

VAN DE VOORZITTER

Als ik dit schrijf is het de eerste dag van mijn vakantie. Ik had de redactie van de Spike beloofd dat ik gisteren al dit stukje zou aanleveren. Door omstandigheden was er dat niet van gekomen. Daarom vanmorgen eerst maar in de mailbox gekeken. En daar was inderdaad een mail van de redactie. De sedert enkele maanden nieuwe redactie van de Spike is zeer actief en probeert het blad een nieuw gezicht te geven. En als ik beloof dat ik iets op zondag toestuur moet ik dat natuurlijk ook gewoon doen. Afspraak is immers afspraak. Dus in mijn vakantie als eerste maar aan de slag voor de Spike van september.



Onze voorzitter Jan Kempes (links)

Ik hoop dat u allemaal hebt mogen genieten van een goede vakantie. Als ik zo rond kijk binnen de geleden van de vereniging dan zie ik iedereen weer meedoen aan de vele activiteiten. Niet alleen in Oirschot maar ook in de omliggende dorpen zijn vele Oirschotse deelnemers actief zijn bij de wedstrijden. In Biest-Houtakker en in Hapert waren velen actief op de afstand van 10 kilometer. Blijkbaar vinden de organisatoren en de deelnemers dat een mooie afstand om na de vakantie weer mee te starten. Dat blijkt niet alleen uit de vele deelnemers maar ook blijkt dat uit de tijden die worden gelopen. Velen liepen op die afstand een pr. Hieruit komt wellicht ook naar voren dat het goed is om zo

af en toe rustig aan te doen. De rust van de vakantie schijnt immers een goede voedingsbodem te zijn voor het lopen van goede tijden. Daarbij mag ik dan absoluut niet vergeten te vermelden dat we ook weer een Brabants Kampioen in ons midden hebben. Nellie van Beers behaalde die titel in Hapert tijdens de centrumloop.

In de maand september staan er nog veel activiteiten op het programma. In dit blad treft u daarvan een overzicht aan. Kijk eens of er iets voor u bijzit. Bijvoorbeeld de clubkampioenschappen meerkamp. Mooi om u zelf eens te testen op de diverse onderdelen van de atletiek. Bovendien is het altijd een leuke dag met zo ongeveer een garantie voor goed weer. Verder is er op 30 september ons DUW-feest. Aan het programma voor het feest wordt nog gewerkt. Ik kan het dus nog niet bekend maken. U ontvangt allemaal nog een uitnodiging waarop bekend zal worden gemaakt waar u verwacht wordt.

Als we over de maand september heen kijken staat in oktober de hele en halve marathon van Eindhoven op het programma. Op zaterdag en op zondag zijn er meerdere groepen atleten van onze vereniging op pad om te trainen voor die wedstrijd. Als u ook nog mee wil doen dan kan dat uiteraard. Men is al wel een flink eind met het programma op weg. Dus u moet voor wat betreft de conditie al kunnen beschikken over een goede basis.

Samen met Jeanne ga ik nu genieten van onze vakantie. Wij blijven voor een groot deel van de vakantie in Oirschot en omgeving. Dus grote kans dat u ons toch gewoon blijft tegen komen bij de trainingen en eventueel bij een wedstrijdje in de omgeving. In ieder geval

Tot ziens

Jan Kempes

Voorzitter van onze atletiekvereniging AVO

VAN DE REDACTIE

Hoe werkt dat nou zo ongeveer precies?

Dat digitaal opmaken van De Spike, dat is nu wel heel erg simpel, denken jullie. Nou, dat is net als pianospelen: je hoeft maar op de goede knoppen te drukken. Maar in de eerste twee "digitale" Spikes zat een verschrikkelijke hoop werk. Nu we de trucjes kennen zal dat geleidelijk aan wel minder worden.

Het leuke is dat we veel positieve reacties hebben gekregen sinds we De Spike in de nieuwe opzet maken. Voor het dubbele vakantienummer kregen we zelfs zoveel kopij aangeboden, dat we stukjes moesten inkorten of laten liggen tot een volgende uitgave. Dat proberen we natuurlijk zo veel mogelijk te voorkomen: in principe plaatsen we alles meteen, als het maar met atletiek te maken heeft.

Het is wel erg prettig als de bijdragen tijdig worden aangeleverd, dus vóór de 20^e van de maand. We maken dan eerst een ruwe opzet en een voorlopige inhoudsopgave. Op het laatste moment nog een uitslag of een nieuwsberichtje toevoegen is geen probleem, maar zo rond de 25^e van de maand moet het zaakje toch écht naar de drukker (die overigens niet te beroerd is om in het weekend te werken). Daarna moet het blad nog geniet en verspreid worden.

Nog een paar tips: maak je verhaal niet te lang, in pakweg 500 woorden kun je veel zeggen. Er kan dan nog een plaatje bij en de pagina is vol. Foto's hebben we er graag bij, liefst recente foto's die betrekking hebben op het onderwerp. Je kunt je stukje in Word schrijven, maar een e-mail kunnen we ook verwerken. Je hoeft je niet druk te maken over lettertype of opmaak in kolommen, dat doen wij wel (ter informatie: voor gewone tekst gebruiken we het lettertype Times New Roman 11 punt, in de tabellen Arial 10 punt).

De namen en e-mailadressen van de redactieleden staan achterin op de infopagina's.

IN DIT NUMMER:

1. van de voorzitter
2. van de redactie
3. bestuursmededelingen
4. kort AVO-nieuws
5. interne competitie
6. uitslagen
7. uitslagen
8. uitslagen
9. uitslagen
10. de estafettepen
11. trainingsschema
12. wedstrijdkalender
13. hardlopen en een zat hondje
14. activiteiten
15. promotie
16. hardlopen bij warmte
17. hardlopen bij warmte
18. hardlopen bij warmte
19. hardlopen in de vakantie
20. jeugd, agenda
21. jeugd, uitslagen
22. jeugd, uitslagen
23. jeugd, clubkamp. meerkamp
24. jeugd, activiteiten
25. jeugd, activiteiten
26. jeugd, activiteiten
27. jeugd, activiteiten
28. jeugd, lopen in de vakantie
29. jeugd, activiteiten
30. infopagina
31. infopagina
32. infopagina

DE AVO-WEBSITE

De rubriek NIEUWS van onze website www.avoirschot.nl wordt nu regelmatig bijgewerkt. We vermelden nu ook 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.

BESTUURSMEEDEDELINGEN

Uit de ledenadministratie:

Wijzigingen in het ledenbestand per 1 augustus

nieuwe leden:

Bart van Leeuwen	JPB
Harrie Mencke	M55
Annie Struijk	V45
Len Kannegieter	V35
Marie-José Heerebeek	V35

Voor allen een van harte welkom bij onze club.

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

De afmeldingen:

Laura Hoogers MJD

Laura gaat naar GM in Best en bedankt ons voor de gezellige en sportieve tijd.

Anja van Heerebeek	V40
Anne van Heerebeek	MJD
Tjeu van Heerebeek	JJC
Thijs van Heerebeek	JJC
Rob van Agt	JJB

Zij zijn overgestapt naar GVAC om aan een nieuwe uitdaging te beginnen. Zij bedanken ons allen.

Luuk van Nunen JPM

Ik hoop dat de rust bij de leden weer is teruggekeerd en dat het aantal afmeldingen per maand weer op een “normaal” niveau is.

De ledenadministratie, Maarten Kaptein.

**De volgende Spike ligt rond
1 oktober in de brievenbus.**

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

De verjaardagen in september:

1	Henk van Kollenburg	M45
3	Marietje Steenbakkers	Wandel
6	Wim Verhagen	M60
7	Luc van de Ven	JJC
7	Joke van der Aa	Wandel
7	Frans van der Staak	M50
12	Ton Smetsers	M35
13	Ruben Rietrae	JPM
15	Carlo Tromp	JPB
16	Joke Bullerns	V40
17	Jan van Kollenburg	M65
18	Peter Schelle	M40
18	Mieke Aarts	V55
19	Marjon de Kort	V40
21	Gerrit Dijkstra	M45
21	Jaqueline Tromp	KNAU
21	Leo Beelen	M55
21	Bern Hoeven	JJD
24	Cees van Rijen	Wandel
25	Els Gottlieb	V45
26	Frans Verhagen	M60
29	Ad van Heerbeek	M55

*Iedereen natuurlijk ook namens het bestuur
van harte gefeliciteerd*

Voorlopige agenda bestuursvergadering 18 september 2006

1. Opening door de voorzitter
2. Verslag bestuursvergadering 14 augustus
3. Post
4. Kempenoverleg
5. In en uit de commissies
6. Activiteitenoverzicht
 - 10 sep, oriënteringsloop
 - 24 sep, clubkampioenschappen meerkamp
 - 26 sep, interne loopcompetitie (5000m)
 - 30 sep, DUWfeest
 - 1 okt, fietstocht
 - 13-15 okt, jeugdkamp
 - 31 dec, auwjaorscross
7. Accommodatie
8. Nieuw logo/clubtenuue
9. Rondvraag
10. Sluiting

Maarten Tromp, secretaris

KORT AVO-NIEUWS

Clubrecords op de 3 km voor Gerrie Dijkstra en Ad van Zelst

Oirschot, 27 juni. Bij de 3 km op de weg voor de interne competitie liep Gerrie Dijkstra een clubrecord M45 met een tijd van 10:48 min. Ad van Zelst liep 23 seconden af van het clubrecord M60, zijn tijd was 12:31 min. Voor beiden was het ook een persoonlijk record op deze afstand.

Trainingen voor de halve marathon van start

Zaterdag 12 augustus. De trainingen voor de halve marathon van Eindhoven zijn van start. Ongeveer 25 lopers, waarvan een aantal voor de eerste keer, gaan onder leiding van Cees van de Schoot en Henny van Rijt hun duurvermogen opvoeren met als doel het probleemloos uitlopen van de 21,1 km in Eindhoven. Zondag leidde Ger van Heesch een tweede groep van 6 man over hetzelfde rondje van 14 km. Aanhaken kan nog: elke zaterdag en zondag om 9 uur vanaf bosbad De Kemmer.



Nellie van Beers Brabants Kampioen en andere AVO-successen

Hapert, 16 augustus. Een zonnige dag met aan het eind een bui regen en dan een 10-km wedstrijd... de condities waren blijkbaar optimaal, zie de resultaten van de AVO-atleten bij de Rabo Centrumloop in Hapert: Nellie van Beers: 1^e bij

de V45, Brabants Kampioen en een clubrecord Vrouwen 50+

Ruud van Woensel: clubrecord bij de M45
Piet van Oirschot, Cees Koppen, Ad van Zelst, Ronald van de Vondervoort en Ger van Heesch konden allen hun pr aanscherpen.

Binnenkort weer Conconitest

Op donderdag 7 september organiseert Eric Sessink weer een conconitest. Deze test is geschikt voor lopers van elk niveau en een betrouwbare manier om het omslagpunt van je hartslag te meten. Als je je omslagpunt weet haal je optimaal rendement uit je trainingen. Aanvang 18:30 uur op de baan en 5 euro meebrengen (de club betaalt de andere helft).

Familiefietstocht op zondag 1 oktober

Vorig jaar hebben wij wegens onze drukke verjaardagsfestiviteiten de familiefietstocht overgeslagen, maar dit jaar gaan wij wel weer een tocht uitzetten van ca 35 km rondom ons mooie dorp. Het vertrekpunt is op de markt tussen 13:00 en 13:30 uur. Voor aanmelden zie het bericht elders in dit blad.

Grote hoornaar legt Hypotheker Beekloop stil

Eindhoven, 23 augustus. Halverwege de Hypotheker Beekloop moest de wedstrijd worden stilgelegd omdat een aantal atleten was gestoken door de grote hoornaar. Twaalf lopers vertoonden zo'n ernstige allergieverschijnselen dat ze met ambulances naar het ziekenhuis werden afgevoerd en er werd zelfs een traumahelikopter ingezet.

paniek tijdens de Beekloop (foto: Maurice van den Berge)



INTERNE COMPETITIE, tussenstand per categorie

DAMES 45 +	500m	punten	1500m	punten	3.000m	punten	totaal
Nelly van Beers	1.56.9	116.9	6.05.3	121.8	12.23	123.8	362.5
Jozé van de Burgt	1.47.3	107.3	6.36.4	132.1	14.09	141.5	380.9
Jeanne Kemps	1.57.9	117.9	6.55.1	138.4	14.19	143.2	399.5
Leny de Croon	1.58.7	118.7	6.56.8	138.9	14.22	143.7	401.3
Tineke van de Heuvel	1.48.8	108.8	6.23.9	128.0	-	167.0	403.8
Silvia Tempelman	1.48.0	108.0	7.01.5	140.5	15.42	157.0	405.5
DAMES 35 +							
Anita Timmermans	2.02.1	122.1	7.16.4	145.5	16.04	160.7	428.3
Marjon de Kort	2.01.3	121.3	7.29.0	149.7	-	170.7	441.7
Joke Bullens	2.01.7	121.7	7.34.9	151.6	-	170.7	444.0
Sonja van Bommel	1.54.1	114.1	-	161.6	-	170.7	446.4
DAMES SENIOREN+JEUGD							
Arianne Timmermans	1.46.2	106.2	6.13.9	124.6	13.30	135.0	365.8
Karin Timmermans	1.35.0	95.0	6.11.2	123.7	-	170.7	389.4
Linda Timmermans	1.46.7	106.7	7.09.8	143.3	15.44	157.3	407.3
Sanne Heijmans	-	116.7	-	153.3	16.04	160.7	430.7
HEREN 60 +							
Wim Verhagen	1.52.2	112.2	6.26.3	128.8	-	135.2	366.2
Ad van Zelst	-	122.2	6.06.7	122.2	12.31	125.2	369.6
Laurent Linssen	-	122.2	6.15.0	125.0	-	135.2	382.4
HEREN 50 +							
Henk van de Heuvel	1.35.1	95.1	5.16.1	105.4	10.48	108.0	308.5
Piet van Oirschot	1.31.1	91.1	5.33.8	111.3	11.57	119.5	321.9
Ad van Heerbeek	1.43.4	103.4	6.01.0	120.3	12.50	128.3	352.0
Cees Koppen	-	118.9	6.03.0	121.0	12.33	125.5	365.4
Erik van Ingen	1.46.1	106.1	6.21.1	127.0	13.42	137.0	370.1
Cees van de Schoot	1.48.9	108.9	6.18.5	126.2	13.37	136.2	371.3
Pieter Smits	-	118.9	6.25.4	128.5	13.59	139.8	387.2
Bert van Hoof	-	118.9	-	145.1	12.30	125.0	389.0
Anthony Conijn	1.45.7	105.7	6.45.2	135.1	-	149.8	390.6
Jan Heijms	-	118.9	-	145.1	12.56	129.3	393.3
HEREN 40 +							
Gerrie Dijkstra	1.29.9	89.9	5.16.8	105.6	10.48	108.0	303.5
Ton Peeters	1.27.8	87.8	5.29.0	109.7	11.28	114.7	312.2
Piet Swaans	1.25.0	85.0	5.31.8	110.6	12.16	122.7	318.3
Henk van de Ven	1.37.0	97.0	5.48.9	116.3	12.06	121.0	334.3
Henk van Gerven	1.32.6	92.6	-	141.1	11.58	119.7	353.4
Roland van de Vondervoort	-	110.4	5.59.6	119.9	12.22	123.7	354.0
Ger van Heesch	1.38.5	98.5	6.24.0	128.0	13.44	137.3	363.8
Hennie van Rijt	1.34.9	94.9	6.07.1	122.4	-	147.3	364.6
Hans van Hal	1.38.0	98.0	-	141.1	13.22	133.7	372.8
Harry Pieschel	1.40.4	100.4	6.33.4	131.1	-	147.3	378.8
Jac van Heerbeek	-	110.4	6.03.5	121.2	-	147.3	378.9
HEREN SENIOREN+JEUGD							
Eric Aarts	1.21.3	81.3	4.54.4	98.1	10.12	102.0	281.4
René van de Ven	1.23.7	83.7	5.38.3	112.8	-	121.7	318.2
Roland van Loon	1.28.1	88.1	-	122.8	11.10	111.7	322.6

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 10 km is op **dinsdag 29 augustus** (Montfortlaan), de 5000 meter op **dinsdag 26 september** op de baan, waarna aansluitend de prijsuitreiking in de Kemmer.

UITSLAGEN

25 april 2006

AVO INTERNE COMPETITIE, OIRSCHOT (individueel)

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
500 m	Eric Aarts	1 ^e	Msen	1:21.3			22,22
	René van de Ven	2 ^e	Msen	1:23.7			21,40
	Piet Swaans	1 ^e	M40	1:25.0			21,18
	Ton Peeters	2 ^e	M40	1:27.8			20,48
	Roland van Loon	3 ^e	Msen	1:28.1			20,44
	Gerrie Dijkstra	3 ^e	M40	1:29.9			20,00
	Piet van Oirschot	1e	M50	1:31.1			19,78
	Henk van Gerven	4 ^e	M40	1:32.6			19,35
	Henny van Rijt	5 ^e	M40	1:34.9			18,98
	Karin Timmermans	1 ^e	Vsen	1:35.0			18,95
	Henk van de Heuvel	2 ^e	M50	1:35.1			18,85
	Henk van de Ven	6 ^e	M40	1:37.0			18,56
	Hans van Hal	7 ^e	M40	1:38.0			18,37
	Ger van Heesch	8 ^e	M40	1:38.5			18,32
	Harry Pieschel	9 ^e	M40	1:40.4			18,00
	Ad van Heerbeek	3 ^e	M50	1:43.4			17,48
	Anthony Conijn	4 ^e	M50	1:45.7			16,98
	Erik van Ingen	5 ^e	M50	1:46.1			16,94
	Arianne Timmermans	2 ^e	Vsen	1:46.2			16,92
	Linda Timmermans	3e	Vsen	1:46.7			16,82
	Jozé van de Burgt	1 ^e	V45	1:47.3			16,78
	Silvia Tempelman	2 ^e	V45	1:48.0			16,67
	Tineke van de Heuvel	3 ^e	V45	1:48.8			16,51
	Cees van de Schoot	6 ^e	M50	1:48.9			16,49
	Wim Verhagen	1 ^e	M60	1:52.2			16,07
	Sonja van Bommel	1 ^e	V35	1:54.1			15,79
	Nelly van Beers	4 ^e	V45	1:56.9			15,38
	Jeanne Kempes	5 ^e	V45	1:57.9			15,25
	Leny de Croon	6 ^e	V45	1:58.7			15,13
	Marjon de Kort	2 ^e	V35	2:01.3			14,88
	Joke Bullens	3 ^e	V35	2:01.7			14,75
	Anita Timmermans	4 ^e	V35	2:02.1			14,68



Foto's: Vakantieloop Biest Houtakker
Erik, Ineke, Joke, Adrie

UITSLAGEN *(vervolg)*

21 mei 2006 4E MARIKENLOOP, NIJMEGEN *(nagekomen uitslag)*

<i>afstand</i>	<i>naam</i>	<i>positie</i>	<i>categorie</i>	<i>(netto)tijd</i>	<i>pr</i>	<i>cr</i>	<i>gem.km/u</i>
10 km	Irene van Gestel		Vsen	1:07.41			9,30

30 mei 2006 AVO INTERNE COMPETITIE, OIRSCHOT *(individueel)*

<i>afstand</i>	<i>naam</i>	<i>positie</i>	<i>categorie</i>	<i>(netto)tijd</i>	<i>pr</i>	<i>cr</i>	<i>gem.km/u</i>
1500 m	Eric Aarts	1 ^e	Msen	4:54.4			18,37
	Henk van de Heuvel	1 ^e	M50	5:16.1			17,09
	Gerrie Dijkstra	1 ^e	M40	5:16.8			17,03
	Ton Peeters	2 ^e	M40	5:29.0			16,41
	Piet Swaans	3 ^e	M40	5:31.8			16,27
	Piet van Oirschot	2 ^e	M50	5:33.8			16,17
	René van de Ven	2 ^e	Msen	5:38.3			15,98
	Henk van de Ven	4 ^e	M40	5:48.4			15,52
	Roland van de Vondervoort	5 ^e	M40	5:59.6			15,04
	Ad van Heerbeek	3 ^e	M50	6:01.0			14,96
	Cees Koppen	4 ^e	M50	6:03.0			14,88
	Jac van Heerebeek	6 ^e	M40	6:03.5			14,84
	Nelly van Beers	1 ^e	V45	6:05.3		cr*	14,79
	Ad van Zelst	1 ^e	M60	6:06.7	pr	cr*	14,75
	Henny van Rijt	7 ^e	M40	6:07.1			14,71
	Karin Timmermans	1 ^e	Vsen	6:11.2			14,56
	Arianne Timmermans	2 ^e	Vsen	6:13.9			14,44
	Laurent Linssen	2 ^e	M60	6:15.0		cr*	14,40
	Cees van de Schoot	5 ^e	M50	6:18.5			14,29
	Erik van Ingen	6 ^e	M50	6:21.1			14,17
	Tineke van de Heuvel	2 ^e	V45	6:23.9			14,06
	Ger van Heesch	8 ^e	M40	6:24.0			14,06
	Pieter Smits	7 ^e	M50	6:25.4			14,03
	Wim Verhagen	3 ^e	M60	6:26.3			13,99
	Harry Pieschel	9 ^e	M40	6:33.4			13,74
	Jozé van de Burgt	3 ^e	V45	6:36.4			13,64
	Anthony Conijn	8 ^e	M50	6:45.2			13,33
	Jeanne Kemps	4 ^e	V45	6:55.1			13,01
	Leny de Croon	5 ^e	V45	6:56.8			12,98
	Silvia Tempelman	6 ^e	V45	7:01.5			12,83
	Linda Timmermans	3 ^e	Vsen	7:09.8			12,59
	Anita Timmermans	4 ^e	V35	7:16.4			12,39
	Marjon de Kort	5 ^e	V35	7:29.0			12,03
	Joke Bullens	6 ^e	V35	7:34.9			11,87

* clubrecords resp. in de categorieën V50, M60 en M65 onder voorbehoud erkenning recordcommissie

AUTORIJSCHOOL THEA DE JONG

Oirschot 0499-575331 / 0638758082

www.theadejong.nl

UITSLAGEN *(vervolg)*

27 juni 2006

AVO INTERNE COMPETITIE, OIRSCHOT *(individueel)*

<i>afstand</i>	<i>naam</i>	<i>positie</i>	<i>categorie</i>	<i>(netto)tijd</i>	<i>pr</i>	<i>cr</i>	<i>gem.km/u</i>
3 km	Eric Aarts	1e	Msen	10.12			17,65
	Gerrie Dijkstra	1e	M40	10.48	pr	cr*	16,67
	Henk van de Heuvel	1e	M50	10.48			16,67
	Roland van Loon	2 ^e	Msen	11.10			16,12
	Ton Peeters	2 ^e	M40	11.28			15,70
	Piet van Oirschot	2 ^e	M50	11.57			15,06
	Henk van Gerven	3 ^e	M40	11.58			15,04
	Henk van de Ven	4 ^e	M40	12.06			14,88
	Piet Swaans	5 ^e	M40	12.16			14,67
	Roland van de Vondervoort	6 ^e	M40	12.22			14,56
	Nelly van Beers	1 ^e	V45	12.23			14,54
	Bert van Hoof	3 ^e	M50	12.30			14,40
	Ad van Zelst	1 ^e	M60	12.31	pr	cr*	14,38
	Cees Koppen	4 ^e	M50	12.33			14,34
	Ad van Heerbeek	5 ^e	M50	12.50			14,03
	Jan Heijms	6 ^e	M50	12.56			13,92
	Hans van Hal	7 ^e	M40	13.22			13,47
	Arianne Timmermans	1 ^e	Vsen	13.30			13,33
	Cees van de Schoot	7 ^e	M50	13.37			13,22
	Erik van Ingen	8 ^e	M50	13.42			13,14
	Ger van Heesch	8 ^e	M40	13.44			13,11
	Pieter Smits	9 ^e	M50	13.59			12,87
	Jozé van de Burgt	1 ^e	V45	14.09			12,72
	Jeanne Kempes	1 ^e	V45	14.19			12,57
	Leny de Croon	1 ^e	V45	14.22			12,53
	Silvia Tempelman	1 ^e	V45	15.42			11,46
	Linda Timmermans	2 ^e	Vsen	15.44	pr		11,44
	Anita Timmermans	1 ^e	V35	16.04			11,20
	Sanne Heijmans	3 ^e	Vsen	16.04			11,20

* clubrecords resp. in de categorieën M45 en M60 onder voorbehoud erkenning recordcommissie

9 aug 2006

VAKANTIELOOP, BIEST-HOUTAKKER

<i>afstand</i>	<i>naam</i>	<i>positie</i>	<i>categorie</i>	<i>(netto)tijd</i>	<i>pr</i>	<i>cr</i>	<i>gem.km/u</i>
10 km	Gerrie Dijkstra	28 ^e	Mmast	0:39:32			15,18
	Nellie van Beers	4 ^e	Vmast	0:42:29			14,12
	Ronald van de Vondervoort	57 ^e	Mmast	0:44:17	pr		13,55
	Cees Koppen	22 ^e	M50	0:44:25	pr		13,51
	Piet van Oirschot	24 ^e	M50	0:45:00	pr		13,33
	Ad van Heerbeek	26 ^e	M50	0:45:32			13,18
	Ad van Zelst	8 ^e	M60	0:45:51			13,09
	Jeanne Kempes	20 ^e	Vmast	0:50:54			11,79
	Erik van Ingen	46 ^e	M50	0:51:06			11,74
	Jan Kempes	47 ^e	M50	0:51:10			11,73
	Hans van de Wal	111 ^e	Mmast	0:53:48			11,15
	Anthony Conijn	56 ^e	M50	0:53:57			11,12
	Joke Bullens	40 ^e	Vmast	1:02:48			9,55
	Adrie Louwers (lekke band)	61 ^e	M50	1:02:59			9,53
	Ineke Conijn	40 ^e	Vmast	1:03:42			9,42

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, 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.

ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT | DE SPIKE | JAARGANG 20 | NUMMER 11 | SEPTEMBER 2006

UITSLAGEN *(vervolg)*

16 aug 2006 RABO CENTRUMLOOP, HAPERT

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
10 km	Ruud van Woensel	11 ^e	M45	0:36:21		cr*	16,51
	Gerrie Dijkstra	18 ^e	M45	0:38:44			15,49
	Nellie v Beers (<i>Brab. Kampioen</i>)	1 ^e	V45	0:42:42		cr*	14,05
	Piet van Oirschot	28 ^e	M45	0:43:16	pr		13,87
	Adrie Louwers	30 ^e	M45	0:44:01			13,63
	Ronald van de Vondervoort		Mrecr	0:44:07	pr		13,60
	Cees Koppen	33 ^e	M45	0:44:08	pr		13,60
	Ad van Zelst	13 ^e	M55	0:44:23	pr		13,52
	Henk van Gerven	35 ^e	M45	0:44:28			13,49
	Cees van de Schoot	15 ^e	M55	0:45:54			13,07
	Ger van Heesch		Mrecr	0:47:46	pr		12,56
	Laurent Linssen	21 ^e	M55	0:49:54			12,02
	Silvia Tempelman		Vrecr	0:55:44			10,77

* clubrecords resp. in de categorieën M45 en V50 onder voorbehoud erkenning recordcommissie

19 aug 2006 RONDE VAN NAASTENBEST, BEST

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
10 km	Ton Peeters	11 ^e	M40	0:41:43			14,38
	Cees Koppen	8 ^e	M50	0:44:54			13,36
	Jac van Heerebeek	14 ^e	M40	0:45:36			13,16
	Anthony Conijn	12 ^e	M50	0:53:22			11,24

23 aug 2006 40^e HYPOTHEKER BEEKLOOP, EINDHOVEN*

afstand	naam	positie	categorie	(netto)tijd	pr	cr	gem.km/u
16 km	Henk van den heuvel		Mrecr	1:02:16			15,42
	Nellie v Beers		Vrecr	1:10:10			13,68
	Adrie Louwers		Mrecr	1:12:20			13,27
	Cees Koppen		Mrecr	1:13:20			13,09
12 km	Tineke van de Heuvel		Vrecr	0:57:40			12,49
	Ger van Heesch		Mrecr	0:58:39			12,28
	Bert van Hoof		Mrecr	1:00:00			12,00
	Jeanne Kemps		Vrecr	1:04:18			11,20
8 km	Anthony Conijn		Mrecr	1:06:18			10,75
	Jan Joosen		Mrecr	0:45:10			10,63
	Ineke Conijn		Vrecr	0:49:15			9,75
	Jeanne van Oirschot		Vrecr	0:49:15			9,75

(recreatieloop, zelf geklokte tijden)



Start 40^e Hypotheker Beekloop (foto: Maurice van den Berge)

DE ESTAFETTEPEN

Hallo allemaal

Eerst bedank ik Sonja dat ze mij de pen gegeven heeft.

Ik ben Johan der Kinderen geboren in Oirschot en 43 jaar. Ik ben gescheiden ik heb twee zonen en een dochter. Ik ben al een tijd lid van de club .Ben begonnen met de Loopcursus wat heel intersant was; vandaar dat ik nog loop. Ben intussen ook al weer bezig geweest met een jalopleiding. Vandaar dat ik nu ook de jeugd mag trainen, wat ik heel erg leuk vind om te doen. Omgaan met de jongste leden van de club heb ik een goed gevoel bij en het is ook erg leerzaam zowel voor hun als voor mij. Jong geleerd is oud gedaan zegt het spreekwoord toch.

Daarnaast heb ik dit jaar ook voor het eerst mee gedaan met de Roparun wat een kei leuke ervaring was. Stond versteld van de leuke en goede reacties die wij met het Team ontvingen voor, tijdens en na de megaloop vanuit Parijs naar Rotterdam. Zeker voor herhaling vatbaar dus hoor je er nog wel wat van.



Geloof dat ik nu wel zat heb vertelt. Want ik praat liever dan ik moet schrijven want dat is niet mijn sterkste kant. Vandaar dat ik ooit ambtenaar ben geworden en op een veegwagen zit. Dan hoeft ik niet mijn tijd te verpraten. Als je meer wilt weten over me dan hoor ik het wel. Hawdoe en tot horens.

P.S. wil ik de pen doorgeven aan Juul van Gerven want die kan ook wel een stuk uit zun kraag kletsen.

SPORT GROETJES Johan

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?

● Rabobank ● 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

ATLETIEKVERENIGING OIRSCHOT | DE SPIKE | JAARGANG 20 | NUMMER 11 | SEPTEMBER 2006

TRAININGSSCHEMA

trainingsschema september 2006		
ma	28	HL 50 min
di	29	Interne competitie wedstrijd 10 km start 19.00 uur bij de Paters
wo	30	HL 50 min
do	31	W-up Conconitest ondervoorbehoud
vr	1	rust
za	2	Rustige DL 1 60 min
zo	3	Bosloop 75 min
ma	4	HL 50 min
di	5	W-up 2 km +5x200m, 1,5 km+4x200m, 1km+3x200m I=95-105% P 45 sec sp 5 min HL, 15 min HL
wo	6	DL 2 12 km
do	7	W-up 3x [800+400+400m] I=95-100-105% p 4 min dribb, 15 min HL
vr	8	rust
za	9	Rustige DL 1 / 75 min
zo	10	Bosloop 60 min
ma	11	HL 50 min
di	12	W-up 3x[5+4+3 min] I=80-90-95% P 2 min HI, 15 min HL
wo	13	DL 2 14 km
do	14	W-up 3-5x [800+400+400m] I=95-105-110% p 5 min dribb, 15 min HL
vr	15	rust
za	16	Rustige DL 1 75 min
zo	17	Bosloop 60 min
ma	18	HL 50 min
di	19	W-up 30 min DL1+10 min DL2+5 min DL3, 15 min HL
wo	20	DL 2 16 km
do	21	W-up 4-6x[400+200+200m] I=95-100-105% P 3 min dribb. 15 min HL
vr	22	rust
za	23	Rustige DL 1 / 75 min
zo	24	Bosloop 60 min
ma	25	HL 50 min
di	26	Interne competitie Wedstrijd 5 km op de baan start vanaf 19.00uur aansluitend prijsuitreiking
wo	27	HL 50 min
do	28	W-up 3-4x 1000m I 95% P 3 min dribb. 15 min HL
vr	29	rust
za	30	Rustige DL 1 75 min
zo	1	Bosloop 60 min
ma	2	HL 50 min

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 (vrije trainingen, vanaf bosbad De Kemmer)
 zondag 9:30 uur (recreanten, 5 niveaugroepen, vanaf het kleine veld)

De wekelijkse trainingen voor de Halve Marathon van Eindhoven (zondag 8 oktober) zijn elke **zaterdag** onder leiding van Henny van Rijt en Cees van de Schoot. Voor diegenen die zaterdags verhinderd zijn, is er ook een groep op **zondag** onder leiding van Ger van Heesch. Er wordt gelopen in verschillende niveaugroepen.. Beide trainingen beginnen om 9.00 uur bij bosbad De Kemmer.

Zaterdag 21 oktober om 9:00 uur lopen we de marathonroute over de Oirschotse heide (14 km)!

WEDSTRIJDKALENDER SEPTEMBER EN OKTOBER

<i>datum</i>	<i>plaats</i>	<i>evenement</i>	<i>hoofdafst</i>	<i>tijd</i>	<i>info</i>
Zo 3 sept	Tilburg	Tilburg Ten Miles	10 km 10 em	12:45u 14:15u	www.tilburgtenmiles.nl
Zo 3 sept	Beneden Leeuwen	Maas+Waalse Dijkenloop	42,2 km 21,1 km	12:00u 13:00u	www.dijkenloop.nl
Zo 3 sept	Son en Breugel	Son en Breugel Run	10/21,1 km	12:00u	www.springbokken.nl
Za 9 sept	Bladel	Rabo Stratenloop	10 km	19:00u	www.no-limitsbladel.nl
Za 9 sept	Oisterwijk	Hertenloop	10/21,1 km	18:30u	www.tvo.flappie.nl
Zo 10 sept	Rotterdam	Fortis ½ marathon	10/21,1 km	11:00u	www.fortishalvemarathon.nl
Zo 10 sept	Oostelbeers	Oriënteringsloop	4/8 km	10:00u	interne AVO-activiteit
Zo 10 sept	Deurne	Helicon ½ marathon	10/21,1 km	12:50u	www.av-lgd.nl
Za. 16 sept	Uden	Keienloop	10/21,1 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 24 sept	Oirschot, veld	clubkamp, meerkamp			
Zo 24 sept	Vught	De Meierijloop	10 km	13:00u	www.demeerijloop.nl
Di 26 sept	Oirschot, veld	loopcompetitie intern	5 km	19:00u	aansluitend uitslag
Za 30 sept	Tilburg	Hart van Brabantloop	105 estaf	7:30u	www.hartvanbrabantloop.nl
Zo 1 okt	Breda	Bredase Singelloop	21,1 km	13,45u	www.bredasesingelloop.nl
Zo 1 okt	Stiphout	Centrumloop	10/15km	12:00u	www.helmondse-atletiekclub.nl
Zo 8 okt	Eindhoven	Marathon	42,2 km 21,1 km	11:00u 14:00u	www.marathoneindhoven.nl
Zo 15 okt	Amsterdam	ING Marathon	42,2 km 21,1 km	10:30u 14:00u	www.ingmarathon-amsterdam.nl
Zo 15 okt	Vught	Herfstloop	10/21,1km	12:00u	www.ph.nl
Za 28 okt	Tilburg	Snertcross	diverse	13:30u	www.parcival.tk
Zo 29 okt	Ettten Leur	Marathon	42,2 km 21,1 km	11:30u 13:45u	www.marathonbrabant.nl
Zo 29 okt	Boxtel	diverse	diverse	11:00u	www.avmarvel.nl
Zo 29 okt	Veldhoven	diverse	diverse	10:30u	www/home.hccnet.nl/gvac.atletiek

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.uitslagen.nl of www.inschrijven.nl of www.hardlopen.nl (klik op loopagenda).

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



New York!

HARDLOPEN EN EEN ZAT HUNDJE

Als je de kop boven dit verhaal ziet zal meteen de vraag naar boven komen: Wat heeft dat nu weer met elkaar te maken. Om die prangende vraag dan ook maar meteen te beantwoorden. Eigenlijk helemaal niets.

Toch wordt het antwoord op die vraag anders als je de belevenissen van sommige hardlopers uit de doeken moet doen. Het gaat dan vooral over hardlopers die denken dat ze dingen moeten doen die ze feitelijk niet kunnen. Ik bedoel maar er zijn hardlopers die lopen lange afstanden. De een kiest voor een wedstrijd over 5 kilometer de ander geeft de voorkeur aan een wedstrijd over 10 kilometer. Voor degene onder de hardlopers die nog iets meer willen bestaan er nog afstanden als de halve marathon en voor de echte goeie bestaat er nog de marathon. Die wedstrijd over 42 kilometer en 195 meter heb ik zelf nog nooit gelopen. Misschien komt er dat nog eens van.

Die atleten die nog verder willen lopen een afstand van Parijs naar Rotterdam. Die Roparun over 530 kilometer is natuurlijk geen afstand die je alleen kunt overbruggen. Daarvoor loop je dan in een team zodat die monstertocht toch op een goede wijze kan worden volbracht.

Dit alles is voor goed getrainde atleten allemaal nog goed te doen.

Een stuk moeilijker wordt het echter als je de omstandigheden enigszins aanpast.

Maak van al die mega-afstanden gewoon de route Oirschot - Spoordonk - Oirschot, zeg 6 kilometer. Voor de vermoeidheid bouwen we in Spoordonk een tussenstop in van een paar uur. Dus hebben we het over twee keer een afstand van 3 kilometer.

Vervang de hardloepschoenen door een niet alledaags vervoermiddel als een fiets. Een fiets

met een flink aantal versnellingen want je heb je voor alle heuvels op die afstand natuurlijk goed materiaal nodig. Hardlopers plegen onderweg tijdens een wedstrijd voor de dorst gebruik te maken van water of een sportdrink. Ook dit passen we aan naar een drankje met meer body. Voor de gezelligheid voegen we een vleugje alcohol toe. Hoe moet je immers al die uren tijdens de tussenstop toch allemaal vullen.



Het moeilijkste onderdeel van de wedstrijd die we nu aan het volbrengen zijn komt als de natuur inmiddels het licht buiten gedooft heeft. Dan moeten we de laatste drie kilometer volbrengen. Sommige inwoners van Oirschot geven dan voor het slapen gaan hun huisdiertje genaamd hond nog even de kans om(dat weet u allemaal wel). En als je dan met de fiets tegen een dergelijk hondje aan fietst dan(dat weet u allemaal wel). Volgens het verhaal wat ik gehoord heb droeg het betreffend hondje een trui in de kleur geel. Maar op enige afstand, het hondje liep gewoon

weg en mankeerde helemaal niets na dit voorval, zou het een roze trui geweest zijn. Dus op het onderdeel van de kleur van de trui kan ik u geen volledige duidelijk geven. Voor het overige begrijpt u natuurlijk precies waar dit verhaal over ging. U begrijpt nu wat zatte hondjes en hardlopers met elkaar te maken hebben.

Voor de volledigheid en duidelijkheid vermeld ik hier nog dat enige gelijkenis met, of verband met ervaringen van leden van de vereniging, puur op toeval berust.

De naam van de auteur van dit stuk is bij de redactie bekend.

AKTIVITEITEN

zondag 10 september: ORIËNTERINGSLOOP

De oriënteringsloop, waarvoor we alle leden willen uitnodigen, wordt gehouden op zondag 10 september. De start is vanaf 10.00 uur in Oostelbeers bij de brandtoren aan de Dennendijk (richting Wintelre). De te lopen afstanden zijn 4 km of 8 km naar keuze, zowel voor lopers als wandelaars.

Beginners kunnen met ervaren oriënteerders meelopen, maar moeten deze wel zelf benaderen. Jeugdleden kunnen met ouders deelnemen.

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.

zondag 24 september: CLUBKAMPIOENSCHAP MEERKAMP

De clubmeerkamp is op zondag 24 september, aanvang 10.00 uur. Men kan aan de volgende onderdelen meedoen: sprint, 1500 meter, hoogspringen, verspringen, speerwerpen, discuswerpen en kogelstoten. Degenen die meehelpen met jureren kunnen toch meedoen door de onderdelen tussenin versneld af te werken.

Opgeven bij Cees van de Schoot (tel. 0499-573276) ceesvandeschoot@hetnet.nl **vóór 16 september**

zondag 1 oktober: FAMILIEFIETSTOCHT

Vorig jaar hebben wij wegens onze drukke verjaardagsfestiviteiten de familiefietstocht overgeslagen, maar dit jaar gaan wij wel weer een tocht uitzetten van ca 35 km rondom ons mooie dorp. Het vertrekpunt is op de markt tussen 13:00 en 13:30 uur. Onderweg is weer voor een natte en een droge consumptie gezorgd in één van de etablissementen die we aandoen. Omdat er rekening moet worden gehouden met het aantal droge consumpties, vragen wij jullie deelname vóór 15 september aan te melden per telefoon, via e-mail of door het onderstaande strookje bij een van onderstaande personen in te leveren.

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

Ja, wij doen mee met de familiefietstocht op 1 oktober:

- 1 -----
- 2 -----
- 3 -----
- 4 -----

GEEN LID EN TOCH HARDLOPEN?

Atletiekvereniging Oirschot geeft gelegenheidslopers de kans om kennis te maken met de club door deelname aan de recreantentrainingen. Je hoeft dus geen lid te zijn, we vragen slechts een kleine kostenbijdrage van 1 euro.

Er wordt gelopen in de vrije natuur, meestal de hei op, in 5 niveaugroepen van rustig tot pittig: 1, 2a, 2b, 3 en 4. Als iemand niet mee kan past de groep zich aan.

De trainingen duren ongeveer 5 kwartier, worden verzorgd door gekwalificeerde trainers met veel ervaring en zijn zeer afwisselend: interval kort/lang, vaartspel, prognoseloop, piramideloop, climaxloop en duurlopen.

Aanmelden voor de recreatietrainingen hoeft niet, je gooit een euro in het potje en sluit je aan bij een groep. En als je een keer niet kunt, ook goed.



foto: Brabants Dagblad Tilburg Ten Miles

Waar: vanaf het atletiekveld achter de tennistennisbanen bij Sporthal De Kemmer
Wanneer: elke zondagmorgen om half tien en elke woensdagavond om zeven uur.



AVO clubkleding

Uit voorraad leverbaar:
running jacks - running pantalons - T-shirts - shirts lange mouw - lange en korte tights – sweaters.
Alles in de maat s/t/m/xxl

Voor de jeugd:
lange en korte tights en sweaters
Ook hebben wij nu mooie navy running jacks voor de jeugd in de aanbieding
kinder- runningschoenen en spikes

Joos van Haaren, Running Support Oirschot

(zie ook de advertentie elders in dit blad)

Fotootje erbij graag!

Kijk da's nou leuk: een foto bij je stukje voor De Spike. Zie bijvoorbeeld het artikeltje over de vierdaagse van Tineke en de jeugdactiviteit op het Zilvermeer. Liefst ontvangen we dat als digitaal bestand (eventueel op diskette), maar een printje mag ook.

HARDLOPEN BIJ WARMTE

*Een veelbesproken onderwerp, deze zomer.
Lees hier de ervaringen van clubgenoten...*

De man met de hamer... (Wim Verhagen)

Vanuit de vereniging is mij gevraagd, hoe bij mij de Jazzloop was verlopen. Inmiddels weten de meesten wel dat ik vroegtijdig moest uitstappen, wat een minder prettige ervaring was. Ik zal proberen op papier te zetten hoe mij die zaterdag 10 juni was vergaan. Zoals jullie weten ben ik geen echte wedstrijdloper. Hooguit van wat erbij de club georganiseerd wordt. Maar de Jazzloop hoort wel bij de toppers van mij, zeker de afstand van 15 km is een grote uitdaging om die te volbrengen. De conditie die zat er wel in. Die bewuste zaterdag begon met stralend weer een temperatuur van 25 graden of meer werd voorspeld. Dat zou wel eens afzien kunnen zijn. Ik had me ook aangemeld om het parcours mee op te bouwen. Dus vertrok ik om half 3 van huis naar de markt in Oirschot om met enkele collega-lopers hekken en borden te gaan plaatsen. Daar heb ik een uur aan gewerkt.

Het was toen al flink warm. Thuisgekomen een lichte maaltijd genomen, een kop bouillon en enkele glazen water en nog een banaan aan toegevoegd. Dat zou wel voldoende moeten zijn. Om kwart voor 7 vertrokken naar Oirschot, startnummer opgehaald en nog een paar keer gedronken. Toen gingen we inlopen. De algemene indruk van de meeste lopers was dat dit wel eens een zware avond zou kunnen worden. Vol goede moed naar de startplaats en dan maar kijken hoeveel rondes ik vol kon maken.

De eerste ronde ging lekker in een vlot tempo, wat water gedronken bij de finish wat overigens niet meevalt. De helft van het bekertje is al weg voordat het aan je mond is, maar we moeten door. Cees van der Schoot kwam bij me lopen en ik pik mee aan. Dat was het begin van de 2de ronde en kon goed volgen. Af en toe een spons gepakt om mijn gezicht en hals te koelen, dat was wel nodig, knap heet. Bij het ingaan van de 3de ronde voelde ik wel dat het tempo toch te hoog was

en een beetje gas teruggenomen, wat water ingenomen en weer door.

Maar halverwege die ronde sloeg het noodlot toe. Ik kreeg steeds meer last van een droge keel en mond, opgeven dat was niet aan de orde, als het kon naar de finish toe. Het mocht niet zo zijn. De controle over je lichaam ben je kwijt. Je slingert met je benen op en neer en begint het wazig te zien en sukkelt naar de kant toe. Dat was vlak bij de hoek bij het bejaardenhuis. Ik ging op een muurtje zitten hopeloos uitgeput, de pijp was leeg. Jan Heijms en Jan Smits stonden aan de andere kant van de weg en kwamen meteen toegesneld. Het gaat niet goed Wim, ik zeg nog bel 112 maar ik ben kei kapot. Ze hadden sportdrank en water bij de hand, vocht kwam



Cees en Wim

ik te kort. Er wordt meteen gebeld naar het bejaardenhuis voor een verpleegkundige en naar de EHBO op de markt. Ze waren zo ter plekke met natte doeken en drinken om af te koelen en in te nemen. Dat hielp wel maar ik bleef toch nog te lang duizelig. Daarom werd besloten contact op te nemen met 112 die het advies gaf zoutbouillon in te nemen, daar heeft men dan een te kort aan. Ik was steeds

HARDLOPEN BIJ WARMTE *(vervolg)*

aanspreekbaar. Daarop werd besloten om mij naar de markt te brengen en kreeg ik bouillon aangereikt vanuit de Beurs. Dat hielp goed en knapte ervan op maar de duizeligheid bleef.

Toen werd besloten mij plat op de grond te leggen en de benen omhoog. Krijg dan een betere doorstroming van de bloedsomloop. Dat was stukken beter. Ondertussen werd gezegd dat de ambulance zou komen om mocht het zijn dat ik alsnog naar het ziekenhuis zou moeten. Maar daar zag het niet naar uit, knapte goed op. Mijn vrouw was telefonisch op de hoogte gebracht en zou door Mia Heijms worden opgehaald. Bij de markt aangekomen schrokken ze wel even, de ziekenwagen stond er. Zal wel niet goed zijn werd gezegd. Maar dat viel toch me, de kleur begon weer terug te komen. Hartslag en bloeddruk was weer

normaal. Was verantwoord om mee naar huis te gaan en mocht het niet goed gaan dan 112 bellen werd gezegd. Zowel lichamelijk als geestelijk heeft het flink wat energie gekost. Het blijft toch een aanslag op je lichaam. Na een week rusten en veel slapen heb ik de training weer opgepakt. Het gaat nu weer de goede kant op. Ik heb er veel van geleerd., zeker bij extreem warm weer goed naar je lichaam luisteren en rustiger aan doen als je voelt dat het niet zo goed gaat. Dit moet geen tweede keer gebeuren.

Ik wil iedereen bedanken voor de goede zorg en hulp, de belangstelling en vele telefoontjes die ik gehad heb. Bedankt.

Groetjes, Wim Verhagen

De (Eén) Vierdaagse *(Tineke van de Heuvel)*

Laurent vroeg me om iets te schrijven over het wandelen en het trainen in de hitte voor de vierdaagse. Ik spreek ook even mee voor Arja, want die zit nog aan de Costa Brava.

Nou we zijn dus in de winter begonnen met de voorbereidingen. Het is hartstikke leuk om te doen, maar er gaat wel veel tijd in zitten, dat is dan ook het enige nadeel. Ieder weekend bijna een dag weg, want door de week moet er gewerkt worden. Onze laatste training was op een hete zondag (30°)! Dat is dus wel even 9 uur wandelen. We hadden toen wel zoiets van "waar zijn we aan begonnen". Maar goed, als je iets wilt doen moet je het goed doen. Wat de hitte betreft je went er wel aan, je moet gewoon goed blijven eten en drinken. Niet te veel rusten wat het is dan steeds moeilijker om in je ritme te blijven.

Zo ook de eerste dag van de vierdaagse, het was zo'n 33° en hebben toen ook niet gerust. Dat was ook maar goed, want des te eerder waren we binnen. Het werd steeds warmer... Zeker de laatste 10km was pal in de zon. Eenmaal over de finish hadden we wel zo iets van Yes we zijn er. Er waren op deze hete dag vele uitvallers. Na een uur binnen te zijn fietsten we alweer naar de camping. We hadden nu al weer zin in de volgende dag, maar toen we de radio aanzette wisten we niet wat we hoorden. "Zou het afgelast kunnen worden", zal toch niet waar zijn. Hebben we dan een jaar lang voor niets getraind? Om 21.00uur werd het duidelijk: Afgelast. Shit, Verdomme, Shit!

Dat was het dan, 400km voor getraind, maar achteraf maar goed dat het niet doorging anders waren er nog veel mee slachtoffers gevallen. Wat voor ons de volgende 4 daagse zal zijn weten we nog niet, maar we gaan er zeker nog een keer voor.

Groetjes Tineke



HARDLOPEN BIJ WARMTE (vervolg)

Lekker thuisblijven! (Jac van Heerebeek)

Ik heb nog niet zoveel ervaring met hardlopen tijdens hitte maar de Maas-en Waalse Dijkenloop hoort daar wel bij. Misschien nog niet eens de extreme hitte (ong. 27graadjes) maar het feit dat je steeds op die dijken liep waar totaal geen schaduw was. Daar kwam dan nog bij dat er nauwelijks wind was. Tot de halve marathon ging het nog redelijk maar dan komt weer dat vervelende gevoel dat het niet hard genoeg gaat. Deze versnelling was voor mij fataal. Vanaf 30 km ging ik steeds langer wandelen en steeds meer drinken. Beiden zijn funest. Afijn, ik ben wel gefinished (4.21uur) maar leuk is anders. Anno 2006 heb ik besloten om me in de warmere maanden (juni tot en met september) niet meer vooraf in te schrijven voor wedstrijden. Mocht het op de wedstrijddag dan te warm zijn dan blijft ondergetekende lekker thuis.

Groetjes Jac van Heerebeek



Hoe heter hoe beter! (Ruud van Woensel)

Deze titel kwam bij mij het eerste op, toen mij gevraagd werd iets te schrijven over warmte en lopen. Maar gezien de hitte in juli is dit misschien wel een te extreme titel. Neemt niet weg dat ik redelijk uit de voeten kan als de temperatuur richting de 25 oC gaat. Misschien is het voordeel dat ik niet overdreven veel zweet. En wat ik ook doe is dat ik op de dag van een wedstrijd of training gedurende dag veel water drink. Voor echt inspannende trainingen moet je bij de hitte wel vroeg uit je bed. Uiterlijk 8 uur vertrekken, zodat je zeker de hitte voor bent. Echter mijn favoriete weer is een temperatuur tussen de 15 en 20 oC. Zoals de eerste weken van augustus zijn. Beetje nat mag ook, maar geen hoosbuien. Naast het regelmatig hardlopen, ben ik ook druk met wandelen. Speciaal voor de 4-daagse in Nijmegen hadden we een warmtestage belegd op Corfu. Dus we, ons gezin, was wel hitte gewend en dat bleek ook aan het einde van de eerste dag van Nijmegen. Geen problemen als gevolg de hitte. Dus voor ons was het jammer dat besloten werd om de 4-daagse af te lasten. Ik denk, persoonlijke mening, dat de organisatie al voor de eerste dag het parcours had moeten inkorten. En dan voor alle afstanden. Dit omdat elk jaar de nu beruchte dijk van Oosterhout een bottleneck is. Het is een trechter, zodat daar niet goed doorgewandeld kan worden. Wat mij 's morgens wel opviel, was dat veel lopers nogal snel wandelden zonder voldoende rust te nemen. Er waren mensen die ik meerdere malen voorbij wandelde en die aangaven dat ze pas laat zouden pauzeren om voor de grote hitte binnen te zijn. Onderweg is altijd voldoende te koop voor de inwendige mens en op voldoende plaatsen was water te verkrijgen. Verder altijd met een petje lopen en een handdoek of sjaal in de nek, omdat dat een gevoelige plaats is. Hopelijk kunnen we volgend jaar wel de 4 dagen volmaken.

Ruud van Woensel

HARDLOPEN IN DE VAKANTIE *(Ad van Zelst)*

Jarenlang brachten we onze vakanties met de kinderen door aan de Franse Middellandse Zeekust, in de buurt van Le Lavandou. In vroeger jaren liep daar een stoomtreintje tussen Hyères en Saint Tropez, dat voornamelijk toeristen vervoerde. Dat spoorlijntje is al lang verdwenen, maar het traject, nu een gravelpad, ligt er nog.

Nu hebben spoorlijntjes het voordeel dat er geen steile hellingen in voorkomen en dat de bochten flauw zijn. Zodoende is dat pad een mooi glooiend hardloopparcours, dat ongeveer 50 meter boven zeeniveau loopt, met tunneltjes onder de kustweg doorgaat en een prachtig uitzicht geeft op de Middellandse Zee.

Elke morgen ging ik hardlopend over dat gravelpad naar het dorp om een krant te kopen, ongeveer 10 kilometer op en neer. Na een

poosje kende de man van de kiosk bij de Bar du Tabac me voort, als ik daar zwetend in mijn geelrode outfit kwam binnen lopen en werd ik elk jaar de eerste dag van de vakantie begroet met een hartelijk: "Ah, le fou courant est arrivée!" (de rennende gek is er weer).

Je kon daar alleen De Telegraaf kopen van een dag oud, daarom nam ik wel eens een plaatselijke krant mee, "Le Var - Nice Matin", waarin ik met wat moeite kon lezen wat er allemaal te doen was in de omgeving.

En wat staat daar op de foto in de krant van 6 mei 1989, zittend op de kade van Le Lavandou? Juist, de familie Van Zelst!

Mooi hè?



Ook een leuke loopervaring gehad op vakantie, een wedstrijdje gelopen of zomaar wat getraind? We nemen het graag op in de Spike.

JEUGD

Hallo jeugdleden, ouders en fans van onze atletiekclub AVO

Genoten van heel veel zon maar ook heel veel regen. Wat een weertje hebben we toch gehad. Maar hopen dat iedereen toch heeft genoten en weer zin heeft in sporten, school en of werk.

Alle jeugdleden trainen nog een maand buiten en dan komt de zaaltraining, gecombineerd met looptraining buiten er aan.

Op de agenda kun je de activiteiten en de wedstrijden voor de komende tijd lezen. Bewaar het clubblad zodat je steeds op de hoogte bent.

De junioren hebben op 19 augustus van een prachtige survivaldag in en rondom het

Zilvermeer genoten. Zie foto's op de website en voor wie nog meer beelden wil zien de video band is al klaar. Dankzij Ans.

Voor alle nieuwelingen binnen de jeugd afdeling van AV.Oirschot, veel sport plezier en heb je vragen of ideeën geef ze door aan je trainer of aan de jeugdcommissie leden.

Voor de junioren zijn Noukje Verhoeven, Mark vd Pasch en Bart Noijen ook beschikbaar om jullie vragen te beantwoorden.

Veel lees plezier, Tiny.

JEUGD, AGENDA

waar?	wanneer?	wat?	wie?	hoe laat?	inschrijven vóór:
Assen	2 sept. (za)	Jeugdathletiekdag	pup/jun D		
#Best	2 sept (za)	Brabants kampioenschap	Pupillen (ind)		
Valkenswaard	2 sept (za)	Open Kempisch Kampioenschap	Jun BA sen mast	16.00u	28 aug.
Oirschot	3 september	oriënteringsloop	alle leden	zie spike	zie spike
Amsterdam	3 sept. (zo)	D- spelen	Junioren D	11.00u	16 aug.
Den Bosch	3/4 sept (za/zo)	Ploegenmeerkamp	A/B/SEN/Mast		
#Helmond	23 sept (za)	Baanwedstrijd	Pup/jun C/D	11.00u	17 sept
#Oirschot	24 sept.(zo)	Clubkampioenschappen	alle leden		
Den Bosch	7 okt. (za)	Baanwedstrijd	Pupillen	10.00u	1 okt.
Den Bosch	15 okt. (zo)	Baanwedstrijd	Jun/Sen/Mast	11.00	6 okt
*???????????? ???	13/14/15okt	Kampeerweekend	pup/jun D		
Reusel	28 okt. (za)	Indoor	Pup. Jun D		

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

Voor meer informatie surf zelf naar de website van de verenigingen. (zie: <http://atletiekverenigingen.pagina.nl>).

JEUGD, UITSLAGEN

28-30 juli 2006

INTERNE COMPETITIE (pupillen)

J+M pup C	40m	hoog	kogel	bal	ver	600m
Merle v Bommel	8.1 pr	0.70	1.67	8.81	2.16 pr	3.06.6
Nina vd Pasch	7.5	0.95 pr	4.75 pr	10.70	2.92	2.21.3
Veerle Henraat**				4.76		3.43.9
Thomas Henraat**				11.03		3.31.6
Luuk Priem				9.11	1.50	uitgelopen
Yannick Henraat**				8.60		2.47.5
Luuk v Nunen	11.4	0.70	2.00	6.52	1.63	3.55.6
Ruben Ritrae	8.0 pr	0.85 pr	3.51 pr	12.31 pr	2.50 pr	3.24.2
Cock Schuncken	7.8	0.90	5.16 pr	17.40	2.35	2.33.0 pr
Juul v Nunen	11.5	0.60	2.58	6.06	1.80	3.41.2
Giel v Hagen	8.6	0.75 pr	3.80 pr	12.55 pr	2.30	2.52.3 pr
Rob v Straten	8.5	0.80	4.01	19.61	2.20	2.57.6
Jari Wernaert	9.1 pr	0.75 pr	3.44		2.01	
J+M pup B	40m	hoog	kogel	bal	ver	1000m
Damian Voet	7.9	1.00 pr	4.04	10.10	2.69	5.15.4
Bart v Leeuwen	8.5	0.90	3.65	9.52	2.46	5.02.9
Bas Mencke	9.7	0.80 pr	3.89	9.91	1.95	5.36.9
Britt vd Branden		0.65		8.56		5.42.4
Kim v Straten	8.7	0.90	4.87	9.77	2.65	5.05.0
J+M pup A	60m	hoog	kogel	speer	ver	1000m
Jordi Bloemsma		1.30 pr		15.90		4.15.9
Sam vd Pasch	9.6	1.20	5.63	22.88	3.51	3.52.2
Carlo Tromp	13.9	0.70	3.14	6.32	2.05	5.19.6
Anne vd Boom	12.5		3.50 pr		2.34 pr	
Bo vd Branden	11.1	0.95	3.55	3.79	2.95	5.48.0
Lotte Verhoeven	10.6	1.05	4.79		3.22	
Demi v Hattem	12.8	0.85 pr	3.10	5.43	2.31	5.45.0
Sam Tholen	10.1 pr	1.15 pr	4.71	10.41 pr	3.05	4.43.4
Jeroen de Bresser	10.5	1.10	4.88	10.86	3.12	4.41.3
Mark v Nunen	10.2	1.20 pr	4.89		3.13 pr	
Yessa Meijs	11.5 pr		4.62 pr		2.57	
Lyn Neggens	11.2	1.05	4.20	9.81 pr	2.50	4.43.6
Stan v Hagen	10.2	1.10	4.82	8.83	3.49 pr	4.35.5
Anne v Hersel	12.0	0.80 pr	2.90	4.35	1.93	5.49.2
Teun Schuncken	10.4	1.10	5.19	11.67 pr	3.00	4.27.3 pr
Giel Peeters	12.3 pr	0.90 pr	3.87	7.48	2.60 pr	4.31.6
Pepijn v Heerbeek	10.9	1.10	6.18	18.06	2.85	5.03.0
Roel v Ham**				6.92		

** = (nog) geen lid

JEUGD, UITSLAGEN (vervolg)

28-30 juli 2006 INTERNE COMPETITIE (junioren/senioren)

M jun D	60m	hoog	kogel	speer	ver	discus	polshg	1000m
Noukje Verhoeven	10.1	1.25	9.12		3.38	18.09		
Laura Hoogers		1.10		16.51			2.10	
J jun D	80m	hoog	kogel	speer	ver	discus	polshg	1000m
Tom Meijs	13.0	1.25	7.11 pr		3.42	13.47 pr		
Gijs v Hagen		1.15		9.76 pr			2.10*	4.49.4
Geert v Hersel		1.00		14.97			1.70*	6.29.4
Bram v Heerbeek		1.15		19.02			1.90*	4.43.5
Paul Robben		1.15 pr		18.59 pr				6.51.5
Roy v Raak**				22.10			2.00*	
Perry v Ham**				17.62				
M jun C	80m	hoog	kogel	speer	ver	discus	polshg	800m
Sanne Heijmans	13.6	1.15	4.74		2.83	8.50		
Karin Timmermans	12.6	1.40	7.67	19.60	3.82	16.48	2.00 CR	
J jun C	100m	hoog	kogel	speer	ver	discus	polshg	800m
Bram Derks	17.3	1.25	8.04 pr			16.01		
Mark vd Pasch				17.36 pr				2.37.1
Jeroen Hoogers	14.8 pr	1.30	7.30 pr	16.13	3.33	16.34 pr	2.40*	3.09.7
Mark de Man				32.79 pr				3.01.0
Joost de Man	12.4	1.50	9.16 pr	18.06	4.28	20.29	2.40	2.50.3
J jun B	100m	hoog	kogel	speer	ver	discus	polshg	800m
Linda Timmermans	17.6	1.10	6.51		3.70	17.07 pr		
Luuk vd Ven		1.25	6.56	29.30 pr	4.16	23.44	2.60	
J jun A	100m	hoog	kogel	speer	ver	discus	polshg	800m
Bart Noijen	13.1 pr	1.70	9.80	26.33	4.58	22.92		2.40.7
Robbert vd Kerkhof	15.8	1.55	10.48			23.17		
M sen	100m	hoog	kogel	speer	ver	discus	polshg	800m
Martijn vd Ven	14.9	1.35	7.99	49.15 pr	5.16	18.71		
René vd Ven			10.78	47.80	5.11	26.34	2.70	

* = polsstok met hulp ** = (nog) geen lid

5 aug 2006 DE NACHT VAN DE VRIENDSCHAP, MOL (BELGIË)

categorie	naam	onderdeel	prestatie	pr	cr	punten	plaats
JPA	Carlo Tromp	verspringen	2, 24 m				14 ^e
		1000 m	4:59:71				15 ^e
		balwerpen	16,23 m	pr			10 ^e

VRIJWILLIGERS GEVRAAGD VOOR DE MARATHON IN EINDHOVEN.

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

JEUGD, CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP



zondag 24 september: Clubkampioenschappen Meerkamp 2006

Beste jeugdleden,

Ieder jaar sluiten wij het zomerseizoen af met de Clubkampioenschappen Meerkamp. Dit kampioenschap vindt plaats op zondag 25 september op onze accommodatie achter sporthal De Kemmer.

Voor de pupillen is er een meerkamp met; sprint, ver, bal, kogel, hoog, 600/1000m.

Voor de junioren zijn de onderdelen; sprint, ver, kogel, speer, hoog, discus, loopnummer.

Aanvang wedstrijd 10.00u.

Atleten graag een half uur voor de wedstrijd aanwezig zijn.

OPGEVEN: Vóór 14 september bij Tiny van de Ven, Leeuwerikstraat 14; of bij de trainer.

Voor iedere deelnemer is er een herinnering.

Kom allemaal meedoen, zodat er in elke leeftijdsgroep een spannende strijd kan worden geleverd om de plaatsen op het podium.

DEELNEMEN IS BELANGRIJKER DAN WINNEN.

Supporters zijn van harte welkom. Breng er zoveel mogelijk mee: ouders, broertjes, zusjes, opa's, oma's, burens, vriendjes, vriendinnetjes enz.

Tevens wordt er op deze dag de PR-Beker voor de jeugdleden uitgereikt aan diegene die zich het best heeft verbeterd in het afgelopen jaar.

OUDERS!!!!!!!!!!!!!! en JURYLEDEN, Bij deze activiteit is uw hulp van harte welkom. Als u wilt helpen kunt u dit via de inschrijfstrook kenbaar maken of via hven@chello.nl

Clubkampioenschappen Meerkamp 2006

Ja, ik wil wel kampioen worden!

naam atleet: _____

Ja, ik wil wel helpen!

naam hulp: _____

Deze strook inleveren vóór 14 september bij Tiny van de Ven of bij de trainer.

JEUGD, ACTIVITEITEN

ZILVERMEER-SURVIVAL Tweede deel van de dag.

Het avonturenparcours

Als eerste die middag zijn we met de kabelbaan over het water gegaan. Als je je benen niet goed optrok werd je nat!!!

Na de kabelbaan hebben we een race met vlotten gedaan. Na de race zijn we naar een Indianenbrug gegaan, ofwel twee touwen boven elkaar. Via die touwen moest je naar de overkant. Op die brug probeerden we elkaar af te slingeren. Maar iedereen bleef droog. Daarna moesten we een klein militair parcours afleggen. Een van de onderdelen was een soort klimwand met glijbaan. Daar moesten we 'op de poep' van af glijden (op de kont). Toen we daar mee klaar waren zijn we naar de 'olifantenpoten' gegaan. Dat zijn een soort kleine vlotten aan die elkaar gebonden zijn. Je raad het al daar moeten we overheen en dat was moeilijk want je moest elke keer precies in het midden te staan anders viel je van je vlot af mijn vader lukte het niet omdat hij bijna meteen zonk maar ik kon er op blijven staan. Na de olifantenpoten zijn we nog wat gaan zwemmen in het meer maar het ging omwrenen dus zijn we naar huis gegaan.

Tom Meijs



JEUGD, ACTIVITEITEN (vervolg)

Hoi jeugdleden,

Hoi wij zijn Noukje & Lotte Verhoeven en wij zijn in onze vakantie twee weken naar Frankrijk geweest samen met onze familie. We gingen naar een camping aan de Ardeche dat is een rivier in zuid- Frankrijk. We sliepen in een huisje dat een chalet heet. Op de camping zelf waren heel veel leuke dingen te doen er was voor al die leuke dingen een groot animatie team. Er was dus van alles te doen zoals: iedere ochtend aqua gym, bontenavonden, gemaskerd bal, vossenjacht, (tafel)-tennistoernooien, spelletjes, speurtochten, en nog veel meer. Ook kon je vanuit de camping een kano tocht van 7 km maken met allemaal mensen van de camping. En dat hebben wij en papa toen gedaan dat was echt heel leuk. We waren onder de valon pont d'arc heen gevaren dat is een soort van brug die door de natuur is ontstaan. Ook lagen er voor bij de receptie folders van een soort avonturen kamp. En daar kreeg je daar dan van zo'n soort broekjes aan en bij elk onderdeel moest je jezelf dan goed vastmaken. Nou je begon bij nummer een je begon met jezelf vast maken, daarna heb je een hindernis van 2 touwen boven elkaar en dan moest je zo naar de overkant komen. Nou op nummer een vast het een meter van de bodem af en bij 234567 werd het steeds hoger de lucht in en uiteindelijk kwam je dus bij 7 uit en dan zat je al op 10 meter de lucht in. En ook leuk was het naar beneden tokkelen de langste tokkel baan was bijna 400 meter lang. Wij hebben tot 7 gehaald 8 mochten alleen volwassenen doen en papa heeft acht ook nog gehaald. We hebben verder ook nog van allerlei dorpjes bekeken. Het was er echt heel erg leuk toen we naar huis moesten vonden we het wel erg jammer want we hadden daar echt heel veel vrienden en vriendinnen.



Maar het was echt een hele leuke en gezellige vakantie!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Groetjes Noukje & Lotte

(foto: de Pont d'Arc, Ardeche)

Hallo allemaal,

Wij zijn zaterdag 19 augustus naar het Zilvermeer geweest met de juniorenactiviteit.

We moesten iets in de hoogte wat heel eng was, maaaaaar we hebben het doorstaan. (sommige niet)

En daarom zijn wij kei bikkell. (haha:p)

'S middags zijn we wezen kajakken en dat was heel leuk. (omdat René in het water viel)

Daarna gingen we met een karabijn schieten. Echte cowboys. Het was heel leuk en wij hadden MOOI weer. Alleen om half 4 ging het regenen.

Groetjes Joost de Man en Sanne Heijmans.



JEUGD, ACTIVITEITEN (vervolg)

Hallo allemaal, ik ben Sjors Latour.



Ik ben met de atletiek club meegegaan naar het zilvermeer, dat was heel erg leuk. Wij vertrokken zaterdag 19 augustus bij het postkantoor in Oirschot. Toen we er waren werden we in 2 groepen verdeeld: Groep 1: kinderen van JJD (hier zat ik ook bij) en MJD Groep 2: kinderen van JJC, JJB, JJA en MJC, MJB en MJA

Groep 1 moest hun zwemkleding aantrekken (of iets wat nat mocht worden) wij gingen kajakken. Naar ongeveer 1 uur gekajakkt te hebben gingen we met 1 luchtbuks (karabijn) schieten (dat was wel leuk). Toen we dat gedaan hadden gingen we terug naar de verzamelplek en daar mochten wij gaan zwemmen of iets anders doen. Om 13.10 gingen wij het avonturenparcours doen. Wij begonnen met een soort kabelbaan. Eerst moest je daarbij een soort broekje aan voor de veiligheid.

We werden met die broek aan het touw vastgemaakt en dan gingen we over het water heen, dat was wel leuk.

Daarna gingen we op een vlot zitten en deden we een wedstrijd naar de overkant en terug. Daarna gingen we een avonturen baan volgen, dat was heel leuk. Toen we dat hadden gedaan moesten we een eindje lopen voordat we bij de volgende oefening kwamen. We moesten bij daar met een touw van de ene kant naar de andere kant komen maar als je te vroeg los liet dan viel je in een sloot. Daarna gingen we naar de olifanten poten (dat zijn van die bewegende dingen die je in het water kan leggen). We moesten proberen om van de ene kant van de sloot over de olifanten poten naar de andere kant te komen. Dat was heel erg leuk om te doen want als je iets teveel naar achter hing dan viel je al in de sloot. Toen we dat gedaan hadden was het afgelopen met de avonturen baan en moesten we naar de verzamelplek gaan. Natuurlijk was iedereen hartsikken vies en gingen we met onze kleren aan zwemmen. Toen we dat gedaan hadden gingen we weer naar binnen om onze kleren uit te doen en onze zwemkleding aan te doen. Toen gingen we weer zwemmen maar naar een tijdje begon het te omwerpen en gingen we weer naar binnen om droge kleren aan te doen. Het regende de nog steeds en we hadden besloten om maar naar huis te gaan. Dit was het einde van mijn verhaal.

Geschreven door Sjors Latour

Hoi supporters van AVO,

Wij Martine & Noukje zijn zaterdag 19 augustus, mee geweest naar het Zilvermeer.

Met alle junioren D begonnen wij die dag met kajakken, dat was heel leuk totdat we waren omgegaan met de kajak. (dat was al na 2 minuten). Dat was minder maar eigenlijk hadden we daar ook wel lol om.

Dus eigenlijk niet zo erg. Daarna gingen we karabijn schieten, en wij hadden natuurlijk de hoogste score. Helaas van onderaan, maar 24 punten maar liefst.

Het was in totaal een fantastische dag, iedereen die mee heeft geholpen: hartelijk bedankt!!!!

Het was een natte maar leuke dag.

Martine: een topdag.

Noukje: het was gaaf, dankje.



Groeten Martine, Noukje.

JEUGD, ACTIVITEITEN (vervolg)



JEUGD, LOPEN IN DE VAKANTIE

Vakantie-ervaring.

We zijn met de vakantie naar de Noordkaap gegaan en zijn van camping naar camping gereisd door Zweden, Finland en Noorwegen. Op een camping in Zweden, in het plaatsje Soderala keken we onze ogen uit. Toen we bij de camping aan kwamen werden we een grote parkeerplaats op geleid van een evenement, maar wij moesten niet bij dat evenement zijn en hebben toen maar even nagevraagd hoe we op de camping komen en wat voor evenement er gaande was. Ze wezen ons de weg naar de camping die vlakbij gelegen was en het evenement was een oriënteringsloop. Maar hoe kan dat nou dachten wij, er stonden honderden caravans en tenten en campers, we zijn toen naar de camping toe gegaan en ook die stond nagenoeg helemaal vol, wij hadden een plaatsje gereserveerd dus wij konden er nog wel bij. Eenmaal op de camping geïnstalleerd gingen we een kijkje nemen bij het evenement. Er waren diverse verkoopstands met de meest uitlopende artikelen van sportschoenen tot schroevendraaiers en souvenirs tot hoogwerkers. In een gesprekje met een verkoopster werd duidelijk hoe groots het was en hoe het in zijn werk ging, vijf dagen achter elkaar oriënteringsloop in de nabije omgeving over diverse afstanden en veelal met de hele familie en het aantal mensen wat op dat evenement aanwezig was is maar liefst 12.000. Er waren uitslagenborden aanwezig, maar liefst 6 stuks met aan twee zijden A4 vellen, ongeveer 40 per kant, $6 \times 2 = 480$ A4tjes met uitslagen. Ook nog een drive in bingo was er bezig, er stonden wel meer dan honderd auto's stonden er bij elkaar en er werden allerlei dingen afgeroepen, in het Zweeds dus niet verstaanbaar voor ons, maar dat bleken cijfers te zijn en in de auto's zaten mensen op een bord cijfers aan te kruisen en als er iemand bingo had werd er getoeterd, en kwam iemand van de organisatie dit controleren, dit was grappig om te zien. Een heel bijzondere ervaring die ik wel de moeite waard vind om met jullie te delen.



Sportgroeten Riny en Ans Roefs.



JEUGD, ACTIVITEITEN *(vervolg)*



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	ebheng.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 toondcroon@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 zelfaankmelden, 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 toondcroon@chello.nl

Trainers en begeleiders, clubtrainingen

Toon de Croon 0499-575416 toondcroon@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	martienvandenven@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 Kempes, 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 225 stuks. Het drukwerk wordt verzorgd door FT-Print te Oirschot.

Kopij bij voorkeur digitaal (b.v. in Word als e-mail bijlage) aanleveren. Kies het lettertype Times New Roman 11 pt en probeer uit te komen op maximaal driekwart pagina, dan 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 ben je over een zat eekhoortje gevallen, e-mail je bijdrage naar één van de redactieleden. Alleen maar een potlood in huis? Dan bij Ad van Zelst in de brievenbus (Den Heuvel 6, Oirschot).

Ook over een zat beestje gevallen? Stuur op je verhaal...