

VAN DE VOORZITTER

De afgelopen weken waren goed gevuld met allerlei activiteiten. Binnen onze vereniging was er het nodige te doen. Maar ook werd er flink deelgenomen aan door anderen georganiseerde activiteiten. In mijn ogen de meest opvallende activiteit waar veel leden aan deelnamen was de Roparun. Tijdens de Pinksterdagen werd voor de eerste keer deelgenomen aan deze wedstrijd over 530 kilometer. De Oirschotse deelnemers kijken allemaal met veel plezier terug op deze geslaagde activiteit. Ik denk dat het Running Team Oirschot volgend jaar wel weer van de partij zal zijn. We zullen daar binnen Oirschot en binnen onze vereniging nog wel het nodige over horen.

Juni is traditiegetrouw ook de maand waarin wij onze jaarlijkse De Meeuw Jazzloop organiseren. Een van de jaarlijkse evenementen binnen onze gemeente met een zo groot aantal deelnemers. Dit jaar waren er circa 260 inschrijvingen. Wellicht door het wereldkampioenschap Voetbal waren er dit jaar iets minder inschrijvingen. Het warme weer had hierop wellicht ook enige invloed. Van de mensen die wel aan de start verschenen stapten een aantal voortijdig uit de wedstrijd. Als je al die toeschouwers rustig op een terrasje achter een drankje ziet zitten kan ik me daar wel iets bij voorstellen. Een persoonlijk record lopen was in deze omstandigheden toch uitgesloten.

Ook de jeugd was bij De Meeuw Jazzloop goed vertegenwoordigd. In de diverse categorieën vielen vele Oirschotse deelnemers in de prijzen. Hieruit blijkt maar weer dat er binnen onze vereniging nog veel talent aanwezig is.



De loopcursus werd op 14 juni afgerond. Helaas kon ik daarbij zelf niet aanwezig zijn. Veel van de deelnemers aan de loopcursus hebben die als heel positief ervaren. Inmiddels zijn dan ook vele cursisten gaan meedoen aan de trainingen van de recreanten op woensdag en zondag. Het is goed om te zien dat het hardlopen door het organiseren van de cursus bij vele mensen gaat leven. Ook goed voor de aanwas van leden binnen de vereniging. Maar zeker ook goed voor de mensen zelf die daardoor fitter zijn en meer uit het leven kunnen halen. Ik hoop dat wij ze nog lang in ons midden mogen hebben tijdens de trainingen

Langzaam maar zeker komen we ook toe aan de vakantie. De eerste tekenen van de vakantie zijn vaak de vlaggen en tassen die je op diverse plaatsen aan de huizen ziet hangen. Vele jongelui op de scholen hebben hun studie met goed gevolg afgesloten. Tijd voor een feestje voor de geslaagden. Maar ook tijd voor een lange en welverdiende vakantie na zoveel jaren studeren. Over een paar weken gaan wij ons nagenoeg allemaal aansluiten bij die vakantievierende jongelui. Ik wens u daarbij allemaal een heel goed vakantie. Dat u mag genieten van de activiteiten die u gaat ondernemen. De een zal wellicht lui ergens in de warme zon aan een strand gaan liggen. Een ander zoekt het avontuur en de inspanning. Als u het allemaal maar naar uw zin hebt en mag genieten van hetgeen u onderneemt. Dan zien wij u allemaal over een aantal weken weer terug bij de diverse activiteiten van onze vereniging.

Tot ziens
Jan Kemps
Voorzitter van onze atletiekvereniging AVO



VAN DE REDACTIE

De "digitale" Spike.

Stap twee in de vernieuwing van De Spike is gezet, dit nummer is helemaal met de computer opgemaakt. Digitale opmaak geeft veel meer mogelijkheden. Hermien moest vroeger maar zien hoe ze de zaak in elkaar geplakt kreeg, ze kreeg alle mogelijke en onmogelijke formaten door elkaar geleverd. Nu kunnen we heel gemakkelijk een letter wat groter of kleiner maken, de afstand tussen de regels wijzigen, fouten in de tekst verbeteren (reken daar trouwens niet te veel op), tekst in kolommen opmaken (dat leest beter) en foto's of tekeningen tussenvoegen.

Het redactieteam wil tot een blad komen met meer informatie, met meer foto's, dat door een betere afdrukkwaliteit prettiger leest. Dat kan niet in één keer, we doen dat in vijf stappen, zodat in november een geheel nieuwe Spike voor u ligt.

Maar we hebben daarbij wel hulp nodig. Graag ontvangen wij verslagen van wedstrijden, trainingen en eigenlijk alles wat je hebt meegemaakt, als het maar met atletiek te maken heeft. Ook foto's zijn welkom, het liefst digitaal. Wil je een foto of tekening geplaatst hebben waarvan je alleen maar een afdruk hebt, dan is dat overigens geen probleem. We maken er een digitale versie van en het origineel krijg je terug. Wie niet over internet beschikt, of niet precies weet hoe je een bestand of een foto verzendt, mag ook een diskette inleveren.

Er liggen nog veel meer mogelijkheden in het verschiet. Je zou De Spike, of gedeelten ervan, op de website kunnen zetten (in full colour!). We kunnen een DVD samenstellen met alle nummers en fotoreportages van een jaar (is daar belangstelling voor?). We kunnen later op verzoek nog een exemplaar extra afdrukken (b.v. voor een nieuw lid). We kunnen De Spike per e-mail verzenden naar bijvoorbeeld andere clubs, wat voorheen, gezien druk- en porto-kosten, te duur was.

En helemaal naar de Notel te fietsen om kopij af te leveren is niet meer nodig.

Het redactieteam

IN DIT NUMMER:

1. van de voorzitter
2. van de redactie
3. ledenadministratie
4. op een mooie Pinksterdag...
5. kort AVO-nieuws
6. marathon du Mont Saint Michel
7. marathon du Mont Saint Michel
8. marathon du Mont Saint Michel
9. uitslag De Meeuw Jazzloop
10. foto's De Meeuw Jazzloop
11. uitslagen
12. interne competitie
13. estafettepen, Sonja van Bommel
14. trainingsschema
15. wedstrijdkalender
16. hardloopcursus
17. Running Team Oirschot
18. Running Team Oirschot
19. Oirschotse wandelvierdaagse
20. Oirschotse wandelvierdaagse
21. Oirschotse wandelvierdaagse
22. programma wandelafdeling
23. jeugdpagina
24. jeugd, Jansdag
25. jeugd, Jansdag
26. jeugd, Jansdag
27. jeugd, Jansdag
28. jeugd, Jansdag
29. jeugd, Jazzloop waterpost-crew
30. jeugd, verslag avondwedstrijd
31. jeugd, agenda
32. jeugd, uitslagen
33. jeugd, uitslagen
34. jeugd, uitslag De Meeuw Jazzloop
35. jeugd, uitslagen
36. infopagina
37. infopagina
38. infopagina

DE LEDENADMINISTRATIE

De jarigen in juli...

1	Sanne Heijmans	MJC
2	Ingrid van der Schoot	VSE
3	Adrie van de Wal	M40
3	Joke Roosen	WAN
4	Martien van Geenen	M55
8	Paul Smolders	JJD
9	Jan van Oirschot	M40
10	Silvia Tempelman	V50
11	Anne Joosen	V50
18	Anthony Conijn	M50
19	Anne van den Boom	MPB
19	Ton Peeters	M40
20	Joos van Haaren	M55
23	Stan van Haagen	JPA
24	Karin Timmermans	MJC
25	Godelieve van den Heuvel	V45
27	Rob van Straten	JPM
28	Arja Oerlemans	V45
29	Rudy van Belkom	MSE

...en in augustus:

4	Jan Kempes	M50
4	Gerda van Oers	V55
5	Ger van Heesch	M45

6	Giel Peeters	JPB
6	Elly van Nunen	V40
8	Addi Smetsers	M45
9	Jeroen Hoogers	JJC
9	Mia Heijms	V55
11	Bram van Heerbeek	JJD
11	Mirjam van Hegten	V45
12	Jo van Genechten	WAN
13	Jari Wernaart	JPM
13	Hans van Hal	M40
14	Anja van Heerebeek	V40
15	Juul van Nunen	JPC
15	Kees Jansen	M55
17	Nina van der Pasch	MPM
18	Martien van de Ven	M55
19	Gerard van Overbeek	Wan
20	Antoinet van Esch	V45
20	Marietje Beekmans	WAN
22	Harry Pieschel	M45
24	Bert van Hoof	M55
25	Ton van Liempt	M60
28	Berti Smetsers	V50
29	Kim van Straten	JPB
30	Maarten Roozen	MSE
30	Mariëtte van Hout	Wan
30	Christianne van de Wal	Wan

Namens het bestuur van harte gefeliciteerd!

In verband met vakantie komen de aan- en afmeldingen in het volgende nummer van De Spike

DE AVO-WEBSITE

We hebben wat gesleuteld aan onze website. De rubriek PERSBERICHTEN is gewijzigd in NIEUWS. Dat geeft wat meer vrijheid bij de invulling. Wat we bijvoorbeeld doen is vermelden van de vertrektijd naar wedstrijden waar gezamenlijk heen wordt gereden.

Nu kunnen we niet alles weten, dus als er zo'n afspraak wordt gemaakt, meldt dat even via vanzelst-westland@chello.nl, dan zorgt de redactie dat het in de rubriek nieuws wordt opgenomen.

De volgende Spike:

**Het volgende nummer van De Spike ligt rond 1 september
in de brievenbus. Kopij inleveren vóór 20 augustus
(zie de adressen op de infopagina's)**

P r e t t i g e V a k a n t i e !

OP 'N MOOIE PINKSTERDAG...

Cees van de Schoot:

Op tweede Pinksterdag zouden we om 9.45 uur vanaf het postkantoor vertrekken naar een wedstrijd in Eersel. Om 9.39 uur stap ik in de auto en start hem om weg te rijden. Na 5 meter begint de auto te sputteren, gestopt en van de weg af geduwd en wat nu. Vlug maar de fiets uit de garage en weg. Om 9.47 uur aan gekomen bij het postkantoor: iedereen is al weg. Weer snel naar huis een jerrycan gepakt en snel naar de Shellpomp om benzine te halen en weer naar de Nieuwstraat. Benzine erin, maar er loopt meer ernaast dan erin. Vlug nog even een trechter zoeken en dan kun je met de trechter het klepje terugduwen en dan loopt de benzine in de tank. Starten en snel naar Eersel. Vlug even omkleden en daar staat Ad te vertellen dat hij alvast naar de start gaat. Hoe lang nog vraag ik, 5 minuten, prima dan kan ik mijn veters nog vast maken. Warm lopen was niet meer nodig, want dat was ik al. Bij de start maar meteen vooraan gaan staan en enkele rekoefeningen gedaan, ondertussen met Laurent de tijd afgesproken die we willen lopen: 1 uur 18. Enkele andere AVO-atleten naar voren gedirigeerd en daar viel het startschot al. Na een eerste km van 4.40 (iets te snel), daarna in een vlak tempo 5 km 24.13 - 10 km 48.35 - 15 km 1.13.50 en in 1.18.04 over de streep.

Anthony Conijn:

Tweede Pinksterdag, vandaag moet het gebeuren: in Eersel ga ik mijn p.r. op de 10 mijl aanscherpen. De eerste kilometers gaan

geweldig. Halverwege verlies ik de lopers vóór mij uit het zicht, maar ik voel het: ik ben in topvorm. Na 10 kilometer links af, de man die het verkeer moet regelen kijkt geïnteresseerd naar mijn soepele tred. Als ik het dorp in draaf, bekruipt me het onbehaaglijke gevoel dat er iets niet klopt: zowel vóór als achter me heb ik al een tijdje niemand meer zien lopen. Het 500-meterbord: 1 uur 4 minuten! Langzaam dringt de verschrikkelijke waarheid tot me door: ik ben verkeerd gelopen. Ik frommel mijn startnummer weg, sluip langs de finish en ga de rest van de club op staan wachten.

Nellie van Beers:

Ik zou 4 juni de Tweestedenloop in Tilburg doen. Ik reed 2e Pinksterdag 's-morgens om 9.00 uur naar Tilburg, naar het Tweestedenziekenhuis. Daar aangekomen was er niets of niemand te zien. Nog wat gewacht, niemand. Daarna gevraagd, bleek ik op de verkeerde parkeerplaats te zijn. Ik moest een stukje verder. Daar aangekomen niets of niemand te zien. Aan een mijnheer met hond gevraagd, waar deze loop was. Nou zegt hij, gisteren was het hier erg druk en alles afgezet. Ik begreep het al, ik was een dag te laat. Balend terug naar huis, mijn loopschoenen aangetrokken en toen maar de Mortelroute gedaan.

Ook iets leuks, verschrikkelijks of ontroerends meegemaakt met hardlopen? Deel het met anderen, zet het op papier en laat ons ook eens lachen / huiveren / huilen. Stuur je verhaal naar een van de redactieleden (zie info-pagina's)

AUTORIJSCHOOL THEA DE JONG

Oirschot 0499-575331 / 0638758082

www.theadejong.nl

KORT AVO-NIEUWS

Op de website www.avoirschot.nl verschijnt regelmatig het laatste clubnieuws. Heb je een nieuwtje? Geef het door als het nog vers is aan vanzelst-westland@chello.nl

Laura Hoogers 2^e MJD bij Brabantse Kampioenschappen

Gemert, 28 mei. Onze junior Laura Hoogers behaalde in Gemert een fraaie 2^e plaats bij de Brabantse Kampioenschappen Meerkamp. Tevens zette zij een clubrecord op de 600 meter met een tijd van 1.49.67

Thijs van Heerebeek werd in zijn categorie (JJB) 13^e en Rob van Agt (JJB) 14^e

Drie clubrecords op de 1500 meter

Oirschot, 30 mei. Bij de interne competitie zijn op de 1500 meter 3 clubrecords gevestigd:

V50: Nellie van Beers in 6:05.3

M60: Ad van Zelst in 6:06.7

M65: Laurent Linssen in 6:15.0

Tweestedenloop: 2^e plaats M45 en clubrecord voor Ruud van Woensel

Tilburg, 4 juni. Een groot deelnemersveld en een prima organisatie bij de Tweestedenloop, met een flinke concurrentie in alle categoriën. Daar behaalde Ruud van Woensel toch maar mooi een 2^e plaats bij de M45, waarbij hij tevens een clubrecord vestigde. Zijn tijd op de 10 engelse mijl was 59:24.

Rabo Pinksterloop in Eersel levert clubrecord en 3 pr's op

Eersel 5 juni. Als opmaat voor de Jazzloop trokken een 8-tal AVO-ers naar Eersel, waar onder een stralende zon, maar niet te warm weer, de 10 engelse mijlen werden gelopen. Drie van hen wisten hun pr te verbeteren: Ad van Zelst (1:14:38), Laurent Linssen (1:18:46) en Silvia Tempelman (1:31:38). De tijd van Laurent Linssen betekent een clubrecord bij de M65.

Robbert van de Kerkhof 1^e bij polsstokhoogspringen in Tilburg

Tilburg, 5 juni. De Brabantse kampioenschappen individueel junioren A-B-C, georganiseerd door Attila waren een succes voor onze jeugd: 1^e plaats polshoog voor Robbert van de Kerkhof, tevens clubrecord JJA met 3,30 meter. Rob van Agt liep op de

400 meter een clubrecord JJB in 56.38 sec., hij werd 6^e in zijn categorie en Luc van de Ven stelde zijn pr scherper met de polsstok op 2,80 meter (5^e plaats JJB). Bart Noyen tenslotte behaalde een 4^e plaats bij het hoogspringen JJA met 1,70 meter.

Roparun: Running Team Oirschot maakt 't waar!

Rotterdam, 5 juni. Pinkstermaandag om 16.14 uur waren ze binnen, de mannen en vrouwen van het Running Team Oirschot, na een estafette van bijna 45 uur, afgelegd met een gemiddelde snelheid van 11,9 km/u. Een felicitatie waard!

Nina vde Pasch en Laura Hoogers winnaars bij de Jazz-jeugd-lopen

Oirschot, 10 juni. Het zeer hete weer was er de oorzaak van dat de opkomst bij de Jazzloop minder was dan voorgaande jaren, maar dat maakte Nina van de Pasch en Laura Hoogers niets uit: zij hadden toch wel gewonnen. Nina werd 1^e bij de meisjes 6 tm 8 jaar, zij liep de 800 meter in 2:50 min. en Laura won bij de meisjes 13 tm 15 jaar, ze deed 8:49 min. over 2400 meter.

Jack van Avendonk wint weer eens de Jazzloop, Nellie van Beers 1^e bij de V45

Oirschot, 10 juni. Het zeer hete weer was er de oorzaak van dat de opkomst bij de Jazzloop minder was dan voorgaande jaren, maar dat maakte Jack van Avendonk en Nellie van Beers niets uit: zij hadden toch wel gewonnen. Jack werd 1^e bij de Msen/M35, hij liep de 15 km in 0:50:49 uur en Nellie won bij de V45, ze deed 1:07:00 uur over dezelfde afstand.

Loopcursus afgerond: 12 talenten ontvangen certificaat

Oirschot, 14 juni. Na 20 x 5 kwartier hardlopen hebben 12 van de oorspronkelijk 14 deelnemers de loopcursus afgerond, een hoger percentage dan ooit. Voorzitter Mario Wiercx van de Stichting Atletiekbelangen Oirschot overhandigde de certificaten. De cursisten bedankten op hun beurt de trainers Cees van de Schoot en Toon de Croon. Tijdens de afsluitende koffie, waarbij ook veel AVO-leden aanwezig waren, werd nog gezellig nagebuurt en bleek dat de meeste deelnemers hun loopcarrière willen voortzetten als lid van de AVO.

KORT AVO-NIEUWS *(vervolg)*

Eerste plaats en clubrecord voor Rob van Agt in Gemert

Gemert, 13 juni. Het was snikheet bij de avondwedstrijden, maar de resultaten waren toch uitstekend. Rob van Agt werd fraai eerste op de 400 meter in 56.2 sec. en tweede op de 200 meter in 24.5 sec. De tijd op de 200 meter was ook een nieuw clubrecord.

Nellie van Beers en Cees van de Schoot lopen de Marathon du Mont Saint Michel

Frankrijk, 17 juni. Het spreekt natuurlijk tot de verbeelding om eens een marathon in het buitenland te lopen. Sinds 1988 vindt elk jaar in Bretagne de Marathon du Mont Saint Michel plaats, tussen het plaatsje Cancale en

het beroemde kloostereiland in de baai tussen Normandië en Bretagne. In zeer warm weer liep Nellie de 42,2 km in een nette 3:37:42 uur en werd daarmee 2^e in haar categorie, Cees deed er 4:37:41 over. De verhalen komen nog.

Ruud van Woensel 2^e M40 in Sint Oedenrode

Sint Oedenrode, 18 juni. Warm, warm, warm was het in Sint Oedenrode bij de Drie-O-Automatisering halve marathon. Er was een nieuw parcours uitgezet en daar behaalde Ruud van Woensel een mooie tweede plaats in een tijd van 1:19:42. Cees Koppen, die de overstap gaat maken naar de wedstrijdscategorie M50, verspilde zijn krachten niet bij de recreanten. Zijn tijd was 1:47:54

WEDSTRIJDVERSLAG

Marathon du Mont Saint-Michel

Op donderdag 15 juni zijn Cees en ik (Nellie) om 10.15 uur vanuit Oirschot naar het verre Frankrijk vertrokken, voor de marathon van Mont Saint-Michel. We zouden logeren bij de dochter van Cees, Melanie die in Bazouques la Berouge woont. Dit is een klein plaatsje en ligt niet zover van de start, zo'n 30km. De heenreis verliep voorspoedig en 's-avonds rond 18.30uur arriveerde we bij Melanie. Ik vond het best spannend, want ik ken haar vaag en haar man Jean en dochter Roxanne niet. Ook spreek ik geen woord frans. Gelukkig had ik me weer voor niets druk gemaakt, want het was een heel hartelijk welkom en ik voelde me gelijk thuis. Melanie liet me het huis zien en de kamer waar ik zou slapen. Cees moest genoeg nemen met een slaapplek in de caravan, die naast het huis stond. We zijn die avond heerlijk uit eten geweest, Cees, Melanie, Roxanne en ik. Jean was nog niet thuis van zijn werk, dus moest verstek laten gaan. Toen we terug kwamen van het eten was Jean inmiddels ook gearriveerd. Na kennis gemaakt te hebben en nog even wat nagepraat, was het bedtijd. Even iets tussendoor over het huis. Het is een soort langgevel boerderij, wat ze in Frankrijk Loungere

noemen en ligt heel landelijk, zo'n 3km buiten het dorp. Het huis is gekocht in 2001 en bestond toen uit een grote ruimte (schuur) en is grotendeels door Cees omgebouwd tot woning. Werkelijk prachtig. Er veel is veel oud materiaal hergebruikt en een schitterende schouw in verwerkt. Wie had dit achter Cees gezocht. Nu zijn ze aan de tuin begonnen, waarvan een gedeelte klaar is, maar omdat er ook zoveel om het huis ligt, duurt dit even.

De volgende ochtend, vrijdag 16 juni zijn Cees en ik eerst wat gaan loslopen in de bosrijke omgeving. Na gedoucht en te hebben gegeten was het plan om de startnummers in St.Malo te



WEDSTRIJDVERSLAG *(vervolg)*

gaan ophalen. Wat blijkt, ben ik mijn inschrijfbewijs vergeten. Gelukkig spreekt Melanie frans en heeft dit voor mij geregeld. We hadden startnummer 3610 voor mij en Cees 3611. Het bijzondere aan het startnummer was dat de roepnaam onder het nummer staat. Dit is leuk voor het publiek. Ook zat er bij ons startnummer een zwarte chip die we aan onze schoen moesten bevestigen. We zijn nog even over de beurs gelopen, deze is te vergelijken met Rotterdam en daarna naar het centrum van St.Malo gereden. St.Malo is een oud havenstadje met vele terrasjes. Hier vandaan vertrekken ook de boten naar Engeland en Jersey. Na koffie te hebben gedronken zijn we naar Cancale gereden, om te kijken waar de start voor de marathon is, zodat we hier de volgende dag niet hoefden te zoeken. In Cancale ook nog wat rond gelopen en een stokbroodje gekocht. Daarna hebben we de 1^e 15km van het parcours verkend en zijn we terug naar huis gereden. Het was heerlijk weer, dus hadden we tijd om in de tuin wat te lezen en kon Cees naar het Nederlands elftal kijken. 's- Avonds had Melanie een heerlijke maaltijd voor ons klaar gemaakt. Als voorgerecht kregen we artisjokken. Die had ik nog nooit op en wist ook niet hoe ik deze moest eten. Blaadje voor blaadje eraf halen, in een sausje dippen en dan met je tanden het achterste gedeelte eraf schrapen. Erg lekker. Het hoofdgerecht was een pastaschotel van kip. Een goede voorbereiding dus. Na de afwas nog wat gekletst en toen naar bed.

Zaterdag 17 juni, de dag van de marathon. Het is stralend weer, al veel te warm. We beginnen met het ontbijt. De marathon start pas om 17.00 uur, dus de hele dag ligt nog voorons. Cees stelt voor naar een meer in de buurt te rijden en daar een uurtje te wandelen. Dit meer ligt in een groot bos. Bij het meer aangekomen besluiten we om het meer te wandelen. Bij het meer kun je ook mountainbikes huren en met kleine bootjes over het meer varen. Ook stonden er paddestoelen met afdrucken en tangetjes erin. Wat bleek, je kon hier ook een oriënteringsloop doen en dan met zo'n tangetje de kaart merken. Verder in het bos kwamen we allemaal kabels en dikke touwen tegen, die op verschillende hoogte waren gespannen. Eerst

dachten we dit is iets van de scouting, maar even later kwam er een groepje van 4 personen aan. Zij hadden een speciale touwbroek aan met daaraan haken. De instructeur liet zien wat de bedoeling was. Zij moesten zich vast klikken en dan zich verplaatsen van het ene plateau. Dit soms lopend over plankjes of zwevend over grotere afstanden. Ook ging je steeds hoger, ik denk wel tot zo'n 17 meter. Na een tijdje toch maar weer doorgelopen. Zijn we bijna bij de auto, is Cees zijn sleutels kwijt. Na even denken herinnert hij zich dat hij deze op het tafeltje heeft gelegd, bij dat touwengedoe. Dus moesten we het hele eind terug. Gelukkig ze waren gevonden en afgegeven. Konden we toch met de auto naar huis. Daar aangekomen geluncht en nog een uurtje op bed gerust. Cees ging in de tuin zitten lezen. Om 14.00uur ging ik mijn tas pakken. Tot mijn grote schrik zie ik dat ik de verkeerde schoenen bij heb. Ik had dacht ik mijn oude marathonschoenen en een paar nieuwe schoenen in de tas gedaan, maar de marathonschoenen bleken andere oude te zijn. Na beraad met Cees besloten om de nieuwe schoenen te proberen. Om 14.30 uur naar Cancale gereden. Melanie en Roxanne gaan mee, maar ook een vriendin van Melanie met dochtertje. Het is al aardig druk op de weg. In Cancale aangekomen de auto geparkeerd en naar een groot veld gelopen waar we ons hebben omgekleed en onze kleding voor naderhand in een zak hebben gedaan en afgegeven. Om 16.30



uur nemen we afscheid van onze supporters, die we later in Mont Saint-Michel weer zouden zien en naar de start gelopen. We hadden besloten heel rustig van start te gaan en zijn in het startvak van 3.30 uur gaan staan. Voor de start gingen een paar vuurpijlen de lucht in en konden we weg. Overal langs de weg stond veel publiek, tientallen orkestjes met originele Bretonse muziek, een dansgroep in klederdracht en een groep hoornblazers. De eerste 25 km was mooi asfaltweg, daarna kregen we een soort schelpen, gruispad en daarna slechte ongelijke

WEDSTRIJDVERSLAG (vervolg)

asfaltweg. Wat me ook opviel waren de zeer goed verzorgde verzorgingsposten. Hier kon je glucosedrank, flesjes water, sinaasappel, rozijnen, gedroogde abrikozen, stukje mueslireep en banaan pakken. Ook heb ik een tijdje met een Amerikaanse meegelopen en wat gepraat. Het ging zeer moeizaam met me, maar mijn schoenen vielen mee. Vanaf de 25 km heb ik echt lopen vechten met mezelf. Het



enige wat me op de been hield was de medaille van de marathon te verdienen. Bij de 32 km heel even gewandeld, maar gelukkig kon ik me weer oppeppen om te gaan lopen. Het ging toen ook weer wat beter. Bij de 38 km kon ik de Mont Saint-Michel bijna aanraken, maar er kwamen nog 4 moeizame kilometers. Gelukkig stond er veel publiek en de laatste kilometers waren net als bij de Tour de France, een smal stukje weg met links en rechts publiek. De laatste 100 meter gingen over een rode loper. En toen de finish, eindelijk in 3.37 uur. Wat een lijdensweg, maar ik had de medaille. Alles deed zeer en ik dacht niet gaan zitten, maar in beweging blijven. Toen was het wachten op Cees. Hij was van plan 4 uur te lopen. Het werd 4.15 uur, 4.30 uur, nog geen Cees. Een keertje naar toilet geweest, de kledingzak opgehaald maar nog

geen Cees. Eindelijk daar was Cees na 4.37 uur. Al bij al een zware marathon, niet zo best getraind, erg warm 27 graden, weinig wind en slecht wegdek. Maar we hebben het gered. Het was inmiddels 22.00 uur en zijn naar de rest gelopen. Die hadden voor ons als verrassing een mooie grote foto van de Mont Saint-Michel. We zijn naar de parkeerplaats gelopen om snel naar huis te gaan, maar eerst werden we nog verrast met een schitterend groot vuurwerk als afsluiting. Toen we weg wilden rijden was het een chaos. Ik denk dat zeker zo'n 1000 auto's van de parkeerplaats naar een eenbaans weg moesten. Het heeft ons zeker 1½ uur gekost. Rond half een 's-nachts waren we thuis. Snel gedoucht en toen toch nog maar een heerlijk glaasje wijn gedronken. Dat hadden we wel verdiend. En toen naar bed.

De volgende ochtend tassen gepakt en om 10.30uur weer vertrokken naar Nederland. Onderweg geregeld gestopt om onze benen wat te rekken en te strekken. Na een voorspoedige reis waren we 's-avonds om 19.30uur weer in Oirschot.

Al bij al een zeer geslaagd uitstapje, erg gezellig, een zeer gastvrij verblijf gehad bij Melanie, Jean en Roxanne.

Het is geen mooie marathon wat betreft de natuur of zo, maar wel zeer goed geregeld.

Ik ga mij verhaal beëindigen want het is eigenlijk al veel te lang. Ik ben zeker dingen vergeten, maar jullie zullen op de training nog wel wat details horen.

Groetjes Nellie

Tactiek bij de Olympialoop

In deze wedstrijd in Eindhoven, een halve marathon in twee ronden, werd ik na ongeveer 19 kilometer een paar keer ingehaald door een zware vent van een jaar of 40. Telkens als hij me gepasseerd was viel zijn snelheid terug en ging ik er weer voorbij. Toen hij er weer aankwam dacht ik: "bekijk het, ik blijf gewoon plakken, kijken wie dat wint". Hij blaasde en snoof als een ouwe locomotief, maar ik wist van de eerste ronde dat er nog een hellinkje aan zat te komen en dacht: "daar gaat het gebeuren". Even later kwam dat viaduct in zicht en naast me hoorde ik een verbijsterd: "verdomme, een viaduct". Hij viel stil en ik heb hem niet meer gezien.

Ad van Zelst

Bestuurslid AVO spoorloos

Eersel, 5 juni. Bij de Pinksterloop in Eersel is Anthony een verkeerde weg ingelopen en sindsdien niet meer signaleerd. Wel duiken af en toe berichten op van een hardloper met een baard en een verwilderde uitdrukking op zijn gezicht, die is waargenomen in het bosgebied tussen Lommel en Neerpelt. Zoekacties hebben niets opgeleverd en zijn inmiddels gestaakt. Jammer, het was een goeie vent.

UITSLAG DE MEEUW JAZZLOOP

10 juni 2006

20^e DE MEEUW JAZZLOOP, OIRSCHOT

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
3 km	Bart Noyen		Mrecr.	0:12:02			14,96
	Linda Timmermans		Vrecr.	0:16:16			11,07
	Joke Bullens		Vrecr.	0:16:50			10,69
6 km	Ronald van de Vondervoort		Mrecr.	0:27:59			12,86
	Leo Beelen		Mrecr.	0:29:30			12,20
	Cor van Boven		Mrecr.	0:33:04			10,89
	Marita van Hoof		Vrecr.	0:36:54			9,76
	Godelieve van de Heuvel		Vrecr.	0:38:56			9,25
9 km	Johan der Kinderen		Mrecr.	0:47:09			11,45
	Jeanne Kemps		Vrecr.	0:48:05			11,23
	Maarten Roozen		Mrecr.	0:49:00			11,02
	Hans van Hal		Mrecr.	0:49:00			11,02
	Vincent Klabbers		Mrecr.	0:49:50			10,84
	Anita Timmermans		Vrecr.	0:50:32			10,69
	Jeanne van Oirschot		Vrecr.	0:52:51			10,16
	Jan Joosen		Mrecr.	0:53:18			10,13
	Thea de Jong		Vrecr.	0:57:15			9,43
12 km	Ton Smetsers		Mrecr.	1:06:53			10,77
	Lenie Heijms		Vrecr.	1:07:37			10,65
	Twan Witlox		Mrecr.	1:08:04			10,58
	Silvia Tempelman		Vrecr.	1:09:08			10,41
	Henk van Kollenburg		Mrecr.	1:14:07			9,71
15 km	Ruud van Woensel	3 ^e	M45	0:55:23			16,25
	Henk van den Heuvel	2 ^e	M50	0:58:58			15,26
	Eric Aarts	2 ^e	Msen.	0:59:48			15,05
	Roland van Loon		Mrecr.	1:05:32			13,73
	Ton Peeters	5 ^e	M40	1:06:36			13,51
	Nellie van Beers	1 ^e	V45	1:07:00			13,43
	Henk van de Ven		Mrecr.	1:07:26			13,35
	Piet van Oirschot	6 ^e	M40	1:10:28			12,83
	Cees van de Schoot	10 ^e	M55	1:11:12			12,64
	Ad van Zelst	11 ^e	M55	1:11:52			12,52
	Cees Koppen		Mrecr.	1:12:47			12,37
	Bert van Hoof		Mrecr.	1:16:30			11,76
	Pieter Smits		Mrecr.	1:18:08			11,52
Adrie van de Wal		Mrecr.	1:25:16			10,56	



DE MEEUW JAZZLOOP



*Ruud, Ad, Cees,
Piet, Ton,
Nellie, Henk en Pieter
(foto's Jack van Poppel)*

UITSLAGEN

26 april 2006 HYPOTHEKER BEEKLOOP, EINDHOVEN (nagekomen uitslag)*

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
16 km	Cees Koppen			1:20:22			11,95

*trimloop, zelf geklokte tijd, geen klassering

4 juni 2006 TWEESTEDENLOOP, TILBURG

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
10 em	Ruud van Woensel	2 ^e	M45	0:59:22		cr*	16,26

* clubrecord, brutotijd 0:59:24 onder voorbehoud goedkeuring recordcommissie

3 juni 2006 41^e RABO PINKSTERLOOP, EERSEL

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
10 em	Cees Koppen	19 ^e	Mrecr.	1:14:26			12,98
	Ad van Zelst	6 ^e	M60	1:14:38	pr		12,94
	Ger van Heesch	28 ^e	Mrecr.	1:18:03			12,38
	Cees van de Schoot	9 ^e	M50	1:18:04			12,37
	Laurent Linssen	11 ^e	M60	1:18:46	pr	cr*	12,26
	Silvia Tempelman	11 ^e	Vrecr.	1:31:38	pr		10,54

8,5 km Jan Joosen trim 0:48:14 10,57

* clubrecord categorie M65 onder voorbehoud goedkeuring recordcommissie

5 juni 2006 ROPARUN 2006, PARIJS – ROTTERDAM (estafette)

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
530 km	Running Team Oirschot	132 ^e		44:32:00			11,90

17 juni 2006 MARATHON DU MONT SAINT MICHEL, FRANCE

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
42,2 km	Nellie van Beers	2 ^e	VF2	3:37:42			11,57
	Cees van de Schoot	425 ^e	VH2	4:37:41			9,08

18 juni 2006 DRIE-O-AUTOMATISERING HALVE MARATHON, SINT OEDENRODE

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
21,1 km	Ruud van Woensel	2 ^e	M40	1:19:42			15,88
	Cees Koppen		Mrecr.	1:47:54			11,73

Geef persoonlijke records, clubrecords en uitslagen die niet op www.uitslagen.nl staan zo snel mogelijk door aan Ad van Zelst (vanzelst-westland@chello.nl) voor publicatie op de AVO-website en in De Spike en de plaatselijke pers. Clubrecords zelf aanmelden bij Harry van de Ven (hven@chello.nl) vergezeld van een kopie van de uitslag.

NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN ATLETIEK SENIOREN

Weekend 8 en 9 juli

Twee dagen lang atletiek van het hoogste niveau! De Nederlandse kampioenschappen vormen een belangrijke wedstrijd in de aanloop naar de Europese Kampioenschappen die in augustus in Göteborg plaatsvinden.

Kogelstoter Rutger Smith (zilver op het WK 2005), Polsstokspringer Rens Blom (goud op het WK 2005) en meerkampster Karin Ruckstuhl (zilver op WK indoor 2006) zijn atleten die recent een medaille hebben behaald

op het internationale podium en zij gaan schitteren op het NK.

Toegangsprijzen: jeugd t/m 15 jaar gratis, volwassenen: dagkaart € 7,- / passe-partout € 12,-. Kaartverkoop aan de kassa van het Olympisch Stadion.

Voor meer informatie over: de jeugdclinics, de 1000 meter voor jeugd, de Internetprijsvraag, het NK-arrangement en andere nieuwtjes: www.nkoutdoor.nl

INTERNE COMPETITIE

DAMES 45 +	500m	punten	1500m	punten	10 km	3 km	5000m	totaal
Tineke v/d Heuvel	1.48.8	108.8	6.23.9	128.0				236.8
Nelly v Beers	1.56.9	116.9	6.05.3	121.8				238.7
Jozé v/d Burgt	1.47.3	107.3	6.36.4	132.1				239.4
Silvia Tempelman	1.48.0	108.0	7.01.5	140.5				248.5
Jeanne Kempes	1.57.9	117.9	6.55.1	138.4				256.3
Leny de Croon	1.58.7	118.7	6.56.8	138.9				257.6
DAMES 35 +								
Anita Timmermans	2.02.1	122.1	7.16.4	145.5				267.6
Marjon de Kort	2.01.3	121.3	7.29.0	149.7				271.0
Joke Bullens	2.01.7	121.7	7.34.9	151.6				273.3
Sonja v Bommel	1.54.1	114.1	-	161.6				275.7
DAMES SEN.+ JEUGD								
Karin Timmermans	1.35.0	95.0	6.11.2	123.7				218.7
Arianne Timmermans	1.46.2	106.2	6.13.9	124.6				230.8
Linda Timmermans	1.46.7	106.7	7.09.8	143.3				250.0
HEREN 60 +								
Wim Verhagen	1.52.2	112.2	6.26.3	128.8				231.0
Ad van Zelst	-	122.2	6.06.7	122.2				244.4
Laurent Linssen	-	122.2	6.15.0	125.0				247.2
HEREN 50 +								
Henk v.d. Heuvel	1.35.1	95.1	5.16.1	105.4				200.5
Piet v. Oirschot	1.31.1	91.1	5.33.8	111.3				202.4
Ad v Heerbeek	1.43.4	103.4	6.01.0	120.3				223.7
Erik v. Ingen	1.46.1	106.1	6.21.1	127.0				233.1
Cees v/d Schoot	1.48.9	108.9	6.18.5	126.2				235.1
Cees Koppen	-	118.9	6.03.0	121.0				239.9
Anthony Conijn	1.45.7	105.7	6.45.2	135.1				240.8
Pieter Smits	-	118.9	6.25.4	128.5				247.4
HEREN 40 +								
Gerrie Dijkstra	1.29.9	89.9	5.16.8	105.6				195.5
Piet Swaans	1.25.0	85.0	5.31.8	110.6				195.6
Ton Peeters	1.27.8	87.8	5.29.0	109.7				197.5
Henk v/d Ven	1.37.0	97.0	5.48.9	116.3				213.3
Hennie v. Rijt	1.34.9	94.9	6.07.1	122.4				217.3
Ger v Heesch	1.38.5	98.5	6.24.0	128.0				226.5
Roland vd Vondervoort	-	110.4	5.59.6	119.9				230.3
Harry Pieschel	1.40.4	100.4	6.33.4	131.1				231.5
Jac v. Heerbeek	-	110.4	6.03.5	121.2				231.6
Henk v Gerven	1.32.6	92.6	-	141.1				233.7
Hans v. Hal	1.38.0	98.0	-	141.1				239.1
HEREN SEN +JEUGD								
Eric Aarts	1.21.3	81.3	4.54.4	98.1				179.4
René v.d. Ven	1.23.7	83.7	5.38.3	112.8				196.5
Roland v. Loon	1.28.1	88.1	-	122.8				210.9

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

De tweede wedstrijd van de interne competitie werd door 34 leden gelopen en 8 mensen wisten hun tijd van vorig jaar te verbeteren. De volgende wedstrijd wordt aan de Montfortlaan gehouden bij de ingang van het klooster op **dinsdag 27 juni** a.s.

DE ESTAFETTEPEN (Sonja van Bommel)

Iemand zei tegen mij; “jij bent het haasje” en ik begreep niet wat hij daarmee bedoelde. “Zo snel ben ik toch ook niet”; dacht ik nog. Later werd het duidelijk toen ik hoorde dat ik de estafettepen kreeg. Ook ik had de pen al eens vaker weggegeven maar zal dat dus aan het einde van mijn verhaaltje nog een keer doen.

Ik ben Sonja van Bommel, getrouwd met Bas en heb drie lieverdje's van kinderen. De jongste Merle zit op atletiek, de heren Luuk en Fons zijn ook lid geweest maar hebben intussen voor een voetbalcarrière gekozen.

Ik loop al heel wat jaartjes mee bij de atletiek vereniging en doe dat met veel plezier. Lekker buiten, goed voor de conditie, ontspanning, beetje buurten enz. Soms moet ik me er wel heen slepen omdat ik moe ben of eigenlijk helemaal géén tijd of zin heb maar als ik me dan na de training weer helemaal fit voel maakt dat veel goed. Het is ook zo dat als je iets graag doet je daar op de een of andere manier wel ergens een gaatje voor kunt vinden.

Mijn laatste grote wedstrijd is de roparun 2006 geweest. Helaas niet als loper wat eigenlijk de bedoeling was maar als fietser. Door een stuntelige val had ik nog even een blessure opgelopen. Dit was enkele weken voor de loop. In het begin dacht men mij nog op te kunnen lappen, maar de klachten namen niet geheel af. De roparun, de non-stop estafette van Parijs naar Rotterdam heeft een lengte van 530 km. Er wordt heel wat van de lopers gevergd, vele kilometers heuveltjes, lopen in het donker en per loper toch 34 x 2 km. Vijf dagen voor vertrek heb ik na wat twijfelen de knoop doorgehakt en het besluit genomen niet te gaan lopen. Piet was reserve loper hij zou oorspronkelijk fietsen, hij ging dus lopen en ik op de fiets.

En mensen dit fietsen was mij uitstekend bevallen. Wat is er nou mooier om rustig fietsend de zon onder te zien gaan en het 's ochtends licht te zien worden met op de achtergrond een scala van fluitende vogeltjes, en dat in Frankrijk., België en Nederland.

Bijkomstigheid was wel dat het kaartlezen ook tot mijn pakket hoorde, 'n hele verantwoording

om zonder fouten de Coolsingel te gaan halen en de lopers dus zonder kleerscheuren door

Frankrijk, België en Nederland te loodsen. Op een klein foutje na was het gelukkig goed gegaan.

Een andere bijkomstigheid was dat v.a. Parijs de eerste 250 kilometer heuveltjes waren, van zacht glooiend tot flinke klimmen. Deze klimmen dat was werken hoor!, ik voelde me een echte v. Moorsel. Het kwam voor dat de loper sneller boven was dan de fietser, gelukkig bereikte ik wel telkens fietsend de top wat niet voor alle fietsers haalbaar was.

Het publiek onderweg was ook geweldig, zeker ook van andere team's. Ik heb menige wave zien en horen ontstaan langs de weg.

Onderlinge sfeer tussen de teams was goed, de roparun wordt een wedstrijd genoemd maar tenslotte gaan alle team voor het zelfde einddoel: “Een mooi bedrag over te kunnen maken voor onze zieke medemens en het halen van de eindstreep in Rotterdam.” Op enkele plaatsen die we passeerden was het een waar feest.

Meeste indruk op mij maakte toch wel het dorpje Zele in België. Het was fantastisch om daardoor te mogen fietsen. De route door het dorpje was gemarkeerd met honderden fakkels en leidde ons door de plaatselijke feesttent tussen het orkest en de feestgangers door.

Wat een feeststemming en een publiek.

Ook het publiek en de sfeer op de Coolsingel waren fantastisch en wat een ontlading kwam er bij ons team bij het bereiken van de finish.

Tja, na één jaar hier naartoe gewerkt te hebben was dat geweldig.- En het halen van de eindstreep - en het over kunnen maken van een mooi bedrag aan de roparun.

Tijdens onze feestavond van 23 juni as. Wordt het exacte bedrag bekend gemaakt.

Vele uren werk zijn hier aan vooraf gegaan. Maar met zo'n geweldig team en inzet van iedereen heb ik dat in elk geval graag gedaan. Rest mij nog de pen door te geven aan Johan der Kinderen. Johan is van alle markten thuis; Chauffeur van onze camper, trainer bij de jeugd en zelf ook een actieve loper. Hij weet vast wel iets te vertellen in de volgende spike.

Groetjes Sonja van Bommel



TRAININGSSCHEMA JULI – AUGUSTUS

juli		
ma	3	HL 50 min
di	4	3 a 4x / (1½-1-½ min) / I 95-100-105% / P 45 – 30” dribb. / Sp 5 min / HL / 15 min HL
wo	5	DL 2, 10 km
do	6	W-up / 8x750 m / I 105% / midden 15 min HL
vr	7	rust
za	8	Rustige DL 1 75 min
zo	9	Bosloop 75 min
ma	10	HL 50 min
di	11	6 a 8x 1 km DL 3 / p 1 min dribb / 15 min HL
wo	12	DL 2 12 km
do	13	W-up / 6x1000 m / I 105% zwaar / 15 min HL
vr	14	rust
za	15	Rustige DL 1 / 75 min
zo	16	Bosloop 60 min
ma	17	HL 50 min
di	18	5+5+5 min / I 80 – 90 – 95% / Sp 3 min dribb / 15 min HL
wo	19	DL 2, 14 km
do	20	W-up / 7x (350 + 350 m) I 95,105% licht / 15 min HL
vr	21	rust
za	22	Rustige DL 1 / 75 min
zo	23	Bosloop 50 min
ma	24	HL 50 min
di	25	6x3 min / I 95% / P 4 min HL / 15 min HL
wo	26	DL 2, 12 km
do	27	W-up / 7x750 m I 105% Midden / 15 min HL
vr	28	rust
za	29	Rustige DL 1 / 75 min
zo	30	Bosloop 60 min
ma	31	HL 50 min

augustus		
di	1	2x600 I 95% / 4x400 I 100% / 6x200 I 105% / 15 min HL
wo	2	DL 2, 14 km
do	3	W-up / 6x 1000m I 105% zwaar 15 min HL
vr	4	rust
za	5	Rustige DL 1 14 km
zo	6	Bosloop 50 min
ma	7	HL 50 min
di	8	5+5+5 min / I 80 – 90 – 95% / Sp 3 min dribb / 15 min HL
wo	9	DL 2 12 km
do	10	W-up / 8x (350 + 350m) I 95,105% licht / 15 min HL
vr	11	rust
za	12	Rustige DL 1 16 km
zo	13	Bosloop 40 min
ma	14	HL 50 min
di	15	6x3 min / I 95% / P 3 min HL / 15 min HL
wo	16	DL 2 14 km
do	17	W-up / 7x750 m I 105% Midden 15 min HL
vr	18	rust
za	19	Rustige DL 1 15 km
zo	20	Bosloop 50 min
ma	21	HL 50 min
di	22	12-10-8-6-4 min / I 90% / P 2 min / HL / 15 min HL
wo	23	DL 2 12 km
do	24	W-up / 6x 1000 m I 105% zwaar / 15 min HL
vr	25	rust
za	26	Rustige DL 1 18 km
zo	27	Bosloop 60 min
ma	28	HL 50 min
di	29	Interne competitie / 10 km / start 19.00 uur / bij de Paters
wo	30	HL 40 min
do	31	W-up / Conconitest ?? / 15 min HL

Trainingen: dinsdag 19:00 uur (clubtraining op de baan) / woensdag 19:00 uur (recreanten, 5 niveaugroepen, vanaf het kleine veld) / donderdag 19:00 uur (clubtraining op de baan) / zaterdag 9:00 uur (vrije trainingen, diverse groepen, vanaf het zwembad) / zondag 9:30 uur (recreanten, 5 niveaugroepen, vanaf het kleine veld)

Vakantie Op dinsdag en donderdag gaan de trainingen gewoon door, dat wil niet zeggen dat er altijd een trainer is. Van 16 juli t/m 6 aug. zijn Toon en Cees op vakantie.

De wekelijkse trainingen voor de Halve Marathon van Eindhoven (zondag 8 oktober) beginnen op **zaterdag 12 augustus** onder leiding van Henny van Rijt en Cees van de Schoot. Er wordt gelopen in verschillende niveaugroepen. Voor diegenen die zaterdag verhuurd zijn, start er ook een groep op **zondag 13 augustus** onder leiding van Ger van Heesch. Beide trainingen beginnen om 9.00 uur bij het zwembad en worden begeleid door een trainer. Ook rijden er fietsers mee voor de drank (zelf meebrengen). De schema's hiervoor zullen op de eerste trainingsdag worden uitgereikt.

Ook niet-leden van AVO zijn welkom, zij betalen per training 1 euro als bijdrage in de kosten.

WEDSTRIJDKALENDER JULI, AUGUSTUS en SEPTEMBER

<i>datum</i>	<i>plaats</i>	<i>evenement</i>	<i>hoofdafst</i>	<i>tijd</i>	<i>info</i>
Wo 5 juli	Zoutelande	Stratenloop	11,2 km	19:30u	www.dynamica-sport.nl
Do 6 juli	Wijk en Aalburg	Hardloopronde	10 km	20:00u	www.altenaroadrunners.nl
Wo 12 juli	Domburg	Stratenloop	10 km	19:30u	www.dynamica-sport.nl
Do 13 juli	Almkerk	Ronde van Almkerk	10 km	20:00u	www.altenaroadrunners.nl
Wo 19 juli	Westkapelle	Stratenloop	8,5 km	19:00u	www.dynamica-sport.nl
Wo 26 juli	Burgh Haamstede	Hotel Bom Bokaal	9,9 km	19:30u	www.avdeltasport.nl
Wo 2 aug	Vlissingen	Boulevardloop	7,2 km	19:30u	www.dynamica-sport.nl
Wo 9 aug	Biest-Houtakker	Vakantieloop	10 km	19:30u	www.uitslagen.nl/achil87
Wo 16 aug	Hapert	Rabo Centrumloop	10 km	19:30u	www.centrumloop.com
Za 19 aug	Best	Ronde v Naestenbest	10 km	19:30u	www.avgm.nl
Za 19 aug	Alphen	Stratenloop	10 km	18:30u	www.spiridon.nl/alphen
Za 27 aug	Baarle-Nassau	Het Bels Lijntje	10 km	18:00u	www.uitslagen.nl/avgloria
Di 29 aug	Oirschot, Paters	Interne competitie	10 km	19:00u	
Zo 3 sept	Tilburg	Tilburg Ten Miles	10 km	12:45u	www.tilburgtenmiles.nl
			10 em	14:15u	
Zo 3 sept	Beneden Leeuwen	Maas+Waalse Dijkenl	42,2 km	12:00u	www.dijkenloop.nl
			21,1 km	13:00u	
Za 9 sept	Bladel	Rabo Stratenloop	10 km	19:00u	www.no-limitsbladel.nl
Za 9 sept	Oisterwijk	Hertenloop	21,1 km	18:30u	www.tvo.flappie.nl
Zo 10 sept	Rotterdam	Fortis ½ marathon	21,1 km		www.fortishalvemarathon.nl
Za. 16 sept	Uden	Keienloop	21,1 km	16:30u	www.dekeien.nl
Zo 17 sept	Amsterdam	Dam tot Damloop	10 em	12:20u	www.damloop.nl
Zo 17 sept	Eindhoven	Airborne loop	15 km	11:00u	www.olympia.dse.nl
Zo 17 sept	Hilvarenbeek	Beekse Marathon	42,2 km	11:00u	www.achil87.nl
Zo 18 sept	Deurne	Halve Marathon	21,1 km	12:55u	www.av-lgd.nl
Zo. 24 sept	Oirschot, veld	Clubkamp. meerkamp			
Di. 26 sept	Oirschot, veld	Interne loopcompetitie	5 km	19:00u	aansluitend uitslag
Za 30 sept	Tilburg	Hart van Brabantloop	105 estaf	7:30u	www.hartvanbrabantloop.nl

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

2006

Zo 8 okt. Marathon Eindhoven
 Zo 15 okt. Marathon Amsterdam
 Zo 5 nov. Marathon New York
 Zo 12 nov. Valkenloop, Valkenswaard
 Zo 19 nov. Zevenheuvelenloop, Nijmegen

2007

Zo 15 april. Fortis Marathon Rotterdam
 Zo 13 mei. Praag International marathon
 Zo 6 nov. Marathon New York

ORIËNTERINGSLOOP ZONDAG 3 SEPTEMBER

Dit jaar houden we weer de oriënteringsloop waarvoor we alle leden willen uitnodigen.

De oriënteringsloop wordt gehouden op zondag 3 september, de start is in Oostelbeers bij de brandtoren aan de Dennendijk (richting Wintelre), vanaf 10.00 uur. De te lopen afstanden zijn 4 km of 8 km naar keuze, zowel voor lopers als wandelaars. Jeugdleden kunnen met ouders deelnemen. Beginners kunnen met ervaren oriënteerders meelopen, maar moeten deze wel zelf benaderen. Van leden die bij eerdere edities podiumplaatsen behaalden bij de lange afstand wordt verwacht dat ze alleen lopen. De organisatie is in handen van Frans van Bommel. Prijzen voor de eerste 3 per afstandscategorie.

Opgeven bij: Cees van de Schoot (0499-573276), Martien van de Ven (0499-574528) of Tiny van de Ven (0499-573143). Bij Martien en Cees kun je ook met vragen terecht.

DE HARDLOOPCURSUS

Op je tenen lopen, de kantjes eraf lopen, naast je schoenen lopen, een blauwtje lopen, in zeven sloten tegelijk lopen,....wat kun je allemaal bedenken wat met lopen te maken heeft. Heeeeel veel! Er is zelfs een loopcursus bedacht waar we vorige week woensdag ook nog eens een heus diploma voor gekregen hebben. Die hangt nu mooi te pronken naast mijn strikdiploma. En hoewel we sinds onze 1e wankle pasjes lang geleden al heel wat kilometers hebben afgelegd, wisten onze trainers Cees, Toon en Mario ons gedurende de cursus het nodige wat lopen betreft te leren. Rek- en strek oefeningen, de kniehef, hakken-billen, het pendelen, het afrollen van de voet, en ga zo maar door. Afgelopen zondag mochten we voor het eerst met de 'echte' lopers mee de wijde wereld in, en zo groot was mijn wereld in looppas nog nooit geweest. 10 weken geleden had ik niet geloofd dat me dat zou lukken, helemaal naar 's-



Heerenvijvers, een half uur en langer achter elkaar lopen. Ik moet toegeven de eerste 10 minuten brengen me nog wel elke keer aan het twijfelen, maar na de eerste rek- en strek oefeningen is het ergste leed geleden. Dan zijn de eerste grappen weer verteld en wordt het met de stramme spieren beter. Vervolgens een duurloop of wisselloop en de tijd vliegt voorbij. Voor je het weet, strompel je voldaan en bezweet weer richting het trainingsveld. Maar ook ik moet toegeven het gaat steeds beter.
I'm walking on sunshine.....

Diane van Heeswijk

P.S. Zou New York volgend jaar te hoog gegrepen zijn....??????



RUNNING TEAM OIRSCHOT

Het was ECHT SUPER

Wij kunnen er geen genoeg van krijgen en raken er niet over uitgepraat.

Over het alsmat heuvel – op gaan. Over de supporters op de Coolsingel met bloemen, spandoeken en bloemenkettingen. Over een stoplicht dat op rood bleef staan. Over het wisselen van de lopers op de fiets. En dan Gerrie niet bij kunnen houden want die liep veel harder heuvel op dan ik kon fietsen. (Over Huntelaar die Jong Oranje in de 43^e minuut op 2-0 bracht.) Over Marco Borsato die momenteel zeer hoog scoort met een nummer over de kleur van ons tenue.

Je zult er vast al wel iets van gehoord of gelezen hebben. De uitstraling heeft een leuk verslag gepubliceerd van het inwoner interview met Mari en Arja. Op de site www.runningteamoirschot.nl staat een verslag bij de rubriek “belevenissen”. En uiteraard heeft onze webmaster Ronald er ook vele foto’s op gezet. Ik heb het over het Pinksterweekend, Roparun ja, Roparun ja, Run.....

Hartverwarmend waren de reacties van familie, vrienden, ex-Roparunners, klanten, collega’s, leerlingen op school, en mensen die momenteel te maken hebben met de ziekte kanker of in het verleden hiermee geconfronteerd zijn. Een brok in je keel.

Op de site van de Roparun pronkt intussen het record bedrag van € 3.129.682,00 dat we met z’n allen hebben opgehaald voor kankerpatiënten. Een geweldige prestatie.!

Partners en families van de leden van Running Team Oirschot jullie kunnen trots zijn. Het heeft aardig wat tijd en energie gekost maar het is zeker niet voor niets geweest. Dankzij jullie support is het ons gelukt!

Misschien heeft een van jullie overigens prijs in de loterij. Door ons team zijn er loten verkocht waar een prijs op gevallen is..... Kijk snel op www.roparun.nl voor de uitslag.

Als deze Spike verspreid wordt, hebben we de “Met dank aan” barbecue borrel avond voor onze sponsors al achter de rug. Ook het benefiet concert van The Kolly Brothers en Savannah zit erop. In juli en augustus gaan we even op off.

De accu opladen, nieuwe ideeën opdoen en nagieten.

Waarschuwing: Spreek leden van Running Team Oirschot alleen aan als je tijd genoeg hebt. Ze zijn zo enthousiast dat ze niet weten wat ze het eerste vertellen moeten.

De beleving van deze Roparun is onvergetelijk! Een fantastische ervaring!

Fijne vakantie, Arja.



RUNNING TEAM OIRSCHOT

Roparun, achter het stuur.....

Dit is het verhaal van enkele belevenissen van de chauffeurs tijdens de Roparun 2006.

Dit is het verhaal van de herrie....

Op weg naar Parijs werd enkele keren geklaagd over het motorgeluid. Met name voorin bij de captain en de chauffeur, waren de mensen achterin moeilijk verstaanbaar. Bijna in Parijs aangekomen bleek waarom: een camper heeft geen 4 maar 5 versnellingen.....

Dit is het verhaal van de weinige slaap....

Er waren weinig momenten om te kunnen rusten. Die momenten die er waren moest je goed benutten. Daar het met vele personen in een camper nooit helemaal stil is (er werd gehoest, bomen werden omgezaagd, mensen draaiden zich om) moest je improviseren. Dus matrasje naar buiten in het gras onder de blote hemel, slaapzak erop en slapen. Uiteindelijk hebben we 2 keer ongeveer 1 uur geslapen.

Dit is het verhaal van het vastzitten....

De moeilijkheid voor de chauffeurs was om elke keer na precies 2 km de camper veilig neer te zetten om te kunnen wisselen van loper. Dit ging wonder boven wonder meestal goed op 1 keer na. Op een kronkelige weg buiten de bebouwde kom in een bocht naar rechts hadden we weer precies 2 km gereden. Zover we konden kijken was geen enkele parkeergelegenheid dus dan maar stilstaan in deze bocht, 2 wielen in de berm en wachten. Tijdens dit wachten hadden enkele passanten rare bewegingen gemaakt waarom we juist op dit punt moesten stoppen. Er volgde ook nog een wedstrijdcommissaris die ons duidelijk maakte dit niet nog eens te doen. Na de wissel wilden we weer snel wegrijden en werd het gaspedaal fors ingetrapt. Echter de verwachte beweging vooruit werd omgezet in een langzame beweging naar onderen. We zaten vast; geen beweging meer in de camper.....

Hoe het kwam weten we nog niet maar binnen een minuut stopte er een Belg met een forse 4 x 4 pick-up. "Zal ik helpen?" "Ja, graag!". Onze vriend koppelde de camper aan zijn auto en weer een minuut later reden we weer. "Ahwel, bedankt zulle".

Dit is het verhaal van het plasje....

We hebben geen technische problemen gekend. Op een gegeven moment lag er wel een plasje vloeistof onder de radiator van de camper. Of dit kwam door een lekkage of door de overloop is nooit bekend geworden.

Dit is het verhaal van de omleiding....

Op het laatste traject, ongeveer 30 km voor de finish werden we geconfronteerd met een onwillige organisatie. We werden met de voertuigen tegengehouden en teruggestuurd door een wedstrijdcommissaris op een plaats waar we volgens het routeboek mochten komen; lopers en fietsers mochten wel verder. Op dat moment was er koortsachtig overleg in de camper; "Alle lopers op de fietsen" was de 'order' van Ton. De protesten daarna bij de commissaris hielpen niet ondanks onze verhalen dat we enkele weken eerder via de mail over dat traject gecommuniceerd hadden met de wedstrijdleider en we toestemming hadden om daar te rijden. "Mag ik dat mailtje dan even zien, want dat bestaat niet!", was zijn commentaar..... Veel tijd konden we niet besteden want een en ander hield in dat we vele kilometers via de snelweg moesten omrijden waar op dat moment file stond. Na veel stress haalden we 3 kwartier later de lopers weer in. Ze waren blij dat we er weer waren, nu konden ze weer rusten en drinken want in alle opwinding hadden de lopers geen vocht meegenomen. Onze broeken zakten spontaan af toen we iets later via een SMS'je van de organisatie doorkregen dat het punt waar wij werden teruggestuurd, was vrijgegeven voor de voertuigen. Bedankt hoor.....

Dit is het verhaal van het western-dorpje....

De doorkomst in Ossendrecht was één groot feest; het was 2° Pinksterdag s'morgens om 07.00 uur. Een klein dorpje met duizenden mensen langs de weg, allemaal verkleed in western stijl. Vuurkorven en paarden, enthousiast klappende mensen, enkele zaten al aan het bier, de weg bedekt met geel zand om de prairie na te bootsen, kortom geweldig.

Dit was het verhaal....

Hans Hoogmoet

WANDELAFDELING

Vierde “Wandel 4-daagse van Ôrschot” 2006 (Ferry Fens)

Het is weer zover! De inmiddels traditioneel geworden “4-daagse van Ôrschot” gaat van start op donderdag 25 mei (Hemelvaartsdag). 4 dagen wordt er gewandeld, elke dag ongeveer 30 kilometer en vroeg beginnen om 07.00 uur. De routeplanners: Ton, Tinus, Ferry en Kees hebben de leiding in handen. Allés onder controle, behalve de weersverwachtingen. Die zijn slecht. Maar “weer of géén weer”, gewandeld wordt er!!!

Dag 1 - Vertrekpunt: Leugenbankjes Kampina. (Ton)

Nevelig, de lucht zwanger van vocht, 17 deelnemers bij de Leugenbankjes. Wij gaan lopen in de Oisterwijkse bossen en vennen. Een koekoek roept, volgens zeggen “om regen”. Niet een bemoedigend vooruitzicht. De vogels kwetteren in de vroege ochtend. De vink laat zich horen door de drievoudige toonuitstoot en ritme. De tocht gaat langs de Reusel en de Achterste Stroom. De eenden en ganzen zijn nog niet zo bedrijvig. Na het ruige natuurgebied om het Beeldven steken we de spoorbaan Boxtel – Oisterwijk over. We gaan dan door het bos van landgoed Nemelaer. Bij parkeerplaats Posthoorn pauzeren we; even wat eten en drinken en de benen strekken. Door de Kampina gaan we verder. Huisvennen, Lelieven en Het Loo worden gepasseerd. Daarna genieten we van het stroomgebied van de kronkelige kleine Aa en het bochtige Smalwater.

In een knusse gelegenheid in buurtschap Kalkheuvel in Boxtel houden we de grote rust. Heerlijk koffie en thee met eventueel iets lekkers erbij. Even bijkomen om weer verder te kunnen. We hervatten de wandeling terug door het gebied Smalwater naar de Beerze. Een drassig pad langs het riviertje brengt ons naar de Kempseweg en verder naar de weg door het mooi-wordend natuurgebied Banisveld. Langs de Heilloop en een voetpad langs de Logtsebaan en door het bosgebied van het Winkelsven komen we weer bij de Leugenbankjes. Een heerlijke, avontuurlijke natuurtocht. We zijn aangenaam vermoeid. De weergoden zijn gunstig gestemd geweest. We zijn niet echt nat geworden!. Tevreden naar huis en benieuw naar morgen.

(een mee-loper)

Dag 2 - Vertrekpunt: Kerkplein Vessem. (Tinus)

07.00 uur. De lucht ziet er dreigend uit. Donkere regenwolken boven ons hoofd. Niettemin starten we vol goede moed. De wandeling tussen Vessem en Knegsel is als een reis door het Kempische land. van weleer: weiland, bouwland, heide en bossen. Koeien op het land zijn nu zeldzaam; de aanplant van buxus en heesters neemt toe. Op sommige plaatsen is naast weelderig gras, het land kaalgeschoren. Naar zeggen omdat grasrollen in grote hoeveelheden naar Duitsland gaan voor goede voetbalvelden in de WK-Stadions. Na Knegsel over zandpaden door het bos naar het Steense Kapelletje. Een korte rust. Wat heerlijk dat het Kapelletje open is. Nu kunnen we binnen, terwijl het buiten hard regent. Een extra kaarsje is wel

op zijn plaats!

We gaan verder. Glibberen over een nat paadje om tuinen naar het gehucht Hees. Na oversteek van de Eindhovenseweg tussen Eersel en Steensel bereiken we via het Molenpad en enige zandpaden door het bos (richting Stevert) het gebied Zandbogten, onze grote rustplaats.

We zijn door en door nat en soppen in onze



WANDELAFDELING (vervolg)

schoenen. Gelukkig hoeven we niet buiten te verblijven. Na het ontdoen van natte schoenen en dito kleding kunnen we plaatsnemen in comfortabele stoelen in een riante woonkamer. Onder het genot van dampende koffie en thee en iets lekkers worden we weer warm. Zalig! Daarna gaan we, moeilijk op gang komend, over Stevert, door bosachtig gebied, over de Riethovense weg, de rotonde in Steensel, langs het Steenselse kapelletje en het viaduct over de A67 naar het E3 strand. Door het Oeienbosch

komen we op de Veldhovenseweg, langs manege Rodenburg en camping Molenvelden. Daar komt de twijfel: even rusten en koffie? of doorlopen? Het laatste gebeurt!

Intussen is de regen opgehouden. De natuur is voldoende opgefrist en het blijde wandelgevoel komt terug. Via Zandoerle, Toterfout en Halmijl bereiken we Vessem met als eindpunt het kerkplein.

En thuis een warme douche, droge kleren, chocolademelk. Al met al een mooie tweede 4-daagse wandeltocht.

(een mee-loper)

Dag 3 - Vertrekpunt: Oude kerkje Middelbeers. (Ferry)

Het is zonnig, niet te warm, mooi wandelweer. We gaan langs de Kleine Beerze en door de Kuikeindse Heide. De vogeltjes kwetteren er lustig op los. Gezien de sporen zijn koeien en reeën ons al voor geweest op de Landschotse Heide. Een enkeling meent een ree op verre afstand te zien bij het ven van Keijenhurk. Bij de Mariakapel in Westelbeers ontwaakt het pelgrimsgevoel. We lopen door naar en over de Neterselse Heide; een mooi maar ook geologisch-historisch aantrekkelijk gebied. Bij enkele bankjes wordt een korte stop gehouden.



Daarna over de Meirweg richting Lage Mierde, die nogal lang is voor de natuurwandelaars. (Het vroegere paadje door de Mispelindse Heide is verdwenen om de natuur naar en om het Goor en de Flaes te beschermen). Via de Beersedijk benaderen we dit natuurgebied zo

dicht mogelijk. We trekken door de Mispelindse Heide naar de Flaesbossen. Vandaar een prachtig gezicht op de Flaes. De bomen en plantengroei in het natuurgebied "Utrecht" is weelderig. Op de paden zijn sommige stukken zo nat dat we meer moeten letten op waar we lopen dan op het natuurschoon om ons heen. In ieder geval bereiken we de Herberg "In den Bockenrijder" om te genieten van "Koek en Sopie".

Na de rustpauze door de "Utrecht", over de Hertgang, langs de Brede Gracht en over de Lange Baan. We lopen aan de rand van de Spreeuwelse Heide en het Rakelbos naar de Paardse Heide en Schepersweg. Op een bankje langs de Grote Beerse houden we nog een korte rust. Daarna genieten van de Grote Beerze in de Aardbossen. Het laatste stukje van de wandeling kunnen we als het ware fluitend afleggen: de afstand Huijgevoort over de St. Jorisstraat tot het Oude kerkje te Middelbeers is immers kort en gemakkelijk te lopen.

Het grootste deel van de "Ôrschotse 4-daagse" zit erop.

We hebben goede moed om morgen vol-uit te gaan.

(een meer-loper)

Dag 4 - Vertrekpunt: Café "Buitenlust" Oirschot. (Kees)

De laatste etape van de wandel 4-daagse. Vanaf Buitenlust gaat het naar de Notel. Van de Notel over de landweg naar de Pallande. Het weer is prachtig en de natuur bij Heerenbeek in de Mortelen is prachtig. We zien twee bijna identieke uilen in een boom

zitten. Ton (onze fotograaf) wil snel een foto knippen. Maar helaas: de uilen vliegen weg! Verder wandelen we over de Liempdsedijk, onderdoor de spoorbaan en de weg parallel aan de rijksweg A2. Na de Nachtegaal komen we in Liempde. Via het viaduct over de A2 en een

WANDELAFDELING (vervolg)

nogal drassig stukje grasland komen we op de parkeerplaats Oeiendonk. Daar hebben we de eerste rust. Lekker op het bankje, gezellig met elkaar in de zon.

Na de pauze eerst het gebied Het Laar, daarna over de Smalvelderstraat. Niet ver voor de grens met de gemeente Best, bij het begin van de bossen in Achterste Broek (belangrijk gebied voor de trek van dieren en diertjes over het wildviaduct over de A2) buigen we oost en komen op het erf van een boerderij (Annahoeve?). De weg houdt hier op, maar onze grote leider Kees heeft vooraf toestemming gekregen om over het land te mogen. Een stuk land waarin nog maar pas maïs is ingeplant. We zijn voorzichtig om de jonge plantjes niet te beschadigen. We zakken minstens tot onze enkels in de aarde en op veel plaatsen in het water. De regen van de laatste dagen heeft badkuipen vol stromend water op het land veroorzaakt. De heren onder ons waren erg bereid de dames de moeilijkheden te laten overwinnen; sommige mannen straalden van riddergevoel!

Via Hezelaar en over de Hezelaarstraat (langs een Mariakapel), door de Vendelstraat en de Kapelstraat komen we in het centrum van Liempde. Het was er nog rustig. De straten wel té uitbundig versierd met vlaggetjes en tierlantijnen; volgens zeggen: “de oranjegekte” Stevig doorwandelen valt het na enige tijd niet meer op. We gaan verder onderdoor de A2 naar de “nederzetting” Vrilkhoven.



In een Oase van rust gaan we pauzeren. Een buitenplaats, bezit van de “Heer van landgoed Roskam te Prangen”, hoofd van de familie, waartoe in hoge graad ook onze ridder Kees van Reijen en zijn geachte ega Marian behoren. Het is volop genieten: van de gesprekken, van de natuur, van de tuinarchitectuur, van de gastvrijheid, van de lekkere verse koffie en thee en overheerlijke zelf gebakken appeltaart en cake van Marian. Géén sprookje, maar echte beleving! Hartelijke dank aan onze gastheer en diegenen, die voor al het lekkers hebben gezorgd.

De terugweg van ongeveer 10 kilometer gaat over bekende weg door het Velderse bos, langs Heerenbeek, Woeken, Lopensestraat, Termeijdensteeg, Oude Steeg, Schansstraat en zo naar Buitenlust.

(een mee-loper)

De huldiging en afscheid van 4 dagen met elkaar wandelen

Op het terras van café “Buitenlust” wordt de “Ôrschotse 4-daagse” waardig afgesloten. In zijn openingsrede maakte Ton van der Sande gewag van het feit van de voorbereidingen en de daarna medewerking van de leden van de wandelgroep, die nodig zijn om dit wandelevenement te doen slagen. Hij dankte daarvoor de betrokken personen. Ook diegenen, die zich op de rustplaatsen onderweg verdienstelijk hebben gemaakt zijn dank verschuldigd.

Daarna werd iedereen gehuldigd met het welverdiende “4-daagse kruis” Ton noemde achtereenvolgend de namen van de lopers. Kees maakte de ere-kruisjes gereed voor uitreiking. Ferry deed de uitreiking, maar na de eerste uitreiking leek het handiger dat Kees dat deed. Voor lopers, die niet de volle 4 dagen hadden meegelopen, werd er resoluut een “punt” (of meerdere) van het kruisje afgeknipt. Met enkele consumpties en gezellig buurten wordt de 4-daagse afgesloten.

(een mee-loper)

WANDELAFDELING (vervolg)

Wandelprogramma 2006 van Atletiekvereniging Oirschot

datum	tijd	startpunt	afstand	begeleider	telefoon
za 1 juli	8.00	Watermolen Spoordonk	12-15km	Josje Franken	0499-571543
	7.00	Watermolen Spoordonk	ca. 30km	Ton v der Sande	013-5134266
za 8 juli	8.00	Sporthal de Kemmer	12-15km	Cees van Rijen	0499-572887
	10.00	Koffie in de Kemmer			
Wij wensen jullie een fijne vakantie!					
za 19 aug	8.00	Oude Postkantoor	12-15km	Ciska van Beers	0499-575444
za 26 aug	8.00	Watermolen Spoordonk	12-15km	Gerard v Overbeek	0499-571667
za 2 sep	8.00	Oude Postkantoor	12-15km	Jo Roosen	0499-573394
	7.00	Oude Kerkje Middelbeers	ca. 30km.	Ferry Fens	013-5141418
za 9 sep	8.00	Manege Vierspan	12-15km	Henk van de Wal	0499-571174
za 16 sep	8.00	Leugenbankjes Oisterwijk	12-15km	Aaf Gerritsen	0499-575512
za 23 sep	8.00	"s-Heerenvijvers"	12-15km	Mia Heijms	0499-550560
za 30 sep	8.00	Sporthal de Kemmer	12-15km.	Cees van Rijen	0499-572887
4 ^e kwartaal 2006					
za 7 okt	8.00	Heilige Eik	12-15km	Josje Franken	0499-571543
	7.00	"s-Heerenvijvers"	ca. 30km	Tinus van Rijen	0499-571935
za 14 okt	8.00	Oude Kerkje Middelbeers	12-15km	Ferry Fens	013-5141418
za 21 okt	8.00	Leugenbankjes Oisterwijk	12-15km	Aaf Gerritsen	0499-575512
za 28 okt	8.00	"s-Heerenvijvers"	12-15km	Henk van de Wal	0499-571174
za 4 nov	9.00	Manege Vierspan	12-15km	Jo Roosen	0499-573394
	8.00	Manege Vierspan	ca. 30km	Cees van Rijen	0499-572887
za 11 nov	9.00	Oude Postkantoor	12-15km	Ciska van Beers	0499-575444
za 18 nov	9.00	"t Stokske" Moergestel	12-15km	Ton v der Sande	013-5134266
za 25 nov	9.00	"s-Heerenvijvers"	12-15km	Mia Heijms	0499-550560
za 2 dec	9.00	Watermolen Spoordonk	12-15km	Josje Franken	0499-571543
	8.00	Watermolen Spoordonk	ca. 30km	Gerard v Overbeek	0499-571667
za 9 dec	9.00	Heilige Eik	12-15km	Ton v der Sande	013-5134266
za 16 dec	9.00	Leugenbankjes Oisterwijk	12-15km	Aaf Gerritsen	0499-575512
za 23 dec	9.00	"t Stokske" Moergestel	12-15km	Ton v der Sande	013-5134266
za 30 dec	9.00	Sporthal de Kemmer	12-15km	Maarten Kaptein	0499-572472

Fijne jaarwisseling, een sportief en een voorspoedig 2007!!!!!!

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

Inschrijfformulieren kunt u bij mij krijgen.

Ton van der Sande
asmi-advies@planet.nl



JEUGD

Hallo jeugdleden, ouders en fans van onze atletiekclub AVO.

Bijna en dan is het zover, de zomervakantie. Heerlijk toch!. Iedereen kan dan genieten van de vrije tijd en hopelijk mooi weer. De afgelopen maand hebben velen zich weer volop uit kunnen leven in wedstrijden, competitie en Brabantse kampioenschappen.

De voorronden van de competitie zijn achter de rug. De jongens junioren D, zijn nog uitgekomen in de gebiedsfinale. Zij behaalden daar de 9^e plaats. De meisjes D en C, hebben vanwege blessures en te weinig interesse, niet meer aan de gebiedsfinale deelgenomen. Heel erg jammer. Gelukkig hebben we ook positieve evenementen gehad. De jaarlijkse JANS DAG, de jeugd jazzloop, en de interne competitie.

De openbare basisschool De Korenbloem is met 2 groepen een dagje komen sporten. Ook zij hebben genoten van de prachtige sport die ATLETIEK heet. Met behulp van ouders, leerkrachten en de atleetjes zelf was het een geslaagde dag. Op de website van AV. Oirschot staan vele foto's van deze sportieve dagen.

In de jeugdcommissie hebben zich enkele veranderingen voorgedaan. Tijdens de jaarvergadering zijn Adrie Vermeeren en Theo van Erp met hun activiteiten gestopt in deze commissie. Beiden hebben zich enige tijd ingezet voor de jeugdleden waarvoor onze dank.

Per 1 juli gaan na vele jaren van begeleiding aan en voor de jeugd Jolanda Derks en Anita Timmermans deze commissie ook verlaten.

Voor begeleiding van en naar de wedstrijden zoeken wij dus nieuwe mensen die deze taak op zich willen nemen. Vanuit de junioren zijn, Bart Noijen (voor de junioren A en B), Mark van der Pasch (junioren C, Noukje Verhoeven,(junioren D) de contact personen geworden. Heb je een idee, activiteit of tips, schroom niet en neem contact op met een van deze jeugdleden.

In de vorige spike hebben wij al de datum mee gedeeld voor de junioren activiteit en als het goed is heeft iedereen een persoonlijke uitnodiging ontvangen. Geef tijdig je naam door dan kan de organisatie het programma verder uitwerken.

Direct na de vakantie gaan we informatie verstrekken voor het kampeer weekend dat in oktober plaats vindt. Voor iedereen een fijne vakantie. Mooie vakantie foto's, spannende avonturen in het buiten of binnenland zijn na de vakantie weer van harte welkom.

Veel lees plezier, Tiny.



JEUGD, JANSDAG

Onder zeer mooie weersomstandigheden hebben wij dit jaar genoten van en met de leerlingen van groep 8 van de basisscholen uit Oirschot en Spoorndonk, tijdens de jaarlijks terugkerende jeugdathletiek dag. Alle leerlingen krijgen in circuitvorm 7 atletiekonderdelen aangeboden. Met meer dan 150 deelnemende jongens en meisjes is het natuurlijk van groot belang dat de organisatie goed in elkaar zit.

Dit jaar is gebleken dat de formule klopt. Een goede doorstroming op de onderdelen en goed op tijdschema. Kortom een sportdag die zijn sporen op de jaarkalender heeft verdiend. Gezien het enthousiasme van de deelnemers, begeleiding en helpers kunnen wij terug zien op een geslaagde dag. Een pluim voor de deelnemers aan de lerarenrace. Dit jaar was er van elke school weer een vertegenwoordiger aan de start, dit tot groot genoegen van de leerlingen.

Mochten er nog vragen, tips of andere ideeën zijn, die tot een verbetering van deze dag kunnen leiden schroom niet en laat het ons horen.

Helpers, supporters, leerlingen allemaal hartelijk bedankt, samen hebben we genoten van de JANSDAG 2006. Tot volgend jaar.

Tiny van de Ven, contactpersoon voor de jeugdathletiek: hven@chello.nl

Uitslagen:

finale 60 meter meisjes:

1. Moniek van Beers
2. Pien van Bommel
3. Kelly vd Poll
4. Noukje Verhoeven
5. Eline Coppelmans

finale 80 meter jongens:

1. Bill vd Akker
2. Ruud v Heerbeek
3. Alex v Overdijk
4. Carlo Lago
5. Corné v. Haren

estafette 4 x 100m meisjes:

- | | |
|--------------------|---------|
| 1. St. Jozefschool | 1.05.60 |
| 2. Antoniuschool | 1.05.82 |
| 3. De Linde | 1.10.20 |
| 4. Paulusschool | 1.10.30 |
| 5. Korenbloem | 1.14.84 |

estafette 4 x 100m jongens:

- | | |
|------------------|---------|
| 1. Paulusschool | 1.05.33 |
| 2. Korenbloem | 1.05.80 |
| 3. Jozefschool | 1.06.36 |
| 4. Antoniuschool | 1.06.57 |
| 5. De Linde | 1.10.51 |

zweedse estafette meisjes:

1. Jozefschool
2. Antoniuschool
3. De Linde
4. Paulusschool
5. Korenbloem

zweedse estafette jongens:

1. Antoniuschool
2. Paulusschool
3. De Linde
4. Korenbloem
5. Jozefschool

hindernisbaan voor de schoolafgevaardigden: 1. Thomas Mols, De Korenbloem 2. Patrick Swinkels, De Linde 3. Kees, St. Jozefschool 4. Hans v. Kollenburg, Paulusschool 5. Peggy, Antoniuschool



JEUGD, JANSDAG (vervolg)

Hallo allemaal

De Atletiekdag was heel leuk! Wij moesten als eerst gaan hoogspringen samen met de Paulusschool. Daar sprongen wij wel hoog. Ik sprong zelf 95cm hoog. Het hoogste wat onze school sprong was 1 meter en 30 cm. Daarna moesten wij de 600 meter loop doen. Die hadden de meeste kinderen wel uitgelopen. Daarna mochten we gaan verspringen daar werd ook heel ver gesprongen. Die had iedereen mee gedaan. Er waren ook kinderen bij die niet mee konden doen. Die stonden ook heel sportief langs de kant te kijken. Die gingen gewoon mee met hun eigen school. Er was ook nog kogelstoten en speerwerpen dat was een onderdeel. Dat was ook wel leuk. Je had ook nog sprinten.



Daar waren ook hele snelle jongens en meiden bij. En de hindernis baan was ook heel leuk. Bij onze school was ook nog een meisje die was onder dat hekje terecht gekomen en had haar been afgeschaafd. Toen de meesters en juffen die hindernis baan moesten doen kon onze meester niet meedoen en deed er een vader van iemand bij ons uit de klas mee. Maar die had het toch nog wel goed gedaan. Dat waren de onderdelen. Tussen door moesten we ook nog een keer de estafette doen daar deden 4 kinderen bij ons uit de klas mee dat waren: Margo, Kim, Fleur en Jetske. Margo maakten een grote voorsprong. En omdat iedereen zo hard had gelopen van onze

klas hadden wij gewonnen met de estafette. Dat was wel leuk. Iedereen die mee had gedaan had een medaille gekregen. Met de estafette van de jongens deden mee: Paul, Ike, Daan en Martijn. En aan het einde deden we nog de Zweedse estafette. Bij de meiden deden mee: Britt, Anouk, Kelly en Lisa. Daar hadden we ook mee gewonnen. Bij de jongens deden mee aan de Zweedse estafette: Daan, Stef, ronny en Jelle. Die hadden we niet gewonnen. Met het wedstrijdje tussen de jongens wie het snelste was van alle scholen had Paul mee gedaan, maar eigenlijk moest Corné meedoen maar die kon niet meedoen. En bij de meiden deed Kelly mee. Die had ook niet gewonnen die was 3^{de} geworden. Dat was toch goed. De andere scholen hadden ook met alle andere onderdelen mee gedaan dat waren: Paulusschool, Linde, Antoniuschool en de Sint Jozefschool. Alle scholen deden heel sportief mee. Het was een kei gezellige en leuke dag. Het was veeeeeeel leuker als ik had gedacht. Ik zou er nog wel een keer aan mee willen doen!



Groetjes van Inge van Haren van de Sint Jozefschool.

JEUGD, JANSDAG *(vervolg)*

Atletiekdag

Wij van de Sint Jozefschool deden mee aan de Atletiekdag. De Paulusschool, De Linde, De Antoniuschool en de Korenbloem deden ook mee aan deze sportieve dag. We hebben leuke dingen gedaan zoals de hindernisbaan, kogelstoten, speerwerpen, 80 en 60 meter sprint, 600 meter hardlopen, verspringen en hoogspringen. Toen gingen de winnaars van het sprinten tegen elkaar de finale spelen. Het was heel spannend en het was een close finish. Na lang besluit won Bill van de Akker van de Antoniuschool. Bij de 60 meter sprint bij de meiden was het ook heel spannend en daar had Moniek van Beers van de Korenbloem gewonnen. Daarna deden sommige jongens en meisjes van de scholen de 4 keer 100 meter. Eerst deden

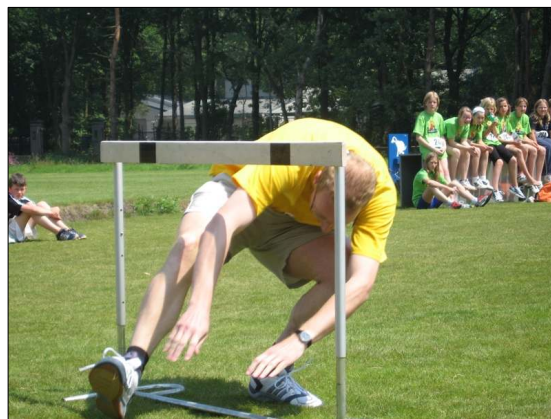
de meisjes de 4 keer 100 meter. De meiden van de Sint Jozefschool wonnen dit. Daarna deden de leraren of assistenten mee aan de hindernisbaan. Daarna gingen we weer verder met de 4 keer 100 meter voor de jongens. Deze won de Paulusschool. We gingen daarna nog 2 activiteiten doen en toen was het tijd voor de Zweedse estafette. De jongens mochten als eerste deelnemen aan het voor ons nieuwe onderdeel. Het was niet echt spannend en de Antoniuschool won. Toen waren de meiden aan de beurt. Hier won weer de Sint Jozefschool en het was groot feest. Het was een geslaagde dag en we bedanken het bestuur van de atletiekclub.

Groetjes van Stef Sint Nicolaas van de Sint Jozefschool.

Atletiekdag

Hallo allemaal,
Wij hadden op 8 juni 2006 atletiekdag. Wij hadden allemaal leuke spelletjes gedaan. Wij zaten met de Paulusschool in de groep met de meisjes. Wij moesten als eerste hoogspringen. Daar hadden Kelly en Anouk de hoogste scores mee. Het waren onderdelen van echt atletiek. Wij mochten ook speerwerpen en kogelstoten doen. Dat was best wel moeilijk maar, wel leuk. Wij hadden als eerste kogelstoten gedaan. De Paulusschool moest als eerst speerwerpen. Wij vonden kogelstoten wel moeilijk want, daar moest je op een speciale manier gaan staan. Daar had Veronique de hoogste scores bij. We moesten ook nog verspringen. Daar had Kelly de hoogste scores bij. We moesten ook 4x 100 meter sprint doen. Bij de meisjes van onze school deden: Jetske, Margo, Kim en Fleur. En bij de jongens waren dat: Paul, Ike, Daan en Martijn van de Ven.

Bij de Zweedse estafette deden van de meisjes: Lisa had de 100 meter, Britt had de 200 meter, Kelly de 300 meter en Anouk de 400 meter. En van de jongens



waren dat: Jelle had de 100 meter, Daan had 200 meter, Stef de 300 meter en Ronny had 400 meter. We hadden ook de hindernisbaan die was best vermoeiend. Toen moesten de meesters en de juffen ook die baan. Toen waren wij derde. Wij hadden een leuke dag gehad! Jammer dat ze daar geen clubhuis hebben. Wij vinden dat ze dat echt wel verdienen! Na zo'n leuke dag!

Groetjes van Sanne Heesbeen en Manon Beekmans. Spoordonk.

JEUGD, JANSDAG (vervolg)

Interview met Dave Coumans over atletiekdag van groep 5.

1. Wat vond je van atletiekdag?.....harstikke leuk.....
 2. Deed je zelf ook mee?.....ja.met.sprint.toen.heb.ik.2x.gewonnen.en.met.kogelstoten.en verspringen.....
 3. Wat vond je het leukste onderdeel?sprint..
 4. Hoe is het met je conditie?.....heel.slecht.....
 5. Wat vond je van Tiny?.....een.hele.goede.trainer.
- Van bo sam demi lotte.

Atletiekdag

Hoi Beste Atletiekers van Oirschot

Wij hebben 8 Juni Atletiekdag gehad. De scholen uit Oirschot en Spoordonk deden er aan mee. De onderdelen die er waren , waren super leuk. De 600 meter loop was leuk maar best vermoeiend. Maar Hoogspringen, Kogelstoten, Sprinten, Speerwerpen, Hindernisbaan en Verspringen was ook een GROOT succes. Ondanks het warme weer deed iedereen toch goed z'n best. De Zweedse- Estafette en de 4 x 100 loop waar sommige kinderen aan mee deden was voor ons nieuw. Er werd flink aangemoedigd. Het was letterlijk en figuurlijk een sportieve dag. Ook een HEEL GROOT COMPLIMENT voor de organisatie. De dag was perfect geregeld. Nog veel succes met de volgende jaren.

Groetjes van, Veronique Witlox & Anouk Roefs.

St. Jozefschool, Spoordonk.



JEUGD, JANSDAG (vervolg)

Hallo Allemaal,

Het was een hele leuke dag.

De scholen die meededen zijn:

- De Paulusschool.
- De Antoniuschool.
- De Korenbloem.
- De Linde.
- De Sint Jozefschool.

We moesten met de meiden van de Paulusschool alle sporten doen.

De jongens moesten met de jongens van de Paulusschool alle sporten doen.

We hebben heel veel sporten gedaan zoals: 60 meter sprint voor de meiden en 80 meter sprint voor de jongens, kogelstoten en speerwerpen, hoogspringen, verspringen, 600 meter loop en de hindernisbaan.

We hadden ook een Zweedse Estafette en de 4x100meter sprint.

Met de Zweedse Estafette deden van de meiden mee:

- Anouk deed de 400 meter.
- Kelly deed de 300 meter.
- Britt deed de 200 meter.
- Lisa deed de 100 meter.

De meiden van de Zweedse Estafette waren 1^e.

En de Jongens:

- Ronny deed de 400 meter.
- Stef deed de 300 meter.
- Daan deed de 200 meter.
- Jelle deed de 100 meter.

De Jongens van de Zweedse Estafette waren 5^e geworden.

Met de 4x100 sprint deden van de meiden mee:

- Margo.
- Fleur.
- Kim.
- Jetske.

De Meiden van de 4x100 meter sprint waren ook 1^e.

En van de jongens deden mee:

- Daan.
- Martijn V.
- Paul.
- Ike.

De Jongens van de 4x100 meter sprint waren 3^e.

Het was een hele leuke dag.

We vonden het heel gezellig en we vinden atletiek nou een stuk leuker!



Groetjes de Sint Jozef School uit Spoordonk. Groep 8.

JEUGD, JAZZLOOP verslag van de waterpost-crew



Afgelopen zaterdag (ondertussen al iets langer geleden, nl 10 juni) werd de jaarlijkse jazzloop weer georganiseerd. Meestal is het weer goed en daarmee een waterpost welkom, maar vooral dit jaar bleek dat absoluut geen overbodige luxe. De weergoden hadden het goed met ons voor en het kwik rees dan ook tot boven de 25 graden. De jazzloop zelf zou van start gaan om 19.00u, maar de vrijwilligers voor de waterpost werden al rond 18.00u op de markt in Oirschot verwacht om het een en ander voor te bereiden.

Ik hoorde bij die groep vrijwilligers en meldde me daarom stipt op tijd om 18.05 op de markt. Eerlijk gezegd was ik nogal verrast dat ik nog deel uit mocht maken van ‘waterpost-crew’ aangezien het zogenaamde ‘klootgehalte’ nogal hoog is als ik in de buurt kom van water. Desondanks gingen we (Marja, Robbert, Rini, Ans, Anne, Tjeu, Bart, Erwin en ik) aan de slag met het gereed maken van de waterpost. Dit hield in het vullen van bekertjes en klaarzetten van grote bakken water met sponzen erin.



Het duurde echter maar enkele minuten alvorens ik had uitgevonden dat de lege plastic zakken, waar eerder nog bekertjes ingezet hadden, uitermate geschikt waren om waterbommen van te maken. De eerste prototypes vlogen van de lopende band en het zogenaamde ‘gekloot’ was begonnen. De eer om het eerste slachtoffer van de avond te zijn kwam dit jaar toe aan Thijs van Heerebeek. Spijtig genoeg bleken de waterbommen niet effectief genoeg en daarom zouden we later op de avond weer overstappen op de gebruikelijke middelen (doorweekte sponzen en volle bekertjes).

Nog voor de jeugdloop van start ging was alles in gereedheid gebracht en we konden dan ook rustig toekijken hoe allerlei kinderen zich totaal kapot sprintte in de eerste 100 meter om vervolgens totaal gebroken de rest van het rondje af te leggen. Toch verliep de jeugdloop goed, waarna de ‘echte’ jazzloop van start kon gaan.



Vanaf dat moment moesten wij ook aan bak en waren we genoodzaakt een kort staakt-het-vuren/wateren in te voeren. Dit laatste was echter niet aan onze grootste kinderen (Ans en Rini) besteed. Zij lieten geen moment onbenut om elkaar, en menig ander lid van de waterpost-crew, nat te gooien. Gelukkig liepen er enkele ervaren krachten rond bij de waterpost die de zaken in goede banen leidde. Mede hierdoor verliep het drukste gedeelte van de jazzloop voorspoedig en werden alle dorstige lopers van H₂O voorzien.

Naarmate het einde van de race naderde en daarmee de werkdruk verminderde, werd ook voor mij de drang te groot om me nog langer als een volwassene te gedragen. Echt vreemd was dit niet aangezien de aanwezige ‘volwassenen’ nou niet bepaald het goede voorbeeld gaven.

Alles en iedereen begon elkaar te bekogelen, maar toch zouden Robbert en ik voor het hoogtepunt van de avond zorgen. Opperkloter Rini kreeg namelijk de rekening gepresenteerd voor één kort moment van onachtzaamheid. Robbert en ik hadden de grote cementbak vol water al lang en breed over Rini heen gegoten alvorens hij jodelend overeind kon springen. Doch het enkel een vergeldingsactie was (voor al het leed dat ons was aangedaan gedurende de race) was Rini vastberaden ons terug te pakken. Gelukkig was het water op en konden wij zeiknat maar voldaan het café opzoeken, waarmee de rust terugkeerde en een succesvolle jazzloop ten einde kwam.

Grtzz (en tot volgend jaar??)
Martijn van de Ven

JEUGD, VERSLAG

AVONDWEDSTRIJD EINDHOVEN VRIJDAG 12-05-2006

Na het ruimschoots behalen van mijn mondeling tentamen en het vieren daarvan de dag ervoor, en het nutteloos niks doen van de vrijdagmiddag was het wel weer eens een keertje tijd voor een wedstrijdje, zo dacht ik. Uiteraard was dit reeds vooraf gepland, met name het gedeelte 'tentamen halen', maar de toekomst laat zich nog altijd niet voorspellen helaas. Gelukkig bleek dit deze keer dus ook niet nodig.

Zichtbaar gemotiveerd tot op het bot, maar desalniettemin te laat, *as usual*, crosste ik richting De Dieze 2 te Best, om daar de (lange) heer B. Noyen op te halen, die al net zo gedreven was als ik en stond te springen om te beginnen. (U zult wellicht met enige scepsis de voorgaande regels hebben gelezen, dus om U gerust te stellen: nee ik ben niet ziek, deze woordkeuze is uitsluitend ter hand genomen om de spectaculaire waarde van dit verhaal tot een enigszins acceptabel niveau te stuwen.) Terug naar mijn verslag dan. Na het vlug inladen van Bart plus fiets doorgereden naar Eindhoven waar Asterix een leuk avondwedstrijdje ging houden. Mooi op tijd daar (± 2 minuten voor het sluiten van de na-inschrijving) dus spullen op tribune kwakken en maar meteen inlopen. Tot eenieders verbazing, ik stond er zelf ook van te kijken, heb ik mijzelf op een of andere vreemde manier overgehaald mee te doen aan het verspringen. Een succes was dit dus niet, daar wij onze afzetvoet (nou ja, enkel) weer meteen bij de eerste poging blesseerden (nou ja, tamelijk last van). Ook Bart had er duidelijk niet veel zin in (nou ja, mss wel zin in, maar het schoot niet op iig).

Onze afstanden zal ik dan ook maar niet noemen hier, hoewel ze toch wel ergens in deze spike terug te vinden zullen zijn. Mijn tweede nummer deze avond was kogel, en ik vond toch dat ik wel aan de 11 meter moest komen vandaag. Het begon nog allemaal

redelijk goed, 10.71m in de eerste poging. Helaas was dit het vervolg van mijn pogingen: 10.37-X-X-X-X-X-10.68, niet bepaald een stijgende lijn dus en bijlange na geen 11 meter. Voordat U denkt dat ik ernaast heb getypt of mijn verstand totaal verloren ben, we hadden inderdaad 8 pogingen bij kogel. Waar ze dat vandaan hebben gehaald weet ik ook niet, maar het was nou eenmaal zo. We waren overigens met 3 mensen bij kogel, dus uitrusten was er niet bij. Ondertussen was Bart naar het hoogspringen getogen, waar ik dus niet bij ben geweest helaas. Uit Barts woorden viel op te merken dat het niet super was gegaan (1.70m) maar met zere knie is het zo slecht nog niet, naar wij dachten. Terwijl ik mijn speer ging laten wegen en aan het inwerpen was had Bart er al weer 800 vermoeiende meters opzitten in 2.33.08 als ik het goed onthouden heb. Geen slecht einde van de dag vermoed ik. De aanvang van het speerwerpen werd een minuut of 20 vertraagd, aangezien de TU met een speciale camera *our moves* kwam filmen voor latere analyse, en zij heel wat kabels moesten leggen. Maar met het goede weer had niemand



er echt last van dus geen geklaag. Ik had er dit seizoen al één wedstrijdje opzitten en was daar gekomen tot 45.78m en dus wilde ik vandaag verder, en liefst over de 47m. Maar goed, als ongetraind atleet moet je eigenlijk geen doelen of eisen stellen, dus we zouden het wel zien.

JEUGD, VERSLAG *(vervolg)*

De eerste poging was voor een eerste poging niet slecht: 45.18m. De tweede poging voelde aan als enorme bagger, maar bleek warempel nog wat verder te zijn, en hoe toevallig kan het zijn, het was 45.78m! De derde poging was nog slechts 43.00m hetgeen ik al wist bij het loslaten. Ik was veel te onrustig, veel te wild en verwaarloosde het beetje techniek dat ik nog heb dusdanig dat er dus niets meer van de worp terecht kwam. Ik ging als 3e de finale in, en zette met mijn vierde poging de trend van verslechtering voort. Ik heb hem maar ongeldig gemaakt zo slecht als die was. Zelfde probleem als bij de derde poging, geen rust, geen techniek. De vijfde poging was nog wel geldig, maar ik weet niet eens wat het was, in ieder geval bagger. Ondertussen was ik nog

voorbij gegooid door de voormalig nummer 4 ook met 48.80m of iets in die richting. Als senior had ik nog niet verder geworpen dan 48.54m dus alsnog 3e worden zou niet meevallen. Toch lukte dat wonderbaarlijk. In de laatste poging hield ik me beter aan m'n techniek en vloog de speer naar 49.22m! Zowaar mijn eerste CR dit jaar! Dit maakte de avond dus toch weer goed, het was alleen jammer dat ik nog 2 meter voor de lijn stond, maar ach, dat komt dan nog wel, laten we maar denken. Komende donderdag (18 mei) in Veldhoven weer een kans en laat het nou toeval zijn of niet, daar wierp ik vorig jaar die 48.54m! Dus de vooruitzichten zijn vooral nog in elk geval niet in mijn nadeel.

Grtzzz Rene van de Ven

JEUGD, AGENDA

<i>wanneer?</i>	<i>waar?</i>	<i>wat?</i>	<i>wie?</i>	<i>hoe laat?</i>	<i>inschrijven?</i>
19 aug (za)	Verrassing	juniorenactiviteit	junioren	8.45u	30 juni
19 aug (za)	Zundert	baanwedsatrijd	pupillen	11.00u	12 aug
27 aug (za)	Valkenswaard	Open Kemp. Kamp.	A/B/sen/mast	16.00u	20 aug.
25 aug (vrij)	Dongen	avondwedstrijd	A/B/sen/ mast	19.00u	20 aug+na
26/27 aug.	Amsterdam	C-spelen	Junioren C		1 aug ?
26 aug (za)	#Gemert	Baanwedstrijd	Pup/jun C/D	11.00u	21 aug
31 aug (do)	Someren	Avondwedstrijd	DC/B/A/sen/mast	18.30u	na inschr.
2 sept. (za)	Assen	Jeugdathletiekdag	pup/jun D		
2 sept (za)	#Best	Brabants kampioenschap	Pupillen (ind)		
2 sept (za)	Valkenswaard	Open Kempisch Kamp.	JunBAsenmast	16.00u	28 aug.
3 september	Oirschot	oriënteringsloop	alle leden	zie spike	zie spike
3 sept. (zo)	Amsterdam	D- spelen	Junioren D	11.00u	16 aug.
3/4 sept (za/zo)	Den Bosch	Ploegenmeerkamp	A/B/sen/mast		
23 sept (za)	#Helmond	Baanwedstrijd	Pup/jun C/D	11.00u	17 sept
24 sept. (zo)	#Oirschot	Clubkampioenschappen	alle leden		
7 okt. (za)	Den Bosch	Baanwedstrijd	Pupillen	10.00u	1 okt.
15 okt. (zo)	Den Bosch	Baanwedstrijd	Jun/Sen/Mast	11.00	6 okt
13/14/15 okt	*????????	Kampeerweekend	pup/jun D		
28 okt. (za)	Reusel	Indoor	Pup. Jun D		

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

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

Tijdens de zomervakantie van 3 juli tot 11 augustus zijn er geen jeugdtrainingen.

JEUGD, UITSLAGEN

18 mei 2006

BAANWEDSTRIJD JUNIOREN, VELDHOVEN

categorie	naam	onderdeel	prestatie	pr	cr	punten	plaats
J jun C	Tjeu van Heerebeek	800 m	2.49.1 min				3 ^e
J jun B	Rob van Agt	100 m	12.1 sec	pr			2 ^e
		ver	4.82 m				4 ^e
		speer	32.86 m				1 ^e
	Thijs van Heerebeek	100 m	12.6 sec	pr			3 ^e
		ver	5.31 m				2 ^e
M sen	René van de Ven	kogel	10.90 m				
		discus	24.02 m				
		speer	46.80 m				
		werpdriekamp				1444	3 ^e

27/28 mei 2006

BRABANTS KAMPIOENSCHAP MEERKAMP JUNIOREN, GEMERT

categorie	naam	onderdeel	prestatie	pr	cr	punten	plaats
M jun D 2	Laura Hoogers	60 m horden	12.17 sec				
		hoog	1.35 m	pr			
		speer	16.91 m	pr			
		ver	3.69 m				
		kogel	9.16 m	pr			
		600 m	1.49.67 sec		cr*		
		6-kamp				2508	6e
J jun B	Thijs v Heerebeek	100 m	12.7 sec				
		ver	5.22 m				
		kogel	9.29 m				
		polsstok	2.10 m	pr			
		110 m horden	23.34 sec				
		discus	27.70 m				
		hoog	1.62 m				
		speer	26.63 m				
		1500 m	5.18.07 min				
		9-kamp				3250	13e
J jun B	Rob v Agt	100 m	12.4 sec				
		ver	4.89 m				
		kogel	7.88 m				
		polsstok	-				
		110 m horden	20.14 sec				
		discus	20.46 m				
		hoog	1.47 m				
		speer	35.14 m	pr			
		1500 m	5.02.32 min	pr			
		9-kamp				3155	14e

* clubrecord onder voorbehoud erkenning recordcommissie

5 juni 2006

BRABANTS KAMPIOENSCHAP JUNIOREN, TILBURG

categorie	naam	onderdeel	prestatie	pr	cr	punten	plaats
J jun B	Rob v Agt	400 m	56.38 sec		cr*		6 ^e
		100 m	12.23 sec				
		finale					7 ^e
J jun A	Luc vd Ven	polshoog	2.80 m	pr			5 ^e
	Bart Noijen	hoog	1.70 m				7 ^e
		kogel	9.31 m				5 ^e
	Robbert vd Kerkhof	polshoog	3.30 m		cr*		1 ^e

* clubrecord onder voorbehoud erkenning recordcommissie

GRATIS AFHALEN: SPIKES, 1 paar maat 37 en 1 paar maat 37,5
Riny Roefs, telnr. 575766

JEUGD, UITSLAGEN (vervolg)

6 juni 2006 BAANWEDSTRIJD JUNIOREN, BEST

categorie	naam	onderdeel	prestatie	pr	cr	punten	plaats
J jun B	Rob v Agt	800 m	2.23.0 sec	pr			3e
		speer	33.37 m				3e
	Thijs v Heerebeek	800 m	2.39.9 sec				5e
		ver	5.24 m				1e

10 juni 2006 BAANWEDSTRIJD JUNIOREN, EINDHOVEN

categorie	naam	onderdeel	prestatie	pr	cr	punten	plaats
J jun C	Joost de Man	100 m	12.49 sec				5 ^e
		100 m finale	12.5 sec				4 ^e
		100 m horden	15.87 sec	pr			5 ^e
		fin. 100m hord	16.2 sec				4 ^e
	Tjeu v Heerebeek	800 m	2.51.50 min				18 ^e
	Mark de Man	kogel	9.71 m	pr			9 ^e
		discus	32.34 m	pr			2 ^e
M jun D	Laura Hoogers	600 m	1.50.56 min				2e
		60 m horden	12.12 sec	pr			5e
		kogel	9.15 m				3 ^e
		ver	3.82 m				9e
	Noukje Verhoeven	kogel	9.37 m	pr			2e

10 juni 2006 BAANWEDSTRIJD PUPILLEN, EINDHOVEN

categorie	naam	onderdeel	prestatie	pr	cr	punten	plaats
J pup A1	Sam vd Pasch	60m	9.7				
		Ver	3.84				
		Kogel	6.18	pr			
		totaal				1390	6e
M pup A1	Bo vd Branden	60m	10.7	pr			
		Ver	2.87				
		Kogel	3.74	pr			
		totaal				887	20e
M pup A2	Demi v Hattem	60m	11.9				
		Ver	2.51				
		Kogel	2.70				
		totaal				588	31e
M pup C	Nina vd Pasch	40m	7.4				
		Ver	3.02				
		Bal	11.23				
		600m	2.18.78	pr			1 ^e
		totaal				920	3 ^e
M pup B	Britt vd Branden	40m	8.9	pr			
		Ver	2.10	pr			
		Bal	8.24				
		totaal				443	17 ^e

13 juni 2006 BAANWEDSTRIJD JUNIOREN, GEMERT

categorie	naam	onderdeel	prestatie	pr	cr	punten	plaats
J jun B	Rob v Agt	200 m	24.5 sec		cr*		2 ^e
		400 m	56.2 sec		cr*		1 ^e

* clubrecord onder voorbehoud erkenning recordcommissie

VRIJWILLIGERS GEVRAAGD VOOR DE MARATHON IN EINDHOVEN.

**Wie wil er zondag 8 oktober meehelpen bij de waterpost?
Voor meer info, Tiny vd Ven.**

JEUGD, UITSLAGEN *(vervolg)*

10 juni 2006 DE MEEUW JAZZLOOP, OIRSCHOT

afstand	naam	categorie	plts	tijd
1600m	Teun Schunken	Jongens 11-12 jr	7e	0:06:38
	Gijs van Hagen	Jongens 11-12 jr	8e	0:06:39
	Paul Robben	Jongens 11-12 jr	9e	0:06:44
	Noukje Verhoeven	Meisjes 11-12 jr	4e	0:08:08
2400m	Laura Hoogers	Meisjes 13-15 jr	1e	0:08:49
	Tom Meijs	Jongens 13-15 jr	7e	0:09:47
	Karin Timmermans	Meisjes 13-15 jr	2e	0:10:17
	Sanne Heijmans	Meisjes 13-15 jr	3e	0:11:25
800m	Sam van der Pasch	Jongens 9-10 jr	3e	0:02:43
	Jordi Bloemsma	Jongens 9-10 jr	4e	0:02:43
	Nina van de Pasch	Meisjes 6-8 jr	1e	0:02:50
	Giel Peeters	Jongens 9-10 jr	6e	0:02:53
	Lyn Neggers	Meisjes 9-10 jr	2e	0:03:02
	Bo van den Branden	Meisjes 9-10 jr	3e	0:03:14
	Damian Voet	Jongens 6-8 jr	4e	0:03:15
	Emma Dekkers	Meisjes 9-10 jr	4e	0:03:20
	Kim van Straten	Meisjes 6-8 jr	3e	0:03:21
	Giel van Hagen	Jongens 6-8 jr	5e	0:03:23
	Rob van Straten	Jongens 6-8 jr	8e	0:03:31
	Carlo Tromp	Jongens 9-10 jr	10e	0:03:32
	Merle van Bommel	Meisjes 6-8 jr	5e	0:03:49
	Anne van Hersel	Meisjes 9-10 jr	6e	0:03:51
	Britt van den Branden	Meisjes 6-8 jr	8e	0:04:11
	Juul van Nunen	Jongens 6-8 jr	13e	0:04:48
	Luuk van Nunen	Jongens 6-8 jr	14e	0:04:48



JEUGD, UITSLAGEN *(vervolg)*

17 juni 2006 GEBIEDSFINALE C/D JUNIOREN, GEMERT

categorie	naam	onderdeel	prestatie	pr	cr	punten	plaats
J jun D	Daniël Fonteine	80m	16.99 sec			0	17 ^e
		ver	2.33 m			84	9 ^e
	Gijs v Hagen	1000 m	4.17.41 min			237	13 ^e
		kogel	4.31 m			193	9 ^e
	Meindert vd Ven	discus	18.12 m			271	5 ^e
	Tom Meijs	80m horden	17.17 sec			249	7 ^e
		hoog	1.25 m			426	9 ^e
	Tom, Gijs, Daniël, Geert	4x80m est.	52.06 sec			317	9 ^e
	AV Oirschot	totaal				1777	9 ^e

18 juni 2006 COMPETITIEWEDSTRIJD A-JUNIOREN, SITTARD

categorie	naam	onderdeel	prestatie	pr	cr	punten	plaats
J jun A	Rob v Agt (jun b)	100m	12.40 sec			501	12 ^e
		400m	55.19 sec		cr*	595	8 ^e
	Luc vd Ven (jun b)	100m	15.00 sec				17 ^e
		ver	4.33 m			201	12 ^e
	Bart Rijnen (jun b)	800m	2.26.02 min			378	11 ^e
		speer	36.97 m	pr		445	7 ^e
	Robbert vd Kerkhof	1500m	5.56.17 min			150	10 ^e
		polshoog	3.10 m			558	4 ^e
	Bart Noijen	3000m	11.49.51 min			283	9 ^e
		hoog	1.75 m			634	6 ^e
	Thijs v Heerebeek (junb)	110m horden	23.08 sec			290	10 ^e
		hinkstap	11.12 m	pr		469	6 ^e
	Jeroen d Kinderen(junb)	kogel	8.63 m			356	10 ^e
		discus	25.73 m			373	10 ^e
	Thijs, BartR, Rob, BartN	4 x 100m	48.70 sec		cr*	545	10 ^e
	AV Oirschot	totaal				5778	9 ^e

*clubrecord onder voorbehoud erkenning recordcommissie

ONZE ADVERTEERDERS:

Je staat er zo gauw niet bij stil, maar een clubblad zonder advertenties is niet mogelijk. Zonder de steun van deze bedrijven zouden de kosten geheel ten laste van de clubkas komen. Denkt u bij uw aankopen ook een keer aan hen?

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

ALGEMENE INFORMATIE ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT

opgericht 24 oktober 1985

aangesloten bij de KNAU onder verenigingsnummer V0014355

Leden van verdienste: Albert Houwen en Piet van de Sande

bankrekeningnr. 13.88.61.021

correspondentieadres: Stapakker 1, 5688 PP Oirschot, tel: 0499-573986, e-mail: mjtromp@hotmail.com

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

Bestuur

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

Ledenadministratie. Aan- en afmeldingen, evenals adreswijzigingen schriftelijk doorgeven aan:

Maarten Kaptein, Bestseweg 3a, 5688 NP Oirschot. maartenkaptein@kpnplanet.nl

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

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

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

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

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

Jolanda Derks	0499-576014	
Marita van der Pasch	0499-574198	
Anita Timmermans	0499-574794	
Tiny van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl
René van de Ven (bestuursafgevaardigde)	0499-573143	benzai_epo@hotmail.com
Bart Noijen (juniores A en B)	0499-575253	
Mark van der Pasch (juniores C)	0499-574198	
Noukje Verhoeven (juniores D)	0499-573964	

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

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

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

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

ALGEMENE INFORMATIE ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT

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

zie de lijst met trainers en begeleiders

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

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

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

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

Sjaak Aarts 0499-573603 sjaakmieke@hotmail.com
Peter Derks 0499-576014
Martien van Gerven 0499-575532 gerven-visser@planet.nl
Jan Heijms 0499-575155
Johan der Kinderen 0499-574091
Martien Verbruggen 0499-575193 joannamartien@hotmail.com
Guus vd Burgt (bestuursafgevaardigde) 0499-574548 ibbab@wxs.nl

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

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

Wedstrijdsecretariaat

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

Wedstrijduitslagen. *Voor publicatie in clubblad, de website en plaatselijke pers.*

Doorgeven: persoonlijke records, clubrecords en uitslagen die niet op www.uitslagen.nl staan.

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

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

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

Webmaster

Remi Timmermans 0499-574484 remi@avoirschot.nl

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

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

Jury-coördinator

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

EHBO coördinator

Toon de Croon 0499-575416 toondecroon@chello.nl

Trainers en begeleiders, clubtrainingen

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

ALGEMENE INFORMATIE ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT

Trainers en begeleiders, recreanten

Jan Bruurs	013-5132573	
Toon de Croon	0499-575416	toondecroon@chello.nl
Nickie Fiers	013-5141618	nickie@hamoniq.nl
Jac van Heerebeek	0499-547150	ja.heerebeek@planet.nl
Ger van Heesch	0499-575496	gervanheesch@hetnet.nl
Marjon de Kort	0499-576109	
Ton van Liempt	0499-572943	tonvanliempt@12move.nl
Carry Luysterburg	0499-572685	
Ton van Nieuwburg	0499-571120	
Hennie van Rijt	0499-575821	h.rijt@chello.nl
Cees van de Schoot	0499-573276	ceesvandeschoot@hetnet.nl
Nol Veldhuizen	0499-574048	meubelfabriekveldhuizen@hetnet.nl
Mario Wiercx	0499-573871	mario.wiercx@wanadoo.nl

Trainers en begeleiders, jeugd

Peter Derks	0499-576014	
Anja van Heerebeek	0499-574150	ja.heerebeek@planet.nl
Robbert van de Kerkhof	0499-575628	
Johan der Kinderen	06-23271863	
Rian Oppers	0499-574664	
Rini Roefs	0499-575766	
Cees van de Schoot	0499-573276	ceesvandeschoot@hetnet.nl
Maarten Tromp	0499-573986	mjtromp@hotmail.com
Martien van de Ven	0499-574528	martienvandeven@planet.nl
Tiny van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl
Harry van de Ven	0499-573143	hven@chello.nl
Martijn van de Ven	0499-573143	
René van de Ven	0499-573143	benzai_eppo@hotmail.com

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

Laurent Linssen	0499-577571	laurent.linssen@hotmail.com
Harry Pieschel	0499-575947	h.pieschel@hccnet.nl
Tiny van de Ven (jeugdredactie)	0499-573143	hven@chello.nl
Ad van Zelst (opmaak)	0499-550695	vanzelst-westland@chello.nl

Verspreiding clubblad

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

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

De Spike is het clubblad van de Atletiekvereniging Oirschot en verschijnt elke 1^e van de maand, behalve in augustus, in een oplage van 235 stuks. Het drukwerk wordt verzorgd door FT-Print te Oirschot.

Kopij bij voorkeur digitaal (b.v. in Word als e-mail bijlage) aanleveren. Kies het lettertype Times New Roman 11 pt en probeer uit te komen op maximaal driekwart pagina, dan kan er nog een plaatje of een foto bij en wordt het niet te lang.

De Spike ontstaat niet vanzelf! De medewerking van onze leden is onontbeerlijk, dus heb je iets leuks of iets engs meegemaakt, e-mail je bijdrage naar één van de redactieleden. Digibet? Dan bij Ad van Zelst in de brievenbus (Den Heuvel 6, Oirschot).

Vreugde, verdriet, spanning, sensatie...in De Spike vind je het allemaal!