DE SPIKE

clubblad van de atletiekvereniging oirschot

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

jaargang 21
nummer 1
januari 2007

VAN DE VOORZITTER

In de Spike van december heb ik u aangekondigd dat we druk doende waren met het realiseren van ons eigen clubgebouw. Inmiddels is het zover. Op, of eigenlijk bij, onze baan is een gebouw verrezen dat gezien mag worden. Daarom zullen we eens beginnen met een mooie grote foto van onze aanwinst. Een dergelijke aanwinst moet immers op de eerste pagina van ons clubblad staan te pronken:

Voor het clubgebouw zijn er nog een aantal zaken die nog geregeld moeten worden. Belangrijkste voor dit moment zijn het realiseren van voorzieningen als gas, water en stroom. Maar daar is inmiddels het nodige voor in gang gezet. In een van de eerste weken van het nieuwe jaar komen die voorzieningen binnen.
Vervolgens moet er voor het gebouw nog een naam komen. Als u daar nog een goed idee voor hebt dan bent u van harte welkom om dat aan een van de andere bestuursleden of aan mij kenbaar te maken.
Maar een dergelijk mooi clubgebouw vergt ook het nodige op het punt van het beheren van het gebouw. Daarom hebben we als bestuur besloten om een nieuwe commissie in het leven te roepen. Deze nieuwe commissie zal de naam dragen "Clubhuis Commissie". De bedoeling is dat deze commissie het clubgebouw en alles wat daar mee te maken heeft gaat beheren en besturen. Uiteraard zal een van de bestuursleden afgevaardigd gaan worden vanuit het bestuur om in de commissie zitting te nemen. Daarnaast hebben we nog een aantal andere leden nodig voor de commissie. Ik wil bij deze graag een ieder oproepen zich aan te melden als lid van de commissie. In overleg met de commissie gaan we dan kijken naar hoe het beheer en de exploitatie van het gebouw het best kan worden ingericht en verzorgd.

En uiteraard zullen we in een later stadium het clubgebouw nog officieel gaan openen. Maar daarvoor zal eerst de aankleding aan de binnenkant moeten zijn afgerond. Daarvoor ontvangt u te zijner tijd uiteraard allemaal een uitnodiging.

Tot slot wil ik u in dit eerste nummer van 2007 allemaal het allerbeste toewensen voor het nieuwe jaar. Niet alleen voor wat betreft uw atletiekprestaties en –plezier. Ook wens ik u en uw familieleden voorspoed en een goede gezondheid.

Tot ziens
Jan Kemps
Voorzitter van onze atletiekvereniging AVO

Uitnodiging

Het bestuur nodigt u allen uit om het jaar 2007 op een goede wijze te starten.

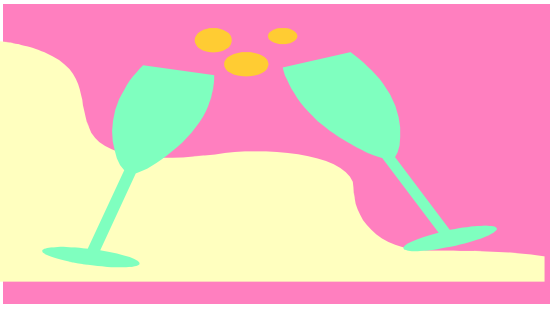
We doen dat jaarlijks met de beste wensen voor eenieder en onder het genot van een drankje en een hapje,

Ook dit jaar zal dit informele samenzijn plaats vinden in Gasterij de Beurs.

Van harte nodigen wij onze leden en ouders van onze jeugdleden uit om
Zondag 7 januari 2007 vanaf 14.00 uur tot 17.00 uur aanwezig te zijn.

Wij verheugen ons erop jullie daar allemaal te mogen begroeten.

Het bestuur van Atletiek Vereniging Oirschot



BESTUURSMEDEDELINGEN

De verjaardagen in januari

1	René van de Ven	MSE
3	Hennie van Rijt	M45
3	Hermine van Erp	Wandel
4	Bart Noyen	JJA
6	Bas Mencke	JPA
6	Jeanne van Oirschot	V50
10	Jan van der Heijden	M55
12	Jan van Tol	M55
16	Johan Roefs	M40
16	Carry Luysterburg	V60
16	Harry van de Ven	M60
19	Noukje Verhoeven	MJD
19	Jeroen der Kinderen	JJA
19	Jozé van de Burgt	V45
19	Gonny Kostermans	Donateur
22	Jan Heijms	M55
22	Laurent Linssen	M65
27	Ineke Conijn	V50
29	Sam van der Pasch	JPA
31	Hans van de Wal	M45

Namens het bestuur hartelijk gefeliciteerd en een fijne dag.

Afmeldingen:

Aaf Gerritsen	Wandel
Mieke Raaymakers	Wandel

Zowel Mieke als ook Aaf hebben na enig beraad besloten niet langer meer lid van de AVO te blijven.

Nieuwe leden

Deze maand hebben zich geen nieuwe leden aangemeld.

De ledenadministratie, Maarten Kaptein.

Voorlopige agenda bestuursvergadering d.d. 16 januari 2007

1. Opening door de voorzitter
2. Verslag bestuursvergadering 19 december
3. Post
4. Uitvoering jaarplan 2006
5. Kempenoverleg
6. In en uit de commissies
7. Activiteitenoverzicht
   - 21 jan cyclopathon
   - 26 jan schaatsactiviteit junioren
   - 18-23 feb juniorenactiviteit (wintersport)
   - 26 feb jaarvergadering
   - 25 mrt clubkampioenschappen cross
8. Accommodatie
9. Nieuw logo/clubtenue
10. Verloop jaarvergadering
11. Conceptagenda jaarvergadering
12. Rooster van aftreden
13. Rondvraag/mededelingen
14. Sluiting

Met sportgroeten, Maarten Tromp

IN DIT NUMMER

1. van de voorzitter
2. uitnodiging nieuwjaarsreceptie
3. bestuursmededelingen
4. van de redactie
5. hardlopen en…
6. fotoverslag clubgebouw
7. fotoverslag clubgebouw
8. kort AVO-nieuws, estafettepen
9. marathon en erger
10. biologie
11. cyclopathon
12. ze liepen op klompen…
13. zaaltraining
14. uitslagen
15. trainingen
16. wedstrijdkalender
17. wandelen, agenda
18. jeugd
19. jeugd, atletiekdag Papendal
20. jeugd, wintersport
21. jeugd, verslag Sinterklaasmiddag
22. jeugd, verslag Sinterklaasmiddag
23. jeugd, foto's Sinterklaasmiddag
24. jeugd, uitslagen
25. jeugd, trainingen
26. infopagina
27. infopagina
28. infopagina
29. het was een mooi sportjaar
30. het was een mooi sportjaar

VAN DE REDACTIE

Bedankt

Nu we 2006 achter ons laten wil ik even de mensen bedanken die meehelpen dit blad vorm en inhoud te geven. Om te beginnen het redactieteam: Tiny, die ons elke maand weer verrast met een pak kopij en daar prima foto's bijlevert, Laurent, die niet alleen achter de wedstrijdverslagen en de estafettepen aanjaagt, maar ook de wedstrijdagenda verzorgt (dat is meer werk dan je denkt) en Lucie, van wie we de eerste bijdrage over de wandelclub in het vorige nummer konden lezen.
Dan de leveranciers van de vaste rubrieken: voorzitter Jan, het bestuursduo Maarten & Maarten, trainer Cees, wandelbegeleider Ton, onze fotografen Martien en Ria en.… The Stig: de geheime leverancier van de rubriek "LOPEN EN…". Verder penningmeester Guus (die de rekening betaalt van de drukker en het geld van de adverteerders binnenhaalt), de bezorgers en drukker Frans.

En zo is er toch zo'n 25 man betrokken bij het tot stand komen van uw lijfblad.

Ad van Zelst

Erratum

We krijgen De Spike nu kant en klaar van de drukker. In het vorige nummer schreven we dat onze voorzitter hierdoor een hoop werk werd bespaard, omdat hij al het sorteer- en nietwerk voor zijn rekening nam. Nou, dat viel verkeerd, want wat blijkt: Jan deed alleen maar die paar rotnietjes en het ALLERBELANGRIJKSTE, het bij elkaar vegen van al het papier, dat deed Jeanne altijd! Alsnog hulde.

De AVO website

De redactie verzorgt ook enkele rubrieken op onze website:
Laurent Linssen verzorgt de WEDSTRIJDAGENDA.
Ad van Zelst doet het NIEUWS (met aankondiging van de vertrektijden naar wedstrijden) en de rubriek UITSLAGEN (even doorgeven via de website als we je gemist hebben).
Enkele rubrieken, o.a. CLUBRECORDS en FOTO'S, kunnen tijdelijk niet bijgewerkt worden. Aan een oplossing wordt gewerkt.

De volgende Spike ligt rond 1 februari in de brievenbus.
Kopij inleveren vóór 20 januari bij de redactie (zie infopagina's)

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?

● Volvo Servicecenter Oirschot ● C1000 supermarkt ● FT-Print ● Toon Bullens Architect ● Franken Installatiebedrijf ● De Club van Eenentwintig (Horeca Oirschot) ● Oirschot Olie B.V. ● Boerenbond Deurne ● Bakkerij Den Heuvel ● Joost Vugs Keurslager ● Bakkerij Schellens ● Mitra Slijterij ● Boekhandel De Croon ● Klus- en Timmerwerken Frank van Esch ● Gast Makelaardij & Assurantiën ● De Meeuw Bouwsystemen ● Slagerij Cas Smits ● Transportbedrijf Gebr. van Beers B.V. ● Schuurmans Glas- en Schilderwerk ● Runnersworld ● Autobedrijf P. van de Ven ● Running Support ● Bloemenboetiek ELHA ● Verspaandonk Herenmode ● Eetcafé 't Stoeltje ● Ristorante Pizzeria il Tavolino ● Screenrun Zeefdruk ● Blox & Verbeek Adviseurs ● Anja van Heerebeek Sportmassage ● Springer & Van Rijt ● Grim Etalage en Reklame ●

HARDLOPEN EN… CROSSEN

Zoals we allemaal wel weten is hardlopen een sport die je op vele manieren kunt uitvoeren. Er zijn varianten waarbij je steeds op een harde ondergrond loopt. Dat is dan vaak een klinkerweg of een geasfalteerde weg. Vaak worden bij grote wedstrijden de straten speciaal voor het hardlopen afgezet en loop je dan daar, waar normaal gesproken de auto's rijden.
Een harde ondergrond kan ook bestaan uit een ander soort verharding. Ook een zandpad kan uiteindelijk een redelijk harde ondergrond opleveren. Maar dat ligt vaak weer aan hoe de ondergrond dagelijks wordt gebruikt.

Bij een ondergrond van zand denken we vaker aan zand dat niet zo hard is. In deze tijd van het jaar kom je dan ook vaak terecht bij de overbekende cross wedstrijden. Voor de een zijn dat soort wedstrijden het hoogtepunt van het jaar. De ander heeft niks met al dat crossen. Voor sommigen is het in dit deel van het jaar vaak te koud om plezierig te kunnen hardlopen. De ander daarentegen vindt het geweldig om door het losse zand heen te ploegen.

Voor onze vereniging moet dat crossen toch wel zo ongeveer in de genen zitten. Heel veel van onze leden crossen als het ware het hele jaar door. Maar met een dergelijk mooie en grote heide in de achtertuin moet je eigenlijk ook wel. Er zijn natuurlijk atleten die zweren bij het lopen op de weg of op de baan. Maar grote groepen van de leden van onze vereniging lopen als het enigszins kan in of op de Oirschotse hei. Op die manier crossen ze niet alleen in de winterperiode. Nee, eigenlijk crossen ze het hele jaar door. Ook voor wat mij betreft is het hartstikke mooi dat we in Oirschot een mooie grote heide hebben waar we naar hartelust kunnen hardlopen. Soms zie je op de hei of in de bossen direct bij de hei een hert of ree lopen (Voor de kenners sorry maar het onderscheid tussen een hert of een ree vergt voor mij nog enige studie). Dus wat kan een hardlopend mens zich nog meer wensen.
Jammer is het soms dat ook anderen in de hei aan het crossen zijn. Dan doel ik niet op andere mensen die op de hei aan het hardlopen zijn. Ook de wandelaars of de fietsers (mountainbikers) op de hei heb ik hier niet op het oog. Nee, ik doel met name op de mensen die zittend op een motor door de hei heen bolderen. Ik gun die mensen op zich ook wel hun pleziertje. Maar als het zou kunnen dat ze ergens anders of op een ander moment gingen crossen zou dat voor mij wat waard zijn. Een andere oplossing zou voor mij ook nog mogen zijn dat ze de motor totaal geluidloos maken. Dan mogen ze wat mij betreft ook weer hun gang gaan.

Een andere manier van crossen, maar niet echt wat je noemt hardlopen, is oefenen op een crosstrainer. Met een dergelijk apparaat heb ik onlangs kennis gemaakt. Het is meer een apparaat zoals je dat ook vaak ziet in fitness bedrijven. Ook bij de televisiereclame bij Tell Sell zie je vaker van dat soort apparaten. Toen ik de verkoper vertelde dat je met een dergelijk apparaat niet echt kunt crossen sprak hij dat toch tegen. Ten eerste is het volgens hem toch echt een apparaat om mee te trainen alsof je aan het crossen geweest bent. En op het argument dat je dan toch niet buiten kunt crossen stelde hij dat je wat hem betreft het apparaat gerust ergens op de hei neer mag zetten. Dan ben je in ieder geval buiten als je aan het trainen bent.
Uiteindelijk heb ik er zelf toch maar voor gekozen om op de hei te blijven hardlopen. Is voor wat mij betreft wel zo gezellig als je samen met anderen loopt. En bovendien zie je dan zo af en toe nog eens iets onderweg. Een stukje afleiding zodat je niet in de gaten hebt hoe moe je eigenlijk aan het worden bent.

(Naam van de schrijver is bij de redactie bekend)

FOTOVERSLAG

That's one small step for DE MEEUW…., one giant leap for AVO

FOTOVERSLAG

Op 15 december werd ons clubgebouw geplaatst

KORT AVO-NIEUWS

Nellie van Beers derde in Helmond
Helmond, 26 november. In de derde wedstrijd van de Limbra-crosscompetitie behaalde Nellie van Beers de derde plaats bij de korte cross in de categorie V45. Haar tijd was 0:18:19 over de 4220 meter.

Silvia Tempelman nieuwscorrespondent
Oirschot, 10 december. We vinden het belangrijk dat in de pers regelmatig nieuws van de AVO staat. Vanaf nu gaat Silvia de regionale pers en de kabelkrant van Omroep Oirschot van nieuws voorzien.
BELANGRIJK: als je een ereplaats hebt behaald, geef dat dan zo snel mogelijk door, liefst met wat wedstrijdgegevens erbij. En let op: de sluiting voor kopij aan het Weekjournaal is zondagavond.

Dus: kopij voor:

Weekjournaal (vóór zondag 18:00 uur)
De Uitstraling
Kabelkrant Omroep Oirschot
naar: Silvia Tempelman, 0499-573489
e-mail silviatempelman@kpnplanet.nl

De Spike
de AVO-website:
naar: Ad van Zelst, 0499-550695
e-mail vanzelst-westland@chello.nl

Gerrie Dijkstra 2e in de Vijverloopcross
Best, 10 december. In Best was Gerrie weer goed op dreef, hij behaalde achter plaatselijke favoriet Wichard de Benis een mooie 2e plaats. Zijn tijd op de lange cross (5700 meter) was 0:23:09.
Henk van Gerven werd 11e en Piet van Oirschot 14e

De kombi's staan er!
Oirschot, 15 december. Een kleine stap voor De Meeuw, maar een grote stap voor de AVO: op deze vrijdagmorgen werd ons nieuwe (tijdelijke) onderkomen geplaatst op het atletiekveld. Zie de foto's elders in dit blad.

Martien van de Ven 2e M55 in Reusel
Reusel, 17 december. Prima weer, heuvelachtig en veel bos, het was weer mooi in Reusel bij de l'Avant Sylvestrecross (Run2Daycompetitie). Martien werd er dus mooi tweede bij de M55. Gerrie Dijkstra werd 9e en Jac van Heerebeek, na een valpartij, 21e bij de M45. Ze liepen allemaal de cross over 8700 meter.

Deze korte nieuwsberichten verschijnen regelmatig op de website www.avoirschot.nl. Heb je nieuws? Geef het door als het nog vers is aan vanzelst-westland@chello.nl

---

DE ESTAFETTEPEN *(Twan Witlox)*

Hoi,

Hallo sportvrienden ik ben de (tweede) van de 3 musketiers.
Mijn eerste estafettepen was de halve marathon van Eindhoven.
Adrie bedankt voor de pen!!!!
Ik ben Twan Witlox, 41 jaar, vader van 3 stoere jongens en getrouwd met Gerda.
Ik woon al 16 jaar in de Broekstaat in Spoordonk. Ik ben vrachtwagenchauffeur, en mijn hobby's zijn lopen, quad rijden en prutsen aan mijn vrachtwagen.
Als je nog iets wilt weten dan moet je mij maar bijhouden zondags.

Groetjes en tot…….

P.s de pen gaat naar Oirschot, naar Maarten (de 3e musketier)

MARATHONS EN ERGER

Een uitdaging die elke loper aanspreekt is het lopen van een hele marathon. Binnenkort gaan enkele AVO-ers weer beginnen met de voorbereiding van de voorjaarsmarathons en wij gaan ze volgen in De Spike. Voor zover nu bekend gaat het om de volgende wedstrijden:

9 april, Rondje Texel (60 km)
Henk van Gerven

15 april, Rotterdam Marathon
Ad van Heerbeek, Gerrie Dijkstra, Cees Koppen, Ad van Zelst

22 april, Marathon Enschede
Nellie van Beers, Cees van de Schoot, Jac van Heerebeek

7 oktober, Marathon Eindhoven

4 november, New York Marathon
Gerrie Dijkstra, Mari en Arja Oerlemans, Tineke van de Heuvel

Cees van de Schoot komt nog met een trainingsschema, gericht op de marathon van Rotterdam / Enschede. Daarin zijn (voorlopig) de volgende wedstrijden opgenomen:

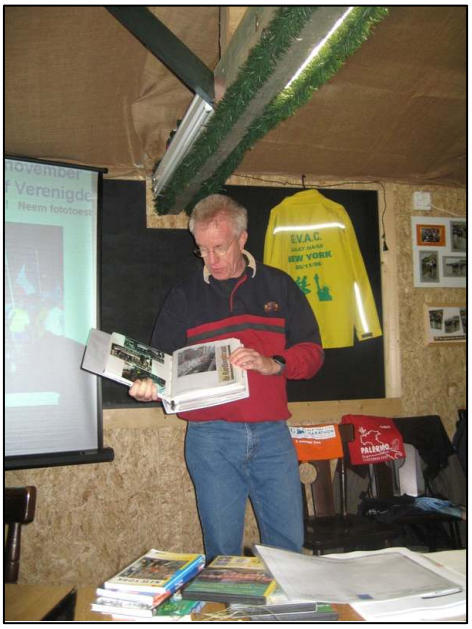
Zondag 11 februari	10 km Moergestel
Zondag 4 maart	21,1 km Drunen
Zondag 11 maart	30 km Tilburg (past er niet goed in)
Zondag 18 maart	21,1 km Veldhoven
Zondag 25 maart	Clubcross
Zondag 8 april	10-km wedstrijd (plaats nog onbekend)

De trainingen beginnen op zaterdag 13 januari, 9.00 uur vanaf het zwembad, 2 niveaugroepen.

Ga je ook een marathon lopen en sta je niet op deze lijst? Geef het even door aan de redactie.

NEW YORK !

Op maandag 11 december waren we aanwezig bij een presentatie over de reis naar de New York marathon 2007. Cor Spuijbroek, lid van LOGO Geldrop en organisator van loopreizen over de hele wereld, wist op een aanstekelijke manier het bijzondere van deze grote wedstrijd (bijna 40.000 deelnemers en een miljoenenpubliek!) over te brengen. Dat je over deze marathon niet te licht moet denken is nu wel duidelijk, maar de bijzondere entourage en een publiek dat je nergens ter wereld zo massaal en enthousiast aantreft, maken de deelname tot een geweldige belevenis.
Alleen… de kosten, dat was wel even schrikken. Je moet het echt zien als een once in a lifetime experience en ach, je bent toch mooi 8 dagen van huis.



Cor Spuijbroek weet 't mooi te vertellen

BIOLOGIE

De jacht op de koedoe

Een Zuidafrikaanse wetenschapper heeft het jachtsysteem van Bosjesmannen onderzocht. Hij ontdekte dat de renjacht, het opjagen van een dier tot het uitgeput is, een zeer effectieve vorm van jagen is. Het gaat erom het opgejaagde dier geen moment rust te gunnen. Dan blijkt dat het uithoudingsvermogen van de mens beter is dan van welk zoogdier ook. Zo'n renjacht duurt soms wel 6 uur, met gemiddelde snelheden rond de 5 tot 6 kilometer per uur (let wel: door de jungle). Het is een hoop moeite, maar honderd procent effectief: aan het einde is de koedoe (een antilope) zo uitgeput, dat hij dodelijk vermoeid en verdwaasd blijft staan, zodat de jager het karwei met zijn speer kan afmaken. De scoringskans met pijl en boog is maar tien procent, want dan kun je maar één keer schieten en als je mist is de vogel gevlogen.

Het jagen met knots en speer levert gemiddeld anderhalve kilo vlees per dag op, met pijl en boog ruim drie kilo en met de hiervoor beschreven loopjacht vijf kilo. Alleen het jagen met honden leverde meer op: 25 kilo per dag.
Dit onderzoek sluit aan op een 2 jaar geleden uitgevoerde studie naar het loopvermogen van de mens, waarbij werd gemeten dat een getrainde atleet op extreem lange afstanden (enkele tientallen kilometers) een paard gemakkelijk voorblijft. Een jachtluipaard kan een korte periode een snelheid van 110 km/u ontwikkelen, maar is kansloos tegen de mens op de marathon.

En wie zelf eens op renjacht wil: in de zomer jaag je op antilopen omdat die last hebben van het losse zand, in de winter op steenbok omdat hun hoeven minder grip hebben op natte rotsbodem.

uit: NRC, Science

Redactionele aanvulling:

Inmiddels is ook ontdekt waarom de Keniaanse lopers nét wat meer hebben dan westerse: Als een Keniaan achter een olifant aanjaagt is de hoogst gemeten snelheid 30 km/u. Rent echter de olifant achter de Keniaan aan, dan haalt deze met gemak 33 km/u.

Ad van Zelst

Het was een mooi sportjaar – Jazzloop 2006

CYCLOPATHON

Een ervaring, cyclopathon 2006

Al een paar jaar kwam Toon de Croon in december bij de training op dinsdagavond vragen of ik mee wilde doen aan de cyclopathon. Aangezien ik het een ingewikkeld woord vond leek het me daarom maar beter mij daar niet aan te wagen. Je kon nooit weten wat je allemaal te wachten stond. Afgelopen jaar kon ik moeilijk weer weigeren. Toon vertelde mij nog dat het goed bij mij zou passen gezien mijn verleden als 800 m loper en het ook een goede training was. Natuurlijk nam ik dat aan, maar toch met enige argwaan.

Op 15 januari was het dan zover. Ondertussen had ik begrepen dat het een soort estafettewedstrijd was waarbij ieder team bestond uit een loper van onze club en een wielrenner van wielerclub De Pedaleur. De loper start en loopt een rondje door het bos bij de Kemmer van 800 m en geeft daarna het stokje door aan de wielrenner die een ander en groter rondje fietst van circa 1,5 km. Dit wordt dan 8 keer herhaald. Het loopteam van de dames mag uit 2 lopers bestaan. In dat geval lopen ze om de beurt 800 m.
’s Morgens was het ijskoud, ongeveer de koudste dag van het jaar. Toen ik aankwam had ik nog de goede hoop dat de wedstrijd zou worden afgelast vanwege de kou maar dat bleek ijdele hoop. Atleten zijn harde jongens en meisjes. Voordat we konden beginnen werd er geloot en moest de hardloper een briefje met de naam van zijn of haar wielermaatje uit een soort grabbelton pakken. De naam van mijn maatje zei mij niets maar na het noemen van de naam Marc Gerritsen werd er enigszins jaloers naar mij gekeken en gemompeld dat ik maar bofte, de snelste wielrenner van de Pedaleur. Dat gaf stof tot nadenken want ik was niet zo snel. Heb toen maar besloten zo hard mogelijk te lopen en Marc moest dan maar het gat weer kleiner maken.

Het traject was glad maar goed te belopen. Het werd een heel leuke wedstrijd zeker voor mij. Bleef redelijk voorin lopen en steeds deden Nellie van Beers (liep de 8 de ronden alleen), Ronald van de Vondervoort en Henk van Gerven hun best om mij na iedere ronde in te halen. Dat deden ze ook, maar na het fietsen konden ze weer opnieuw beginnen. Daarom was het zo leuk. Al snel bleef de ploeg van Nellie mij steeds voor, maar Henk kon mij uiteindelijk niet meer inhalen en Ronald bleven we net voor. Dat zal mij niet meer zo vaak bij een wedstrijd lukken.
Uiteindelijk werd ons team negende wat in mijn ogen best goed was met dank natuurlijk aan Marc.

Aangezien ik me dit na een jaar nog herinner blijkt wel dat het een leuke wedstrijd was. Ik kan dan ook iedereen aanraden om op 21 januari met de Cyclopathon mee te doen. Best leuk ook al loot je minder gelukkig.

CYCLOPATHON 21 Januari 2007 - 11.00 u
Je kunt je opgeven bij Toon de Croon tijdens de training, per e-mail toondecroon@chello.nl of per tel. 575416

Laurent Linssen

(foto's: cyclopathon 2004)

ZE LIEPEN OP KLOMPEN *(en namen de tijd op met een wekker)*

Geschiedenis van ons clubblad

Het eerste clubblad van de 2 jaar oude AVO verscheen in februari 1987. Op de jaarvergadering had Albert Houwen voorgesteld *"Of het niet aardig zou zijn als we een clubblad zouden uitgeven. En de redactie, dat wil ik dan wel doen"*. Hij kreeg daarbij assistentie van Martien van Geenen. Er waren 8 pagina's kopij, keurig getypt op een schrijfmachine (weet de jeugd nog wat dat is?), het formaat van het boekje was A5 (de helft van nu). Aan de lezers werd gevraagd om een titel voor het blad te bedenken en een stukje in te sturen, b.v. een mop (werd er toen ook al gelachen?). Ook gevonden en verloren voorwerpen mochten erin. Het aantal leden van de AVO was 57 en Martien van de Ven was de voorzitter.

In maart verscheen het tweede nummer, mét een naam: De Spike. De cyclopathon was gewonnen door het koppel Heinz van de Donk en Bert van Rooy. Er waren al 14 A5-pagina's volgetikt.

April 1987. Bij de uitslagen de halve marathon van Texel: Joseph van den Bosch 1 uur 16. En maar liefst tien pagina's over de techniek van het hoogspringen.

In het juninummer verschenen de eerste advertenties, waarmee een deel van de drukkosten kon worden betaald: Rabobank, Disco Massada, Brouwerij De Kroon, Geerlings, Foto Noud Aartsen, Garage van Zelst, Sportcentrum De Kemmer, Kapper Toon Smetsers, Hugo Otjens optiek, Leijtens Friture, Polo schoenen en Autobedrijf Louwers waren de begunstigers (9 van deze 12 bedrijven bestaan niet meer). Zes pagina's over de techniek van de sprint. En… *"Op 14 juni organiseren we onze eerste trimloop"*

Van die eerste trimloop werd verslag gedaan in het julinummer: *"240 atleten snelden door Oirschot"*. Winnaar Matty van Vugt uit Hilvarenbeek liep de 15 km in 48:22 (!) en 11 AVO-ers liepen onder het uur, zeven van hen kwamen in dezelfde tijd binnen (0:54:52!). Waren de kilometers toen korter, bewogen de klokken langzamer of liepen ze echt zo hard?

In het septembernummer een artikel over sport door ouderen: *"Doorgaans kan men zeggen dat na het 35e jaar het verouderingsproces zodanig versneld verloopt dat dan bij onverantwoorde inspanningen klachten kunnen ontstaan."*

Oktober 1987: Kampioen meerkamp Heren senioren: Albert Houwen. Bij de halve marathon van Liempde liep Joseph van de Bosch een tijd van 1:14:31.

De uitslagen in De Spike van november:
Veenendaal 15 km: Addie Smetsers 0:49:34 (een clubrecord dat nog steeds staat!).
Breda halve marathon: Addie Smetsers 1:12:26

de snorren uit 1987

ZAALTRAINING

Hallo allemaal,

Het verzoek van de redactie om 'n stukje te schrijven voor de Spike overviel me. Schrijftalent heb ik helemaal niet, ik kan beter praten!!!
Maar ik zal proberen iets te zeggen over het groepje dames (en één heer) die onder leiding van Ton van Liempt op donderdagavond van half acht tot half negen in de gymzaal aan de Lindenlaan bij elkaar komen om allerlei oefeningen te doen. Het is heel gezellig en met het gevoel van "dat heb ik toch maar mooi weer gedaan" vliegt de tijd naar half negen.

Maar…we zijn eigenlijk met te weinig mensen. Er zouden zo'n 6 of 7 gymenthousiasten bij moeten komen. Dus hierbij een oproep om mee te komen doen. 't Is heerlijk ontspannend en na 'n uur ben je anderhalf ons lichter. Dat is toch mooi meegenomen of niet soms?

Jo van Genechten, wandel- en gymfanaat.

In het winterseizoen elke donderdag zaaltraining in de gymzaal aan de Lindenlaan van half acht tot half negen. Deelname mogelijk voor alle AVO-leden.

Jo

trainer Ton

Marietje

Gemma

Jacqueline

UITSLAGEN

10 december 2006 **VIJVERLOOP CROSS, BEST**

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
5700 m	Gerrie Dijkstra	2e	Mrecr	0:23:09			14,77
	Henk van Gerven	11e	Mrecr	0:25:16			13,54
	Piet van Oirschot	14e	Mrecr	0:25:41			13,32

17 december 2006 **l'AVANT SYLVESTRECROSS, REUSEL**

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
8700 m	Gerrie Dijkstra	9e	M45	0:33:39			15,51
	Martien van de Ven	2e	M55	0:36:19			14,37
11000m	Bert van Hoof		Mrecr	0:51:14			12,88
11600m	Jac van Heerebeek	21e	M45	0:56:38			12,29

l'Avant Sylvestrecross

GEEN LID EN TOCH HARDLOPEN?

Atletiekvereniging Oirschot geeft gelegenheidslopers de kans om kennis te maken met de club door deelname aan de recreantentrainingen. Je hoeft dus geen lid te zijn, we vragen slechts een kleine kostenbijdrage van 1 euro.
Er wordt gelopen in 5 niveaugroepen van rustig tot pittig: 1, 2a, 2b, 3 en 4. Als iemand niet mee kan past de groep zich aan.

De trainingen duren ongeveer 5 kwartier, worden verzorgd door gekwalificeerde trainers met veel ervaring en zijn zeer afwisselend: interval kort/lang, vaartspel, prognoseloop, piramideloop, climaxloop en duurlopen.
Aanmelden voor de recreatietrainingen hoeft niet, je gooit een euro in het potje en sluit je aan bij een groep. En als je een keer niet kunt, ook goed.

Waar en wanneer:
- **elke zondagmorgen om half tien vanaf het atletiekveld bij Sporthal De Kemmer**
- **elke woensdagavond om zeven uur vanaf de parkeergarage De Poort (winter)**

TRAININGEN

trainingsschema januari 2007		
ma	1	HL 25 min
di	2	W-up 20 min HL, 25 min DL 1, 15 min HL
wo	3	DL 1 12 km
do	4	W-up 5 á 6x 5 min DL 3, p 3 min dribb, 15 min HL
vr	5	rust
za	6	Rustige DL 1 60 min
zo	7	Bosloop 50 min
ma	8	HL 50 min
di	9	W-up 6x(1½-1-½ min I 90,95,100%) p 1 min dribb, sp 3 min HL, 15 min HL
wo	10	DL 2 10 km
do	11	W-up 3 á 4x 10 min DL 3, p 3 min dribb, 15 min HL
vr	12	rust
za	13	Rustige DL 1 75 min (start training Marathon Rotterdam lange duurlp zie schema)
zo	14	Bosloop 60 min
ma	15	HL 50 min
di	16	W-up 2x (12 x 100 m snel, 100 m dribb) p 5 min HL, 15 min HL
wo	17	DL 2 12 km
do	18	W-up 4 á 5x 6 min DL 3, p 3 min dribb, 15 min HL
vr	19	rust
za	20	Rustige DL 1 60 min
zo	21	Bosloop 50 min of Cyclopathon
ma	22	HL 50 min
di	23	W-up 2x (12 x 150 m snel, 150 m dribb) p 5 min HL, 15 min HL
wo	24	DL 1 14 km
do	25	W-up piramidelp 4-6-8-10-8-6-4 min I 90%,p 2 min dribb, 15 min HL
vr	26	rust
za	27	Rustige DL 1 75 min
zo	28	Bosloop 60 min
ma	29	HL 50 min
di	30	W-up 2x (12 x 200 m snel, 200 m dribb) p 5 min HL, 15 min HL
wo	31	DL 2 12 km
do	1	W-up 2 á 3x 12 min DL 3 p 3 min dribb, 15 min HL
vr	2	rust
za	3	Rustige DL 1 60 min
zo	4	Bosloop 50 min

zondag	9:30 uur (recreanten, 5 niveaugroepen, vanaf het kleine veld)
dinsdag	19:00 uur (clubtraining vanaf Outletcentrum Rijkesluisstraat)
woensdag	15:00 uur (vrije training, vanaf 's-Heerenvijvers)
woensdag	19:00 uur (recreanten, 5 niveaugroepen, vanaf parkeergarage De Poort)
donderdag	19:00 uur (clubtraining vanaf Outletcentrum Rijkesluisstraat)
donderdag	19:30 uur (zaaltraining gymzaal Lindenlaan)
zaterdag	9:00 uur (cross training, vanaf bosbad De Kemmer)
	9:00 uur m.i.v. 13 januari (marathontraining, vanaf bosbad De Kemmer)

de recreantentrainingen op zondagmorgen en woensdagavond zijn toegankelijk voor niet-leden

WEDSTRIJDKALENDER

datum	*plaats*	*evenement*	*hoofdafstand*	*info*
Zo 7 jan	Someren	Donckcross (Limbra competitie)	kort lang	www.jaspersport.nl www.limbracross.nl
Zo 14 jan	Egmond aan Zee	Halve marathon	21,1 km	www.egmondhalvemarathon.nl
Zo 14 jan	**Oirschot**	**Cyclopathon**	**8x800 m**	**toondecroon@chello.nl**
Zo 21 jan	Eersel	Des Dieprijt Cross (Run2day competitie)	diverse	www.inschrijven.nl
Zo 21 jan	Helden	Heldense Bossen (Limbra competitie)	kort lang	www.atletiekhelden.nl www.limbracross.nl
Zo 28 jan	Best	Goed Beter Bestloop	7/14/21,1 km	www.avgm.nl
Zo 28 jan	Rijen	Spiridon Cross	diverse	www.spiridon.nl
Zo 28 jan	Venray	Vlakwatercross (Limbra competitie)	kort lang	www.atletiekvenray.nl. www.limbracross.nl
Zo 28 jan	Geldrop	Schietbergcross	diverse	www.logogeldrop.nl
Zo 4 febr	Goirle	Loopgroep Goirle Cross	4,6 km 9,2 km	www.loopgroepgoirle.nl
Zo 4 febr	Valkenswaard	Wedert Cross (Run2day competitie)	diverse	www.avv-online.nl
Zo 11 febr	Moergestel	Rico Salvettiloop	5/10 km	www.ricosalvettiloop.nl
Zo 11 febr	Haelen	Avé Heytse Cross (Limbra competitie)	4,8 km 8,85 km	www.limbracross.nl
Zo 11 febr	Best	Joe Mann Bosloop (Run2day competitie) (Brabants kamp.)	diverse	www.avgm.nl
Za 17 febr	Tilburg	Kruikenloop	5/10/15 km	www.tilburgroadrunners.nl
Zo 18 febr	Vught	Lunettencross	diverse	www.ph.nl

Verder in 2007:

Za 3 mrt	Eersel	Halve Marathon
Zo 4 mrt	Drunen	Halve Marathon
Zo 11 mrt	Tilburg	30 van Tilburg
Zo 25 mrt	Venlo	Venloop, halve mar.
Ma 9 april	Utrecht	Fortis marathon
Zo 15 april	Rotterdam	Fortis marathon
Zo 22 april	Enschede	ING Bank marathon
Zo 13 mei	Praag	Marathon
Zo 2 sept	Tilburg	Ten Miles
Zo 7 okt	Eindhoven	Marathon
Zo 4 nov	New York	Marathon

Goed Beter Bestloop 2006

Alleen de belangrijkste afstanden zijn weergegeven, vaak bestaat een evenement uit meerdere onderdelen. Om zeker te zijn dat de wedstrijd doorgaat en voor de juiste aanvangstijd kijk je op www.uitslagen.nl of www.inschrijven.nl of www.hardlopen.nl (klik loopagenda)

WANDELEN, AGENDA

Wandelprogramma 1e halfjaar 2007

datum	*tijd*	*startpunt*	*afstand*	*begeleider*	*telefoon*
za 6 jan.	8.00	Oude Kerkje,Middelbeers	ca. 30km	Ferry Fens	013-5141418
	9.00	Manege Vierspan	12-15km	Josje Franken	0499-571543
za 13 jan.	9.00	Oude Postkantoor	12-15km	Ciska van Beers	0499-575444
za 20 jan.	9.00	"s-Heerenvijvers"	12-15km	Mia Heijms	0499-550560
za 27 jan.	9.00	Manege Vierspan	12-15km	Henk van de Wal	0499-571174
za 3 feb.	8.00	Manege Vierspan	ca. 30km.	Cees van Rijen	0499-572887
	9.00	Cafe “de Schutskuil”	12-15km	Jo Roosen	0499-573394
za 10 feb.	9.00	Watermolen Spoordonk	12-15km	Gerard v Overbeek	0499-571667
za 17 feb.	9.00	Leugenbankjes Oisterwijk	12-15km	Aaf Gerritsen	0499-575512
za 24 feb.	9.00	"'t Stokske" Moergestel	12-15km	Ton v der Sande	013-5134266
za 03 mrt.	8.00	Makro Best	Ca. 30km	Jan van der Wal	0499-374436
	9.00	Heilige Eik	12-15km	Josje Franken	0499-571543
za 10 mrt.	9.00	Oude Kerkje Middelbeers	12-15km	Ferry Fens	013-5141418
za 17 mrt.	9.00	Oude Postkantoor	12-15km	Ciska van Beers	0499-575444
za 24 mrt.	9.00	"s-Heerenvijvers"	12-15km	Mia Heijms	0499-550560
za 31 mrt.	9.00	Manege Vierspan	12-15km	Henk van de Wal	0499-571174
za 07 apr.	7.00	"s-Heerenvijvers"	Ca. 30km	Tinus van Rijen	0499-571935
	8.00	Manege Vierspan	12-15km	Jo Roosen	0499-573394
za 14 apr.	8.00	Watermolen Spoordonk	12-15km	Gerard v Overbeek	0499-571667
za 21 apr.	8.00	Leugenbankjes Oisterwijk	12-15km	Aaf Gerritsen	0499-575512
za 28 apr.	8.00	"'t Stokske" Moergestel	12-15km	Ton v der Sande	013-5134266
za 05 mei	5.00	Brandweerkazerne (naar Den Bosch)	ca. 24km	Ciska van Beers	0499-575444
	8.00	Heilige Eik	12-15km	Josje Franken	0499-571543
za 12 mei	8.00	Oude Kerkje Middelbeers	12-15km	Ferry Fens	013-5141418
za 19 mei	8.00	Oude Postkantoor	12-15km	Jo Roosen	0499-573394
za 26 mei	8.00	"s-Heerenvijvers"	12-15km	Mia Heijms	0499-550560
za 02 jun.	7.00	Leugenbankjes Oisterwijk	Ca. 30km	Aaf Gerritsen	0499-575512
	8.00	Cafe “de Schutskuil”	12-15km	Josje Franken	0499-571543
za 09 jun.	8.00	Manege Vierspan	12-15km	Henk van de Wal	0499-571174
za 16 jun.	8.00	Watermolen Spoordonk	12-15km	Gerard v Overbeek	0499-571667
za 23 jun.	8.00	Leugenbankjes Oisterwijk	12-15km	Ton v der Sande	013-5134266
za 30 jun.	8.00	Oude Kerkje Middelbeers	12-15km	Ferry Fens	013-5141418

Leden van Atletiekvereniging Oirschot kunnen gratis mee wandelen. Van niet-leden vragen wij 1 euro per wandeling ter ondersteuning jeugdatletiek. Wij geven er echter de voorkeur aan dat u lid wordt van de AVO-wandelclub. Het lidmaatschap kost € 36,50 per jaar en u krijgt dan gratis ons maandelijks clubblad De Spike met alle wetenswaardigheden van de AVO-club. Inschrijfformulieren kunt u bij mij krijgen.

Ton van der Sande, asmi-advies@planet.nl

JEUGD

Hallo jeugdleden, ouders en fans van onze atletiekclub AVO.

Wat gaat de tijd toch snel. Iedere maand wanneer ik de kopij heb afgeleverd, denk ik, zo dat werk is even klaar. Maar de maand vliegt voorbij en ook het jaar.
We zijn op de helft van de wintertrainingen. Maar voor wie nog niet is mee komen trainen, om zo straks met het baan seizoen weer te kunnen presteren, is het nog niet te laat. Sluit gerust aan bij je eigen trainingsgroep.
In de afgelopen periode hebben vele kinderen genoten van het sinterklaasfeest. Ook wij deden daar tijdens een training gezellig aan mee.
Twee zwarte pieten vergezelden ons daarbij. Het was zelfs nog hard werken voor onze pupillen want de zwarte pieten hadden heel wat energie over en hadden een speciaal lied voor onze vereniging gemaakt. Een geslaagde middag, leuke spelletjes, en natuurlijk veel pepernoten en meer lekkers.
Natuurlijk was er weer een cross, ditmaal in Reusel Zie voor de uitslag, verderop in dit blad.
De komende cross is op eigen terrein en wel op **31 december**, rondom De Kemmer. We hopen daar alle leden van AV Oirschot te zien.
We luiden dan, met zijn allen 2007 wel heel sportief in.

Tiny.

Ruben, Kim, Lyn, en Bo, tijdens de woensdagmiddag training.

JEUGD

18 November, jeugd atletiekdag op Papendal.

Robbert, Martijn Manita en ik zelf hebben een zeer zinvolle dag op Papendal door gebracht.
21 Verschillende workshops, passeerden deze dag. Dus voldoende keuze. Helaas waren er enkele workshops al snel volgeboekt. Toch was er nog voldoende keuze over. Ieder van ons heeft 3 presentaties naar keuze bij gewoond. Naslagwerk van deze dag is in te zien in de samengestelde leesmap.
De informatie die beschikbaar is van de presentaties van de themadag kun je het beste vinden door het volgende te doen: ga naar de website www.atletiek.nl . kies voor de button KNAU, type rechts in het zoekvenster "themadag" in. Kies de 2e link die getoond wordt. Hieronder staan alle presentaties die we binnen hebben gekregen.
Wat ook kan is: www.jeugdatletiek.nl Onder "jeugdbeleid van de KNAU" staat onderaan dit hoofdstuk een stukje over de themadag met een link naar het programmaboekje en de presentaties.

Ouders en junioren A en B het is zinvol om daar eens een keer in te kijken.

Tiny van de Ven

JEUGD, AGENDA

Wedstrijden jeugd januari/februari (en eventuele andere activiteiten)

***Oirschot**	**31 dec**	De Meeuw Auwjaorscross	**jeugdleden**
Someren	7 jan	**Donckcross**	jeugdleden
Gemert	13 jan	**indoor**	jeugdsenvet
*** Eersel**	**21 jan**	Dieprijt cross	**jeugdleden**
***Oirschot**	**26 jan**	juniorenactiviteit	**junioren**
***Veldhoven**	**27 jan**	indoor	**pup jun cd**
Rijen	28 jan	**Spiridon cross**	jeugdleden
Den Bosch	28 jan	**indoor**	pup jun .bcd
***Valkenswaard**	**04 febr**	**Wedertcross**	**Run2daycompetitie**
-- Volkel indoor (pup + jun CD)	10 febr	pupillen	junioren ABCD
***Best**	**11 febr**	**Joe Mann bosloop Brabants kampioenschap**	**Run2daycompetitie**
-- Eersel indoor (pup + jun D)	10 mrt	pupillen	junioren D
***St.Oedenrode**	**11 mrt**	**Drie-dorpen cross**	**Run2daycompetitie**
**Oirschot*	*25 mrt*	*Clubcross kamp.*	
***Prijsuitreiking run2daycomp.**	**07 apr**		**Reusel**

* De wedstrijden met dit * teken zijn wedstrijden waar we gezamenlijk naar toe gaan. De **pupillen en Junioren D** krijgen van te voren op de trainingsavonden een inschrijfbriefje.

Voor meer informatie surf zelf naar de website van de verenigingen.
(zie: http://atletiek-verenigingen.pagina.nl.)

JEUGD, WINTERSPORT 2007!

Beste junioren, begeleiders en overige AVO-ers,

De wintersport komt inmiddels steeds dichterbij, vandaar dit korte berichtje om het nog even onder de aandacht te brengen. Nu jullie dit lezen is de lijst van deelnemers al verzonden naar het reisbureau en zal de factuur binnen niet al te lange tijd bij mij binnenkomen. Nog een week of 6 en dan staan we met z'n allen huiverig om niet te vallen boven aan de piste te wachten tot we de moed hebben om naar beneden te racen. Of niet natuurlijk, wie weet kunnen we het al als de besten.
Als het goed is hebben jullie de afgelopen 10 dagen allemaal een mailtje van mij gehad ter controle van de doorgegeven gegevens. Mocht ik iemand vergeten zijn reageer dan snel!
Het lijkt me sterk, maar vergissen is menselijk natuurlijk. Op dit moment weet ik de vertrektijd nog niet, die krijg ik als ik me niet vergis ongeveer 3 weken voor vertrek te horen van de organisatie, dus daar krijgen jullie later nog bericht van.
Tot slot wil ik alle deelnemers er nog even aan herinneren om, voor zover dat nog niet gebeurd is, te denken aan hun skikleding: een goede, warme (zo goed als waterdichte) winterjas, een ski- of snowboardbroek, 2 paar skisokken, 2 (col)truien of (oude) shirts met lange mouwen voor onder je winterjas en 2 leggings of oude pyjamabroeken voor onder je skibroek. Uiteraard is het ook handig als je goede handschoenen en een sjaal (muts ook nog eventueel) meeneemt, maar dat spreekt denk ik voor zich. Voor de meesten zal denk ik gelden dat al deze kleren behalve een ski/snowboardbroek en skisokken reeds in hun kast aanwezig zijn. De zojuist beschreven outfit is natuurlijk niet verplicht! Het is slechts bedoeld als advies en geheugensteuntje.

Dit was alles voor deze maand wat betreft de wintersport.

Mochten er alsnog vragen zijn mail dan snel naar chr_vd_ven@hotmail.com of bel
(zie informatie pagina's achter in de Spike)

De Spike van volgende maand zal waarschijnlijk de laatste zijn voordat we onze midweek tegemoet gaan, dus zult U daar nog een kort berichtje aantreffen met de laatste details van dat moment.

Groeten, René van de Ven

Le Corbier
Hotel Etoile des Neiges

JEUGD, VERSLAG SINTERKLAASMIDDAG

Zingen en dansen met de zwarte pieten, dat is pas gezellig.

Hallo leden van de AVO

Ik stond vanmorgen al te staren
Zie ik daar mijn naam opklaren
Op een mooi ingepakt pakket
Nou, dat vind ik toch wel echt kei vet
Dat ik als zwarte piet een kado mag ontvangen
Dat mag ik van Sinterklaas echt niet verlangen
Maar ik bedank jullie natuurlijk wel van harte AVO
Misschien tot volgend jaar en bedankt voor het kado

Zwarte Piet.

OPHALEN MET SPOED!

Wil iedereen nog eens kijken in het materiaal hok op het grote veld naar:

HEEL VEEL KLEDING STUKKEN DIE DAAR NOG ZIJN BLIJVEN HANGEN.

Eind januari wordt het opgeruimd.

JEUGD, VERSLAG SINTERKLAASMIDDAG *(vervolg)*

Uitslag van sinterklaas spelmiddag.

schoorsteen spel	sint en piet puzzel	piet pepernoot op skateplank	zwarte pieten sportschool	regenboog pieten	dart stoomboot
groep 1: Jeroen, Sam, Bart, Bo, Luuk					
42 7 rondjes te paard	11.07 min	9 pepernoten	10 pakjes	4 pietjes in 5.30 min	614 punten
groep 2: Mark, Pepijn, Anne, Nina, Ruben					
43 6 rondjes te paard	8.44 min	8 pepernoten	9 punten	7 pietjes in 7.50 min.	410 punten
groep 3: Sam, Kim, Britt, Jari					
25 6 rondjes te paard	5.45 min	8 pepernoten	7 pakjes	5 pietjes in 9.10 min.	549 punten
groep 4: Anne, Bas, Rob, Cock, Pauline, Giel					
36 6 rondjes te paard	6.49 min	8 pepernoten	6 pakjes	7 pietjes in 8.50 min	765 punten
groep 5: Yessa, Jordi, Noa, Rana, Juul					
42 6 rondjes te paard	9.30 min	8 pepernoten	8 pakjes	7 pietjes in 9.45 min	484 punten
groep 6: Demi, Giel, Lotte, Thijs, Noë					
44 7 rondjes te paard	9.11 min	9 pepernoten	8 pakjes	7 pietjes in 6.55 min	728 punten

Met onze training op woensdag zijn er
twee zwarte-pieten langs geweest.
We zaten in groepjes, en we deden leuke spelletjes.
De zwarte-pieten hebben ook meegedaan.
Een leuk spelletje vond ik dat we in een fietsband moesten
met zijn drieën en dan moesten we pietjes aan elkaar leggen,
die over het helle veld lagen verspreid.
Toen de pieten weg moesten hebben ze nog de pieten-dans gedaan.
Jammer genoeg hadden we op het laatst niet veel tijd meer,
dus moesten we de rest van de spelletjes sneller afwerken.
Verder was het leuk , want iedereen had het naar zijn zin.
Ik heb veel lol gehad, en ik hoop dat de pieten volgend jaar weer komen.

Van:Noa.van.Ginneken

Tegen een kleine vergoeding af te halen, bij Tiny van de Ven:

2 x allround spikes maat 11,5 (46,5) maat 44	blauwe AV Oirschot truien. maat S	2 blauwe AVO hesjes maat 1x M maat 1x L

JEUGD, VERSLAG SINTERKLAASMIDDAG *(vervolg)*

Puzzelen is soms toch erg lastig.

Luuk, Bart, Jeroen, wat zijn de snoepjes lekkerrrrrrrrr.

Juul v. Nunen

JEUGD, VERSLAG SINTERKLAASMIDDAG *(vervolg)*

Tekening van Nina vd Pasch.

JEUGD, UITSLAGEN

17 december 2006		**I'AVANT SYLVESTRECROSS, REUSEL**		
M pup B	1100 m	Nina vd Pasch	**1e**	4.36 min
M pup A	1100 m	Noa v Ginneken	5e	4.48 min
		Kim v Straten	17e	5.29 min
		Bo vd Branden	23e	6.02 min
J pup A	1100 m	Sam vd Pasch	5e	4.31 min
		Giel Peeters	15e	5.01 min
		Bart v Leeuwen	26e	5.40 min
J jun D	1650 m	Teun Schuncken	19e	7.57 min
M jun B	2650 m	Karin Timmermans	7e	15.13 min
		Sanne Heijmans	8e	17.07 min
J jun B	3850 m	Joost de Man	14e	20.04 min
		Mark de Man	17e	22.07 min
M jun A	4200 m	Linda Timmermans	4e	23.45 min
J jun A	6050 m	Bart Noijen	5e	27.12 min
		Jeroen der Kinderen	7e	35.50 min
Korte Cross	2200 m	Robbert vd Kerkhof	17e	9.45 min

10 december 2006		**ZANDBERGENCROSS, DEURNE**		
J jun A	? m	Bart Noijen	7e	26.48 min

JEUGD, RUN2DAY CROSSCIRCUIT 2006/2007

21 januari 2007	Sportshop Reusel Dieprijtcross	DES	Eersel
4 februari 2007	Wedertcross	AVV	Valkenswaard
11 februari 2007	Joe Mann Bosloop	GM	Best
11 maart 2007	Driedorpencross	Fortuna'67	St. Oedenrode

JEUGD, TRAININGEN

winterseizoen, tot ong. 1 april: zaaltraining in zaal "De Linde", Lindelaan Oirschot
veldtraining (looptraining) op het atletiekveld

dag	*tijd*	*categorie*	*trainer*
maandag, zaal	18.30u - 19.30u	Pupillen	Peter Derks
	19.30u - 20.30u	Pupillen en jun D	Peter Derks
dinsdag, zaal	18.30u - 19.30u	Pupillen	Robbert vd Kerkhof Martijn vd Ven
dinsdag, zaal	19.30u – 21.00u.	Junioren C/B/A/Sen	Martien vd Ven
woensdag, veld	13.30u – 14.30u	Pup + Jun D1	Tiny vd Ven/ Cees vd Schoot
donderdag, zaal	18.30u - 19.30u	Junioren D+C	Riny Roefs
zaterdag, 's-Heerenvijvers	16.00u.	Jun D2+C+B+A/Sen	Martien vd Ven

Elk kind krijgt persoonlijk bericht in welke trainingsgroep hij/zij is ingedeeld.

Weken dat de training voor de jeugd vervalt i.v.m. Basisschoolvakanties

25 dec tm 5 jan: Kerstvakantie, 19 febr tm 23 feb: Carnavalsvakantie

Zwarte Piet in gesprek met Siebe,hoeveel kado's hij nog wil???

Noa, Yessa, Rana en Rens.

ALGEMENE INFORMATIE ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT

opgericht 24 oktober 1985
aangesloten bij de KNAU onder verenigingsnummer V0014355
Leden van verdienste: Albert Houwen en Piet van de Sande
bankrekeningnummer 13.88.61.021
correspondentieadres: Stapakker 1, 5688PP Oirschot, tel: 0499-573986, e-mail mjtromp@hotmail.com

kijk ook eens op onze website: www.avoirschot.nl

Bestuur

Jan Kemps	voorzitter	0499-575583	j.kemps1@chello.nl
Maarten Kaptein	vice-voorzitter	0499-572472	maartenkaptein@kpnplanet.nl
Maarten Tromp	secretaris	0499-573986	mjtromp@hotmail.com
Guus van der Burgt	penningmeester	0499-574548	ibbab@wxs.nl
Leny de Croon		0499-577312	lenydecroon@hotmail.com
Anthony Conijn		0499-550641	anthonyconijn @wanadoo.nl
René van de Ven		0499-573143	chr_vd_ven@hotmail.com

Ledenadministratie. *Aan- en afmeldingen, evenals adreswijzigingen schriftelijk doorgeven aan:*
Maarten Kaptein, Bestseweg 3a, 5688 NP Oirschot. maartenkaptein@kpnplanet.nl

Accommodatiecommissie. *Staat in contact met de Gemeente Oirschot en andere overheidsinstanties om een nieuwe atletiekaccommodatie te verwezenlijken.*

Guus van der Burgt	0499-574548	ibbab@wxs.nl
Henri Ebbeng	013-5142396	ebbeng.advies@tip.nl
Maarten Kaptein	0499-572472	maartenkaptein@kpnplanet.nl
Jan Kemps	0499-575583	j.kemps1@chello.nl
Mario Wiercx	0499-573871	mario.wiercx@wanadoo.nl
Martien van de Ven	0499-574528	martienvandeven@planet.nl

Clubhuiscommissie. *Beheert en exploiteert het clubhuis*
vacatures

Technische commissie. *Coördineert alles rondom de trainingen en organiseert de interne wedstrijden (clubkampioenschappen, interne competitie, cyclopathon, oriënteringsloop, e.d.)*

Ton van Liempt	0499-572943	tonvanliempt@12move.nl
Cees van de Schoot	0499-573276	ceesvandeschoot@kpnplanet.nl
Harry van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl
Martien van de Ven	0499-574528	martienvandeven@planet.nl
Maarten Tromp (bestuursafgevaardigde)	0499-573986	mjtromp@hotmail.com

Jeugdcommissie. *Behartigt de belangen van de jeugdleden en organiseert speciale jeugdactiviteiten.*

Marita van der Pasch	0499-574198	
Tiny van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl
René van de Ven (bestuursafgevaardigde)	0499-573143	chr_vd_ven@hotmail.com
Bart Noijen (junioren A en B)	0499-575253	
Mark van der Pasch (junioren C)	0499-574198	
Noukje Verhoeven (junioren D)	0499-573964	

Socio-commissie. *Schenkt aandacht aan persoonlijk lief en leed wanneer zij ervan op de hoogte gesteld wordt*

Leny de Croon	0499-577312	lenydecroon@hotmail.com
Tineke van den Heuvel	0499-575934	h.vandenheuvel7@chello.nl
Tiny van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl

Evenementencommissie. *Organiseert ontspannende, niet sportgebonden activiteiten om de clubgeest te onderhouden en te stimuleren.*

Toon de Croon	0499-575416	toondecroon@chello.nl
Bert van Hoof	013-5142095	hoof.lfm@wxs.nl
Henny van Rijt	0499-575821	h.rijt@chello.nl
Maarten Kaptein (bestuursafgevaardigde)	0499-572472	maartenkaptein@kpnplanet.nl

ALGEMENE INFORMATIE ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT

Recreantencommissie. *De recreantencommissie bestaat uit de trainers van de recreantengroepen en verzorgt de recreantentrainingen en de jaarlijkse loopcursus.*
zie de lijst met trainers en begeleiders

Anthony Conijn (bestuursafgevaardigde)	0499-550641	anthonyconijn @wanadoo.nl

Wedstrijdcommissie. *Organiseert de jaarlijkse grote evenementen: de Jazzloop en de Auwjaorscross.*

Nellie van Beers (wedstrijdsecretaris)	0499-573634	n.beers@bodb.rabobank.nl
Toon de Croon	0499-575416	toondecroon@chello.nl
Henk van Gerven	013-5142400	henkrunner@hotmail.com
Piet Swaans	0499-574599	pmswaans@wanadoo.nl
Ad van Zelst	0499-550695	vanzelst-westland@chello.nl
Leny de Croon (bestuursafgevaardigde)	0499-577312	lenydecroon@hotmail.com

Materialencommissie. *Heeft de zorg over de kwaliteit van het veld, de gebouwen en de trainings- en wedstrijdmaterialen.*

Sjaak Aarts	0499-573603	sjaakmieke@hotmail.com
Peter Derks	0499-576014	
Martien van Gerven	0499-575532	gerven-visser@planet.nl
Jan Heijms	0499-575155	
Johan der Kinderen	06-23271863	
Guus vd Burgt (bestuursafgevaardigde)	0499-574548	ibbab@wxs.nl

Wandelcommissie. *Deze commissie zorgt voor de wandeltrainingen binnen het verenigingsverband*

Cees van Rijen	0499-572887	
Ton van der Sande	013-5134266	asmi.advies@planet.nl
Maarten Kaptein (bestuursafgevaardigde)	0499-572472	maartenkaptein@kpnplanet.nl

Wedstrijdsecretariaat

Tiny van de Ven (jeugd)	0499-573143	hven@chello.nl
Nellie van Beers (volwassenen)	0499-573634	n.beers@bodb.rabobank.nl

Wedstrijduitslagen en publiciteit. *Doorgeven: uitslagen die niet op www.uitslagen.nl staan, persoonlijke records, clubrecords, wereldrecords en ander nieuws.*
Weekjournaal (vóór zondag 18:00 uur), De Uitstraling en kabelkrant Omroep Oirschot:

Silvia Tempelman	0499-573489	silviatempelman@kpnplanet.nl

De Spike en de AVO-website:

Ad van Zelst	0499-550695	vanzelst-westland@chello.nl

Webmaster

Remi Timmermans	0499-574484	remi@avoirschot.nl

Clubrecords. *Clubrecords zelf aanmelden, vergezeld van een kopie van de uitslag*

Harry van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl

Jury-coördinator

Maarten Kaptein (waarnemend)	0499-572472	maartenkaptein@kpnplanet.nl

EHBO coördinator

Toon de Croon	0499-575416	toondecroon@chello.nl

Trainers en begeleiders, clubtrainingen

Toon de Croon	0499-575416	toondecroon@chello.nl
Cees van de Schoot	0499-573276	ceesvandeschoot@kpnplanet.nl
Eric Sessink	0499-310238	eric.sessink@freeler.nl

Verspreiding clubblad
Jan en Jeanne Kemps, Toos de Croon, Mia Heijms, Frans Verhagen, Susanne Aarts, Sonja van Bommel, Berti Smetsers, Ria Louwers, Ton van der Sande, Jacqueline Tromp en Robbert van de Kerkhof.

ALGEMENE INFORMATIE ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT

Trainers en begeleiders, recreanten

Jan Bruurs	013-5132573	jlmbruurs@home.nl
Toon de Croon	0499-575416	toondecroon@chello.nl
Nickie Fiers	013-5141618	nickie@hamoniq.nl
Jac van Heerebeek	0499-574150	ja.heerebeek@planet.nl
Ger van Heesch	0499-575496	gervanheesch@hetnet.nl
Marjon de Kort	0499-576109	marjondekort@hetnet.nl
Ton van Liempt	0499-572943	tonvanliempt@12move.nl
Hennie van Rijt	0499-575821	h.rijt@chello.nl
Cees van de Schoot	0499-573276	ceesvandeschoot@kpnplanet.nl
Nol Veldhuizen	0499-574048	meubelfabriekveldhuizen@hetnet.nl
Mario Wiercx	0499-573871	mario.wiercx@wanadoo.nl

Trainers en begeleiders, jeugd

Peter Derks	0499-576014	
Robbert van de Kerkhof	0499-575628	
Johan der Kinderen	06-23271863	
Rian Oppers	0499-574664	
Rini Roefs	0499-575766	
Cees van de Schoot	0499-573276	ceesvandeschoot@kpnplanet.nl
Martien van de Ven	0499-574528	martienvandeven@planet.nl
Tiny van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl
Harry van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl
Martijn van de Ven	0499-573143	
René van de Ven	0499-573143	chr_vd_ven@hotmail.com

Redactie clubblad. *Kopij, bij voorkeur digitaal, vóór de 20e van de maand (als het kan eerder) inleveren bij*

Laurent Linssen (volwassenenatletiek)	0499-577571	laurent.linssen@hotmail.com
Tiny van de Ven (jeugdatletiek)	0499-573143	hven@chello.nl
Lucie van Overbeek (wandelafdeling)	013-5141418	lvanoverbeek@planet.nl
Ad van Zelst (opmaak)	0499-550695	vanzelst-westland@chello.nl

Correcties, wijzigingen en aanvullingen op deze pagina graag doorgeven aan vanzelst-westland@chello.nl

De Spike is het clubblad van de Atletiekvereniging Oirschot en verschijnt elke 1e van de maand, behalve in augustus, in een oplage van 225 stuks. Het drukwerk wordt verzorgd door FT-Print te Oirschot.

Kopij bij voorkeur digitaal (b.v. in Word als e-mail bijlage) aanleveren. Kies het lettertype Times New Roman 11 pt en probeer uit te komen op maximaal driekwart pagina, dan wordt het niet te lang en kan er nog een plaatje of een foto bij. Geen computer…? Dan bij Ad van Zelst (Den Heuvel 6, Oirschot) in de brievenbus.

De Spike ontstaat niet vanzelf! De medewerking van onze leden is onontbeerlijk.

Dus: heb je een wereldrecord gelopen? Schrijf op je verhaal…

HET WAS EEN MOOI SPORTJAAR

maart, clubcross

april, marathon Rotterdam

mei, wandeltocht 's-Hertogenbosch

juli, vierdaagse Nijmegen

juni, jazzloop

HET WAS EEN MOOI SPORTJAAR

april, training Roparun

september, clubkampioenschap meerkamp

oktober, jeugdkamp

november, Valkenloop

september, Beekse marathon