SPIKE

het clubblad van de atletiekvereniging oirschot

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

jaargang 22 - nummer 9 - september 2008

VAN DE VOORZITTER

Nu de vakantie voor nagenoeg iedereen weer verleden tijd is pakken we allemaal de draad weer op. We gaan allemaal weer verder met de gang van zaken zoals we die voor de vakantie hebben achtergelaten.

Voor het bestuur van onze vereniging betekent dit dat we de eerste bestuursvergadering al weer achter ons hebben. Tijdens die vergadering hebben we als bestuur ook gesproken met een aantal vertegenwoordigers van de projectgroep toekomst accommodatie. In de projectgroep zitten een aantal leden/ vrijwilligers van onze vereniging die hard werken aan de verdere inrichting van ons veld.

Als u de laatste tijd nog op het veld geweest bent dan hebt u daar wellicht een aantal grote lantaarnpalen aan de rand van het veld zien liggen. Die lantaarnpalen zijn inmiddels in de verf gezet en zullen langs het veld gaan verschijnen. Ook hebt u al een hele grote paal naast het veld zien staan met daar bovenop een drietal hele grote lampen. Die lampen moeten gaan zorgen voor verlichting van het middenterrein. Al die lampen tezamen maken het mogelijk dat we ook in de herfst en de winterperiode op het veld kunnen blijven trainen. En we hebben het veld tenslotte om het te kunnen gebruiken.

Verder hebt u gezien op het veld dat er ook een begin is gemaakt met het aanbrengen van poorten. De poorten staan er nu nog wat verloren bij. Sommige leden hebben daar ook al aardig wat grappen op bedacht en hartelijk gelachen om die poorten. Dat betekent voor mij in ieder geval dat ze die veranderingen op het veld gezien hebben. Dus alle leden die daar hard aan werken doen het niet voor niets. Aansluitend aan de poorten zal binnenkort begonnen worden met het aanbrengen van hekwerk. Dat zorgt ook voor een stuk extra veiligheid op het veld.

Op deze plaats wil ik alle leden die gewerkt hebben aan de bovengenoemde zaken hartelijk bedanken voor hun inzet. Het plaatsen van de poorten, het ophalen en plaatsen van de lantaarnpalen en lichtmast, het schilderen van de lantaarnpalen etc. gebeurt allemaal niet vanzelf.

Nu de vakantie voorbij is beginnen de trainingen ook weer. Op de website van onze vereniging kunt u ook een bericht lezen over het opstarten van de trainingen voor de halve marathon van Eindhoven. De trainingen zijn op zaterdagmorgen en op zondagmorgen. Als u nog mee wilt doen dan kunt u nog wel aansluiten.

Op 23 augustus hebben we met een groot aantal leden mogen genieten van een gezellige barbecue op ons terrein. De clubhuiscommissie had deze barbecue georganiseerd. Veel leden waaronder ook een aantal jeugdleden maakten van de gelegenheid gebruik om samen te genieten van het lekkere eten en daar een glaasje bij te drinken. Het was een leuke happening die zeker voor herhaling vatbaar is. Ik wil van hier af de commissie nogmaals bedanken voor de perfecte organisatie en ze aanmoedigen om te kijken of ze volgend jaar een herhaling kunnen plannen.

In de vorige Spike heb ik melding gemaakt van een aantal trainers voor de jeugdgroepen die hun activiteiten om uiteenlopende redenen staakten. Ik kan u nu melden dat een aantal andere mensen bereid zijn om de ontstane vacatures op te vullen. Ik zou de betreffende personen vanaf deze plaats graag veel succes willen wensen. Dat ze zelf en de jeugd maar veel plezier mogen hebben bij het trainen. Ik zal zeker wel eens een keer langs komen om te kijken en dus

Tot Ziens
Jan Kemps, voorzitter van onze Atletiekvereniging Oirschot

UIT DE LEDENADMINISTRATIE *(Maarten Kaptein)*

aanmeldingen per 1 september:

Roel Staadegaard MSE

Gerrie Staadegaard V50
Roel en Gerrie Staadegaard gaan samen met Rikkie Moors ons helpen bij de jeugdtrainingen.

Lise van den Heuvel MPM

afmeldingen:

Carola Wouters V30

Bas Mencke JPA
Bas schrijft: Beste atletiekvereniging,
Ik kan niet meer op atletiek omdat ik naar de middelbare school ga en ik elke dag naar het Jacob Roeland Lyceum in Boxtel moet fietsen. Ik moest kiezen tussen volleybal en atletiek. Ondanks alles heb ik toch voor volleybal gekozen. Bedankt voor alle SUPERLEUKE jaren bij AVO!!! Ik heb er heel erg van genoten!

Martine van den Boom

Ans Moerland V40

We feliciteren de jarigen in september

6	Wim Verhagen	M60
7	Frans van der Staak	M50
7	Luc van de Ven	JJB
12	Ton Smetsers	M35
13	Ruben Rietrae	JPB
16	Joke Bullens	V45
18	Mieke Aarts	V55
18	Peter Schelle	M45
19	Marjon de Kort	V40
20	Tess Scheepens	MPC
21	Jaqueline Tromp	KNAU
24	Cees van Rijen	M60
26	Eline van Hout	MPC
26	Frans Verhagen	M60
29	Ad van Heerbeek	M55

De contributie-inning

De afgelopen tijd heb ik gebruikt om een aantal zaken die gedurende mijn (best wel lange vakantie) is binnen gekomen af te handelen. Daarnaast is natuurlijk ook de inning van de contributie - voor diegenen die de contributie in 2 termijnen willen betalen - aan de orde gekomen.
Zoals altijd met mensenwerk, kan het voorkomen dat ik bij de berekening van de contributie een vergissing gemaakt heb. In dat geval hoop ik dat mij dat snel verteld wordt, zodat het gecorrigeerd kan worden. Voor de volledigheid nog even de melding dat men altijd voor één jaar lidmaatschap moet betalen, maar dat in 2 termijnen mag betalen. Het opzeggen rond de vakantie houdt dan dus ook niet in, dat men de 2de termijn niet hoeft te voldoen.

Mocht het zo zijn dat toch opgezegd moet worden, dan kan dat **tot 25 november**, anders moet toch de KNAU bijdrage voor het daarop volgende jaar betaald worden.

Maarten Kaptein.

BESTUURSMEDEDELINGEN *(Maarten Tromp)*

Agenda bestuursvergadering di 23 september 2008

1 Opening door de voorzitter
2 Verslag bestuursvergadering 19 augustus
3 Post
4 In en uit de commissies
5 Activiteitenoverzicht
28 sep clubmeerkamp
28 dec auwjaorscross
6 Projectgroep toekomst accommodatie
7 Gebruiksovereenkomst accommodatie
8 Rondvraag/mededelingen
9 Sluiting

FAMILIEFIETSTOCHT 2008

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

De fietstocht begint om 13.00 vanaf het clubgebouw en eindigt daar ook weer aan het eind van de middag met een gezellig samenzijn. De tocht is ca 40 km lang.

Er liggen inschrijfbriefjes in het clubhuis, inleveren en afrekenen vóór donderdag 11 september bij een van de leden van de 20-plus commissie:

Toon de Croon, Hennie van Rijt, Bert van Hoof, Maarten Kaptein

Adrie en Martien ruiken de koffie met appeltaart al >

CLUBKLEDING *(Anne Joosen)*

Binnenkort levering van de eerste sets!

De eerste bestellingen zijn gedaan en liggen bij drukkerij Screenrun om er de logo's op te plaatsen. Je kunt nu weer bestellen voor de tweede serie waarvan de order uitgaat als er voldoende bestellingen binnen zijn.

De maten vallen hetzelfde uit als de oude kleding. De trainingsjacks zijn dezelfde gebleven, met voor het nieuwe logo en achter de tekst ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT.

Knip de bon uit en lever hem 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.*

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				

Oude clubkleding.
Na de invoering van ons nieuwe logo hebben we de restantvoorraad van de clubkleding met het oude logo overgenomen van Running Support. Zoals de meeste van jullie weten, hebben we die tegen de helft van de prijs nog zoveel mogelijk aan onze leden verkocht. Het deel wat over is gebleven gaan we aan een kindertehuis in Moldavië schenken, waar ze er héééél erg blij mee zullen zijn.

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.
Inmiddels is de bemanning van de commissies en de afzonderlijke functies bijna rond. In de lijst zie je nog op enkele plaatsen "vacant" staan . Hiervoor zijn we nog op zoek naar mensen die deze taken op zich willen nemen. Als je hiervoor belangstelling hebt, laat even weten aan Anne Joosen.

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

We wensen iedereen veel succes!

Voor de omschrijving van de taken van de commissies en de invulling van de functies van de commissieleden, hun telefoonnummers en e-mailadressen zie de website ***www.avoirschot.nl*** *onder ALGEMENE INFO > Bestuur en commissies*

Bestuur:
Jan Kemps, Maarten Kaptein, Maarten Tromp, Anthony Conijn, Anne Joosen, Thea Noordijk, Judith Klinkenberg
Clubhuiscommissie:
Silvia Tempelman, Ineke Conijn, Anthony Conijn, Jeanne van Oirschot, Joke Bullens, Cor van Boven
Jeugdcommissie:
Riny Roefs, Anne Joosen, Bart Noyen, Wilma Cové, vacant, vacant
Materialencommissie:
Guus van der Burgt, Judith Klinkenberg, Martien van Gerven, Jan Heijms, Johan der Kinderen, Bart Noyen
Recreantencommissie:
Mario Wiercx, Ton van Liempt, Thea Noordijk
Sponsorcommissie:
Anthony Conijn, vacant, vacant
Technische commissie:
Cees van de Schoot, Riny Roefs, Ton van Liempt, Jan Kemps, Martien van de Ven
20plus commissie:
Maarten Kaptein, Cees van de Schoot, Toon de Croon, Bert van Hoof, Henny van Rijt
Wandelcommissie:
Maarten Kaptein, vacant, vacant
Wedstrijdcommissie:
Ad van Zelst, Nellie van Beers, Leny de Croon, Ad van Heerbeek, Jac van Heerebeek, Maarten Tromp, vacant
Ondersteunende functies:
Vincent Klabbers (*redactie clubblad*), Jeanne Kemps (*verspreiding clubblad*), Toon de Croon (*EHBO-coördinator*), Maarten Kaptein (*jurycoördinator, ledenadministratie*), Silvia Tempelman (*publiciteit*), Leny de Croon (*socioteam*), Tineke van den Heuvel (*socioteam*), Cees van de Schoot (*trainingscoördinator*), Nellie van Beers (*wedstrijdsecretariaat*), Martien van Geenen (*wedstrijdleider*), Ad van Zelst *(redactie en opmaak clubblad, beheer clubrecords, uitslagen en website*), vacant (*jeugdcoördinator*)

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

Door een fout in het drukproces is deze pagina in het juli/augustusnummer niet afgedrukt

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.

KORT NIEUWS *(Silvia Tempelman)*

Oirschotse atleten goed vertegenwoordigd bij de Vakantieloop
Biest-Houtakker, 13 augustus. De eerste wedstrijd na de vakantiepauze werd gelopen door maar liefst 17 AV Oirschot-atleten. Hoewel er ‘s middags nog felle buien waren, was het tijdens de wedstrijd droog weer en scheen de zon. Wel stond er een harde wind, waar de atleten ook last van hadden. De snelste man van Oirschot op de 10 km was Jac van Heerebeek met een tijd van 41:06 minuten en de snelste vrouw was Tineke van den Heuvel met een tijd van 47:04 minuten. Harrie Bullens liep een persoonlijk record met een tijd van 45:22 minuten. Het was er druk: 360 deelnemers in alle categoriën.

Halvemarathontrainingen van start
Oirschot, 16 augustus. Zaterdag gingen 24 lopers van start bij de eerste gezamenlijke training voor de Eindhovense halve marathon. Ook dit jaar waren er weer enkele gastlopers die hadden ingeschreven voor deze trainingen met AV Oirschot. Er werd gelopen in 2 niveaugroepen onder leiding van Cees van de Schoot en Hennie van Rijt.
Zondag 17 augustus ging ook een groep van start met Ger van Heesch als trainer.

Zie op de website het fotoboek voor een beeldverslag van de zaterdagtraining

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

HENK DE VOCHT
WONINGINRICHTING

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

EN ER KOMT LICHT… *(Guus van der Burgt)*

Nieuws van de Projectgroep Toekomst Accommodatie

Wellicht is het al opgevallen dat er naast de baan een aantal lantaarnpalen liggen en er inmiddels ook een grote lichtmast met 3 grote armaturen staat. Dit zijn de voorboden van een aantal verbeteringen aan ons veld die in de loop van de komende weken uitgevoerd worden.

De belangrijkste punten zijn:

- Verleggen van de 400m baan zodat er meer aftstand tot het clubhuis en de “boom” ontstaat. Daarbij wordt ook de straal van de bochten op de optimale KNAU waarde van 36,5 meter gebracht. De baan is inmiddels uitgemeten.
- Plaatsen en bekabelen van 11 lichtmasten. Doelstelling is dat we ruim voor einde zomertijd licht hebben. De masten zijn al opnieuw geschilderd. De grote mast staat er al en is voor het middenterrein bedoeld.
- Afdak tussen de twee gebouwen maken voor opslag van groot materiaal en hordes.
- Onder voorbehoud van definitieve beslissingen van het bestuur: Aanleg hekwerk aan de kop van ons veld, waar nu twee poorten geplaatst zijn

DE ESTAFETTEPEN *(Riny Roefs)*

De estafettepen van een triatleet

Mijn naam is Riny Roefs. Ik ben getrouwd met Ans. We hebben twee kinderen. Ze heten Susanne van 24 jaar en Maikel van 22 jaar.

Van beroep ben ik monteur bij Numac en ik werk voor verschillende bedrijven o.a Campina, Heineken, Bio Merieux, Bosch VDT op detacheringbasis. Verder heb ik nog een eigen bedrijf, Roefs Partyverhuur. Bij de A.V. Oirschot geef ik training aan de jeugd maar ik ben ooit eens begonnen als lange afstandloper.
In 1987 nadat ik gestopt was met motorcross en de conditie wel op peil wilde houden, ging ik meer hardlopen en ben toen lid geworden van de A.V. Oirschot. Mijn eerste halve marathon liep ik in Hilvarenbeek in 1987. Het hardlopen beviel me goed, maar ik vond het eigenlijk te eenzijdig en ben daarom triatlon gaan doen. Ik ben altijd bij de A.V.Oirschot blijven trainen en wedstrijden blijven bezoeken. In Oisterwijk heb ik bij de triatlonvereniging de zwem- en fietstraining gedaan.
In elf jaar tijd heb ik 48 triatlons gedaan, voornamelijk kwarttriatlons maar ook halve en een keer de hele van Almere in 1992. Dat was een bijzondere editie. Normaal was de start in die tijd 's morgens om 7 uur, maar die dag was er veel mist en de wedstrijdleiding vond het niet verantwoord om met 1100 zwemmers het Gooimeer in te duiken. Dus werd de start uitgesteld tot 7.30 uur. Er was nog steeds veel mist. Uitstel tot 8.00 uur en uitstel tot 8.30 uur. Dit duurde tot 11.00 uur en ik kan eigenlijk niet eten voor het zwemmen want dan krijg ik heel snel kramp, maar als je zolang moet wachten, ja dan eet je op een gegeven moment toch maar een klein beetje.
Zo, eindelijk van start en jawel na 500 meter kramp in mijn benen. Ik heb de rest van de afstand voornamelijk op armkracht gezwommen. Daarna omkleden en op de fiets. Doordat ik niet veel had kunnen eten voor het zwemmen, was ik behoorlijk leeg dus moest ik nu maar goed eten. Dat ging altijd heel goed tijdens het fietsen maar nu kreeg ik geen hap door mijn keel. Ook de energiedrank ging niet echt goed en het duurde maar liefst 120 km voordat ik wel goed kon eten en daarna kon ik ook beter fietsen.
De diesel kwam op gang en de laatste 60 km heb ik met vrijwel constant 35 op de teller volbracht. Nu nog een marathon lopen. Dit is mijn sterkste onderdeel en het ging in het begin ook heel goed. Maar na 20 km kreeg ik last van mijn rechterknie. Ook de vermoeidheid begint na zo'n lange tijd sporten, parten te spelen maar daar sla ik me normaal wel doorheen. De knie begon steeds pijnlijker te worden en ik moest steeds meer gaan wandelen.
Opgeven komt in mijn woordenboekje niet voor, dus op naar de finish. Ik had nog ruim 11 minuten over van de 14 uur. Een mooie ervaring rijker.

Ook loopwedstrijden heb ik veel bezocht en een aantal marathons gelopen. De trainingen voor de marathon waren in die tijd met Cees van de Schoot, Toon en Sjaak Aarts e.a. Ik heb van die jongens geleerd hoe je krachten te verdelen en af te zien. De mooiste marathon voor mij was die van Parijs. Het was daar niet mogelijk een heel snelle tijd >>

DE ESTAFETTEPEN *(Riny Roefs)*

te lopen maar er was een geweldige ambiance. Ook de massage van Lambert van der Leeden na afloop, aan de voet van Arc de Triomphe, maakte het helemaal af.

Het einde van de loopcarrière kwam in 1997. Ik wilde dat jaar de marathon van Eindhoven gaan lopen en was daarvoor volop aan het trainen. Tijdens de vakantie in Luxemburg trainde ik veel in de bergen. Ik heb kort daarna last gekregen van mijn rechterheup. Ik kreeg daar zoveel pijn aan dat ik naar het ziekenhuis ben gegaan en ervoor geopereerd ben. Maar de kwaal (littekenweefsel in het gewricht) kon niet afdoende worden weggenomen. Ik heb daarna nog verschillende pogingen gedaan om duurtrainingen te volbrengen maar de pijn bleef. Soms was het zo erg dat ik er 's nachts niet van kon slapen.
In die tijd gaf ik ook al training aan de jeugd en ik ben me daar toen meer mee bezig gaan houden. Dat geeft me nog steeds veel plezier en zodoende zit ik daar ook al weer een hele tijd bij.

Het wordt nu tijd om de pen door te geven en ik doe dat aan Frans van der Staak.

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

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

VAKANTIEVERHALEN

Het goede voorbeeld en andere vakantieverhalen

Onder het motto "Het goede voorbeeld" vroegen we onze trainers en overige leden naar spannende en minder spannende vakantie-loop-ren-fiets-belevenissen. Hier het resultaat:

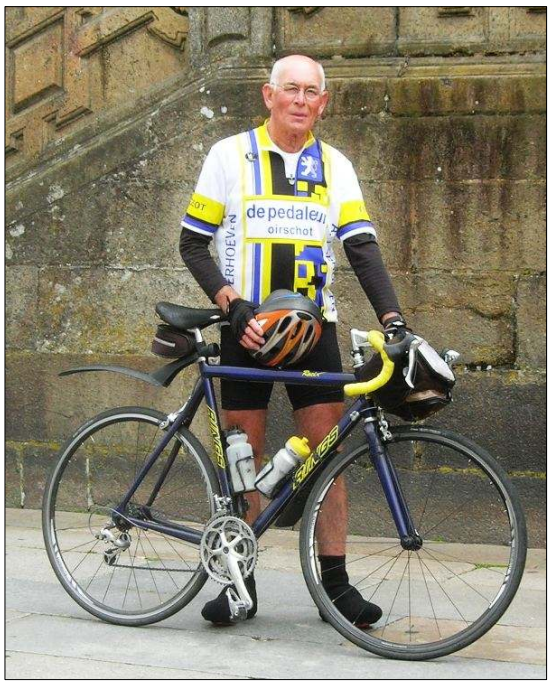
Vakantie
Eindelijk is het zover: vakantie. Plannen om weg te gaan zijn er niet, maar ik krijg wel een rustig gevoel. Niets moet, alles mag. Op maandag 21 juli heb ik afgesproken om in Kasterlee (België) een natuurloop van 16 km te gaan lopen. Verder heb ik in de vakantie normaal getraind. Als het uit kwam ging ik naar de clubtraining en anders op een ander tijdstip. *Nellie van Beers*

Rust
Helaas kom ik dit jaar niet in aanmerking voor de titel “Het goede voorbeeld” op sportief gebied tijdens de vakantie.
Ik heb dit jaar 3 weken vakantie gehad en ik heb op sportief gebied helemaal niks gedaan. Het weekend van de eerste week zijn we naar De Panne in België geweest en we zijn tijdens dit weekend een dag naar het strand en een dag naar Plopsaland geweest. De tweede week zijn we naar vakantiepark RCN “De Noordster” in Dwingeloo (provincie Drenthe) geweest en daar hebben we heel erg genoten van de omgeving en het mooie weer. De derde week van de vakantie hebben wij thuis doorgebracht en we zijn een dag naar De Efteling geweest.
Al met al kunnen we, ondanks dat het op sportief gebied helemaal stil lag, terugkijken op een hele fijne vakantieperiode.

Ik ben nu inmiddels weer 3 dagen aan de slag en ben dan ook alweer 3 dagen met de fiets naar het werk geweest. Ik werk, sinds het faillissement van mijn vorige werkgever begin dit jaar, bij Timmerfabriek Frank van Roij in Goirle. Ik ben daar werkzaam als Calculator/werkvoorbereider en heb het daar erg naar mijn zin. Vanaf het begin dat ik daar begonnen ben, fiets ik iedere dag door weer en wind, een totale afstand van 35 kilometer. Dit bevalt me uitermate goed en ik hoop dit dan ook nog een lange tijd te mogen doen. Ik kan door mijn huidige werktijden helaas niet meer komen trainen op werkdagen. Ik probeer wel de looptrainingen van zondag te volgen omdat ik de combinatie fietsen en lopen zo lekker vind. Ik kom dan ook tijdens de looptrainingen het liefst met de fiets.

Ondanks het niet in aanmerking komen voor de titel “Het goede voorbeeld” tijdens de vakantie, ben ik zelf zeer tevreden over mijn sportieve activiteiten, door het dagelijks fietsen naar mijn werk en fietsen en lopen op zondagen. *Nickie Fiers*

Mont Ventoux
Ik heb nog niets te vertellen. Wij gaan in week 36 en 37 naar Saarburg in Duitsland. Daar zijn we al vaker geweest. We gaan er in elk geval veel wandelen. Het is een prachtig gebied. Je kunt er wandelen langs de wijnhellingen, in de bossen, langs rotspartijen en in open veld. En wil je eens ergens heen rijden dan is Trier, de oudste stad van Duitsland met bouwwerken uit de Romeinse tijd, op een half uurtje rijden te bereiken. En de andere kant uit, op een uur rijden ligt de tuinstad Metz in Frankrijk met zijn prachtige kathedraal. En wat ook de moeite waard is, is een bezoek aan Mettlach waar de fabriek van Villeroy en Boch staat. Hier kun je in diverse winkels mooi porselein kopen tegen redelijke prijzen.



En dan week 39. Dan ga ik samen met mijn fietsmaten Piet van Oers en Riny van de Heuvel (waar ik vorig jaar mee naar Santiago de Compostela gefietst ben) 'n week fietsen bij en op de Mont Ventoux in de Provence in Frankrijk. Deze kale en winderige berg is te beklimmen vanaf drie kanten. We zullen ons best doen! *Ton van Liempt* >>

VAKANTIEVERHALEN

Bergloop
Die bergloop waar we met een groepje naartoe wilden gaan is niet doorgegaan. De bergloop ging wel door, maar wij gingen niet. Ik heb een andere bergloop in Zwitserland gelopen, daarvan stond in de Spike van juni een klein stukje.
Guus zou ook een andere bergloop in Zwitserland gaan doen, maar toen viel hij thuis van het dak af en nu loopt hij voorlopig helemaal niet meer. *Roland van Loon*

Het goede voorbeeld!
Oirschot en de wisselvallige zomer ingeruild voor een prachtig stekkie in een warm Portugal en daar lekker genoten van alles wat met vakantie vieren te maken heeft. O ja, uiteraard loopschoenen meegenomen en zelfs meerdere malen gebruikt. Superfijn gehad. *Marjon de Kort*

Een prachtige kloof
Wij zijn dit jaar naar Kreta geweest. En iedereen had ons bij voorbaat al gezegd dat we dan zeker de Samaria Kloof moesten lopen. Een mooie wandeltocht van zo'n 15 km vanuit de bergen naar de zee. We werden gewaarschuwd dat we stevig schoeisel aan moesten doen., dan zou het wel gaan.
's Morgens werden we om 6.45 uur met de bus opgehaald. Na nog wat mensen opgepikt te hebben werden we om 10.00 uur gedropt op zo'n 1100 meter hoogte. Daar was de start van de wandeling.
De eerste 5 km was een scherpe afdaling langs de bergwand over smalle paden, los zand/grind, boomstronken, grote vaak losliggende keien. Zo daalden we de eerste 800 meter af en kwamen we terecht in de rivierbedding, de uiteindelijke kloof. Een rivierbedding in de bergen is er meestal een die vol zit met losse keien, groot en klein. Ook is het parcours bochtig en worden de wanden langszij steeds steiler en hoger. Aan het einde werd de kloof steeds smaller om op z'n smalst 3,5 meter breed te worden.

In de winter kan het ook in Kreta heftig sneeuwen en dan kan er van smeltwater een forse rivier ontstaan die zich met veel kracht door de kloof verplaatst om uiteindelijk aan de zuidkant in de Libische Zee te eindigen. Ook wij kwamen uit bij die zee, waar het dan heerlijk is om in het frisse, zeer heldere water, te zwemmen. In het dorpje (waar je niet met de auto of welk vervoermiddel dan ook kunt komen) hebben we de dorst gelest. Daar merkten we ook dat ondanks dat je geen conditie nodig had voor deze loop zeker de volgende dagen last zou hebben van flinke spierpijn. En dat hebben we geweten ook. Na uitgerust te zijn gingen we met een grote boot naar een dorp een eindje verder waar onze bus al wachtte.
Na een tocht van nog eens 2,5 uur kwamen we om 21.30 uur terug in het hotel, waar we nog net aan konden schuiven voor ons avonddiner. Van de Griekse muziek avond hebben we toen niet veel meer gezien of gehoord.

Een heel mooie ervaring. Inderdaad, je hebt geen conditie nodig. Meer ook mét conditie barst je nog van de spierpijn. Het is een eenzijdige loop. Je wandelt over een zeer moeilijk parcours 15 km alleen maar naar beneden. En dat is een aanslag op je knieën, je achillespees en weet ik wat nog meer. *Mario en Anja Wiercx*

Hollands weer
Tussen alle drukte door hebben wij begin juli een weekje vakantie gehad. Wij gaan nooit ver weg, meestal Duitsland. Dit jaar zouden we in Nederland blijven, een weekje fietsvakantie naar de Veluwe en Drenthe.
Zoals iedereen die thuis is gebleven, troffen we echt Hollands weer. Wim zegt dan altijd: tussen de buien door was het droog. We hebben toch wel wat kilometers gefietst en het was er mooi en gezellig. Hardlopen doen we dan niet. Er gaan geen hardloopschoenen mee. Alleen fietsen en wandelen, afgewisseld met een bezoek aan een museum of kasteel of zo en natuurlijk af en toe een fijn terras. *Leny de Croon*

>>

VAKANTIEVERHALEN

Groetjes uit Frankrijk
Deze vakantie hebben mijn loopspieren volledige rust gekregen.
Het was goed toeven in het Franse land, met redelijk goed weer. Dus goed gegeten en gedronken waardoor het hardlopen even opzij is gezet. Alleen flink gewandeld in het grote bos samen met mijn echtgenote zodat we samen genoten hebben van een welverdiende vakantie (vind ik zelf).
Resultaat 2 kilo aan gekomen en een flinke conditieachterstand opgelopen maar aan beide wordt alweer gewerkt. *Cees van de Schoot*

DWARS DOOR KASTERLEE *(Nellie van Beers)*

Op maandag 21 juli (Nationale Feestdag in België) had ik met Cees Koppen en Ad van Zelst afgesproken om naar Kasterlee af te reizen voor een loop van 16 km, voornamelijk over bospaden.
We hadden afgesproken om 11.30 uur te vertrekken want om 14.00 uur was de start. Het regende hier in Oirschot de hele ochtend al behoorlijk en in Kasterlee was het al niet anders. Vanuit Kasterlee werden we met bussen naar de start gebracht. Volgens mij wist niemand waar precies de startlijn was, wat achteraf ook bleek, want de eindtijd is bij iedereen met een minuut gecorrigeerd.
Na de start ging het een km of wat over de harde weg, waarna we de bossen ingingen. Tot de 8 km was het parcours behoorlijk heuvelachtig. Daarna ging het verder over goed beloopbare bospaden. Het was wel behoorlijk modderig. Cees liep in een groepje voorop. Ik had hem steeds in het vizier en kwam steeds dichterbij. Maar mijn maatje liet het bij de 10km afweten en toen kwam ik alleen te lopen. Mijn kans om bij Cees te komen was verkeken want hij ging de laatste kilometers met zijn groepje versnellen.
Cees kwam dus als eerste over de finish. Daarna kwam ik en even later volgde Ad. Hij vertelde dat hij lekker had gelopen, alleen de tijd was nog niet zo best. Cees vond het eerste deel van het parcours erg zwaar, maar hij is dan ook geen crosser. Ik vond het parcours zeker in de bossen heerlijk om te lopen.
Er stond een grote tent bij de finish waar het naderhand nog gezellig toeven was. Ook troffen we hier een paar lopers van Reusel.
Later hoorden we dat de natuurmarathon van Kasterlee, die in november wordt gehouden, ook gedeeltelijk over dit parcours gaat. Op zondag 31 augustus gaan we met enkele lopers het parcours verkennen van deze marathon en misschien dan op 16 november deelnemen.

Al bij al was deze regenachtige vakantiedag geslaagd en als ik volgend jaar in de gelegenheid ben, ga ik hier weer zeker lopen.

Wie heeft er een verkeerd trainingsjasje meegenomen?
Op zondag 10 augustus na de recreatietraining nog even gezellig een kopje koffie gedronken en daarna mijn trainingsjasje gezocht, maar het was verdwenen. Nog aan enkele atleten gevraagd, maar geen resultaat. Dus het jasje maar meegenomen dat was blijven liggen, bijna nieuw (vergeleken met mijn oude jasje) en een maatje groter. De trainingen daarna aan de groep gevraagd maar geen bingo.

Dus wie heeft er mijn oud vertrouwd traingsjasje? Te herkennen aan de zak, daar is het bij elkaar gestikt om de rafels bij elkaar te houden. Je hebt dan je eigen jasje ook weer terug.

Cees van de Schoot

WOENSDAGMIDDAGGROEP *(Pieter Smits)*

Woensdagmiddaggroep vervroegt aanvangstijd!

Zoals in de Spike van april aangegeven, starten we weer met de woensdagmiddaggroep en wel op 1 oktober aanstaande. In afwijking van vorige jaren hebben we de aanvangstijd met een uur vervroegd en deze wordt dus **14.00** uur.

Net als afgelopen 4 jaren lopen we meestal een langere duurloop op zachte ondergrond door de Oirschotsche Heide, 's-Heerenvijvers, De Straatsche Heide, de Oostelbeersche Heide of landgoed De Baest. Om de route van de heidemarathon 2005 niet te vergeten en als voorbereiding op 2010, zullen we deze ook zeker enkele keren lopen.

Het programma:

14.00 uur	: ± 750 m warmlopen
14.05 uur	: rekoefeningen bij het kapelletje (tot 14.15 uur zijn we daar)
14.15 uur	: duurloop
± 15.45 uur	: terugkomst, afsluitende oefeningen
± 15.50 uur	: einde

Samenkomst	**: op de parkeerplaats bij 's-Heerenvijvers.**
Niveau	**: ongeveer groep 2-3**
Gemiddelde snelheid	**: ± 9,5 km per uur (oftewel 6,3 minuten per km)**
Totaalafstand per training	**: ± 14 - 15 km.**

In april (zomertijd) sluiten we ons weer graag aan bij de recreantentrainingen op woensdagavond.

BeKa

VOOR KOMPLEET AUTO-ONDERHOUD

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

GLASSTECH®
AUTORUIT TECHNIEK

STEK

airco service

Nieuw Nieuw Nieuw

Björn Borg

Prachtige nieuwe collectie
Björn Borg dames en heren boxershorts.
maten XS t/m XL
Nu ook kindermaten van 6-14 jaar
per 2 stuks € 15.00

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

TRAINERSWEEKEND *(Toon de Croon)*

Dik verdiend en van harte gegund: het jaarlijkse trainersweekend!

27 juni 2008

BARBECUE *(Adrie Louwers)*

Op 23 augustus was het zo ver, het begin van een nieuwe traditie: de AV Oirschot BBQ. Het begon al vroeg. Eerst Harry B ophalen en dan met zijn drieën naar Oirschot fietsen, Harry, Hortance en ik.
Om klokslag 6 uur waren we bij het clubhuis. Hier stond alles al klaar voor het grote gebeuren. Een gezellig muziekje verraadde al dat het een happening zou worden. Even wat bonnen halen en een goed gesprek op niveau zoals we gewend zijn.
Even later werd de BBQ geopend, het eet- en drink festijn kon beginnen. Met veel plezier tot laat in de avond. Op het laatst werden de vuurkorven in het midden gezet met de bankjes er om heen, zodat we geen last hadden van de avondkoelte. Iedereen bedankt voor deze gezellige avond. *Hans van Hal*

BARBECUE *(Adrie Louwers)*

De barbecue is om 18.45 uur begonnen. Het was een gezellige avond en we hebben goed gegeten en gedronken. En toen het fris werd hebben we bij de vuurkorf gezeten. Er werd gezongen en gezellig gebuurt. Dit is een herhaling waard, ik hoop volgend jaar weer. *Annie de Bresser*

23 augustus 2008

INTERNE COMPETITIE 2008

Alleen lopers die nog meedoen in de competitie (max. 2 wedstrijden gemist) staan in deze tabel

		500 m 15 april	1500 m 20 mei	3 km 17 juni	10 km 26 aug	5000 m 16 sept	**punten**
M35							
1	Roland van Loon	1:26.0 86,0	5:05.3 101,8	10:30.0 105,0	0:39:20 118,0		**410,8**
2	Ronald van de Vondervoort	- 96,0	5:42.7 114,2	11:56.0 119,3	- 128,0		**457,5**
M45							
1	Harrie Bullens	1:35.0 95,0	5:40.8 113,6	11:35.0 115,8	0:43:32 130,6		**455,0**
2	Henk van de Ven	1:36.0 96,0	5:47.0 115,7	11:51.0 118,5	0:43:14 129,7		**459,9**
3	Jac van Heerebeek	- 114,0	5:12.2 104,1	11:28.0 114,7	0:42:35 127,8		**460,6**
4	Hans van de Wal	1:33.0 93,0	5:57.6 119,2	12:49.0 128,2	0:47:27 142,4		**482,8**
5	Hans van Hal	1:44.0 104,0	6:04.8 121,6	12:50.0 128,3	0:46:41 140,1		**494,0**
6	Johan Roefs	- 114,0	- 131,7	12:00.0 120,0	0:47:07 141,4		**507,1**
7	Hennie van Rijt	1:38.0 98,0	6:05.0 121,7	- 185,7	0:48:03 144,2		**549,6**
8	Adrie Louwers	1:27.0 87,0	5:50.7 116,9	17:34.0 175,7	0:59:43 179,2		**558,8**
9	Cees Koppen	- 114,0	5:43.1 114,4	- 185,7	0:55:24 166,2		**580,3**
M55							
1	Bert van Hoof	1:45.0 105,0	6:08.6 122,9	12:28,0 124,7	0:46:27 139,4		**492,0**
2	Ad van Zelst	- 127,0	6:13,3 124,4	- 154,3	0:46:11 138,6		**534,3**
3	Anthony Conijn	1:57.0 117,0	6:53.1 137,7	14:26,0 144,3	0:56:18 168,9		**557,9**
4	Erik van Ingen	1:45.0 105,0	6:12.2 124,1	- 154,3	- 178,9		**562,3**
M65							
1	Maarten Kaptein	2:08.0 128,0	8:18.1 166,0	- 154,3	1:06:41 200,1		**648,4**

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 (of dichtstbij liggende categorie) plus 10.
- De categorie waarin je je eerste wedstrijd loopt, blijft gedurende de hele competitie hetzelfde.
- De loper met het laagste puntenaantal wint de competitie.
- Je mag maximaal twee onderdelen missen anders word je niet in de uitslag opgenomen.

De laatste ronde is op dinsdag 16 september, dan wordt de 5000 meter op de baan gelopen. Start om 19:00 uur. Daarna prijsuitreiking met koffie in het clubhuis.

De individuele prestaties met p.r.'s en c.r.'s staan bij de UITSLAGEN,

Zie de foto's van de interne competitie op www.avoirschot.nl > FOTOBOEK

INTERNE COMPETITIE 2008

Vsenioren + jeugd							
1	Eelke Smits	1:55.8 115,8	6:29,2 129,7	- 143,2	- 155,0		**533,7**
V35							
1	Reny van Straten	1:49.4 109,4	- 139,7	13:19.0 133,2	- 155,0		**537,3**
V45							
1	Antoinet van Esch	1:36.0 96,0	5:49.4 116,5	12:51.0 128,5	0:50:59 153,0		**494,0**
2	Tineke vd Heuvel	1:53.8 113,8	6:26.1 128,7	13:07.0 131,2	0:47:34 142,7		**516,4**
3	Jozé vd Burgt	1:45.7 105,7	6:24.9 128,3	13:16.0 132,7	0:51:15 153,8		**520,5**
4	Joke Bullens	1:58.0 118,0	6:32.9 131,0	13:36.0 136,0	0:50:28 151,4		**536,4**
5	Leny de Croon	1:56.3 116,3	6:35.3 131,8	14:03.0 140,5	0:51:19 154,0		**542,6**
6	Nellie van Beers	- 154,1	6:32.3 130,8	- 152,0	0:50:28 151,4		**588,3**
7	Marita van Hoof	2:24.1 144,1	8:02.4 160,8	- 152,0	- 155,0		**611,9**
V55							
1	Ineke Conijn	- 154,1	8:25.3 168,4	17:16.0 172,7	1:01:55 185,8		**681,0**

OLYMPICS *(Ad van Zelst)*

In 1928 werden de Olympische Spelen in Amsterdam gehouden. In die tijd speelden affiches een belangrijke rol in de promotie voor evenementen. Van de officiële poster voor de Spelen van Amsterdam werden 10.000 exemplaren gedrukt en verspreid.

De poster toont een hardloper, met op de achtergrond het Olympisch Stadion met de Olympische vlag.

Door de ontwerper werd een anatomische fout gemaakt: de atleet zwaait zowel zijn linkerbeen als -arm naar voren, een tegennatuurlijke beweging waarin het onmogelijk is om snel te lopen.

Omdat het IOC de auteursrechten van de poster nooit heeft kunnen verwerven, werd uit praktische overwegingen in IOC-publicaties een andere poster gebruikt, met de Duitse tekst *Olympische Spiele* en een gedeeltelijk in de Nederlandse vlag gehulde atleet met vredestak in de hand. Daardoor is de originele poster zeer zeldzaam. In 2005 werd een exemplaar op internet aangeboden voor 18.000 US dollar.

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 (Beijing 2008). 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.

zondag 8 juni 2008 — **Monte Generoso bergloop, Lugano (Zwitserland)**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Roland van Loon	7e	Msen	01:00:50			9,86

dinsdag 1 juli — **Interne Avondwedstrijden Baan 2008**

categorie	*naam*	*100 meter 1 juli 2008*	*verspringen 1 juli 2008*	*kogelstoten 1 juli 2008*
Msen	Thomas van Laarhoven	15,2	3,65	8,28
	René van de Ven	14,2	4,86	9,98
	Bart Nooijen	-	4,41	8,93
M55	Martien van de Ven	15,4	3,68 CR	6,90

zaterdag 5 juli 2008 — **Chaamloop, Chaam**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Ronald van de Vondervoort	20e	M35	00:43:21			13,84

maandag 21 juli 2008 — **Dwars door Kasterlee, Kasterlee (B)**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
16 km	Cees Koppen	113e		01:14:31			12,88
	Nellie van Beers	126e		01:15:47			12,67
	Ad van Zelst	195e		01:22:04			11,70

woensdag 13 augustus 2008 — **Vakantieloop, Biest-Houtakker**

afstand	*naam*	*positie*	*cat.*	*uu:mm:ss*	*pr*	*cr*	*km/u*
10 km	Jac van Heerebeek	13e	M45	00:41:06			14,60
	Cees Koppen	31e	M45	00:44:35			13,46
	Ad van Heerbeek	9e	M55	00:45:09			13,29
	Harrie Bullens	39e	M45	00:45:22	✓		13,23
	Ronald van de Vondervoort	26e	M35	00:45:40			13,14
	Ad van Zelst	12e	M55	00:45:52			13,08
	Tineke van den Heuvel	8e	V35	00:47:04			12,75
	Hans van Hal	58e	M45	00:47:53			12,53
	Hans van de Wal	59e	M45	00:47:58			12,51
	Michael Boon	63e	M45	00:48:40			12,33
	Joke Bullens	13e	V35	00:51:08			11,73
	Antoinet van Esch	19e	V35	00:51:37			11,62
	Jeanne Kemps	21e	V35	00:51:46			11,59
	Jeanne van Oirschot	43e	V35	01:00:50			9,86
	Anthony Conijn	55e	M55	01:03:43			9,42
	Ineke Conijn	45e	V35	01:03:43			9,42
8 km	Ria Louwers		V35	00:53:05			9,04

UITSLAGEN *(Ad van Zelst)*

dinsdag 26 augustus 2008 **Interne Competitie, 10 km, Oirschot**

Ook de groepen 2a en 2b waagden zich eens aan de 10 km. Daardoor een enorm startveld van 37 lopers, waarvan er 35 de finish haalden. Snelste man was Roland van Loon, snelste vrouw Tineke van den Heuvel. Harrie Bullens, Hans van Hal en Lenie Heijms verbeterden hun p.r.

afstand	naam	positie	cat.	uu:mm:ss	pr	cr	km/u
10 km	Roland van Loon	1e	M35	00:39:20			15,25
	Jac van Heerebeek	1e	M45	00:42:35			14,09
	Henk van de Ven	2e	M45	00:43:14			13,88
	Harrie Bullens	3e	M45	00:43:32	✓		13,78
	Ad van Zelst	1e	M55	00:46:11			12,99
	Bert van Hoof	2e	M55	00:46:27			12,92
	Hans van Hal	4e	M45	00:46:41	✓		12,85
	Johan Roefs	5e	M45	00:47:07			12,73
	Hans van de Wal	6e	M45	00:47:27			12,64
	Tineke van den Heuvel	1e	V45	00:47:34			12,61
	Hennie van Rijt	7e	M45	00:48:03			12,49
	Twan Witlox	2e	M35	00:50:21			11,92
	Nellie van Beers	2e	V45	00:50:28			11,89
	Joke Bullens	3e	V45	00:50:28			11,89
	John Heijms	8e	M45	00:50:28			11,89
	Antoinet van Esch	4e	V45	00:50:59			11,77
	Jozé van de Burgt	5e	V45	00:51:15			11,71
	Leny de Croon	6e	V45	00:51:19			11,69
	Lenie Heijms	7e	V45	00:52:15	✓		11,48
	Vincent Klabbers	9e	M45	00:53:23			11,24
	Stefan de Graaf	1e	Msen	00:55:02			10,90
	Cees Koppen	10e	M45	00:55:24			10,83
	Anthony Conijn	3e	M55	00:56:18			10,66
	Marjon de Kort	1e	V35	00:56:34			10,61
	Charley Gailliaert	11e	M45	00:58:17			10,29
	Jeanne van Oirschot	8e	V45	00:58:17			10,29
	Esther de Wert	1e	Vsen	00:59:42			10,05
	Adrie Louwers	12e	M45	00:59:43			10,05
	Ineke Conijn	1e	V55	01:01:55			9,69
	Maarten Kaptein	1e	M65	01:06:41			9,00
	Marijke de Graaf	9e	V45	01:09:04			8,69
	Judith Klinkenberg	2e	Vsen	01:09:04			8,69
	Petra van de Berg	3e	Vsen	01:09:04			8,69
	Marja der Kinderen			01:15:08			7,99
	Anne Joosen	2e	V55	01:15:08			7,99

ZONDAG 28 SEPTEMBER:

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP

Deelname voor alle leden van AV Oirschot

Zie de informatie op onze website
www.avoirschot.nl onder WEDSTRIJDEN

CLUBRECORDS *(Ad van Zelst)*

Eén clubrecord erbij: Martien van de Ven stelde het bij het verspringen in de categorie M55

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
010708	Martien van de Ven	M55	Oirschot	verspring	3,68 m

BESTE PRESTATIES ERKEND IN 2008

datum	*naam*	*categorie*	*plaats*	*discipline*	*prestatie*
160608	Roland Van Loon	M35	Oirschot	3 km	10:30.0 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 zelf aan bij Ad van Zelst vanzelst-westland@chello.nl

HALVE EN HELE *(Ad van Zelst)*

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.

12 oktober: Marathon Eindhoven
Tineke van den Heuvel en 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)

16 november: Kasterlee, natuurmarathon
Jac van Heerebeek en Nellie van Beers

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…

5 april: Fortis Marathon Rotterdam
Ad van Zelst, Ger van Heesch

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 wedstrijd-kalender 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.

Tilburg Ten Miles 2007, Silvia en Vincent stormen op de finish af >

datum	*plaats*	*evenement*	*hoofdafstand*
02 sept 2008, di	AV Oirschot Atletiekveld	Baanwedstrijd: Sprinttweekamp	baan, 200m
06 sept 2008, za	Bladel	Rabo Stratenloop	weg, 10 km
07 sept 2008, zo	Tilburg	Tilburg Ten Miles	weg, 10 em
09 sept 2008, di	AV Oirschot Atletiekveld	Baan: Olympische estafette	baan, 800m
14 sept 2008, zo	Eindhoven	Airborne Ten Miles	weg, 10 em
14 sept 2008, zo	OIRSCHOT CLUBHUIS	FAMILIE FIETSTOCHT	
14 sept 2008, zo	Meerssen (L)	Mergelland marathon	weg, 42,2 km
16 sept 2008, di	OIRSCHOT ATLETIEKVELD	INTERNE COMPETITIE 5000 m.	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
28 sept 2008, zo	OIRSCHOT ATLETIEKVELD	CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP	baan, techn.nummers
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, 8400m
09 nov 2008, zo	Valkenswaard	C1000-Valkenloop	weg, 21,1 km
09 nov 2008, zo	Tilburg	Warendeloop	cross, 21,1km
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	MEEUW AUWJAORSCROSS	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 september 2007		
ma	1	HL 50 min
di	2	W-up 5 of 6x 1000 m I=105% P 400 m dribb, 15 min HL
wo	3	DL 2 10 km
do	4	W-up minutenloop 12-10-8-6-4 min I DL3 ; p 3 min HL, 15 min HL
vr	5	rust
za	6	Rustige DL 1 60 min
zo	7	Bosloop 60 min
ma	8	HL 50 min
di	9	W-up 2x(400-800-1200-800-400 m) I=105% p 200 m dribb.Sp 400 m dribb. 15 min HL
wo	10	DL 2 12 km
do	11	W-up 3x (4-4-4 min) I 85-90-95 % Sp 4 min HL 15 min HL
vr	12	rust
za	13	Rustige DL 1 75 min
zo	14	Bosloop 50 min Na de middag fietstocht van Atletiekvereniging zie elders in het blad
ma	15	HL 50 min
di	16	Wedstrijd 5 km op de baan start vanaf 19:00 uur na afloop prijs uitreiking Interne Competitie
wo	17	HL 35 min
do	18	W-up 25 min HL 35 min DL 1; 15 min HL
vr	19	rust
za	20	Rustige DL 1 60 min
zo	21	Bosloop 60 min
ma	22	HL 50 min
di	23	W-up 5x(800-200-200 m) I=95-105-110% p 100m dribb. Sp 400m dribb. 15 min HL
wo	24	DL 2 10 km
do	25	W-up 3x (4-4-4 min) I 85-90-95 % Sp 3 min HL 15 min HL
vr	26	rust
za	27	Rustige DL 1 75 min
zo	28	Bosloop 50 min

~ ZONDAG 28 SEPTEMBER CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP ~

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

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

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

Halve marathontrainingen (vanaf het atletiekveld)
zaterdag 9:00 uur diverse niveaugroepen
zondag 9:00 uur één groep

Ook dit jaar kunnen lopers die geen lid zijn van Atletiek Vereniging Oirschot mee trainen. Zie voor info onze website **www.avoirschot.nl** onder ALGEMENE INFO > trainingen.

(Vrije trainingen zijn zonder trainersbegeleiding)

JEUGD, NIEUWE TRAINERS

Mijn naam is…

Gerrie Staadegaard en mij is gevraagd om mezelf voor te stellen aan de club, i.v.m de trainingen die ik ga geven aan de A-pupillen.
Ik ben getrouwd, en we hebben twee zonen. Voordat we in Oirschot kwamen wonen, hebben we bijna 11 jaar in Epe op de Veluwe gewoond. Ik heb daar een aantal jaren trainingen gegeven aan de pupillen van A.V. Cialfo. Dit was heel leuk om te doen, zeker als je ziet dat de kinderen er plezier in hebben.
Mijn buurman Cees van der Schoot wist hiervan, die heeft mij gevraagd of ik dat weer op wilde pakken bij AV Oirschot. Gezien het feit dat ik de vereniging ken, ik loop zelf sinds april vorig jaar op woensdag en zondag, heb ik ja gezegd en ga ik op dinsdag en donderdagavond trainingen geven. Het zal wel weer even wennen zijn, maar ik heb er alle vertrouwen in dat we een leuke tijd gaan krijgen.

Met sportieve groet, Gerrie Staadegaard

Roel Staadegaard, ik ben 22 jaar en ben sinds donderdag de 21ste begonnen met training geven aan de D-junioren. Toen ik in Epe woonde heb ik ruim 8 jaar aan atletiek gedaan. Nadat we verhuisd zijn naar Oirschot ben ik me bezig gaan houden met Mountainbiken, wat ik nog steeds met veel plezier doe.
Toen cees van de Schoot aan mij (en ook aan mijn moeder) vroeg of ik misschien interesse had om training te geven, leek het me wel leuk om atletiek weer op te pakken.

Ik zal in ieder geval het komende half jaar op de baan te vinden zijn, voor de periode daarna is het nog niet duidelijk hoe het één en ander uitkomt met mijn studie. Ik heb er in ieder geval zin in en ik hoop dat de kinderen het net zo leuk zullen vinden!

Groeten, Roel Staadegaard

JEUGD, UITSLAGEN

dinsdag 1 juli **Interne Avondwedstrijden Baan 2008**

categorie	*naam*	*100 meter 1 juli 2008*	*verspringen 1 juli 2008*	*kogelstoten 1 juli 2008*
JjunB	Joost de Man	12,8	4,65	7,43
	Mark de Man	13,6	4,66	9,35
	Jeroen Hoogers	14,5	3,95	7,56
	Jasper van Laarhoven	14,6	4,56	7,62

JEUGD, KALENDER BAANWEDSTRIJDEN

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

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 (gehele dag)

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

JEUGD, TRAININGEN

Na de vakantie zijn enkele jeugdtrainers vanwege studie en drukke werkzaamheden gestopt met het geven van trainingen aan onze jeugdleden. We zijn druk bezig geweest om vervanging te zoeken en dit is gelukt (zie pagina 25).
Inmiddels zijn de trainingen op 19 augustus voor de jeugd weer begonnen. Hieronder staan de schema's. Omdat Riny Roefs nog met vakantie is hebben we tot 9 september voor hem vervangers geregeld.
We gaan ons de komende 6 weken goed voorbereiden op de clubkampioenschappen op zondag 28 september, zodat iedereen weer kan proberen nieuwe persoonlijke records te behalen op allerlei atletiekonderdelen.

Trainingsschema:

dinsdag	18.30 - 19.30 uur	pupillen A	Gerrie Staadegaard
		pupillen B en C	Rikie Moors en Judith van Woensel
		junioren D	Martien van de Ven
	19.30 - 20.30 uur	junioren A, B en C	Martien van de Ven en Bart Noyen
donderdag	18.30 - 19.30 uur	pupillen A	Gerrie Staadegaard
		pupillen B en C	Riny Roefs
		junioren D	Martien van de Ven en Roel Staadegaard
	19.30 - 20.30 uur	junioren A, B en C	Riny Roefs en Bart Noyen

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?

● Fysionova ● 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 ●

(met dank aan Fokke en Sukke)

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
Cor van Boven	0499-574823
Joke Bullens	013-5142508
Guus van der Burgt	0499-574548
Anthony Conijn	0499-550641
Ineke Conijn	0499-550641
Wilma Cové	0499-550083
Leny de Croon	0499-577312
Toon de Croon	0499-575416
Nickie Fiers	013-5141618
Martien van Gerven	0499-575532
Ad van Heerbeek	013-5142263
Jac van Heerebeek	0499-574150
Ger van Heesch	0499-575496
Jan Heijms	0499-575155
Tineke vd Heuvel	0499-575934
Bert van Hoof	013-5142095
Anne Joosen	0499-574436
Maarten Kaptein	0499-572472
Jan Kemps	0499-575583

Jeanne Kemps,	0499-575583
Johan der Kinderen	06-23271863
Vincent Klabbers	0499-574966
Judith Klinkenberg	0499-393549
Marjon de Kort	0499-576109
Ton van Liempt	0499-572943
Rikie Moors	0499-572306
Bart Noyen	06-20803844
Thea Noordijk	013-5142374
Jeanne van Oirschot	0499-574823
Henny van Rijt	0499-575821
Riny Roefs	0499-575766
Cees van de Schoot	0499-573276
Mirjam Smits	0499-841399
Silvia Tempelman	0499-573489
Maarten Tromp	0499-573986
Nol Veldhuizen	0499-574048
Martien vd Ven	0499-574528
Mario Wiercx	0499-573871
Ad van Zelst	0499-550695