Nov. 87

Sjaak Aarts
Slingerbos 13

ATLETIEK VERENIGING

"de Spike"

Opgericht op 24 oktober 1985

Tot uw dienst voor al uw geld- en bankzaken zoals:

SPAREN; BETAALREKENING; GELDAUTOMAAT; REIZEN; BUITENLANDS GELD; VERZEKERINGEN; BEWAARGEVING; HYPOTHEKEN; FINANCIERINGEN; PERSOONLIJKE LENINGEN; BELEGGINGEN;

Rabobank

OIRSCHOT
Agnes van Kleefstraat 66
Spoordonkseweg 97b
tel. 04997 - 72233

INHOUDSOPGAVE

JAARGANG: 1
CLUBBLAD: 9
november 1987

blz 1 : Inhoudsopgave
blz 2 : Belangrijke adressen
blz 3 : Het AVO gedicht, van Yvonne en Sandra
blz 4 : Familie berichten / uitslagen
blz 5 : Uitslagen
blz 6 : De kanotocht, van de Jeugdcommissie
blz 7 : - vervolg van de kanotocht
- wedstrijden in de maand november
blz8-12 : Oefeningen, van Louis Houwen
blz 12 : - oefeningen, vervolg
- uitslagen oriënteren
blz 13 : Leeftijdsindeling m.i.v. 1 nov 87
blz 14 : De Marathon van Athene, van Ad van Heerebeek
blz 15 : - vervolg van de Marathon van Ad
- Wist U .....
blz 16 : Uitslagen o.a. van de coopertest

BELANGRIJKE NAMEN EN ADRESSEN

HET BESTUUR:

Voorzitter:
Martien v.d. Ven
Spoordonkseweg 41 Oirschot tel: 71597

Vice voorzitter:
Joos v. Haaren
v. Mellincrodestr 5 Oirschot tel: 75270

Secretaris:
Antoine Menheere
Den Heuvel 24 Oirschot tel: 75750

Penningmeester:
Joseph v.d. Bosch
Molenstraat 34 Oirschot tel: 75477

Lid:
Yvonne v. Kessel
v. Audenhovenstr 4 Oirschot tel: 72812

- -

DE TRAINERS

Joos v. Haaren
v. Mellincrodestr 5 Oirschot tel: 75270

Pieter Matthijsse
Oude Bestseweg 5a Oirschot tel: 72728

Albert Houwen
de Wieg 8 Oirschot tel: 73550

Ad v. Heerebeek
Kortenaarlaan 2 Oirschot tel: 73068

- -

DE REDACTIE

Albert Houwen
de Wieg 8 Oirschot tel: 73550

Martien v. Geenen
Raamslegerstr 9 Oirschot tel: 73281

COPIJ INLEVEREN VOOR DE 15e VAN DE MAAND

Het A V O gedicht

24 oktober is de dag,
die je niet vergeten mag,
want toen is de atletiekclub ontstaan,
met AVO als "originele" naam.

Het clubtenue was de volgende beslissing,
en dat werd bijna een grote-vergissing,
want vele mannen riepen in koor:
"het wordt geel, zwart",
maar daar stak de jeugd een stokje voor.

Uiteindelijk werden het twee kleuren blauw,
we trokken het aan en trainde al gauw,
met Pieter als leider van de ploeg,
begon onze training zondagochtend vroeg.

We crossten door het bos,
en trainden er stevig op los,
Ook in de zaal kregen we het zwaar te verduren
daar leken de minuten wel uren.

Dit was niet zo'n ramp,
want in mei gingen we met z'n allen op kamp,
het was voortreffelijk gegaan,
zodat we het dit jaar over hebben gedaan.

Nu stoppen we met dit gedicht,
en zenden jullie het volgende bericht,
we hopen dat iemand een vervolg schrijft,
zodat dit gedicht een broertje of zusje krijgt

Sandra en Yvonne

FAMILIEBERICHTEN

Onze jarigen in de maand

NOVEMBER

13 nov Judith Smal

Proficiat

Omdat er maar een lid van onze vereniging jarig is deze maand, kan ik hier nog wat uitslagen kwijt.

17 oktober: Veenedaal, 15 km

Addie Smetsers 49.34 min
Joseph v.d. Bosch 50.13 min

18 oktober: Waalwijk, 7 km cross

Pieter Matthijsse 26.18 min

HET CENTRUM
voor al uw gezellige en sportieve ontmoetingen
van bedrijf, vereniging of club:

Nadere informatie:
Sportcentrum De Kemmer
Bloemendaal 5 - Oirschot - tel. 04997 - 72445

HEERLIJKE FRITES, SNACKS

en

VERS IJS

Ook voor uw koude schotels
kunt u terecht bij:
NOL en NEL in de Notel

LEIJTENS - FRITURES
De Korenaar 38
OIRSCHOT

asics TIGER

The running machine

verkrijg-
baar bij

Schoenhandel Sportartikelen
POLO
Oude Grintweg 8 Oirschot

UITSLAGEN

ADDIE SMETSERS verrast met een snelle tijd op de halve marathon van Breda.

De lange afstand loper Addie, heeft de halve marathon in de sfeervolle binnenstad van Breda volbracht in een razendsnelle tijd volbracht let wel: 1 uur 12 min. en 26 seconden!! Addie zei er niet van versteld te staan: "Het moest er een keer van komen, dus dat was vandaag De vorm was er, het weer was goed en dankzij de muziek onderweg was er een goede ambiance". De tijd mocht er zeer zeker ook zijn.

Verdere uitslagen:

Heythuysen, 6 sept, 25 km
Joseph van den Bosch 12e 1.29.53 uur
Addie Smetsers 21e 1.32.55 ,,

Hilvarenbeek, 13 sept, 21 km
Addie Smetsers 1.13.41 ,,

Deurne, 13 sept, 21 km
Heinz v.d.Donk 1.17.26 ,,

Eindhoven, 20 sept, 15 km
Martien van de Ven 56.15 min.
Antoine Menheere 1.01.12 uur.

Oisterwijk, 20 sept.
Joseph v d Bosch, 14 km 49.40 min.
Addie Smetsers 7 km 23.40 ,,

Son, 27 september 21 km
Ton van Liempt 1.25.18 uur

Uden, 27 sept, 15 km
Addie Smetsers 50.47 min.
Joseph v.d. Bosch 53.02 ,,

Nijmegen, 4 okt 15 km
Martien van de Ven 54.57 min.

Breda, 4 okt 21 km
Addie Smetsers 1.12.26 uur.
Joseph v.d. Bosch 1.16.22 ,,
Pieter Matthijsse 1.21.56 ,,

De kanotocht

Zaterdag 26 september was het zover. We zouden met het bestuur en de jeugdcommissie gaan kanoën. Om kwart over tien was iedereen(met veel bibbers in de benen) bij Antoine present. Joos had goed voor zichzelf gezorgd, want hij had maar liefst 3 droge trainingsbroeken bij en daar had hij niet verkeerd aan gedaan, want bij onze 1e instapplaats (de Beerze) ging het al mis. Joos liep vol goede moed naar de kano toe, maar had denk ik de afstand verkeerd geschat, want hij stond al tot zijn middel in het water, onder veel hilariteit van de anderen natuurlijk.
Uiteindelijk zaten er 5 mensen in de kano: Cecille, Marion, Antoine, Yvonne en Jan, (onze kano man). De route liep van de Beerze naar de molen in Spoordonk.
Dat kanoën moeilijker is dan het lijkt heeft o.a. Marion ondervonden, Zij draaide meer rondjes dan dat ze vooruit ging, maar ze kwam er.
Bij de 2e wissel gingen Joos, Joseph en Babette het eens proberen. Zij zouden varen tot de viermannekesbrug. Daar moesten we redelijk lang op Joos wachten, omdat hij op zijn dooie akkertje kwam aanvaren, maar hij deed het vóórtreffelijk.
Daarna ging de tocht verder met o.a. Sandra en Martien in de kano.
Het laatste stuk en tevens het mooiste stuk ging door de Campina naar Lennisheuvel.
Dat was ook het moeilijkste, met veel bochten en grote bossen brandnetels (waar velen, o.a. ondergetekende in terecht kwamen).
Ook was daar nog eneige lenigheid vereist, omdat er verschillende malen bomen over het water lagen en dat viel nog niet mee.
Als klap op de vuurpeil ging Cecille nog te water. Bij het uitstappen vergat ze haar kano, die vrolijk naar de overkant dreef.
Ze had ook gewoon om kunnen lopen, maar blijkbaar gaf ze de voorkeur aan het water.

Als afsluiting zijn we in Boxtel nog in de "Bruine Bol" gaan eten, waar Joos onze maaltijd heeft opgeluisterd met zijn verhalen.
En toen was het jammergenoeg weer tijd om naar huis te gaan.
Tenslotte willen we nog een aantal mensen bedanken. Ten eerste Jan, die voor 3 kano's had gezorgd en deze dag mee heeft willen gaan.
Ten tweede Antoine, die één kano had en ten derde niet te vergeten Martien, die het voortreffelijk had geregeld.
Met zijn allen hebben we er een onvergetelijke dag van gemaakt.

Namens de Jeugdcommissie,
Yvonne

= = = =

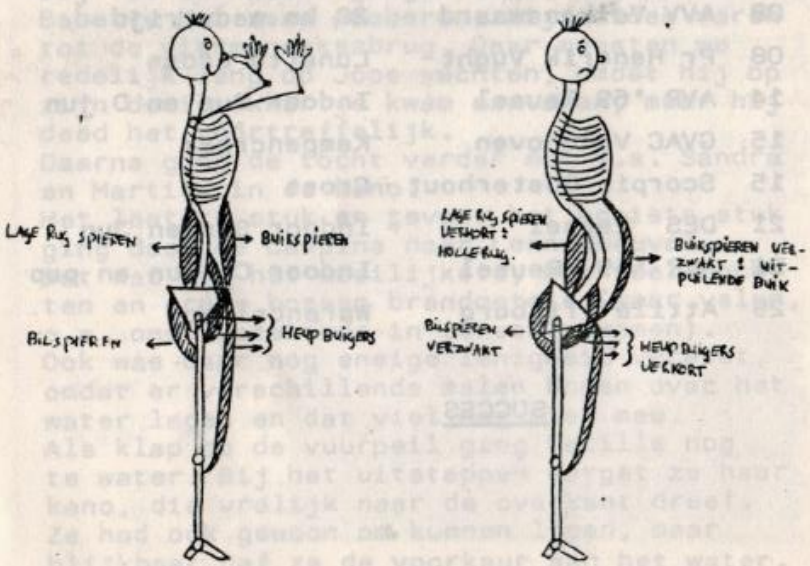
Oefeningen die van belang zijn om de juiste stand van het bekken te handhaven of te bereiken.

door Louis Houwen

Als vervolg op mijn artikel in het vorige clubblad ga ik nu een aantal oefeningen uitwerken voor de belangrijkste spieren die aan het bekken vastzitten.
Ten gevolge van verzwakking en verkorting van deze spieren bestaat er bij veel mensen een verkeerde stand van het bekken. Het bekken is dan voorovergekanteld, wat zich in de volgende kenmerken uit:

- holle rug.
- uitpuilende buik.
- achteruitstekende billen.

Voor een goed begrip van de oefeningen zal ik in het volgende figuur de belangrijkste spieren aangeven in de juiste houding en in de foutieve houding.



spieren die gerekt moeten worden:

- lage rugspieren.
- heupbuigers.

spieren die versterkt moeten worden:

- buikspieren.
- bilspieren.

A rekken:

Er zijn een aantal voorwaarden waaraan een rekking van een spier moet voldoen:

- je moet rek voelen(op de juiste plaats). Als je geen rek voelt dan gebeurt er ook niets.
- de duur van de rekking ligt tussen de 10 en 30 sec.
- 2 tot 3 maal herhalen per spier.
- de rekking mag een onaangenaam gevoel geven maar mag nooit pijnlijk zijn.
- een spier mag je nooit plotseling rekken maar altijd langzaam naar de eindgrens gaan.
- voer de oefening zo ontspannen mogelijk uit.
- tijdens de oefening rustig door blijven ademen.

rekking van de heupbuigers:

1)

uitvoering:

- in deze uitgangshouding het bekken naar achteren kantelen, d.w.z. de onderkant van de rug proberen bol te maken. De romp rechtop houden.
- beweeg nu het bekken en de voorste knie naar voren en laat de achterste knie op zijn plaats.
- als het goed is voel je de rek aan de voorzijde van de heup van het achterste been.

uitvoering:
- idem als 1) maar dan de achterste knie goed gestrekt houden.
- zorg ervoor dat de voeten recht naar voren wijzen.

uitvoering:
- het bekken weer achterover kantelen.
- trek nu de voet en de knie naar achter.
- de knie achter houden en de voet nu naar je achterwerk trekken tot je rek voelt.
- romp weer zo rechtop als mogelijk houden.

rekking van de lage rugspieren:

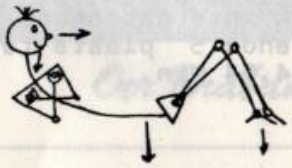
uitvoering:
- druk je rug in kruiphouding zover mogelijk omhoog(rug bol maken).
- breng nu een knie zover mogelijk naar je neus en je neus zover mogelijk naar je knie.

uitvoering:
- in ruglig met knieën naar de neus en met de neus naar de knieën.
- trek je knieën nu naar de borst.

B <u>versterken:</u>

Er zijn een aantal voorwaarden waaraan een oefening moet voldoen wil hij optimaal spierversterkend werken:
- de oefening moet zo zwaar zijn dat hij zeker 50% van de maximale kracht vergt.
- de oefening moet zo vaak uitgevoerd worden tot er vermoeidheid van die spier is opgetreden. (bijv. 3 series van 10 spiercontracties met tussen de contracties korte pauzes.)
  Zonder vermoeidheid is er geen spierversterkend effect.
- de juiste spieren moeten versterkt worden.
- een oefening kan verschillend uitgevoerd worden:
  - dynamisch: de oefening bestaat uit een beweging, bijv. bij buikspieren van lig tot zit komen.
  - statisch: een bepaalde stand wordt vastgehouden, bijv. bij buikspieren vanuit lig half opkomen en dan minimaal 5 sec. vasthouden.
  - explosief: een beweging zo snel mogelijk uitvoeren, bijv. bij buikspieren zo snel mogelijk van lig tot zit komen.

versterking van de buikspieren:



uitvoering:
- in ruglig eerst de lage rug in de grond drukken.
- vervolgens benen optrekken met voeten en knieën uit elkaar en de voeten in de grond drukken(om de heupbuigers uit te schakelen).

- armen voor de borst kruisen en kin op de borst.
- nu zover opkomen tot borst en schouders van de grond komen. Niet hoger en niet lager.
- buikspieroefeningen dienen voornamelijk statisch uitgevoerd te worden(5 seconden vasthouden).
- tijdens de oefening moet je door blijven ademen.

versterking van de bilspieren:

Dit zijn allemaal oefeningen waarbij het bovenbeen krachtig gestrekt te worden.
Voorbeelden hiervan zijn:

- opspringen vanuit hurkstand.
- opstappen op een verhoging (bijv. op een stoel).
- loopsprongen met accent op strekken van het been.
- uitvalspassen maken.

In het volgende nummer van het clubblad zal ik proberen oefeningen op te stellen die van nut zijn voor de houding van borst en schouders.

+ + + +

Voor:
SPEELGOED
LUXE en
HUISH. ARTIKELEN

Geerlings

Markt 8 – Oirschot

NOUD AARTSEN
FOTOGRAFIE

Studio: Den Heuvel 20A
Winkel: Stenenstraatje 2
Tegenover „De Stoel"
OIRSCHOT
Telefoon: 04997-75644

De service van
GARAGE
VAN ZELST BV
is tóch wel
beter!

NIEUW ADRES:
Industrieweg 2
tel. 04997-71350

FORD subdealer voor OIRSCHOT

Artikel 23 INDELING VAN DE DEELNEMERS NAAR LEEFTIJD

a. Pupillen

Pupillen worden onderscheiden in: Jongens C-pupillen, Jongens B-pupillen, Jongens A-pupillen, Meisjes C-pupillen, Meisjes B-pupillen en Meisjes A-pupillen.

jongens/meisjes C-pupillen 8 jaar
jongens/meisjes B-pupillen 9 jaar
jongens/meisjes A-pupilen 10 en 11 jaar.

b. Junioren

Junioren worden onderscheiden in: D-jongens en D-meisjes, C-jongens en C-meisjes, B-jongens en B-meisjes, A-jongens en A-meisjes.

D jongens/meisjes 12 en 13 jaar
C jongens/meisjes 14 en 15 jaar
B jongens/meisjes 16 en 17 jaar
A jongens/meisjes 18 en 19 jaar

Voor 1988 is de volgende leeftijdsindeling van toepassing:

	jongens/meisjes mannen/vrouwen
minipup. geboren in	1981
Pup. C geboren in	1980
Pup. B geboren in	1979
Pup. A geboren in	1978/1977
Jun. D geboren in	1976/1975
Jun. C geboren in	1974/1973
Jun. B geboren in	1972/1971
Jun. A geboren in	1970/1969
Senioren geboren in	1968 en eerder.
Veteranen geboren in	1948 en eerder. Voor vrouwen 1953 en eerder.

Deze indeling is met ingang van 1 november 1987 van kracht. Wij wijzen erop dat voor veteranen geldt dat indeling plaatsvindt naar geboortedag.

Onderverdeling veteranen:

Vrouwen:	Mannen:
35-39 Vet. I	40-44 Vet. I
40-44	45-49
45-49 Vet. II	50-54 Vet. II
50-54	55-59
55-59 Vet. III	60-64 Vet. III
60+	65+

De MARATHON van Athene 11-10-1987

Vertrek vanaf het hotel s'morgens om 07.45 uur naar Marathon.
In Marathon aangekomen was het een leuk geheel, om te zien hoe iedereen zich op zijn manier voorbereid om te gaan lopen.
Er deden ± 1200 lopers en loopsters mee.
Ik heb de andere lopers van ons hotel een hand gegeven en veel succes gewenst.
Even lekker de spieren opwarmen en inlopen.
Ik ben behoorlijk gespannen.

Om 09.00 uur precies, een zeer rommelige start.
Doorkomst van de eerste 5 km was 19.48 min.
Op weg naar Nea Makri, waar ons hotel staat, moet ik even zwaaien naar de oude tafeldames, heel leuk.
Na 13 km een sanitaire stop.
Doorkomst van de 15 km is 1 uur vlak, ik voel me prima.
Na 18 km wordt het sterk heuvelachtig.
Doorkomst 20 km, alleen maar Griekse tijd, dus ik weet nóg niks.
In de heuveld heb ik het tempo iets moeten laten zakken, omdat je naar een hoogte moest van 230 á 240 meter.
Doorkomst 25 km, ik heb me even wat verfrist en rustig wat gedronken.
Op ± 28 km, even voor de laatste klim, krijg ik plotseling scherpe steken in mijn rechter zij. Even gewandeld, pijn gaat niet weg.
Na de laatste klim ± 33 km, gaat het 9 km lang bergafwaarts.
Voor mij was het gebeurd, met felle pijnscheuten en héél veel wandelen heb ik de finish bereikt.
Dat was even een tegenvaller, ik kon niet meer doorademen. Ik ben wandelend het olympisch stadion binnengekomen, met een tijd van 3 uur 40 min en 44 sec, het karwei was geklaard.

Even het diploma in ontvangst nemen en wat drinken en daarne nog een uurtje gezellig in het stadion naar de andere lopers/loopsters gekeken.
Rond 3 uur met de bus terug naar het hotel.
Even wat geslapen en rond half 7 dit verslag geschreven.
De pijn is na het slapen weg, ik voel me weer redelijk goed.

De temperatuur was 25°C, geen of weinig wind, veel zon.

Ik was nr 354 op de uitslagenlijst.

Dat was de Marathon van Athene.

Ad v. Heerebeek.

WIST U .....
-dat er lopers zó slaperig zijn, dat ze zondags op 2 verschillende schoenen komen trainen... Vraag maar aan Adrie!!!!!
-dat ons clubtenue verkrijgbaar is bij POLO in Oirschot....
-dat dit misschien een leuk kado is voor Sint...
-dat Ad wéér een brug van Bartlehiem zag .....
-dat de jeugdtrainingen de laatste weken niet zo ontzettend goed bezocht worden(behalve de zaaltraining dan).....
-dat zondag 11 oktober weer zo'n 70 mensen de Coopertest liepen.....
-dat de jeugd misschien aan najaarsmoeheid lijdt?
-dat er tóch een goede samenwerking mogelijk bleek tussen wedstrijd- en rekreatiecommissie!!
-dat wij denken dat U toch niet zomaar onze adverteerder zou passeren bij Uw keuze voor de Sint.....
-dat de leden welke meededen aan de Coopertest bijna allen hun prestatie van vorige maal overtroffen .....
-dat we 24 oktober jl 2 jaar bestonden.....
-dat wíj denken dat U daar niet aan gedacht had?
-dat U hebt kunnen lezen dat er wel twee jeugdleden aan gedacht hebben. .....

UITSLAGEN

Coopertest op II oktober I987

4 min loop

Ivo Scheepens	Iooo meter
Jorg v. Schijndel	Iooo meter
Frank Verhoeven	95o meter
Stefan Roelfsema	925 meter
Beert v. Schijndel	925 meter

6 min loop

Vincent Roelfsema	I425 meter
Melanie v.d. Schoot	I425 meter
Edwin v. Geenen	I375 meter
Ingrid v. Heerebeek	I35o meter
Yvonne v. Kessel	I325 meter
Lieneke v. Rijen	II50 meter
Inge Aarts	5oo meter

I2 min loop

Sjaak Aarts	3425 meter
Cees v. Rijen	3225 meter
Timo Aaldijk	32oo meter
Dirk v. Rijen	275o meter
Peter v.d. Pas	2725 meter
Frans Janssen	25oo meter
F. Verhoeven	245o meter

- -

21 okt Cross te Bergen op Zoom, 5 km

26e Albert Houwen 18.35 min

27 okt nog een gelopen coopertest door Albert Houwen, hij wist op een baan in Breda een afstand van 3500 meter te lopen.

25 JAAR
VW DEALER

OFF. VOLKSWAGEN EN AUDI DEALER
AUTOMOBIELBEDRIJF
Louwers
Audi
De Stad 1A - Oirschot - Tel. 04997-71505