SPIKE

het clubblad van de atletiekvereniging oirschot

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

jaargang 22 - nummer 7/8 - juli/augustus 2008

VAN DE VOORZITTER

In de Spike van juni 2008 besteedde ik op deze pagina aandacht aan de huur die wij voor het veld zouden moeten gaan betalen aan de gemeente. Van een aantal leden ontving ik hierop een reactie. Het bestuur en ik zelf als voorzitter zijn daar heel blij mee.
In het gesprek met de gemeente zijn we inmiddels overigens op de goede weg. Wilde men aanvankelijk van niets anders horen dan hetgeen men in gedachten had, ziet men nu in dat we op die manier niet verder kunnen. Nu het gesprek de goede kant op gaat heb ik er ook weer vertrouwen in dat we er uiteindelijk uit gaan komen. Dus zullen we hier op deze plaats nog meer over deze kwestie gaan horen en lezen.

Ondertussen zijn er minder positieve ontwikkelingen op het punt van de trainers voor de jeugd. Een aantal van de trainers wil of kan, na zich vele jaren als trainer te hebben ingezet, de trainingen bij de jeugd niet meer verzorgen. Wij vinden het jammer dat de trainers hun activiteiten staken maar bedanken ze van af deze plaats voor alles wat ze voor de vereniging hebben gedaan. Wij proberen als bestuur samen met de mensen die op het technische vlak actief zijn daarvoor oplossingen te zoeken. Dat zal niet eenvoudig zijn. Maar niets doen is uiteraard geen optie want de trainingen voor de jeugd moeten immers ook door blijven gaan.

In de afgelopen maand hebben we als vereniging de De Meeuw Jazzloop georganiseerd. De wedstrijdcommissie had haar zaakjes weer goed voor elkaar. Het aantal deelnemers was met 212 finishers enigszins aan de lage kant. Hier staat tegenover dat de sfeer hartstikke goed was. Het lagere aantal deelnemers kan vele oorzaken hebben waar we bij de evaluatie zeker nog eens naar gaan kijken. Vast staat wel dat we gewoon doorgaan met deze wedstrijd. Omdat het Jazzweekend nu niet meer plaats vind, maar vervangen is door Zinderend Oirschot moeten we ook eens kijken of we bij dat festival meer aansluiten of, misschien het tegenovergestelde, de koppeling met dat festival loslaten. Zo blijven ondernomen activiteiten steeds weer nieuwe vragen opwerpen die om een antwoord vragen. Maar met de inzet van de wedstrijdcommissie komen we daar zeker op een goede manier uit.

Op woensdag 18 juni was er bij de vereniging weer een feestelijke activiteit. De loopcursus werd afgerond. Ik was zelf niet in de gelegenheid om mee te lopen. Maar ik heb wel de uitreiking bijgewoond van de certificaten. De deelnemers aan de loopcursus, volgens mij dit jaar alleen dames, krijgen elk jaar een certificaat uitgereikt in verband met het met goed gevolg afsluiten van de cursus.
Het goede gebruik is dan dat we de deelnemers allemaal welkom heten in de club onder het genot van een kopje koffie. Dit jaar is de training voor de cursisten verzorgd door Cees van de Schoot en Toon de Croon. Ik wil beide heren bedanken voor hun inzet. Zoals altijd is hun niveau van trainingen hoog. Dus de dames hebben een goed fundament kunnen leggen voor hun verdere loopbaan in het hardlopen.
Omdat wij het hele jaar door trainingen verzorgen voor de senioren kunnen de dames, samen met de andere leden van de vereniging, nu gaan werken aan het uitbouwen van hun conditie. De persoonlijke records (PR's) zullen dan al snel kunnen worden aangescherpt.

Op het eind van het verhaal nog bijna iets vergeten: allemaal een

HARTSTIKKE GOEIE VAKANTIE!

Tot Ziens,

Jan Kemps
Voorzitter van onze Atletiekvereniging Oirschot

UIT DE LEDENADMINISTRATIE *(Maarten Kaptein)*

Jarig in juli…

3	Adrie van de Wal	M40
4	Martien van Geenen	M60
5	Thijs de Leest	JPA
8	Paul Smolders	JJC
9	Harrie Mencke	M55
10	Silvia Tempelman	V50
11	Anne Joosen	V50
18	Anthony Conijn	M55
18	Dennis Terhaag	JJD
19	Ton Peeters	SgeeKNAU
19	Anne van den Boom	MJD
20	Joos van Haaren	M55
23	Stan van Hagen	JJD
25	Godelieve van den Heuvel	V45
28	Arja Oerlemans	V45

… en in augustus:

4	Gerda van Oers	V55
4	Jan Kemps	M50
5	Ger van Heesch	M50
6	Giel Peeters	JJD
8	Addi Smetsers	M50
8	Marja der Kinderen	V40
9	Mia Heijms	V60
9	Jeroen Hoogers	JJB
9	Aranea van Vugt	MPB
9	Maran van Vugt	JPB
11	Bram van Heerbeek	JJC
13	Hans van Hal	M45
15	Juul van Nunen	JPA
18	Martien van de Ven	M60
20	Antoinet van Esch	V45
22	Harry Pieschel	M50
24	Bert van Hoof	M55
25	Ton van Liempt	M60
27	Marieke Verhoeven	V35
28	Berti Smetsers	V50
29	Kim van Straten	MPA
30	Maarten Roozen	M40

Allemaal van harte gefeliciteerd!

De familiefietstocht 2008

De jaarlijkse familiefietstocht is op zondag 14 september. Ook dit jaar vragen wij weer een bijdrage van € 3,-- per lid. Opgeven 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 maandag 18 augustus 2008

1 Opening door de voorzitter
2 Verslag bestuursvergadering d.d. 16 juni
3 Post
4 In en uit de commissies
5 Activiteitenoverzicht
   - 23 aug barbecue
   - 26 aug interne loopcompetitie (10 km)
   - 14 sep fietstocht
   - 16 sep interne loopcompetitie (5000m)
   - 28 sep clubmeerkamp
   - 28 dec auwjaorscross
6 Projectgroep toekomst accommodatie
7 Gebruiksovereenkomst accommodatie
8 Rondvraag/mededelingen
9 Sluiting

BESTUURSMEDEDELINGEN *(Anne Joosen)*

Organisatie AV Oirschot

In de afgelopen jaarvergadering is de aanpassing van de organisatie van onze vereniging besproken en is er een boekje uitgebracht met daarin de beschrijving van de aangepaste organisatie (er zijn nog enkele boekjes beschikbaar, ze staan in het informatierek in het halletje van ons clubhuis).

Inmiddels is de bemanning van de commissies en de afzonderlijke functies bijna rond. In het schema hierna zie je nog op enkele plaatsen vraagtekens staan of dat iemand "waarnemend" is. Hiervoor zijn we nog op zoek naar mensen die deze taken op zich willen gaan nemen. Als je belangstelling hebt, laat even weten aan de voorzitter van de betreffende commissie of aan Anne Joosen.

Per 1 juli 2008 treedt de aangepaste organisatie in werking. Na deze omschakeling zal waarschijnlijk alles niet meteen vlekkeloos verlopen, maar laten we proberen het zo soepel mogelijk te doen. Bijv. als je een vergaderingen plant, kijk even of je alle betrokkenen volgens het onderstaand schema hebt uitgenodigd.

De aangepaste organisatie kun je zien op de website in de rubriek ALGEMENE INFO

We wensen iedereen veel succes!

DRINGENDE OPROEP AAN AV OIRSCHOTLEDEN EN OUDERS OF VERWANTEN VAN JEUGDLEDEN

Twee van onze assistent-jeugdtrainers moeten helaas vanwege hun studie op 1 september met hun activiteiten stoppen. Onze trainers kunnen niet zonder assistentie en daarom zijn we op zoek naar vervangers. Wie is bereid één keer in de week (dinsdag- of donderdagavond) mee te helpen bij de jeugdtrainingen?

Inlichtingen en aanmelden bij Anne Joosen 0499-574436 of per e-mail: annejoosen@hotmail.com (indien mogelijk vóór 15 juli)

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

HENK DE VOCHT
WONINGINRICHTING

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

KORT NIEUWS *(Silvia Tempelman)*

Een samenvatting van de nieuwsberichten op de website www.avoirschot.nl.
Heb je nieuws? Geef het zo snel mogelijk door aan silviatempelman@kpnplanet.nl

Interne competitie 1500 meter: CR voor Jac van Heerebeek
Oirschot, 21 mei. Dit was er in de vorige Spike tussendoor geglipt: Jac van Heerebeek verbeterde zijn eigen clubrecord bij de M45 met 2,5 seconde (5:12.2 min)

Clubrecord tienkamp voor René van de Ven
Gemert, 25 mei. René behaalde bij de Brabantse kampioenschappen meerkamp 3795 punten en verbeterde daarmee zijn eigen clubrecord uit 2005 met meer dan 100 punten.

Jazzloop: Ruud van Woensel snelste man, Nellie van Beers snelste vrouw van AV Oirschot
Oirschot, 7 juni. Drie leden van AV Oirschot op het podium (nou ja, op het podium…) bij onze eigen Jazzloop: Ruud van Woensel werd 1e in z'n categorie M50 in een tijd van 36:29 uur over de 10 km, Nellie van Beers won de categorie V45 in 43:45 uur en Ronald van de Vondervoort wist bij de M40 een derde plaats te veroveren met een tijd van 43:36 uur.

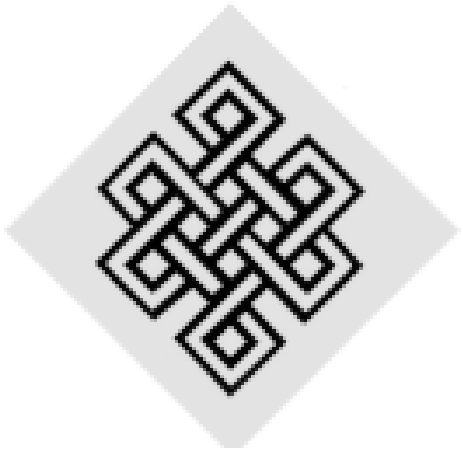
Clubrecord M50 op de halve marathon
Sint Oedenrode, 14 juni. Op vaderdag liep Ruud van Woensel een nieuw clubrecord op de halve marathon in St. Oedenrode. Zijn eindtijd was 1:18:25 uur, een verbetering van het oude clubrecord met meer dan een minuut. De wedstrijd werd onder goede omstandigheden gelopen, droog, wel wat wind, maar lekkere temperatuur. In de einduitslag werd Ruud 5e totaal en 2e in de categorie M45.

Ruud op het podium in Sint Oedenrode

Interne competitie 3 km: kop van klassement ongewijzigd
Oirschot, 17 juni. Na de derde ronde is aan de kop van het klassement niets veranderd: ook deze keer waren Roland van Loon en Antoinet van Esch de snelste man en vrouw. Harrie Bullens neemt de kop over bij de M45 en Ineke Conijn voert in haar eentje de categorie V55 aan.

Hardloopcursus afgerond
Oirschot, 18 juni. Vandaag was de laatste les van de hardloopcursus. Er werd een bosloop gedaan en na afloop kregen Conny, Margareth, Petra en Nicole hun certificaten uitgereikt. Ook Margot en Mariëlle hebben de cursus afgerond, maar konden niet aanwezig zijn bij de laatste les.

Oirschotse teams 2e en 3e bij de Ekiden
Best, 19 juni. Ze zullen wel spijt hebben gekregen in Best, om ons uit te nodigen voor de Ekiden ploegenestafette: AV Oirschot haalde de 2e en 3e prijs weg! Het winnende team werd aangevoerd door Gerrie Dijkstra, ook een Oirschottenaar.



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

CLUBKLEDING *(Anne Joosen)*

Nu bestellen, na de vakantie in het nieuw!

De reacties op het nieuwe clubtenue zijn positief en er wordt al volop besteld. Je kunt nog vóór de vakantie bij een aantal trainingen (op dinsdag, woensdag, donderdag en zondag) de nieuwe kleding bekijken en meteen bestellen. 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 aan de voorkant het nieuwe logo op te staan, achterop staat ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT.

Knip de bon uit en lever hem vóór 1 juli in met je naam, aantal en maat. ***Inleveren met gepast geld bij Anne Joosen, dan is je bestelling definitief.*** *Deze informatie staat ook op de website onder ALGEMENE INFO.*

(Heb je al ingeschreven op de lijsten in het clubhuis, dan niet nog eens de bon insturen)

naam:		dames S, M, L, XL	heren S, M, L, XL, XXL	jeugd kindermaat opgeven
singlet lichtblauw	€ 25,--			
shirt korte mouw lichtblauw	€ 32,--			
shirt lange mouw lichtblauw	€ 36,60			
trainingsjack donkerblauw	€ 68,--			
totaal bedrag				
shorts, lange en korte tights zijn standaard donkerblauw en te koop bij Running Support				

DE ESTAFETTEPEN *(Harrie Bullens)*

Mijn naam is Harrie Bullens. Ik woon in Middelbeers met mijn vrouw Joke en kinderen.

Sinds januari van dit jaar ben ik werkzaam bij Perfekta Autoschade Oirschot als vestigingsmanager. Mede daardoor is de pen door Carola bij mij terechtgekomen. Mijn hobby´s zijn fietsen, hardlopen en oldtimers.
Vorig jaar februari ben ik onder leiding van Joke gestart met een beginnerscursus hardlopen. Dit was een periode na een zware enkelblessure waarvan ik nog niet wist of het wel over zou gaan maar tot nu toe heb ik er geen last van.

Sinds 1 januari 2008 ben ik officieel lid van A.V. Oirschot en dit bevalt mij zeer goed. Gezien het gemoedelijke en leuke clubgevoel. Ik heb ondertussen al aan meerdere clubevenementen en wedstrijden meegedaan. Dit jaar ben ik ook in de interne competitie actief. Dat is naar mijn gevoel een onderlinge wedstrijd. Op dit moment staat het trainen op een laag pitje maar na de vakantie ga ik de draad weer oppakken met de marathontrainingen op zaterdagmorgen. Mijn eerste halve marathon was vorig jaar samen met Joke in Eindhoven. Deze hebben we met goed gevolg gelopen.

De estafettepen geef ik graag door aan Riny Roefs. *Groetjes Harrie Bullens*

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

HARDLOOPCURSUS

< De laatste les: Conny Neggers, Margareth Versteden, Petra van de Berk, Nicole Verbeek met trainers Cees en Toon (Margot en Mariëlle waren verhinderd)

Uitreiking van de certificaten >

JAZZLOOP *(Ad van Zelst, wedstrijdcommissie)*

***Onze De Meeuw Jazzloop** is weer achter de rug en de sfeer was weer prima. Door de medewerking van de Oirschotse Horeca konden we gebruik maken van het geluid en de aankleding van het nieuwe muziekfeest Zinderend Oirschot. En het moet gezegd: nog nooit was de Jazzloop zo professioneel aangekleed.*

Winnaars van de 22e De Meeuw Jazzloop waren bij de mannen Thijs Dekkers uit Sint Oedenrode en bij de vrouwen, evenals in 2007, Rian van de Burgt uit Valkenswaard. AV Oirschot had 3 leden op het podium: Ruud van Woensel werd 1e in z'n categorie M50, hij liep de 10 km in een tijd van 36:29 uur. Nellie van Beers won de categorie V45 in 43:45 uur en Ronald van de Vondervoort wist bij de M40 een derde plaats te veroveren met een tijd van 43:36 uur.

Er sneuvelden vele persoonlijke records, te weten van Adrie van de Wal, Hans van Hal, Ton Smetsers, Vincent Klabbers, Lenie Heijms en Thea de Jong.

Een minpunt was het improviseren met het tijdstip van de prijsuitreiking. Deze was gepland om 21:00 uur, maar werd vervroegd omdat op dat tijdstip de muziek moest gaan spelen. Daardoor stonden een aantal winnaars nog onder de douche (sorry Ruud!).

Tja en dan het aantal deelnemers. Dat was toch wel teleurstellend, zeker gezien de inspanningen die de wedstrijdcommissie gedaan had om het deelnemersveld te vergroten. We ondervinden grote concurrentie van enkele wedstrijden in de regio die tegelijkertijd plaats vinden en ook de ELE-rally op dezelfde avond zal ons geen goed gedaan hebben.

Als we de Jazzloop groter willen maken zullen we naar een andere datum moeten kijken, maar een gat in de loopagenda is bijna niet te vinden. Bovendien, als we gaan schuiven met de datum missen we de organisatorische en financiële steun van de Horeca, want Zinderend Oirschot zal wel een vervolg krijgen op dezelfde datum. Hier gaat de wedstrijdcommissie eens goed over nadenken.

De prijswinnaars van de C1000 T-shirt actie zijn: Stephan Wiepking uit Oirschot, Lise van den Heuvel uit Oirschot, Bo van den Branden uit Oirschot, Anton Verkooyen uit Best en Henk van Gerven uit Oostelbeers.

De wedstrijdcommissie bedankt de bijna 70 vrijwilligers die op voortreffelijke wijze ondersteuning hebben gegeven aan de Jazzloop!

JAZZLOOP, VRIJWILLIGERS BEDANKT

< Wij kunnen het gelijk: inschrijven, tijd opnemen, promotieteam…

Goei materiaal is alles…

Water is er zat…

Zenuwcentrum uitslagverwerking

JAZZLOOP *(Vincent, Thea, Ronald, Reny)*

PRetje
Het was maar een kleintje, maar het was er een. Pieter en Sonja zouden de 50 minuten op gaan zoeken en toen Lenie en ik dit zagen gebeuren was het besluit snel genomen. We zouden proberen om het tempo vol te houden. Maar zo eenvoudig is dat niet. De enige die geen moeite had om het tempo van de haas vast te houden was de haas zelf. Ook voor Sonja was het iets te veel. Al snel moesten we Pieter laten gaan en liepen Lenie en ik zo hard we konden samen verder. De laatste ronde liep ik alleen en sneller dan de eerste rondes. Heerlijk gelopen. Die 50 minuten heb ik niet gehaald maar 51:23 is ook niet slecht. Volgende keer beter. *Vincent Klabbers*

Het weer was goed om te lopen.
Vanaf de eerste kilometer ging het voorspoedig. We liepen met z'n drieën (Jeanne, Jan en Thea) waardoor het tempo constant was. Ik heb niet in de gaten gehad dat er een pr in zat, maar toch mooi. Zonder m'n loopmaatjes was dit niet gelukt, waarvoor nog mijn dank. *Thea de Jong*

Echt waar? Een podiumplaats!?
Jaja, het is me gelukt! Ik heb een podiumplaats behaald! Oke, niet omdat ik nu zo snel was op de 10 km, maar volgens mij gewoon omdat er dit jaar niet zoveel "snelle lopers" meededen in mijn klasse 40+. Misschien kwam het doordat ik 's middags het parcours mee opgebouwd had en zodoende het parcours al verkend had…
Maar ja, lopen in je eigen dorp Oirschot is sowieso erg leuk vanwege de gezellige sfeer en eigen fans/supporters en natuurlijke vanwege die lekkere aardbeien. Maar na de marathon van Rotterdam, en de Roparun kan ik wel zeggen dat mijn voorjaar nu al niet meer kapot kan! *Ronald.*

Bedankt hazen!
18.00 uur, ik ga eens kijken bij de Beurs hoever de kindjes moeten lopen en of ik ze op kan geven, want die willen ook wel eens een wedstrijd meelopen.
18.50 uur staan ze aan de start (jammer dat er niet meer meedoen). Ze vinden het wel spannend maar het is gezonde spanning bleek achteraf. Sjoerd (8) was 1e van de jongens en Liz (6) was 3e van de meisjes. Ze waren al blij toen ze een bonnetje van "De Dames" kregen. Maar nog veel blijer met hun medaille en moeders natuurlijk ook. Maar die moest het nog voor elkaar zien te krijgen
om de 10 km uit te lopen. Vlug van de prijsuitreiking naar de grote stoel. Ik zie daar een paar bekende gezichten. Ome Frans, ome Wim, Joke Bullens en Hans van Hal.

Ik denk daar ga ik eens bij in de buurt staan en dan zie ik wel of ik bij hun kan blijven.
19.30 uur. Startschot wordt gelost. 't Begint te lopen, de 1e km kom ik al goed in het ritme met de rest nog bij me in de buurt. Het gaat goed, temperatuur is goed. Langs de kant word ik goed aangemoedigd. Dus bij blijven zolang het kan. 1e Ronde 16 min. 2e Ronde het gaat nog steeds goed, met om me heen nog steeds dezelfde mensen. Doorkomst 32 minuten, ik lig goed op schema. 3e Ronde, in de Boterwijk aan gekomen gaat Hans al wat sneller wat voor mij niet is weggelegd, maar voor de rest ook niet, want ze laten hem gaan.

Gelukkig voor mij kan ik ze nog bij houden al wordt het wel wat zwaarder. Bij de grote stoel aangekomen wordt er een kleine versnelling ingezet. Ik kan nog volgen maar het gaat moeizaam. Een tijd van 48.16 op de klok, het is geen p.r. maar het begint wel weer aardig in de buurt te komen.
Bedankt hazen zonder jullie had ik niet zo'n goede tijd gehad. *Reny van Straten*

Reny, Erik, Joke, Ome Wim, Ome Frans, Hans

BERGLOOP MONTE GENEROSO *(Roland van Loon)*

Ik heb in Zwitserland meegedaan aan een bergloop.
Hier wat info:

Bergloop "Monte Generoso" bij Lugano (Zwitserland) op zondag 8 juni 2008
Lengte 10 km met 915 meter hoogteverschil
Mijn tijd: 1:00:50 uur, mijn plaats: 7de plaats in categorie M20, 19de plaats overall (150 deelnemers)

Het was een mooie bergloop. Het eerste stuk een asfaltweggetje, daarna onverhard door bos en over de rotsachtige bergkam naar de top van de Monte Generoso. De weg liep alleen maar omhoog, een continue stijging van zo'n 9%. Finish bovenop de top van de berg op een hoogte van 1704 meter op de Zwitsers-Italiaanse grens.

Roland

BeKa

VOOR KOMPLEET AUTO-ONDERHOUD

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

GLASSTECH®
AUTORUIT TECHNIEK

STEK
airco service

EKIDEN *(Ad van Zelst)*

Oirschotse teams 2e en 3e bij de Ekiden

Donderdag 19 juni trokken we naar Best. Door Generaal Michaëlis waren we uitgenodigd om deel te nemen aan één van hun interne wedstrijden: de Ekiden, die voor de 9e keer werd georganiseerd. We konden 3 teams van 5 lopers bij elkaar krijgen en Cees had de taak de bemanning zo op elkaar af te stemmen dat deze teams ongeveer gelijkwaardig waren en dus ongeveer tegelijk zouden finishen.

De afstand was een halve marathon. Iedere loper liep 4 rondjes van 1055 meter. Omdat elk team de vrijheid had om de volgorde te bepalen waarin hun snelle en langzame lopers zouden starten liepen alle niveau's door elkaar. Daardoor was het verloop van de wedstrijd niet goed te volgen. Na een uur was iedereen de draad kwijt, maar wel was duidelijk dat we met onze teams ergens voorin liepen. Uiteindelijk werden we 2e, 3e en 6e, waarbij het tijdverschil tussen onze eerste twee teams maar 1 minuut was.

De tijd over de halve marathon was voor onze 3 teams resp. 1:34:14 uur, 1:35:18 uur en 1:38:00 uur. Met het wegwerken van de gewonnen prijzen (worst, kaas en bier) waren we rond 22:00 uur allemaal tegelijk klaar.

Kijk, zo zijn we ook wel weer: Cees, Johan, Bert, Nellie, Cees, Leny, Piet, Harrie en Joke begeleiden de laatste Bestse loopster het laatste rondje naar de finish

Bert lost Tineke af >

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)

< JAZZLOOP:

Door de combinatie met ZINDEREND OIRSCHOT konden we gratis beschikken over een prima geluidsinstallatie en een overkapping van de finish

Nieuw Nieuw Nieuw

Björn Borg

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

Info: g.dijkstra36@chello.nl of bel 06-20648418

INTERNE COMPETITIE 2008

Bij de 3 km op de weg, de derde ronde van de interne competitie, stonden 20 deelnemers aan de start. Vijf gesneuvelde p.r.'s en iets heel vreemds in de puntentelling, zie het commentaar op de volgende pagina. 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							
1	Jasper v Laarhoven	1:25.0 85,0	- 96,0	- 129,3			**310,3**
M35							
1	Roland van Loon	1:26.0 86,0	5:05.3 101,8	10:30.0 105,0			**292,8**
2	Ronald van de Vondervoort	- 96,0	5:42.7 114,2	11:56.0 119,3			**329,5**
M45							
1	Harrie Bullens	1:35.0 95,0	5:40.8 113,6	11:35.0 115,8			**324,4**
2	Henk van de Ven	1:36.0 96,0	5:47.0 115,7	11:51.0 118,5			**330,2**
3	Jac van Heerebeek	- 114,0	5:12.2 104,1	11:28.0 114,7			**332,8**
4	Hans van de Wal	1:33.0 93,0	5:57.6 119,2	12:49.0 128,2			**340,4**
5	Hans van Hal	1:44.0 104,0	6:04.8 121,6	12:50.0 128,3			**353,9**
6	Johan Roefs	- 114,0	- 131,7	12:00.0 120,0			**365,7**
7	Adrie Louwers	1:27.0 87,0	5:50.7 116,9	17:34.0 175,7			**379,6**
8	Hennie van Rijt	1:38.0 98,0	6:05.0 121,7	- 185,7			**405,4**
9	Cees Koppen	- 114,0	5:43.1 114,4	- 185,7			**414,1**
10	Michael Boon	- 114,0	6:00.0 120,0	- 185,7			**419,7**
11	Ger van Heesch	- 114,0	6:04.4 121,5	- 185,7			**421,2**
M55							
1	Bert van Hoof	1:45.0 105,0	6:08.6 122,9	12:28,0 124,7			**352,6**
2	Erik van Ingen	1:45.0 105,0	6:12.2 124,1	- 154,3			**383,4**
3	Ad van Zelst	- 127,0	6:13,3 124,4	- 154,3			**395,7**
4	Anthony Conijn	1:57.0 117,0	6:53.1 137,7	14:26,0 144,3			**389,0**
5	Cees van de Schoot	- 127,0	- 147,7	12:30.0 135,0			**409,7**
M65							
1	Maarten Kaptein	2:08.0 128,0	8:18.1 166,0	- 154,3			**448,3**

De individuele uitslagen met p.r.'s en c.r.'s staan in de rubriek UITSLAGEN,

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 na de vakantie, op dinsdag 26 augustus. We lopen dan de 10 km, start om 19:00 uur in de Montfortlaan bij het klooster.

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							
1	Eelke Smits	1:55.8 115,8	6:29,2 129,7	- 143,2			**378,7**
V35							
1	Reny van Straten	1:49.4 109,4	- 139,7	13:19.0 133,2			**382,3**
V45							
1	Antoinet van Esch	1:36.0 96,0	5:49.4 116,5	12:51.0 128,5			**341,0**
2	Jozé vd Burgt	1:45.7 105,7	6:24.9 128,3	13:16.0 132,7			**366,7**
3	Tineke vd Heuvel	1:53.8 113,8	6:26.1 128,7	13:07.0 131,2			**373,7**
4	Joke Bullens	1:58.0 118,0	6:32.9 131,0	13:36.0 136,0			**385,0**
5	Leny de Croon	1:56.3 116,3	6:35.3 131,8	14:03.0 140,5			**388,6**
6	Nellie van Beers	- 154,1	6:32.3 130,8	- 152,0			**436,9**
7	Marita van Hoof	2:24.1 144,1	8:02.4 160,8	- 152,0			**456,9**
8	Jeanne Kemps	- 154,1	- 170,8	14:12.0 142,0			**466,9**
V55							
1	Ineke Conijn	- 154,1	8:25.3 168,4	17:16.0 172,7			**495,2**

Commentaar van de "puntenteller" bij de interne competitie

Al jaren werken we met hetzelfde systeem van puntentelling bij de interne competitie (zie vorige pagina). Dat is ook goed, reglementen moet je niet zo snel wijzigen en commentaar krijg je altijd, want bij elk systeem is wel iemand die er nadeel van heeft.

Wat echter tot heel vreemde situaties leidt is het systeem van punten toekennen als je een wedstrijd hebt gemist. Ik geef twee voorbeelden:

1. Als iemand een wedstrijd mist krijgt die loper het aantal punten van de langzaamste in zijn/haar categorie plus 10. Maar wat als je de enige bent in die categorie? Krijg je dan de punten van de langzaamste in de categorie boven of onder je? En als er geen categorie onder of boven je is? Dit probleem doet zich bijna elk jaar voor bij de Mannen en Vrouwen senioren, M65 en V55.

2. Het tweede voorbeeld is nog veel sterker. Adrie Louwers raakt bij de 3 km geblesseerd. Hij loopt in een voor hem matige tijd de wedstrijd uit en eindigt als laatste. Hij verdient 175,7 punten. Als hij was uitgevallen had hij de punten gekregen van de laatste in zijn groep (Hans van Hal): 128,3 + 10 = 138,3. Een verschil van ruim 37 punten dat hij nooit meer goed maakt.
   Maar wat nog erger is: andere lopers in de categorie M45 die er niet waren (Henny, Cees K, Michael, Ger) krijgen de punten van Adrie plus 10 = 185,7. Ze zijn hiermee op slag kansloos voor een goede eindklassering.

Moeten we daar niet eens wat aan doen?

Ad van Zelst

Foto's van de interne competitie staan op de website

INTERNE COMPETITIE 2008

Meer foto's op de website in het FOTOBOEK

UITSLAGEN *(Ad van Zelst)*

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.

za 24 en zo 25 mei 2008 **Brabants meerkamp kampioenschap, Gemert**

René van de Ven, Msen

discipline	*prestatie*	*discipline*	*prestatie*
100 m	13.94 sec	discuswerpen	27,14 m
verspringen	4,96 m	polsstokhoogspringen	2,80 m
kogelstoten	11,08 m	speerwerpen	45,27 m
hoogspringen	1,63 m	1500 m	5:41.75 sec
400 m	1:04.54 min		
110 m horden	22.0 sec	**10-kamp**	**3796 punten pr cr**

zondag 1 juni 2008 **Tweestedenloop, Tilburg**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
16.1 km	Cees Koppen	17e	M45	01:12:26			13,34
	Ronald van de Vondervoort	14e	M35	01:12:39			13,30
	Nellie van Beers	4e	V35	01:13:01			13,23

dinsdag 3 juni 2008 **Avondwedstrijden baan, Oirschot**

Vanavond werden de 50 meter "vliegend" gelopen en de 400 meter.
Martien van de Ven en Ad van Zelst stelden het clubrecord op de 400 meter.
Joost de Man moet er rekening mee houden dat je in de kom van Oirschot maar 30 km/u mag

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
400 m	Joost de Man	1e	JjunB	00:01:00.8			23,68
	Martijn van de Ven	1e	Msen	00:01:03.7			22,61
	René van de Ven	2e	Msen	00:01:06.0			21,82
	Mark de Man	2e	JjunB	00:01:06.6			21,62
	Robbert van de Kerkhof	3e	Msen	00:01:07.0			21,49
	Jac van Heerebeek	1e	M45	00:01:07.5			21,33
	Martien van de Ven	1e	M55	00:01:11.2		✓	20,22
	Jeroen Hoogers	3e	JjunB	00:01:12.6			19,83
	Ad van Zelst	1e	M60	00:01:22.1		✓	17,54
50 m	Joost de Man	1e	JjunB	00:00:05.85			30,77
	Martijn van de Ven	1e	Msen	00:00:06.00			30,00
	Robbert van de Kerkhof	2e	Msen	00:00:06.31			28,53
	René van de Ven	3e	Msen	00:00:06.66			27,03

woensdag 11 juni 2008 **Marvel Baanwedstrijden, Boxtel**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
10000 m	Jac van Heerebeek		M	00:42:48.7			14,01
	Cees Koppen		M	00:43:39.5			13,74

UITSLAGEN *(Ad van Zelst)*

zaterdag 7 juni 2008 **22e De Meeuw Jazzloop, Oirschot**

Ruud van Woensel werd 1e bij de M50 en Nellie van Beers werd 1e bij de V45. Ronald van de Vondervoort haalde een 3e plaats bij de M40 en 6 AV Oirschotleden verbeterden hun p.r.

Concurrentie van een grote wedstrijd in Nuenen en daardoor wat minder deelnemers dan vorig jaar. Maar het was niet minder gezellig op de Markt, met de eerste editie van Zinderend Oirschot, de vervanger van het Jazzweekend. Het was droog en niet te warm. Totaal, inclusief jeugd, 212 deelnemers

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Ruud van Woensel	1e	M50	00:36:29			16,45
	Ronald van de Vondervoort	3e	M40	00:43:36			13,76
	Cees Koppen	6e	M50	00:43:44			13,72
	Nellie van Beers	1e	V45	00:43:45			13,71
	Adrie van de Wal		Mrecr	00:45:10		✓	13,28
	Hans van de Wal		Mrecr	00:46:02			13,03
	Ad van Zelst	6e	M55	00:46:04			13,02
	Johan Roefs		Mrecr	00:46:06			13,02
	Hans van Hal		Mrecr	00:47:52		✓	12,53
	Michael Boon		Mrecr	00:48:09			12,46
	Frans Verhagen		Mrecr	00:48:12			12,45
	Joke Bullens		Mrecr	00:48:13			12,44
	Wim Verhagen		Mrecr	00:48:14			12,44
	Reny van Straten		Vrecr	00:48:16			12,43
	Ton Smetsers		Mrecr	00:48:45		✓	12,31
	Erik van Ingen		Mrecr	00:49:02			12,24
	Vincent Klabbers		Mrecr	00:51:23		✓	11,68
	Maarten Roozen		Mrecr	00:51:38			11,62
	Lenie Heijms		Vrecr	00:52:19		✓	11,47
	Jan van der Heijden		Mrecr	00:58:50			10,20
	Thea de Jong		Vrecr	00:58:57		✓	10,18
	Jeanne van Oirschot		Vrecr	00:58:57			10,18
	Ineke Conijn		Vrecr	01:00:41			9,89
3.46 km	Ger van Heesch		Mrecr	00:16:02			12,95
	Sonja van Bommel		Vrecr	00:17:46			11,68

dinsdag 10 juni 2008 **Zweedse Estafette, Oirschot**

categorie	*naam*	*Zweedse estafette (400-300-200-100m)*
Msen	Martijn van de Ven, Robbert van de Kerkhof, Martien van de Ven, Thomas van Laarhoven	2:35.8 min
MjunB	Jasper van Laarhoven, Joost de Man, Mark de Man, Renske Ritrea	2:42.9 min

zondag 15 juni 2008 **Maastrichts Mooiste, Maastricht**

Volgens Cees een een schitterende maar pittige wedstrijd in en rond Maastricht: je ziet de architectuurwijk Céramique, de Servaasbrug, de historische binnenstad, de Maas, de Pietersberg, het Jekerdal en het nabijgelegen Belgische Kanne.

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
15 km	Cees Koppen	91e	M45	01:09:25			12,97

UITSLAGEN *(Ad van Zelst)*

zondag 15 juni 2008 **Vaderdaglopen Fortuna '67, Sint Oedenrode**

Een clubrecord voor Ruud van Woensel op de halve marathon

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
21.1 km	Ruud van Woensel	2e	M45	01:14:48		✓	16,93

dinsdag 17 juni 2008 **AV Oirschot Interne Competitie 3 km, Oirschot**

Er deden 20 leden mee aan de derde ronde. Er sneuvelden 5 p.r.'s. Koploper overall bij de mannen is Roland van Loon, bij de vrouwen Antoinette van Esch.

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
3 km	Roland van Loon	1e	M35	00:10:30			17,14
	Jac van Heerebeek	1e	M45	00:11:28			15,70
	Harrie Bullens	2e	M45	00:11:35			15,54
	Henk van de Ven	3e	M45	00:11:51	✓		15,19
	Ronald van de Vondervoort	2e	M35	00:11:56	✓		15,08
	Johan Roefs	4e	M45	00:12:00			15,00
	Bert van Hoof	1e	M55	00:12:28			14,44
	Hans van de Wal	5e	M45	00:12:49	✓		14,04
	Hans van Hal	6e	M45	00:12:50	✓		14,03
	Antoinet van Esch	1e	V45	00:12:51			14,01
	Tineke van den Heuvel	2e	V45	00:13:07			13,72
	Jozé van de Burgt	3e	V45	00:13:16			13,57
	Reny van Straten	1e	V35	00:13:19			13,52
	Cees van de Schoot	2e	M55	00:13:30			13,33
	Joke Bullens	4e	V45	00:13:36	✓		13,24
	Leny de Croon	5e	V45	00:14:03			12,81
	Jeanne Kemps	6e	V45	00:14:12			12,68
	Anthony Conijn	3e	M55	00:14:26			12,47
	Ineke Conijn	1e	V55	00:17:16			10,42
	Adrie Louwers	7e	M45	00:17:34			10,25

donderdag 19 juni 2008 **Ekiden, Best**

AV Oirschot was met 3 teams van 5 vertegenwoordigd. Elke loper liep 4 rondjes van 1055 meter.

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
21,1 km	Harrie Bullens			00:17:16			
	Joke Bullens			00:20:29			
	Adrie van de Wal			00:18:19			
	Tineke van den Heuvel			00:19:47			
	Bert van Hoof			00:18:23			
	Team Kortrijk	**2e**		**01:34:14**			**13,43**
	Cees Koppen			00:17:48			
	Nellie van Beers			00:18:41			
	Leny de Croon			00:20:46			
	Johan der Kinderen			00:19:00			
	Ad van Zelst			00:19:03			
	Team Ieper	**3e**		**01:35:18**			**13,28**
	Ronald van de Vondervoort			00:17:26			
	Marion de Kort			00:22:51			
	Henk van de Ven			00:17:57			
	Hans van de Wal			00:19:41			
	Ger van Heesch			00:20:05			
	Team Hoegaarden	**6e**		**01:38:00**			**12,92**

CLUBRECORDS *(Ad van Zelst)*

In mei verbeterde René van de Ven zijn clubrecord op de 10-kamp. Bij de interne competitie 1500 meter verbeterde Jac van Heerebeek zijn eigen clubrecord met 2,5 seconde en stelde Ineke Conijn een clubrecord bij de V55. Bij de avondwedstrijden stelden Martien van de Ven en Ad van Zelst het clubrecord bij de M55 en M60. Ruud van Woensel verbeterde op vaderdag in Sint Oedenrode het clubrecord M50 op de halve marathon.

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
200508	Jac van Heerebeek	M45	Oirschot	1500 m	5:12.2 min
200508	Ineke Conijn	V55	Oirschot	1500 m	8:25.3 min
250508	René van de Ven	Msen	Gemert	10-kamp	3796 pnt
030608	Martien van de Ven	M55	Oirschot	400 m	1:11.2 min
030608	Ad van Zelst	M60	Oirschot	400 m	1:22.1 min
150608	Ruud van Woensel	M50	Sint Oedenrode	21,1 km	1:14:48 min

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: Dit jaar schrijven we weer een team in bij de 25ste Hart van Brabant-loop. Aanmelden Jac van Heerebeek en Hennie van Rijt.

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
Tineke van den Heuvel? Cees Koppen?

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)*

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.

datum	*plaats*	*evenement*	*hoofdafstand*
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	weg, 10 km
27 aug 2008, wo	Eindhoven	Hypotheker Beekloop	weg, 16 km
30 aug 2008, za	Baarle-Nassau	Bels Lijntje loop	weg, 10 km
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	
14 sept 2008, zo	Meerssen (L)	Mergelland marathon	weg, 42,2 km
16 sept 2008, di	OIRSCHOT ATLETIEKVELD	INTERNE COMPETITIE	baan, 5000m
16 sept 2008, di	AV Oirschot Atletiekveld	Baanwedstrijd: Polsstok, 800m	baan, 800m
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	Hart van Brabantloop	weg, estafette
05 okt 2008, zo	Vught	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
26 okt 2008, zo	Etten-Leur	Marathon Brabant	weg, 42,2 km
02 nov 2008, zo	New York	New York City Marathon	weg, 42,2 km
02 nov 2008, zo	Drunen	Drunense Duinen Cross	cross,
09 nov 2008, zo	Valkenswaard	C1000-Valkenloop	weg, 21,1 km
09 nov 2008, zo	Tilburg	Warendeloop	cross, 21,1
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

TRAININGEN *(Cees van de Schoot)*

Trainingsschema juli 2008		
ma	31	HL 50 min
di	1	W-up 4x (800 + 400 + 400m)I 95-100-105% Sp 400m dribb. 15 min HL
wo	2	DL 2 10 km
do	3	W-up 6-8x 1000m I DL3 p 2 min dribb, 15 min HL
vr	4	rust
za	5	Rustige DL 1 75 min
zo	6	Bosloop 50 min
ma	7	HL 50 min
di	8	W-up 5 a 6 x 1000 m I 105 % P 300 m dribb. 15 min HL
wo	9	DL 2 12 km
do	10	W-up 2x climaxlp (5-5-5-5-1 min) I 75-85-90-95-105% P 3 min dribb, 15 min HL
vr	11	rust
za	12	Rustige DL 1 60 min
zo	13	Bosloop 60 min
ma	14	HL 50 min
di	15	W-up Bostraining achter het zwembad 15 min HL
wo	16	DL 2 10 km
do	17	W-up 2x 2000-1000-500 m I 95%, P 2 min dribb Sp 5 min HL 15 min HL
vr	18	rust
za	19	Rustige DL 1 75 min
zo	20	Bosloop 50 min
ma	21	HL 50 min
di	22	W-up 7 a 8 x 300 m I 105% P 300 m dribb 15 min HL
wo	23	DL 2 12 km
do	24	W-up tempowiss 45 min DL 1-DL 2 15 min HL
vr	25	rust
za	26	Rustige DL 1 60 min
zo	27	Bosloop 60 min
ma	28	HL 50 min
di	29	W-up 2x(400 – 800 – 1200 – 800 – 400 m) I 105% p 200 m dribb Sp 400 m dribb- 15 min HL
wo	30	DL 2 10 km
do	31	W-up 3 a 4x 2000m I DL3 p 2 min dribb, 15 min HL

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

Vakantie: Op dinsdag en donderdag gaan de trainingen gewoon door, soms zul je wel afwijken van het schema als het warm is. Er is niet altijd een trainer. Toon heeft vakantie van 20 juli tot 15 augustus en Cees van 13 juli tot 15 augustus maar ze zijn aanwezig als ze in Oirschot zijn!

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

Halve marathontraingen (vanaf 16 augustus)
zaterdag 9:00 uur diverse niveaugroepen, vanaf het atletiekveld
zondag 9:00 uur één groep, vanaf het atletiekveld

TRAININGEN *(Cees van de Schoot)*

Trainingsschema augustus 2008		
vr	1	rust
za	2	Rustige DL 1 75 min
zo	3	Bosloop 50 min
ma	4	HL 50 min
di	5	W-up 5x (800 + 200 + 200 m) I 95 – 105 – 110% P 400 m dribb 15 min HL
wo	6	DL 2 12 km
do	7	W-up 2x climaxlp (5 + 5 + 5 + 5 + 1 min) I 75-85-90-95-105% P 3 min dribb, 15 min HL
vr	8	rust
za	9	Rustige DL 1 60 min
zo	10	Bosloop 60 min
ma	11	HL 50 min
di	12	W-up 6x (400 + 400 m) I 95 - 110%) P 3 min dribb 15 min HL
wo	13	DL 2 10 km
do	14	W-up 2x (2000-1000-500 m) I 95%, P 2 min dribb Sp 5 min HL 15 min HL
vr	15	rust
za	16	Rustige DL 1 75 min Start training halve marathon Eindhoven;bij het clubhuis!!
zo	17	Bosloop 50 min
ma	18	HL 50 min
di	19	W-up 3x (800 + 400 + 400 m) I 95 – 105 – 110% P 400 m dribb 15 min HL
wo	20	DL 2 12 km
do	21	W-up tempowiss 45 min DL 1-DL 2 15 min HL
vr	22	rust
za	23	Rustige DL 1 60 min
zo	24	Bosloop 45 min
ma	25	HL 50 min
di	26	Interne Competitie 10 km bij Paters
wo	27	HL 35 min
do	28	Rustige DL 1 60 min
vr	29	rust
za	30	Rustige DL 1 75 min
zo	31	Bosloop 50 min

Trainingen Halve marathon van Eindhoven

Elk jaar doet een groot aantal AV Oirschotleden mee aan de halve marathon van Eindhoven. De gezamenlijke trainingen hiervoor starten op zaterdag 16 augustus om 9:00 uur o.l.v. Hennie van Rijt, Johan der Kinderen en Cees van de Schoot. Er wordt gelopen in 3 à 4 niveaugroepen.
Vanaf zondag 17 augustus start een tweede groep om 9:00 uur o.l.v. Ger van Heesch.

Verdere info en schema op de eerste training. Vertrek steeds vanaf het Atletiekveld.
Voor een schema van de hele marathon van Eindhoven: neem contact op met Cees van de Schoot.

Ook dit jaar kunnen lopers die geen lid zijn van Atletiek Vereniging Oirschot mee trainen, hiervoor zullen we nog een oproep zetten in het Weekjournaal.

JEUGD, JANSDAG

Donderdag 12 juni was het weer zover, de jaarlijkse atletiekdag voor alle groepen 8 van de basisscholen van Oirschot en Spoordonk stond op het programma.

Dit jaar lag de organisatie onze handen en samen met enkele leden van het bestuur en andere vrijwilligers was alles tot in detail geregeld. De enige factor waar geen invloed op kon worden uitgeoefend was het weer, maar in de rijke historie van de Jansdag was dat nog nooit een groot probleem geweest. Dit jaar bleek het echter anders te verlopen…

De nacht van 11 op 12 juni was er één met veel regen en ook 's morgens zette dit door. Alle vrijwilligers, en uiteraard ook de organisatie, lieten zich echter niet van de wijs brengen en verzamelden zich gewapend met paraplu's en regenjassen op het atletiekveld. Enige tijd later verschenen de scholieren, maar ook steeds meer donkere wolken pakten zich samen boven Oirschot en omstreken.

Weer of geen weer, de show must go on! en zoals gepland startte de eerste ronde om 9 uur. Alles verliep goed (op enkele verdronken juryformulieren na), maar de regen bleef onafgebroken neerdalen en de eerste ontevreden geluiden doken hier en daar op.

Vanwege de blauw aanlopende kinderen, werd uiteindelijk besloten om het programma tijdelijk stop te zetten. De scholieren keerden (tijdelijk) huiswaarts en de organisatie ging vlug aan de slag met het opstellen van een alternatief programma.

Na enig overleg rolde er een mooi nieuw plan uit de printer, dat zou starten om 13 uur mits de regen dan gestopt zou zijn. Dit laatste bleek echter ijdele hoop (aldus buienradar.nl) en na vele geslaagde zonnige Jansdagen, werd om 12 uur besloten om de Jansdag 2008 definitief af te lasten. Alle materialen werden opgeruimd en iedereen ging doorweekt terug naar huis. Een zeer spijtig einde van een in potentie zo mooie dag!

Graag bedanken wij bij deze alle vrijwilligers die mee hebben geholpen! Zonder al die hulp was de dag sowieso niet doorgegaan. Onze dank gaat ook uit naar Merijn Verspeek die voor een geluidsinstallatie heeft gezorgd. Hopelijk maken er we volgend jaar meer gebruik van.

Grtzz,

Robbert & Martijn

JEUGD, JAZZLOOP

Martien regelt de start

Los gaat ie… !

Ze gaan hard…!

Oeps…!

Oeps…!

JEUGD, UITSLAGEN

zaterdag 7 juni 2008 **22e De Meeuw Jazzloop, Oirschot**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss pr cr*	*km/u*
1600 m	Dennis Terhaag	3e	J11	00:06:48	14,12
800 m	Floris Boon	4e	J9	00:02:54	16,55
	Thijs de Leest	5e	J9	00:02:55	16,46
	Damian Voet	7e	J9	00:02:57	16,27
	Kim van Straten	2e	M9	00:03:10	15,16
	Tycho Smits	8e	J6	00:03:32	13,58
	Jing Li Gao	10e	J9	00:03:41	13,03
	Jochem van Eijk	11e	J9	00:03:45	12,80
	Tess Scheepens	6e	M6	00:03:51	12,47
	Lise van de Heuvel	7e	M6	00:03:52	12,41

JEUGD, KALENDER BAANWEDSTRIJDEN

** deelname pupillen ** interne competitie op de baan*

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
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,

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: 5 juli tot 17 augustus zijn er geen jeugdtrainingen.

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

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?

● Gerrie Dijkstra ● 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 ●

En…. dan…. die hendjes…. de lucht in…. en kek me lachend ôn!

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