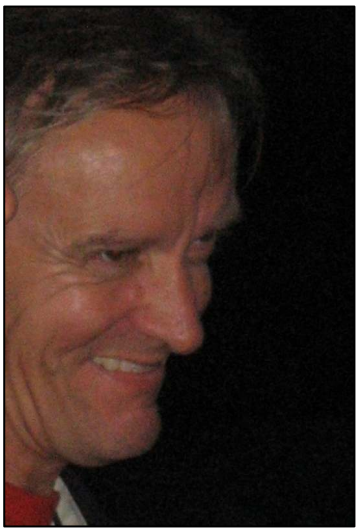
DE SPIKE

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

jaargang 20
nummer 14
december 2006

VAN DE VOORZITTER



Als ik dit verhaal schrijf is de Sint net in het land aangekomen. De tijd van het jaar waarin de dagen steeds korter worden. De tijd van de dag dat het buiten licht is zit je steeds op je werk. Je vertrekt 's morgens in het donker en als je 's avonds thuis komt is de straatverlichting wederom ingeschakeld. Ik houd niet zo van die tijd waarin het eerst steeds natter wordt en vervolgens steeds kouder. Dat gaat zo door tot ze buiten bijna alleen maar bevroren water hebben. Gelukkig komt er daarna het voorjaar waarin de temperatuur steeds verder op zal lopen en de bloemen en bomen weer blad zullen gaan dragen.

In deze tijd van het jaar met die vele regen is het vaak niet leuk om langere tijd buiten te zijn. Trainen in de buitenlucht kan natuurlijk nog wel maar is dan ook al minder aantrekkelijk. Er zijn uiteraard atleten onder ons die daar anders over denken. Maar wie mij een beetje kent weet dat ik een hekel heb aan regen, kou en alles wat nog meer bij de herfst en de winter komt kijken. Bovendien is het nodig na de training snel de warmte op te zoeken voordat je te zeer afkoelt en mogelijkerwijs een verkoudheid op loopt. Het is daarom goed dat ik u kan melden dat we binnenkort als vereniging over een eigen gebouw kunnen beschikken. Ik heb u hierover al eerder kunnen informeren in de Spike van oktober. Ondertussen nemen de plannen steeds meer vorm aan. Of we dit jaar, met nog slechts zes weken te gaan, nog zo ver kunnen komen dat plaatsing een feit is, is even de vraag. Maar begin volgend jaar zal het dan toch zo ver moeten zijn. Ik zie al uit naar het moment waarop het gebouw kan worden geopend en we de naam van een heel belangrijke sponsor in dit geheel kunnen bekend maken. In het bestuur zijn we zo druk geweest met het realiseren van het gebouw zelf dat we nog niet hebben nagedacht over een naam voor het gebouw. Maar dat zal ongetwijfeld nog gaan gebeuren. Mocht u ondertussen ideeën hebben dan zijn die altijd welkom.
Het is goed dat ik hier kan melden, dat de gemeente tegenwoordig meedenkt over de realisering van het gebouw. Dit is in mijn ogen een belangrijke verandering ten opzicht van hoe het in de afgelopen jaren steeds geweest is. Daarvoor de dank namens de gehele vereniging.

In de maand december gaan we weer toe naar onze jaarlijkse De Meeuw Auwjaorscross. Een wedstrijd die elk jaar wordt gehouden op de laatste zondag in het jaar. Dit jaar is het met recht een Auwjaorscross. Immers de wedstrijd zal dit jaar daadwerkelijk plaatsvinden op de laatste dag van het jaar dus op zondag 31 december. Voordat u allemaal gaat genieten van de oliebollen kunt u nog even de conditie op peil houden, of misschien wel op een hoger peil brengen, door mee te doen aan de cross. Mocht u niet willen of niet kunnen meedoen dan is het altijd mogelijk om op andere wijze deel te nemen. Er zijn altijd wel handjes nodig om de organisatie van de wedstrijd rond te maken. Dus we spreken af dat ik u zie op 31 december a.s. op of in de buurt van ons veld.

Tot ziens
Jan Kemps
Voorzitter van onze atletiekvereniging AVO

VAN DE REDACTIE

Nieuw lid van de Spike-redactie

Het redactieteam van De Spike is weer compleet: Lucie van Overbeek uit Middelbeers heeft haar medewerking toegezegd. Lucie is lid van de wandelclub en dat is precies wat we nodig hebben. Sinds we De Spike vernieuwd hebben krijgen we regelmatig spontaan kopij aangeboden, maar vanuit de wandelclub misten we dat nog. Alle "poten" van de AVO - jeugdatletiek, seniorenatletiek en wandelaars – zijn nu vertegenwoordigd in de redactie.

Nieuwe omslag

Ja en dit is dan de eerste Spike met de nieuwe omslag. En dat niet alleen, het is nu een echt "magazine" met nietjes in de rug en keurig afgesneden kanten. Scheelt onze voorzitter weer een hoop werk, want die deed het sorteer- en nietwerk. Als gevolg van het nieuwe papierformaat moet het aantal pagina's nu deelbaar zijn door 4. Dat wordt passen en meten: als we voor 29 pagina's kopij binnen krijgen moeten er 3 bij of 1 eraf. Dat laatste proberen we natuurlijk te voorkomen, want als je een stukje hebt geschreven wil je het ook afgedrukt zien en snel als het kan.

De nieuwe omslag is nog niet definitief. Bij de jaarvergadering wordt het nieuwe clublogo gepresenteerd en dat vervangt dan het oude logo op de omslag. En we proberen elke maand andere foto's op de voorkant te plaatsen, bij voorkeur uit alle geledingen van de club: jeugdatletiek, seniorenatletiek, wandelaars.

Redactie De Spike

De volgende Spike ligt rond nieuwjaarsdag in de brievenbus.

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

IN DIT NUMMER

1. van de voorzitter
2. van de redactie
3. bestuursmededelingen
4. hardlopen en…
5. kort AVO-nieuws
6. wedstrijdverslagen
7. wedstrijdverslagen
8. wedstrijdverslagen
9. de estafettepen
10. de mooie lopen komen er aan
11. New York !
12. De Meeuw Auwjaorscross
13. Running Team Oirschot
14. Hoe gaat dat dan?
15. Ze liepen op klompen…
16. uitslagen
17. uitslagen
18. uitslagen
19. trainingen
20. wedstrijdkalender
21. wandelen, verslag
22. wandelen, agenda
23. wandelen, foto's
24. jeugd
25. jeugd, verslag
26. jeugd, uitslagen
27. jeugd, uitslagen
28. jeugd, uitslagen
29. jeugd, kalender
30. infopagina
31. infopagina
32. infopagina

BESTUURSMEDEDELINGEN

Nieuwe leden per 1 december:

Dennis Terhaag JPA
Noa van Ginneken JPB
Voor beiden een van harte welkom bij de club.

De afmeldingen:

Remi Timmermans MSE
Remi heeft vaak "in de prijzen"gelopen, maar stopt er nu toch mee. Remi is een van de eerste leden van de AVO en in plaats dat hij ons bedankt voor onze inzet, bedanken wij hem nu in het bijzonder voor het vele werk dat hij in de afgelopen jaren voor de vereniging heeft gedaan. Remi, hartstikke bedankt vanaf deze plaats.

Josje Franken V55
Josje loopt al een tijdje niet meer hard, blijft wel lid van de AVO, maar heeft zich nu definitief bij het wandelen aangesloten.

Rob Smolders JPA
Paul Smolders JJD
Lieke de Weijs MPA

Jeroen van de Ven JJA
Jeroen heeft met veel plezier een 10-tal jaren hardgelopen, maar de laatste tijd ontbreekt hem de motivatie om te trainen.

Martien Verbruggen M60
Het afstandlopen gaat niet zo goed meer. Martien is nu aan het tennissen. Hij wenst ons veel succes in het realiseren van de baan en met de club.

Annie van de Hout Wan
Annie heeft al een paar jaar door blessures niet meer mee kunnen gaan en daar zit geen verbetering in. Zij bedankt iedereen voor de inzet en de mooie tochten.

Hermine van Erp V60
Hermine is ook al een van de leden van het eerste uur, ook zij gaat nu tijd zoeken om bij ons te gaan wandelen.

Rudy van Belkom MSE
Rudy doet niets meer aan atletiek, maar is toch wel van plan zijn spikes ooit weer eens uit de kast te halen.

De ledenadministratie, Maarten Kaptein.

De verjaardagen in december:

1	Sam Tholen	MPA
2	Bert Büsgen	MSE
7	Liesbeth Kolsters	V50
8	Paul Robben	JJD
12	Henk van de Ven	M45
15	Lyn Neggers	MPA
15	Ton van der Sande	Wandel
16	Anne van Hersel	MPA
18	Mirjam Smits	VSE
23	Toon Erven	M45
29	Ad van Boven	M55
30	Toon de Croon	M60
30	Lenie Heijms	V40
30	Sabine Robben	MPB
30	Esra Ronner	MJD

Iedereen natuurlijk, ook namens het bestuur, van harte gefeliciteerd

---

Voorlopige agenda bestuursvergadering 19 december 2006

1. Opening door de voorzitter
2. Verslag bestuursvergadering 13 november
3. Post
4. Kempenoverleg
5. In en uit de commissies
6. Activiteitenoverzicht
   29 nov sinterklaasactiviteit pupillen
   31 dec auwjaorscross
   07 jan nieuwjaarsbijeenkomst
   26 jan schaatsactiviteit junioren
   18-23 feb juniorenactiviteit (wintersport)
7. Accommodatie
8. Nieuw logo/clubtenue
9. Clubtrainingen
10. Website
11. Rondvraag/mededelingen
12. Sluiting

Met sportgroeten, Maarten Tromp

Nieuw e-mailadres:

Het e-mailadres van Cees van de Schoot is gewijzigd: ceesvandeschoot@kpnplanet.nl

HARDLOPEN EN…HET INDIVIDU

Sporten is een bezigheid die mensen vaak in teamverband uitoefenen. Bij veel sporten zie je mensen samen op een veld staan, zich samen in een sporthal moe maken of samen een balletje slaan. Die sporten zijn zo opgebouwd dat je de sport niet alleen kunt uitoefenen. Je kunt natuurlijk wel alleen tegen een bal schoppen of tegen een bal slaan. Als je er dan voor zorgt dat die bal tegen een hard voorwerp aan komt zoals bijvoorbeeld een muur, dan komt die bal ook weer naar je terug en kun je de zelfde beweging vaak blijven herhalen. Maar de essentie van de sporten waar ik hier op doel, voetballen en tennis, is dat je of de bal in het doel van de tegenstander schiet of de bal zodanig naar je tegenstander slaat dat die de bal niet meer kan terugslaan. Je kunt dat soort sporten daarom nooit alleen beoefenen. Je hebt er altijd een tegenstander bij nodig. Die tegenstander probeert dan feitelijk het zelfde te doen als wat jij doet. Namelijk of die bal in jouw doel schieten of die bal zo slaan dat jij de bal niet meer kunt terug slaan.

Je hebt ook sporten waar dat anders georganiseerd is. Daar zie je dat de tegenstander niet bestaat uit een andere persoon, maar daar is de tegenstander de tijd. Bijvoorbeeld bij paardensport maar ook bij veel gemotoriseerde sporten zie je dat de sporter, al of niet geplaagd door hindernissen onderweg, moet proberen om zo snel mogelijk een bepaald parcours af te leggen.
Bijvoorbeeld bij veldrijden op de fiets zou dit principe ook toegepast kunnen worden. Je laat veldrijders om beurten een bepaald parcours afleggen en gaat vervolgens meten hoeveel tijd elke veldrijder nodig heeft om dat parcours te volbrengen. Dan kun je daarna een klassement opmaken en weet je wie er gewonnen heeft. Dat maakt ook dat je elkaar onderweg niet in de wielen hoeft te rijden. Ieder heeft dan de ruimte om zo snel mogelijk en zonder overlast het parcours af te leggen.

Toch kiezen wij er als mensen vaak voor om niet alleen met de sport bezig te zijn. Ook als we het principe van alleen tegen de klok presteren kunnen toepassen doen we dat vaak niet. Bij veldrijden op de fiets gaan we allemaal samen aan de start staan en dan maar duwen wie er als eerste weg kan komen. Dat element van tegen elkaar strijden vinden we kennelijk zo attractief dat we daar dan toch voor kiezen.
Bij atletiek zie je enerzijds dat we er voor kiezen om alleen tegen de meetlat of tegen het klokje te strijden. We meten dan de tijd die we nodig gehad hebben of de afstand die we hebben afgelegd. Afstand zowel in de hoogte als in de verte gemeten.
Anderzijds zie je dat we proberen samen een wedstrijd te volbrengen. Bij de tienkamp zie je dat we op ieder onderdeel ieders afstand of tijd meten maar dat we zo mogelijk wel allemaal samen aan de startstreep staan om een wedstrijd over 1500 meter te volbrengen.

Waarom proberen we toch steeds om een sport samen te doen als het alleen ook kan? De verklaring hiervoor is simpelweg dat wij mensen sociale dieren zijn. Wij hebben het nodig om elkaar op vele momenten te kunnen steunen en elkaar te helpen. Ook bij het sporten helpen we elkaar door tegen elkaar te strijden. De prestaties worden daardoor immers alleen maar beter. Daarom is het ook bij een sport als hardlopen nodig dat we elkaar vooruit helpen. Niet alleen in de wedstrijden maar ook daar om heen. Zoals bijvoorbeeld bij de trainingen. Samen lekker trainen in plaats van in je eentje ergens rond te lopen. Dat maakt het voor iedereen veel leuker. Dus hardlopen voor het individu is prima maar probeer het wel steeds met een aantal individuen samen te doen.

(Naam van de schrijver is bij de redactie bekend)

KORT AVO-NIEUWS

Een mooie dag in Etten-Leur

Etten-Leur, 29 oktober. Onder ideale weersomstandigheden werd de Marathon Brabant gelopen. Acht AVO-ers waren er present. Een p.r. werd gelopen door Ad van Zelst, Erik van Ingen (gehaasd door Ger van Heesch) en Silvia Tempelman (eindelijk onder de 2 uur!). Joke Bullens liep voor het eerst de halve marathon uit (opgejaagd door Adrie Louwers).

Crossseizoen geopend (1)

Weert, 29 oktober. In Oost-Brabant en Limburg wordt de Limbra crosscompetitie gehouden. De eerste wedstrijd was de IJzeren Mancross in Weert, waar Nellie van Beers in de categorie V45 de 2e plaats behaalde op de korte cross. Maarten Tromp liep er de lange cross en werd 14e bij de M40.

Crossseizoen geopend (2)

Boxtel, 29 oktober. Frans van der Staak trok naar Boxtel en nam daar deel aan de Sparrenbosloop. Hij werd 6e in de categorie M50 op de afstand 7710 meter.

Crossseizoen geopend (3)

Best, 29 oktober. En in Best werd de Putjesbergencross georganiseerd, een bijzonder mooie cross met lekker los zand en pittige heuvels. In de categorie mannen recreanten behaalde Gerrie Dijkstra de 3e, Henk van Gerven de 9e en Piet van Oirschot de 14e plaats.

Derde plaats Gerrie Dijkstra, clubrecord voor Ad van Heerbeek

Valkenswaard, 12 november. AVO was weer goed vertegenwoordigd bij de Valkenloop: 13 mannen/vrouwen liepen er de 14,5 of de 21,1 km. Op de halve marathon werd Gerrie Dijkstra 3e bij de M45 en bracht Ad van Heerbeek het clubrecord in de categorie M55 naar 1:38:31.

Nellie van Beers 1e in Veldhoven

Veldhoven, 19 november. Bij de Campuscross (de vroegere Korzecross) behaalde Nellie van Beers in de categorie V35 een mooie eerste plaats in een tijd van 24:13 op de 5400 meter.

Persoonlijke records sneuvelen in Nijmegen

Nijmegen, 19 november. Maar liefst 9 van de 21 AVO-ers konden bij de Zevenheuvelenloop hun p.r. verbeteren. Het leek een barre editie te worden, gezien de slechte weers-voorspellingen, maar dat viel alles mee. De regen bleef weg, er was geen wind en het was lekker fris. Na afloop vond de traditionele evaluatie plaats in Café Du Commerce, bekend van de appeltaart met slagroom (die bij de pr-lopers nu wel hun neus uitkomt).

Ad van Heerbeek: C.R..

Gerrie Dijkstra: 3e M45

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

---

Kijk ook eens op onze website:

www.avoirschot.nl

WEDSTRIJDVERSLAGEN

Onder de 2 uur

In Eindhoven had ik 2 uur en 13 seconden gelopen. Nu zou het erin moeten zitten. In Etten-Leur. Ik had uitgerekend, dat ik er met 5 minuut 40 per kilometer zou moeten komen. Gewapend met horloge met stopwatch (speciaal hiervoor gekocht) en de tussentijden op mijn hand moest het toch er een keer van komen.
De eerste helft van de wedstrijd hadden we de wind voor en bij de 10 kilometer zat ik goed onder de geplande tijd. Maar ja ik moest niet te snel juichen, want met name de laatste 6 kilometer in de wind, zou ik wel eens aardig kunnen verliezen. Gelukkig viel het laatste gedeelte van het parcours mee. Er was een heel stuk bos bij en het was beschutter dan in de eerste 10 kilometer. Alleen de laatste kilometer viel mij zwaar, ik had een hongerblok. Met 1 broodje en 1 banaan achter de kiezen is 21 kilometer toch wel een heel eind. Bovendien stond mijn echtgenoot bij 20 kilometer (onverwacht) langs het parcours en begon mij aan te moedigen. Ik weet niet of jullie het herkennen, maar soms kun je beter in je eigen cadans blijven, zonder aandacht te moeten geven aan de buitenwereld. Het leidt af en al je pijntjes worden opeens voelbaar. Maar het was gelukt! Tijd 1.59.45 uur.

Silvia Tempelman

Het crossseizoen is weer begonnen…

De zomer is weer voorbij en zijn we aan het winterseizoen begonnen, ook wat training en wedstrijd betreft. Wegwedstrijden zijn er bijna niet meer. Alles staat bij mij weer in het teken van het crossen. Iedereen die mij kent, weet dat ik dit heerlijk vind en ik ga nu proberen aan jullie uit te leggen, wat er zo fijn aan crossen is.
De crossen vinden altijd plaats op zachte (bos, heide, gras) ondergrond en gevarieerd terrein, zoals los zand, 'n sloot en heuveltjes. Dus ook telkens een andere pas zoals heuvel op kleine pasjes, omlaag grote pas en los zand met platte voet. Ook zijn de afstanden te overzien, voor dames maximaal 6000mtr en heren tot 10.000mtr. Het zijn ook altijd kleine rondes tot ongeveer 2000mtr. Dus voor het publiek ook aantrekkelijk om te kijken.
Ik zelf loop de crossen ook bijna altijd op spikes. Deze wegen niets en je hebt goede grip, zodat je overal door en overheen kunt. Als ik deze aantrek dan voel ik me al een stuk zekerder en sneller, heerlijk is dat. Alleen als de grond heel hard bevroren is kun je hier niet op lopen. Ook zijn in de winter de omstandigheden steeds anders. Ik heb eens gelopen nadat het dagen lang geregend had, dus was het parcours een moddervlakte. Tot mijn enkels in de modder. Na de wedstrijd lagen er tuinslangen klaar om je af te spoelen. Zoiets is toch prachtig. Ook loop je heel vaak in een heel mooi natuurgebied, zoals zondag 5 november in Tegelen, speel en natuurgebied "Klein Zwitserland".
Volgens de trainers en die kunnen het weten, wordt je van crossen ook sterk. Als je de hele winter crost kun je in het voorjaar weer volop langere afstanden voor op de weg trainen, en heb je in de winter je krachten opgedaan.
Ik hoop dat iedereen die dit stukje leest, eens meegaat naar een cross om dit zelf te ervaren. Het is zeker de eerste paar keer zwaar, maar ik ben ervan overtuigd dat het voor iedereen een ervaring is. Wil je nog iets weten of wil je een keer mee naar een cross laat mij het weten.

Groetjes Nellie van Beers

WEDSTRIJDVERSLAGEN *(vervolg)*

Zó verbeter je een p.r….

Mijn p.r. op de halve marathon (1:37:50) liep ik in januari in Best en in Eindhoven zal ik dat wel eens even verbeteren. Maar, het is te voorspellen, door het gedrang in de eerste kilometers verlies ik teveel tijd en lukt het net niet. Dan maar in Etten-Leur.
Zondag 29 oktober zijn de omstandigheden perfect: open weer, wel wat wind, maar niet te koud, ik loop in korte broek en singlet. De eerste kilometers gaan moeilijk, ik kan maar net op schema blijven. Ik word gepasseerd door een groepje van 4 lopers in het geel en denk: "dat kleurt goed, aanhaken". Maar dan hoor ik ze praten over een tijd van 1 uur 35…
Toch blijf ik achter de voorste twee bumperkleven. Bij 10 km begint een loper van het groepje, die achter me loopt, het moeilijk te krijgen, ik hoor 't aan zijn ademhaling. Kwaad roept hij tegen mij: "nou gade op kop lope of aachteron, mer ge bleft nie plekke". Ik zeg: "ik ben 60 en dan mag alles". Hij weer: "O.K., sorry meneer".
Het maakt mij niets uit, ik laat hem wel voor gaan. Maar wat gebeurt er: bij de 15 km, we zitten nog op een schema van 1:36, valt het tempo iets terug en loop ik opeens voorop. Ja en dan krijgen we net wind tegen en sta ik er de laatste 6 km alleen voor. Op dat laatste stuk verlies ik 1 minuut, maar dat kan me niet schelen, het p.r. is binnen: 1:37:08. Wat kan het leven mooi zijn.

Ad van Zelst

Zo loop je een halve marathon uit…

Na de halve marathon van Eindhoven ging ik woensdag erop weer met de club lopen; ik was weer voldoende hersteld. Ze hadden het er over om naar Etten-Leur te gaan en of ik mee ging, want getraind had ik toch al voor de halve marathon. Toen Adrie Louwers zei dat hij wel met mij mee zou lopen, dacht ik waarom niet, dan weet ik of ik het kan. Dus zo gingen we 29 oktober met zijn achten lopen in Etten-Leur. De drukte was heel wat minder dan in Eindhoven. Na ons te hebben ingeschreven en we een plekje gevonden hadden, gingen we ons voorbereiden voor de start. Het weer was goed, er stond wel wat wind. Adrie had een schema uitgedraaid over de tijd die ik ongeveer zou kunnen halen. Na de start liepen we de eerste paar kilometers wat te hard volgens dat schema, maar het ging goed. Toch zei Adrie dat we wat langzamer moesten, dat hebben we gedaan, en mijn hartslag meer in de gaten gehouden. In het begin haalden een hoop lopers ons in. Maar na een mooie tocht door de bossen en het buitengebied van Etten-Leur, had ik dankzij Adrie op het laatst nog genoeg over om verschillende lopers in te halen. De tijd 2.05 uur had ik net niet gehaald, maar zat er 44 sec over. Voor mij toch een heel goed gevoel dat ik dankzij Adrie toch de halve marathon uit kan lopen.
's Avonds thuis met een bord vette friet met mayonaise was ik nog apentrots op mezelf. Adrie bedankt!!!!

Joke Bullens

WEDSTRIJDVERSLAGEN *(vervolg)*

Beloofd is beloofd

Sinds enkele maanden trainen Jozé en ik (Antoinet) op donderdagavond, zolang het nog kon, en op zondagmorgen om 8.30 op de Oirschotse hei samen met Pieter. Tijdens een van die trainingen werd het idee geopperd om met de Valkenloop in Valkenswaard mee te doen. Omdat wij nog geen behoefte hadden om de halve marathon te lopen werd er besloten om 14,5 km. te gaan lopen.
Deze 14,5 km. wilden we wel in een redelijke tijd lopen. Pieter had een schema gemaakt voor de trainingen. Op donderdag deden we interval en op zondagmorgen duurloop van verschillende afstanden. De dinsdagtraining werd bij Toon meegedaan. We hadden het idee dat als we 3 keer in de week trainden dat we dan toch wel een goede basis hadden voor de 14,5 km. Op de training hadden we er wel eens over welke tijd we graag wilden lopen in Valkenswaard. Als we 1 uur 15 ruim haalden waren we tevreden, en als we er onder kwamen zouden we een stukje in de Spike schrijven. Pieter zou voor ons "hazen" zodat we niet te hard van start zouden gaan, zoals zo vaak gebeurd.
Op de dag van de loop was het niet zo'n lekker weer. Het waaide hard en af en toe viel er een bui en was het op dat moment toch wel koud.
De start van de 14,5 km. is bij de Achelse Kluis. Het was dit jaar voor het eerst dat er bij de Valkenloop met een chip werd gelopen, dus wij hadden het idee dat we wel achteraan konden starten. De eerste twee kilometer hadden we een heel rustig tempo want die gingen in ongeveer 5.30 de kilometer. Na de 2e kilometer ging Pieter het tempo verhogen want wij wilden tenslotte 1.15 uur lopen. De volgende 9 kilometers hebben we in gemiddeld 5.05 gelopen, dus een stevige tempoversnelling. Als we daar iets over zeiden was het antwoord telkens "jullie willen 1.15 uur lopen, dus dan moet je wel zo snel". Bij de 11 km. is Pieter bij Jozé blijven lopen en ik ben ietsepietsie harder gegaan. Na 14,5 hele mooie kilometers door de

Malpie kwam Jozé binnen in 1.14.14 uur en Antoinet in 1.13.40 uur. Dit zijn de tijden die we zelf gelokt hebben want de tijden van Valkenswaard zijn bruto tijden. Moe maar zeer tevreden met onze tijden hebben we nog de andere lopers van 14.5 en 21.1 km. opgewacht. Ondanks dat het zwaar was hebben we wel genoten van deze mooie loop. Het is een aanrader voor de mensen die de halve marathon van Eindhoven te druk vinden.
Op nu naar de Goed Beter Best loop.

Groetjes
Jozé en Antoinet

Goeje trainer hebben jullie, kunnen we die niet voor onze club aantrekken? (redactie)

foto's: links Antoinet, boven Pieter en Jozé

WEDSTRIJDVERSLAGEN *(vervolg)*

Wachten…

Zondag 19 november, Zevenheuvelenloop.
Het begint al met pestweer en dan zijn er ook nog toestanden met de treinen: tussen Den Bosch en Nijmegen worden bussen ingezet. Dat doen we dus slimmer. In Best op de trein (wachten), overstappen in Eindhoven (wachten), in Blerick een half uur kleumen tot de trein naar Nijmegen komt, wachten tot we er zijn.
Dan loop ik me ruim een uur het zwart voor ogen, kom kei kapot terug in een verlaten parkeergarage, kan daar weer een tijd staan wachten tot de rest binnen is en dan wordt je gedwongen (ja gedwongen, door Henk van Gerven!!!) om twee appelpunten met van die vieze slagroom op te eten omdat je toevallig een p.r. gelopen hebt!
Rond negen uur weer wachten op de bus naar Den Bosch, daar een half uur wachten op de trein naar Best en om 11 uur thuis.
En dat allemaal voor het vaderland. Wat een rotdag.

Ad van Zelst

DE ESTAFETTEPEN *(Adrie van de Wal)*

Daar ben ik weer.

Jullie zullen wel denken, zo horen we nooit iets van hem en nu staat hij 3 maanden achter elkaar in de Spike. Nou ik kan je zeggen dat ook ik dat niet zo heel leuk vindt (Hans je wordt bedankt).
Iedereen kent me onderhand wel (3 musketiers), maar toch voor diegenen die het nog niet weten. Ik ben Adrie van de Wal, 40 jaar, vader van 2 kinderen en al 16 jaar getrouwd met Conny. Woon sinds 10 jaar weer in Spoordonk aan het mooie Hoolkot. Mijn beroep is manusje van alles bij de firma CampArt in Oirschot. Hobby's zijn o.a. lopen, quad rijden en buiten wat aanrommelen in en rond de tuin.
Verder weet ik niets meer te melden en wil je wat meer van me weten dan weet je me te vinden.

Groeten en tot .....
p.s. de pen gaat naar de andere musketier nl Twan Witlox

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?

● C1000 supermarkt ● 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 ●

DE MOOIE LOPEN KOMEN ER AAN!

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.

Opgeven voor de PSV-bussen kan nog 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.
Vertrektijd van de bussen is om 7.30 uur en om 16.30 uur vertrekken we weer uit Egmond. De inschrijvingen gaan dit jaar digitaal via www.psvatletiek.nl/egmond2007/inschregmond.htm

LET OP: inschrijven voor de wedstrijd moet je zelf doen (er is een limiet, wees er op tijd bij!)
info:

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

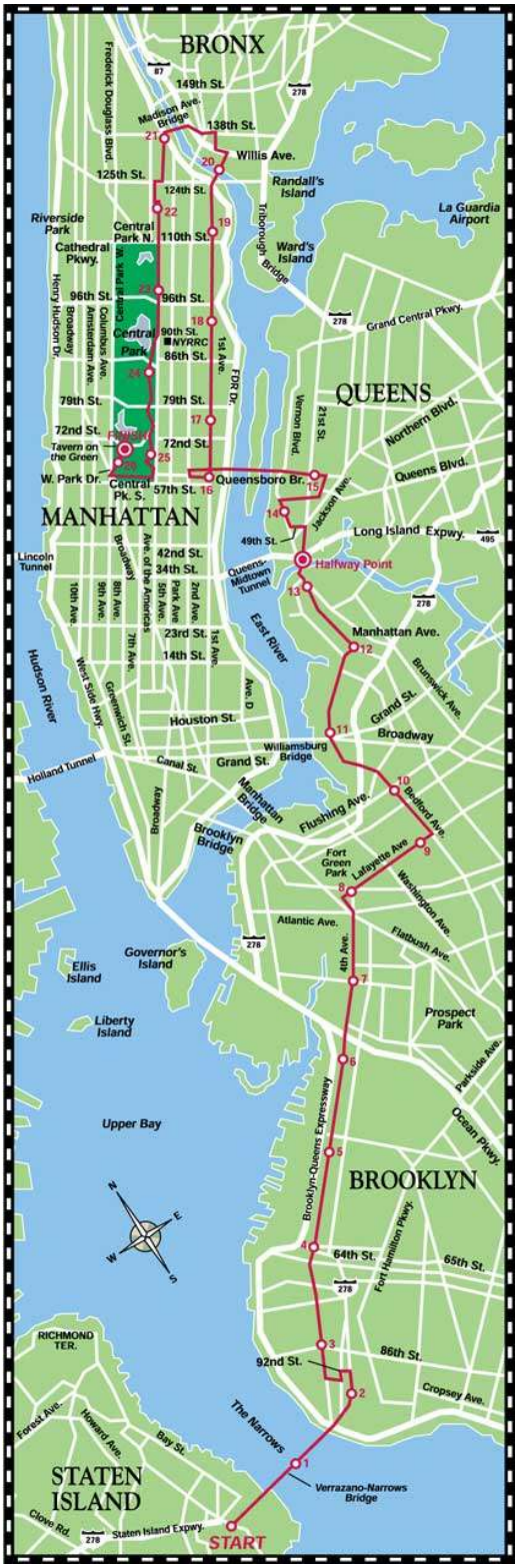
Egmond 2004, Maarten in 7e positie (van dit groepje)

JAAROVERZICHT

Rond de jaarwisseling verschijnt weer het jaaroverzicht van de Atletiekvereniging Oirschot met daarin opgenomen alle clubrecords. Heb je jouw clubrecord nog niet aangemeld? Geef het zo spoedig mogelijk door aan Harry van de Ven: hven@chello.nl
Een clubrecord moet aan de volgende voorwaarden voldoen:

- verricht in een officiële KNAU-wedstrijd, dus met wedstrijdlicentie (uitgezonderd de interne competitie en de clubkampioenschappen meerkamp)
- bij loopwedstrijden geldt de brutotijd (zie ook het artikel van Maarten Kaptein op pagina 14)
- vergezeld van een bewijsstuk (b.v. een kopie van de uitslag op uitslagen.nl)

NEW YORK !



Welcome!

Graag informeren wij u over de 26.2 miles van New York. Van start tot finish. Een reis door een van de grootste steden van de wereld. Een internationale uitdaging. Dreams come True!

Wij nodigen u uit om eens te komen luisteren naar Cor Spuijbroek. Hij is een expert op dit gebied, en heeft al vele malen deze reis georganiseerd. Het maakt niet uit of je mee loopt of mee gaat, we hebben je er graag bij. Sluit je aan bij onze runners of supporters. Join us in the world's greatest race!
En geniet van deze race! Van de slapeloze nachten van te voren tot het feest na afloop.

Jullie zijn van harte welkom op maandag 11 december om 20.00 uur Beerseveld 17 in Spoordonk.

Geef even een belletje als je deze informatieve avond wilt bijwonen.

Gerrie 570107 / Tineke 575934 / Mari 573860

datum:	zondag 4 november 2007
evenement:	8-daagse reis naar de Marathon onder de Marathons - supporters kunnen mee
extra:	aantrekkelijke condities afhankelijk van groepsgrootte. informatieavond in regio Eindhoven met toelichting parcours, toeristische tips, reisadvies, trainingsprogramma en begeleiding in New York
verblijf:	hotel midden in Manhattan vlakbij finish, Central Park en Broadway
vervoer:	vliegreis Brussel of Schiphol - New York, rechtstreekse vlucht
aanmelden:	optie / garantie vóór 31 december 2006
informatie:	Cor Spuijbroek telefoon (040) 280 1092
e-mail:	corenjoke@freeler.nl
zie ook:	www.logogeldrop.nl > klik op sportreizen
organisatie:	in samenwerking met New York City Marathon

HOLLAND RUNNER you can do it!

Good luck, we'll see you at the finishline!

SERGE SPORTREIZEN

DE MEEUW AUWJAORSCROSS

De Auwjaorscross (onderdeel van de RUN2DAY Cross Competitie 2006/07) valt dit jaar op 31 december. Hieronder vind je het wedstrijdprogramma. **Net als bij de Jazzloop lopen AVO-leden gratis mee, mits zij hebben vóóringeschreven.** Dat kan via de website www.avoirschot.nl, via de website www.inschrijven.nl of door inlevering van het inschrijfformulier vóór 27 december bij een van de leden van de wedstrijdcommissie:

Nellie van Beers (Drieterskuil 5, Oirschot), Leny de Croon (Koestraat 3, Oirschot), Toon de Croon (Karel Doormanlaan 29, Oirschot), Henk van Gerven (Plataan 36 Oostelbeers), Piet Swaans (Nevenakker 24, Oirschot), Ad van Zelst (Den Heuvel 6, Oirschot).

Programma De Meeuw Auwjaorscross op 31 dec. 2006:

10.00 uur:	trimloop 3.440 / 5.607 / 7.774 / 9.941 meter	
11.10 uur:	vrouwen senioren	5.607 meter
11.10 uur:	vrouwen masters	5.607 meter
11.45 uur:	mannen senioren	9.941 meter
11.45 uur:	mannen masters 35, 40	9.941 meter
11.45 uur:	mannen masters 45, 50	9.941 meter
11.45 uur.	mannen masters 55, 60	7.774 meter
11.45 uur:	jongens junioren A	5.607 meter
12.40 uur.	korte cross mannen + vrouwen	3.419 meter
12.40 uur.	meisjes junioren A	3.419 meter
12.40 uur.	jongens junioren B	3.419 meter
13.05 uur:	meisjes junioren B	2.346 meter
13.05 uur:	meisjes junioren C	2.346 meter
13.20 uur:	jongens junioren C	2.346 meter
13.20 uur:	jongens junioren D	2.346 meter
13.35 uur	meisjes junioren D	1.273 meter
13.45 uur:	jongens pupillen A	1.273 meter
13.55 uur:	meisjes pupillen A	1.273 meter
14.05 uur:	pupillen B	1.273 meter
14.15 uur:	pupillen C	995 meter

De start van de De Meeuw Auwjaorscross in 2005 – foto boven: Marita en Marian

RUNNING TEAM OIRSCHOT

1 Op de 3 mensen krijgt kanker. Kom in beweging!

Je wilt actief een steentje bijdragen aan Running Team Oirschot waarvan jij vindt dat ze goed werk verrichten en een goed maatschappelijk doel dienen. Namelijk het leven van mensen met kanker, vooral dat van kinderen, zoveel mogelijk trachten te verlichten.
Ziet u mogelijkheden om geld in te zamelen voor deze Roparun doelen? Bijvoorbeeld tijdens een evenement. Wat dacht u van een buurtfeest, darttoernooi of veiling waarvan de opbrengst bestemd is voor kankerpatiënten. Of misschien wilt u op pad gaan met een van onze collectebussen. Of ….. Allerlei acties zijn er te bedenken en bespreekbaar.

Ook steeds meer bedrijven noemen in hun beleidsplan expliciet dat zij gehoor willen geven aan hun maatschappelijke verantwoordelijkheid, door het aangaan van een sponsorrelatie met een goed doel. Niet alleen naar klanten is het positief aan te kunnen geven dat een relatie bestaat, maar ook het eigen personeel kan eenvoudig betrokken worden.

Iedereen kan ons als vrijwilliger helpen. Of producten of diensten beschikbaar stellen.
De meest uiteenlopende zaken zijn te bedenken allemaal voor dat ene doel. Wij ondersteunen graag uw initiatief! Neem snel contact met ons op, Arja Oerlemans 0499-573860!

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)**

HOE GAAT DAT DAN? (over wedstrijdlicentie's en de championchip)

De KNAU bijdrage en (wedstrijd)tijdmeting

Zoals wij allemaal weten is de Atletiekvereniging Oirschot aangesloten bij de landelijke overkoepelende organisatie van de atletiek, de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie. Nederland is door deze organisatie in 24 regio's verdeeld en wij zitten in regio De Kempen (nr 14), ons verenigingsnummer is 14355. Voor verdere informatie kan www.atletiek.nl geraadpleegd worden waar ontzettend veel wetenswaardigheden te vinden zijn.
Vanzelfsprekend heeft deze organisatie geld nodig voor haar activiteiten en wordt van de verenigingen een bedrag per lid gevraagd om deze te kunnen bekostigen. Deze bedragen (voor 2006) zijn, afhankelijk van de categorie, tussen de € 11,80 en € 13,50. Daarnaast moet er voor wedstrijdatleten nog een licentiebijdrage van tussen de € 6.50 en € 18,20 worden afgedragen. Om de wedstrijden volgens "de reglementen" te laten verlopen worden ook kosten gemaakt, die zo ook op de wedstrijdlopers worden verhaald. Loop je als "recreant" mee in een wedstrijd, dan is het logisch dat er in dat geval wat minder privileges voor hen gelden (geen apart startvak, geen erkenning van records e.d.)
Omdat de jeugd altijd gezamenlijk naar (KNAU) wedstrijden gaat hebben die altijd een wedstrijdlicentie. De volwassenen kunnen kiezen tussen wel of geen wedstrijdlicentie.
De officiële tijd wordt bij een wedstrijd gemeten vanaf het startschot tot het moment dat de atleet met de borst over de finishlijn gaat. Vanzelfsprekend mag de startlijn voor de start niet gepasseerd zijn. Dat wil dus zeggen, dat de individuele beste tijd gemeten wordt, als zo dicht mogelijk voor de startlijn gestart wordt. Bij grote evenementen met veel deelnemers, is dat natuurlijk een probleem. Vandaar dat gesproken wordt over de bruto en netto tijd registratie. Bruto is dan vanaf het startschot tot aan het passeren van de finishlijn en dat is dan ook de officiële tijd. Anders zou het kunnen gebeuren dat de eerste die over de finish komt niet de winnaar is. Voor de individuele atleet is alleen de netto tijd interessant. De wachttijd van het startschot tot aan de startlijn kan toch niet beïnvloed worden. Er moet gewacht worden tot hij "aan de beurt" is om de startlijn te passeren. Dat kan best wel eens een hele tijd duren.
De tijd wordt tegenwoordig bij grote evenementen bijna altijd met een chip gemeten. Deze chip wordt aan de schoen bevestigd en wordt "herkend" en geregistreerd door een mat die op bepaalde afstanden en zeker bij start en finish op het parcours liggen.
Hier is het dus zo, dat bij de finish, niet het moment dat de borst over de finishlijn komt, gemeten wordt, maar het moment dat de schoen met chip door de mat herkend wordt. Dat kan dan best wel een meter schelen. Er treedt dan dus een onnauwkeurigheid op die, zeker op de langere afstanden, weliswaar geen grote rol speelt, maar te onnauwkeurig is voor "echte" wedstrijden.

de Champion Chip, een Nederlandse vinding

De echte wedstrijdtoppers lopen ook vaak zonder chip, omdat zij vlak voor de startlijn zijn opgesteld hun tijd "gewoon" met stopwatch wordt gemeten vanaf het startschot tot het moment dat zij met de borst over de finishlijn komen. Alleen op deze manier gemeten tijden komen in aanmerking voor een officieel record.

Indien er belangstelling is om wat meer over deze juryzaken te weten, dan kan worden deelgenomen aan de jurycursussen. Begonnen wordt dan met de algemene cursus die ca 5 avonden duurt. Daarna kan voor diverse andere jurycursussen worden ingeschreven (tijd, starter, wedstrijdleider etc.) Informatie daarover is bij Maarten Kaptein te verkrijgen.

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

MARATHONLOPERS NAAR PARIJS

Tijdens de rustperiode, na de marathon van Eindhoven, werd er een balletje opgegooid om eens deel te nemen aan een buitenlandse marathon in het voorjaar. Allengs kwam er meer belangstelling van meerdere lopers om ook mee te doen. Zo werd er een petit commite gevormd bestaande uit Nellie van Beers, Toon Aarts en Frans Adriaans.

Na enig speurwerk is de keuze gevallen op Parijs. Binnen de vereniging hebben we een goede chauffeur, (hij heeft ons al eens eerder veilig naar het buitenland gebracht en weer terug) in een

eigen bus zitten we gezellig bijelkaar, we zijn dan ook niet afhankelijk van anderen, daarom is Sjaak Aarts gevraagd om mee te gaan. Toen zijn we opzoek gegaan naar supporters. Want hoe meer mensen meegegaan hoe goedkoper de reis wordt, zo is er een groep van 37 personen ontstaan waaronder een eigen sportmasseur nl. Lambert van der Leeden.

Deze lopers en loopster zijn de kersverse sportvrouw van Oirschot Nellie van Beers, verder de heren Toon Aarts, Frans Adriaans, Toon de Croon, Ton van Liempt, Rinie Roefs, Cees van de Schoot, Jan Smits en Nol Veldhuizen.

Vrijdagmorgen 22 april om 9.00 uur vertrekt de bus om in de loop van de middag in Parijs te arriveren. Zaterdagavond zullen de lopers vroeg naar bed willen want zondagmorgen om 9.00 uur is de start van de marathon (42.195 m). Rond twaalf uur hopen de eerste Oirschottenaren te finishen. De thuis blijvers kunnen dit waarschijnlijk volgen op Eurosport.

In de loop van de middag als het vochtgehalte weer op peil gebracht is hopen we weer huiswaarts te keren en 's avonds laat in Oirschot te arriveren.

uit de Streekbelangen van 21 april 1994

UITSLAGEN

29 oktober 2006 **MARATHON BRABANT, ETTEN-LEUR**

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
21,1 km	Ad van Zelst	16e	M55	1:37:08	pr		13,03
	Cees Koppen	80e	M45	1:43:00			12,29
	Erik van Ingen		Mrecr	1:49:44	pr		11,54
	Ger van Heesch		Mrecr	1:49:44			11,54
	Arianne Timmermans	5e	Vsen	1:52:12			11,28
	Silvia Tempelman		Vrecr	1:59:44	pr		10,57
	Joke Bullens		Vrecr	2:05:44			10,07
	Adrie Louwers		M45	2:05:44			10,07

Etten-Leur. Adrie, Arianne, Joke, Ger, Erik

29 oktober 2006 **IJZEREN MANCROSS, WEERT**

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
4350 m	Nellie van Beers	2e	V45	0:19:30			13,38
9000 m	Maarten Tromp	14e	M40	0:47:19			11,41

29 oktober 2006 **REXROTH SPARRENBOSLOOP, BOXTEL**

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
7710 m	Frans van der Staak	6e	M50	0:31:14			14,81

29 oktober 2006 **PUTJESBERGENCROSS, BEST**

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
6600 m	Gerrie Dijkstra	3e	Mrecr	0:27:39			14,32
	Henk van Gerven	9e	Mrecr	0:30:24			13,03
	Piet van Oirschot	14e	Mrecr	0:31:37			12,53

5 november 2006 **SCOPIAS KLEIN ZWITSERLANDCROSS, TEGELEN**

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
4230 m	Nellie van Beers	3e	V45	0:17:49			14,25
	Maarten Tromp	6e	M40	0:41:32			12,22

5 november 2006 **VERSPAANDONK MODE CROSSLOOP, BLADEL**

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
4000 m	René van de Ven	2e	Msen	0:20:49			11,53
6000 m	Gerrie Dijkstra	6e	M45	0:24:37			14,62
	Ton Peeters	13e	M35	0:25:35			14,07
	Frans van der Staak	11e	M45	0:26:16			13,71
	Martien van de Ven	13e	M45	0:26:31			13,58
	Henk van Gerven	16e	M45	0:27:50			12,93
	Cees Koppen	21e	M45	0:29:31			12,20
	Cees van de Schoot	22e	M45	0:29:41			12,13

UITSLAGEN *(vervolg)*

12 november 2006 **INTERNATIONALE VGZ WARANDELOOP, TILBURG**

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
10 km	Roland van Loon	11e	bedr.	0:39:39			15,13

12 november 2006 **VALKENLOOP, VALKENSWAARD** *(brutotijden)*

afstand	naam	positie	categorie	tijd	pr	cr	gem.km/u
14,5 km	Antoinet v. Esch *(netto 1:13:40**)*		Vrecr	1:13:59			11,76
	Jozé v.d. Burgt *(netto 1:14:14**)*		Vrecr	1:14:43			11,64
	Leny de Croon *(netto 1:18:06**)*		Vrecr	1:18:24			11,10
	Maarten Tromp		Mrecr	1:18:38			11,06
	Anja van Heerebeek		Vrecr	1:23:58			10,36
21,1 km	Gerrie Dijkstra	3e	M45	1:25:13			14,86
	Ton Peeters	15e	M35	1:26:59			14,55
	Jac van Heerebeek	35e	M45	1:34:04			13,46
	Ad van Heerbeek	22e	M55	1:38:31		cr*	12,85
	Cees Koppen	68e	M45	1:41:46			12,44
	Tineke van de Heuvel	12e	V35	1:42:37			12,34
	Mari Oerlemans	33e	M55	1:45:00			12,06
	Arja Oerlemans	29e	V35	1:54:21			11,07

**clubrecord in de categorie M55 onder voorbehoud erkenning recordcommissie*
*** zelfgeklokte nettotijd*

Zevenheuvelenloop *Mari*

19 november 2006 **ZEVENHEUVELENLOOP, NIJMEGEN**

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
15 km	Henk van Gerven	277e	M45	1:03:45			14,12
	Adrie Louwers	126e	M50	1:04:16	pr		14,00
	Piet van Oirschot	176e	M50	1:05:28	pr		13,75
	Ad van Zelst	28e	M60	1:07:08	pr		13,41
	Ronald van de Vondervoort	1607e	Msen	1:07:28	pr		13,34
	Bert van Hoof	125e	M55	1:07:41			13,30
	Cees Koppen	507e	M50	1:10:44	pr		12,72
	Ger van Heesch	1064e	M45	1:12:32	pr		12,41
	Mari Oerlemans	391e	M55	1:13:52			12,18
	Erik van Ingen	583e	M55	1:17:30			11,61
	Hans van de Wal	1844e	M45	1:19:04			11,38
	Hans van Hal	1972e	M40	1:19:05	pr		11,37
	Lenie Heijms	344e	V40	1:20:27			11,19
	Arja Oerlemans	263e	V45	1:21:04			11,10
	Anthony Conijn	1507e	M50	1:22:03			10,97
	Silvia Tempelman	152e	V50	1:22:26	pr		10,92
	Jan Joosen	1809e	M50	1:26:35	pr		10,39
	Marita van Hoof	286e	V50	1:28:31			10,17
	Joke Bullens	778e	V40	1:28:38			10,15
	Maarten Kaptein	136e	M65	1:29:47			10,02
	Irene van Gestel	1071e	V40	1:38:39			9,12

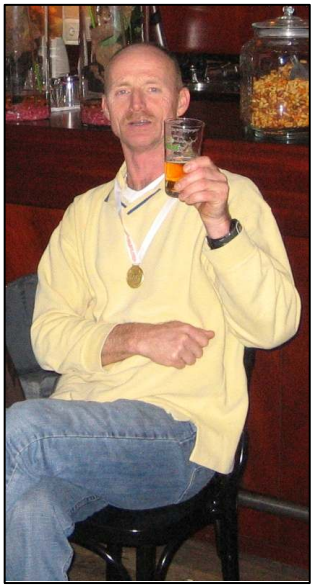
UITSLAGEN *(vervolg)*

19 november 2006 **CAMPUSCROSS, VELDHOVEN**

afstand	*naam*	*positie*	*categorie*	*(netto)tijd*	*pr*	*cr*	*gem.km/u*
5400 m	Nellie van Beers	1e	V35	0:24:13			13,38
7200 m	Gerrie Dijkstra	7e	M45	0:29:18			14,74
	Martien van de Ven	14e	M45	0:30:56			13,97
9000 m	Ton Peeters	12e	M35	0:38:43			13,95

foto's Zevenheuvelenloop

Adrie vóór…


en ná de behandeling.

Henk: snelste AVO-er

Maarten

Piet en Mari
Marita

TRAININGEN

trainingsschema december 2006		
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
di	5	W-up viaduct op en af, op DL2 en af DL3, 15 min HL
wo	6	DL 2 14 km
do	7	W-up 6x 5 min DL 3 p 2 min dribb. 15 min HL
vr	8	rust
za	9	Rustige DL 1 75 min
zo	10	Bosloop 50 min
ma	11	HL 50 min
di	12	W-up viaduct op en af, op DL3 en af DL2, 15 min HL
wo	13	DL 2 12 km
do	14	W-up 40 min DL1, 5 min DL 3, 15 min HL
vr	15	rust
za	16	Rustige DL 1 60 min
zo	17	DL 1 60 min
ma	18	HL 50 min
di	19	W-up 45 min DL1 + 5x versnell lp 80 m 15 min HL
wo	20	DL 2 14 km
do	21	W-up minutenloop 12-10-8-6-4, I=DL3 , P 3 min HL, 15 min HL
vr	22	rust
za	23	Rustige DL 1 75 min
zo	24	Bosloop 60 min
ma	25	1e Kerstdag
di	26	2e Kerstdag rustige bosloop 60 min (geen clubtraining)
wo	27	DL 2 12 km
do	28	W-up 40 min DL1, 5 min DL 3, 15 min HL
vr	29	rust
za	30	Rustige DL 1 30 min
zo	31	Auwjaorscross
ma	1	HL 35 min

LET OP : Dinsdag 26 december geen clubtraining 's avonds

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 uur (cross training, vanaf bosbad De Kemmer)

Marathonlopers: enkele lopers gaan wederom naar Rotterdam op 15 april 2007 en een aantal willen naar Enschede op 22 april 2007. Duurlopen en andere trainingen kun je dan toch meestal gezamenlijk doen. Dit zijn maar 2 van de 30 marathons alleen in Nederland, dus keuze genoeg.

En in het najaar naar …….

WEDSTRIJDKALENDER

datum	*plaats*	*evenement*	*hoofdafst.*	*info*
Zo 3 dec	Baarle-Nassau	Mardenkro Enclavecross	4/8/21,1 km	www.gloria-atletiek.nl
Zo 10 dec	Deurne	Zandboscross (Limbra crosscompetitie)	kort lang	www.av-lgd.nl www.limbracross.nl
Zo 10 dec	Den Bosch	Engelmeercross	diverse	www.oss-volo.nl
Zo 17 dec	Reusel	L'avant Sylvestre cross (Run2day competitie)	diverse	www.avr69.dse.nl
Di 26 dec	Vught	Kangoeroeloop	5-27 km	www.ph.nl
Zo 31 dec	**Oirschot**	**De Meeuw Auwjaorscross (Run2day competitie)**	**3,4-9,9 km 5,6 km 7,8-9,9 km diverse**	**www.avoirschot.nl**
Zo 31 dec	Gilze-Rijen	Silvesterloop	diverse	www.spiridon.nl
Zo 31 dec	Hilvarenbeek	Oudejaarsloop	5 / 10 km	www.uitslagen.nl/achil87
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 21 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

Verder in 2007:

Zo 11 feb	Moergestel	Rico Salvettiloop
Zo 4 mrt	Drunen	Halve Marathon
Zo 11 mrt	Tilburg	30 van Tilburg
Zo 25 mrt	Venlo	Venloop
Ma 9 april	Utrecht	Fortis marathon
Zo 15 apr	Rotterdam	Fortis marathon
Zo 13 mei	Praag	International marathon
Zo 14 okt	Eindhoven	Marathon
Zo 4 nov	New York	Marathon

De Meeuw Auwjaorscross 2005

WANDELEN

Winterwandeltocht vanuit Eersel *(Lucie van Overbeek)*

Zondagmorgen 19 november om 06.30 uur gaat de wekker af. Gelukkig regent het nog niet, maar de weersvoorspellingen zijn slecht. Overwegen om in het warme bed te blijven kan ik niet doen. Ik heb met een aantal leden van de wandelgroep afgesproken en ik ga een stukje schrijven voor de SPIKE. Even voor half acht word ik opgehaald en vertrekken we naar Eersel. Het is inmiddels gaan regenen, dat belooft niet veel goeds!
Om 08.00 uur staan we, met 12 "man"sterk, gewapend met regenjas en paraplu, klaar om een 30 km lange wandeling te beginnen. Omdat de tocht over natuurpaden goed uitgezet is, kunnen we onze routekaart rustig in onze zak steken. Vanaf "'t Vierspan" lopen we in zuidelijke richting. Dit is voor AVO-1/2 marathonlopers bekend gebied (Boksheide, Ter Spegelt, Spijkert). We volgen een tijd de route met wit gemarkeerde paaltjes. Het is een typisch Kempisch herfstlandschap. Ondertussen begint het steeds harder te regenen en kunnen we helaas niet echt volop genieten van de prachtige herfst-kleuren. We moeten ook goed oppassen waar we onze voeten neerzetten. De paden zijn smal, modderig en het is ook uitkijken voor boomwortels. Na ongeveer 7 km bereiken we onze eerst wagenrust (open plek in het bos). Lekker even iets eten en drinken. OLAT verzorgt ons prima met thee, koffie of chocolade en de gesmeerde boterham-men. Dan weer snel door via Zandhoef en Spaanrijt naar Weebosch. We zwaaien Kees, Marian, Tinus en Marietje uit, die de 20 km route gaan volgen, en wij gaan door naar de caférust in het gemeenschaphuis 't Sant. We hebben er nu ongeveer 12 km opzitten en het is inmiddels al 11.00 uur. Na wat uitgerust te zijn wordt er in het volgende traject flink de pas ingezet. En het regent nog steeds! Ton heeft "ruitenwissers" nodig voor zijn bril. Door boomtakken wordt mijn bril van mijn hoofd gehaakt en nog net niet platgetrapt door de volgende wandelaar. De wandeling wordt een hindernissenbaan van slootje springen, over bomen klimmen en glibberen over de bospaden. We slingeren om de Witrijtseweg naar boswachterij De Kempen en via de grensweg naar onze volgende rustplaats café Dennenlucht. We zitten nu op ruim 19 km. Na een zéér korte stop in de buitenlucht gaat onze tocht verder naar de Cartierheide. We volgen één van de mooiste routes door het bos, woeste grond, heide, vennetjes, een lange loopbrug (erg glad) over drassig gebied en een lang hobbelig, kronkelig pad met blootliggende boomwortels. Bij 28,5 km is er weer een wagenrust. Hier krijgen we heerlijke soep en brood. Ferry, trakteert ons op "Brabantse vertellingen" en opgewekt beginnen we aan onze laatste 4 km. Om 15.00 uur precies zijn we bij de finish. Een prachtige natuurtocht. We hebben heel wat gekletst, gelachen en zien er héél erg smerig uit.

De winterwandeling is de tweede (van vijf) in de winterserie, georganiseerd door wandelsportvereniging OLAT. Afstanden 10-15-20-30-40 km
De volgende winterserietocht is op zondag 21 januari 2007. Startplaats: Soerendonk

WANDELEN, AGENDA

Wandelprogramma 2006

datum	tijd	startpunt	afstand	begeleider	telefoon
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

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

WANDELEN

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

---

foto's OLAT winterwandeltocht Eersel

JEUGD

Hallo jeugdleden, ouders en fans van onze atletiekclub AVO.

Het cross seizoen is nu in volle gang. Verschillende jeugdleden hebben in Veldhoven gemerkt, wat dat kan betekenen. Modder, regen, gladde bospaden, en daardoor heerlijke vieze kleding.
Maar wat deden ze allemaal hun best. Nu we 2 crossen hebben gehad gaat de tussenstand ook meer inhoud krijgen. Deze is te zien op de site:
http://members.chello.nl/h.vandeven11/

Tijdens het winter seizoen is het ook mogelijk om aan een, indoor wedstrijd deel te nemen. Raadpleeg hiervoor je lijst, die elk jeugdlid in zijn bezit heeft.
Onze jaarlijkse sinterklaas activiteit voor de basisschool jeugd, is dit jaar op 29 november. Hiervoor hebben jullie allemaal een uitnodiging ontvangen. LET OP; onze nieuwe jeugdcommissieleden, Bart, Noukje en Sam zijn volop bezig om leuke activiteiten te ontplooien.
Activiteit voor de junioren, zie wedstrijdkalender, onder dit verslag. Je ziet en leest het, er is van alles voor je te beleven.
Natuurlijk komt eerst het belangrijkste feest voor de jongste atleetjes onder ons, Sinterklaasavond.
Ik wens jullie allemaal 'n gezellige pakjes avond. Laat maar horen en zien in een tekening, of verhaaltje wat er in je schoen zat.

Groetjes Tiny

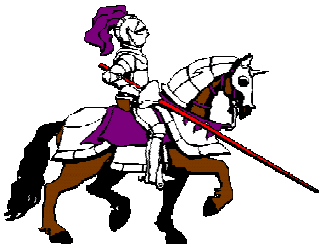
Jeroen, Mark en Britt tijdens het bosloopje

woensdagmiddagtraining o.l.v. René van de Ven

JEUGD, VERSLAG

Verslag kamp, Eersel.

Waar andere jaren Martijn (van de Ven) altijd zorgde voor een vermakelijk verslag over het kamp, is het dit jaar aan mij de beurt om dit verslag te schrijven.
Ondanks dat we op vrijdag de 13e (oktober) vertrokken was de heenweg richting Eersel vlekkeloos verlopen. Dit gold helaas niet voor de terugweg die Harry af moest leggen. Hij moest de groepen met oudere kinderen weg sturen die d.m.v. een soort speurtocht naar de kampeerboerderij moesten komen. Harry werd namelijk het slachtoffer van een technisch mankement aan het busje waardoor hij alleen nog maar in zijn 3e versnelling terug kon rijden. Uiteindelijk heb ik begrepen dat Harry toch nog op tijd aanwezig was waardoor de groepen gewoon konden vertrekken.
Terwijl de ouderen bezig waren met de speurtocht hebben de pupillen ondertussen enkele spelletjes gedaan. Bij één van die spelen was het de bedoeling om via jeugdfoto's en andere aanwijzingen verschillende personages te vinden en deze om te kleden in de kleding die bij dat personage hoort. Dit heeft 'prachtige' plaatjes opgeleverd die terug zijn te vinden tussen de overige kampfoto's. Inmiddels waren ook de oudere kinderen teruggekeerd van hun succesvol verlopen tocht.
Toen het eenmaal tijd was voor de jeugd om naar bed te gaan ging iedereen opvallend makkelijk richting hun slaapkamers. Hier is ook alles mee gezegd, omdat ze hier nog enkele uurtjes doorgingen met allerlei zaken. Ondertussen zaten we met de leiding nog iets te drinken en hoorde het langzamerhand stiller worden. Toen enkele mensen van de leiding besloten ook naar bed te gaan heeft de rest er ook een eind aan gebreid en gingen richting hun kamers. Je kunt natuurlijk begrijpen dat als je een kamer maakt met begeleiding waar Ik, Martijn, Bart, Jeroen en Peter op liggen de deur van deze kamer als laatste dicht gaat. Zo was dat ook dit jaar het geval, hoewel het dit keer niet aan ons lag. Binnen enkele minuten zwaaide onze deur al open en stonden daar 2 dames die even daarvoor binnen 10 minuten beide al 3 keer over de gang rondliepen en zeiden dat ze steeds naar de WC moesten (dit was rond half 3). Deze 2 meiden (Kim en Lyn) kwamen ons verschillende keren beschuldigen van luidruchtig gedrag waardoor zij niet konden slapen. Zelf waren we ons natuurlijk van geen kwaad bewust, en hebben we ze zo ver gekregen, dat ze toch gingen slapen.



Waar we andere jaren s'ochtends moeilijk op gang kwamen, viel het dit jaar behoorlijk mee. Na het ontbijt werden er verschillende middeleeuwse spelen gedaan op het naastgelegen grasveld. Ook dit jaar stonden Martijn en ik weer bij een spel met waterpistolen. Dit hebben verschillende personen geweten omdat we het weer niet konden laten deze pistolen te lang ongebruikt te laten. Deze verschillende spelletjes hebben de ochtend volledig in beslag genomen, de middag werd ingevuld met een kaperspel in het bos dat succesvol verliep.
Één van de hoogtepunten van het kamp is toch altijd wel het nachtspel, zo ook dit jaar. Niet alleen de kinderen hebben er volop plezier van gehad, ook voor de begeleiding blijft het leuk de kinderen en hun groepsleider de stuipen op het lijf te jagen.
Toen we eenmaal teruggekeerd waren van het nachtspel en de kinderen op hun kamers waren hebben we nog een tijdje nagepraat onder het genot van een drankje. Deze avond was ook Riny gearriveerd, hij staat altijd garant voor een dosis droge humor wat het slapen wel eens ooit onmogelijk maakt omdat als hij eenmaal begonnen is, niet van stoppen weet. Na enkele droge moppen hadden we ook maar besloten te gaan slapen wat ons redelijk snel lukte.
De volgende ochtend zou iedereen zich naar het bos verplaatsen om daar verschillende spelletjes te doen. De middag was er om al je energie die je nog had te verspelen binnen een wedstrijdje voetbal of slagbal. Dit zorgde er niet alleen voor dat de kinderen goed moe naar huis terug keerden maar ook ik zat er aardig doorheen.
Het is ook dit jaar Tiny weer gelukt een succesvol kamp op te zetten. Hiervoor wil ik haar, maar ook de begeleiders/ouders/kookstaf die er bij waren bedanken.

Groeten van Robbert

JEUGD, UITSLAGEN

28 oktober 2006 **INDOORWEDSTRIJD, REUSEL** *(pupillen)*

J pup A	40m	Kogel	Hoog	600m	Ptn	pl
Jordi Bloemsma	7.1	5.47	1.20	-	1390	13e
M pup B	40m	Kogel	Hoog	600m	Ptn	pl
Britt vd Branden	9.0	3.57	0.80	3.19.1	640	12e
M pup A	40m	Kogel	Hoog	600m	Ptn	pl
Bo vd Branden	7.7	3.46	0.90	-	907	18e

29 oktober 2006 **SPARRENBOSLOOP, BOXTEL**

categorie	*afstand*	*naam*	*positie*	*tijd*
J pup B	1050 m	Bart v Leeuwen	10e	5.29 min
M pup B	1050 m	Britt vd Branden	18e	6.08 min
M pup A	1050 m	Bo vd Branden	27e	5.07 min
M jun D	1050 m	Martine vd Boom	17e	5.42 min
M jun C	2140 m	Karin Timmermans	12e	10.07 min
		Sanne Heijmans	14e	12.43 min

5 november 2006 **VERSPAANDONK MODE CROSS, BLADEL**

categorie	*afstand*	*naam*	*positie*	*tijd*
J jun A	6000 m	Bart Noijen	**2e**	28.05 min
M jun B	2000 m	Karin Timmermans	6e	9.58 min
		Sanne Heijmans	8e	11.55 min
J jun B	4000 m	Joost de Man	11e	19.40 min
		Mark de Man	12e	21.10 min
M jun D	1660 m	Noukje Verhoeven	15e	11.45 min
		Martine vd Boom	16e	11.46 min
M pup B	1040 m	Nina vd Pasch	**1e**	4.33 min
		Noa v Ginneken	**3e**	4.53 min
J pup B	1040 m	Thijs de Leest	8e	5.11 min
		Noë Ronner	14e	5.39 min
M pup A	1660 m	Lotte Verhoeven	13e	8.54 min
		Bo vd Branden	19e	9.11 min
		Kim v Straten	22e	9.17 min
J pup A	1660 m	Sam vd Pasch	**3e**	7.22 min
		Giel Peeters	10e	8.00 min
		Bart v Leeuwen	25e	9.25 min

Thijs de Leest, Nina van de Pasch en Noa van Ginneken, aan de start in Bladel

JEUGD, UITSLAGEN *(vervolg)*

19 november 2006 CAMPUSCROSS, VELDHOVEN

categorie	*afstand*	*naam*	*positie*	*tijd*
J jun A	6000 m	Bart Noijen	**2e**	23.29 min
J jun B	4000 m	Joost de Man	13e	17.11 min
		Mark de Man	14e	19.01 min
M jun B	2500 m	Karin Timmermans	7e	13.56 min
		Sanne Heijmans	8e	16.59 min
J jun D	1660 m	Teun Schuncken	16e	9.29 min
J pup A	1660 m	Sam vd Pasch	**2e**	4.01 min
		Giel Peeters	10e	4.33 min
M pup A	1660 m	Noa v Ginneken	6e	4.25 min
		Anne vd Boom	23e	5.24 min
J pup B	1040 m	Thijs de Leest	18e	6.36 min
M pup B	1040 m	Nina vd Pasch	**1e**	4.23 min

11 november 2006 WARANDELOOP, TILBURG

categorie	*afstand*	*naam*	*positie*	*tijd*
J jun B	3800 m	Joost de Man	72e	17.16 min
		Mark de Man	75e	19.31 min
J pup A2	1200 m	Giel Peeters	22e	5.03 min
M pup A1	1200 m	Noa v Ginneken	19e	5.08 min
M pup A2	1200 m	Bo vd Branden	29e	5.29 min

Een klein groepje atleten heeft deelgenomen aan deze zeer mooie internationale cross. Daaronder ook **Noa van Ginneken**, die nog maar een korte periode lid is van AV. Oirschot. Zij waagde zich al tussen de veelal, ervaren meisjes pupillen A en je ziet het resultaat. Geweldig Noa, PROFICIAT!
En zoals je vertelde had je het een fantastische wedstrijd gevonden. We wensen je nog lange tijd veel plezier in de atletieksport.
Giel Peeters en **Bo van de Branden**, ook pupillen A atleetjes, liepen deze cross. Met ook een resultaat dat zeker gezien mag worden. Fantastisch, ga zo door.

Tiny

JEUGD, RUN2DAY CROSSCIRCUIT 2006/2007

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, WEDSTRIJD- EN ACTIVITEITENKALENDER

Wedstrijden jeugd december/januari (en eventuele andere activiteiten)

Baarle-Nassau	2 dec.	Enclave cross	
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 Sylvestre cross	jeugdleden
*Oirschot	31 dec.	De Meeuw Auwjaorscross	jeugdleden
Someren	7 jan	Donckcross	jeugdleden
Gemert	13 jan	indoor	jeugd+sen+vet
* Eersel	21 jan	Dieprijt cross	jeugdleden
*Veldhoven	27 jan	indoor	pup jun cd
Rijen	28 jan	Spiridon cross	jeugdleden
Den Bosch	28 jan	indoor	pup jun .bcd
*Oirschot	26 jan	juniorenactiviteit (uitnodiging volgt)	junioren

* 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

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

Meindert van de Ven
Namens alle jeugdleden en trainers
Van Harte Beterschap
Wij hopen je snel weer op de training te mogen ontmoeten.

Spelenderwijs conditie verbeteren, dat is ons motto

Te vroeg voor paaseieren, ja toch?

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

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	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@kpnplanet.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@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	
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@kpnplanet.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
Lucie van Overbeek (wandelafdeling)	013-5141418	lvanoverbeek@planet.nl
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. 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: komen de appelpunten je neus uit? Schrijf op je verhaal…