VAN DE VOORZITTER

In de laatst gehouden bestuursvergadering hebben we over een aantal zaken gesproken, waar u de periode die voor ons ligt de resultaten van zult gaan zien. Natuurlijk is het altijd zo dat u de uitkomsten van het overleg in het bestuur onder ogen gaat krijgen. Maar ik bedoel hier een aantal specifieke punten die we besproken hebben en die ik hier even onder de aandacht wil brengen.
Eerder heb ik hier al geschreven over de wijzigingen in de Spike zelf. De afgelopen maanden heb u al een aantal veranderingen in het blad gezien. De nieuwe redactie heeft flink aan de weg getimmerd. De vruchten van hun arbeid ziet u elke maand terug. Er staan andere rubrieken in de Spike. Ook de manier waarop de Spike is opgemaakt is veranderd. Er komen nog meer wijzigingen. De belangrijkste daarvan zal zijn een nieuwe voorkant voor de Spike. Dat zal wellicht nog niet bij deze Spike zijn. Maar in een van de volgende uitgaven zult u een ander buitenkant van het blad gaan zien. Het zal even wennen zijn maar het ziet er veelbelovend uit.

Een ander belangrijk herkenningspunt van onze vereniging is ons logo. In het bestuur praten we over een dergelijk nieuw logo. We hebben voor het maken van een nieuw logo ondersteuning van een professional op dat terrein. Er zijn al een paar ontwerpen voor het logo langs gekomen. Het is moeilijk om u mee te nemen naar hoe die logo's er uit zien. Een logo omschrijven is immers niet eenvoudig. We koersen er voorlopig op dat we het nieuwe logo tijdens de ledenvergadering aan u kunnen presenteren. Dat moet volgens de planning gaan lukken. Dus nog even geduld om het resultaat van de inspanningen op dit terrein te kunnen aanschouwen.

Als laatste wil ik op deze pagina nog even terugkijken naar de afgelopen maand. Daarbij is uiteraard de hele en halve marathon in Eindhoven een van de blikvangers. Vele leden van onze vereniging namen daar in Eindhoven deel. Voor de een was er een groot succes in de vorm van een PR. De ander slaagde er niet in om de 21 of 42 kilometer waar men aan begonnen was af te maken.
Een andere groep deelnemers aan de marathon uit Oirschot bestond uit de bemanning van de "Oirschotse" waterpost. Geweldig dat die mensen bereid zijn om hun zondag op te offeren om anderen te ondersteunen in het lopen van hun kilometers. Namens de lopende deelnemers hartstikke bedankt.

Ook de afgelopen maand was er het jaarlijkse kamp voor de jeugdige leden van onze vereniging. Dit jaar was men te gast in Eersel. Het kamp was een gezellige boel. Vanuit het bestuur hebben we een bezoek gebracht aan het kamp. Onder leiding van Tiny van de Ven waren de kinderen druk bezig met een aantal spelletjes. De grote jeugd was gelijktijdig onder begeleiding op de mountain-bike aan het fietsen in de nabij gelegen bossen. Gezien de positieve reacties van alle kinderen is het kamp een activiteit die zeker op de kalender van onze vereniging moet blijven staan.

Tot ziens
Jan Kemps
Voorzitter van onze atletiekvereniging AVO

VAN DE REDACTIE

Wah? nummer 13?

De oplettende lezer zag natuurlijk meteen dat deze uitgave van De Spike het nummer 13 heeft gekregen. Normaal hebben we 11 nummers per jaargang en beginnen we in oktober met nummer 1 van de nieuwe jaargang. Nu leidde dat elk jaar (en ook nu weer) tot vergissingen, was het niet de redactie die er niet aan dacht om op tijd met nummer 1 te beginnen, dan wel de drukker, die de omslag verzorgt.
Overleg met het bestuur bracht al snel de meest praktische oplossing: we nummeren dit jaar door tot 14 en geven De Spike vanaf januari 2007 het nummer van de maand: januari nummer 1, het dubbele vakantienummer 7/8 en december nummer 12.
Als het dan nóg fout gaat zal ik mezelf straffen door een week lang bij de trainingen mijn mond te houden.

Eén van de leden van ons redactieteam, Harry Pieschel, moet helaas stoppen met zijn werk voor De Spike. Een wending in zijn carrière veroorzaakt dat hij er geen tijd meer voor kan vrij maken. Jammer, want met Harry was het prettig werken.
We zoeken nu een opvolger, bij voorkeur bij de wandelaars, want we weten nog niet goed wat daar allemaal te doen is. Ik ga niet zeggen dat het redactiewerk niets voorstelt, want dan krijg ik Tiny en Laurent op mijn dak, maar het is best te doen: het belangrijkste is dat we iemand hebben die weet wat er te doen is en zijn clubgenoten dan vraagt om een bijdrage te leveren aan De Spike. Dat kan zijn in de vorm van een verslag, foto's, tekeningen of voor mijn part een gedicht (borduurwerk hebben we niets aan). Aanmelden bij en de groeten van:

Ad van Zelst

BANENMARKT

Techneut gezocht:

Nel van Beers is bedroefd want het koffiezetapparaat in de kantine is kapot. Het is een Van Nelle GXL 16v turbo De Luxe met dubbele nokkenassen, bouwjaar 1948, made in Taiwan. Waarschijnlijk zit er een draadje los.

Wie kan dat ding repareren? Bel 0499-573634.

Oliebollenbakkers gezocht:

Meer dan 10 jaar hebben Mieke Raaymakers en Jacqueline Aarts tijdens de Auwjaorscross voor de oliebollen gezorgd (harstikke bedankt dames!) en nu willen ze het eens aan anderen overlaten. Wie is (zijn) bereid om dat over te nemen? Je zit binnen en mag er zelf zoveel eten als je wilt. En Mieke of Jacqueline zullen best bereid zijn om even uit te leggen hoe het moet. Aanmelden bij de wedstrijdcommissie (zie infopagina's)

IN DIT NUMMER:

1. **van de voorzitter**
2. **van de redactie**
3. **bestuursmededelingen**
4. **hardlopen en… medelijden**
5. **kort AVO-nieuws**
6. **Oirschot on Tour**
7. **estaffettepen, wedstrijdagenda**
8. **de grote lopen komen er aan**
9. **drie musketiers**
10. **drie musketiers**
11. **halve marathon Eindhoven**
12. **halve marathon Eindhoven**
13. **interne competitie**
14. **interne competitie**
15. **uitslagen**
16. **uitslagen**
17. **uitslagen**
18. **trainingen**
19. **wandelen**
20. **jeugd, wintersport**
21. **jeugd, kalender**
22. **jeugd, trainingen**
23. **jeugd, uitslagen**
24. **jeugd, kampeerweekend**
25. **jeugd, kampeerweekend**
26. **jeugd, kampeerweekend**
27. **jeugd, kampeerweekend**
28. **jeugd, kampeerweekend**
29. **jeugd, kampeerweekend**
30. **jeugd, kampeerweekend**
31. **jeugd, kampeerweekend**
32. **infopagina**
33. **infopagina**
34. **infopagina**

BESTUURSMEDEDELINGEN

Nieuwe leden per 1 oktober:

Noë Ronner	JPC
Esra Ronner	MJD

Van harte welkom bij onze club.

Voor de nieuwe leden die nog geen "verjaardagsbidon" ontvangen hebben, zijn ze nog beschikbaar. Ze kunnen bij mij opgehaald worden.

De afmeldingen:

Thea van der Staak V50
Thea draag onze club wel een warm hart toe, maar is al een paar jaar niet meer bij ons komen lopen.

Jan van Oirschot M40
Jan heeft aanhoudende rugklachten en wil dus stoppen met lopen.

Sophie Dekkers MJD
Emma Dekkers MPA

Vincent van de Ven M50
Vincent heeft een ATB fiets gekocht en gaat die nu veel gebruiken daardoor komt niet meer aan het lopen toe.

Merle van Bommel MPM
Merle vond het hartstikke leuk bij ons, maar heeft nu voor hockey gekozen.

De volgende Spike ligt rond 1 december in de brievenbus.

Kopij inleveren vóór 20 november bij de redactie (zie infopagina's)

Kijk ook eens op onze website:

www.avoirschot.nl

De verjaardagen in november

1	Roland van Loon	MSE
1	Demi van Hattem	MPA
6	Theo van Erp	M45
6	Toos de Croon	V60
6	Anne Machielsen	MPA
9	Damian Voet	JPB
10	Annie de Bresser	V55
17	Linda Timmermans	MJB
21	Reny van Straten	VSE
21	Ria Swaans	V45
22	Geert van Hersel	JJD
22	Twan Witlox	M40
24	Ad van Zelst	M55
24	Thomas van Laarhoven	JJB
26	Colinda de Bresser	V35
26	Ria Louwers	V45
26	Henk van de Wal	Wan

Iedereen natuurlijk ook namens het bestuur van harte gefeliciteerd

De ledenadministratie, Maarten Kaptein.

Voorlopige agenda bestuursvergadering op maandag 13 november 2006

1. **Opening door de voorzitter**
2. **Verslag bestuursvergadering 16 oktober**
3. **Post**
4. **Kempenoverleg**
5. **In en uit de commissies**
6. **Activiteitenoverzicht**
   31 dec auwjaorscross
   7 jan nieuwjaarsbijeenkomst
   18-23 feb juniorenactiviteit
   (wintersport)
7. **Accommodatie**
8. **Nieuw logo/clubtenue**
9. **Eigen bijdrage activiteiten AVO**
10. **Rondvraag/mededelingen**
11. **Sluiting**

Met sportgroeten, Maarten Tromp

HARDLOPEN EN… MEDELIJDEN

Medelijden is iets wat niet direct thuis hoort bij hardlopen. Dat wil zeggen je kunt met alles en iedereen medelijden hebben. Volgens het woordenboek dat ik hier voor mij heb liggen betekent medelijden "droefheid over het lot van een ander". Dat kun je inderdaad op heel veel situaties toepassen. U kunt zelf wel een groot aantal situaties bedenken waarop dit van toepassing kan zijn zonder dat ik die situaties hier op ga noemen.

Bij hardlopen en hardlopers zie dit je dit ook wel vaak terug komen. Denk maar eens aan de mensen die je na roepen als je op de openbare weg aan het trainen bent. De kreet "ze hebben 'm al" klinkt bij iedere hardloper bekend in de oren. Het lijkt er dan sterk op dat men medelijden heeft met degene die zich in het zweet loopt. Alsof men wil zeggen doe maar een beetje rustig aan. Het is niet nodig zo hard te lopen om je doel te bereiken. Op zich hebben ze daar ook wel gelijk in. Ze zien echter niet dat wij ook nog plezier hebben in de prestatie die we dan leveren.
Ook zien ze niet dat wij als hardlopers medelijden hebben met degene die het roept. Vaak horen daar mensen bij die een paar kilo, of een paar kilo's meer, aan lichaamsgewicht te veel bij zich dragen. Wij hebben dan medelijden met de benen die dat gewicht de hele dag door moeten dragen. Wij denken dan loop maar eens met ons mee. Kijken of je dan nog tijd over hebt om medelijden te hebben met ons hardlopers. Dan hebben ze wellicht alleen nog tijd voor zichzelf.

Medelijden is wel op zijn plaats bij mensen die een bepaalde wedstrijd niet kunnen lopen. Weken en maanden heeft men getraind voor het lopen van bijvoorbeeld een hele of halve marathon. Net voor de wedstrijd krijgt men een blessure. Of in de week voor de wedstrijd slaat de griep toe. Het lopen van de wedstrijd kun je dan vergeten. Soms sta je dan, tegen beter weten in, toch nog aan de start. Na de helft tot driekwart van de te lopen afstand kom je dan toch de man met de hamer tegen. Er zit dan niets anders op dan de wedstrijd maar te staken.

Nog meer medelijden is aan de orde als je bijvoorbeeld bij de hele en halve marathon in Eindhoven tussen het publiek staat. Je ziet dan mensen voorbij lopen waarvan je denkt, als dat zo moet dan houden ze dat niet vol. Ik doel dan op de eerste atleet die langs komt. Degene die de leiding heeft in de wedstrijd. Het tempo dat die heren kunnen lopen is zeer hoog. Ze halen om en nabij twintig kilometer per uur. De mensen die mee fietsen moeten flink doortrappen om bij te kunnen houden. Als je bedenkt dat voor het leveren van een dergelijke prestatie ook nog iets van 150 of 200 kilometer per week getraind moet worden! Ja, dan krijg je in zekere zin medelijden met die atleten. Gelijktijdig is de prestatie die ze leveren zeer GROOT. Om jaloers op te zijn. Maar is jaloers zijn niet een vorm van medelijden?

Dat houdt ie niet vol!!!

Jaloers ben je niet op andere deelnemers aan wedstrijden. Mensen die zo diep zijn gegaan om een prestatie te leveren dat ze zwalkend over straat lopen. Of deelnemers aan wedstrijden die de wedstrijd moeten staken en direct aan het zuurstof moeten worden gelegd. Dan is "droefheid over het lot van een ander" zeer zeker aan de orde.

(naam van de schrijver is bij de redactie bekend)

KORT AVO-NIEUWS

En dit zijn de winnaars van de interne competitie 2006…
Oirschot, 26 september. Met de 5000 meter op de baan werd de interne competitie 2006 afgesloten. Dit zijn de winnaars per categorie:
Heren senioren en jeugd: Eric Aarts, Heren 40+: Gerrie Dijkstra, Heren 50+: Henk van de Heuvel, Heren 60+: Ad van Zelst, Vrouwen senioren en jeugd: Arianne Timmermans, Vrouwen 35+: Anita Timmermans, Vrouwen 45+: Nellie van Beers.
De complete uitslag met behaalde punten staat verderop in dit blad.

AVO-team Running Support 20e bij de Hart van Brabantloop
Tilburg, 30 september. Nadat fouten in de jurering zijn rechtgezet, blijkt ons AVO-estafetteteam de 20e plaats behaald te hebben. De 105 km werd door 15 lopers afgelegd in een totaaltijd van 7:30:33 uur. (Zie de prestatie van alle deelnemers bij de uitslagen)

Nellie van Beers derde bij de V50 in Eindhoven, tevens clubrecord

Snelste vrouw en snelste man van de De Lage Landen bedrijventeams: Nellie van Beers en Hans Brankaert

Eindhoven, 8 oktober. Maar liefst 39 AVO-ers gingen van start bij de hele of de halve marathon, waarvan er 6 de finish haalden van de hele marathon en 30 van de halve. Nellie van Beers haalde een mooie derde plaats in de categorie V50 en liep met een tijd van 1:35:33 tevens een clubrecord.
Verbeteringen van persoonlijke records waren er op de hele voor Henk van de Ven (met één sekonde!) en Piet van Oirschot (met een half uur!). Op de halve marathon liepen Ger van Heesch, Anthony Conijn, Silvia Tempelman en Ronald van de Vondervoort een persoonlijk record.

Gewijzigde tijden zaaltraining
Oirschot, 13 oktober. De zaaltrainingen door Ton van Liempt in gymzaal de Linde beginnen met ingang van donderdag 19 oktober om 19:30 uur.

"Oirschot on Tour": college van B&W bezoekt onze accommodatie
Oirschot, 19 oktober. Op initiatief van Tiny van de Ven heeft het Oirschots college van burgemeester en wethouders, vergezeld van enkele ambtenaren, ons atletiekveld bezocht. Door Tiny, Cees van de Schoot en Martien van de Ven werd uiteengezet wat de AVO voor de Oirschotse gemeenschap te betekenen heeft en waarom er snel verbetering moet komen in de deplorabele toestand van onze accommodatie.
Uiteraard werd er door portefeuillehouder wethouder Raf Daenen op gewezen dat de verdeling van de financiële middelen van de gemeente een zaak is van de gemeenteraad. Tevens wees hij er op dat het vinden van partners die bijdragen in de financiering de realisering van een nieuwe atletiekbaan kan bespoedigen.
Voor het plaatsen van nieuwe opslagplaatsen en een clubgebouw werd door wethouder Ted van de Loo alle medewerking toegezegd, voorzover dat binnen de wettelijke regels haalbaar is.
We hebben het allemaal al zo vaak gehoord, maar een positief punt is dat we de indruk kregen dat ons gemeentebestuur ervan doordrongen is dat er aan de situatie iets moet veranderen.

Oirschotse Heidemarathon Memory Run
Oirschot, 21 oktober. Precies één jaar na de succesvolle Oirschotse Heidemarathon waren, tot verrassing van initiatiefnemer Cees van de Schoot, bijna 40 AVO-ers present voor een rondje crossen. Om 9:15 uur werd in drie nivogroepen vertrokken vanaf de originele start/finishlocatie voor het rondje van 14 km. Doordat er stevig werd doorgeragd vielen de groepen al snel uit elkaar en kwamen ze in kleine plukjes over de finish. Dat de OHM leeft bleek wel uit de enthousiaste reacties!

OIRSCHOT ON TOUR

Op 19 oktober bezocht het Oirschots college van burgemeester en wethouders onze atletiekbaan

Tiny: en die kant willen we dus niet op…

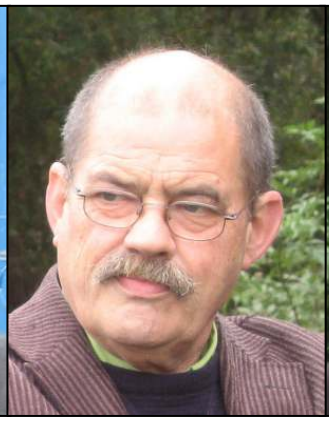
Martien: andere clubs kijken hun ogen uit hier…

Cees: wij houden de jeugd van de straat…

Rechtsachterin de douches en de kleedkamers…

Ruud: oejoei…

Raf: oejoei…



Piet:oejoei…

Ted: oejoei…

DE ESTAFETTEPEN *(Hans van Hal)*

Bedankt juul.

Hallo sportvrienden en natuurlijk ook vriendinnen.
Ik zal me even voorstellen. Ik ben Hans van Hal en woon al 44 jaar in het mooie Middelbeers. De laatste 3 jaar samen met Hortance. En dat bevalt goed.
Sinds 1998 ben ik aan het lopen. Heb in 2000 en 2001 de halve marathon van Eindhoven gelopen. En vorig jaar de Zevenheuvelenloop, echt dit moet je ook een keer meemaken.
Mijn werk .
Ik ben machinaalhoutbewerker.(schaver).bij houtdraaierij de Rooij. Ben hier pas 4 maanden en het bevalt goed, ook al is Nickie een collega.(grapje).
Naast het lopen doe ik ook een poging om van de Hogeband voorbij te zwemmen. Dit lukt mij vast niet de eerste 20 jaar. Maar lekker baantjes trekken en slagverbetering en spel. Lekker poedelen in het water.
Voor meer informatie spreek mij aan.
En de pen gaat naar spoordonk.(Klein maar fijn).
Adrie v/d Wal.

Sport groetjes Hans.

WEDSTRIJDKALENDER

datum	*plaats*	*evenement*	*hoofdafst*	*info*
Zo 5 nov	Drunen	Duinencross	diverse	www.dakdrunen.nl
Zo 5 nov	Bladel	Crossloop vrouwen Crossloop mannen		www.no-limitsbladel.nl
Zo 12 nov	Tilburg	VGZ Warandeloop	5,5/7,2 km	www.warandeloop.nl
Zo 12 nov	Valkenswaard	Valkenloop	7,1 km 14,5 km 21,1 km	www.avv-online.nl
Zo 19 nov	Nijmegen	Zevenheuvelenloop	15 km	www.zevenheuvelenloop.nl
Zo 19 nov	Veldhoven	Korzecross	diverse	www.gvac.nl
Zo 26 nov	Stiphout	Molenvencross	4,2 km 9,0 km	www.helmondse-atletiekclub.nl
Zo 26 nov	Kaatsheuvel	Maresia Cross	6,5/9 km	www.tvwaalwijk.nl

Kijk voor de kalender van de Run2Day crosscompetitie op de jeugdpagina's

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

2007: Zo 14 jan Egmond, halve marathon / Zo 25 mrt Venlo, Venloop / Zo 15 april Fortis Marathon Rotterdam / Zo 13 mei Praag International marathon / Zo 6 nov Marathon New York

DE GROTE LOPEN KOMEN ER AAN!

19 november: Nijmegen Zevenheuvelenloop. Eén van de grootste en best georganiseerde wedstrijden van het land. Ruim 21.000 deelnemers, vorig jaar 20 van AVO. Wedstrijd over 15 km door mooie natuur en natuurlijk over de zeven heuvelen, die een getrainde loper overigens gemakkelijk neemt. De laatste lopers gaan van start als de winnaar al binnen is. We gaan er met de trein naar toe (kombikaart) en eten 's-avonds een hapje in Du Commerce (en appeltaart met slagroom voor de p.r.'s). De inschrijflimiet is inmiddels bereikt. Wil je nog meedoen kijk dan op de website www.zevenheuvelenloop.nl onder "startnummers".

14 januari: Egmond Halve marathon. Acht kilometer over het Noordzeestrand met de wind op kop en dan door de duinen terug naar Egmond. En het kan er vriezen of dooien. Kun je voor een prikje heen met de bussen van PSV-atletiek. Je bent wel een hele dag van huis. Op tijd inschrijven, want er is een limiet van 12.500 deelnemers. Moet je een keer gelopen hebben. Dit jaar liepen er 6 AVO-ers mee.

UIT DE BRIEVENBUS

Busreis naar de halve marathon van Egmond op 14 januari 2007

Beste loopvrienden

Zondag 14 januari 2007 is alweer de 35e halve marathon van Egmond. Naast de halve marathon staat ook een kwartmarathon op het programma. Deze gaat over een vergelijkbaar parcours, dus met duinen en strand.
Al een aantal jaren organiseert PSV-Atletiek een supergezellige busreis naar deze wedstrijd, waar lopers van vele atletiekverenigingen en loopgroepen graag bij aanhaken. Bij de vorige editie hebben ruim 300 hardlopers in 6 bussen met veel plezier gebruikt gemaakt van deze gelegenheid. Het vertrek- en aankomstpunt is vanaf het Philipscomplex Emmasingel, dus vlakbij het station van Eindhoven. Hier kunnen fietsen en auto's veilig worden gestald. Vertrektijd van de bussen is om 7.30 uur en om 16.30 uur vertrekken we weer uit Egmond.

Bij deze nodigen we lopers (m/v) en supporters uit om deel te nemen aan deze busreis. Files en slecht weer zijn echt heel wat draaglijker in een bus, waar je gratis van eten en drinken wordt voorzien en die tot in het centrum van Egmond doorrijdt. De kosten bedragen slechts 17 euro per persoon, inclusief gratis drankjes en hapjes. De aanmelding voor de busreis sluit op 15 december 2006. Mocht een van de bussen overbezet zijn, is de volgorde van aanmelden bepalend of je wel of niet mee kunt.

De inschrijvingen gaan dit jaar digitaal via www.psvatletiek.nl/egmond2007/inschregmond.htm
Mocht het inschrijven onverhoopt niet helemaal lukken volg dan de aanwijzingen op de website. Kom je er niet uit neem dan even contact op met Jan Voets (zie gegevens hieronder)
Geef duidelijk op bij welke loopgroep je hoort, zodat we kunnen zorgen dat je in dezelfde bus komt te zitten als je loopmaatjes.

De inschrijvingkosten voor de wedstrijd zijn niet inbegrepen. Je moet zelf inschrijven voor de wedstrijd. Wacht hier niet te lang mee, want vorig jaar was de limiet voor het maximale aantal deelnemers erg snel bereikt. Voor verdere details over de wedstrijden en inschrijven voor de wedstrijd zie www.egmondhalvemarathon.nl

Voor aanmelden en eventuele vragen kunnen jullie terecht bij onderstaande personen.

Joop Broeders	*040-2412459*	*j.broeders1@chello.nl*
Heather MacDuff	*040-2481803*	*h.macduff@wanadoo.nl*
Huub Sanders	*040-2912368*	*huubsanders@yahoo.com*
Jan Voets	*040-2411349*	*j.voets@chello.nl*

DRIE MUSKETIERS NAAR DE HALVE VAN EINDHOVEN *(de training)*

(Maarten Roozen, Twan Witlox, Adrie van de Wal)

Beste collega lopers(sters)

Op zondagmorgen werd ik gevraagd door Laurent Linssen of ik een stukje wilde schrijven voor in het clubblad de Spike. Omdat ik nog niet goed wakker was heb ik ja gezegd, achteraf is het toch wel moeilijk om iets te schrijven, maar hopelijk is het de moeite waard.

Het lopen is begonnen zo'n 7 jaar geleden. Er was toen een cursus voor beginners en daar deden we met een man of 6 aan mee. De eerste hiervan vielen echter al snel af, maar met zijn drieën zijn we doorgegaan.
Eerst was het altijd 1x per week, zondags s'morgens want op woensdag had ik wel andere dingen te doen en ook Twan kon niet altijd op tijd thuis zijn ivm zijn werk als vrachtwagenchauffeur en ook Maarten is druk in de weer tijdens het plantseizoen.
Maar we werden echter steeds fanatieker en ons doel was in het groepje van Frans en Wim Verhagen te lopen.
Dit zijn n.l. ooms van mijn vrouw, en dus vond ik het wel een uitdaging om met hun mee te kunnen, zij lopen immers al jaren en zijn een groot voorbeeld voor mij.

We zijn nu dus enkele jaren verder en je raad het misschien al, we lopen mee in het groepje van Frans en Wim Verhagen. Ons doel is bereikt. Nu moesten we op zoek naar een nieuwe uitdaging en die hebben we ook nu weer gevonden, de halve marathon van Eindhoven lopen op zondag 8 oktober a.s.
Dit is echter iets wat je niet zomaar kunt, daar zullen velen van jullie alles van af weten, en daarom lopen we nu dus 2x per week. (woensdag en zondag)
Het bevalt ons zeer goed, onze conditie is nog beter aan het worden maar ook de overtollige kilo's vliegen er vanaf. (2 vliegen in een klap).
Op woensdag lopen we net als alle andere lopers ongeveer 1 uur. Lekker ontspannen en bijkletsen van de afgelopen dagen. Op zondag is het echter anders, dan wordt er niet zoveel gekletst en is het lopen aanzienlijker zwaarder. Er gaat dan ook iemand mee op de fiets die de route heeft uitgezet en die tevens water voor ons bij zich heeft, want je moet er wel voor zorgen dat je genoeg vocht binnen krijgt. Velen van jullie zullen dit echter wel weten maar als je zo intensief gaat lopen merk je pas dat dit echt nodig is.
We zijn nu zover dat we het aantal kilometers kunnen lopen die we ook bij de halve marathon moeten lopen 22 km. Dit is wel zwaar, ruim 2 uur doen we erover en de rest van de dag voel je toch wel je benen. Maar dat mag de pret niet drukken en we gaan dan ook door, we willen immers de halve marathon uitlopen en als het kan nog een redelijke tijd neerzetten. Daarom gaan we er de laatste weken nog even stevig tegenaan zodat we op zondag 8 oktober a.s. een mooie tijd kunnen neerzetten bij het uitlopen van de halve marathon. Als ook dit doel zal worden bereikt zullen we uit moeten kijken naar een ander doel, maar daar zullen velen van jullie het antwoord al op weten ????????

Vele sportgroeten van Adrie van de Wal

Maarten, Twan, Adrie

DRIE MUSKETIERS NAAR DE HALVE VAN EINDHOVEN *(de wedstrijd)*

(Maarten Roozen, Twan Witlox, Adrie van de Wal)

Na de afsluitende training op donderdagavond, anderhalve week voor de marathon, is het vertrouwen in een goede afloop gegroeid, het ging lekker. Ik kan alleen voor mij zelf spreken want Twan had griep en Adrie had geen tijd. Dan eerst Spoordonk kermis en op naar de halve marathon.

We zijn er al vroeg, we zijn met de nagenoeg hele groep van AVO er naartoe gereden. Auto's geparkeerd en op naar het parcours, waar we meteen op de kopgroep stuiten van de hele marathon. We zijn langs het parcours verder gelopen en zijn net voor het Stratumseind gaan staan wachtende op de deelnemers van AVO voor de hele marathon. Nadat ze allemaal gepasseerd waren zijn we naar de parkeergarage gegaan onder het gemeentehuis, omkleden, rekken en een beetje warmlopen. Daar gaat ie dan naar de start.

Het is zover het startschot valt en we beginnen te wandelen want het duurt nog wel drie minuten voordat we de startlijn voorbij zijn. We lopen in het begin met een hele groep. Maar na een paar kilometer zijn we met een groepje van vijf; Anthony, Jules, Adrie, Twan en ik zelf. Het begin gaat goed, veel toeschouwers en veel muziek langs de kant en dan ook nog eens schitterend weer, wat wil je nog meer. De eerste doorkomst tijd op de vijf kilometer gaat in 28 minuten, volgens Anthony liggen we op schema. Daarna komt er een moeilijk stuk, het is er verschrikkelijk druk en we moeten allerlei capriolen uithalen om er langs te komen. Maar we lopen nog lekker, de tijd valt dan wel wat terug door de drukte. We passeren de tien kilometer in 59 minuten we liggen nog steeds goed volgens Anthony. Dan komen we op de 12 a 13 kilometer, ik voel wel dat het nu al niet meer van zelf gaat en denk nog dit is al wel vroeg in de wedstrijd. Maar ik had daar blijkbaar niet alleen problemen mee want Jules valt na 12 kilometer verder terug naar achteren, daarna rond de 13 kilometer Twan en rond de 14 kilometer Anthony. Dus liep ik met Adrie verder. We passeerden op 1.26 uur het 15 kilometerpunt, op dat moment gaan we de tunnel door en lopen we nog lekker. Maar in de 16^{e} kilometer krijg ik problemen om Adrie te volgen en op het moment dat we de hoek omgaan om terug naar de stad te lopen moet ik hem laten gaan. Dan begint het moeilijkste stuk, het begint zwaar te worden en je loopt alleen. Ik denk bij mezelf ik val helemaal terug, maar ik zal alles op alles zetten om ervoor te zorgen dat de anderen me niet inhalen. In dit gedeelte van het parcours had ik nog geluk dat ik nog wat bekenden zag wat me de stimulans gaf om door te zetten. Dan komt het leukste stuk over de markt en door Stratumseind. Het is alleen jammer dat ik er op dat moment niet ten volle van kon genieten, ik zat stuk. Bij de 20 kilometer krijg ik een mentale opkikker de klok staat op 1.54 uur als ik langs kom. Ik denk ik ben niet teruggezakt en lig nog prima op cours en op naar de finish. Maar waar blijft ie nou, nog een bocht en nog een bocht. Dan uiteindelijk komt de finish in zicht. Op de klok staat 1.59.00 uur en ik moet het halen binnen de twee uur dus begin ik het laatste eind nog te sprinten of iets wat daarop moet lijken. En jawel gelukkig en voldaan kom ik in 1.59.32 over de finish. Met de tijdcorrectie kwam het uit op 1.56.32 dus mijn doelstellingen zijn gehaald; finishen en binnen de twee uur. Tot slot wil ik alleen nog kwijt dat het een hele ervaring is geweest, die ik iedereen kan aanraden en ik denk dat ik voor ons drieën spreek als ik zeg dat we dat volgend jaar nog eens over gaan doen, voor Twan als hij fit is een heel stuk sneller en voor Adrie en mijzelf hopen we op een pr.

Groetjes Maarten

DE HALVE MARATHON VAN EINDHOVEN *(Joke Bullens)*

Hier mijn verhaal over de marathon in Eindhoven.

Op 7 oktober, een dag voor de halve marathon van Eindhoven, heb ik eerst wat uitgeslapen en ben toen om 10.30 mijn half uurtje training volgens schema gaan doen. Het liep lekker en ik voelde me goed dus dacht ik morgen kom ik er wel. 's Avonds met zijn allen vroeg naar bed want we hadden allemaal wat te doen die volgende morgen. Mijn man en zoon zouden water aangeven dus die moesten al om 9.45 in Oirschot zijn. 's Nachts begon mijn maag al wat te rommelen, maar ik dacht dat zijn wat spanningen en ging weer verder met slapen. Maar om 8.00 uur moet ik naar de w.c en toen wist ik het al snel. Het kwam er van onder en boven uit. Toen dacht ik al, daar gaat mijn marathon, want al wat ik dronk of at was er na 5 minuten al weer uit. Toch mijn spullen ingepakt en met z'n allen vanuit Oirschot naar Eindhoven gereden. Met kramp in mijn buik stond ik op het startsein te wachten. Ik zou samen met Jeanne & Jeanne de tocht volbrengen, maar helaas heb ik ze al na een kilometer gezegd dat ze maar door moesten lopen en dat ik wel kwam. Maar de krampen werden alleen maar erger en had voor ogen dat ik de waterpost van Oirschot moest halen, want daar stonden Harrie en Sander water aan te geven. Eindelijk na ongeveer 14 kilometer zag ik ze en was ik blij dat ik kon stoppen. Het gaf een rot gevoel dat ik moest stoppen, na weken lange training. Maar ik heb toch genoten van de gezellige dag onder elkaar. Als je dan thuis bent en je ziet op t.v de beelden van die dag, heb ik toch een voldoening ondanks dat ik hem niet uitgelopen hebt. Maar ik hoop volgend jaar op betere tijden.

Groetjes Joke Bullens

DE HALVE MARATHON VAN EINDHOVEN

Deelnemers aan de Halve van Eindhoven op weg naar de start

Henk

Henk

Ad

Nellie

Ger

DE HALVE MARATHON VAN EINDHOVEN *(evaluatie)*

INTERNE COMPETITIE

Het zit er weer op, de strijd is gestreden. Ik heb het over de Interne competitie. Het is elk jaar opnieuw weer een gezellig, sportief gebeurden. Wie wint er dit jaar, of is mijn tijd sneller dan vorig jaar. Bij mij begon het spannend. De 500mtr liep ik bar slecht, het was of mijn benen van was waren. Ik kwam niet vooruit. Dat blijkt dan ook uit de tijd en plaats die ik liep. Ik had dus de volgende wedstrijden behoorlijk wat tijd goed te maken, want iedereen die mij kent weet dat ik ga voor de overwinning. De 1500mtr ging al wat beter en bij de 3km, 5km en 10km kon ik mijn winst pakken. Dus toch winnaar bij de categorie vrouwen. Nu is winnen leuk, maar het belangrijkste is meedoen en er plezier in hebben. Er zijn bij onze club nog een behoorlijk aantal leden die ik nog nooit bij de interne competitie heb gezien. Jammer, want het is zon gezellig en sportief gebeuren, daar moet je een keer aan meegedaan hebben.

Dus ik hoop volgend jaar alle clubleden aan de start te zien voor de Interne competitie.

Ook wil ik Adrie bedanken voor het regelen van deze interne competitie.

Nellie van Beers

De jury: Erna, Adrie, Jan, Cees, Ria

de kampioenen:

Msen: Erik
M40: Gerrie
M50: Henk
M60: Ad
Vsen: Arianne
V35: Anita
V45: Nellie

INTERNE COMPETITIE 2006, eindstand per categorie

DAMES 45 +	500 m	pnt	1500 m	pnt	3 km	pnt	5000 m	pnt	10 km	pnt	**totaal**
Nelly van Beers	**1.56.9**	116.9	6.05.3	121.8	12.23	123.8	21.47.5	130.7	**42.46.7**	128.3	**621.5**
Jozé van de Burgt	1.47.3	107.3	6.36.4	132.1	14.09	141.5	24.16.3	145.6	50.37.5	151.9	**678.4**
Tineke vd Heuvel	**1.48.8**	108.8	6.23.9	128.0	-	167.0	22.55.8	137.6	**47.20.4**	142.0	**683.4**
Jeanne Kemps	1.57.9	117.9	6.55.1	138.4	14.19	143.2	25.08.2	150.8	52.05.8	156.3	**706.6**
Leny de Croon	1.58.7	118.7	6.56.8	138.9	14.22	143.7	25.13.9	151.4	**51.56.8**	155.8	**708.5**
Silvia Tempelman	**1.48.0**	108.0	**7.01,5**	140.5	15.42	157.0	DNF	161.4	**54.46.9**	164.3	**731.2**
DAMES 35 +											
Anita Timmermans	2.02.1	122.1	7.16.4	145.5	16.04	160.7	26.17.8	157.8	**55.04.3**	165.2	**751.3**
Marjon de Kort	2.01.3	121.3	7.29.0	149.7	-	170.7	26.17.1	157.7	55.27.1	166.4	**765.8**
Joke Bullens	2.01.7	121.7	734.9	151.6	-	170.7	28.37.9	171.8	-	176.4	**792.2**
DAM SENIOREN +JEUGD											
Arianne Timmerma	**1.46.2**	106.2	**6.13.9**	124.6	13.30	135.0	24.16.8	145.7	-	176.4	**687.9**
Karin Timmermans	1.35.0	95.0	6.11.2	123.7	-	167.3	25.47.1	154.7	-	176.4	**717.1**
Linda Timmermans	1.46.7	106.7	7.09.8	143.3	15.44	157.3	27.06.2	162.6	-	176.4	**746.3**
HEREN 60 +											
Ad van Zelst	-	122.2	**6.06.7**	122.2	**12.31**	125.2	21.54.5	131.4	45.07.7	135.4	**636.5**
Laurent Linssen	-	122.2	**6.15.0**	125.0	-	135.2	23.41.4	142.1	**47.48.3**	143.4	**667.9**
HEREN 50 +											
Henk vd Heuvel	1.35.1	95.1	5.16.1	105.4	10.48	108.0	18.59.8	114.0	38.49.4	116.5	**539.0**
Piet van Oirschot	1.31.1	91.1	**5.33.8**	111.3	**11.57**	119.5	20.39.2	123.9	**42.54.2**	128.7	**574.5**
Ad van Heerbeek	**143.4**	103.4	**6.01.0**	120.3	12.50	128.3	22.12.1	133.2	**44.58.5**	134.9	**620.1**
Cees Koppen	-	118.9	6.03.0	121.0	12.33	125.5	22.47.6	136.7	44.51.4	134.6	**636.7**
Erik van Ingen	1.46.1	106.1	6.21.1	127.0	13.42	137.0	23.21.1	140.1	-	165.8	**676.0**
Anthony Conijn	**145.7**	105.7	**6.45.2**	135.1	-	149.8	25.05.8	150.6	**51.56.8**	155.8	**697.0**
Cees vd Schoot	148.9	108.9	6.18.5	126.2	13.37	136.2	-	160.6	-	165.8	**697.7**
HEREN 40 +											
Gerrie Dijkstra	1.29.9	89.9	5.16.8	105.6	**10.48**	108.0	18.55.0	113.5	42.20.4	127.0	**544.0**
Ton Peeters	1.27.8	87.8	5.29.0	109.7	11.28	114.7	20.13.7	121.4	41.45.2	125.3	**558.9**
Piet Swaans	1.25.0	85.0	5.31.8	110.6	12.16	122.7	-	134.9	42.57.7	128.9	**582.1**
Henk van de Ven	1.37.0	97.0	5.48.9	116.3	12.06	121.0	20.49.3	124.9	**43.22.6**	130.1	**589.3**
Henk van Gerven	1.32.6	92.6	-	141.1	11.58	119.7	20.41.7	124.2	43.44.5	131.2	**608.8**
Ger van Heesch	1.38.5	98.5	**6.24.0**	128.0	13.44	137.3	-	134.9	**47.35.3**	142.8	**641.5**
Hans van Hal	1.38.0	98.0	-	141.1	13.22	133.7	-	134.9	51.28.4	154.4	**662.1**
HEREN SENIOREN +JEUGD											
Erik Aarts	1.21.3	81.3	4.54.4	98.1	10.12	102.0	18.18.8	109.9	38.46.7	116.3	**507.6**
Roland van Loon	1.28.1	88.1	-	122.8	11.10	111.7	-	138.3	39.52.5	119.6	**580.5**
Ronald vd Vonderv	-	98.1	5.59.6	119.9	12.22	123.7	21.22.6	128.3	**43.53.9**	131.7	**601.7**

Puntentelling: voor alle afstanden wordt de tijd teruggerekend naar het aantal seconden per 500 meter. De 1500 metertijd wordt dus door 3 gedeeld en dat aantal seconden zijn je punten. Als je een onderdeel mist krijg je het aantal punten van de langzaamste loper in die categorie plus 10. De loper met het laagste puntenaantal wint de competitie. Je mag maximaal twee onderdelen missen anders word je niet in de tabel opgenomen. Vetgedrukt zijn tijden die verbeterd zijn t.o.v. vorig jaar.

Het laatste onderdeel van de interne competitie 2006, de 5000 meter op de baan, was dinsdag 26 september met 30 deelnemers. Na afloop werden de prijzen in de diverse groepen uitgereikt in Sporthal De Kemmer.

Er gaan al langere tijd stemmen op om tot een andere opzet te komen van de interne competitie onder andere over de afstanden (b.v. 400 m in plaats van de incourante 500 m, een gemakkelijkere puntentelling, de 5000 meter ook bij het Montfortanenklooster enz). Goede ideeën hiervoor zijn welkom bij: Adrie Vermeeren (a3vermeeren@zonnet.nl)

UITSLAGEN

26 september 2006 **AVO INTERNE COMPETITIE, OIRSCHOT** *(individueel)*

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
5000 m	Eric Aarts		Msen	0:18:18			16,39
	Gerrie Dijkstra		M40	0:18:55			15,86
	Henk van de Heuvel		M50	0:18:59			15,80
	Ton Peeters		M40	0:20:13			14,84
	Piet van Oirschot		M50	0:20:39			14,53
	Henk van Gerven		M40	0:20:41			14,50
	Henk van de Ven		M40	0:20:49			14,41
	Ronald van de Vondervoort		M40	0:21:22			14,04
	Nellie van Beers		V45	0:21:47			13,77
	Ad van Zelst		M60	0:21:54	pr	cr	13,70
	Ad van Heerbeek		M50	0:22:12	pr		13,51
	Cees Koppen		M50	0:22:47			13,17
	Tineke van de Heuvel		V45	0:22:55	pr		13,09
	Adrie Louwers		M50	0:23:06	pr		12,99
	Jan Heijms		M50	0:23:13			12,92
	Erik van Ingen		M50	0:23:21			12,85
	Laurent Linssen		M60	0:23:41	pr		12,67
	Jozé van de Burgt		V45	0:24:16			12,36
	Arianne Timmermans		Vsen	0:24:16	pr		12,36
	Anthony Conijn		M50	0:25:05	pr		11,96
	Jeanne Kemps		V45	0:25:08			11,94
	Leny de Croon		V45	0:25:13			11,90
	Karin Timmermans		Vsen	0:25:47			11,64
	Marjon de Kort		V35	0:26:17			11,41
	Anita Timmermans		V35	0:26:17	pr		11,41
	Ben Vogels		M50	0:26:39			11,26
	Linda Timmermans		Vsen	0:27:06			11,07
	Joke Bullens		V35	0:28:37			10,48

Bij de start van de 5000 meter: Henk, René, Ronald, Henk, Anthony, Ton, Cees, Piet, Erik, Jan, Gerrie, Adrie, Erik

30 september 2006 **23e HART VAN BRABANTLOOP, TILBURG e.o.** *(estafette)*

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
4,3 km	Jeanne Kemps	35e		0:20:48			12,40
7,4 km	Hennie van Rijt	60e		0:34:11			12,99
5,6 km	Jac van Heerebeek	20e		0:23:15			14,45
3,0 km	José van de Burgt	13e		0:13:40			13,17
6,4 km	Henk van Gerven	17e		0:27:04			14,19
11,7 km	Henk van de Heuvel	18e		0:45:21			15,48
8,8 km	Adrie Louwers	35e		0:38:10			13,83
12,2 km	Ruud van Woensel	9e		0:43:49			16,71
6,1 km	Janny Bayens	39e		0:29:26			12,43
8,7 km	Ronald van de Vondervoort	39e		0:37:44			13,83
7,7 km	Gerrie Dijkstra	16e		0:30:19			15,24
5,5 km	Arja Oerlemans	46e		0:29:00			11,38
6,8 km	Mari Oerlemans	59e		0:33:51			12,05
5,0 km	Tineke van de Heuvel	21e		0:22:17			13,46
5,0 km	Ad van Zelst	53e		0:21:38			13,87
totaal:							
105 km	team AVO - Running Support	20e		7:30:33			13,99

UITSLAGEN *(vervolg)*

8 oktober 2006 **23e MARATHON EINDHOVEN**

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
42,2 km	Henk van de Heuvel	5e	M50	3:00:20			14,04
	Henk van de Ven	207e	Mrecr	3:34:26	pr		11,81
	Henk van Gerven	26e	M45	3:35:05			11,77
	Piet van Oirschot	28e	M50	3:46:26	pr		11,18
	Mari Oerlemans	12e	M55	3:54:50			10,78
	Tineke van de Heuvel	7e	V45	3:59:40			10,56
21,1 km	Ton Peeters	18e	M40	1:28:31			14,30
	Frans van de Staak	8e	M50	1:28:37			14,29
	Roland van Loon	26e	Msen	1:31:13			13,88
	Adrie Louwers	13e	M50	1:33:15			13,58
	Nellie van Beers	3e	V50	1:35:33		cr	13,25
	Ad van Heerbeek		Mrecr	1:37:58			12,92
	Ronald van de Vondervoort		Mrecr	1:38:35	pr		12,84
	Ad van Zelst	8e	M60	1:39:28			12,73
	Bert van Hoof		Mrecr	1:39:58			12,66
	Jac van Heerebeek	38e	M45	1:40:24			12,61
	Ad van Boven		Mrecr	1:40:38			12,58
	Cees Koppen	34e	M50	1:42:58			12,30
	Ger van Heesch		Mrecr	1:44:07	pr		12,16
	Laurent Linssen	5e	M65	1:50:24			11,47
	Jan Kemps		Mrecr	1:54:11			11,09
	Adrie van de Wal		Mrecr	1:54:39			11,04
	Arja Oerlemans		Vrecr	1:55:32			10,96
	Maarten Roozen		Mrecr	1:56:19			10,88
	Anthony Conijn		Mrecr	1:57:41	pr		10,76
	Ben Vogels		Mrecr	1:58:21			10,70
	Silvia Tempelman	10e	V50	2:00:13	pr		10,53
	Lenie Heijms		Vrecr	2:01:12			10,45
	Juul van Gerwen		Mrecr	2:02:30			10,33
	Anita Timmermans		Vrecr	2:02:40			10,32
	Marion de Kort		Vrecr	2:04:19			10,18
	Hans Büsgen	57e	M50	2:05:36			10,08
	Jan Joosen		Mrecr	2:06:42			9,99
	Twan Witlox		Mrecr	2:08:13			9,87
	Jeanne Kemps		Vrecr	2:10:29			9,70
	Jeanne van Oirschot		Vrecr	2:10:29			9,70
6 km	Marita van Hoof		Vrecr	0:36:00			10,00

** clubrecord categorie V50 onder voorbehoud goedkeuring recordcommissie*

Gerrie Dijkstra in de marathon van Eindhoven, aangemoedigd door de AVO-deelnemers aan de halve marathon (het mocht niet baten, Gerrie viel uit na de eerste ronde).

UITSLAGEN *(vervolg)*

15 oktober 2006 **31e ING MARATHON AMSTERDAM**

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
42,2 km	Ton Smetsers		M35	4:40:44			9,02

Ton Smetsers was de enige AVO-er die naar Amsterdam was afgereisd

Anthony Conijn en Ben Vogels in Eindhoven

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**

TRAININGEN

trainingsschema oktober 2006		
ma	30	HL 50 min
di	31	W-up, viaduct op en af, op DL2 en af DL1, 15 min HL
wo	1	DL 2 10 km
do	2	W-up 1000 m + 5x(700 m I=90%) +1700 m 15 min HL
vr	3	rust
za	4	Rustige DL 1 75 min
zo	5	Bosloop 60 min
ma	6	HL 50 min
di	7	W-up 3x (6 – 4 – 2 min) I DL3, p 1 min dribb. Sp = 5 min HL 15 min HL
wo	8	DL 2 12 km
do	9	W-up 45 min DL1 + 5x versnell lp 80 m 15 min HL
vr	10	rust
za	11	Rustige DL 1 60 min
zo	12	Bosloop 50 min
ma	13	HL 50 min
di	14	W-up ritme training 2series,12x (100 m rustig 100 m iets sneller), 15 min HL
wo	15	DL 2 14 km
do	16	W-up 50 min DL1, 10 min HL
vr	17	rust
za	18	Rustige DL 1 75 min
zo	19	DL 1 60 min
ma	20	HL 50 min
di	21	W-up 45 min DL1 + 5x versnell lp 80 m 15 min HL
wo	22	DL 2 10 km
do	23	W-up minutenloop 12-10-8-6-4, I=DL2 , P 2 min HL, 15 min HL
vr	24	rust
za	25	Rustige DL 1 60 min
zo	26	Bosloop 50 min
ma	27	HL 50 min
di	28	W-up viaduct op en af, op DL3 en af DL1, 15 min HL
wo	29	DL 2 12 km
do	30	W-up 7x 4 min DL 3 p 2 min dribb. 15 min HL
vr	1	rust
za	2	Rustige DL 1 75 min
zo	3	Bosloop 60 min
ma	4	HL 50 min

Trainingen: 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 (cross trainingen, vanaf bosbad De Kemmer)

LET OP: trek als je in het donker loopt altijd een reflecterend hesje aan

WANDELEN

Wandelprogramma 2006

datum	*tijd*	*startpunt*	*afstand*	*begeleider*	*telefoon*
za 4 nov	9.00	Manege Vierspan	12-15km	Jo Roosen	0499-573394
	8.00	Manege Vierspan	ca. 30km	Cees van Rijen	0499-572887
za 11 nov	9.00	Oude Postkantoor	12-15km	Ciska van Beers	0499-575444
za 18 nov	9.00	't Stokske Moergestel	12-15km	Ton v der Sande	013-5134266
za 25 nov	9.00	's-Heerenvijvers	12-15km	Mia Heijms	0499-550560
za 2 dec	9.00	Watermolen Spoordonk	12-15km	Josje Franken	0499-571543
	8.00	Watermolen Spoordonk	ca. 30km	Gerard v Overbeek	0499-571667
za 9 dec	9.00	Heilige Eik	12-15km	Ton v der Sande	013-5134266
za 16 dec	9.00	Leugenbankjes Oisterwijk	12-15km	Aaf Gerritsen	0499-575512
za 23 dec	9.00	't Stokske Moergestel	12-15km	Ton v der Sande	013-5134266
za 30 dec	9.00	Sporthal de Kemmer	12-15km	Maarten Kaptein	0499-572472

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

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?

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

JEUGD, WINTERSPORT 2007

Beste AVO-leden,

Zoals jullie waarschijnlijk wel weten hebben onze pupillen en Junioren D al jaren een leuk en sportief kamp. De oudere junioren hebben een jaarlijkse juniorenactiviteit hetgeen een leuke dag is, maar vergeleken met het kamp van de jongere leden natuurlijk nog altijd wat 'magertjes'. Zeker voor de oudste jeugdleden en neosenioren bestaat eigenlijk geen echte wat grotere activiteit. De gedachte om hier verandering in te brengen speelde al wat langer door mijn hoofd, maar mijn toetreden tot het bestuur en de jeugdcommissie maakte alles natuurlijk wat makkelijker.

Ruim een half jaar geleden bracht ik mijn idee eerst in de jeugdcommissie naar voren, waar het nog enigszins sceptisch werd ontvangen. Het idee dat ik opperde was, dat het misschien wel iets zou kunnen zijn om eens in de 2 jaar met de oudere junioren, neosenioren en hun trainers op wintersport te gaan. Het is een vrij hechte groep, een uitzondering daargelaten zit iedereen er al jaren bij. Ik ben vervolgens aan de slag gegaan met het verzamelen van informatie en naarmate het plan meer vorm kreeg verdween de scepsis. Toen ik hier en daar onder junioren hun enthousiasme peilde bleek er dat ten overvloede!! De reis is inmiddels geboekt en de aanbetaling gedaan, dus de reis gaat door!! (N.B. behoudens onvoorziene omstandigheden)

Goed, waar gaan we dan naartoe? Die informatie zal ik hier beknopt weergeven:

Verblijf:
Hotel Etoile des Neiges, Le Corbier
Heenreis:
zondag 18 februari 2007 (aankomst maandag 19 febr. tussen 7.00 – 9.00u)
Terugreis:
donderdag 22 februari 2007 (aankomst NL vrijdag 23 febr. rond 7.30u)
Vervoer:
Per luxe Royal Class touringcar
Opstapplaats:
Eindhoven Airport
Opstaptijd:
wordt nog nader bepaald
Materiaalhuur (alle dagen):
classic €40, premium €55, expert €70

Hotel Etoiles des Neiges

Arrangement:
- 3 overnachtingen daar
- 4 dagen skien/snowboarden (310km piste)
- ontbijt en avondeten
- linnengoed en handdoeken tijdens het verblijf

Prijs: **289 euro p.p.*** Hierbij zit dus inbegrepen: de busreis heen en terug, de overnachtingen tijdens het verblijf op het skigebied, beddengoed en handdoeken, de 4-daagse skipas en het ontbijt en avondeten. Voor eigen rekening komen dus slechts twee dingen: materiaalhuur (indien nodig) en dranken in restaurants, cafés ed.

Een belangrijk voordeel van deze bestemming is dat de service in het Aparthotel Etoile des Neiges geheel NEDERLANDSTALIG is. Naast een bar is er ook een relaxruimte met pooltafel, voetbalspel, internet (tegen betaling) en een leeshoek. Bovendien heeft elke kamer zijn eigen badkamer en toilet!

Ik kan natuurlijk nog pagina's langer doorgaan over deze (mid)week, maar ik vermoed iedereen hiermee (voorlopig) voldoende geïnformeerd te hebben.

Mochten er reacties en/of vragen zijn, schroom niet en mail naar chr_vd_ven@hotmail.com.

Grtzzz,

René van de Ven

---

*Voor jeugdleden zal dit bedrag nog worden bijgesteld vanwege een bijdrage vanuit de 'jeugdpot'. Dit geldt dus niet voor (neo)senioren en trainers/begeleiders.

JEUGD

Hallo jeugdleden, ouders en fans van onze atletiekclub AVO.

Terug van een zeer geslaagd kampeer weekend in Eersel ga ik proberen van al die leuke verslagen tekeningen en foto's een mooi clubblad te maken. Wat hebben wij met z'n allen genoten van het mooie weer en de spelen. Om nog maar niet te spreken over het nachtspel. Ieder jaar een spannend onderdeel van het weekend. En wat hebben de deelnemers veel durf zolang wij binnen zijn in de kampeerboerderij. Lees en geniet van de verslagen van en door de pupillen junioren en begeleiding.
Lees ook met volle aandacht het nieuws over het cross circuit wat begin november van start gaat.
Het reglement heeft vorige maand in het clubblad gestaan dus bewaar de uitgaven zodat je op de hoogte bent van de spelregels.
Voor belangstellende is er een overzicht, van de crossen van onze regio, in boekvorm af te halen bij Tiny vd Ven. Ook via de website kun je alles lezen over het cross circuit van regio 14.
In de laatste week van september hadden wij onze jaarlijkse clubkampioenschappen meerkamp gehad, de uitslagen staan nu vermeld.
Overzichten en indelingen voor het winterseizoen worden zo snel mogelijk na de herfstvakantie mee gegeven.
Veel lees plezier en vergeet niet een cd rom, af te geven indien je belangstelling hebt voor de kampfoto's.
Wij hopen jullie allemaal weer te zien op de trainingen en cross wedstrijden.

Groetjes Tiny.

JEUGD, WEDSTRIJD- en ACTIVITEITENKALENDER

waar?	*wanneer?*	*wat?*	*wie?*	*hoe laat?*
Reusel	28 okt. (za)	Indoor	Pup. Jun D	
Boxtel	29 okt. (zo)	Sparrenbosloop	jeugdleden	
*Bladel No Limits	5 nov. (zo)	Verspaandonkcross	jeugdleden	
*Tilburg	11 nov.(za)	int. Warandeloop	jeugdleden	
*Veldhoven	19 nov. (zo)	Campuscross	jeugdleden	
Kaatsheuvel	25 nov.	Maresia cross	jeugdleden	
Helmond	25 nov.	Molenvencross	jeugdleden	
Oirschot	*29 nov.(wo)*	*Sinterklaasviering*	*pupillen*	*13.30u.*
Oirschot	29 nov.	training	junioren D 1e jaars	
Baarle-Nassau	2 dec.	Enclave cross	jeugdleden	
Den Bosch	9 dec.	Engelenmeer cross	jeugdleden	
Deurne	9 dec.	Zandboscross	jeugdleden	
Drunen	10dec.	indoor	pupillen	
Uden	16 dec.	indoor	pup. + Jun C/D/B	
*Reusel	17 dec.	Allco L'Avant Sylvestrecross	jeugdleden	
*Oirschot	31 dec.	De Meeuw Auwjaorscross	jeugdleden	

* 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, 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

16 okt t/m 20 okt	Herfstvakantie
25 dec t/m 5 jan	Kerstvakantie
19 febr t/m 23 feb	Carnavalsvakantie

JEUGD, UITSLAGEN

24 september 2006 **CLUBKAMPIOENSCHAP MEERKAMP, OIRSCHOT**

J pup C	*40m*	*hoog*	*ver*	*bal*	*kogel*	*600m*	*ptn*	*pl*
Cock Schuncken	7.9	0.95 pr	2.65 pr	28.63 pr	3.81	2.30.0	1229	1e
Giel v Hagen	8.9	0.80 pr	2.36	12.78 pr	4.31 pr	2.40.0	663	2e
Luuk Priem	9.1	0.50	2.18 pr	9.27 pr	3.14	3.29.0	255	3e
M pup C	*40m*	*hoog*	*ver*	*bal*	*kogel*	*600m*	*ptn*	*pl*
Nina vd Pasch	7.6	1.00 pr	3.01	14.86 pr	4.58	2.19.0	1342	1e
Merle v Bommel	9.3	0.70	2.20 pr	10.73 pr	2.54 pr	3.05.0	232	2e
J pup B	*40m*	*hoog*	*ver*	*bal*	*kogel*	*1000m*	*ptn*	*pl*
Damian Voet	8.0	1.05 pr	2.69	16.27 pr	4.26 pr	4.46.0 pr	1133	1e
Bart v Hout	7.8	0.90 pr	2.92	14.05	3.26	4.43.0	997	2e
Bart v Leeuwen	8.2	1.00 pr	2.42	10.04	3.44	5.11.0	760	3e
Bas Mencke	8.8	0.75	1.89	9.12	4.19	5.14.0 pr	423	4e
M pup B	*40m*	*hoog*	*ver*	*bal*	*kogel*	*1000m*	*ptn*	*pl*
Britt vd Branden	9.7	0.90 pr	2.10	11.28	3.83	5.59.0	440	1e
J pup A	*60m*	*hoog*	*ver*	*kogel*	*speer*	*1000m*	*ptn*	*pl*
Sam vd Pasch	9.8	1.20	3.72	6.64 pr	16.65	4.03.0	2026	1e
Jordi Bloemsma	10.5	1.25	3.45	5.41	17.84 pr	3.58.0	1880	2e
Teun Schuncken	10.9	1.05	2.88	6.82 pr	10.76	4.22.0 pr	1388	3e
Stan v Hagen	10.2	1.00	3.12	5.29 pr	10.35 pr	4.23.0 pr	1382	4e
Jeroen de Bresser	11.1	1.05	2.93	6.03 pr	13.14 pr	4.46.0	1296	5e
Mark v Nuenen	11.4	1.20	3.10	6.04 pr	11.99 pr	5.22.0	1270	6e
Giel Peeters	12.6	0.85	2.30	3.82	6.39	4.34.0	576	7e
M pup A	*60m*	*hoog*	*ver*	*kogel*	*speer*	*1000m*	*ptn*	*pl*
Sam Tholen	10.0 pr	1.20 pr	3.36 pr	5.23 pr	6.02	4.36.0	1442	1e
Lotte Verhoeven	10.8	1.00	3.08	5.23 pr	12.25	4.35.0	1292	2e
Lyn Neggers	11.0	1.10 pr	2.67	4.47	11.33 pr	4.46.0	11.45	3e
Bo vd Branden	11.2	0.90	2.85	3.66	6.04 pr	-	6.85	4e
Yessa Meijs	12.3	0.95 pr	2.45	4.53	8.97	5.30.0	6.61	5e
Anne Machielsen	12.7	1.00	2.20	4.42	6.34	5.59.0	5.30	6e

JEUGD, UITSLAGEN *(vervolg)*

24 september 2006 CLUBKAMPIOENSCHAP MEERKAMP, OIRSCHOT

J jun D	*80m*	*hoog*	*ver*	*kogel*	*discus*	*speer*	*1000m*	*ptn*	*pl*
Tom Meijs	13.1	1.20	3.57	6.23	12.90	14.63	4.15.0	1963	1e
Paul Robben	14.4	1.10	3.12 pr	5.29 pr	15.05 pr	21.11pr	4.45.0	1673	2e
Geert v Hersel	14.5	1.00	3.18	5.24	13.28	16.67pr	4.42.0 pr	1482	3e
Gijs v Hagen	13.7	1.15	3.19	4.29	10.63	10.58pr	4.30.0	1443	4e
M jun D	*60m*	*hoog*	*ver*	*kogel*	*discus*	*speer*	*1000m*	*ptn*	*pl*
Noukje Verhoeven	10.1	1.25	3.07	8.02	17.68	18.15	5.41.0	1957	1e
J jun C	*100m*	*hoog*	*ver*	*kogel*	*discus*	*speer*	*800m*	*ptn*	*pl*
Mark de Man	14.0 pr	1.30 pr	4.30	9.26	31.35	31.82	3.03.0	3247	1e
Joost de Man	13.4	1.50	4.68 pr	7.08	21.08	20.63pr	2.56.0	3138	2e
Mark vd Pasch	15.4	1.30 pr	3.55	-	19.75 pr	13.94	-	1641	3e
Bram Derks	16.8 pr	1.25	2.00	-	19.03	21.85	-	1313	4e
M jun C	*80m*	*hoog*	*ver*	*kogel*	*discus*	*speer*	*800m*	*ptn*	*pl*
Karin Timmermans	12.7	1.40	4.05	7.71	15.33	22.19	3.03.0	2599	1e
Sanne Heijmans	14.3	1.10	3.04	5.29 pr	12.08 pr	11.26	4.11.0 pr	1255	2e
J jun B	*100m*	*hoog*	*ver*	*kogel*	*discus*	*speer*	*1500m*	*ptn*	*pl*
Jeroen der Kinderen	15.3	1.35 pr	3.60	7.99	27.36	29.16	7.24.0 pr	2193	1e
M jun B	*100m*	*hoog*	*ver*	*kogel*	*discus*	*speer*	*800m*	*ptn*	*pl*
Linda Timmermans	17.0	1.15	3.59	6.57	16.54	17.98pr	3.36.0	1671	1e
J jun A	*100m*	*hoog*	*ver*	*kogel*	*discus*	*speer*	*1500m*	*ptn*	*pl*
Robbert vd Kerkhof	13.4	1.40	4.85	10.69	23.30	37.10pr	6.00.0	3073	1e
Bart Noijen	14.1	1.75	4.65	9.40	19.71	26.82pr	5.48.0	2967	2e
M Sen	*100m*	*hoog*	*ver*	*kogel*	*discus*	*speer*	*1500m*	*ptn*	*pl*
Martijn vd Ven	13.7	1.30	5.22	7.42	16.05	40.20	6.46.0	2624	1e
René vd Ven	-	1.50	4.50	10.05	-	43.45	6.17.0	2426	2e
V 55	*100m*	*hoog*	*ver*	*kogel*	*discus*	*speer*	*800m*	*ptn*	*pl*
Annie de Bresser	23.0CR	0.85CR	1.90CR	4.11CR	10.52CR	7.04CR	4.55.0CR	426	1e

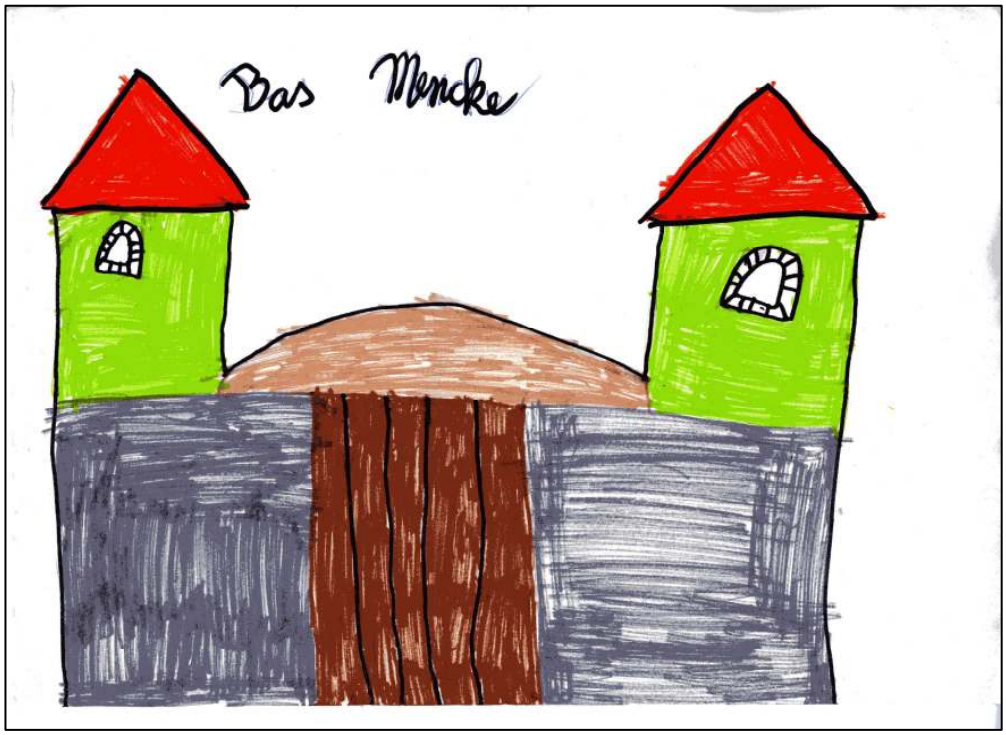
JEUGD, RUN2DAY CROSSCIRCUIT 2006/2007

Loopagenda regio 14

5 november 2006	Verspaandonkcross	No Limits	Bladel
19 november 2006	Campuscross	GVAC	Veldhoven
17 december 2006	Allco L'Avant Sylvestrecross	AVR'69	Reusel
31 december 2006	De Meeuw Auwjaorscross	AV Oirschot	Oirschot
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, KAMPEERWEEKEND EERSEL

Op de volgende pagina's verslagen, foto's en tekeningen van het kampeerweekend, waarvan het thema was: "De Middeleeuwen"



Namens Bert en mijzelf (Ans) willen wij alle kinderen, begeleiding, en alle ouders die meegeholpen hebben, heel hartelijk bedanken voor (alweer) een kampweekend dat zeer gezellig en geslaagd was.

BEDANKT ALLEMAAL!!!!!!!!!!!

Hallo Tiny, Mag ik jou bij deze nogmaals bedanken voor het geslaagde weekend met iedereen van de A.V.O.

Tot de volgende keer!!!!!

Hoi Tiny,
Onze Meiden vonden het kamp helemaal geweldig,het zijn nu twee blijde guppen omdat ze het zo leuk hebben gehad ! Ze zijn wel flink moe ,maar dat hoort er bij. Jij zult ook wel flink moe zijn,rust maar goed uit ,het was weer zeer Geslaagd !

Bedankt, Groetjes Elle v.d Boom.

Vrijdagavond 18.00u. Veel gesjouw, volle auto's, enz. op weg naar De Hazelaar, in Eersel.
We moesten vragen beantwoorden en zo kwamen we dan in Eersel. De ragen waren moelijk maar wel leuk. Compliment voor diegene die het verzonnen heeft.
We hadden de 1e keer een vrouw aangehouden en die schrok van ons. De 2e keer gingen we een cafe binnen en die mensen wisten 1 vraag meteen en wij blij. Wij waren gered, wij kwamen bij het kamp aan. Wij waren blij dat wij er waren. We hebben onderweg niet zoveel gedaan. Auto in auto uit, Jan (chauffeur) deed meer dan wij. Dat was echt toppie.

Lyn, Noukje, Martine.

JEUGD, KAMPEERWEEKEND EERSEL *(vervolg)*

Wij begonnen dit jaar met een speurtocht . We moesten met de auto naar de H.eik rijden .
Daar moesten we de eerste opdracht uitvoeren .
Hierna moesten we een oude watertoren gaan zoeken in Beers .
We hebben er heeeeeeeeeeeeeeeeel lang over gedaan maar nu weten wij ook waar hij staat.
De volgende opdracht was om door het bos naar het meer te gaan en kijken in welk Natuurreservaat het meer valt .
Ons mam ging naar het bordje kijken wat er op stond we dachten dat er op stond natuurreservaat maar er stond op naturistenkamp.(er was niemand te zien ook Tiny en Harry niet)
Zo kwamen we na acht opdrachten aan in Eersel.

Groetjes Jeroen de Bresser

Zaterdagavond
Hadden wij een spooktocht. Het was niet echt eng, maar wel leuk. (hoe zo niet eng, waarom gingen jullie dan steeds over de pad en niet dwars door het bos).
We moesten vanalles doen, maar het duurde iets te lang dus gingen we terug en toen slapen. Noukje.
zaterdagochtend
De riddertest was heel leuk. Dan moest je 2 dobbelsten gooien en als er dezelfde plaatsjes bovenop lagen, dan mocht je hengelen.
Als de plaatsje niet hetzelfde waren moets je onder zeil door kruipen, touwtje springen, tegen een ballon aan springen en hockeen.Ook was de paarden race heel leuk. Britt moets zaklopen, maar er lag een veel te kleine zak en toen kon ze er niet goed mee springen en dat was heel grasppig.
Bij Snobby en Martijn was het ook heel grappig. Alleeen het nat spuiten met de waterpistool was niet zo, leuk. Het draken spel was superleuk.

Groetjes van Sabine, Britt, en Anne.

Verslag van de junioren,die samen zijn gaan fietsen.

Mountainbike.

Paul: Er waren mooie mountainbike paden.
Omdat ik een fiets had met alleen een goede voorrem was ik over de kop gegaan. Ik ben erg vies geworden, maar dat maakt niet uit.
Rob: De jongens hebben erg hun best gedaan. De heuveltjes mochten best een stuk hoger zijn. Gelukkig was de grote plas diep genoeg. Ondanks de 2 valpartijen en wat materiaal pech is iedereen heel terug gekeerd.
Sjors: Wij hebben gefietst met de mountainbike. Toen we begonnen hadden we meteen de foute weg.
Het was heel leuk en we zijn allemaal héél vies geworden.
Tom: Het was natuurlijk erg leuk. We waren door een diepe plas gereden en waren meteen erg vies. Aan het eind was er een sprint die ik had gewonnen.
Gijs: Ik vond het erg leuk. Maar we hadden een race gedaan en ik was met de fiets gevallen en mij spatbord en voorlamp lagen eraf. Maar ik heb wel genoten.
Geert: Ik ben mijn remblok kwijt geraakt. We waren bijna in België geweest. We reden door diepe plassen.
Noukje: Het fiesten was heel leuk, en dit was onze Yell.
Noukje- fiets-fiets-fiets
Manita: we doen het niet voor niets
Noukje: België België België
Martine; daar zijn wij ook geweest
Manita: dat was toch echt een feest
Noukje: we reden door een plas

Met mij, (Noukje), Martine, en Manita van der Pasch.

JEUGD, KAMPEERWEEKEND EERSEL *(vervolg)*

Verslag kampweekend Eersel D'n Hazelaar.

Na vele uren voorbereiding is het zover dat je kunt vertrekken. Auto's vol met spel materiaal, eten, drinken en natuurlijk de kids zelf. De opening van het kamp met als thema; De Middeleeuwen. Via opdrachten kon men proberen de code te ontcijferen zodat het kasteel toegankelijk werd. Hierna kwamen er lekkere dingen te voorschijn.
Toen moesten de kasteel bewoners nog tevoorschijn komen. Dat was een hele klus want er waren alleen foto's ter beschikking, en die waren gemaakt in de periode dat de bewoners kleuter waren of baby. Ze waren wel mooi.
Rond 22.00u. waren de pupillen met alle opdrachten klaar. Ook de junioren, kwamen langzaam aan binnen gedruppeld. Sommige met wel erg grappige antwoorden.
Zij hadden onderweg vragen te beantwoorden zoals;
Wie heeft de oude toren in Oostelbeers verwoest? Maarten van Rossum had het antwoord moeten zijn maar onze junioren denken daar anders over.
Het was iemand uit Oostelbeers, niemand, of zomaar enkele mannen.
De grafheuvels in Oerle daar hebben ze nog nooit van gehoord. Maar vragen over onze kapel(H. Eik) daar zijn ze goed in. Die hadden ze allemaal goed.
Het was door de chauffeurs op gevallen dat bijna niemand alleen naar een object toe was gelopen. Zouden ze dan toch meer schrik hebben in het donker????
Na diverse opdrachten, drinken, en wat lekkers, werden de bedden opgezocht. Niet om te slapen bleek na vele uren maar om te kletsen, moppen en sterke verhalen te vertellen. En over en weer hollen naar de jongens en de meisjes slaapkamers.

<u>Zaterdagochtend:</u>
7.15u. Wat was het stil in de boerderij. Waren de gasten al naar huis???????
7.45u. Er kwam meer geluid uit enkele kamers. Binnen een half uur was zelfs iedereen aan tafel en werden er boterhammen, thee, melk en koffie in een sneltrein naar binnen gewerkt.
De rust was voorgoed verdwenen. Hier en daar klonk een grote geeuw, of zat er nog eentje verdwaasd rond te kijken.
Voordat de laatste boterham erin ging klonk nog een feestlied voor de jarige "Peter Derks".
Na het eten namen enkele kinderen het initiatief om buiten te spelen en al snel hadden vele iets gevonden om zich bezig te houden.
Intussen werd er door de begeleiding een aantal middeleeuwse spelen uitgezet op het buiten terrein.
Ring steken, Willem Tell baan, hengelput, ridderproef, paardenrenbaan, draakspel, de herberg, kasteel bouwen, tovenaarshoed.
10.00u. Alle pupillen, enkele als ridders

verkleed begonnen aan deze spelronde en de junioren begaven zich naar de mountainbikes. Voor ieder wat wils. Intussen arriveerde Maarten, Jan en Anthony, om te zien hoe de jeugd bezig is op het kamp. De sfeer was geweldig. Iedereen heeft volop mee gedaan en kon alle spelen op zijn niveau uit voeren.
Onze keukenteam, Ans en Bert, hadden om 12.30u alles in gereedheid gebracht voor de lunch.
GEWELDIG!
Na de middag met de hele groep naar het bos voor het kaperspel. Dit keer van inhoud aangepast aan het thema. Verover zoveel mogelijk kasteelbewoners.

JEUGD, KAMPEERWEEKEND EERSEL *(vervolg)*

Er werd volop gerend, door de kinderen maar ook de tikkers lieten zich niet uit het veld slaan.
Moe, maar voldaan keerden wij om 16.15u. terug naar de boerderij.
Even uitrusten en wat lummelen.
Warm eten, en wat voor?
Bert, Jan en Ans hadden een voortreffelijke maaltijd voor iedereen klaar staan.
Er bleef weinig, zowat niets over. Soep, frietjes, komkommer, rijst, vla, er was volop keuze.
De avond werd begonnen met afscheid nemen van 2 jeugdcommissieleden, Jolanda Derks en Anita Timmermans. Hiervoor een attentie gemaakt met de kinderen.
Een dankwoord aan deze 2 fantastische ouders die zich enkele jaren intensief hebben ingezet voor onze jeugdleden. Anita en Jolanda: bedankt namens onze jeugdleden, wij hebben veel plezier gehad van jullie inzet.

Recordspelen, gezelschapspelen werden tevoorschijn gehaald en ieder kon zich uitleven in de zaal.
Intussen werden er voorbereidingen getroffen voor het avondspel.
De jongste pupillen een tochtje over het speelveld, versierd met pompoenen, spookjes en een heksenhut. De opdracht voor deze groep: ontdek de code voor de schatkist.
Gelukkig hadden zij deze ontdekt en kon de schatkist geopend worden.
22.00u. Nachtspel voor de anderen in het bos.
Waren ze van tevoren nog volop sterke verhalen aan het vertellen, eenmaal in het bos waren de deelnemers, op een hand te tellen die dwars door het bos durfde te gaan.
Maar ja, de PEST was uitgebroken.
Na dit spektakel, intussen bijna 24.00u. was de vermoeidheid aan de gezichten af te lezen.
Een hapje en een drankje en vele kids vielen op bed. Slapen was er nog niet bij.
Ook wij namen even de tijd om na te kletsen.

Zondagochtend:
Dit keer hadden anderen het geluk om de stilte te ervaren. Omdat Rob daar denk ik niet goed tegen kan had hij het alarm knopje van de megafoon maar aangezet. Dit hielp. Binnen een half uur waren vele stoelen bezet in de zaal en het ontbijt smaakte goed.
Er kwamen verhalen los van het avondspel, wie waren jullie, wie was wie, en is de pest daar nu weg?enz. Hoe zo? Niemand bang!!!!
Tussen de rondrennende kids werden de spullen verzameld voor de spelochtend in het bos.
10.15u. Begeleiding heeft zijn plaats ingenomen. De kinderen gaan in groepjes de opdrachtjes spelen. De junioren begeleiden de pupillen. Iedereen is enorm aan het genieten van de spelletjes, maar ook van het fantastische na zomer weer.
12.30u. De lunch met warme snacks is weer op en top in orde. Iedereen kan en gaat smullen van al het lekkers.
Vanwege het mooi weer kan dat allemaal buiten.
Het laatste dagdeel van dit kamp bestaat uit team spelen. Wie nog energie heeft neemt hieraan deel. Voetballen, slagbal worden door vele nog beoefend. De wat jongere deelnemertjes kiezen voor de zandbak, de schommel of spelen in en met het kasteel.
De opruimploeg gaat zich bezig houden met vegers en dweilen. En tegen 15.00u is iedereen aan het genieten van een lekker ijsje.
De afsluiting van dit weekend is een feit maar niet voordat de oorkonde is uitgereikt aan diegene die het beste was in zijn of haar onderdeel tijdens de recordspelen van zaterdagavond.

OUDERS, JUNIOREN, TRAINERS,
KEUKENTEAM, HET WAS WEER
GEWELDIG.
BEDANKT.
Tiny.

JEUGD, KAMPEERWEEKEND EERSEL *(vervolg)*

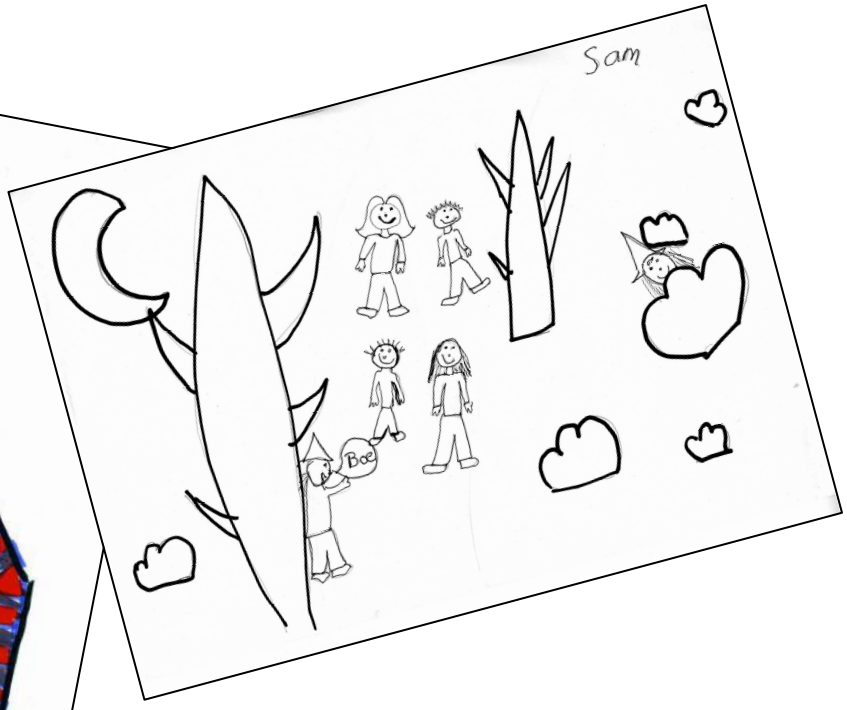
JEUGD, KAMPEERWEEKEND EERSEL *(vervolg)*

Zondag ochtend
Wij (meiden groep) waren heel moe. Jeroen d. Kinderen, en Karin waren niet moe. Daarna gingen wij lekker eten.
Boterhammen met: vlees, hagel, suiker, kaas. Daarna gingen we naar het bos. Daar waren geweldige spelen uit gezet. Zoals, schietboom, veldtocht, waterspelen, hindernisbaan, paardenrace, schietbaan, kogelbaan etc.
Van sommige spelen werd je erg nat, maar het was gewoon heel leuk.
Bo, Britt, Noukje, Demi, de Anne's 3x, Nina, Lotte, Bart, karin, Snobby(Robbert), Lyn, Kim, Jeroen K.

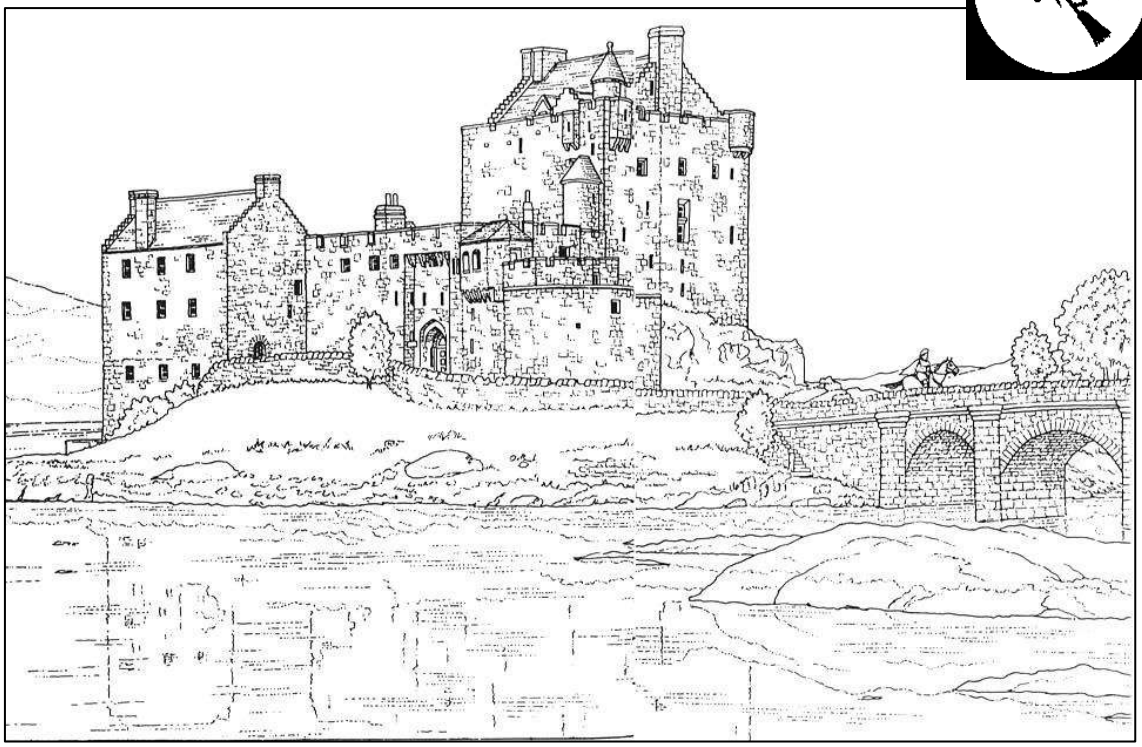
Hallo allemaal,
De spooktocht was heel erg leuk vooral de opdrachten.
Toen we enkele zieken moesten brengen vond ik het leukst.
En als die zieke man of vrouw aanraakte werd je besmet.
Maar eerst moest je ingrediënten zoeken.
De pompoenen konden we eerst niet vinden.
Robbert en Martijn waren pas leuk als ze je zagen kwamen ze heel zachtjes naar je toe en lieten ze je schrikken.
Soms zag je ze maar meestal niet.
En dat spel van zondag ochtend dat snoep schieten dan moest je met pijltjes op het snoepje richten dat op het bord hing.
En als je raak gooide kreeg je een snoepje maar als je twee keer raak gooide mocht je geen twee snoepjes.
Dat was wel jammer.
We hebben elke dag veel leuke spellen gedaan en met elkaar veel lol gehad.

Het het kamp van dit jaar was super leuk net als al die andere jaren.
Tiny, Manita en alle anderen die hebben meegeholpen bedankt en tot volgend jaar!

Groeten van Jordi Bloemsma.



JEUGD, KAMPEERWEEKEND EERSEL *(vervolg)*



Hoi allemaal,

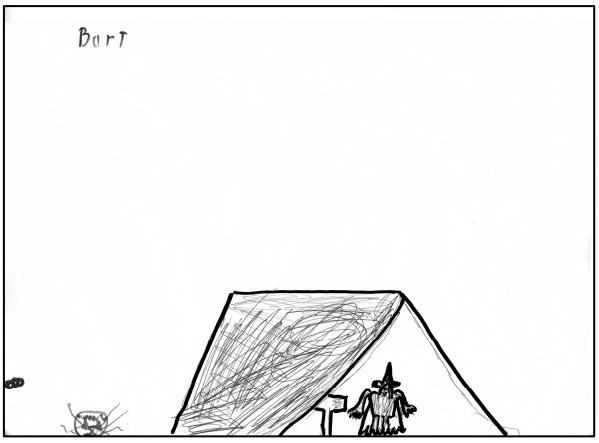
Wij vonden het kei leuk op atletiekkamp. Het was kei gaaf en Anne Machielsen is voor eerst mee op kamp geweest, maar zij vond het ook heel leuk.
Iedereen die niet mee zijn geweest kunnen heel veel spijt hebben want het was echt kei gaaf. Wij hebben er zelf geen spijt van dat wij mee op kamp zijn geweest.
We hebben op het kamp hele leuke spelletjes gedaan. De grotere zijn wezen mountainbike en de laatste twee meisjes Martine en Noukje die zijn heel erg vies geworden. Noukje was ongeveer het viest.
Ze waren ook in België geweest. Jullie denken dat niet waar is, maar toch is het waar ja ja ja ja ja!
We waren in het bos geweest en toen zijn we best vaak getikt maar toch was het leuk. En op het laatst hebben we nog een ijsje gehad en hij was lekker.

Groetjes van Anne Machielsen en Anne vd Boom

<u>Zaterdagavond</u>
Hadden wij een spooktocht. Het was niet echt eng, maar wel leuk. (hoe zo niet eng, waarom gingen jullie dan steeds over de pad en niet dwars door het bos).
We moesten vanalles doen, maar het duurde iets te lang dus gingen we terug en toen slapen. Noukje.
zaterdagochtend
De riddertest was heel leuk. Dan moest je 2 dobbelsten gooien en als er dezelfde plaatsjes bovenop lagen, dan mocht je hengelen.
Als de plaatsje niet hetzelfde waren moets je onder zeil door kruipen, touwtje springen, tegen een ballon aan springen en hockeen.Ook was de paarden race heel leuk. Britt moets zaklopen, maar er lag een veel te kleine zak en toen kon ze er niet goed mee springen en dat was heel grasppig.
Bij Snobby en Martijn was het ook heel grappig. Alleeen het nat spuiten met de waterpistool was niet zo, leuk. Het draken spel was superleuk.

Groetjes van Sabine, Britt, en Anne.

JEUGD, KAMPEERWEEKEND EERSEL *(vervolg)*



Tekening van Bart van Hout

Hallo allemaal,

De spooktocht was heel erg leuk vooral de opdrachten.
Toen we enkele zieken moesten brengen vond ik het leukst.
En als die zieke man of vrouw aanraakte werd je besmet.
Maar eerst moest je ingrediënten zoeken.
De pompoenen konden we eerst niet vinden.
Robbert en Martijn waren pas leuk als ze je zagen kwamen ze heel zachtjes naar je toe en lieten ze je schrikken.
Soms zag je ze maar meestal niet.

En dat spel van zondag ochtend dat snoep schieten dan moest je met pijltjes op het snoepje richten dat op het bord hing.
En als je raak gooide kreeg je een snoepje maar als je twee keer raak gooide mocht je geen twee snoepjes.
Dat was wel jammer.
We hebben elke dag veel leuke spellen gedaan en met elkaar veel lol gehad.

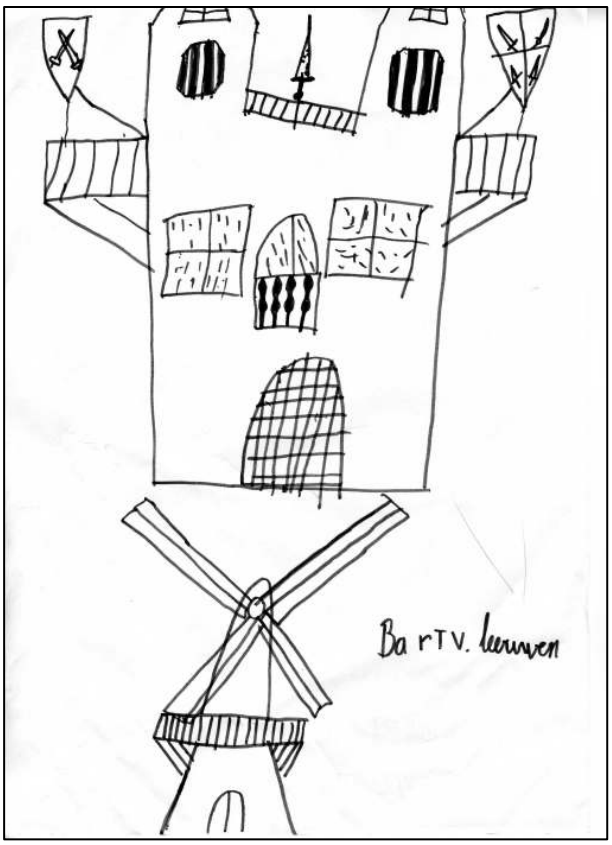
Het het kamp van dit jaar was super leuk net als al die andere jaren.
Tiny, Manita en alle anderen die hebben meegeholpen bedankt en tot volgend jaar!

Groeten van Jordi Bloemsma.

Verslag Spookspel.

Zaterdagavond hebben wij een spookspel gespeeld. We moesten als eerste *in de goede volgorde* een aantal ingrediënten verzamelen. Nadat we daarmee klaar waren kregen we een kaartje waarop een woord stond dat bij een bepaald onderwerp hoorde (b.v eten of een automerk). Dat kaartje moesten we aan iemand geven die besmet was met de pest. (En die avond liepen er heel wat zieke typen in het bos rond..) Als je de kaart aan de verkeerde persoon gaf, nam hij je kaartje in beslag. Als je de juiste persoon trof, ging hij met je mee naar de hoofdpost. Wie als eerste alle mensen had verzameld had gewonnen. (Sjors en ik dus!)
Wel een leuk spel.
Daarna liepen we (best moe) terug naar het kamp.

Tom Meijs.



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
bankrekeningnr. 13.88.61.021
correspondentieadres: Stapakker 1, 5688 PP 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

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@hetnet.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	0499-574091	
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. *Voor publicatie in clubblad, de website en plaatselijke pers.*
Doorgeven: uitslagen die niet op www.uitslagen.nl staan. Verder persoonlijke records en clubrecords.

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

Publiciteit. *Nieuws voor publicatie in clubblad, de website en plaatselijke pers zo snel mogelijk naar:*

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@hetnet.nl
Eric Sessink	0499-310238	eric.sessink@freeler.nl

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
Ton van Nieuwburg	0499-571120	
Hennie van Rijt	0499-575821	h.rijt@chello.nl
Cees van de Schoot	0499-573276	ceesvandeschoot@hetnet.nl
Nol Veldhuizen	0499-574048	meubelfabriekveldhuizen@hetnet.nl
Mario Wiercx	0499-573871	mario.wiercx@wanadoo.nl

Trainers en begeleiders, jeugd

Peter Derks	0499-576014	
Anja van Heerebeek	0499-574150	ja.heerebeek@planet.nl
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@hetnet.nl
Maarten Tromp	0499-573986	mjtromp@hotmail.com
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
vacature (wandelafdeling)		
Ad van Zelst (opmaak)	0499-550695	vanzelst-westland@chello.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, Lon den Ouden, Jacqueline Tromp, Robbert van de Kerkhof en Erna van Agt.

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.

De Spike ontstaat niet vanzelf! De medewerking van onze leden is onontbeerlijk. Dus ben je een beetje nat geworden, schrijf op je verhaal… Digibeet? Dan je kopij bij Ad van Zelst in de brievenbus (Den Heuvel 6, Oirschot).

Beetje nat geworden? Schrijf op je verhaal…