



# ATLETIEK VERENIGING



de  
»SPIKE«

Opgericht op 24 oktober 1985

# **RR** **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  
September 2000  
Jaargang 13

Inhoud

- 1 inhoudsopgave + berichtje van de wandelafdeling
- 2 van de voorzitter
- 3 familieberichten
- 4 clubkampioenschappen 24 september
- 5 ouders en sportieve opvoeding
- 6 vervolg sportieve opvoeding
- 7 estafette-pen
- 8 het oyugis integratrd project (O.I.P.) in Kenya
- 9 vervolg oyugis intergrated project
- 10 tekening Kenya + gevraagd!
- 11 Spierscheur KNAU ARTIKEL
- 12 Vervolg spierscheur KNAU
- 13 Interne competitie
- 14 14 wedstrijdkalender
- 15 vervolg wedstrijdkalender + wedstrijduitslagen
- 16 natuurschoon
- 17 vervolg natuurschoon
- 18 feest voor de Atletiek Vereniging Oirschot
- 19 jeugduitslagen
- 20 jeugduitslagen
- 21 jeugduitslagen
- 22 jeugduitslagen
- 23 jeugduitslagen
- 24 jeugduitslagen
- 25 verslag Karin en Sanne
- 26 jeugdrubriek
- 27 jeugdrubriek Robbert, Maikel en Robin, Linda.
- 28 Atlete van de maand + de jeugdpen
- 29 Algemene informatie
- 30 Algemene informatie

**Van de AVO Wandelafdeling:**

Op Zaterdag 9 September gaan wij weer wandelen.

Hierbij bent U allen weer uitgenodigd.

De tocht zal dit keer in het noordelijke "buitengebied" van Oirschot plaats vinden, waarbij voornamelijk asfaltwegen gevolgd zullen worden.

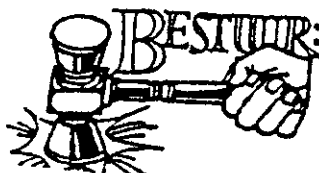
Vertrek punt is dit keer de Sint Odulpusschool op de Spoordonkseweg nummer 3 en de vertrektijd is 09.00h

De lengte is ongeveer 10 Km.

Zoals gewoonlijk is deelname voor AVO leden gratis en dienen niet leden fl. 2,50 per persoon te betalen.

Hopelijk laat het weer zich van zijn goede kant zien.





Van de voorzitter,

De vakantie zit er weer op. Iedereen is alweer in z'n gewone doen. Ook het trainen is weer een regelmatige routine, althans dat hopen wij. Een aantal van jullie is door de vakantie heen in goede conditie gebleven. Ik ook. Een tweetal lange duurlopen en met regelmaat een flinke fietstocht met de mountain bike moest mijn conditie in ieder geval op peil houden. Probleem was telkens weer het zeer heuvelachtige parcours. Om te beginnen was er al vanaf de camping maar één weg en die liep gedurende 1 kilometer redelijk stijl omhoog. Geen echt fijn vooruitzicht, maar je moet iets over hebben voor behoud van de basis conditie, om van daaruit door te kunnen gaan voor de marathon training, die direct na de vakantie van start zou gaan. En dat is die dus ook inmiddels. Zo'n 30 halve marathon atleten melden zich elke zaterdag ochtend om 9.00 uur voor een lange duurloop. Dan zijn al een tiental lopers een uur bezig voor een training voor de hele marathon. Het belooft een prima Oirschots bezet evenement te worden. Zonder fietsers, de waterdragers van de club, is het bijna niet om te doen. Het is warm en vocht is dan zeker nodig.

Op 22 augustus werd de 10 kilometer voor de interne competitie bij de paters Monfortanen verlopen. Een flinke opkomst van 42 deelnemers liep onder een temperatuur van 23 graden hun rondjes. Fijn om ook enkele supporters langs de route te zien. Bedankt. In september zal de 5 kilometer worden verlopen. Organisatie hoopt wederom op een groot deelnemersveld.

Dan gaat op 3 september de eerste Kempische trimcompetitie loop in Best van start. Voor de nieuwkomers onder ons. Wij verzamelen om 10.00 uur bij het postkantoor aan de St. Jorisstraat. Van daaruit wordt er zoveel als kan gecarpoold. Kleed u zoveel mogelijk in AVO club kleding zodat wij weer gezien worden. Het is tevens goed voor de saamhorigheid. Iedereen succes.

Ook zijn er al veel leden die naar de Zevenheuvelenloop gaan. Je kunt gratis meedoen als je aanmelding via internet loopt. Scheelt toch f13,- Zoals gebruikelijk zullen wij met de trein gaan. Zorg dus voor een combikaart. Over tijdstip van vertrek worden nog afspraken gemaakt. Jullie horen dat nog wel.

En dan ons veld. Wat groeit er toch allemaal op. Gras, dat is zeker. Maar ook nog veel meer. Er is al contact geweest om het te maaien. Tot nu toe is er zeker nog geen gelegenheid voor geweest. Het is ondenkbaar dat er in oktober al op gelopen zal kunnen worden. Wij wachten af.

Ontwikkelingen rondom de nieuwe baan zijn er feitelijk niet. De Visie van Oirschot ligt bij de Provincie en er is ambtelijk overleg gevoerd, waarbij Oirschot nog enkele zaken moet verduidelijken. De procedure is dan dat de Provincie er maximaal 6 maanden over kan doen om tot een uitspraak te komen. Is die er dan en is die positief dan zal direct gestart worden met de zgn. artikel 19 procedure. De AVO moet dan in grote lijnen klaar zijn met de voorbereidingen. Hoe moet de baan er uit zien en welke faciliteiten dient ons clubgebouw minimaal te hebben.

Dan vieren wij op Zaterdag 21 oktober ons 15-jarig bestaan. Houdt die datum vrij. Jullie worden nog van de feestelijkheden op de hoogte gebracht. Het organisatie comité is al enkele maanden druk doende een programma in elkaar te draaien. Het bestuur rekent er op dat alle leden op die dag op een of meerdere evenementen aanwezig zullen zijn.

De jeugd gaat in september op kamp. Voorbereidingen zijn ook hier in volle gang. Het bestuur wenst jullie allemaal een heel fijn weekeind toe. Maak er iets moois van en laat de ervaringen aan iedereen lezen. Schrijf er over in de Spike.

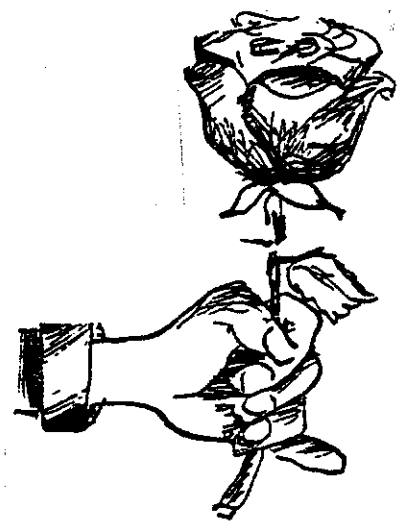
Deze oproep geldt trouwens ook voor de andere leden. Schrijf eens een stukje over een ervaring. Hoeft niet alleen over of met het lopen van doen te hebben. Een leuk verhaal over een vakantie ervaring of zomaar wat is welkom. Nu is het meer een blad vol feitelijkheden. Nuttig, maar niet altijd even leuk om te lezen. Senioren neem een voorbeeld aan de jeugd, want die maken een positieve uitzondering. Ik ben benieuwd naar het eerste verhaal.

Mario Wiercx, voorzitter van AVO, de club.



# De jarigen!

1	V50 Joke Luijckx	1 september
2	V55 Marietje Steenbakkers	3 september
3	JJC Joost van den Heuvel	4 september
4	M40 Paul Tholenaars	6 september
5	M55 Wim Verhagen	6 september
6	V50 Joke van der Aa	7 september
7	M45 Frans van der Staak	7 september
8	JPA Luc van de Ven	7 september
9	M55 Frans van Kollenburg	9 september
10	MSE Ton Smetsers	12 september
11	M60 Jan van Kollenburg	17 september
12	V50 Mieke Aarts	18 september
13	MSE Peter Schelle	18 september
14	V45 Marianne Kemps	20 september
15	M45 Leo Beelen	21 september
16	MSE Gerrie Dijkstra	21 september
17	MSE Hans van der Loo	21 september
18	M50 Cees van Rijen	24 september
19	V40 Els Gottlieb	25 september
20	V45 Corrie Lunenburg	25 september
21	M50 Frans Verhagen	26 september
22	.TPR Ponijn Matheeuwsen	27 september



## Aanmeldingen per 1 juni/juli/september 2000

- 1 V55 Corrie de Kroon
- 2 M40 Vincent Klabbers
- 3 MSE Hans van der Loo
- 4 JPA Rens de Haas

## Afmeldingen per 1 juni/juli 2000

- 1 JJD Dirk den Ridder
- 2 MPA Marly Roefs
- 3 MPB Resy Roefs
- 4 M40 Leo Rooijackers



# **CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP**

## **ZONDAG 24 SEPTEMBER**

**CATEGORIEËN:** PUPILLEN A, B EN C (JONGENS EN MEISJES)  
JUNIOREN A, B, C EN D (JONGENS EN MEISJES)  
HEREN SENIOREN, 40+, 50+ EN 60+  
DAMES SENIOREN, 35+, 45+ EN 55+

**ONDERDELEN:** SPRINT 40 M. / 60 M. / 80 M.  
VERSPRINGEN  
HOOGSPRINGEN  
KOGELSTOTEN  
SPEER- / BALWERPEN  
600 M. / 800 M. / 1000 M.

**PLAATS:** ATLETIEKVELD

**AANVANGSTIJD:** 10.00 UUR

**VOORINSCHRIJVEN:** JEUGD : BIJ TINY V.D. VEN  
VOLW. : LIJST IN 'CLUBHUIS'



Het adres voor

**ATLETEN**

die kiezen voor

**TOP-  
PRESTATIES**

Voor een goed schoenadvies maakt u een afspraak voor een voet-/schoenanalyse.

Tevens leverancier van uw clubkleding.

**FAIRsports**

Rijkesluisstraat 17 Oirschot

tegenover de "grote stoel"

Tel. nr. 0499-573468

# 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 indoorschoenen

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







# Ouders & sportieve opvoeding

ouders hebben een belangrijke rol binnen de sportvereniging. Als een kind lid wordt van een sportvereniging dan wordt van de ouders een bepaalde rol verwacht. Ouders zorgen ervoor dat hun kind op gezette tijden bij de sportvereniging aanwezig is. Daarnaast behoren zij het kind positief te stimuleren bij het sporten en hoopt de vereniging dat ze zich ook nog in zullen zetten voor de vereniging. Voor ouders die zelf lid zijn (geweest) van een sportvereniging vallen deze taken best te overzien. Voor ouders die geen ervaring hebben met een sportvereniging is dit allemaal niet altijd zo vanzelfsprekend.

Sportbetroefening is in velerlei opzicht belangrijk voor de ontwikkeling van uw kind. Daarbij is de rol van de ouders erg groot. Maar wat houdt die rol nou precies in?

De *Stichting Sport, Tolerantie & Fair Play* heeft Lieke Vloet van de *Nederlandse Christelijke Sport Unie* gevraagd hierover vier artikelen te schrijven. Vorige maand ging het over de invloed van ouders op het gedrag van kinderen. Dit vierde artikel gaat over kwaliteitscontrole en taakinvulling bij de sportvereniging.

## Kwaliteitscontrole en taakinvulling bij de sportvereniging

Fair Play en kindvriendelijk sporten zijn van groot belang voor jeugdige sporters. Probeer daarom bij uw vereniging kindvriendelijk sporten en Fair Play te bevorderen. Hierdoor wordt de 'kwaliteit' van het sporten vergroot. Overleg met de vereniging indien u ideeën, wensen of klachten heeft.

Dit laatste artikel in de reeks 'Ouders en hun sportieve opvoeding' geeft tevens een beknopte opsomming van een aantal belangrijke taken binnen de sportvereniging, waarbij u wordt 'uitgedaagd' om een (bepaald) deel van deze taken voor uw rekening te nemen.

Bij een goede vereniging voor jeugdigen moeten de training en (oefen)wedstrijden kindvriendelijk zijn. Dit kan bijvoorbeeld door een speelse aanpak, werken in kleine groepjes, aangepaste spelregels, veel bewegen in weinig tijd, geen vroegtijdige specialisatie en niet teveel nadruk op winst en verlies.

Ook belangrijk is dat bij de jongste jeugd alle jeugdleden ongeveer evenveel mogen spelen bij wedstrijden en op de trainingen evenveel aandacht krijgen.

NB.: Sommige verenigingen kiezen ervoor om met 'selectieteams' te werken. Jonge getalenteerde sporters mogen hieraan dan deelnemen, bij deze teams wordt wel prestatiever gespeeld en gewisseld.

Hier volgen enkele richtlijnen die kunnen helpen bij de kwaliteitscontrole:

1. Om de kwaliteit te kunnen controleren dient u wel interesse te tonen voor het wel en wee van de vereniging. Kom daarom kijken bij trainingen en andere activiteiten voor de kinderen. Kom ook op vergaderingen en andere gelegenheden om geïnformeerd te worden.
2. Bedenk dat het voor de vereniging en trainer/begeleider vaak moeilijk is om de belangen van alle leden te behartigen. Het (vrijwillige) verenigingskader steekt vaak heel veel tijd in de vereniging, wat moet worden gewaardeerd. Toon daarom respect en probeer in alle redelijkheid over de eventuele problemen te praten. Een verwijtende toon maakt de problemen vaak alleen maar groter.



3. Ga nooit in discussie in het bijzijn van de kinderen. Voor alle partijen is dit namelijk een vervelende situatie. Vrijwel alle trainers/begeleiders zijn bereid om op redelijke vragen een antwoord te geven. Een goed gesprek kan voor iedereen verhelderend werken.
4. Indien u van mening bent dat bepaalde activiteiten slecht zijn georganiseerd, kunt u wellicht zelf met een concreet voorstel komen tot verbetering. Dit wordt meer gewaardeerd en serieuzer opgepakt dan alleen maar losse kritiek.

### Taken

Binnen de sportvereniging zijn er talloze taken die ingevuld zouden kunnen worden door ouders van jeugdleden. Het kan hierbij gaan om een permanente taak (bestuurs- of commissielid), een meermalige taak (bijvoorbeeld feestcommissie) of een eenmalige taak (begeleiding bij een kamp).

Er zijn binnen de vereniging taken die relatief weinig tijd kosten en waar ouders de vereniging behoorlijk mee kunnen helpen. Door zelf te assisteren bij bepaalde activiteiten hebben de ouders een prima mogelijkheid om een bijdrage te leveren aan een optimaal sportklimaat voor hun kinderen.

Wat deze taken betreft kan een indeling worden gemaakt in niet-sport-specifieke taken, die in principe door iedereen kunnen worden ingevuld, en sport-specifieke taken, waarvoor over het algemeen personen gevraagd worden die de sport enigszins begrijpen en aanleg en/of een opleiding hebben voor deze taken. De vereniging kan daarvoor mogelijk een korte scholing verzorgen. Hieronder een opsomming van mogelijke taken binnen de sportvereniging:

#### Sport-specifieke taken

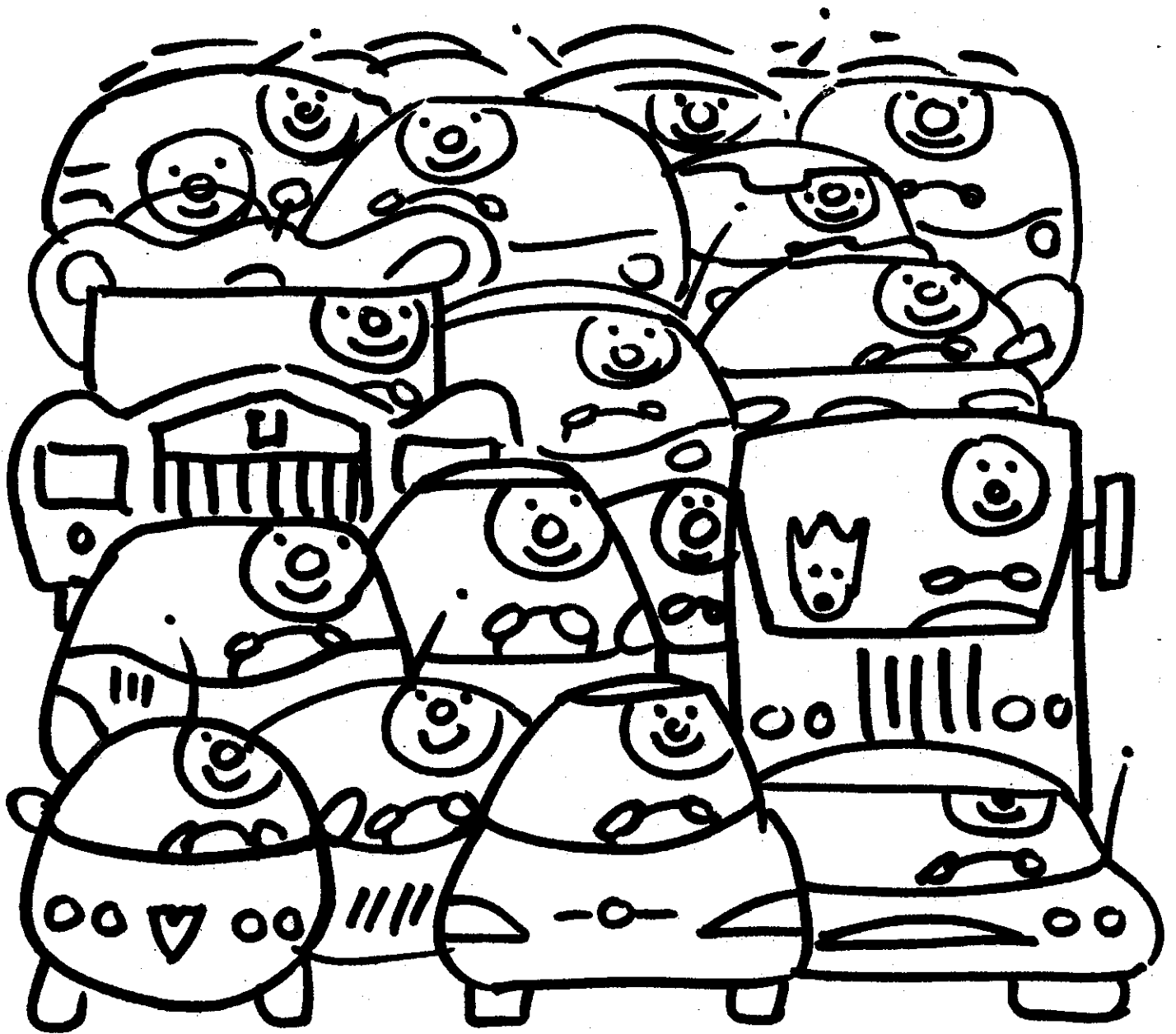
- Trainer of assistent bij trainingen
- Begeleider/Coach
- Scheidsrechter/Teller

#### Niet-sport-specifieke taken

- Bestuurslid
- Commissielid (bijv. redactie clubblad, jeugd-, wedstrijd- of activiteitencommissie)
- Vervoer naar verschillende activiteiten
- Contactpersoon binnen de vereniging voor de ouders van jeugdleden
- Zitting nemen in een oudercomité (vergelijkbaar met een ouderraad op school) Er zijn nog weinig verenigingen die een oudercomité hebben
- Als sponsor (uw eigen bedrijf of het bedrijf waar u werkzaam bent)
- Het assisteren bij de organisatie van nevenactiviteiten, zoals toernooien en kampen

*Lieve Vloet.*





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

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

**VAN ZELST SHELLSTATION OIRSCHOT**

**BESTSEWEG 30 - OIRSCHOT - TELEFOON 0499 - 57 19 44**

WWW.VERREKIJKER.NL

Internet:

Tel : 0499 57.53.53\*  
Fax : 0499 57.39.55\*

Rijkeshuisstraat 21  
5688 EC Oirschot

**De Verrekijker Assurantiën**  
sinds 1967  
Verzekeringen / Pensioenen / Hypotheken / Sparen  
Geld-leningen / Regio Bank Oirschot (ING Groep)  
Wij vertegenwoordigen meer dan 25 verzekerings-  
maatschappijen en financiële instellingen.

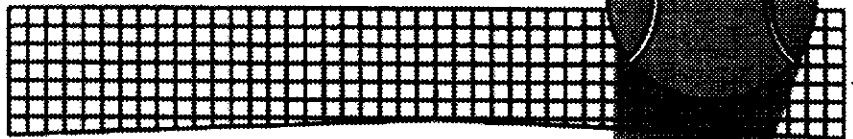
Markt 10 \* 5688 AJ OIRSCHOT \* tel. 571416  
Voor uw boeken, tijdschriften, wenskaarten,  
papier-, schrijfwaren en multi-media.

**DE CROON**

BOEK- EN KANTOORVAKHANDEL



sporthal/binnen en buiten-tennis



**Sportcentrum De Kemmer**

Bloemendaal 5  
5688 GP Oirschot  
tel. 572445  
fax 574772

Koestraat 4A  
5688 AH Oirschot  
Tel. 0499 - 571437

**Frank van Kemenade**  
BLOEMSIERKUNST



Nieuwstraat 1  
5691 AA Son  
Tel. 0490 - 472022

de "Spike"..... estafettepen



Hallo sportieve vrienden van de atletiekclub. Daar heb ik dan eindelijk "de pen" te pakken. En die ik is Hermine van Erp. Geboren midden in de Tweede Wereldoorlog te Udenhout. In Tilburg heb ik de leraressenopleiding tekenen gehaald. Daarna ben ik als vers leraresje in Boxtel begonnen. Daarna heb ik nog aan enkele andere scholen van het voortgezet onderwijs les gegeven. In 1973 ben ik getrouwd en in 1975 in Oirschot aan het L.H.N.O. in de Koestraat les komen geven. Op 1 augustus j.l. was ik dus 25 jaar hier in Oirschot aan school verbonden. Wat vloog de tijd!

Wat waren mijn sportactiviteiten?

Op de M.M.S. in Etten zat ik in het schoolhandbalteam. Ook werd ik kampioen kogelstoten en speerwerpen. Ik was graag naar een sportopleiding gegaan, maar er moest een keuze gemaakt worden. Daarna heb ik 12 jaar actief volleybalcompetitie gespeeld.

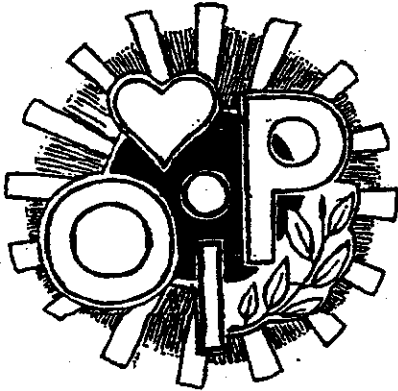
In 1983 ben ik begonnen met hardlopen, in m'n eentje. In 1985 heb ik de hele marathon gelopen en vele halve volgden. In 1987 werd ik lid van de atletiekclub A.V.O. In 1991 heb ik in Eindhoven mijn laatste halve marathon gelopen. Sinds die tijd loop ik alleen nog enkele maandelijkse trimlopen, zoals: "Conditio Best" (178x), de "Kempische trimcompetitie" en de "Vennenloop Oisterwijk". Twee of drie maal per week loop ik een half uurtje alleen of met Carry en onze honden in de Mortelen. Maar dat is ook wel een bijpraat halfuurtje. Spannend vind ik de jaarlijkse oriëntatiewandeling op de hei. Dit jaar voor het eerst gewandeld met Christ Oomen, mijn grote vriend, die niet hardloopt, maar wel flink en lang kan wandelen en oriënteren. Het clubblad van de A.V.O. kwam in februari 1987 voor het eerst uit. Enkele maanden later werd mij gevraagd door Martien van Genen of ik er wat tekeningetjes bij wilde maken. Na een korte tijd kreeg ons blad de naam "Spike". Iedere maand zorgen Josje en ik dat onze "Spike" er naar ieders tevredenheid uit komt te zien, mits er iemand een andere mening is toegedaan? Dat hij/zij zich melde.

Ik stop nu met mijn relaas; jullie weten nu weer wat meer van mij en ik geef de estafettepen graag door aan Mieke Raaymakers, die er vast erg blij mee zal zijn.

Sportieve groeten van Hermine



## HET OYUGIS INTEGRATED PROJECT (O.I.P.) IN KENYA



Na anderhalf jaar het O.I.P. vanuit Nederland gesteund te hebben door het uitgeven van een maandelijkse Nieuwsbrief die in een oplage van 250 stuks over heel Nederland verspreid wordt, werd het voor ons tijd om daar op de evenaar eens poolshoogte te gaan nemen. We hebben twee weken gelogeed in het hoofdkwartier van het O.I.P.: Shirikisho Senta in Oyugis, Zuid Nyanza.

Shirikisho (= samen delen) Senta is het hart van het project waar op marktdagen (dinsdag en vrijdag) de armen, weduwen en wezen naar toe stromen voor raad en hulp. Drie sociaal werkers zijn de hele dag in de weer om te luisteren naar problemen en met de mensen te zoeken naar verlichting. In de kleine medische hulppost komen kinderen om hun wonden te

laten verzorgen, moeders komen met zieke baby's; indien nodig staan er in het ziekenzaaltje vier bedden klaar voor de ernstig zieken die aan het infuus gelegd worden om wat op te knappen, zodat ze weer naar huis kunnen (om in de eigen omgeving kunnen sterven).

Hier is ook een naaikamertje waar enkele AIDS-patiënten schooluniformen maken voor de weeskinderen. Er is een bibliotheek waar op zaterdag en zondag kinderen uit de (soms verre) omgeving naar toe komen om te lezen. Hier is een watertap-punt waar het in grote tanks opgevangen regenwater door de buurtbewoners kan worden gehaald. Naast een stuk grond waar maïs, groenten en fruit worden verbouwd, worden er kippen, konijnen, kalkoenen, ganzen, parelhoenders, varkens en koeien gehouden om in eigen eetbehoefte te voorzien, maar ook als voorbeeld voor kinderen en volwassenen die hier kunnen leren hoe ze op een eenvoudige manier zelf iets kunnen doen aan de eigen voedselvoorziening.

Vanuit Shirikisho Senta vertrekken de 3 landbouwmedewerkers om voorlichting en steun te geven aan armen, weduwen en wezen. Van daaruit vertrekt ook twee keer per week de mobiele kliniek met een van de drie verpleegkundigen en/of de verpleeghulp de bush in om die mensen te bereiken die te ver weg wonen om de medische hulppost van het O.I.P. te bereiken. Hier is ook het vertrekpunt van de

sociaal-werkers die weduwen en wezen thuis bezoeken om ter plekke de situatie in ogenschouw te nemen en om hen raad en hulp te geven. Vanuit hier vertrekken groepen AIDS-patiënten om samen met jeugdgroepen en counselors op marktplaatsen en scholen voorlichting te geven over het gevaar van AIDS.

We hebben hier niet alleen gelogeed, we hebben, samen met de verpleegkundigen of sociaal-werkers ook mensen in hun hut bezocht, we zijn mee geweest met de anti-AIDS-campagnes, we zijn mee op pad geweest met de landbouwvoorlichters, we zijn mee geweest toen er vervoer nodig was om een dood lichaam vanuit het mortuarium naar huis te brengen, we hebben doodzieke mensen naar het ziekenzaaltje gebracht en daar hun hand vastgehouden.

Wat konden we meer doen!





We weten nu nog meer dan eerst dat er binnen het Oyugis Integrated Project ontzettend goed werk wordt geleverd, dat daar mensen worden geholpen die het écht nodig hebben: de armsten der armen, die geen andere mogelijkheden meer hebben. Hulp uit het rijke westen is onontbeerlijk. De nood stijgt in Kenya. Het AIDS-probleem groeit nog steeds, de corruptie tiert welig, de armoede stijgt.

De 'regentijd' van april tot juni was erg droog dit jaar: de oogst is voor een groot deel mislukt, de voorraden raken op. De mensen waren bezig het land voor te bereiden op de kleine regentijd die in september/oktober verwacht wordt. Hierbij werden ze echter de laatste week van ons bezoek gehinderd door regen- en onweersbuien!

Steeds meer mensen sterven, steeds minder mensen blijven over om voor de rest te zorgen. Het aantal weeskinderen groeit. Vroeger waren het de kinderen die hun ouders begroeven; nu zijn het de ouderen die hun kinderen en kleinkinderen ten grave dragen.

Ondanks alles zijn er mensen die geloven in een toekomst, voor henzelf, of in ieder geval voor hun naasten. Zo blijven de mensen van de dagcentra Tuvumiliane Senta en Tupendane Senta (voornamelijk weduwen van rond de dertig) en de jeugdgroep YOFAK zich kwetsbaar opstellen en verkondigen her en der het gevaar van AIDS en stimuleren zij een gedragsverandering. AIDS-patiënten gaan voor het verzamelde volk staan en zeggen: "Kijk naar mij; ik heb AIDS. Ik ga dood. Misschien al heel snel." Zij vertellen over de oorzaak, over de problemen die zij zelf hebben; zij vragen zich hardop af hoe het straks verder moet met hun kinderen; zij waarschuwen de mensen en dringen erop aan beter uit te kijken. Zij besluiten met een "Tot ziens. Is het niet hier, dan toch zeker in de hemel".

Hulp blijft nodig in Kenya. Hulp die terechtkomt bij de mensen die het nodig hebben. Minister Herfkens heeft Kenya geschrapt van haar lijstje met landen die gesteund moeten worden in verband met de wijdverbreide en overal op de loer liggende corruptie.

Financiële steun via de Stichting Oyugis Integrated Project komt direct bij de noodlijdende bevolking terecht.

Frater Anthony Koning, animator, en frater Baltazari Musyoki, coördinator van het project, waren dan ook blij met de spontane actie die Lilian en Ellis de Bresser binnen de AV OIRSCHOT begonnen. Gedurende de laatste weken voor de zomervakantie stond er in ons hok een doos waar iedereen zijn bijdrage kon indoen. Deze gewaardeerde actie leverde f 225 op.

Even gewaardeerd is het initiatief van Hermine van Erp die tijdens de dinsdagmarkt spontaan aanbood de T-shirts die Christianne daar voor het O.I.P. aanschafte, van het O.I.P.-logo te voorzien. De teamleden van het project waren zeer verguld met hun O.I.P.-T-shirts!

Mensen die geïnteresseerd zijn in de maandelijkse O.I.P.-Nieuwsbrief kunnen zich bij ons melden; voor financiële steun zijn de volgende rekeningnummers beschikbaar: girorekening 8701393 of bankrekeningnummer 571677290 t.n.v. Stichting Oyugis Integrated Project te Uden.

Eind september organiseren we waarschijnlijk een dia-avond over het project. Mededelingen over plaats en tijd volgen in de plaatselijke pers en in ons eigen hok!

Henk van de Wal



If Adam and Eve were created today...



maar ondanks alles: de humor blijft! (Daily Nation, 7 dec 1999)

# GEVRAAGD!

Foto's, krantenknipsels etc. voor onze expositie tijdens ons 15 jarig jubileum.

Als je toevallig nog iets liggen en je wilt het even aan ons uitlenen geef het dan even bij onderstaande personen af.

We willen een zo compleet mogelijk overzicht hebben over 15 jaar A.V.O., kijk daarom eens alle laden na of dat er toevallig nog iets ligt waarvan je zegt ja dat is de moeite waard om aan de mede avo-ers te tonen.

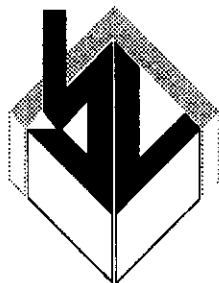
Werk wel dat er je naam opstaat zodat we deze naderhand weer aan de juiste persoon terug kunnen geven.

Samens de feestcommissie ALVAST BEDANKT.

De spullen kunnen worden afgegeven bij Carry Luysterburg, Christianne van de Wal, Mieke Aarts en Mieke Raaymakers.







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**



**nbua**  
betrokken adviseurs



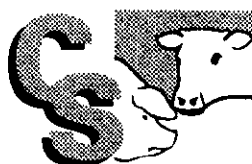
**Slagerij Cas Smits**

FIJNE VLEESWAREN

Markt 12 a - Oirschot - Tel. 571598

Hét adres voor:

**Gourmet  
Fondue  
Partijen**



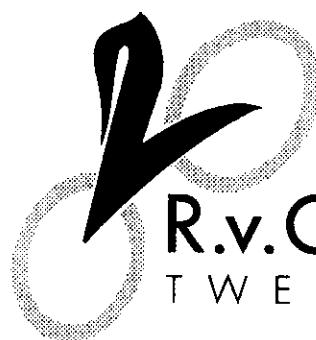
**Slagerij Cas Smits**

FIJNE VLEESWAREN

*Voor Uw*

**Fiets - Bromfiets  
Accessoires  
en  
Vakkundige reparaties**

*naar:*



**R.v. OVERDIJK**  
T W E E W I E L E R S

Spoordonkseweg 91 - Oirschot  
Tel. 0499-572959 Fax 577369

**Glas &  
Schilder-  
werk**

Den Uitvanck 15  
Postbus 146  
5688 ZJ Oirschot  
tel 0499 - 573555  
fax 0499 - 574065

**SCHUURMANS**

GLAS & SCHILDERWERK



**REISBURO  
VAN GERWEN**

UW REISADVISEUR:

**PETER SENECAUT**

RIJKESLUISSTRAAT 23  
OIRSCHOT  
TEL. 0499 - 57 28 93

## Spierscheur

KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

### Inleiding

Een spierscheur is een blessure die veelvuldig bij atletiek voorkomt en die vaak ontstaat bij sprinten of tijdens een afzet. Deze blessure treedt bij atleten vaak op in de kuitspieren, in de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen (de m.Quadriceps) of in de spieren aan de achterzijde van het bovenbeen (Hamstrings). Bij het optreden van een spierscheur wordt er vaak plots (hevige) pijn gevoeld. Het kan lijken alsof er met een zweep op de spier wordt geslagen of dat er in de spier wordt getrapt. De blessure wordt in de volksmond dan ook wel 'zweepslag' genoemd. Direct na het ontstaan van de blessure is lopen (vaak) moeilijk en pijnlijk. Soms vallen de pijnklachten (in eerste instantie) echter wonderwel mee. Er kan na verloop van tijd een zwelling of een bloedingstoring zichtbaar worden.

### Oorzaken van een spierscheur

Een spierscheur treedt vaker op als er sprake is van:

- Niet (of onvoldoende) uitvoeren van een warming-up.
- Niet (of niet goed) uitvoeren van de rekkingsoefeningen.
- Verkorte of stijve spieren.
- Een te snelle trainingsopbouw, waarbij in een korte tijd te veel, te intensief en te vaak wordt getraind.
- Eenzijdige trainingsvormen, waarbij met name de sprongkrachttraining berucht is.
- Vermoeidheid, waardoor eerder kramp optreedt.
- Koude en natte weersomstandigheden.
- Na de inspanning geen cooling-down uitgevoerd.



### Hoe voorkom je een spierscheur?

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

#### • Warming up

Doe een goede warming-up van minstens 20 minuten. Begin met 5-10 minuten losjes inlopen en voer daarna de rekkingsoefeningen uit die hieronder vermeld staan. Voer hierna een aantal versnellingsloopjes uit, waarbij de snelheid naar het einde toe steeds meer wordt opgevoerd.

#### • Goede trainingsopbouw

Zorg voor een goede trainingsopbouw. 'Te snel' en 'te veel' is vragen om moeilijkheden. Als je vermoeid bent of stijve spieren hebt, pas je training dan daarop aan en dribbel lekker los. Train niet verder met een spier die 'zomaar' samentrekt of waar de kramp in schiet. Het optreden van kramp is niet normaal! Dit duidt op overbelasting, waarbij er eerder een spierscheur zal optreden.

#### • Spierversterkende oefeningen

Zorg dat je over een basisniveau aan kracht-(uithoudingsvermogen) beschikt. Vraag je trainer een trainingsschema met spierversterkende oefeningen voor je op te stellen, gericht op de nummers die je beoefent.

#### • Goede techniek

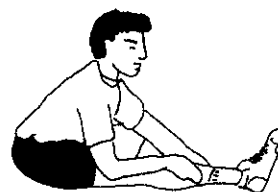
Het is van groot belang, dat je 'soepel' blijft bewegen. 'Verkrampen' en 'forceren' verhogen de kans op een spierscheur aanzienlijk.

#### • Sportkleding

Draag bij koud en nat weer een trainingsbroek.

#### • Cooling-down

Voer altijd een cooling-down uit. Dit voorkomt (zoveel mogelijk) stijve spieren (de dagen) na de training.



## Wat kan je doen als er (toch) een spierscheur is ontstaan?

Als eenmaal een spierscheur is ontstaan, is het zaak 'erger' te voorkomen. Dit kun je bereiken door:

- **Rust**
  - ◆ Loop of steun niet op het geblesseerde been.
  - ◆ Vermijd het aanspannen en rekken van de gescheurde spier en houd het been zoveel mogelijk omhoog. Op deze manier blijft de bloedingstorting zo klein mogelijk.
  - ◆ Probeer in de eerste 2 tot 3 dagen na het optreden van de spierscheur het been zo min mogelijk te belasten. Gebruik eventueel in overleg met je huisarts of het SMA krukken.
- **Koelen**
  - ◆ Koel direct door een coldpack of ijszak op de pijnlijke plaats te leggen. Het koelen moet zeker vijftien 15 minuten volgehouden worden. Zorg er wel voor dat er bijvoorbeeld een theedoek tussen het ijs en de huid wordt gelegd om huidbeschadiging door bevriezing te voorkomen. Ga door met koelen waarbij periodes van vijftien minuten koelen afgewisseld moeten worden met periodes zonder koeling.
  - ◆ Koelen kan tot 48 uur na het ongeval een positief effect hebben op het zo klein mogelijk blijven van de bloedingstorting. Deze bloedingstorting ontstaat doordat er ook bloedvaatjes in de spier gescheurd zijn. Maar bedenk wel: hoe eerder gekoeld wordt, hoe beter!
- **Drukverband**

Leg zelf of laat zo snel mogelijk een drukverband aanleggen. Laat hierbij geen vette watten gebruiken. Hieronder wordt het namelijk warm, waardoor het effect van de koeling weer verloren gaat.
- **Geen massage!**

Laat een verse spierscheur nooit masseren en gebruik geen warmte (of warmte-inbrengende zalven). Dit verergert de blessure alleen maar. Pas na 2 of 3 dagen kunnen eventueel 'schuddingen' of een voorzichtige massage rondom de gescheurde plek worden toegepast.
- **Vraag sportmedisch advies**

Raadpleeg na bovengenoemde EHBO-maatregelen je huisarts of een (geregistreerd) sportarts. Deze sportarts kan werken in een ziekenhuis, op een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) of op een Olympisch Steunpunt. Deze (sport)arts kan dan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling voor jou zinvol is.

## Wanneer kan je de training hervatten?

Na een spierscheur is het aan te raden zo snel mogelijk met rustige rekkingsoefeningen te beginnen, om de spier op lengte te laten genezen. Hierbij mag je niet 'door de pijn heen' rekken. Als de pijnklachten na verloop van enkele dagen weer wat minder worden, kun je voorzichtig gaan rekken volgens het principe van 'Janda' waarbij de aangedane spier eerst aangespannen wordt en direct aansluitend gerekt wordt. Ook fietsen en zwemmen behoren dan tot de mogelijkheden. Pas als dat pijnvrij kan, kan je weer voorzichtig gaan dribbelen en spierversterkende oefeningen voor de spier uitvoeren.

Bedenk dat een spierscheur een blessure is die de neiging heeft weer opnieuw op te treden wanneer de training te snel wordt hervat. Neem dus de tijd (zeker 6-8 weken!) voor de revalidatie. Zorg, in overleg met je trainer en eventueel met een (sport)arts of fysiotherapeut, voor een goede trainingsopbouw. Hierbij moet veel aandacht worden gegeven aan rekkingsoefeningen en oefeningen om de kracht en met name ook het krachthoudingsvermogen van de aangedane spier weer op te trainen.

## Wanneer ben je weer volledig trainingsbelastbaar?

Je bent pas weer volledig trainingsbelastbaar als:

- Je tijdens belasten geen pijn meer voelt
- De spier weer zijn oorspronkelijke lengte heeft
- De kracht en met name ook het krachthoudingsvermogen van de spier weer (bijna) geheel opgetraind zijn. Hoe weet je nu of dat het geval is? Vaak voelt een atleet dat zelf feilloos als 'vermoeidheid' of 'optrekkende stijfheid' die eerder optreedt in de aangedane spier.

Globaal kan de trainingsopbouw na een spierscheuring uit de volgende stappen bestaan: onbelast oefenen, wandelen of fietsen; rustig lopen; voorzichtig versnellingsloopjes en langere tempolopen; submaximaal sprinten; voluit sprinten op de training en uiteindelijk sprinten de wedstrijd. Vaak is hier vele maanden mee gemoeid. Zeker bij deze blessure geldt dus: voorkomen is beter dan genezen!



w i n n i n g t e a m



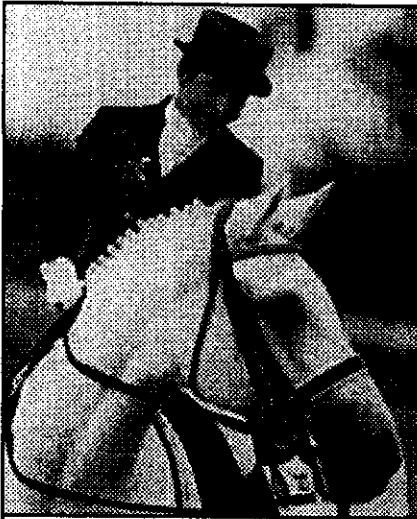
# DE CLUB VAN

# EENENTWINTIG

De leukste horeca-bedrijven in Oirschot:

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>Café Buitenlust</b><br>Spoordonkseweg 5<br>Tel. 573380          | <b>Party-Catering Le Bon Vivant</b><br><b>Bistro Le Bon</b><br>Molenstraat 40<br>Tel. 574790/576069 | <b>Café De Wildeman</b><br>Markt 7<br>Tel. 577205  | <b>Brasserie Restaurant</b><br>La Couronne<br>Rijkesluisstraat 6<br>Tel. 574792 |
| <b>Café Sint Marten</b><br>Markt 21<br>Tel. 573093                 | <b>Café De Woudgalm</b><br>Rijkesluisstraat 31/33<br>Tel. 572246                                    | <b>Friethal De Put</b><br>Markt 3<br>Tel. 571054   | <b>Camping</b><br>De Bocht<br>Oude Grintweg 69<br>Tel. 574305                   |
| <b>Chin. Rest. Sing Chow</b><br>Markt 15<br>Tel. 572299            | <b>Eethuys-Restaurant</b><br>Den Geval<br>Markt 18<br>Tel. 575300                                   | <b>Bruin Café-Catering</b><br>Oud Brabant<br>Markt 14<br>Tel. 575509                                     | <b>Party-Congrescentrum</b><br>Hof van Solms<br>Koestraat 16<br>Tel. 571292     |
| <b>Restaurant-Zaal 't Zand</b><br>Bestseweg 52<br>Tel. 571817      | <b>Restaurant De Meulen</b><br>De Koreenaar 49<br>Tel. 575192                                       | <b>Café De Nachtegaal</b><br>Proosbroekweg 6a<br>Tel. 571446   | <b>Café-Zaal Vingerhoeds</b><br>Oude Grintweg 90<br>Tel. 571334                 |
| <b>Café-Zaal St. Joris</b><br>Notel 42<br>Tel. 571967              | <b>Café-Zaal 't Vrijthof</b><br>Molenstraat 6<br>Tel. 571442  | <b>Chinees-Indisch</b><br>Specialiteiten Restaurant<br>Jasmine Garden<br>De koreenaar 22c<br>Tel. 550900 | <b>Gasterij De Beurs</b><br>St. Odulphusstraat 7<br>Tel. 573470                 |
| <b>Eetcafé De Oude Smidse</b><br>Rijkesluisstraat 3<br>Tel. 577700 |   |  |   |

*Als je graag gezien wilt zijn!*



**AINSLEY**

HET UITGEKIENDE ZADEL VOOR COMFORT, PASVORM ÉN DUURZAAMHEID

*DRESSUUR*

*SPRINGEN*

*VEELZIJDIGHEID*

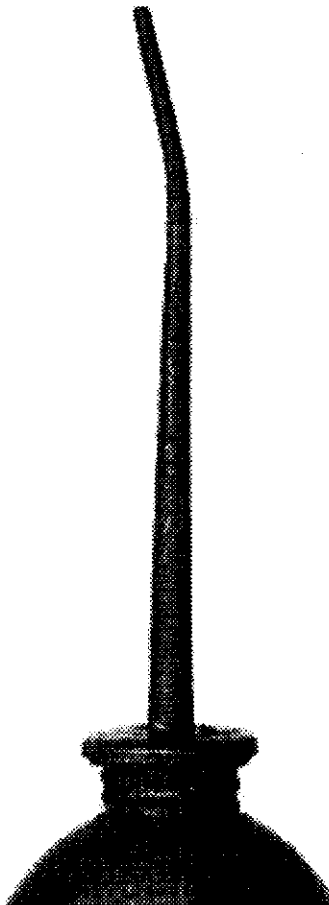
VERKRIJGBAAR IN IEDERE GOEDE RUITERSPORTZAAK

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**

Spoordonkseweg 16  
0499 - 57 24 88



**Oirschot**

**MAKELAARDIJ ASSURANTIËN**

# **interne competitie**

## **5.000 meter**

### **dinsdag 12 sept.**



**plaats en tijd worden nog  
bekendgemaakt bij ons  
'clubhuis' op het atletiekveld**

**hoe meer deelnemers, hoe gezelliger deze  
interne competitie en hoe spannender de  
onderlinge strijd**



## Wedstrijdkalender

### Weg/veld

- 02/09 ABAB 10 EM No Limits Bladel  
wegwedstrijd 10 EM  
trimlopen 6,5-10-10EM  
start 19.00 uur fl. 7,50  
Tuinstraat Bladel
- 10/09 Datelnet Halve marathon Schijndel  
wegwedstrijd 21 km  
trimlopen 5-10-21 km  
start 5-10 km 13.00 uur fl. 5,- fl. 10,-  
start 21 km 13.15 uur fl. 12,50  
Boschweg Schijndel
- 10/09 Halve marathon L9D Deurne  
wegwedstrijd en trimloop  
start 14.15 uur fl. 15,--  
markt Deurne
- 10/09 Halve marathon en 10 km AV Springbokken Son en Breugel  
trimloop 21-10 km  
start 11.00 uur 21 km =fl. 10,- 10 km= fl. 6,-  
Astroidenlaan Breugel
- 17/09 Beekse Rabo Marathon AV Achil Hilvarenbeek  
wegwedstrijd en trimloop  
start 11.30 uur 10-20-30-42km  
inschrijfgeld marathon fl. 15,-  
De Roodloop Hilvarenbeek
- 17/09 Airbornloop EAV Olympia Eindhoven  
wegwedstrijd 15 km fl. 10,-  
trimlopen 6-10-15 km fl. 5,- 7,50 10,-  
start 11.00 uur Sportpark "de Hondsheuvels"
- 01/10 De Bredase Singelloop Breda  
wegwedstrijd en trimloop  
12.00 uur 8,5-15km fl. 14,-  
13.45 uur 21km fl. 18,50 trimmers fl. 22,-  
Binnenstad Breda







Baan/indoor

- 03/09 Baanwedstrijd alle cat. AV Atledo Dongen  
 starttijden, startgelden en programma nog niet bekend  
 accommodatie Atledo Hertog Janstraat  
 info: 0162-320939
- 23/09 Open Clubkampioenschappen GM Best  
 start 10.30 uur  
 Alle cat. diverse onderdelen  
 Sportpark Naestenbest
- 23/09 Open Clubkampioenschappen GVAC Veldhoven  
 start 10.00 uur  
 alle cat. diverse onderdelen  
 Sportpark "de Korze"

# wedstrijduitslagen

SNS STRATENLOOP, VOAB GOIRLE, 18 JUNI

Antoinette van Esch	10km	48.59	4 <sup>e</sup> V35
Pieter van Esch	10km	51.59	28 <sup>e</sup> M40

VAKANTIELOOP BIEST-HOUTAKKER, 8 AUGUSTUS

Henk van den Heuvel	10km	38.29
Frans van de Staak	10km	38.55
Sjaak Aarts	10km	41.34
Nelly van Beers	10km	42.40
Theo van Erp	10km	42.49
Ton Peeters	10km	43.20
Tineke van den Heuvel	10km	50.32

RONDE VAN NAESTENBEST, AV GENERAAL MICHAËLIS,

19 AUGUSTUS

Joos van Haaren	10km	37.07	1 <sup>e</sup> M50!
-----------------	------	-------	---------------------

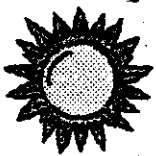


## NATUURSCHOON

Als ik dit zit te schrijven zit ik al weer een uurtje in de schaduw van de pijnbomen van de camping in Spanje met het geluid van cicaden en andere typische campinggeluiden op de achtergrond en een drankje binnen handbereik. Ik heb namelijk net 'gelopen'.

Nog thuis in Oirschot had ik mijn loopmaatjes Cor en René gevraagd of zij op vakantie ook wel eens gingen hardlopen om niet te veel de met zorg opgebouwde conditie in te leveren tijdens die drie weken luieren. Bij mij komt het er namelijk bijna nooit van goede voornemens genoeg, maar het is óf te heuvelachtig, óf te heet, óf net gegeten, óf we gaan ergens naar toe, óf....., nou ja, verzin zelf maar. Het blijft dus meestal bij die goede voornemens. Maar ik hoorde wel dat Cor en René op vakantie met hetzelfde probleem te maken hebben en er zullen nog wel meer A.V.O.-ers zijn die zich hierin herkennen.

Dit jaar gaan we dus naar Spanje op vakantie, naar de Costa Brava om precies te zijn. Zaterdagmorgen al heel vroeg met onze vouwwagen vertrokken, ongeveer 12 uur en 1000 km. verder in Zuid-Frankrijk op een camping bij de Pont du Gard overnacht en de volgende dag vroeg in de middag aangekomen op onze camping.



Het is hartstikke heet hier in Spanje met een lekker verkoelend zeewindje, terwijl het in Nederland pijpenstelen regent en de temperatuur de 20 °C bij lange na niet haalt (zoals ik toch wel een beetje vergenoegd lees in de Telegraaf). Want zeg nou zelf: het is natuurlijk niet dat ik het ze in Nederland niet gun, maar je geniet toch dubbel van je vakantie als je weet dat de weersvoorspellingen thuis 'even wat minder gunstig zijn'.

Goed, het eerste smoesje om te gaan lopen heb ik dus al genoemd: de hoge temperatuur. Maar toch heb ik na een paar dagen de stoute (trim)schoenen 's-morgens vroeg maar eens aangetrokken en tegen Dymph gezegd dat ik een uurtje later wel weer terug bij de tent zou zijn. Maar anderhalf uur later was ik er nog niet en begon Dymph al te denken dat ik verdwaald was; en na twee uur haalde ze dingen in haar hoofd als de nierenmafia, of nog erger. Waar ze geen rekening mee gehouden had, en ik trouwens ook niet, was dat ik behalve een trimmer ook een natuurliefhebber ben.

Want ik was nog geen kilometer het Spaanse achterland ingelopen of ik zag al een hop. En dan bedoel ik niet iemand van

Hoppenbrouwers uit Spoorndonk, maar een vogel, de *upupa epops* voor de kenners. Vaak genoeg op een plaatje gezien met zijn

kuif en zwart-wit gestreepte vleugels en nu dus in het echt, ik heb wel vijf minuten staan kijken. Een stukje verder heb ik even stilgestaan bij een veldje met artisjokken en een mandarijnenboomgaardje. Na een zandpad ingelopen te zijn zag ik tegen een bosrand opeens iets kleurigs voorbijvliegen. Ik er naar toe gelopen, want er zaten er nog meer had ik al gezien. Na een tijdje geduldig wachten achter



een boom kwamen de vogels weer terug en het bleken, zoals ik thuis pas met zekerheid wist, bijeneters te zijn. De bijeneter komt voor in Zuid-

Europa en is een bontgekleurd vogel met een sierlijke vlucht, die in de lucht op insecten jaagt. Na weer ongeveer twee kilometer lopen (ik

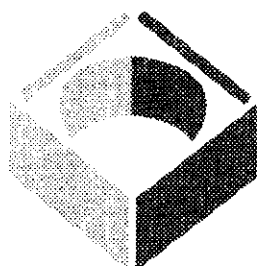
begon zowaar wat te zweten) kwam ik langs een paar bomen die ik niet kende( en nog niet trouwens). Het was een boom met langwerpige bladeren en een bast die in lange repen losliet van de stam. Later stond ik nog even te kijken naar bloeiende vetplanten, zoals je ze bij ons alleen in het klein in de vensterbank ziet staan, bij rijstvelden (want rijst verbouwen ze hier ook) met daarin kleine witte reigers en bij nog andere vogeltjes die ik zo vlug niet kon





autobedrijf  
**DE LEEST**

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



**FRANKEN**  
INSTALLATIEBEDRIJF



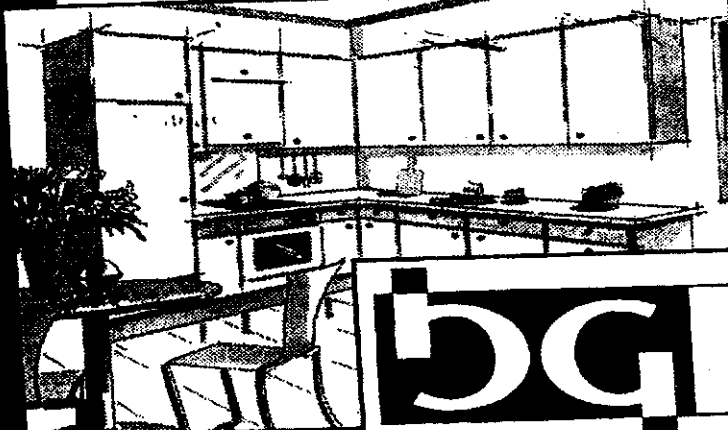
- Gas
- Water
- C.V.
- Loodg. werken
- Elektra

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!



**KEUKENCENTRUM  
Bart de Groot**

Spoordonkseweg 73 Spoordonk (bij Oirschot) Tel. 0499-550666  
Openingstijden: ma. t/m do. 10.00-18.00 u. vr. 10.00-20.00 u. za. 10.00-15.00 u.

**Friterie d'n Heuvel**

*Waar brabantse gastvrijheid nog heel gewoon is!!!*

Kortenaarlaan 34 Oirschot Tel. 0499-572 572

**SPRINGER  
&  
VAN RIJT**

**PANDGAT 3A  
SPOORDONK  
TEL. 57 58 21**

**Frans  
Rijnen**  **technisch  
installatie  
buro b.v.**

*Totaal installateur / Waarborg installateur*

*Electra / Beveiliging /  
Gas / Water /  
Sanitair / Dakwerk /  
Centrale verwarming /  
Mechanische ventilatie*

*Kanaalstraat 34  
Postbus 104  
5688 ZJ Oirschot  
Telefoon 0499 57 22 66  
Fax 0499 57 48 75*

herkennen. Toen ik nog een keer een hop zag, dacht ik dat het onderhand maar weer eens tijd zou zijn om naar de camping terug te gaan (een horloge had ik niet om). Maar welke richting was die ook al weer uit?

Ik was zoveel zijweggetjes ingeslagen om weer iets moois en aparts te zien, dat ik dát niet meer wist. Dus wat Dymph op ongeveer datzelfde moment dacht (dat ik verdwaald was), klopte dus ook wel. Ik ben op een gegeven moment maar één bepaalde richting op blijven lopen en om een lang verhaal kort te maken: bijna twee en een half uur nadat ik vertrokken was, kwam ik doodmoe en met een dorst als een paard weer bij de tent en bij een doodongeruste (en later ook kwade) Dymph terug.

Ik wilde in die vakantie nog 'n keer gaan lopen, maar ik mocht de harde weg niet meer af. En om te lopen langs zo'n drukke verkeersweg waar de auto's langs je heen razen is ook niets aan en nog gevaarlijk ook, dus het is toen bij die ene keer gebleven. Ik heb me verder maar bezig gehouden met zwemmen en snorkelen met de kinderen, met lezen (vier dikke pillen) en naast me een koud pilsje of een glaasje sangria, met wandelen door leuke stadjes en wat je zoal meer op vakantie behoort te doen.



Hardlopen is leuk, maar dan wel op bekend terrein waar je niet afgeleid wordt door natuurschoon en de weg kwijt raakt op onbekende weggetjes.

adiós,

Frans van Bommel

P.S. Trouwens, van onder een parasol op de Spaanse stranden is ook genoeg natuurschoon te bewonderen!





# Feest voor de Atletiek Vereniging Oirschot «SPIKE»

1985 □ 2000

Σατєρδαγ 21 οκτοβєρ

Het is zover. De AVO bestaat 15 jaar en dat gaan we vieren en hoe !

➤ Middag programma van 13.00 tot 17.00 op ons eigen veld:

Voor klein en groot, een spelprogramma, waarin verschillende teams, om de eer gaan strijden. De teams zullen uit "volwassenen en jeugd" bestaan.

➤ Voor de "jeugd" van 17.30 tot 20.00 in de Stapperij "Frites met":

Om ca 17.30, wordt de jeugd verwacht in de Stapperij aan de Spoordonkseweg 80, waar zij op "frites met" wordt getrakteerd. Verwacht wordt dat zij daar of op eigen gelegenheid, of begeleid door ouders, naar toe kunnen komen.

Om 20.00 is dit deel afgelopen en moet de jeugd opgehaald worden.

➤ Avond programma vanaf ca 20.30 eveneens in de Stapperij:

D.J. Bas van Weert zal voor aangename dansmuziek zorgen.

Tegen betaling van een entree van slechts fl. 15.00 per persoon, zijn de drankjes en de "pinda's" geheel vrij.

Aangezien er afspraken gemaakt moeten worden, wordt U verzocht, voor het middag en/of avond programma vóór 24 september uw formulier(en) in te vullen en aan één van de volgende personen af te geven: Tiny v.d. Ven, Tineke v.d. Heuvel, Bert van Hoof.

Onderstaande personen geven zich op voor het middag "spelprogramma":

---



---



---



---

Onderstaande personen gaan mee feestvieren en betalen tegelijkertijd fl. 15.00 per persoon voor dit festijn:

---



---



---



---





## Adviseur.

Succesvol ondernemen is een kwestie van de juiste beslissingen nemen op de juiste momenten. Natuurlijk laat u zich hierbij adviseren. Maar dan wel op maat, en niet met stapels ondoordringbare rapporten. Bij ABAB houden wij van die persoonlijke, nuchtere en eenvoudige aanpak. Maar wél professioneel, waarbij u terug kunt vallen op de gecombineerde specialistische kennis van onze

## Adviseur.

accountants, belastingadviseurs, juristen en adviseurs op het terrein van onder andere management, milieu, lonen, automatisering en mediation. Neem eens contact met ons op, en ontdek het verschil tussen een adviseur en een adviseur. ABAB Best, Bosseweg 45, 5682 PE Best, telefoon (0499) 33 97 77, fax (0499) 33 97 00, internet [www.abab.nl](http://www.abab.nl), E-mail [info@abab.nl](mailto:info@abab.nl).

# ABAB

ACCOUNTANTS - BELASTINGADVISEURS - JURISTEN

PROFESSIONEEL IN ALLE EENVOUD

ABAB heeft kantoren in: Alphen Beneden-Leeuwen Best Bladel Boxmeer Breda Deurne Gemert Goes Groningen Helmond 's-Hertogenbosch Hulst Oisterwijk Oostburg Oosterhout Oss Roosendaal Someren Terneuzen Tilburg Uden Valkenswaard Veghel Veldhoven Waalwijk Wanroij Wijchen

# 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)



## JEUGD

### Gebiedsfinale COMPETITIE KERKRADE 17-06-00 JONGENS JUNIOREN D

ONDERDEEL	NAAM	PREST.	PLTS	PUNTEN
4 x 80m estafette	Niek Traa	48.87 sec	8e	414
	Robbert vd Kerkhof			
	Maarten Oppers			
	Erik v Agt			
80m sprint	Niek Traa	12.15 sec	11e	447
80m horden	Robbert vd Kerkhof	17.77 sec pr	15e	214
1000m	Maarten Oppers	3.33.91 min	6e	456
Hoog	Erik v Agt	1.25 m	7e	426
Ver	Maarten Oppers	3.78 m	7e	374
Kogel	Bart Noijen	7.49 m	6e	393
Discus	Niek Traa	19.94 m	4e	306
<b>TOTAAL</b>	<b>AVO</b>		<b>7e</b>	<b>3030</b>

### Gebiedsfinale COMPETITIE KERKRADE 17-06-00 JONGENS JUNIOREN C

ONDERDEEL	NAAM	PREST.	PLTS	PUNTEN
4 x 100m estafette	Joost vd Heuvel	53.77 sec	6e	571
	Maikel Roefs			
	Martijn vd Ven			
	Dennis Geboers			
100m sprint	Dennis Geboers	12.73 sec	6e	708
100m horden	Maikel Roefs	21.85 sec	15e	270
800m	Joost vd Heuvel	2.45.70 min	15e	422
Hoog	Maikel Roefs	1.45 m	6e	582
Ver	Joost vd Heuvel	3.88 m	9e	394
Kogel	Bartjan de Leest	8.74 m pr	7e	460
Discus	Martijn vd Ven	25.78 m pr	5e	408
Speer	Dennis Geboers	31.60 m	3e	520
<b>TOTAAL</b>	<b>AVO</b>		<b>8e</b>	<b>4335</b>

### Wedstrijden jeugd septlokt (en andere activiteiten)

2 sept	*Best	Meerkamp	pup
3 sept	Veldhoven	Open Kemp. kamp.	jun BCD
10 sept	*Boxtel	Meerkamp	pup+jun CD
10 sept	Someren	Baanwedstrijd	jun CD
16 sept	Etten Leur	Brabantse Competitie Finale	J pup ABC
16/17 sept	Venray	Meerkamp	pup + junBCD
16 sept	Vught	Meerkamp	jun CD
23 sept	Helmond	Baanwedstrijd	jun CD
24 sept	*Oirschot	Clubkampioenschappen	jeugd
1-2 okt	Best	Meerkamp	jun
13t/m15 okt	Eersel	Kamp-weekend	jeugd
21 okt	Oirschot	Feestmiddag	jeugd
29 okt	*Boxtel	Sparrenbosloop	jeugd

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

\*\*Competitiewedstrijden: Als het enigszins kan iedereen meedoen.

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

-Kijk voor de complete lijst baanwedstrijden op de uitgereikte wedstrijdkalender.

UITSLAG Nationale Grasbaan Kamp. **MONNICKENDAM** 24/25-06-00 PUPILLEN

	40m	hoog	bal	ptn	pl	600m	pl
<b>M pup mini</b>							
Anne v Heerebeek	7.9 pr	0.75	12.84 pr	705	1e	2.47.66	2e
Laura Hoogers	8.6	0.70	10.04	512	5e	2.49.20	3e
<b>J pup mini</b>							
Teun Derks	8.3 pr	2.41 pr	13.46 pr	697	3e	2.38.09 pr	3e
Erwin Timmermans	8.2 pr	2.35 pr	10.11 pr	630	7e	2.50.35 pr	8e
<b>J pup C</b>							
Bram Derks	7.9 pr	2.54	25.30	957	7e	2.28.47	6e
Maikel vd Moosdijk	7.2 pr	2.98	10.17	932	8e	2.24.40 pr	3e
René der Kinderen	8.3	2.59	19.40	822	11e	2.37.37 pr	13e
Tjeu v Heerebeek	8.2	2.05	10.09	574	21e	-	-
<b>M pup B</b>							
Karin Timmermans	6.6	1.10	16.85	1284	1e	2.05.91 pr	1e
Sanne Derks	6.9	1.10	19.60	1268	2e	2.17.63	3e
<b>J pup B</b>							
Jeroen Hoogers	7.4 pr	2.84 pr	16.75	989	10e	2.43.39	25e
Gijs Noijen	7.9	2.75	24.41	986	11e	-	-
Sander v Esch	7.7	2.66	14.81 pr	873	18e	2.19.01 pr	6e
Rick de Bresser	7.9	2.59	13.48	789	24e	2.35.73	18e
<b>M pup A 1</b>							
Geertje vd Wal	10.6	1.05 pr	15.12	989	10e	4.11.60	8e
Tess vd Heuvel	10.7	0.95	9.82	802	21e	4.09.35 pr	6e
Esther der Kinderen	11.4	0.95	12.26	767	22e	3.53.96 pr	4e
<b>J pup A 1</b>							
Thijs v Heerebeek	10.0	3.40	18.89 pr	1154	14e	4.28.05	25e
Rob v Agt	10.5	3.05	18.26	1000	20e	4.06.77	14e
Luc vd Ven	12.2 pr	2.77 pr	16.73	718	33e	4.39.90	32e
<b>M pup A 2</b>							
Janske vd Wal	9.4	1.20	26.22 CR	1423	1e	4.02.57	3e
Linda Timmermans	10.2	1.00	13.27 pr	968	16e	4.09.44	4e
Ellis de Bresser	10.5	-	18.89	684	32e	-	-
<b>J pup A 2</b>							
Thieu Wevers	10.4	3.56	27.91 pr	1247	9e	3.29.32	2e
Joost Noijen	10.6	3.15	26.04	1104	14e	4.21.95	14e
Jeroen der Kinderen	11.1	2.78	22.83 pr	931	18e	4.31.48	17e
Jan Matheeuwsen	12.0	2.46	13.85	631	25e	5.00.68	23e

 UITSLAG Baanwedstrijden **GEMERT** 01-06-00 JUNIOREN

categorie	naam	Onderdeel	prestatie	ptn	plts
M jun D	<b>Lonne v Esch</b>	60m	9.9 sec		
		Ver	3.34 m		
		Hoog	1.10 m		
		60m horden	13.8 sec		
		Speer	8.88 m pr		
<b>TOTAAL</b>				<b>1234</b>	<b>8e</b>
M jun D	<b>Carolien v Hout</b>	60m	10.7 sec		
		Ver	3.11 m pr		
		Hoog	1.20 m pr		
		60m horden	17.0 sec		
		Speer	13.40 m		
<b>TOTAAL</b>				<b>1080</b>	<b>9e</b>



**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*

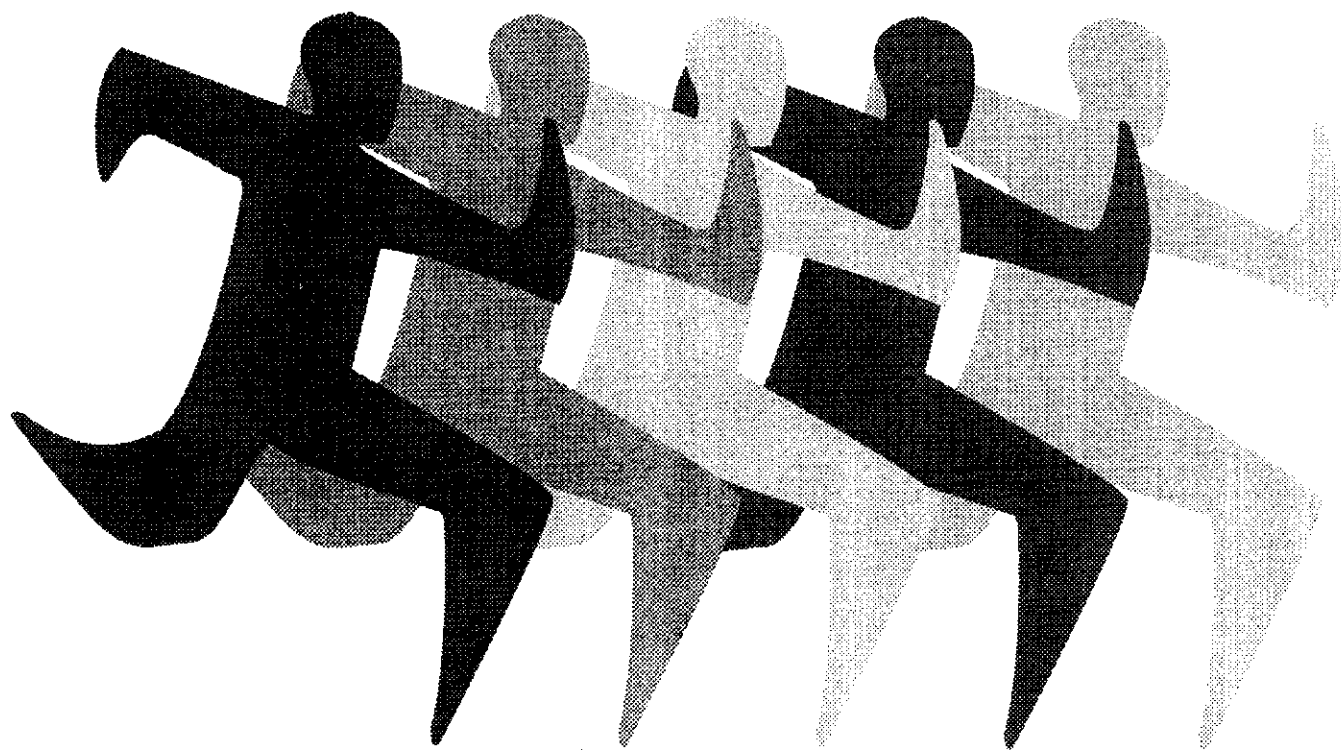
**Klein ongelukje?**

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*

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



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

**040-2515152**

**UITSLAG Nationale Grasbaan Kamp. MONNICKENDAM 24/25-06-00 JUNIOREN**

categorie	naam	Onderdeel	prestatie		plts	
M jun D	<b>Lonne v Esch</b>	60m	9.87 sec pr	serie	4e	
		1000m	3.53.44 min		14e	
		Ver	3.07m		45e	
	<b>Dieuwertje Matheeuwsen</b>	Hoog	1.10m			23e
		60m	10.92 sec	serie		6e
		Ver	2.08m			57e
		Hoog	0.90m			36e
		Kogel	4.44m pr			43e
		80m	12.23 sec	serie		1e
	J jun D	<b>Niek Traa</b>	80m	12.33 sec	½ fin.	4e
			1000m	3.42.68 min		10e
			Ver	4.07m pr		6e
<b>Jurgen vd Berg</b>		Hoog	1.20m			5e
		80m	13.57 sec	serie		5e
		1000m	4.11.11 min			23e
<b>Sander v Hooff</b>		Speer	17.03m			22e
		1000m	3.39.48 min			8e
		Ver	3.71m			8e
<b>Erik v Agt</b>		Hoog	1.15m			11e
		Speer	29.61m			2e
		1000m	3.47.65 min			12e
<b>Robbert vd Kerkhof</b>	Ver	3.61m			12e	
	Hoog	1.10m			18e	
	Speer	21.06m pr			11e	
<b>Bart Noijen</b>	Ver	3.62m			11e	
	Hoog	1.20m			5e	
	Kogel	8.67m pr			3e	
<b>Rian Oppers</b>	Speer	27.31m pr			3e	
	Hoog	1.40m pr			1e	
	Kogel	6.82m			11e	
M jun C	<b>Rian Oppers</b>	Speer	15.94m		25e	
		80m	11.72 sec	serie	2e	
		80m	11.85 sec	½ fin.	5e	
J jun C	<b>Martijn vd Ven</b>	Ver	4.07m		9e	
		Hoog	1.50m		2e	
		Kogel	9.97m		2e	
<b>Dennis Geboers</b>	100m	15.05 sec	serie		4e	
	Ver	4.13m			19e	
	Kogel	8.10m			13e	
<b>Joost vd Heuvel</b>	Speer	28.74m			8e	
	100m	12.93 sec	serie		1e	
	100m	12.89 sec	½ fin.		3e	
<b>Maikel Roefs</b>	Hoog	1.35m			14e	
	Kogel	10.35m pr			5e	
	Speer	36.13m pr			2e	
<b>Maikel Roefs</b>	100m	15.41 sec	serie		7e	
	1500m	5.09.65 min pr			11e	
	Ver	3.27m			41e	
<b>Maikel Roefs</b>	Hoog	1.30m			20e	
	Hoog	1.50m			6e	
	Kogel	7.11m			20e	



vervolg M jun B	<b>Grasbaanspelen</b> <b>Janneke Oppers</b>	100m	15.84 sec	serie	5e
		Hoog	1.30m		6e
		Kogel	8.22m		15e
		Discus	16.06m		22e
J jun B	<b>Lonneke Aarts</b>	100m	17.18 sec	serie	7e
		800m	3.16.52 min pr		10e
		Discus	12.95m		26e
		Ver	5.58m		4e
		Hoog	1.65m		2e
V sen	<b>Rudy v Belkom</b>	Discus	27.29m		4e
		Ver	4.60m		11e
		Hoog	1.60m		4e
		Kogel	11.02m		1e
		Discus	28.09m		3e
V 35	<b>René vd Ven</b>	100m	15.36 sec <b>CR</b>	serie	7e
		Ver	3.87m		10e
		Kogel	8.03m		8e
		Speer	17.48m		11e
M sen	<b>Anja v Heerebeek</b>	800m	2.46.74 min		3e
		Kogel	7.89m		3e
		Speer	19.18 m <b>CR</b>		4e
M 40	<b>Peter Derks</b>	100m	14.44 sec	serie	8e
		Ver	4.05m		28e
		Kogel	7.23m		38e
M 50	<b>Pieter v Esch</b>	100m	14.76 sec	serie	3e
		100m	14.67 sec	fin.	7e
		400m	67.74 sec	serie	3e
		Ver	3.70m		8e
	<b>Rini Roefs</b>	100m	13.86 sec	serie	2e
		100m	13.92 sec	fin.	3e
		5000m	19.23.05 min		7e
		Discus	17.34m		8e
<b>Theo v Griensven</b>	Kogel	6.14m		8e	
	Discus	15.77m		9e	
	100m	15.04 sec	fin.	3e	
	400m	68.78 sec	fin.	1e	
	Kogel	6.49m		8e	
<b>Martien vd Ven</b>	Discus	23.85m <b>CR</b>		4e	
	Ver	4.67m <b>CR</b>		1e	
	Kogel	6.77m		7e	
	Discus	19.02m		7e	
<b>Harry vd Ven</b>					

# Karin Timmermans & Sanne Derks

## nr. 1 en 2

### Op Brabants Kampioenschap

PROFICIAT DAMES





- AUTOBELETTERING
- REKLAMEBORDEN
- STICKERS / SPANDOEKEN
- RAAMBELETTERING
- TEVENS ONTWERP LOGO'S
- ETALAGE VERZORGING

LAZARUSBOCHT 8A OIRSCHOT  
TEL 0499-574494 FAX 0499-574358



**Informatiecentrum  
Derde Wereld/Wereldwinkel  
Oirschot**

**Je koopt niet iets, je koopt het van iemand!**

Door het kopen van kunstnijverheid en levensmiddelen ben je niet alleen solidair met de 3e wereld, maar het is ook een effectieve vorm van ontwikkelingssamenwerking.

Bij de produkten is informatie over het land van herkomst en over de produkten zelf.

Verder is er nog informatiemateriaal aanwezig in de vorm van uitleenboeken over verschillende landen en gratis tijdschriften.

U vindt ons aan de Rijkseisstraat 5a.  
Telefoon 0499-571174

Openingstijden:  
Dinsdag t/m Vrijdag van ..... 09.30 tot 12.00 uur  
en van.... 13.30 tot 16.30 uur  
Zaterdag van ..... 10.00 tot 16.00 uur



**spoordonks  
handelshuis**

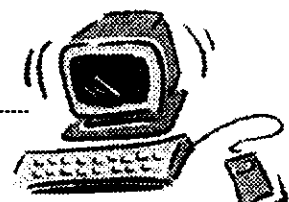
**COMPLEET WONEN**

- \* Meubelen (grote meubeltoonzalen)
- \* Vloerbedekking
- \* Gordijnen - Vitrage

Spoordonkseweg 90  
OIRSCHOT  
Telefoon 0499 - 572944

**SCS**

van de Schoot Computer Service



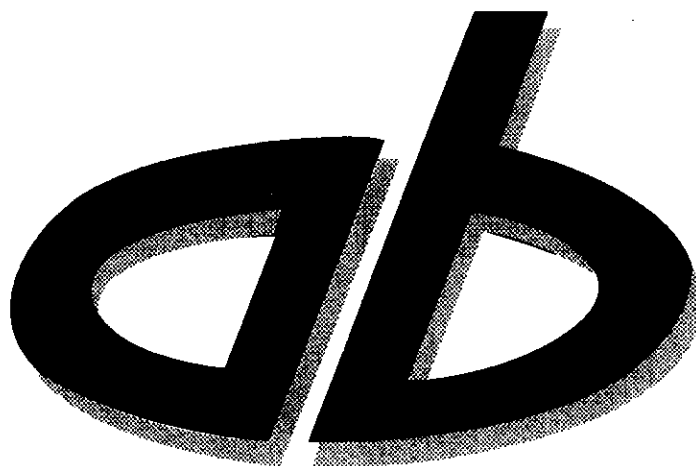
Garstakker 19  
5688 PH Oirschot  
Tel/Fax 0499 575399  
E-mail mschoot.scs@tip.nl

*Uw adres voor:*

***PC's, Printers,  
Ondersteuning,  
Internet.***

***Hewlett Packard  
Connect Reseller  
Advanced Power Dealer***

# De dealer met de beste service uit de regio!



**AUTO BONGERS**  
/ OIRSCHOT /

De Stad | A  
Tel. 0499 - 571 505



**UITSLAG Meerkampen BEST 01/02-05-00**

cat.	naam	Onderdeel	prestatie	ptn	plts
J jun C	<b>Dennis Geboers</b>	100m	12.2 pr		
		Ver	4.88		
		Kogel	9.78		
		Hoog	1.55 pr		
		100mh	17.2 pr		
		Discus	33.19 pr		
		Speer	32.21		
		1000m	3.22.3 pr		
		<b>TOTAAL</b>	<b>8-kamp</b>		<b>4629 pr</b>
J jun C	<b>Maikel Roefs</b>	100m	14.0 pr		
		Ver	4.38		
		Kogel	6.88		
		Hoog	1.55		
		100mh	21.9		
		Discus	20.16 pr		
		Speer	21.40		
		1000m	3.55.9		
		<b>TOTAAL</b>	<b>8-kamp</b>		<b>3272</b>
J jun C	<b>Martijn vd Ven</b>	100m	14.1 pr		
		Ver	4.11		
		Kogel	7.66		
		Hoog	1.30 pr		
		100mh	21.9 pr		
		Discus	24.15		
		Speer	25.77		
		1000m	3.58.7		
		<b>TOTAAL</b>	<b>8-kamp</b>		<b>3184 pr</b>
M jun C	<b>Rian Oppers</b>	80mh	14.7		
		Hoog	1.55		
		Kogel	10.63		
		150 m	21.0		
		Ver	4.58 CR		
		Speer	22.91 pr		
		600m	1.58.2		
<b>TOTAAL</b>	<b>7-kamp</b>		<b>3493</b>	<b>4e</b>	
J jun B	<b>René vd Ven</b>	100m	13.0 pr		
		Ver	5.24 pr		
		Kogel	11.14		
		Polshoog	2.10 pr		
		110mh	19.4 pr		
		Discus	26.78		
		Hoog	1.72		
		Speer	43.60		
		1500m	4.55.3 pr		
<b>TOTAAL</b>	<b>9-kamp</b>		<b>3991 pr</b>	<b>6e</b>	





<b>vervolg</b>	<b>Meerkampen Best</b>						
J jun B	<b>Rudy v Belkom</b>	100m	12.2	pr			
		Ver	5.49				
		Kogel	8.48				
		Polshoog	-				
		110mh	16.9	pr			
		Discus	29.84				
		Hoog	1.69	pr			
		Speer	25.79				
		1500m	5.19.2	pr			
	<b>TOTAAL</b>	<b>9-kamp</b>			<b>3742 pr</b>	<b>7e</b>	
M jun B	<b>Janneke Oppers</b>	100mh	20.3				
		Hoog	1.41	CR			
		Kogel	-				
		200m	-				
		Ver	3.67				
		Speer	18.74				
		800m	-				
	<b>TOTAAL</b>	<b>7-kamp</b>			<b>1283</b>	<b>11e</b>	

### UITSLAG Baanwedstrijden GEMERT 01-06-00 PUPILLEN

<b>J pup C</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>kogel</b>	<b>ptn</b>	<b>pl</b>	<b>600m</b>	<b>pl</b>
Maikel vd Moosdijk	7.4	3.02	5.70 pr	1131	2e	2.21.4 pr	3e
Teun Derks	8.0 pr	2.43 pr	4.57	833	5e	2.34.3 pr	4e
Bram Derks	8.0	2.51	4.22	824	6e	2.18.5 pr	2e
Tjeu v Heerebeek	8.2	2.40	4.31 pr	778	7e	2.37.4	6e
Robin vd Moosdijk	8.3	2.18	3.26	636	8e	2.40.4	7e
<b>M pup C</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>kogel</b>	<b>ptn</b>	<b>pl</b>	<b>600m</b>	<b>pl</b>
Anne v Heerebeek	7.8 pr	2.59	4.18 pr	870	1e	2.39.5 pr	2e
Laura Hoogers	8.4 pr	2.38 pr	3.85	709	3e	2.50.0	3e
<b>J pup B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>kogel</b>	<b>ptn</b>	<b>pl</b>	<b>1000m</b>	<b>pl</b>
Jeroen Hoogers	7.5	3.03 pr	3.94	992	4e	4.35.5	6e
Sander v Esch	8.1	2.98 pr	4.62 pr	932	6e	3.59.6	3e
<b>M pup B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>kogel</b>	<b>ptn</b>	<b>pl</b>	<b>1000m</b>	<b>pl</b>
Karin Timmermans	6.6	3.69 pr	4.98	1383	1e	3.39.8 CR	1e
Sanne Derks	6.8	3.71 CR	5.53	1378	2e	3.58.9 pr	3e
<b>J pup A</b>	<b>60m</b>	<b>Hoog</b>	<b>kogel</b>	<b>ptn</b>	<b>pl</b>	<b>1000m</b>	<b>pl</b>
Thijs v Heerebeek	9.6 pr	1.25 pr	6.57 pr	1470	4e	4.31.5	6e
Thieu Wevers	10.0 pr	1.05	6.47	1256	8e	3.22.5 CR	1e
Pieter Schelle	11.8	1.05 pr	4.07 pr	872	14e	5.05.6 pr	8e
<b>M pup A</b>	<b>60m</b>	<b>Hoog</b>	<b>kogel</b>	<b>ptn</b>	<b>pl</b>	<b>1000m</b>	<b>pl</b>
Linda Timmermans	10.2	0.95	4.39 pr	1017	5e	4.09.2	4e

### UITSLAG VAKANTIELOOP BIEST-HOUTAKKER 09-08-00

**J pup A** 2000m Thieu Wevers **1e pl** 7.42 min

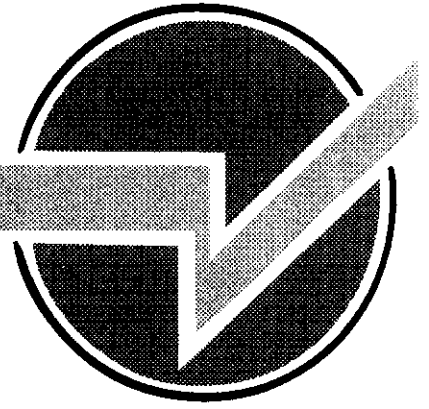
### UITSLAG BRABANTSE KAMPIOENSCHAPPEN PUPILLEN STEENBERGEN 19-08-00 QLMZJR

<b>J pup C</b>	<b>40m</b>	<b>hoog</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>ptn</b>	<b>pl</b>	<b>600m</b>	<b>pl</b>
Maikel vd Moosdijk	7.5	0.85	3.31 pr	15.36	1263	11e	2.26.8	13e
Bram Derks	8.1	0.90	2.62	23.63	1180	16e	2.20.4	8e
<b>M pup B</b>	<b>40m</b>	<b>hoog</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>ptn</b>	<b>pl</b>	<b>1000m</b>	<b>pl</b>
Karin Timmermans	6.8	1.10	3.71 pr	4.85	1749	1e	4.00.1	2e
Sanne Derks	7.0	1.10	3.61	5.49	1730	2e	-	
<b>J pup B</b>	<b>40m</b>	<b>hoog</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>ptn</b>	<b>pl</b>	<b>1000m</b>	<b>pl</b>
Gijs Noijen	8.2	1.00	3.09 pr	4.66	1283	21e	-	
<b>M pup A</b>	<b>60m</b>	<b>hoog</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>ptn</b>	<b>pl</b>	<b>1000m</b>	<b>pl</b>
Janske vd Wal	9.2	1.20	4.06	6.92	2049	4e	4.16.8	21e
<b>J pup A</b>	<b>60m</b>	<b>hoog</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>ptn</b>	<b>pl</b>	<b>1000m</b>	<b>pl</b>
Joost Noijen	10.5	1.25	3.55	7.22	1804	18e	-	
Thijs v Heerebeek	10.0	1.10	3.90	6.30	1780	19e	4.54.7	35e



**van de VEN Verzekeringen**

**VOOR SERVICE EN VERTROUWEN**



**Betrouwbaar advies**

**Vlotte schadebehandeling**

**Bereikbaar buiten kantooruren**

**Hypotheken**

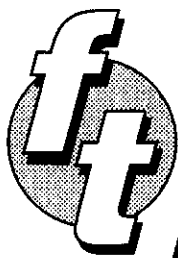
**Financieringen**

**Sparen**

**Nieuwstraat 4    5688 BE Oirschot    0499-572706**



- **Thermisch binden**  
voor een perfect gebonden  
boek met de mogelijkheid  
om later pagina's te  
vervangen
- Kopiëren tot A3  
(formaat 297 x 420 mm)
- Lamineren tot A3  
(plastificeren van belangrijke  
documenten, zoals b.v.:  
diploma's of getuigschriften)
- Ponsbinden  
(inbinden van verslagen e.d.)
- Badges  
(naambadges met bretelclip)
- Clubbladen
- Programmaboekjes
- Feestgidsen
- Circulaires
- Reclamefolders  
etc., etc.



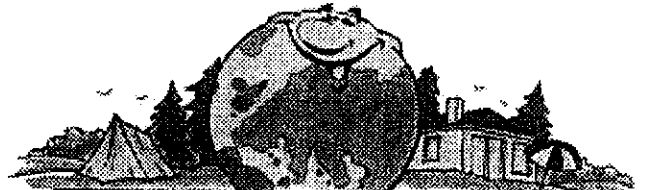
**print**

de schutter 21,  
5688 vh oirschot  
telefoon 0499 55 06 54  
e-mail: f.teurlings@chello.nl

*Uw clubblad is door ons verzorgd*

Camping Latour - Oirschot  
[www.latour.nl](http://www.latour.nl) te dichtbij

Zoek de camping of  
bungalowpark van uw keuze op  
Internet bij:



**[www.holiday.nl](http://www.holiday.nl)**

Meer informatie bij Hans Latour  
Tel. 0499 - 55 00 85  
Fax 0499 - 57 37 42  
e-mail: [info@holiday.nl](mailto:info@holiday.nl)

**UW SPORT • ONZE SPORT**

**UW ZORG • ONZE ZORG**

**HYPOTHEKEN  
PENSIOENEN**

**VERZEKERINGEN  
BELEGGINGEN**

**ADMINISTRATIES**

**OP MAAT GESNEDEN ADVIES**

**a s m i**

**UW SPORTIEVE ADVISEUR:  
TON VAN DER SANDE**  
ROOTVEN 82, 5066 AX MOERGESTEL  
TELEFOON 013 - 513.1795

de »SPIKE«      hallo wij zijn karin en sanne



wij zijn zaterdag 19 augustus naar de brabantse-  
kampioenschappen geweest  
we moesten naar steenbergen dus bestwel ver.  
we hadde kogel ver sprint en hoog en op het  
laast de 1000 meter.

wij willen de trainers en ook tiny bedanken voor  
de goede training en de goede hulp van tiny.  
want we hebben de eerste en tweede plaats ge-  
haald.

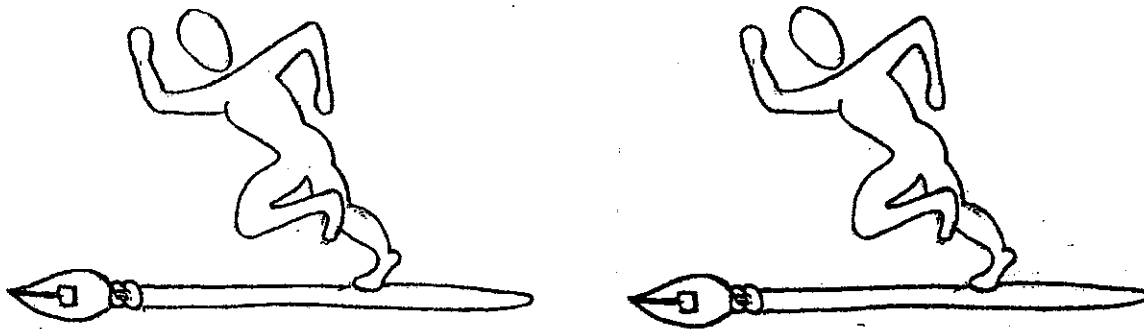
en karin heeft ook nog de tweede plaats gehaald  
met de 1000 meter.



het was een warme dag.  
het was erg spannend wie er zou winnen.  
hetwas een leuke dag geweest en op het laatst  
krege we nog een ijsje.  
toen was de prysuitreiking dat was erg spannend.  
ze noemde de eerste 5 op.  
op de 5de plaats wies thomas op de 4de plaats  
lisa en opde 3de plaats elisa blom.  
en toen werd het heel spannend toen werd af-  
geroepen sanne derks 2de plaatsen karin timmer-  
mans eerste.  
we hadden een hele mooie beker en karin twee.  
kijk maar op de foto.

veel sport groetjes van      sanne derks en karin timmermans.





## HALLO JEUGDLEDEN VAN AV OIRSCHOT EN HUN OUDERS!!

Daar zijn we weer! Na een welverdiende vakantie is iedereen gelukkig weer gezond terug. Dat is altijd een heel fijn iets. Zoals dat Veldhovens jongetje tijdens een trainingskamp van PSV... we moeten er niet aan denken...

Toen we terug kwamen uit Kenya vond ik warempel bij de post een paar verslagen en de Pen van Maikel. Heel hartelijk dank, jongens, want zo kan ik de jeugdrubriek van de nieuwe jaargang van de Spike meteen vullen. Zelfs een paar mopjes zijn erbij. Ik hoop dat deze stukjes in de Spike betekenen dat we een jaar vol met leuke jeugdigheden tegemoet gaan. Schrijf of teken maar gerust...dan wordt de Spike alleen maar nog leuker om te lezen!!

Over tekenen gesproken...wie ontwerpt een nieuw logo (tekeningetje) voor de Jeugdrubriek.? Het tekeningetje dat hierboven staat, en ook die van de Pen, is al een aantal jaren oud en ik zou het heel fijn vinden als iemand van de jeugd een tekening maakt die we dan maandelijks gebruiken voor deze bladzijden. Heel veel succes!!

In deze Spike staat al een verslag over onze reis naar Kenya. Ik wil er alleen nog aan toevoegen dat het echt een hele bijzondere ervaring is om in een totaal ander werelddeel te zijn. In Kenya hebben we enorm veel meegemaakt, heel veel dieren gezien, de prachtige natuur bewonderd, maar we zijn vooral erg onder de indruk geraakt van het projekt voor AIDS-wezen,-weduwen, en andere getroffen. En toch.....de kinderen spelen gelukkig gewoon hun spel (bijna alles op blote voeten), dansen en lachen en geven ons de hele dag handen en glimlachjes. Ook in dit stukje wil ik iedereen heel hartelijk danken voor de bijdrage in het doosje in de kleedkamer van AV Oirschot.

Er wordt duidelijk zeker en vast heel goed werk gedaan met al het geld dat via acties wordt opgehaald!!! De kinderen hebben misschien heel weinig materiaal, haast geen kleding, een school waarvan je denkt dat het stallen zijn, maar ze lachen hun (onzekere) toekomst tegemoet. En wij kunnen helpen die toekomst voor hen iets lichter te maken. Jongens en meisjes: een heeeel goeoeoeoed tweede seizoenshelft tegemoet en tot de volgende Spike. Enne...schrijven of tekenen. hé ?!!

Christianne



# 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)

# C1000 kwaliteit.

## Een doorlopend succes



C1000

**C1000 Edward Hamers**

Gasthuisstraat 59  
5688 AW Oirschot

## De Uitblinkers



## Gebr. Vullings

Autobedrijven  
Opel / M.A.N.

Oirschot/Opel tel: 0499 - 572325

Best/M.A.N. tel: 0499 - 374145



### Nog een verslagje over Monnickendam...

Vrijdag 23 juni vertrokken we met ± 80 personen naar de grasbaankampioenschappen in Monnickendam.

Zaterdag 24 juni werden de spelen geopend d.m.v. een helikopter met daarin de hoofdrolspeler uit de serie Kees & Co.

Om half 12 moest ik kogelstoten en behaalde ik de finale. In de finale eindigde ik op de 3<sup>o</sup> plaats.

's Middags moest ik speerwerpen. Hiermee kwam ik ook in de finale en daarmee behaalde ik ook de 3<sup>o</sup> plaats. Op zondag moest ik verspringen en hoogspringen. Dit ging minder.

We gingen in totaal met 27 medailles richting Oirschot.

Ondanks het slechte weer, was het een leuk kampioenschap. Iedereen bedankt!!

Robbert



### Een paar mopjes van Maikel en Robin:

- Pietje is heel verdrietig, zijn hondje is weggelopen. Zijn vader heeft een idee: we zetten een advertentie in de krant.  
Dan snikt Pietje: "Dat helpt niet, mijn hond kan niet lezen!"
- Jantje komt thuis. Hij is boos. "Wat is er gebeurd?" vraagt zijn vader. Boos zegt Jantje: "De buurman heeft met z'n raam mijn bal stuk gemaakt!"
- Een jongen komt op school. Zijn hoofd zit in het verband. Meester: "Wat is er met jou gebeurd?" Jongen: "Ik ben door een wesp gestoken."  
Meester: "Dan hoeft toch niet heel je hoofd in het verband?"  
Jongen: "Toch wel, vader sloeg hem met de schop dood!"



### Beste jeugdleden!!!!!!

Zaterdag 1 juli gingen we naar Gemert.

Het eerste onderdeel was hoog, daar had ik 0.95 gesprongen.

Ik kan 1 meter springen, maar dat lukte die zaterdag niet.

Het tweede onderdeel was sprint. Ik was eerste in mijn serie.

Ik had met sprint 10.2 gelopen. Dat was een nieuw p.r.

Als derde onderdeel was: Kogel. Daar had ik ook een p.r., dat was 4.39, en ik kan 4.36.

Het laatste onderdeel was het moeilijkst: het was de 1000 meter.

Ik was 4<sup>o</sup> met de 1000 meter en ook 4<sup>o</sup> met de meerkamp. Toevallig hé!!!!???

Doeeoeoeoei!!!! Groetjes van Linda Timmermans.



**ATLETEN VAN DE MAAND:**

Maikel van de Moosdijk: omdat hij als vrij jong lid van onze club nu al mee mocht doen met de Brabantse Kampioenschappen in Steenbergen. Elders in dit clubblad staan de uitslagen van Maikel!

Linda Timmermans: omdat zij in Gemert (1 juli) liet zien dat ze enorm vooruitgaat. Zowel bij de meerkamp als bij de 1000 meter vierde worden is een felicitatie waard!!!



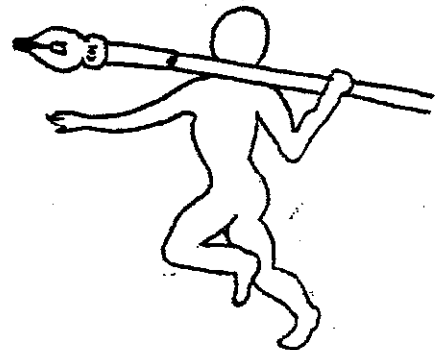
KARIN en SANNE

VAN HARTE GEFELICITEERD  
Met de EERSTE en TWEEDE  
PLAATSEN bij de BRABANTSE  
KAMPIOENSCHAPPEN  
Op 19-8-2000.

Hallo! Ik ben Maikel van de Moosdijk en ik ben 7 jaar.  
Ik zit al bijna een jaar op atletiek en ik vind het leuk.  
Ik ben mee naar Monnickendam geweest. Het was niet zo'n mooi weer.  
En 's morgens moesten we om 7 uur eten in de grote tent.  
Ik was achtste met de meerkamp en derde met de 600 meter.  
En mijn broertje Robin is ook pas lid geworden.

En nu geef ik de pen door aan: JEROEN HOOGERS.

GROETJES MAIKEL.





# 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:	Maarten Kaptein	Bestseweg 3a	5688 NP	0499-572472
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. Contactpersoon is Cees Verkooijen tel. 0411-621530	De recreantencommissie verzorgt de recreantentrainingen en de jaarlijkse loopcursus.
---	--

**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	



**ALGEMENE INFORMATIE AV OIRSCHOT-vervolg**
**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	
Maarten Kaptein	tel. 0499-572472	

**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 yóór 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
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
------------------	------------------

**Coördinator EHBO:**

Rianne van Beers	tel. 0499-571004
------------------	------------------

**Publiciteit:**

Henk van de Wal	tel. 0499-571174
-----------------	------------------

**Jury-coördinator: vacature**

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*

