



# ATLETIEK VERENIGING



de  
»SPIKE«

Opgericht op 24 oktober 1985





# **Roefs**

## **CARROSSERIEBOUW**

- CARROSSERIEBOUW
- HYDRAULIEK
- AUTOLAADKRANEN
- STRAALWERK



**FOCWA**

't Ven 37a • 5091 BN Middelbeers

 **013 - 514 26 55**

Fax 013 - 514 28 31

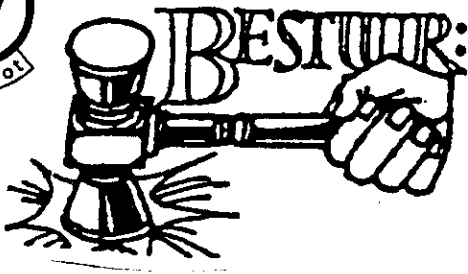


**Clubblad De Spike  
Januari 2000  
Jaargang 13**

**Inhoud:**

- 1 inhoudsopgave**
- 2 van de voorzitter**
- 3 familieberichten**
- 4 beste clubgenoten**
- 5 vervolg clubgenoten**
- 6 van de ledenadministratie**
- 7 vervolg ledenadministratie**
- 8 de estafette-pen**
- 9 wie schreef de estafette-pen**
- 10 de KNAU scheenbeenklachten**
- 11 vervolg scheenbeenklachten**
- 12 wedstrijdkalender**
- 13 vervolg kalender , slim , bezorger spike**
- 14 de val van Kees Verkerk**
- 15 vervolg val van Kees Verkerk**
- 16 wedstrijduitslagen**
- 17 uitslagen kempische trimcompetitie**
- 18 uitslagen aouwjaarscross**
- 19 jeugdpagina Christianne en Esther**
- 20 jeugduitslagen**
- 21 jeugduitslagen**
- 22 jeugduitslagen**
- 23 jeugduitslagen tekening van Rob**
- 24 sinterklaasactiviteit ,verslag Susanne en tekening Jaap**
- 25 de verlanglijst van de jeugd voor Sinter Speetjens**
- 26 vervolg verlanglijst, Janske**
- 27 lied voor 1 december, atleten van de maand**
- 28 dropping jeugd**
- 29 vervolg dropping , de jeugdpen door Inge**
- 30 uitslag aouwjaarscross jeugd**





de »SPIKE«



Van de voorzitter,

Het jaar is weer voorbij gevlogen. Het is weer tijd om terug te blikken en elkaar het beste te wensen voor het nieuwe jaar, de nieuwe eeuw, het nieuwe Millennium.

Eerst maar eens een terugblik. Veel nieuwe leden, prima prestaties van onze atleten op regionale maar zeker ook op nationale wedstrijden, een heel gezellige fietstocht, spetterende dropping voor de jeugd, een heel geslaagd Sinterklaasfeest, en nieuwe Spike, een op enkele punten verbeterd veld, een tekort aan trainers, slecht bezochte trainingen op dinsdag en donderdag, perfect verlopen Abab Auwjaarscross en Abab Jazzloop, weinig deelname van senioren aan wedstrijden en ondanks toezeggingen op de nieuwjaarsreceptie van vorig jaar, nog steeds geen atletiekbaan. Om daar maar eens mee door te gaan. Het lijkt er steeds meer op dat de Gemeente Oirschot ons op alle fronten aan het wegschrijven is. Weg uit de begroting, weggelaten uit een inventarisatieschets van het gebied de Kemmer, zelfs al zijn wij officiële huurders van dat knollenveld, zelfs weg van de agenda van de meeste politieke agenda's. Behalve die van het CDA, want zij wil gedeputeerde van Geel uitnodigen voor een raadsvergadering om vragen te stellen over o.a. het ellendig lang getouwtrek rondom de atletiekbaan. Voor het bestuur is de zaak duidelijk, de Gemeente (lees ambtenaren) wil niet dat wij daar een baan krijgen. Er liggen grotere belangen. Echter wij vechten door voor ons belang, voor jullie (jeugd) belang. Het was dan ook hartverwarmend om te zien (lezen), dat vooral de jeugd zich danig roert. Een mondgesnoerde burgemeester werd gedwongen te luisteren naar verlanglijstjes en een goed relaas van enkele van onze jeugdleiders. Namens het bestuur: bedankt het was perfect. De pers heeft er uitvoerig over geschreven en wij (AVO) waren weer eens nieuws in het Oirschotse en dat was (te) lang geleden.

Uw bestuur probeert door middel van een vooral regelmatige correspondentie met B&W en Gemeenteraad Oirschot, meer duidelijkheid te krijgen. Daarmee ook een poging om de kwestie atletiekbaan weer eens op de agenda te krijgen van de raad, het Gemeentebestuur, de diverse commissies en politieke partijen. Wij geven ons niet gewonnen. U steunt ons toch ook? ! Dan toch maar even vooruitblikken. In het nieuwe jaar zullen wij nog steeds moeten atletieken op ons mollenveld, alhoewel er stoutse plannen zijn om deze eens flink onder handen te nemen. Op de nieuwjaarsreceptie zullen wij de winnaars van de Interne Competitie eren en hen de verdiende prijs overhandigen. Tijdens de Algemene Ledenvergadering zullen twee bestuursleden, vanwege drukke werkomstandigheden, hun functie helaas neerleggen. In het jaar 2000, om precies te zijn op 24 oktober, vieren wij ons 15-jarig bestaan. U zult ervaren dat wij dat niet zo maar voorbij laten gaan.

Voor binnenkort staan er enkele data gepland die u niet mag missen, noteer ze in uw agenda:

- 2 januari v.a. 14.00 uur de nieuwjaarsreceptie in de Beurs
- 16 januari om 11.00 uur de Cyclopathon, meedoen of kijken, jullie komen toch ook?
- 21 februari om 19.30 uur (? !) de Algemene Jaarvergadering

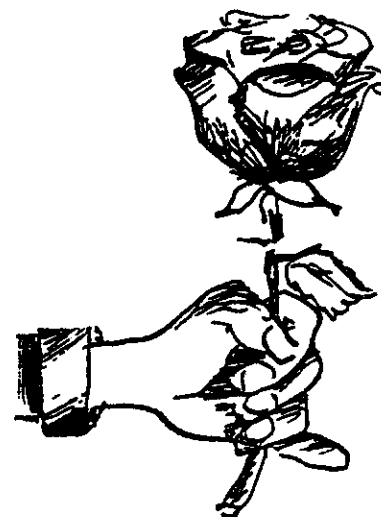
Rest mij verder jullie namens het bestuur een heel spetterend, flitsend, maar vooral heel gezond nieuwjaar toe te wensen.

Mario Wiercx  
Voorzitter van AVO, de club.



VERJAARDAGEN JANUARI 2000

Nr.	Cat.	Naam	Blz Geboort
1	JJB	Rene van de Ven	01-01-
2	V50	Hermine van Erp	03-01-
3	MSE	Edwin van Geenen	03-01-
4	M40	Hennie van Rijt	03-01-
5	JJD	Bart Noyen	04-01-
6	JJC	Bartjan de Leest	05-01-
7	MPA	Janske van de Wal	05-01-
8	V40	Jeanne van Oirschot	06-01-
9	MJC	Mireille Verbeek	07-01-
10	M50	Jan van der Heijden	10-01-
11	JJD	Sander van Hooff	10-01-
12	V50	Carry Luysterburg	16-01-
13	M50	Harry van de Ven	16-01-
14	MSE	Guido Mackenbach	18-01-
15	V35	Jose van de Burgt	19-01-
16	JPA	Jeroen der Kinderen	19-01-
17	JPC	Rene der Kinderen	19-01-
18	M45	Jan Heijms	22-01-
19	V35	Wilma van Hattem	28-01-
20	V35	Lilian de Bresser	30-01-
21	JPA	Pieter Schelle	30-01-
22	MSE	Hans van de Wal	31-01-



AANMELDINGEN PER 1 NOVEMBER 1999

Nr.	Cat.	Naam
1	MPC	Anne van Hout
2	JPB	Tijmen van Hout

AFMELDINGEN PER 31 DECEMBER 1999

Nr.	Cat.	Naam
1	JJA	Jan Beex
2	M50	Toon van Brunschot
3	M40	Bert Gosens
4	JJB	Marcel Gosens
5	JPB	Stef van Haaren
6	MPA	Nicole van Lierop
7	M40	Rieny Rijnen
8	JJD	Peter Vogels



## Beste clubgenoten

De laatste tijd kan je geen krant(je) open slaan of er staat iets in over de actie van onze jeugdleden, voor de realisatie van een goede accommodatie. Zij hebben hun verlanglijstje afgegeven bij de burgemeester, en vroegen meteen of hij voor sinterklaas wilde spelen. Het leuke van die verlanglijstjes was dat daarbij niet op de eerste plaats een kunststof atletiekbaan kwam maar wel goeie Wee-sees, Doesjes, een verwarmt omkleedhok, een drinkautomaat en waterkraan. Allemaal dingen die ook voor senioren en veteranen, of het nu recreanten zijn of wedstrijdlopers, van belang zijn.

Is het niet heerlijk om met z' n alle om te kleden in een goede kleedkamer. Dat je niet hoeft te wachten totdat de andere helft van de lopers klaar is? Na de training jezelf eens kan douchen? Napraten met een lekker bakje koffie? Denk ook eens aan bestuursleden en commissieleden waarop telkens een beroep moet worden gedaan voor vergaderruimte, de nieuwjaarsreceptie die dan in eigen clubhuis gehouden kan worden, organisatie van de Auvwjoarscross e.d.. Het zijn allerlei dingen die de clubgeest ten goede komen terwijl er geen verplichting vanuit gaat. Een samenkomst bij "Super de Boer", zoals het nu op Donderdag gaat, spreekt niet zo aan als een eigen accommodatie waar je samen komt. Dit is ook niet zo leuk voor een trainer die dan voor een paar atleten present moet zijn. En al zijn de meeste van de club alleen maar lopers, denk ook eens aan de voordelen die een baan daarvoor kan hebben. Het inlopen kan ook op een baan, waarna je alsnog de bossen in kan. Kort interval kan op een baan. Een Coopertest, sprintraining en ga zo maar door. Voor een trainer is het veel gemakkelijker een technische training te geven op een degelijke baan. Afgelopen baanseizoen zijn een aantal senioren baanwedstrijden gaan doen en waren meteen enthousiast over het lopen op een kunststof baan.

Ook hetgeen we de jeugd te bieden kan zo niet langer, met het gevolg dat we ze elders onder moeten brengen. En er is talent genoeg, ook op nationaal niveau, wat een beste reclame is voor de club. Moeten we ze laten gaan, dan vrees ik dat de club zal vergrijzen en tenslotte zal "dood bloeden" door het verlies van aanwas.



Dus laten we als senioren en veteranen van de A.V. Oirschot de toekomst van de club, de jeugd, steunen in hun acties. We staan op de drempel van een nieuw millennium. Het jaar 2000 komt er aan, en ik vind het belachelijk dat we in deze tijd niet kunnen beschikken over een degelijke sportaccommodatie. Als atleten willen we steeds sneller zijn, een langere afstand kunnen lopen, een gevecht met ons eigen incasserings- en uithoudingsvermogen winnen. Dat is heel mooi, maar laten we nu eens als club een "nieuw record" vestigen en zorgen dat die accommodatie er komt. Laat de jeugd niet in de steek, maar help hun bij die strijd. Ook al gaf de burgemeester zijn woord om de verlanglijstjes bij de provincie af te geven, de jeugdleden willen er zeker van zijn dat ze er komen. Daarom willen ze deze graag persoonlijk afgeven, of de burgemeester nu meegaat of niet! Een ondersteuning is zeker gewenst.

Pieter van Esch





## Van de ledenadministratie

# "Mensen hebben één ding gemeen: ze zijn allemaal verschillend"

Bovenstaande wijsheid, die ik onlangs ergens las, is een waarheid als een koe. Het is ook goed zo: anders zou het een saaie boel worden.  
Toch zou het leven er soms toch ook wel eenvoudiger op kunnen worden wanneer iedereen wat attenter reageerde, wat bewuster leefde.

### Waar heeft-ie-ut-over?

Elk jaar staat er in de Spike van november een bericht dat leden, die onverhoopt hun lidmaatschap bij het einde van het aflopende jaar willen beëindigen, dit tijdig moeten laten weten: meestal uiterlijk de laatste zondag van november.  
Dat berichtje verzijn ik niet zelf, ik doe het ook niet omdat ik daar een of ander onduidelijk plezier in zou hebben, nee: ik doe dat voor die leden die om de een of andere reden willen stoppen om deel uit te maken van deze prachtige club.  
Wanneer hun afmelding immers niet tijdig (dit jaar 2 dec) bij de K.N.A.U. binnen is, gaat de K.N.A.U. ervan uit dat verder iedereen lid blijft, worden pasjes aangemaakt, worden ledenlijsten bijgewerkt en gaan de rekeningen van de af te dragen basiscontributies naar de verenigingen.  
Die basiscontributie (f22 voor volwassenen) brengen wij dan weer in rekening bij diegenen die zich te laat hebben afgemeld. Wij mogen immers geen dief zijn van de eigen verenigingsportemonnee. Verontwaardigde telefoontjes en boze gezichten zijn daar dan soms een gratis gevolg van.

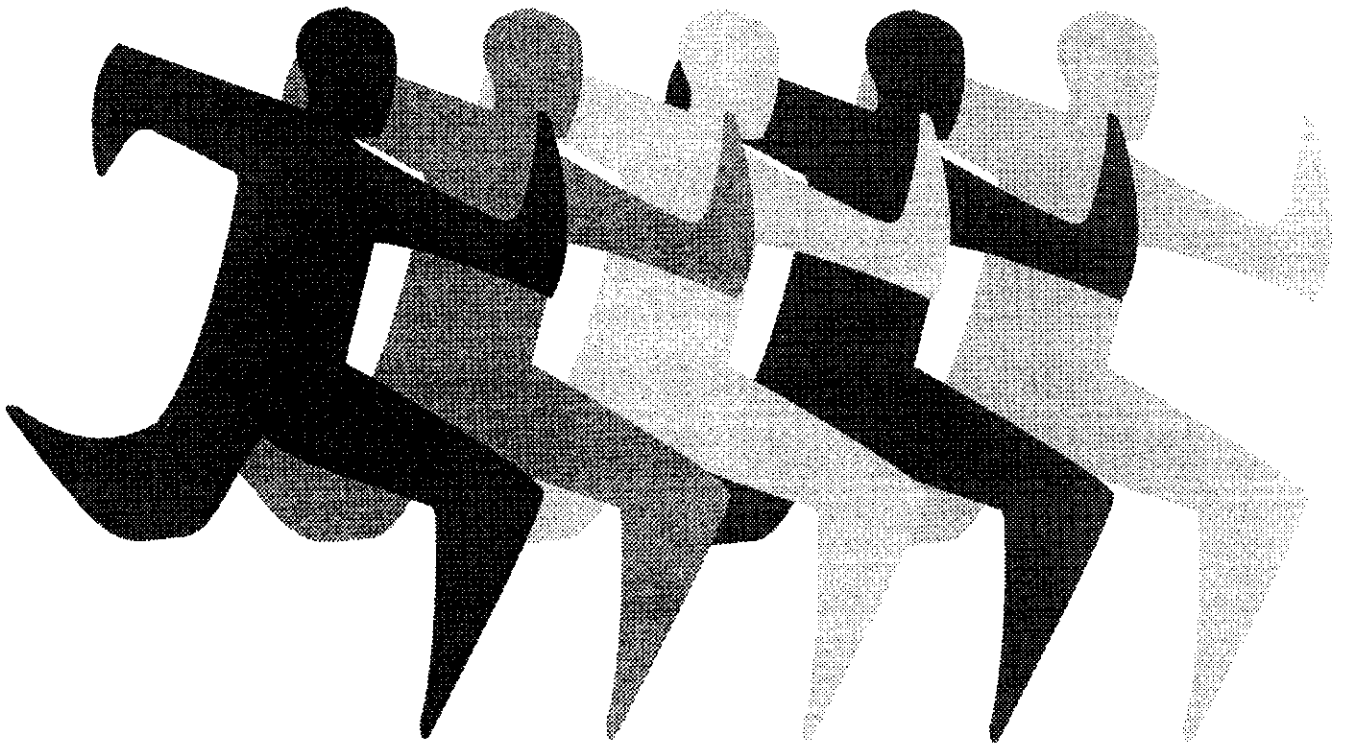
### Ging het dit jaar beter?

De deadline had ik gesteld op zondag 28 november. Omdat ik weet dat er altijd mensen wat later reageren, besloot ik te wachten tot maandagavond. En terecht: bij de post van maandag zat inderdaad een afmelding. Niks aan de hand: formulieren ingevuld, postzegel geplakt en 's avonds na 19.00 uur in de rode brievenbus gedaan. Met de buslichting van dinsdag 30 november zouden de gegevens toch nog voor 2 december in Nieuwegein zijn. Kom ik thuis: gaat de telefoon: een afmelding. Meteen formulieren invullen en de volgende dag op de post gedaan: ook deze is, tegelijk met die vorige envelop, voor 2 december bij de K.N.A.U.  
Ook dinsdag is Jack van Hoof als postbode een vaste klant bij ons. Ook op die 30<sup>e</sup> november: iemand had het nodig gevonden om laat te melden dat het lidmaatschap van de AV OIRSCHOT moest worden beëindigd. Meteen gegevens verwerken en voor 18.00 uur naar de rode brievenbus: zonder hindernissen ligt hij dan op 1 december bij de K.N.A.U. Dezelfde avond, 22.15 uur (wie belt er nog op dat uur?), gaat de telefoon: "Ja, geblesseerd, loop niet meer, afmelden." Daar gaat-ie-weer: gegevens verwerken, postzegel plakken en woensdag 1 december op de bus gedaan: met de buslichting van 18.00 uur toch nog op 2 december op de K.N.A.U.-burelen! Mooi toch! Allemaal dank zij Gekke Henkie!  
Op 2 december opnieuw een telefoontje. Die krijg ik dus écht niet meer op tijd in Nieuwegein. Toch maar weer meteen verwerkt en gepost, want misschien werken er bij de K.N.A.U. ook wel van die halve garen die steeds maar rekening houden met mensen die dat zelf niet doen met anderen!  
Waard om te vermelden: het telefoontje van 2 december werd enkele dagen later bevestigd met een een-regelig briefje.....gedateerd 7 november!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



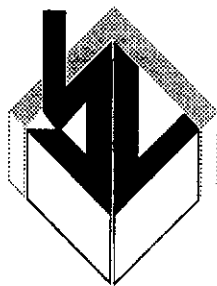


**grint en zand**  
**de kempen**  
**eindhoven**



**levert ook sportieve materialen**  
**zoals sportveldenzand**  
**en manegezand**

**040-2515152**



Blox & Verbeek adviseurs v.o.f.

voor

Particulieren en Bedrijven

Administraties  
Belastingzaken  
Bemiddeling o/g  
Estate planning  
Financieringen  
Koopsommen  
Pensioenen

Assurantiën  
Beleggingsrekeningen  
Employee benefits  
Financial planning  
Hypotheken  
Lijfrentes  
Spaarrekeningen

Eersel  
Sigarenmaker 3  
0497-517 616 (tel.)  
0497-517 637 (fax)

Oirschot  
De Korenaar 39  
0499-574 887 (tel.)  
0499-575 675 (fax)

**Blox & Verbeek adviseurs:**  
**voor een vertrouwd advies en constante begeleiding**





Namen van deze snelle-reageerders zal ik hier nu niet noemen. Die staan op een andere bladzijde al vermeld, veilig verborgen tussen hen die zich wel tijdig afmeldden. We willen niemand aan de schandpaal nagelen. Het is alleen de bedoeling dat dit stukje volgend jaar niet over jou gaat!

Gelukkig is het niet allemaal kommer en kwel. Natuurlijk zijn er ook mensen die meer adequaat, sneller en attenter reageren, bewuster leven misschien:

9-11-'99

Ledenadministratie A.V.O.

Beste Henk,

Hierbij wil ik voor onze Peter zijn lidmaatschap en licentie opzeggen.

Het verzoek in de Spike was alvast een geheugensteuntje want vaak wordt zo'n opzegdatum inderdaad opgeschoven tot een andere keer.

Misschien was zijn motivatie groter geworden als bij andere vrienden van hem ook belangstelling voor A.V.O. was geweest, voorlopig wil hij het bij het voetballen houden.

Belangrijk: Iedereen hartelijk bedankt, speciaal de Juniorencommissie die altijd klaar staat voor de jeugd. Trainers en begeleiders bedankt!

Wij wensen iedereen goede sportieve prestaties toe en veel plezier bij A.V.O.

Groetjes: Peter, Jun. D.  
Familie Vogels, Beukenhaag 12,  
Oostelbeers

Toch ook fijn dat er dergelijke brieven, tijdig, binnenkomen.

Ter stimulering zal ik dankbetuigingen, die overigens tot nu toe sporadisch binnenkomen, voortaan aan de redactie aanbieden!

Let wel: dit is geen stimulans om dankzeggend en lofprijzend je lidmaatschap maar even op te zeggen. Wanneer je je naam in De Spike wilt zien verschijnen kun je met een gerust hart wat kopij insturen: ervaringen tijdens trainingen of wedstrijden, een dankwoordje aan een trainer of loopmaatje, een filosofische ontboezeming die is ontstaan tijdens het spotgoedkope loopgenoege dat de AV OIRSCHOT je biedt, enz.

Met dank voor uw aandacht,  
Henk van de Wal.



**BESTE SPORTVRIENDEN,**

Als de "SPIKE" door José in mijn handen wordt gedrukt kan mijn dag bijna niet meer stuk en het eerste wat ik doe als ik dan thuis kom is snel de estafettepen opzoeken en lezen wie hem van wie heeft gekregen, wie deze wie is, en aan wie deze hem doorgeeft.

Ik viel letterlijk en figuurlijk bijna van mijn stoel van verbazing toen ik in een van de laatste regels mijn naam zag staan. Mijn gemoed schoot even vol, want ik had nooit verwacht dat ik uitverkoren zou worden om in het nieuwe millennium de eerst estafettepen te mogen schrijven.

Bedankt Aaf, bedankt!!

En dan te bedenken dat het al de tweede keer is dat ik de pen in bezit krijg.

Als AVO-lid, behorende tot de "oudere garde", Aafje, zou je wel bij de les moeten blijven en niet de fel gegeerde pen zomaar lukraak doorschuiven. Desnoods sla je er de spikes vanaf april 1993 even op na!!

Ik heb eerst nog even overwogen om de pen te retourneren. Maar nee, gezien mijn functie binnen onze club kan ik dat niet maken, dat is **niet sportief**; een terugfluitconcert van de overige begeleiders is dan zeker te verwachten.

Tot zover het voorwoord en wat nu?

**"Het vervolg op de estafettepen d.d. augustus 1993".**

Ik ben nog steeds Ton van der Sande, getrouwd en vader van twee dochters.

Inmiddels zijn mijn twee dochters getrouwd en heeft de oudste gezorgd voor twee "scheetjes" van kleindochters, Esmee en Mirte, van bijna 4 en bijna 2 jaar oud.

Goed gelezen ja vijf in getal, en ik ben gek met mijn meiden.

En dat nog op mijn leeftijd! (al 2 dagen 55).

Ondertussen heb ik er ruim negen jaren opzitten als niveaugroep-begeleider en mag ik tot op heden nog steeds actief zijn. Ik vind het prachtig om te doen en beleef er veel plezier aan.

Enige jaren heb ik samen met andere begeleiders de halve marathontreinings/voorbereidingen verzorgd. Heerlijk om na de wedstrijd die vermoeide maar stralende gezichten, van: dat heb ik toch maar mooi geflikt, te zien. De laatste twee jaren heb ik vanwege blessures moeten afhaken. Jammer maar wie weet kan ik het volgende jaar weer meedoen.

Afgelopen jaar heb ik samen met Martien de beginnerscursus gedaan. Heel erg leuk om te doen. De mensen beginnen wat aarzelend, maar al snel merken ze dat inderdaad iedereen kan hardlopen en groeit het enthousiasme.

Wanneer de nieuwkomers dan na 10 weken instromen in de verschillende niveaugroepen en ik zie met hoeveel plezier zij meedraaien in onze AVO dan ben ik best een beetje trots daar een klein steentje aan bijgedragen te hebben.

Ik hoop nog heel lang samen met jullie te mogen lopen en genieten van onze sport.

Wij, mijn sportvrouw Bea en ik, wensen jullie fijne en gezellige jaarwisseling (wees geen rund!), **alle goeds en nog veel gelukkige en gezonde sportjaren in de nieuwe eeuw.**

Ik kom aan het einde van mijn geschrijf en mag dan de pen met genoegen doorgeven aan een persoon die, naar ik denk, er al heel lang naar uitkijkt en wel aan de voorzitter van de afdeling recreanten: **Cees Verkooyen.**

En tot slot de alom bekende limerick.

Tweemaal weeks mag ik delegeren,  
ik stuur een groep dames en heren,  
het bos in met spoed  
je mag niet....je moet.  
Thuis hoef ik dat niet te proberen!





## Wie schreef de estafettepen??

### 1993.

Jan.  
Feb.  
Mrt.  
Apr. Mieke van der Schoot-van Hamsvoort  
Mei Nol Veldhuizen  
Juni Annie van Zeeland  
Juli Ton van der Sande  
Sep. Mieke Aarts-Verkooyen  
Okt. Cees van Rijen  
Nov. Remi Timmermans  
Dec. Gerard de Goei

### 1995.

Jan. Jan den Ouden  
Feb. Harrie van den Broek  
Mrt. Marian Hems  
Apr. Frans Adriaans  
Mei Nellie van Beers  
Juni Peter Scholten  
Juli Edwin van Geenen  
Sep. Martien Verbruggen  
Okt. Pieter Smits  
Nov. Leny de Croon  
Dec. Ton van Nieuwburg

### 1997.

Jan. Maarten Kaptein  
Feb. Joke Luyckx  
Mrt. Gemma van Esch  
Apr. Frans van Kollenburg  
Mei Ina Willems  
Juni Ruud van Woensel  
Juli Roland van Loon  
Sep. Susanne Aarts  
Okt. Toon van Brunschot  
Nov. Toos Vogels  
Dec. Mia Heyms

### 1999.

Jan. Gerda  
Feb. Guido Mackenbach  
Mrt. Bertus van Hoof  
Apr. Chris van Ek  
Mei geen estafette pen  
Juni Josje Franken

### 1994.

Jan. Joos van Haaren  
Feb. Sjaan Coppelmans  
Mrt. Frans Verhagen  
Apr. Elly Bruurs  
Mei. Cees Hems  
Juni Gonny Kosterman  
Juli José van der Burgt  
Sep. Sjaak Aarts  
Okt. René Pel  
Nov. Rian de Kroon  
Dec. Marietje Steenbakkers

### 1996.

Jan. Manus Verbruggen  
Feb. Laurina Derks  
Mrt. Ria Swaans  
Apr. Albert Swaans  
Mei Maria Hamers  
Juni Francien van de Ven  
Juli Liesbeth Kolsters-van Loon  
Sep. Hannie Schilders-van Hapert  
Okt. Wim Verhagen  
Nov. Jan-Willem Mols  
Dec. Theo van Griensven

### 1998.

Jan. Jos Roefs  
Feb. Jan van Overbeek  
Mrt. Jan van der Heyden  
Apr. Gabriële van Asseldonk  
Mei Paul Tholenaars  
Juni Han Neve  
Juli Fonds Smit  
Sep. Jeanne en Jeanne  
Okt. Marco (petje)  
Nov. Peter Rozen  
Dec. Riky Rozen

Juli Cees van Empel  
Sep. Cor van Beers  
Okt. Lon der Kinderen  
Nov. Erna van Agt  
Dec. Aaf Gerritsen





## Scheenbeenklachten

### Inleiding

Een van de meest voorkomende overbelastingsblessures bij lopen, zijn de scheenbeenklachten. Andere benamingen voor deze aandoening zijn onder meer 'shin splints', 'springschonen', 'periostitis' of 'beenvliesontsteking'. De pijnklachten bevinden zich over het algemeen op de overgang van het middelste naar het onderste 1/3 deel van het onderbeen. Vaak zijn ook de kuitspieren aan de binnenzijde van de kuit stijf en pijnlijk. In de beginfase is de pijn tijdens en na sportbeoefening vaak wel te dragen. Als er, zonder maatregelen te treffen 'gewoon' doorgetraind wordt, kan de pijn tijdens lopen en springen dusdanig toenemen dat sporten onmogelijk wordt. In dit stadium zal vaak ook pijn gevoeld worden in het dagelijks leven, bijvoorbeeld bij hard de trap af lopen.



### Oorzaken van deze scheenbeenklachten

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van de klachten.

- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen of springen. Met name aan het begin van het seizoen of na een blessureperiode wordt deze fout vaak gemaakt.
- Eenzijdige trainingsvormen, met name heuveltraining en sprongkrachttraining, zijn berucht.
- Lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton) in combinatie met slecht schokabsorberend en ondersteunend schoeisel. Spikes zijn berucht!
- Aanwezigheid van sportrelevante afwijkingen, zoals een beenlengteverschil, (geringe) standafwijkingen van de voeten (knik-platvoeten, holvoeten) of een tekort aan spierkracht van de voet- en kuitspieren.

### Hoe voorkom je deze scheenbeenklachten?

Om deze blessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande 'preventietips' na te leven bij het sporten.

- **Warming up**

Doe een goede warming-up. Loop vijf à tien minuten rustig in en voer daarna in ieder geval de aangegeven rekkingoefeningen uit. Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze waarop de rekkingoefeningen moeten worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van de rekkingoefeningen mag geen pijn optreden. Hou de rekkingoefeningen zo'n vijftien à twintig seconden vol en herhaal iedere oefening twee tot drie maal per been.

- **Goede trainingsopbouw**

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Verhoog de intensiteit en de omvang van de trainingen niet te snel. Als je de training wilt uitbouwen, verleng dan eerst de duur van de trainingen en pas later het tempo. Ook na een blessure- of ziekteperiode moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd. Voorkom eenzijdige (sprongkracht)trainingsvormen.

- **Ondergrond**

Vermijd langdurig lopen of springen op een harde ondergrond. Loop en spring liever op een zachte ondergrond (gras, bos).

- **Spierversterkende oefeningen**

Voor alle atleten (ook voor lopers) is het belangrijk om over een basisniveau aan kracht(uithoudingsvermogen) te beschikken. Vraag je trainer een algemeen spierversterkend oefenprogramma voor je op te stellen, bijvoorbeeld met handhaltertjes of in circuit trainingsvorm. Besteed in ieder geval



aandacht aan spierversterking voor de voetspieren, de 'voetheffers' en de kuitspieren. De voetheffers kan je bijvoorbeeld trainen door 'op je hakken' te lopen, waarbij je je voorvoeten zoveel mogelijk omhoog houdt. De kuitspieren kun je trainen door met je voorvoeten op een verhoging te gaan staan (bijvoorbeeld een traprede). 'Zak' beheerst met de hakken omlaag en kom vanuit deze stand beheerst omhoog tot op je voorvoeten. Herhaal de oefening, nadat je weer beheerst de uitgangshouding hebt aangenomen.

- **Goede techniek**

Probeer met de juiste techniek te lopen, waarbij de voeten recht naar voren wijzen, op de buitenkant van de hak wordt geland en de voet over de binnenzijde van de bal van de voet afgewikkeld wordt.

- **Sportschoenen**

Draag soepele en goed passende sportschoenen met een schokdempende zool en een goede ondersteuning van de hiel en voetboog. Wanneer de voeten de neiging vertonen bij de afwikkeling te veel naar binnen weg te zakken ('overpronatie'), gebruik dan schoenen die dat tegengaan. Een goede sportspecialist kan hierover adviseren. Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone sportschoenen. Overweeg de aanschaf van trainingspikes die wel een zooltje hebben.

- **Cooling-down**

De beschreven rekkingoefeningen moeten ook worden uitgevoerd in de cooling-down na iedere wedstrijd of training. De cooling-down kan verder bestaan uit rustig uitlopen en enkele losmakende, ontspannende oefeningen.

### **Wat kan je doen als deze blessure (toch) is ontstaan?**

Wees alert op het begin van de pijnklachten. Een zeurende pijn tijdens of vlak na sportbeoefening is niet normaal! 'Door de pijn heen lopen', leidt van kwaad tot erger. Een scheenbeenklacht kan het begin zijn van een vermoeidheidsbreekje in het scheenbeen! Volg, om erger te voorkomen, al in het beginstadium, de hieronderstaande regels op.

- **Voer bovenstaande preventietips uit**

Voer (alsnog) bovenstaande preventietips uit.

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingvormen al voldoende zijn om een beginnende blessure te laten genezen. Denk hierbij aan vermindering van de snelheidstraining en aanpassing van de ondergrond of schoeisel (spikes!) waarop getraind wordt. Vaak kun je toch nog goed in conditie blijven door andere bewegingsvormen op te zoeken waarbij de kuitspieren en het scheenbeen niet te zwaar belast wordt zoals fietsen, Aqua Joggen of steppen.

- **Koelen**

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel het scheenbeen dan na de training zo'n vijftien minuten met ijs. Dit kan het beste door met een ijsblokje langs de pijnlijke plek te masseren. Herhaal deze ijsmassage zo'n drie tot vijf keer per dag. Ook als de blessure langer bestaat, kan het nuttig zijn om het scheenbeen meerdere keren op een dag te koelen.

- **Massage**

Als de kuitspieren stijf zijn, laat dan deze spieren masseren.

- **Vraag sportmedisch advies**

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar de huisarts of sportarts, werkzaam in het ziekenhuis of op het Sportmedisch Adviescentrum (SMA). Deze kan dan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling of het aanschaffen van nieuwe sportschoenen of het laten aanmeten van sportsteunzolen door een orthopedisch schoenmaker voor jou zinvol is





# WEDSTRIJDKALENDER

..... de »SPIKE«

## baan- indoor

- 8/1 Indoor alle cat. GAC Gemert  
aanvang 10.00 uur sporthal Molenbroek  
meerkamp mannen fl. 6,=  
meerkamp vrouwen fl. 6,=
- 16/1 Indoorwedstrijd AV. Atledo Dongen  
aanvang 10.00 uur sporthal de Salamander  
meerkamp mannen en m.vet. fl. 7,50  
meerkamp vrouwen en vr.vet fl. 7,50
- 22/1 Uurloop op de baan AV Weert  
start 16.00 uur kunststofbaan sportpark Leuken fl. 5,=
- 30/1 Indoorwedstrijd AV Ossvollo Den Bosch  
sporthal "de Schutskamp"  
mannen meerkamp fl. 6,=  
vrouwen meerkamp fl. 6,=  
aanvang 10.00 uur

## weg-veld

- 2/1 Brabantse Kamp. Veldloop AVV Valkenswaard  
13.15 uur vrouwen en vrouwen vet. 5 km  
14.10 uur mannen veteranen 7 km  
14.45 uur mannen senioren 11 km  
fl 7,50 -Zwembad terrein "de Wedert"
- 9/1 Lido Cross ACW '66 Waalwijk  
wedstrijd en trimloop  
wedstrijdterrein Velden achter het nieuwe Lido  
vrouwen en vr. vet. 4320m fl. 6,=  
man. sen. m40-m45-m50+ 9480 m fl. 6,=  
starttijden niet bekend
- 9/1 Donksbergenloop DES Eersel  
wedstrijd en trimloop  
11.00 uur trimloop fl. 4,=  
14.15 uur vr. en vr. vet. 5 km fl. 5,=  
14.15 uur man en man. vet. 9 km fl. 5,=  
wedstrijdterrein Donksbergen Duizel
- 9/1 23<sup>e</sup> Donck Cross 't Jasper Sport Someren  
wedstrijd en trimloop  
10.30 uur trimloop  
14.15 uur vr. en vr. vet. 4,5 km  
14.45 uur man. korte cross 4 km  
14.45 uur man. en man.vet. 10 km  
natuurtheater "De Donck"



# IBB

## Electronic Engineering

Electronic Product Design & Consultancy  
Hardware & Software

Ir. A. van der Burgt

Raffendonkstraat 24  
5688 DK Oirschot

Tel: 0499 574548  
Fax: 0499 574397

## BLESSURE-PREVENTIE

Denk bij al uw trainingen en/of wedstrijden ook aan de verzorging van uw spiergroepen, want je kunt blessures beter voorkomen dan genezen.



*Doe iets aan uw blessure-preventie  
en laat uw spieren eens masseren.*

### **Gediplomeerd sportmasseur:**

aangesloten bij de NGS  
(Nederlandse Genootschap Voor Sportmassage)

### **Nu ook gespecialiseerd in:**

Ayurvedische massagetherapie. Dit is een Indiase ontspannings massage compleet van kop tot teen met warme kruiden-oliën.

**Lambert van der Leeden**

De Schout 4  
5688 VK Oirschot  
Tel.nr. 572799 (na 18:00 uur)

# RUNNING S U P P O R T

**De specialist in Running- en Wandelschoenen**  
**16000 kilometer loopervaring**  
**een zeer uitgebreide collectie loopkleding**  
**van ondergoed tot pak**  
**Ook hebben wij voetbal- tennis- hockey- fitness- en indooerschoenen**

**Wij zijn open op vrijdag van 1700 tot 2000 uur**  
**En zaterdag van 1000 tot 1600 uur**  
**En na telefonische afspraak tel: 0499-575270**

**Joos van Haaren**  
**Michiel de Ruyterlaan 48a**  
**5688 CL Oirschot**  
**Tel: 0499-570198**

**En altijd speciale prijzen en volop aanbiedingen**

## Bloemenboetiek "ELHA"

Dé winkel met:

- ✿ Een mooi en betaalbaar Boeket
- ✿ Gediplomeerd personeel
- ✿ Ruime keuze in natuurlijke droogbloemarrangementen
- ✿ Bruids- en grafwerkverzorging
- ✿ Fleurop
- ✿ Veel keus in rietwerk
- ✿ Houten speelgoed
- ✿ Glaswerk enz. enz.
- ✿ VVV-bonnen verkoop en besteden



Torenstraat 4 0499-574822 Oirschot

Mix & Match

**Verspaandonk**  
**Herenmode v.o.f.**

Molenstraat 10, 5688 AD Oirschot,  
tel.nr. 0499 572659 fax.nr. 0499 577215



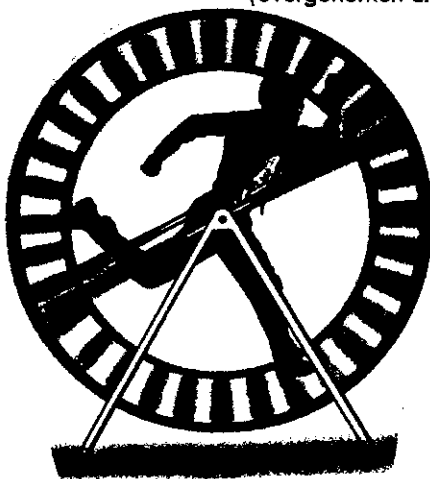




- 23/1      10<sup>e</sup> Spiridon Cross Spiridon Rijen  
wedstrijd en trimloop  
10.00 uur trimloop tot 7320m  
12.55 uur vr. en vr. vet. 6325 m fl. 5,=  
13.30 uur man. m40-m50+ 10.820m fl. 5,=  
clubgebouw "de vijf eiken"
- 23/1      Goed Beter Best Loop GM Best  
wegwedstrijd en trimloop  
start 11.00 uur sporthal Beatrixlaan  
trimloop 7440-14270-21100m  
wedstrijd 21.1 km

## VAN HARDLOPEN WORD JE SLIM

(overgenomen uit: Ode, Kroniek van de onderstroom. Juli/augustus 1999)



Nee, dit is geen vertaalfout: we bedoelen slim in de Nederlandse betekenis. Wetenschappers in het lab van het Amerikaanse Salk Instituut ontdekten dat muizen in tredmolens niet alleen hun spieren beter ontwikkelen, maar ook hersencellen in de hippocampus. Dat is het gedeelte van de hersenen dat te maken heeft met leren en herinneren. Dat zou kunnen betekenen dat joggers slimmer worden, vergeleken met luiwammes. "Ik er weet nog maar weinig van", zegt de verbaasde baas van het lab, Fred Gage, "maar wat ik wel weet is, dat meer medewerkers in mijn lab zijn gaan hardlopen, na deze ontdekking."

## BEZORGING SPIKE

Edwin van Geenen heeft ongeveer vier jaar De Spike rondgebracht in de zogenoemde route 4. In verband met drukke activiteiten (voornamelijk voetbal) in de weekenden, wanneer meestal ook De Spike bij hem wordt binnen gebracht, heeft hij laten weten te willen stoppen met de bezorging van dit maandblad.

Edwin, omdat we nooit een klacht hebben ontvangen: bedankt voor het steeds weer trouw bezorgen van ons communicatie-orgaan.

Wanneer iemand stopt met een steeds goed uitgevoerde taak, ontstaat er een probleem.

Wie neemt de taak over?

Slechts één goed gericht telefoontje met de juiste inleiding ("Jij kunt toch zo goed fietsen!") was voldoende om Mia Heijms over de streep te krijgen. "Ik wil het wel proberen", zei ze.

Mia zal dus, met ingang van het magische jaar 2000, maandelijks een 22 Spikes gaan bezorgen in het gebied Bestseweg, Drossaard, Slingerbos, Beerseweg en Boterwijksestraat.

Mia, alvast bedankt en succes!

hw





## De val van Kees Verkerk

Het was alweer de laatste van deze eeuw, wat zeg ik van het Millennium. Maar ook van 1999. De december editie van de Kempische Trim Competitie. Bij vertrek was niet te merken dat het een bijzondere was. De opkomst was magertjes, maar dat is helaas de laatste tijd een algemeen gegeven.

Het weer was beter dan dat van vorig jaar, toen een sneeuwtaaij het parcours teisterde. Dit jaar was het meer een waterballet. Het inlopen van de AV Oirschot is van zo 'n goede kwaliteit dat zelfs mensen van een andere vereniging zich bij ons aansluiten om mee te doen. Toen de Croon keek wel niet zo heel fris uit zijn ogen, maar zijn instructies mochten er zijn. Na de warming-up besloot ik nog snel de lange broek te wisselen met de korte. Het was en bleef te warm voor de tijd van het jaar. Het verschil met vorige maand was dat alleen een hemdje te koud was, maar met een shirt eronder kon het best.

Nu heb ik de laatste tijd geen behoefte om vooraan te starten, maar in het gedrang op de tweede rij is ook niet alles op een modderig parcours. Na de start ging ik ervan uit dat ik mijn tactiek van de laatste tijd niet behoefde te wijzigen. Lekker rustig starten, niet te veel geven met de start. Nu was ik al zo'n drie dagen in de weer met een flinke afstand te lopen, dus had ik eigenlijk wel rust verdiend, maar ja deze cross kon er nog wel bij. De concurrenten van de laatste tijd hield ik goed in de gaten, om niet teveel te verliezen op hen. Af en toe was het dringen bij flinke waterpartijen, waardoor het tempo iets werd gedrukt. Zo schoof ik geruisloos langs Marita van Hoof en even later kon ik nog net wat van het gesprek tussen Natascha Duyf en Jan van Kollenburg volgen over snieklaaskadootjes chocoladeletters en al wat daar verder bij hoort. Wat verderop zag ik dat Sjaak Herijgers een verwoedde poging deed om bij Mario Wiercx in de buurt te komen. Deze benutte zijn haas deze keer beter dan bij de vorige kempische en kon het spoor goed volgen.

Ondertussen kwamen de weergoden ook uit hun hemelse optrekje om ons een nat pak te bezorgen. Had ik voor de start nog verkondigd dat het droog zou blijven, nu stond mijn tas aan de finish lekker nat te worden.



Nu had ik in de eerste omloop al een beetje mijn tactiek uitgezet waar de versnelling zou moeten komen, en kon ik in de tweede ronde me concentreren op de concurrenten. Zo zag ik dat Sjaak had moeten lossen bij het groepje Mario. Toen ik hem bereikte wilde hij weer dichterbij Mario in de buurt komen, maar ik veranderde niet van tactiek en zei hem dat er nog tijd genoeg voor was. Immers werd de afstand minder. Sjaak had teveel last van zijn voet, of had al teveel gegeven om alsnog mijn spoor te volgen. De finish kwam steeds dichterbij en mijn tempo ging wat omhoog. Ook Mario had een versnelling ingezet en liet gelijk een broodloper zijn haas achter zich. Op het laatste brede zandpad richting de meet ging mijn tempo voor de tweede keer omhoog en begon aan mijn opmars naar voren. De ene na de andere looper werd mijn prooi. Een groepje stickerkoningen wilde ik in de binnenbocht verschalken in mijn niet te stoppen versnelling. Daarna schoot de val van Kees Verkerk op de 10 Km race voor het WK allround-schaatsen in 1966 door mijn hoofd als was het gisteren gebeurd. Kees stond toen binnen enkele seconden weer op de been. Ik lag ook tussen de bladeren en moest zo snel mogelijk door. Maar al was ik nog zo snel weer op de been, de opgelopen achterstand was niet meer te overbruggen. De klad kwam in het ritme en dan duurt het even voor dat het weer lekker gaat. Een eindsprint kreeg ik er met enige moeite uitgeperst, maar ik zag Mario al breed lachend aan de finish staan. Prima gedaan, zei ik, en zinde alweer op revanche. Na afloop zag ik dat Toon de Croon alweer in de weer was voor de cyclopathon waarvoor hij nog deelnemers nodig heeft, en Nellie al stond te kleumen van de kou. Dat heb je als je zo snel bent en je moet op de chauffeur wachten.





# WEDSTRIJDVERSLAGEN

de »SPIKE«

## WARANDELOOP TILBURG, 28 NOVEMBER

Roland van Loon 10km 40.04

## Zandboscross Deurne, 12 december

Ruud van Woensel 10,1km 38.18 4<sup>e</sup> M40

Frans van de Staak 10,1km 43.30 6<sup>e</sup> M45

Eric Aarts 10,1km 42.21 27<sup>e</sup> M Sen

## Indoor Drunen, 12 december

	<u>35m</u>	<u>kogel</u>	<u>hoog</u>	<u>klassering</u>
Pieter van Esch	6.3s	5.70m	---	
Theo van Griensven	6.3s	6.83m	---	
Rudy van Belkom	5.0s	9.08m	1.65m	3e
René van de Ven	5.3	11.22m	1.60m	4e

Op 8 januari zijn onze technische atleten aanwezig op een indoorwedstrijd in Gemert!

## Taxandria Winterloop, 18 december

(Dit is toch niet de eerste winterloop van dit seizoen. Jammer dat de andere uitslagen niet zijn doorgegeven. Het kan altijd stimulerend werken als je ziet dat iemand een bepaalde tijd heeft neergezet: Kijk even naar die van Jan Kemps. Dat kunnen we in Oisterwijk dan toch allemaal!).

De volgende gegevens kwamen via het Internet en Pieter van Esch tot ons:

Marian van Hoof	5km	27.44
Hermine van Erp	5km	30.35
Jan Kemps	7,5km	16.04 (Het staat er echt!)
Aaf Gerritsen	7,5km	23.33
Antoinet van Esch	10km	46.37
Jeanne Kemps	10km	51.10
Marita van Hoof	10km	56.15
Annie van Zeeland	10km	59.03
Erna van Agt	10km 10km	1.00.00
Toos de Croon	10km	1.02.03
Pieter van Esch	10km	45.48
Bert van Hoof	10km	46.42
Toon de Croon	10km	1.02.03

Taxandria Winterloop in Oisterwijk: elke derde zaterdag van de maand. 22 Januari dus weer. Start: 15.15 uur. Loop ook eens mee!

## Uitslag halve marathon SWARTBROEK 27/11/99

Naam	tijd	prijs
Frans van der Staak	1.24.14	Leffe bier met bokaal
Piet Swaans	1.33.07	
Rene Sterken	1.37.15	Limburgse vlaai
Frans van Bommel	1.41.57	
Manus Verbruggen	1.47.14	





**KEMPISCHE TRIMCOMPETITIE 1999 / 2000**

	Best	Son	Eindh.	Veldh.	Eersel	Reusel	V'waard	Eindh.	Oirschot		
	05-sep	03-okt	07-nov	05-dec	02-jan	06-feb	12-mrt	02-apr	07-mei		
	5.920 m	7.230 m	8.000 m	9.000 m	10.000 m	11.426 m	12.000 m	13.000 m	14.480 m		
Aaf Gerittsen	21.30 #	24.34 #	27.17#								
Antoinette van Esch		33.40									
Bert van Hoof	27.55	34.40	39.28								
Cor van Beers	26.40	32.39	37.16	<p><b>De uitslag van de Kempische loop van Veldhoven is helaas met alle Sinterklaas gedichten mee in de papier container gegaan en inmiddels vernietigd.</b></p> <p><b>Graag bij de volgende loop even je tijd meenemen, zodat deze tesamen met de tijden van deze loop kunnen worden gepubliceerd.</b></p> <p><b>Mijn excuses voor het ongemak.</b></p> <p><b>Mario</b></p>							
Frans van Bommel		35.06									
Henny van Rijt	26.31	33.28	38.10								
Hermine van Erp	20.00 #	22.47 #									
Jan Heijms		33.34	35.34								
Jan van Kollenburg	17.05 #	19.25 #	21.18#								
Jan van Overbeek	35.45	45.06	50.07								
Kees Timmermans		42.56	onbek.								
Manus Verbruggen	30.40	34.49	41.03								
Marian van Hoof	36.25	20.55 #	23.20#								
Mario Wiercx	29.45	36.14	40,29								
Marita van Hoof	36.30	44.20									
Martien van Gerven	23.50	29.08	34,24								
Martien Verbruggen	27.05	33.40	39,45								
Natascha Duyf	36.20	20.31 #	23,11#								
Nellie van Beers	27.05	32.39	38.25								
Nol Veldhuizen	25.50	32.11	36.34								
Pieter van Esch	29.10	33.52	40.17								
Rene Sterken	26.30	33.38	37.08								
Sjaak Herijgers		33.23	39.36								
Ton Peeters	26.45										
Toon de Croon	27.25		39.45								
Toos de Croon	37.30	45.06	25.16#								
Twan Roefs		34.50									
Halve afstand (#)	3.210 m	3.650 m	4.000 m	5.713 m	5.000 m	5.713 m	6.000 m	6.800 m	7.240 m		





## ABAB AUWJAORSCROSS 1999 - AV OIRSCHOT

### Uitslagen:

#### Wedstrijd

##### M40

Ruud van Woensel	9260m	34.26	1 <sup>e</sup>
Martien van Gerven	9260m	39.40	5 <sup>e</sup>

##### M45

Joseph vden Bosch	9260m	38.50	2 <sup>e</sup>
Frans van de Staak	9260m	39.39	3 <sup>e</sup>



**Wie o wie heeft gevonden:  
Oranje EHBO kist .  
Tijdens aouwjaarscross  
Zoekgeraakt !**

**Melden bij ehbo van  
Onze club**

#### Trimloop 8700m:

Cees van Rijen	38.07
Addi Smetsers	39.20
Wim Verhagen	41.36
Frans Verhagen	41.47
Cor van Beers	42.27
Pieter van Esch	43.03
Antoinet van Esch	43.29
Nelly van Beers	43.31
Bert van Hoof	43.37
Frans van Bommel	44.06
Paul Tollenaars	44.46
Mario Wiercx	45.23
Hans Hoogmoet	46.12
Pieter Smits	47.16
Tineke vden Heuvel	48.26
Han Neve	46.31
Jan Kemps	48.28
Jozé van de Burgt	49.00
Jeanne Kemps	49.00
Jan van Kollenburg	52.26
Marita van Hoof	53.06

#### Trimloop 5845m:

Kees Hems	35.17
Marian van Hoof	35.18
Jan van der Heijden	37.54
Hermine van Erp	40.05

**Esso brandstoffen en smeermiddelen  
bestelt u bij:**

ESSO CENTER

***Oirschot Olie B.V.***

**Industrieweg 26  
Oirschot  
Tel. 0499 - 577377**



**Schadegevalletje?**  
Zorg dat uw Autoverzekering in orde is!

Maak nu een vrijblijvende afspraak met uw ABN AMRO adviseur  
om uw verzekeringen te laten doorlichten.

 **ABN·AMRO** *De bank*

**Klein ongelukje?**  
Zorg dat u goed verzekerd bent!

Maak nu een vrijblijvende afspraak met uw ABN AMRO adviseur  
om uw verzekeringen te laten doorlichten.

 **ABN·AMRO** *De bank*



**AINSLEY**

HET UITGEKIENDE ZADEL VOOR COMFORT, PASVORM ÉN DUURZAAMHEID

*DRESSUUR*

*SPRINGEN*

*VEELZIJDIGHEID*

VERKRIJGBAAR IN IEDERE GOEDE RUITERSPORTZAAK

AINSLEY EQUESTRIAN INTERN. OIRSCHOT

CATALOGUS OP AANVRAAG

Eindhovensedijk 18, 5688 GN Oirschot, Tel. 0499 - 571913, fax 0499 - 575869

Blijven smeren, dames!



**P. van de Ven**  
AUTOMOBIELBEDRIJF

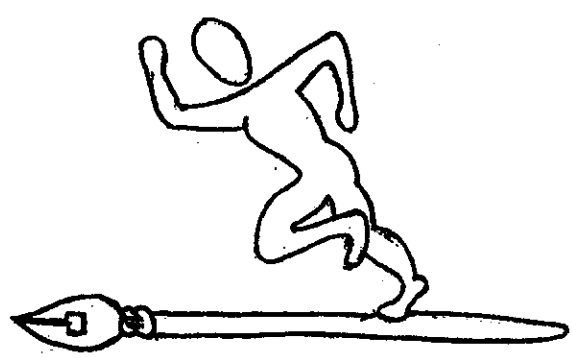


Wilhelminalaan 3 Vessem Tel. 0497-591766  
Bedrijfsweg 19 Oisterwijk Tel. 013-5282680  
Industrieweg 28b Oirschot Tel. 0499-571350  
Havenweg 23 Waalwijk Tel. 0416-568686

**GAST** Oirschot

**MAKELAARDIJ ASSURANTIËN**





Hallo jeugdleden,

Deze keer is de jeugdrubriek weer flink groot. Wat wil je ook met zoveel activiteiten in de laatste maand??? Tekeningen, verslagen, de pen, uitslagen, van alles zit erbij. Drie activiteiten bij de jeugd van AVOirschot staan in het middelpunt in deze rubriek, nl. de Sinterklaasactiviteit op 26 november, de grote actie in het gemeentehuis op 1 december en de dropping voor de junioren op 17 december. Voor de rest lezen jullie nog veel andere lettertjes. Hartstikke bedankt voor al de kopij!!! Bij deze wil namens de jeugdcommissie alle jeugdleden en hun ouders van harte wensen: **Een allemachtig prachtig Kerstfeest en een zeer sportief 2000!!!**

Christianne

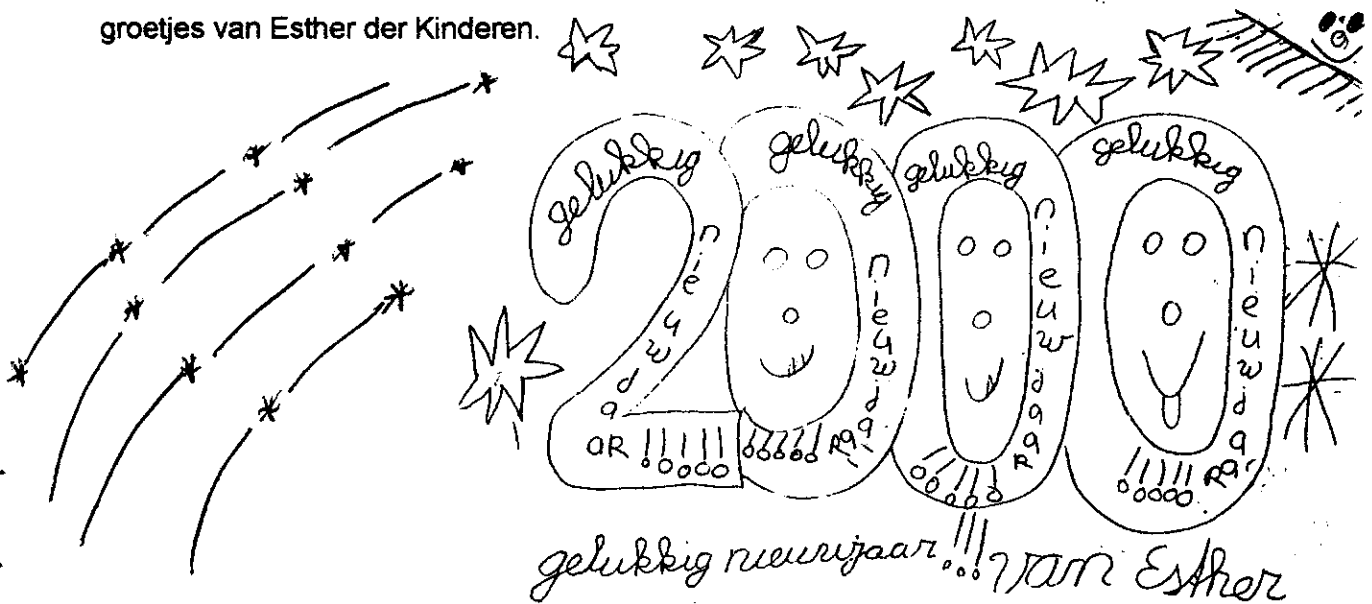
Hallo atleten,

Ik had van mijn vriendinnetje (Hendrikje) een gedichtje gekregen. Dat vond ik een leuk gedicht en dat ga ik nu schrijven:

Esther der Kinderen houdt van lopen,  
Ze is een echte loper, ze houdt van rekenen en is een echte tekenaar,  
Je ziet ze vaak op atletiek en is daarom niet vaak ziek.  
Einde.

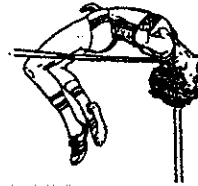
(er staat wel in het gedicht: en is een echte tekenaar, maar dat is niet waar. Maar ja, het is een mooi gedicht, dus het maakt niets uit)


groetjes van Esther der Kinderen.






# JEUGD



UITSLAG	CROSS	HILVARENBEEK	14-11-99		
J pup A		Thieu Wevers		2e pl	3.33 min
		Rob v Agt		9e pl	4.04 min
J jun D		Sander v Hooff		8e pl	8.10 min
		Erik v Agt		9e pl	8.18 min
J jun C		Jeroen vd Ven		21e pl	9.14 min
		Joost vd Heuvel		5e pl	7.36 min

UITSLAG	Indoormeerkamp	UDEN	12-12-99		
categorie	naam	onderdeel	prestatie	punten	plts
M pup C	Anne v Heerebeek	35m	7.2		
		hoog	0.65		
		kogel	3.51		
		totaal		650	6e
J pup C	Tjeu v Heerebeek	35m	6.8		
		hoog	0.85		
		kogel	5.00		
		totaal		979	1e
J pup A	Thijs v Heerebeek	35m	6.1		
		hoog	1.15		
		kogel	5.52		
		totaal		1386	4e
M pup A1	Geertje vd Wal	35m	6.3		
		hoog	0.95		
		kogel	3.94		
		totaal		1082	20e
M pup A2	Janske vd Wal	35m	5.9		
		hoog	1.15		
		kogel	6.31		
		totaal		1485	1e
J jun D1	Robbert vd Kerkhof	35m	6.5		
		hoog	1.15		
		kogel	7.21		
		totaal		1097	5e
J jun C	Martijn vd Ven	35m	5.9		
		hoog	1.20		
		kogel	7.36		
		totaal		1283	19e
M jun C	Rian Oppers	35m	5.5		
		hoog	1.60		
		kogel	11.00		
		totaal		1889	1e



**UITSLAG WARANDELOOP TILBURG 27-11-99** \* \* \* \* \*

<b>M pup C</b>	600m	Anne v Heerebeek	16e pl	3.07.5 min
<b>J pup C</b>	1200m	Maikel vd Moosdijk	8e pl	5.12.0 min
		Bram Derks	9e pl	5.12.6 min
		Tjeu v Heerebeek	18e pl	5.38.1 min
		Roy vd Pasch	22e pl	5.48.2 min
<b>M pup B</b>	1200m	Karin Timmermans	2e pl	4.41.2 min
		Sanne Derks	5e pl	4.56.8 min
<b>J pup B</b>	1200m	Sander v Esch	16e pl	5.13.0 min
		Gijs Noijen	18e pl	5.14.0 min
		Rick de Bresser	25e pl	5.33.0 min
		Pepijn Matheeuwsen	34e pl	6.01.7 min
<b>M pup A1</b>	1200m	Tess vd Heuvel	25e pl	5.08.3 min
		Geertje vd Wal	28e pl	5.12.4 min
<b>M pup A2</b>	1200m	Janske vd Wal	18e pl	4.47.9 min
		Linda Timmermans	26e pl	4.58.5 min
<b>J pup A1</b>	1200m	Thijs v Heerebeek	46e pl	5.38.2 min
<b>J pup A2</b>	1200m	Thieu Wevers	4e pl	4.08.5 min
		Bart Rijnen	32e pl	5.04.6 min
		Joost Noijen	43e pl	5.27.6 min
		Jan Matheeuwsen	50e pl	6.10.0 min
<b>M jun D1</b>	1200m	Lonne v Esch	33e pl	4.54.0 min
		Dieuwertje Matheeuwsen	50e pl	5.28.9 min
<b>M jun D2</b>	1200m	Carolien v Hout	48e pl	5.18.9 min
<b>J jun D1</b>	2000m	Sander v Hooff	11e pl	7.44.2 min
		Erik v Agt	12e pl	7.46.5 min
		Jeroen vd Ven	41e pl	8.49.9 min
		Bart Noijen	43e pl	9.04.3 min
<b>J jun D2</b>	2000m	Jurgen vd Berg	56e pl	9.03.8 min
<b>J jun C1</b>	2600m	Joost vd Heuvel	25e pl	9.41.6 min
		Martijn vd Ven	58e pl	11.28.7 min

**UITSLAG ZANDBOSCROSS DEURNE 12-12-99** \* \* \* \* \*

<b>J pup C</b>	1200m	Bram Derks	9e pl	6.54 min
<b>M pup B</b>	1200m	Sanne Derks	1e pl	5.42 min
<b>J pup A</b>	1200m	Thieu Wevers	2e pl	4.45 min
		Rob v Agt	13e pl	5.29 min
<b>J jun D</b>	1800m	Erik v Agt	8e pl	9.02 min
		Sander v Hooff	14e pl	9.17 min
		Jeroen vd Ven	29e pl	10.29 min
<b>J jun C</b>	2400m	Joost vd Heuvel	12e pl	11.44 min

**Wedstrijden jeugd jan/febr (en andere activiteiten)**

2 jan	Valkenswaard	Brabants Kampioenschap cross	Pup + jun
9 jan	**Duizel	Donksbergenloop	Pup + jun
16 jan	Gemert	Commanderije-cross	Pup + jun
23 jan	**Rijen	Spiridoncross	Pup + jun
30 jan	Goirle	cross	Pup + jun
6 febr	**Uden	Profile-cross	Pup + jun
13 febr	Dongen	Atledocross	Pup + jun
20 febr	**Best	Joe Mann Bosloop	Pup + jun
27 febr	Vught	Ijzerenmancross	Pup + jun
19 maart	**Best	Indoorwedstrijd	Pup + jun DC


\*\*Voor deze wedstrijden worden op de training deelnameformulieren uitgedeeld.

-Andere wedstrijden: zelf actie ondernemen via Jeugdsecretariaat of na-inschrijven.


-Kijk voor de complete lijst cross- en indoorwedstrijden op de uitgereikte wedstrijdkalender.





**UITSLAG WARANDELOOP TILBURG 27-11-99** 

<b>M pup C</b>	600m	Anne v Heerebeek	16e pl	3.07.5 min
<b>J pup C</b>	1200m	Maikel vd Moosdijk	8e pl	5.12.0 min
		Bram Derks	9e pl	5.12.6 min
		Tjeu v Heerebeek	18e pl	5.38.1 min
		Roy vd Pasch	22e pl	5.48.2 min
<b>M pup B</b>	1200m	Karin Timmermans	2e pl	4.41.2 min
		Sanne Derks	5e pl	4.56.8 min
<b>J pup B</b>	1200m	Sander v Esch	16e pl	5.13.0 min
		Gijs Noijen	18e pl	5.14.0 min
		Rick de Bresser	25e pl	5.33.0 min
		Pepijn Matheeuwsen	34e pl	6.01.7 min
<b>M pup A1</b>	1200m	Tess vd Heuvel	25e pl	5.08.3 min
		Geertje vd Wal	28e pl	5.12.4 min
<b>M pup A2</b>	1200m	Janske vd Wal	18e pl	4.47.9 min
		Linda Timmermans	26e pl	4.58.5 min
<b>J pup A1</b>	1200m	Thijs v Heerebeek	46e pl	5.38.2 min
<b>J pup A2</b>	1200m	Thieu Wevers	4e pl	4.08.5 min
		Bart Rijnen	32e pl	5.04.6 min
		Joost Noijen	43e pl	5.27.6 min
		Jan Matheeuwsen	50e pl	6.10.0 min
<b>M jun D1</b>	1200m	Lonne v Esch	33e pl	4.54.0 min
		Dieuwertje Matheeuwsen	50e pl	5.28.9 min
<b>M jun D2</b>	1200m	Carolien v Hout	48e pl	5.18.9 min
<b>J jun D1</b>	2000m	Sander v Hooff	11e pl	7.44.2 min
		Erik v Agt	12e pl	7.46.5 min
		Jeroen vd Ven	41e pl	8.49.9 min
		Bart Noijen	43e pl	9.04.3 min
<b>J jun D2</b>	2000m	Jurgen vd Berg	56e pl	9.03.8 min
<b>J jun C1</b>	2600m	Joost vd Heuvel	25e pl	9.41.6 min
		Martijn vd Ven	58e pl	11.28.7 min

**UITSLAG ZANDBOSCROSS DEURNE 12-12-99** 

<b>J pup C</b>	1200m	Bram Derks	9e pl	6.54 min
<b>M pup B</b>	1200m	Sanne Derks	1e pl	5.42 min
<b>J pup A</b>	1200m	Thieu Wevers	2e pl	4.45 min
		Rob v Agt	13e pl	5.29 min
<b>J jun D</b>	1800m	Erik v Agt	8e pl	9.02 min
		Sander v Hooff	14e pl	9.17 min
		Jeroen vd Ven	29e pl	10.29 min
<b>J jun C</b>	2400m	Joost vd Heuvel	12e pl	11.44 min

**Wedstrijden jeugd jan/febr (en andere activiteiten)**

2 jan	Valkenswaard	Brabants Kampioenschap cross	Pup + jun
9 jan	**Duizel	Donksbergenloop	Pup + jun
16 jan	Gemert	Commanderije-cross	Pup + jun
23 jan	**Rijen	Spiridoncross	Pup + jun
30 jan	Goirle	cross	Pup + jun
6 febr	**Uden	Profile-cross	Pup + jun
13 febr	Dongen	Atledocross	Pup + jun
20 febr	**Best	Joe Mann Bosloop	Pup + jun
27 febr	Vught	IJzerenmancross	Pup + jun
19 maart	**Best	Indoorwedstrijd	Pup + jun DC

\*\*Voor deze wedstrijden worden op de training deelnameformulieren uitgedeeld.

-Andere wedstrijden: zelf actie ondernemen via Jeugdsecretariaat of na-inschrijven.

-Kijk voor de complete lijst cross- en indoorwedstrijden op de uitgereikte wedstrijdkalender.



UITSLAG KORZECROSS		VELDHOVEN 21-11-99		♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣
J pup C	1030m	Maikel vd Moosdijk	4e pl	5.08.4 min
		Bram Derks	5e pl	5.19.1 min
		René der Kinderen	8e pl	5.53.5 min
M pup B	1030m	Karin Timmermans	2e pl	4.48.3 min
		Sanne Derks	6e pl	5.15.0 min
J pup B	1030m	Gijs Noijen	7e pl	5.11.3 min
		Rick de Bresser	8e pl	5.16.5 min
		Sander v Esch	12e pl	5.19.8 min
M pup A	1030m	Janske vd Wal	6e pl	4.46.2 min
		Tess vd Heuvel	10e pl	5.05.2 min
		Linda Timmermans	14e pl	5.10.5 min
		Esther der Kinderen	15e pl	5.13.9 min
		Geertje vd Wal	24e pl	5.20.7 min
J pup A	1030m	Rob v Agt	7e pl	4.44.0 min
		Joost Noijen	17e pl	5.04.6 min
		Jeroen der Kinderen	23e pl	5.17.4 min
		Luc vd Ven	29e pl	5.30.8 min
		Lonne v Esch	13e pl	6.42.3 min
M jun D	1410m	Erik v Agt	4e pl	8.40.5 min
J jun D	1980m	Sander v Hooff	7e pl	9.02.1 min
		Robbert vd Kerkhof	14e pl	9.40.4 min
		Bart Noijen	15e pl	9.42.4 min
		Dirk den Ridder	24e pl	10.59.2 min
		Joost vd Heuvel	2e pl	9.43.8 min
J jun C	2380m	Martijn vd Ven	14e pl	12.03.7 min
		René vd Ven	3e pl	18.22.8 min
J jun B	4130m	Rudy v Belkom	4e pl	18.57.8 min

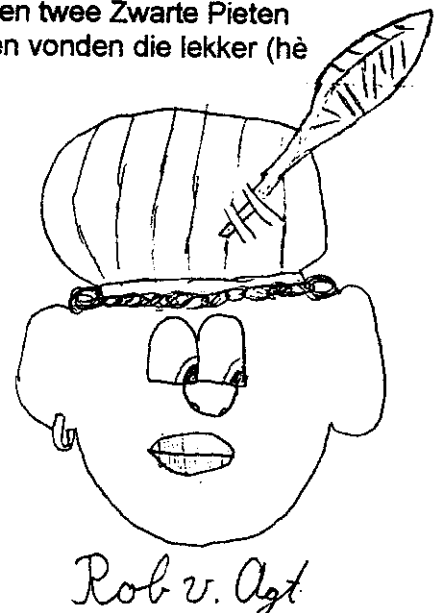
### Cross Veldhoven

Op zondag 21 november zijn wij met 27 atleten naar de cross in Veldhoven geweest. Daar was op de atletiekbaan een parcours uitgezet met linten. Om de baan lagen nog een paar heuveltjes waar ze overheen moesten.

De pupillen liepen ong. 1 km., junioren D 2 km., junioren C 3 km, en junioren B 4 km.

Het was een zware wedstrijd. Er stonden bij iedere categorie een 25 tot 35 atleten aan de start. Ook nu behaalde we weer een paar prijzen. Bij de finish stonden twee Zwarte Pieten de kinderen op te wachten met een grote snoepzak. Zelfs de junioren vonden die lekker (hè Martijn?).

Rob van Agt





**SINTERKLAASACTIVITEIT:**

Op 26 december was er voor alle pupillen van AV Oirschot een oergezellige Sinterklaasactiviteit. Het was niet heel warm maar gelukkig wel droog. De avond bestond uit een spelprogramma dat de kinderen in groepjes deden. Die groepjes hadden namen die met Sinterklaas te maken hebben, nl. Bootjes, Paardjes, Pakjes, Mijters, Speelgoedzak, Schoorsteen, Zwarte Pietjes. Ouders begeleidden deze groepjes, die van het ene naar het andere onderdeel liepen.

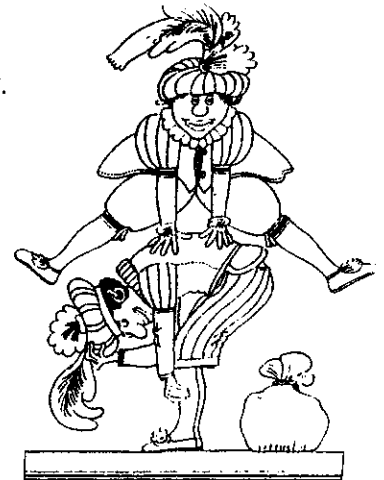
Bij elk onderdeel kregen de kinderen een stuk van een puzzel die zij later thuis konden maken. Ook waren er enkele Zwarte Pieten die de kinderen pepemoten en aan het eind van de avond een heus Zwarte-Pieten-diploma gaven.

De onderdelen waren heel gevarieerd. Van een Zwarte Pieten gooi-spiel tot een hindernisbaan, van een verkleedrace tot sorteerspel, van een uitbeeld-verhaal tot een grote puzzel maken, etc. Susanne en Jaap van Rooijen geven hieronder hun eigen indrukken weer:

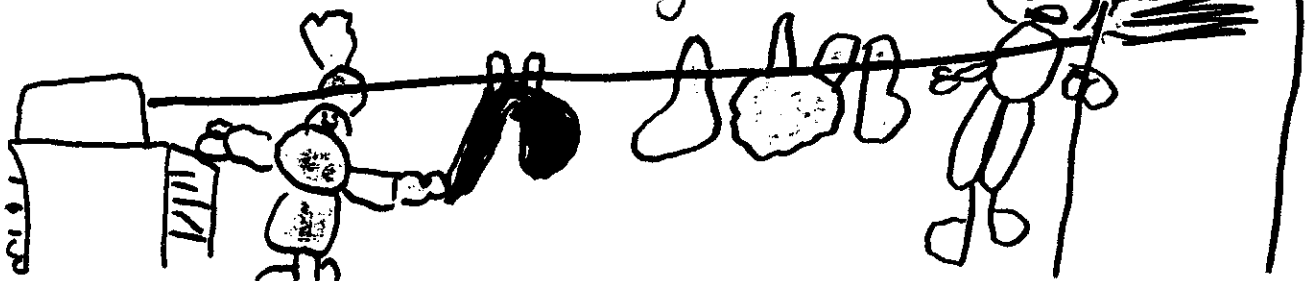
Hallo allemaal,  
26 november was het sinterklaas we gingen naar de odulphusschool.  
We gingen geen tocht lopen net als vorig jaar.  
Dit keer bleven we op het plein spelletjes doen.  
Een spelletje was de zwarte piet om te gooien.  
En een andere was een puzzel maken.  
En we mochten ook naar Tiny.  
Daar kreeg je poffertjes en warme chocolademelk.  
Daarna mocht je je eigen verlanglijstje maken voor het veld.  
Die brachten we naar de burgemeester.  
Want we willen een nieuwe atletiekbaan.

We hebben een fijne avond gehad, bedankt allemaal.

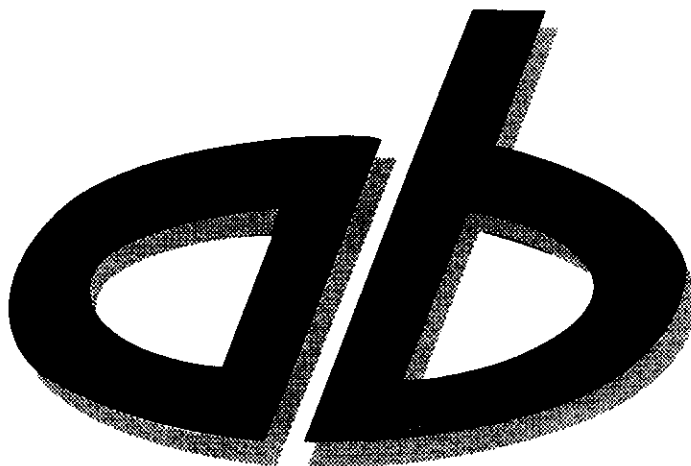
Groetjes Susanne van Rooijen.



de waslijn met  
Pieten was  
door Jaap v Rooijen



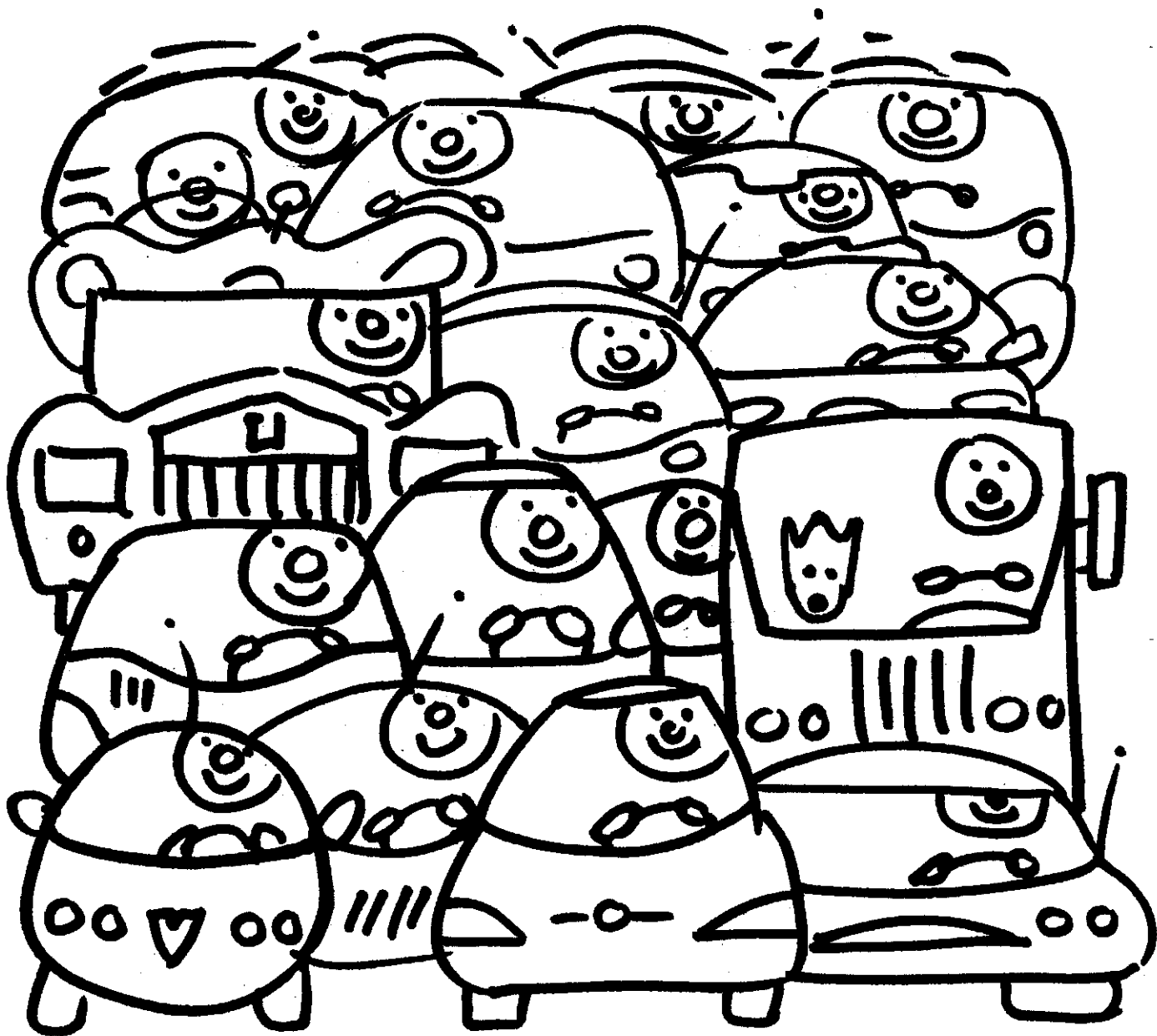
# De dealer met de beste service uit de regio!



## **AUTO BONGERS**

**/ OIRSCHOT /**

De Stad 1A  
Tel. 0499 - 571 505



***...En we tanken Shell bij Van Zelst...!***

***Elke avond tot 11 uur open..!***  
nachtselautomaat voor alle magneetpassen met pincode

**VAN ZELST SHELLSTATION OIRSCHOT**

Bestseweg 30 - Oirschot - tel 0499-571944

Één van de programma-onderdelen van de Sinterklaasactiviteit was het maken van verlanglijstjes bij Tiny en Harry thuis. Niet zomaar verlanglijstjes, nee, maar lijstjes in de vorm van zakken van Zwarte Piet waarop de kinderen mochten schrijven, plakken, tekenen wat zij graag wilden voor AV Oirschot, n.l. een atletiekbaan!!! Met alles erop en eraan! Die lijstjes zijn ronduit schitterend geworden! De kinderen hebben (terecht) veel verlangens, van alles wat: Een greep uit de verlanglijstjes:

Doesie, kantiene, kleedkamers voor j en m, baan zonder konijnenkeutels, drienkautomaat en omkleehok, wc en kraan en veeel wc-papier, versprinbak, atlutiekbaan, kleethok, nuwe baan, doucjes, etc.

Veel kinderen willen graag een polsstokhoogspringmat en één kind vroeg zich af hoe een van ons Olympisch kampioen kan worden als we het niet op een baan kunnen doen??? En inderdaad willen de meeste kinderen gewoon een plaats waar we naar de wc kunnen en water kunnen drinken...

*En op woensdagmiddag 1 december was het zover. Met een grote groep kinderen en ouders vertrokken we vanaf het veld en later vanaf de kerk naar het Gemeentehuis!!!!*

*Met spandoeken, de mascotte, een paar persmensen, onder het luidkeels zingen van een lied kwamen we bij de Burgemeester aan.*

*Het was een prachtig blauw gezelschap wat de zaal van het Gemeentehuis introk en vele deuren gingen open om naar de groep te kijken.*

*Tiny nam het woord en sprak de Burgemeester aan met de volgende woorden:*

Geachte Burgemeester Speetjens en wethouders.

Zoals U gezien hebt zijn wij met zeer veel jeugdathleten naar dit gemeentehuis gekomen om op deze wijze uiting te geven aan de behoefte van die o zo felbegeerde atletiekbaan.

Al vele jaren vragen wij om een betere en eigentijdse accommodatie maar steeds is het antwoord NEE.

Hoe is het mogelijk dat wij niet eens meer vernoemd worden, terwijl over andere grote en dure plannen wekelijks wordt gesproken. Waar zijn ze gebleven de beloftes uit de verkiezingsperiode? Schrijnend zoals er wordt omgegaan met ons. Alsof wij niet bestaan. En daar kunt U toch echt niet omheen.

Ik hoop dat u dat na deze actie van onze enthousiaste jeugd onderhand echt gaat inzien. Wij verdienen een eigentijdse accommodatie en veel meer ruimte om te trainen.

De jeugdleden hebben vrijdagavond tijdens onze jaarlijkse Sinterklaasavond hun wensen op atletiekgebied op een verlanglijstje gezet. Deze verlanglijstjes willen zij U nu aanbieden.



(In de pers van Oirschot is voor en na 1 december veel aandacht besteed aan de actie van de jeugd in het gemeentehuis. De brief van Pieter van Esch aan de burgemeester, die Tiny ook heeft voorgelezen, kreeg daarbij goed de aandacht. Mede op verzoek van het bestuur van AV Oirschot staat de brief hier geplaatst. )

**Geachte burgemeester Speetjens,**

Hoe zou het zijn als u de leden van de gemeenteraad elke vergadering moet ontvangen in een combiwagon? Zonder dat er plaats is voor iedereen? Jassen en tassen moeten buiten blijven. Fietsen? Zet maar ergens tegen een boom. Een kopje koffie van de bode? Nee meneer de burgemeester, er is geen plaats voor een koffiepote. Laat staan voor een koffieautomaat. Gaat u wel eens in de open natuur naar het toilet tijdens uw werk? Dit kan toch niet heden ten dagen. We staan nota bene op de grens van het jaar 2000. Het is goed dat de Arbo-wet nooit komt kijken bij de uitoefening van een hobby. Als je bij elke sportvereniging in Oirschot en de Beerzen gaat kijken, zie je een mooie accommodatie, terwijl de moeder der sporten alle faciliteiten moet missen. Er is zelfs geen stromend water in de buurt.

Meneer de burgemeester, hoe zou het zijn als uw personeel iedere morgen moet vechten om een ballpoint? Wat zouden uw ambtenaren doen als ze niet weten waar er ergens plaats is om hun werk te doen? Of eerst de konijnenkeutels weg moeten scheppen om hun werk te kunnen doen? Er is zoveel vergaderd over het plaatsgebrek in het gemeentehuis. De gemeenteraad mag wel eens stage komen lopen zodat het beter weet met ruimtegebrek om te gaan. Daarnaast zal uw werkplek beslist elke avond worden schoongemaakt. De prullenbakken geleegd, vieze kopjes afgewassen en de vloer gedweild. Onze "vloer" wordt geregeld bevuild met konijnenkeutels. Het gras dat er groeit (het is tenslotte maar een grasbaantje) wordt zeer slecht onderhouden. Een weiland ligt er af en toe beter bij. Daarnaast is het materiaal waarmee gewerkt moet worden van zo'n kwaliteit dat de gloednieuwe razobwerf ze zou weigeren in te nemen. Tevens zijn 6 horden op een jeugdedenaantal van 60 à 70 niet bijzonder veel. Zo is het met alle materialen. U zegt tenslotte ook niet tegen de inwoners dat eerst de ene inwoner een kliko mag gebruiken en deze daarna bij de burens moet zetten zodat deze die kliko de week erop mag gebruiken. Meneer de burgemeester, dit zijn slechts enkele voorbeelden van de situatie van onze atletiekvereniging. Het laat zien dat de Nood Hoog is en er echt behoefte is aan een nieuwe atletiekaccommodatie. We zijn bezig met een hobby, maar willen dat wel doen op een manier die van deze tijd is. Kampioenen worden niet voort gebracht op zo'n knollenveld. Meneer de burgemeester, hoe zou het zijn als u archeologische opgravingen moet doen met een plastic scheppie in een zandbak waar de hond van de achterburens dagelijks zijn behoefte in doet?

Pieter van Esch, jeugdtrainer

**Hoi AVO leden,**

Wij waren woensdag 1 dec. met ong. 40 kinderen en 20 ouders naar het gemeentehuis geweest om te protesteren, want wij willen (zoals jullie misschien al weten) een nieuwe baan. Veel kinderen hadden spandoeken of bordjes bij, met spreuken erop. Toen we na de training (die iets korter was) aankwamen bij het gemeentehuis, gingen we zingend naar binnen (met een lied over ons versleten veld). De burgemeester gaf een toespraak en daarna Tiny. Als laatste kreeg iedereen wat te drinken. Volgens mij was het een groot succes.

De ballen, van Janske

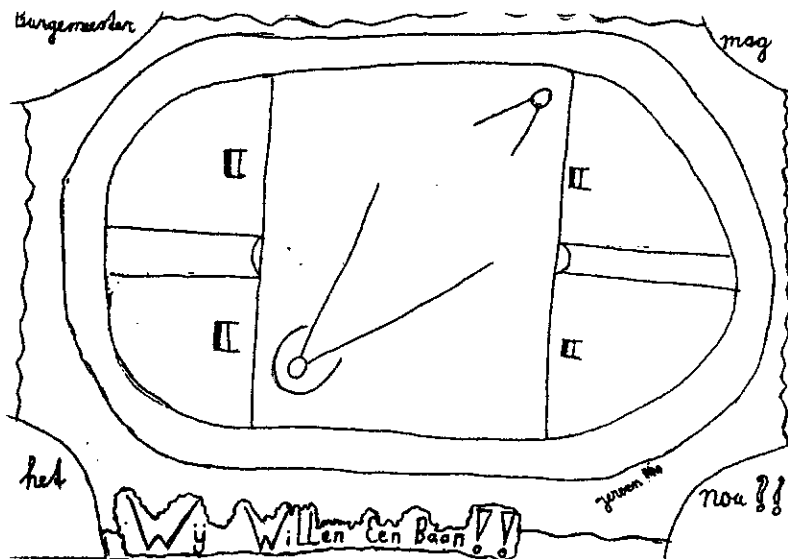


de »SPIKE« .....

Lied voor 1 december:

(wijs: Oh, kom maar eens kijken)

Oh, ga maar eens zoeken  
 Waar je atletieken kan.  
 Nergens te vinden  
 Och, hoe moet dat dan?  
 Alleen een veld met mollenzand.  
 Het lijkt een stuk konijnenland.  
 Geen fatsoenlijk discusnet,  
 Kantine of toilet.  
 (refrein)  
 Alles zit een beetje los  
 In dat stukje Kemmerbos.  
 Zonder 400 meter baan  
 Is er heel weinig aan.  
 (refrein)



**Atleten van de maand:**

- \* Anne van Heerebeek, omdat zij op zondag 19-12 haar eerste echte beker won, de tweede plaats in de cross van Reusel. En blij dat ze was!!!!
- \* Thieu Wevers, omdat hij bij de Warandeloop van Tilburg op het podium kwam. Hij eindigde als derde nationale jongenspupil A.

**COMPLIMENT:**

In het blad "Atletiek" van december 1999, staat een vermelding over de jeugd van AV Oirschot. Zij krijgen een pluim omdat zij de enige waren die de oproep van de N.K.S. om iets uit te beelden rond het thema "Samen sporten" niet in de wind hebben geslagen. Tijdens die N.K.S. sportdag, in het stadion van Rhoda J.C., kon de jeugd, als zij wilden, een soort kegelspel beoefenen, zodat zij tussen hun onderdelen ook actief bezig waren. De kegels hadden de kleuren van de verenigingen. Zo'n compliment doet goed.





DROPPING voor de junioren, op 17 dec. '99.

Aangezien mijn kinderen, 29 en 27 jaar oud, de "dropping" leeftijd al enige tijd zijn ontgroeid en er, zolang ik in bestuur en jeugdcommissie zit, voor A.V.O. jeugd geen dropping heeft plaatsgevonden, was de keus voor mij niet moeilijk bij de vraag :soep, koffie(en alles wat erbij komt) serveren of douanepost zijn.

Ik koos voor het laatste. "Maar niet alleen" zei ik erbij. Mijn richtingsgevoel is zodanig, dat ik meen dat bomen en struiken zich regelmatig verplaatsen. Tijdens recreanten-trainingen in het verleden op de hei hadden sommigen dan ook soms spijt geen lunchpakketje te hebben meegenomen!

Om half 8 rolden de struikrovers en douaniers bij ons binnen: Jan v. Agt, Pieter v. Esch, Johan der Kinderen, Theo v. Griensven.

De douaneposten: Harrie vd. Ven, Theo v. Erp en ik zelf, tot de tanden bewapend tegen kou en donkerte. Met 2 auto's richting "t Rouwven" in Wintelré. Daar aangekomen zei Harrie, het terrein kennend als zijn broekzak: "Ge kunt um hier gelijk efkes kere". In blind vertrouwen (regen, beslagen ramen en nachtblindheid) nam ik een draai en voor ik er erg in had voelde ik de auto al schuiven, hij ging niet meer voor of achter uit maar met enige "manpower" was het leed zo geleden.

Van hieruit te voet, voorzien van: witte emmer, waxinelicht, chocomel, koekjes en plu's, baggerden we al buurtend zo'n 15 min. door diepe plassen richting onze posten. Harrie had de leiding. Theo v. Erp en ik zouden douanepost 1 bemannen, dus bezorgd riep ik richting Theo bij elke afslag die we namen: "Onthoud je het allemaal nog Theo?? "Vertrouw op mij" zei hij dan.

Op de plek waar wij tweeën werden "afgeleverd" door Harrie stond een hoogzit. Dit bleek een prima plek voor ons douaniers. De hoogzit bleek een riante woning op palen met balkon, te bereiken via 'n kippenladder en met een grondoppervlak van zo'n 80 bij 80cm. En grandioos uitzicht! Hoog, droog en knus dus.

Toen Theo de plu van moeder v. Erp tussen het dak aan het frutten was informeerde ik bezorgd of het niet haar "zondagse" was. Hieraan werd n.l. de emmer met waxine licht gehangen. Het diende als lichtbaken voor de doeiende gedropten van A.V.O.

We zaten prima op de twee fauteuils die er ook nog in stonden en het wachten kon beginnen. Tijd voor een beker chocomel. Gemakkelijker gezegd dan gedaan. Met kromme tenen, kromme armen en vingers, de emmer bungelend in de nek chocomel inschenkend is geen dagelijkse bezigheid. In de verte na enige tijd lichtschijnsel, het kwam dichterbij, zo ook het geritsel van struiken en fluisterende stemmen.

Groep 3 onder begeleiding van Kees den Ridder, mocht als eerste van ons 'n goudbuidel in ontvangst nemen. Als een speer gingen ze er weer vandoor. Op kompas dwars door het struikgewas. Enige tijd later arriveerden vanuit een heel ander hoek de giechelende dames onder leiding van Henk v. Hout. Aangezien ze nogal "kwetterend" aankwamen, moesten ze zachtjes voor ons twee liedjes ten gehore brengen, alvorens ze de goudbuidel kregen uitgereikt. Groep 4 volgde op korte afstand, zij wisten zelf wel hoe ze "thuis" moesten komen en ook zij verdwenen met goud de struiken in.

Het wachten was op groep 1 die alsmaar niet kwam.....

Plots uit de donker stilte: de lokroep van 'n pauw, dan na enige tijd geritsel. Het zijn de struikrovers: Johan en Theo v.Gr. Deze lokroep bleek later Theo v. Griensven zijn specialiteit!

's Morgens rond 6 uur wanneer hij naar zijn werk rijdt, laat hij deze lokroep buiten even klinken, maar i.p.v. dat zijn vrouw deze beantwoordt, wordt dit gedaan door een pauw van de bureu. En terwijl Theo al lang en breed aan het werk is, blijft de pauw alsmaar roepen, hopen op contact! Dat krijgt hij vanuit een heel ander hoek, dan waarop hij gehoopt had: n.l. van de omwonenden die nog lekker lagen te slapen.

Maar dit even terzijde. De struikrovers hielden het voor gezien, nat als ze waren en na op ons "balkon" nog wat overgebleven chocomel te hebben gedronken zochten we ons 'n weg terug door struiken en plassen richting auto.

Nadat Theo, mijn mededouanier, halverwege languit met emmer inclusief bekers, thermoskan etc. tegen de drassige vlakte ging, herstelde hij zich snel en ging verder met zijn mop over de paus, Bill Clinton en de maagd Maria! Veel gelachen dus. Slechts één afslagje gemist.....foutje.....Theo!



# Please, come in

Neerlands grootste collectie deurkrukken vindt u in Oirschot, vlakbij Eindhoven. Een keur aan klassieke, moderne en design modellen wachten er om getest te worden. Stuk-voor-stuk onderscheiden ze zich met hun superieure kwaliteit. Staaltjes van techniek die een levenlang hun werk doen.



Eye- en deuropener.



Volgende graag.



Finishing touch.



Shake hands!



Beet!



Entree!

INDUSTRIEWEG 7  
5688 DP OIRSCHOT  
TEL. (0499) 571375

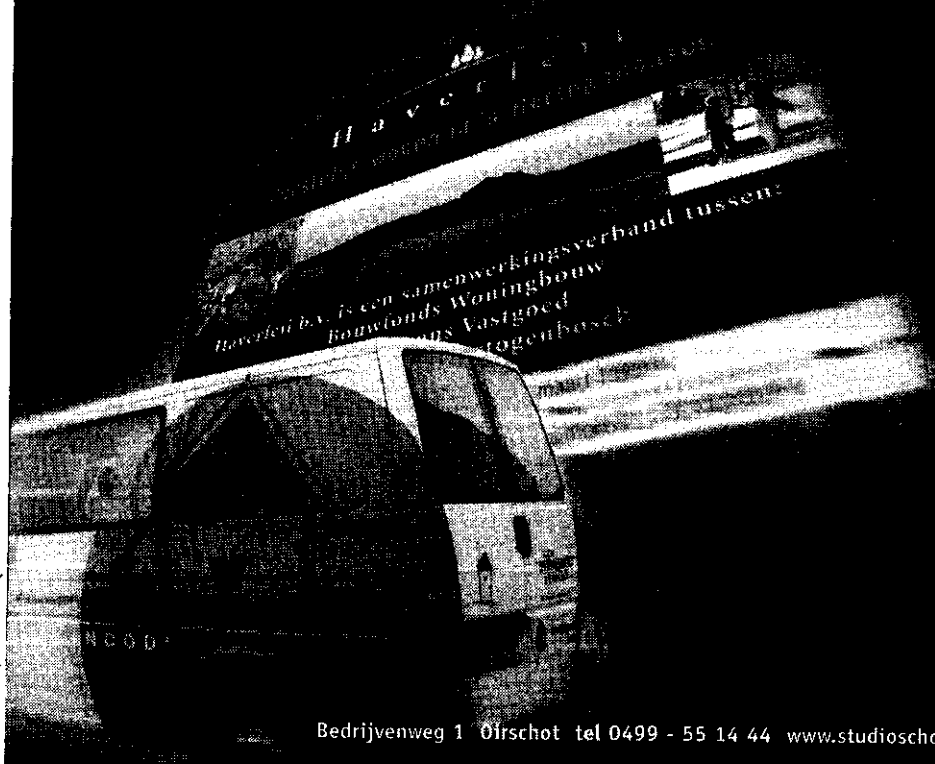
 **Mercx**

6 DAGEN PER WEEK OPEN  
PARKEERGELEGENHEID  
VOOR DE DEUR

**EEN GOUDEN GREEP!**

# image is everything

full-color • reclameborden • autosigning

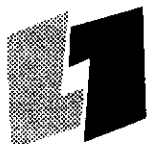


  
**STUDIO  
SCHOOT**

altijd een goed idee...

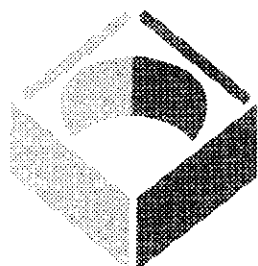
Bedrijvenweg 1 Oirschot tel 0499 - 55 14 44 [www.studioschoot.nl](http://www.studioschoot.nl)





autobedrijf  
**DE LEEST**

Bestseweg 31  
5688 NP Oirschot  
Tel. 0499 - 57 19 78  
Fax 0499 - 57 12 22



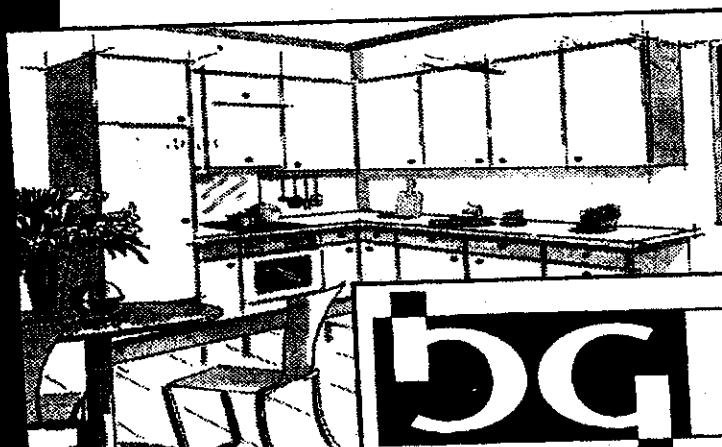
**FRANKEN**  
INSTALLATIEBEDRIJF



- Gas
- Water
- C.V.
- Loodg. werken
- Elektra

Erkend installateur

Pochelarij 15  
5688 EG Oirschot  
Telefoon 0499 57 33 57  
Telefax 0499 57 38 70



**SMAAKVOLLE  
KEUKENIDEEËN**

Die u kunt bekijken in onze  
showroom; van eenvoudig tot  
exclusief, allemaal even perfect  
afgewerkt en toch allemaal even  
betaalbaar!

**dg** KEUKENCENTRUM  
**Bart de Groot**

Spoordonkseweg 73 Spoordonk (bij Oirschot) Tel. 0499-550666  
Openingstijden: ma. 1/m do. 10.00-18.00 u. vr. 10.00-20.00 u. za. 10.00-16.00 u.

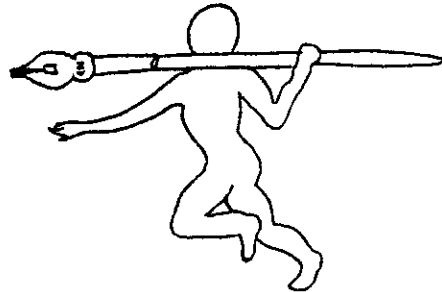
Bij Tiny thuis aangekomen moesten we tijgeren over bergen bemodderde jassen, dassen, laarzen enz. die al even tevoren waren uitgedaan door iedereen die al voldaan achter de soep, (gekookt door onze altijd meewerkende kok Jan vd. Kerkhof), koffie, limonade en bitterballen zat. Het was als vanouds, bij Tiny kan alles. Een groep jeugd videoband kijkend, 'n andere groep gezellig kletsend.

Ouders, helpers, alles bij elkaar. Heel gezellig. Ik wil bij deze gelegenheid dan ook namens iedereen, denk ik, Tiny en Harrie "bejubelen" vanwege hun enorme gastvrijheid. Want, o wat moesten we beginnen als wij hier niet terecht konden en wat zou het fijn zijn als we een eigen "home" hadden. Nogmaals, Harrie, Tiny en ook alle helpers, begeleiders, ouders, het was weer geweldig geslaagd dankzij jullie. En wat mij betreft. Ik heb genoten. In modder en regen had het wel iets. In elk geval voor herhaling vatbaar.

Carry Luijsterburg.

(Natuurlijk ook dank aan alle andere helpers tijdens deze avond die in bovenstaand verhaal niet genoemd zijn: Martien vd Ven, Rini Roefs, Peter Derks, Hans vd Ven, Ema v Agt, Maya vd Kerkhof, Christianne vd Wal, Jack Matheeuwsen.)

Grandioos zoveel hulp en zoveel enthousiasme. En wie er het meest van genoten heeft dat laten wij in het midden de jeugd of de vaders????



Hoi Kids,

Ik ben Inge Pasmaan en ik ben 10 jaar.

Ik woon op de Toog 12.

Ik heb twee broers: Eric en Tom. Mijn pap en mam heten Monica en Gerrit.

Ook heb ik een hamster. Mijn broers hebben ook een hamster.

In het gezin hebben wij ook een hond. Die heet Binky.

Ik zit op de Paulusschool in groep 7.

Mijn hobby's zijn tekenen en sport.

Sinds oktober zit ik op atletiek, en ik ken haast nog niemand, maar dat komt nog wel.

Groetjes,

Ik geef de pen door aan: KARIN TIMMERMANS

Inge.



# ABAB AUWJAORSCROSS 1999 - AV OIRSCHOT

## Uitslagen:

### Wedstrijd

#### JJB

René van de Ven	4210m	16.46	5 <sup>e</sup>
Rudy van Belkom	4210m	17.52	8 <sup>e</sup>

#### JJC

Joost van den Heuvel	2190m	8.33	4 <sup>e</sup>
Martijn van de Ven	2190m	10.39	13 <sup>e</sup>

#### JJD

Erik van Agt	2190m	9.07	6 <sup>e</sup>
Sander van Hooff	2190m	9.57	8 <sup>e</sup>
Jurgen van de Berg	2190m	10.44	14 <sup>e</sup>
Jeroen van de Ven	2190m	11.02	16 <sup>e</sup>
Dirk den Ridder	2190m	11.43	21 <sup>e</sup>

#### MJD

Lonne van Esch	1380m	6.07	12 <sup>e</sup>
Carolien van Hout	1380m	7.14	28 <sup>e</sup>
Diewertje Matheeuwsen	1380m	7.37	31 <sup>e</sup>

#### JPA

Thieu Wevers	1180m	4.26	2 <sup>e</sup>
Rob van Agt	1180m	5.12	10 <sup>e</sup>
Thijs van Heerebeek	1180m	5.46	18 <sup>e</sup>
Jeroen der Kinderen	1180m	5.53	20 <sup>e</sup>
Jan Matheeuwsen	1180m	6.17	22 <sup>e</sup>

#### MPA

Janske van de Wal	1180m	5.04	4 <sup>e</sup>
Esther der Kinderen	1180m	5.20	6 <sup>e</sup>
Linda Timmermans	1180m	5.22	7 <sup>e</sup>
Tess van den Heuvel	1180m	5.32	9 <sup>e</sup>
Geertje van de Wal	1180m	5.34	10 <sup>e</sup>

#### JPB

Rick de Bresser	1180m	5.52	8 <sup>e</sup>
Sander van Esch	1180m	5.56	9 <sup>e</sup>
Pepijn Matheeuwswen	1180m	6.47	17 <sup>e</sup>

#### MPB

Karin Timmermans	1180m	5.00	1 <sup>e</sup>
Sanne Derks	1180m	5.17	2 <sup>e</sup>
Sanne Heymans	1180m	7.21	12 <sup>e</sup>

#### JPC

Maikel vde Moosdijk	1180m	5.42	3 <sup>e</sup>
Tjeu van Heerebeek	1180m	6.08	7 <sup>e</sup>
Remco van de Lee	1180m	6.12	8 <sup>e</sup>
René der Kinderen	1180m	6.16	9 <sup>e</sup>
Roy van der Pasch	1180m	6.24	11 <sup>e</sup>

#### MPC

Anne van Heerebeek	1180m	7.05	7 <sup>e</sup>
--------------------	-------	------	----------------



Verschillende AVO-ers hebben het podium gehaald. Proficiat!  
 Voor één deelnemer in bovenstaande lijst was er nog een apart prijsje: Jan Matheeuwsen. Vanwege zijn doorzettingsvermogen (ondanks lichte handicap) kreeg hij een piepklein bekertje met het opschrift: "Ga zo door". En aan zijn gezicht te zien was hij er duidelijk heel blij mee.



# ALGEMENE INFORMATIE AV OIRSCHOT

Lid van verdienste:

Albert Houwen  
Piet van de Sande

## Bestuur:

Voorzitter:	Mario Wiercx	Van Mellincrodestraat 11	5688 RB	0499-573871
Vice-voorzitter:	Cees van Empel	Snellaertsstraat 10	5688 CZ	0499-578421
Secretaris:	Henk van de Wal	Wilhelminakade 10	5688 EK	0499-571174
Penningmeester:	Guus van der Burgt	Raffendonkstraat 24	5688 DK	0499-574548
Bestuursleden:	Carry Luysterburg	De Rentmeester 9	5688 VN	0499-572685
	Cor van Beers	Castaert 90	5688 PG	0499-571004
	Lon der Kinderen	Hoppenbrouwerstraat 1	5688 DH	0499-574091
Adviseur:	Henri Ebbeng			013-5142396

## Ledenadministratie:

Aan- en afmeldingen, evenals adreswijzigingen schriftelijk doorgeven aan  
Henk van de Wal, Wilhelminakade 10, 5688 EK Oirschot.

## Technische commissie:

Cees van de Schoot	tel. 0499-573276	De technische commissie coördineert alles rondom de trainingen en organiseert de interne wedstrijden (clubkampioenschappen, loopcompetitie, cyclopathon, Oriënteringsloop, e.d.)
Frans van Bommel	tel. 0499-575847	
Martien van de Ven	tel. 0499-574528	
Tiny van de Ven	tel. 0499-573143	
Ton van Liempt	tel. 0499-575398	
Lon der Kinderen	tel. 0499-574091	

## Juniorencommissie:

Tiny van de Ven	tel. 0499-573143	De jeugdcommissie behartigt de belangen van de jeugdleden en organiseert speciale activiteiten voor deze groep.
Erna van Agt	tel. 0499-575986	
Carry Luysterburg	tel. 0499-572685	
Christianne van de Wal	tel. 0499-571174	
Dominique Ebbeng	tel. 013-5142396	
Pieter van Esch	tel. 0499-550377	

## Wedstrijdcommissie:

Sjaak Aarts	tel. 0499-573603	De wedstrijdcommissie organiseert de jaarlijkse twee grote evenementen: ABAB Jazzloop en de ABAB Auwjaarscross
Remi Timmermans	tel. 0499-574484	
Ruud van Woensel	tel. 013-5142732	
Toon de Croon	tel. 0499-575416	
Cor van Beers	tel. 0499-571004	

## Materialencommissie:

Guus van der Burgt	tel. 0499-574548	De materialencommissie heeft de zorg over de kwaliteit van het veld, de gebouwen en de trainings- en wedstrijdmaterialen.
Toon Aarts	tel. 0499-575019	
Johan der Kinderen	tel. 0499-574091	
Martien Verbruggen	tel. 0499-575193	
Sjaak Aarts	tel. 0499-573603	
Piet van de Sande	tel. 0499-572161	

## Recreantencommissie:

De recreantencommissie bestaat uit de trainers Van de recreantengroepen.		De recreantencommissie verzorgt de recreantentrainingen en de jaarlijkse loopcursus.
Contactpersoon is Cees Verkooijen	tel. 0411-621530	

## Evenementencommissie:

Piet van de Sande	tel. 0499-572161	De evenementencommissie organiseert ontspannende, niet-sportgebonden activiteiten om de clubgeest te onderhouden en te bevorderen.
Henny van Rijt	tel. 0499-575821	
Toon de Croon	tel. 0499-575416	
Bert van Hoof	tel. 013-5142095	



# ALGEMENE INFORMATIE AV OIRSCHOT-VERVOLG

## Accommodatiecommissie:

Henri Ebbeng	tel. 013-5142396	De accommodatiecommissie staat in contact met de gemeente Oirschot om een nieuwe atletiekaccommodatie te verwezenlijken.
Mario Wiercx	tel. 0499-573871	
Piet Swaans	tel. 0499-574599	
Martien van de Ven	tel. 0499-574528	

## Socio-commissie:

Mieke Aarts	tel. 0499-573603	De Socio-commissie schenkt aandacht aan persoonlijk lief en leed van de leden, wanneer zij daarvan op de hoogte is.
Mieke Raaymakers	tel. 0499-575419	

## Wedstrijdsecretariaat:

Jeugd: Tiny van de Ven	tel. 0499-573143
Volwassenen: Sjaak Aarts	tel. 0499-573603

## Wedstrijduitslagen:

(voor publicatie in clubblad en plaatselijke pers) graag snel doorgeven aan  
Henk van de Wal tel. 0499-571174

## Redactie clubblad:

Josje Franken	tel. 0499-573357	Kopij vóór de 20 <sup>e</sup> van de maand inleveren op Pochelarij 15, 5688 EG Oirschot
Hermine van Erp	tel. 0499-571900	

## Medewerkers clubblad:

Marian Hems, Jozé van de Burgt, Toos de Croon, Mia Heijms, Sjaak Herijgers, Riky Kolsters, Berti Smetsers, Ton van der Sande, Lon der Kinderen

## Trainers en begeleiders:

Harry van de Ven	pup.	tel. 0499-573143
Dominique Ebbeng	pup.	tel. 013-5142396
Tiny van de Ven	pup.	tel. 0499-573143
Martin van de Ven	pup./jun./sen.	tel. 0499-574528
Rini Roefs	pup./jun.	tel. 0499-575766
Monique Ebbeng	pup./jun	tel. 013-5142396
Johan der Kinderen	pup	tel. 0499-574091
Pieter van Esch	pup.	tel. 0499-550377
Cees van de Schoot	jun./sen./recr.	tel. 0499-573276
Joos van Haaren	sen./recr.	tel. 0499-575270
Toon de Croon	recr./sen.	tel. 0499-575416
Toon Aarts	recr./sen.	tel. 0499-575019
Cees Verkooijen	recr.	tel. 0411-621530
Jan Bruurs	recr.	tel. 013-5132573
Martien van Geenen	recr.	tel. 0499-573281
Sjaak Herijgers	recr.	tel. 0499-573594
Ton van Liempt	recr.	tel. 0499-575398
Carry Luysterburg	recr.	tel. 0499-572685
Ton van der Sande	recr.	tel. 013-5131795
Mario Wiercx	recr.	tel. 0499-573871

## Clubrecords worden bijgehouden door

Harry van de Ven tel. 0499-573143

## Jury-coördinator:

Jorieke Noyen tel. 0499-575253

## Coördinator EHBO:

Rianne van Beers tel. 0499-571004

## Publiciteit:

Henk van de Wal tel. 0499-571174





Bij ons in de buurt kent iedereen iedereen. Je weet wat er speelt. Dus je hebt aan een half woord genoeg. Dat praat een stuk makkelijker. En met financiële zaken werkt 't in feite net zo.



“Ik hoef niet steeds alles uit te leggen.”

De Rabobank is een bank met een idee. Dat idee heet samenwerken. Met onze wortels stevig in de plaatselijke samenleving, zet de Rabobank een lange traditie voort van samenwerken en bouwen aan relaties. Dat is meer dan een belofte. Het is onze mentaliteit. Wat u ook wilt aanpakken, we helpen u graag op weg. Met onze kennis en onze contacten. Met uitstekende adviezen, producten en diensten. Dat is onze kracht. De kracht van samenwerken.



**Rabobank**  
Midden in de samenleving

*Rabobank Oirschot-De Beerzen*



