	Hart van Brabantloop estafette	weg, 105 km
05 okt 2008, zo	Rosmalen	De Meijerijloop	weg, 10 km
12 okt 2008, zo	Eindhoven	Eindhoven Marathon	weg, 42,2 km
19 okt 2008, zo	Amsterdam	ING Amsterdam Marathon	weg, 42,2 km
02 nov 2008, zo	New York	New York City Marathon	weg, 42,2 km
09 nov 2008, zo	Valkenswaard	C1000-Valkenloop	weg, 21,1 km
16 nov 2008, zo	Nijmegen	Fortis Zevenheuvelenloop	weg, 15 km
23 nov 2008, zo	Kaatsheuvel	20e Maresiacross	cross
26 dec 2008, vr	Vught	Kangoeroeloop Vught	cross, divers
28 dec 2008, zo	OIRSCHOT	DE MEEUW	cross, 10 km
31 dec 2008, wo	Soest	Sylvesterloop	cross
31 dec 2008, wo	Hilvarenbeek	24e Oudejaarsloop	weg, 10 km

De uitgebreide 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.

TRAININGEN *(Cees van de Schoot)*

Trainingsschema juni 2008		
ma	2	HL 50 min
di	3	W-up 5x 800-400-400 m I 95-105-110% p 100 m dribb Sp 200 m dribb, 15 min HL
wo	4	DL 2 12 km
do	5	W-up 40 min DL 1; 5x versnl lp 80m I 80%, 15 min HL
vr	6	rust
za	7	Wedstrijd 10 km
zo	8	HL 35 min
ma	9	rust
di	10	W-up 3x[6x 200 m I 110% p 100 m dribb] Sp 5 min HL , 15 min HL
wo	11	DL 1 12 km
do	12	W-up 7x (3 min DL2 +3 min DL1); 15 min HL
vr	13	rust
za	14	Rustige DL 1 60 min
zo	15	Bosloop 60 min
ma	16	HL 50 min
di	17	3e wedstrijd Interne competitie 3000m bij de Paters, start van 19:00 uur
wo	18	HL 35 min
do	19	Ekiden Best opgeven bij Toon of Cees Iedereen kan meedoen!! Alle teams worden zo samengesteld dat ze even snel zijn!!
vr	20	rust
za	21	Rustige DL 1 75 min
zo	22	Bosloop 50 min
ma	23	HL 50 min
di	24	W-up 3x 800-400-400 m I 95-105-110% p 100 m dribb Sp 5 min HL, 15 min HL
wo	25	DL 2 10 km
do	26	W-up 6x 5 min DL 2-3, P 2 min dribb; 15 min HL
vr	27	rust
za	28	Rustige DL 1 60 min
zo	29	Bosloop 60 min

Clubtrainingen (met begeleiding)
dinsdag 19:00 uur
donderdag 19:00 uur

Recreantentrainingen (met begeleiding)
zondag 9:30 uur 5 niveaugroepen
woensdag 19:00 uur 5 niveaugroepen

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

LET OP voor teken!

Ze zitten er weer, die kleine rotbeestjes. Zeker nu we in korte broek en zonder mouwen lopen dien je na afloop van de training het hele lijf goed te onderzoeken (zelf!)

JEUGD, WEDSTRIJDAGENDA

Wedstrijdkalender baanwedstrijden 2008 ** deelname pupillen ** interne competitie op de baan*

3 juni *	50m vliegend, 400m (pupillen 25m vliegend)
10 juni	Zweedse estafette (400-300-200-100)
1 juli *	3-kamp 100m-ver-kogel (pupillen gebruikelijke sprintafstand)
2 sept	sprinttweekamp 100m-200m
9 sept	olympische estafette (800-400-200-200)
16 sept	polsstok-800m
23 sept **	interne competitie 5000m
28 sept	clubkampioenschappen meerkamp

Aanvang wedstrijden 19.00 uur. Bij deelname pupillen aanvang 18.30 uur voor de pupillen

JEUGD, TRAININGEN *(Riny Roefs)*

2008	DINSDAG				DONDERDAG			
Week	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
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,

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

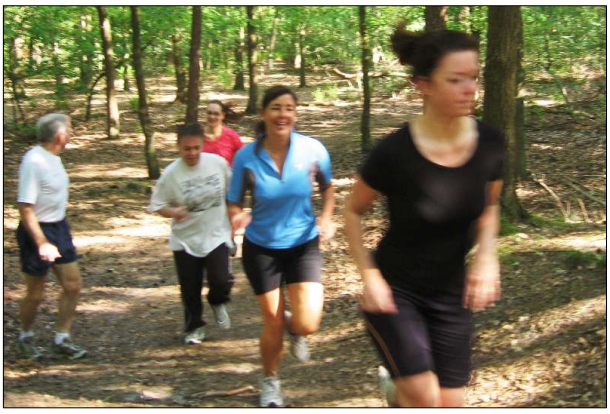
Schoolvakanties in 2008
Zomervakantie; 5 juli tot 17 augustus zijn er geen jeugdtrainingen.

ZIE VOOR DE GROEPSINDELINGEN DE SPIKE VAN MEI

Veranderingen in groepsindelingen via Riny Roefs

HARDLOPEN BIJ AV OIRSCHOT

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



Atletiekvereniging Oirschot biedt je 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 kijk op onze website www.avoirschot.nl > Algemene Info.

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 > Algemene Info.

Interesse? Kom een keer meelopen, er zit bij de AV Oirschot vast wel iemand die je 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
Overzicht van de telefoonnnummers van bestuursleden, commissieleden en trainers.
Hun functies en e-mailadressen staan op onze website www.avoirschot.nl

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

SMS 0906-123…

PRIJSVRAAG *(Vincent Klabbers)*

Een week vóór de sluitingsdatum van de prijsvraag in het vorige nummer (de "handjes") hebben we eens gekeken en er zat niet één goede oplossing in de doos. De redactie heeft geconcludeerd dat het veel te moeilijk was, de doos weggehaald en de prijzen zelf opgedronken. Allemaal bedankt.

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?

● Running Support ● Bloemenboetiek ELHA ● 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 ● 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 ● Fysionova ● Gerrie Dijkstra ●