APRIL - 87

ATLETIEK VERENIGING

"de Spike"

Opgericht op 24 oktober 1985

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

- -

DE REDACTIE:

Albert Houwen
de Wieg 8 Oirschot tel: 73550

Martien v. Geenen
Raamslegerstr 9 Oirschot tel: 73281

INHOUDSOPGAVE

Jaargang 1
Clubblad 3

blz 1 : Belangrijke adressen
blz 2 : Inhoudsopgave
blz 3 : Commissies
blz 4 : Uitslagen
blz 5 : De wedstrijd licentie
blz 6 : Vervolg wedstr licentie
blz 7-16 : Hoogspringen
blz 17 : Familie berichten
blz 18-19 : Wedstrijden in april/mei
blz 20 : Van de recreatiecommissie
blz 21 : Kempische trimloop
Dankbetuiging fam v.d. Sande
blz 22 : "Het kamp"

COMMISSIES

Jeugd commissie:

Yvonne v. Kessel	tfn 728I2
Sandra v. Kessel	728I2
Marion v. Kollenburg	73047
Babette Lantau	72696
Cecille Lantau	72696

Wedstrijdcommissie:

Martien v.d. Ven	tfn 7I597
Joseph v.d. Bosch	75477
Rene Gosens	
Ad v. Heerebeek	73068
Cees v.d. Schoot.	73276

Materiaalcommissie:

Piet v.d. Sande	tfn 72I6I
Sjaak Aarts	
Toon Aarts	750I9
Cees v.d. Schoot	73276
Martien v.d. Ven	7I597

Recreatiecommissie:

Cees Verkooijen	tfn 723I8
Martien v. Geenen	7328I
Pieter Matthijsse	72728
Cees v.d. Schoot	73276

Technischecommissie:

Joos v. Haaren	tfn 75370
Albert Houwen	73550
Pieter Matthijsse	72728

WEDSTRIJD UITSLAGEN.

30e Joe Mann bosloop op 22 febr 87 te Best

Meisjes pup B	: 12e	Marieke Aarts	4,17
Meisjes D 2ej	: 23e	Ingrid v. Heerebeek	3,55
Meisjes C	: 14e	Melanie v.d. Schoot	7.52
Senioren	: 24e	Joseph v.d. Bosch	43.40
	26e	Heinz v.d. Donk	44,18
	28e	Ad v. Heerebeek	45,09
	34e	Toon Aarts	47,17
	35e	Cees v.d. Schoot	47,28
	36e	Antoine Menheere	47,42

- -

8e E 3 Mini marathon op 21 febr 87 te Eersel

116e	Jan Smits	1.26.55

- -

6e Halve Marathon op 28 febr 87 te Texel

Heren	: 7e	Joseph v.d. Bosch	1,16,14
Veteranen	:13e	Piet v.d. Sande	1,29,00

- -

Carnavalscross 1987 te Valkenswaard

16e	Addie Smetsers	36,58

- -

4e Citycentrum ½ marathon, 14 mrt te Veldhoven

56e	Heinz v.d. Donk	1,17,42
74e	Ad v. Heerebeek	1,19,25
125e	Antoine Menheere	1,24,35

DE LIDMAATSCHAPSKAART tevens WEDSTRIJDLICENTIE

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie

Aangesloten bij:
N.O.C., N.S.F. en I.A.A.F.

LIDMAATSCHAPSKAART

1987

Wedstrijd-kategorie: 18 SENIOR

Naam HOUWEN ALBERT
DE WIEG B
5680 SH OIRSCHOT
Geb. datum 21-02-1958 M/V M
Reg. nummer 0173469

Vereniging OIRSCHOT nr 8353
OIRSCHOT

Funktie

Op de lidmaatschapskaart vindt je verschillende gegevens, o.a. Naam, geb datum, vereniging, regnr enz. Zijn deze gegevens niet juist, dan melden bij de wedstrijdcommissie.

De lidmaatschapskaart kan tevens wedstrijdlicentie zijn; dat kun je zien achter "wedstrijd-kategorie" als daar staat "XXX N.V.T. XXX", dan heb je geen wedstrijdlicentie.
Staat er echter je kategorie-indeling, b.v. Senior of Jun A of Pupil enz. dan heb je wel een wedstrijd-licentie.

Nog enkele belangrijke tips:

- De kaart moet je altijd meenemen naar de wedstrijd omdat het registratienummer belangrijk is voor de organiserende vereniging.
- Vergeet niet de kaart te tekenen, bij "Handtekening houd(st)er"

- Hoe kom je aan een licentie:
  Deze kun je aanvragen bij de wedstrijdsecretaris (Joseph v.d. Bosch)
  De kosten zijn: voor senioren ƒ 21,-
  voor junioren ƒ 10,50
  voor pupillen ƒ 5,25
- Wil je geen gebruik meer maken van je licentie meldt dat dan vóór 1 december van dat jaar, doe je dat niet, dan loopt hij automatisch door.

Belangrijk

Nogmaals de afmeld procedure !!

Indien je je hebt aangemeld voor een wedstrijd en je bent onverhoopt verhinderd, laat dat dan weten aan het wedstrijdsecretariaat van de organiserende vereniging.

Als je een afspraak niet na kunt komen, zeg je deze toch af en blijft niet zomaar weg.

LOGISCH TOCH !!!

Trainingen

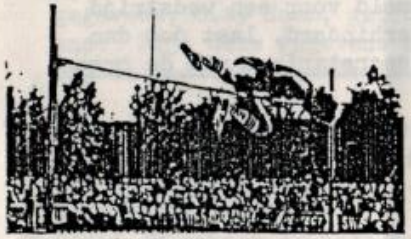
Met ingang van 1 april zullen de trainingsdagen/uren weer als volgt zijn:

Dinsdags	: 18.30-19.30	de Kemmer
Donderdag	: 18.30-19.30	de Kemmer
Zondags	: 09.30-10.30	de Kemmer

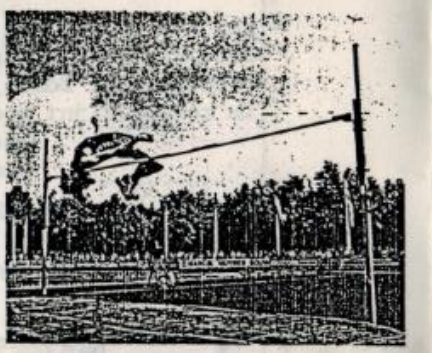
SUCCES

Hoogspringen

Het hoogspringen is een der aantrekkelijkste onderdelen van de atletiek, vooral voor de jeugd. Zowel jongens als meisjes kunnen deze tak van sport op elk niveau beoefenen, al zal er natuurlijk harder getraind moeten worden naarmate de atleet of atlete een hoger prestatiepeil wil bereiken. De inspanning die geleverd wordt om de zwaartekracht te overwinnen, verschilt in principe weinig bij de uiteenlopende technieken om over de lat te komen. In dit boekje nemen we vooral de meest moderne techniek onder de loep: de *Fosbury-flop*, waarbij de atleet ruggelings over de lat gaat. Deze manier van springen wordt namelijk het meest toegepast. Een alternatief voor de floptechniek vormt de *straddle;* een mooie maar



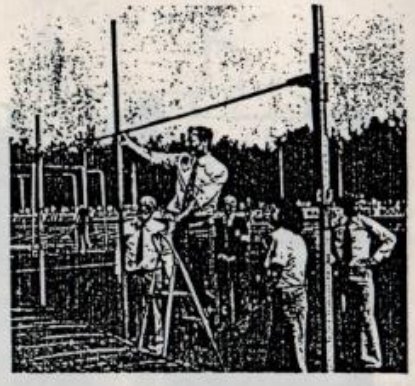
veel moeilijker sprongtechniek, waarbij de atleet tijdens zijn sprong zijn borst naar de lat gekeerd houdt.
Training is dus doorslaggevend om tot betere prestaties te komen. Door training perfectioneren we onze sprongtechniek en brengen we onze lichamelijke kwaliteiten – zoals snelheid, sprongkracht en coördinatievermogen – op een hoger peil.



Regels en hulpmiddelen

Alle onderdelen van de atletiek zijn gebonden aan regels. Bij het hoogspringen bepalen die onder andere de inrichting van de springbak. Daarbij zijn de belangrijkste punten:
1. De landingsplaats van drie bij vijf meter moet voor de springer voldoende veilig zijn.
2. De lat waarover gesprongen wordt moet op twee staanders rusten, en bij aanraking vrij kunnen vallen. De lengte van de lat mag variëren tussen de 3,66 en 4,32 meter.
3. De hoogte wordt in het midden gemeten en dient aan de zijkanten gelijk te zijn.

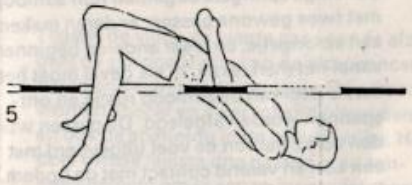
De atleet krijgt tijdens de wedstrijd een aantal kansen om over de lat te springen. Ook hiervoor gelden regels; een jury ziet op de naleving daarvan toe.
1. De springer mag zijn eerste sprong maken op elke hoogte boven de minimumaanvangshoogte, die afhankelijk is van de leeftijd en het soort wedstrijd.
2. Hij mag op elke hoogte drie pogingen doen; na een geslaagde poging probeert hij natuurlijk een grotere hoogte.
3. Na drie opeenvolgende foutsprongen wordt de springer uit de wedstrijd genomen.
4. Een poging is mislukt als de lat van de staanders valt.



5. De springer die de grootste hoogte overwint, eindigt als eerste in de wedstrijd. Hebben meer deelnemers de hoogste sprong gehaald, dan wordt de winnaar bepaald aan de hand van een aantal regels. Ook de volgorde van de andere springers in de einduitslag is (behalve van de gesprongen hoogte) van deze regels afhankelijk. Een uitvoerige beschrijving hiervan is opgenomen in het wedstrijdreglement van de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie.

Behalve de aanloop, de standaards met lat en een veilige landingsplaats heeft de hoogspringer alleen nog zijn speciale schoenen met scherpe punten onder de zool nodig. Deze moeten er voor zorgen dat de springer niet bij de afzet wegglijdt, maar vooral dat hij zijn snelle aanloop kan benutten voor een goede sprong.

De hoogspringprestatie hangt van verschillende factoren af. Allereerst van de atleet zelf. Hoe is hij gebouwd? Vanzelfsprekend is iemands lichaamsbouw van grote invloed op zijn prestatie. Afhankelijk van zijn lengte, zijn gewicht, zijn kracht en de verhouding tussen zijn benen, romp en armen zal de ene atleet meer mogelijkheden hebben dan de andere. In de tweede plaats is zijn geestelijke instelling van essentieel belang. De trainer en de atleet moeten een duidelijk beeld van de gewenste sprongtechniek hebben om door een direct-gerichte training, die zowel fysiek als psychisch is aangepast aan de individuele eigenschappen van de atleet, alle mogelijkheden tot prestatieverbetering te benutten. We spreken dan ook van het principe 'Arbeit am Mann' – werken aan de man.



De verschillende onderdelen van de sprong zullen we als volgt behandelen:
– de aanloop en de laatste drie passen;
– de afzet;
– de latpassage en landing.

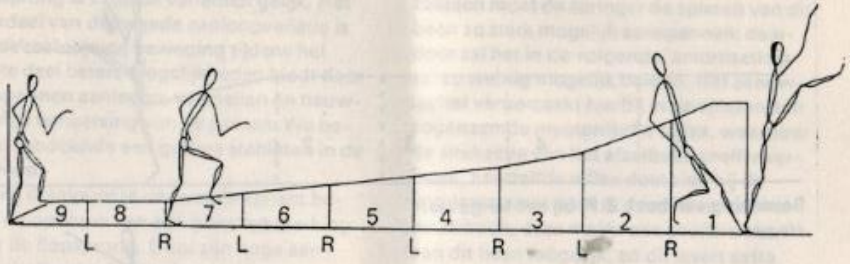
De aanloop

De aanloop dient om een optimale uitgangspositie voor de sprong te creëren. Daarbij spelen de volgende factoren een rol:

- de lengte van de aanloop;
- de vorm van de aanloop;
- de uitvoering van de aanloop;
- het ritme van de aanloop;
- de precisie van de aanloop.

De lengte van de aanloop varieert van 7 tot 12 passen. Bij goede springers is de aanloop vrij lang; beginners springen vaak met een kortere aanloop van 7 passen. Ook bij meerkampers komt deze korte aanloop veel voor. Het springen uit een nog kortere aanloop moet worden afgeraden, omdat de snelheid die bij de afzet noodzakelijk is dan niet hoog genoeg kan worden opgevoerd. De laatste drie passen zijn het belangrijkst. Sommige springers beginnen hun aanloop met twee gewone passen; anderen maken een sprongetje, en weer anderen beginnen vanaf het merkteken. In elk geval moet het eerste deel van de aanloop rustig en ontspannen worden afgelegd. De passen worden op de bal van de voet uitgevoerd met een kort en verend contact met de bodem. De romp is tijdens dit eerste deel licht voorovergebogen, en de armen bewegen mee in een normaal loopritme. Bij het tweede gedeelte, als we dus dichter bij de afzet komen, wordt de aanloop meer rollend uitgevoerd: de voeten rollen bij het lopen van de hiel naar de teen in verband met de voorbereiding van de afzet.
Een goed hulpmiddel voor de juiste uitvoering van de aanloop is het volgende. De atleet gaat bij het begin uit van een houding waarin hij zijn heupen hoog houdt. Tijdens het eerste deel van de aanloop heeft hij het gevoel 'dat hij groot is'. Dat is belangrijk omdat bij de laatste drie passen het lichaamszwaartepunt 'omhoog' moet komen, wat gemakkelijker gaat als het vertrek 'hoog' is geweest. Aan de sprong moet dan ook een goede mentale voorbereiding voorafgaan.

De aanloop begint dus rustig en ontspannen, en de snelheid wordt gedurende het verdere verloop opgevoerd tot een optimale waarde. Tijdens de aanloop zien we een toename van de lengte en de frequentie van de passen. Schematisch ziet een 9-pas-aanloop er zo uit:

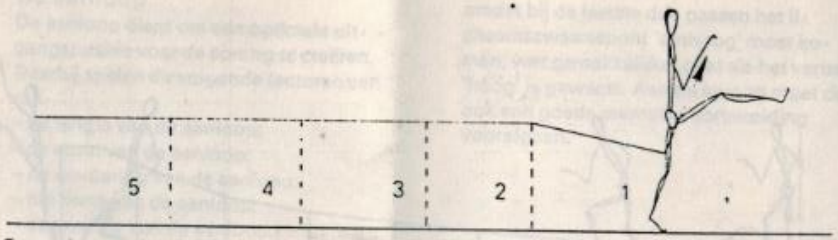


Het laatste deel is het snelste. Op de juiste structuur van de laatste passen komen we nog terug.

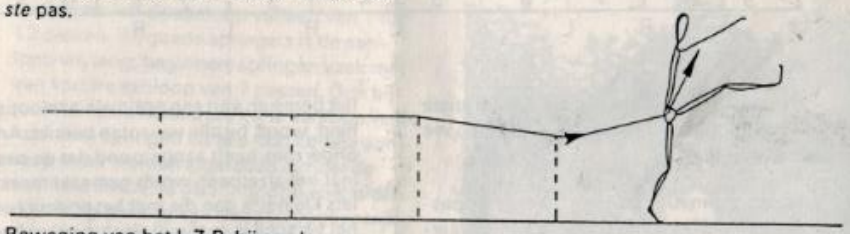
Door regelmatige training moeten de passen een gelijkmatig verloop krijgen, waardoor in de aanloop een grote precisie ontstaat. Met andere woorden: de snelheidstoename en de grootte van de passen in elke fase van de aanloop en de plaats van de afzet moeten steeds zo veel mogelijk gelijk worden gehouden; dit komt de zekerheid van de atleet bij zijn sprong ten goede. De lengte van de aanlooppassen kunnen we ongeveer als volgt onderverdelen:
11e–10e pas voor de afzet: 5 voetlengtes
9e–8e pas voor de afzet: 5½ voetlengtes
7e–3e pas voor de afzet: 6½ voetlengtes
2e pas voor de afzet: 7½ voetlengtes
laatste pas voor de afzet: 6 voetlengtes
De laatste drie passen zijn dus duidelijk anders van lengte als voorbereiding op de afzet. Tussen springers individueel zijn kleine onderlinge verschillen mogelijk; maar belangrijk blijft in alle gevallen de toename van de frequentie en de dynamiek van de passen. Schmolinsky onderscheidt zes verschillende aanloopvarianten, die echter samengevat neerkomen op persoonlijke variaties in de aanloop bij de atleten. Het doel, het bereiken van een optimale aanloopsnelheid, wordt bij alle varianten bereikt. Ander onderzoek heeft aangetoond dat de pas die met het afzetbeen wordt gemaakt meestal iets kleiner is dan die met het andere been; het verschil is evenwel slechts enkele centimeters.

Tijdens de vijfde en vierde pas voor de afzet gaat de springer zich al op de afzet concentreren en verandert de aanloop. De passen worden sneller en meer rollend uitgevoerd, en ook de spanning in de spieren stijgt. Het doel van de laatste drie passen is de aanloopsnelheid om te zetten in verticale snelheid; de resultante van beide krachten is de stijghoek.

Nadrukkelijke aandacht verdient de structuur van de laatste drie passen. Door een langere voorlaatste pas zakt namelijk het lichaamszwaartepunt, waardoor het in een gunstiger uitgangspositie voor de afzet wordt gebracht. Vandaar dat de Russische springers in hun training consequent de langere voorlaatste pas zijn gaan toepassen. Bij een vergelijking van de laatste drie passen met verschillende lengten zien we het volgende gebeuren:



Beweging van het L.Z.P. bij een lange *laatste* pas.

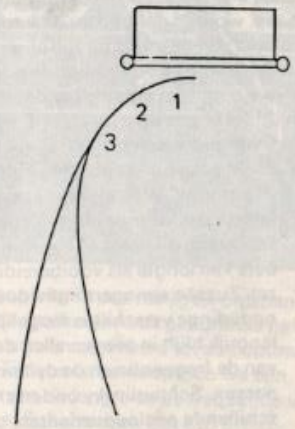


Beweging van het L.Z.P. bij een lange *voorlaatste* pas.

In deze laatste uitvoering gaat het L.Z.P. bij de voorlaatste pas omlaag en bij de laatste pas omhoog. Hierdoor ontstaat een meer doorgaande beweging die gunstiger voor de sprong is. Door de afzet wordt de ingezette opgaande beweging versterkt, en de horizontale aanloopsnelheid kan beter in een verticale beweging worden omgezet. Bij de flopsprong, waarbij de aanloop in gebogen houding wordt uitgevoerd, komt daar nog bij de beweging van de springer als hij zich opricht voor de afzet. Ook in dit geval stijgt het L.Z.P. in de richting van de sprongafloop.

Bij de straddle volgt de springer tijdens zijn aanloop in het algemeen een rechte lijn; bij de flop echter is de aanlooplijn gebogen. In deze buiging zijn twee varianten te onderscheiden:

- de aanloop is helemaal gebogen; of
- de aanloop begint rechtlijnig, maar buigt later af.



2e variant 1e variant

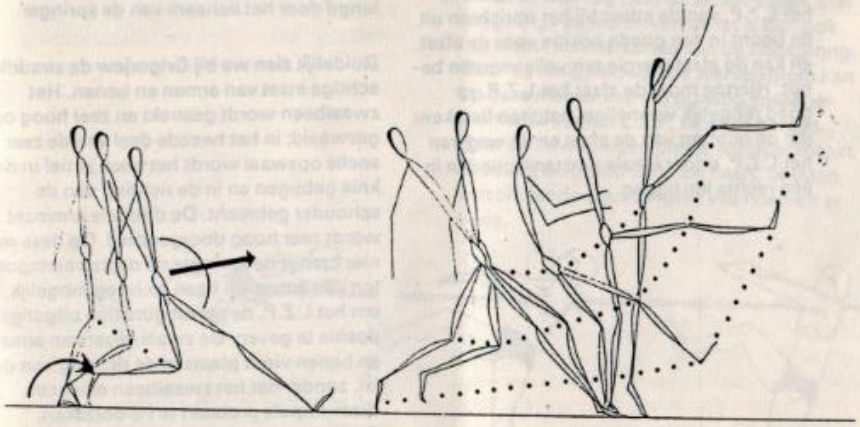
Het laatste gedeelte van de aanloop tot de flopsprong is in beide varianten gelijk. Het voordeel van de tweede aanloopvariatie is dat de rechtlijnige beweging tijdens het eerste deel betere mogelijkheden biedt door ontspannen aanlopen, versnellen en nauwkeurige beheersing van de passen. We bereiken zodoende een grotere stabiliteit in de aanloop.
Bij het draaipunt in de tweede variant begint de opbouw van een gunstige werking voor de flopsprong. Door zijn hoge aanloopsnelheid ontwikkelt de springer in de bocht een middelpuntvliedende kracht die zijn lichaam naar buiten drukt. Doordat hij deze kracht wil corrigeren, bouwt hij een spanning op die in de sprong zal uitwerken als hij zich opricht bij de afzet.

De afzet

Bij de laatste pas, de stempas, neemt de springer de afzethouding aan. De versnelling van het L.Z.P. begint echter al bij de voorlaatste pas, en wel door middel van het zwaaibeen.

Bij het 'blokkeren' (stemmen) van het afzetbeen moet de springer de spieren van dit been zo sterk mogelijk aanspannen; daardoor zal het in de volgende 'amortisatiefase' zo weinig mogelijk buigen. Het zenuwstelsel veroorzaakt hierbij in de spieren een zogenaamde myotonische reflex, waardoor de strekactie van het afzetbeen sneller verloopt. Een zelfde reflex doet zich bij de voorlaatste pas voor in de spieren van het zwaaibeen; deze maakt een snellere inzet van dit been mogelijk, en dit levert extra opwaartse kracht op. De training voor deze bewegingen (snelheidstraining, reactietraining en krachttraining) dient een belangrijke plaats te krijgen in het oefenen van de afzet, die in zo hoge mate over de efficiency van de sprong beslist.

De typische houding van een hoogspringer bij de afzet is in de volgende tekening uitgebeeld. De springer helt achterwaarts over, maar deze houding moeten we in de totaalbeweging nader bekijken. Het belangrijkste deel van de beweging is het naar voren brengen van de heupen.



Door de plaatsing van het afzetbeen, gestrekt en met gespannen spieren, en door de stuwende kracht van het zwaaibeen dat op dit moment nog bodemcontact heeft, krijgt het L.Z.P. (dus de heupstreek) een grote versnelling.

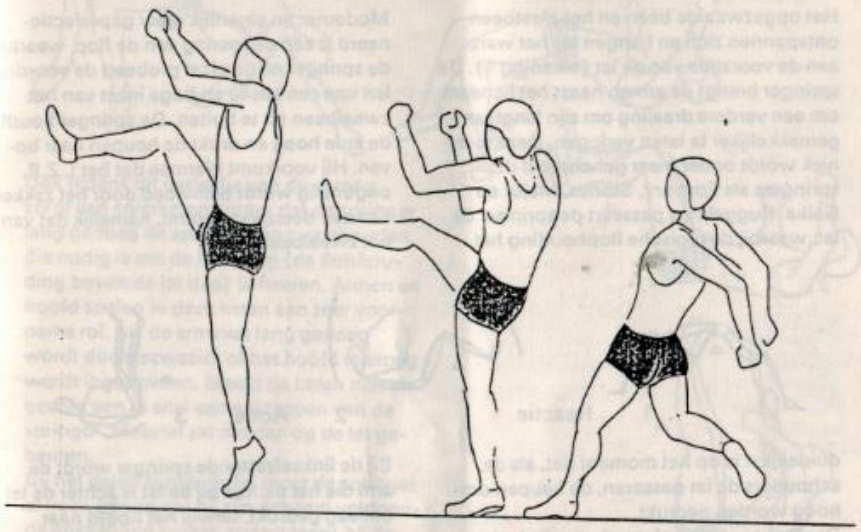
De afzet en de onmiddellijke voorbereiding ervan zijn dus zeer voorname factoren die de uiteindelijke prestatie bepalen. De afzethoek wordt gevormd door twee componenten, de horizontale en de verticale snelheid, met als resultaat de sprong en de latpassage.

De boogvorm van de aanloop mag geen te kleine straal hebben. Een springer kan onmogelijk met hoge snelheid door een scherpe bocht gaan. Aan de hand van zijn lengte, gewicht en snelheid moet voor elke springer de meest geschikte bocht in de aanloop worden gezocht. Door deze boogvormige aanloop tot de flopsprong komt het L.Z.P. van de atleet bij het oprichten uit de bocht in een goede positie voor de afzet, en kan de afzetenergie ten volle worden benut. Hiertoe moet de afzet het L.Z.P. zo goed mogelijk versnellen, hetgeen betekent dat de richting van de afzet en de weg van het L.Z.P. onder ideale omstandigheden in één rechte lijn liggen.

Coördinatie bewegingen

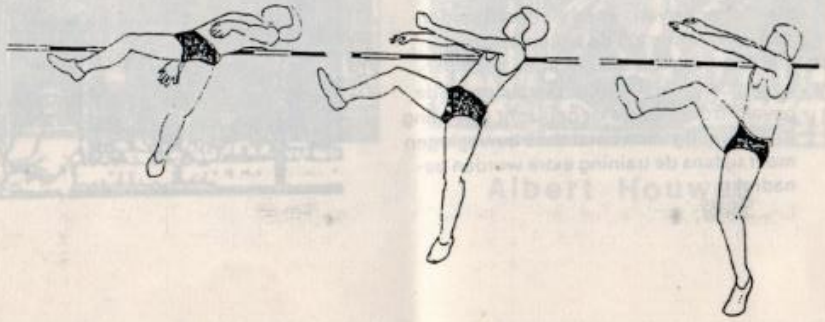
Bij de gehele bewegingsafwikkeling is het erg belangrijk dat alle impulsen die aan de sprong meehelpen zo goed mogelijk gecoördineerd worden, en elkaar dus ondersteunen. Zonder goede coördinatie kunnen bepaalde bewegingen niet optimaal worden benut en zelfs een negatieve invloed uitoefenen op de sprong. De bewegingen moeten bovendien vloeiend in elkaar overgaan; anders verliezen eerdere impulsen een deel van hun energie doordat ze niet op tijd worden ondersteund.
Samenvatting van de gecoördineerde bewegingen:
- het rollen van de voorlaatste pas en het voorwaarts brengen van de heupen;
- de inzet en actie van het zwaaibeen;
- de inzet en actie van de armen;
- het blokkeren van het afzetbeen en de amortisatiefase;
- de afzetactie van het sprongbeen, verlengd door het lichaam van de springer.

Duidelijk zien we bij Grigorjew de straddleachtige inzet van armen en benen. Het zwaaibeen wordt gestrekt en zeer hoog opgezwaaid; in het tweede deel van de zeer snelle opzwaai wordt het been actief in de knie gebogen en in de richting van de schouder gebracht. De dubbele arminzet wordt zeer hoog doorgevoerd. Op deze manier brengt de springer de deelzwaartepunten van armen en been zo hoog mogelijk om het L.Z.P. de meest gunstige uitgangspositie te geven. De zwaai-inzet van armen en benen vindt plaats in de richting van de lat, zonder dat het zwaaibeen een extra draai-impuls probeert te veroorzaken. Steeds meer probeert de moderne hoogspringer bij het springen het accent te leggen op een zeer snelle, explosieve uitvoering van de laatste drie passen en de afzet.



De latpassage en landing

Nadat de springer de grond verlaten heeft, zal hij verder om zijn lengteas draaien en daardoor zijn rug naar de lat toe keren. Dat ruggelings passeren van de lat is dan ook het meest kenmerkende van de flopsprong. Door de lenigheid van de wervelkolom kan op deze manier een vrij gunstig passagemoment voor het L.Z.P. worden bereikt. Over de bewegingen die de springer maakt nadat hij de grond verlaten heeft, bestaan verschillende opvattingen. We noemen er twee.



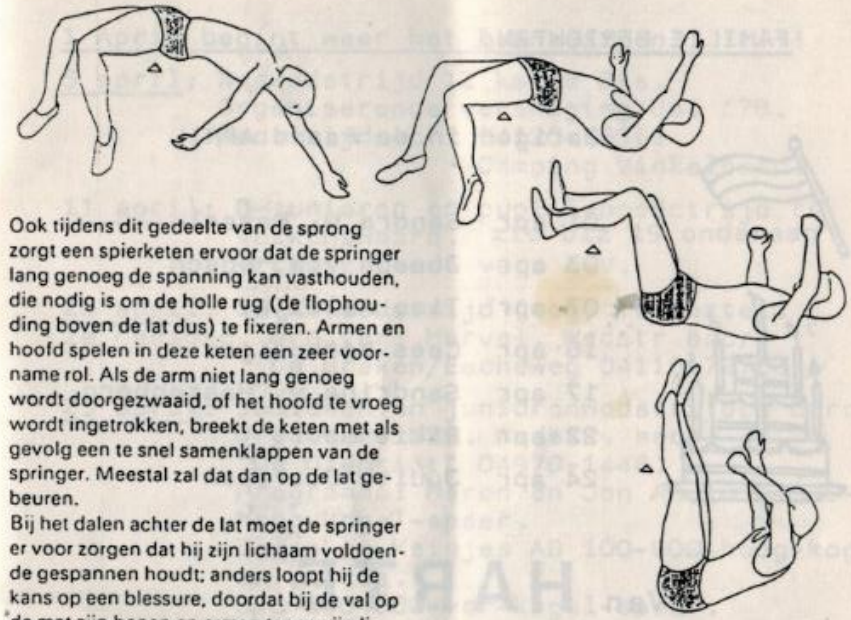
Het opgezwaaide been en het afzetbeen ontspannen zich en hangen als het ware aan de voorzijde van de lat (tekening 1). De springer brengt de armen naast het lichaam om een verdere draaiing om zijn lengteas gemakkelijker te laten verlopen. Deze techniek wordt onder meer gehanteerd door springers als Fosbury, Stones, Major en Galka. Ruggelings passeert de springer de lat, waarbij de typische flophouding het

1 Reactie 2 Actie 3

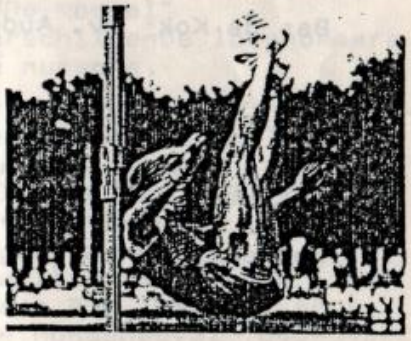
duidelijkst is op het moment dat, als de schouders de lat passeren, de heupen omhoog worden gedrukt.
De springer zal de afstand over de lat kunnen afleggen doordat hij (of in elk geval zijn L.Z.P.) na het verlaten van de grond een vastgestelde baan gaat beschrijven. Alle bewegingen die een atleet in de lucht maakt zullen in een ander gedeelte van zijn lichaam een reactie oproepen; maar ze hebben geen invloed op de baan van zijn lichaam. Alleen de horizontale en verticale componenten bepalen die baan, dus de aanloop- en afzetsnelheid.
De springer maakt echter met hoofd en armen een beweging omhoog om er voor te zorgen dat zijn benen achter de lat uit komen: de actie van armen en hoofd veroorzaakt als reactie dat de benen omhoogklappen. Nog iets later worden de onderbenen dan snel verder gezwaaid en uit de gevarenzone van de lat gebracht (tekening 3). De timing van vooral deze bewegingen moet tijdens de training extra worden benadrukt.

Moderner en eigenlijk meer geperfectioneerd is een uitvoering van de flop, waarbij de springer na de afzet probeert de voordelen van een snelle en hoge inzet van het zwaaibeen uit te buiten. De springer houdt de knie hoog en drukt de heupen naar boven. Hij voorkomt hiermee dat het L.Z.P. ongunstig wordt beïnvloed door het zakken van een deelzwaartepunt, namelijk dat van het zwaaibeen.

Bij de linksafzettende springer wordt de arm die het dichtst bij de lat is achter de lat omlaag gedrukt, terwijl het hoofd naar rechts draait. De springer kijkt omlaag naar zijn rechterhand. Intussen beweegt hij nog steeds achteruit over de lat. Op het moment dat het achterwerk boven de lat is gekomen, begint de actie van 'armen en hoofd omhoog'. Net als bij de vorige uitvoering leidt dit tot een reactie waardoor de benen omhoog komen.



Ook tijdens dit gedeelte van de sprong zorgt een spierketen ervoor dat de springer lang genoeg de spanning kan vasthouden, die nodig is om de holle rug (de flophouding boven de lat dus) te fixeren. Armen en hoofd spelen in deze keten een zeer voorname rol. Als de arm niet lang genoeg wordt doorgezwaaid, of het hoofd te vroeg wordt ingetrokken, breekt de keten met als gevolg een te snel samenklappen van de springer. Meestal zal dat dan op de lat gebeuren.
Bij het dalen achter de lat moet de springer er voor zorgen dat hij zijn lichaam voldoende gespannen houdt; anders loopt hij de kans op een blessure, doordat bij de val op de mat zijn benen en armen tegen zijn lichaam klappen.
Sommige springers vangen zich gedeeltelijk op de armen op. Anderen vallen meer op de schouders, gevolgd door een rol achterover. Van wezenlijk belang zijn deze variaties echter niet.



Albert Houwen

FAMILIE BERICHTEN

Jarigen in de maand APRIL

01 apr Sandra v. Kessel
03 apr Joseph v.d. Bosch
07 apr Timo Aaldijk
16 apr Cees Verkooijen
17 apr Sandrine v. Hastenberg
22 apr Rikie Moors
24 apr Judith Busropan

Van HARTE

Nieuwe leden:

Bas de Kok v. Audenhovenstr 7 (Jun D)

Rikie Moors heeft helaas onze vereniging verlaten.
Rikie, bedankt voor de bewezen diensten aan onze vereniging.

Wedstrijden April/Mei.

1 April begint weer het baanseizoen!!!!!!!!

5 april: Wegwedstrijd 12 km te Oss.
Organiserende vereniging Oss 078.
Wedstrijdsecr: 04120-35861
Camping Vinkeloord.

11 april: D-junioren en pupillenwedstrijd te Valkenswaard. zie blz 19 onderaan
Organiserende ver: AVV.

20 april: 15 km wedstrijd (weg) te Boxtel.
2e Paasdag Org.ver: Marvel. Wedstr secr:
De Braken/Escheweg 04116-72720

25 april: Senioren en juniorenwedstrijden Eersel
Org. ver: DES. Wedstr. secr:
"De Dieprijt" 04970-1446.
Programma: Heren en Jon AB 100-1500-hoog-kogel-speer.
Dames en Meisjes AB 100-800-hoog-kogel en discus.
J/C 100-800-ver-kogel-speer.
M/C 100-600-ver-kogel.

26 april: C,D en pupillenwedstrijden te Vught.
Org. ver: Prins Hendrik. Wedstr. secr
04192-17127 "De Koepel"
Programma: verschillende loopnummers en technische nummers.

Voor meer informatie over nummers en inschrijfgeld even kontakt zoeken met wedstrijdleider.

30 april : KEMPISCHE TRIMLOOP TE OIRSCHOT/ zie elders in dit nummer.

2 mei: Pupillen kompetitie +1000 m.te Eindhoven. Org. ver: PSV. Wedstr. secr:
Mw Renders "De Hondsheuvel" 040-542227
Inschrijfgeld ƒ2,- p.p. ƒ1,- (1000 m)
Sluiting inschrijving 25 april. Aanvang 12.30 uur.

vervolg wedstrijden:

26 april: CD jun en Pupillenwedstrijden, Veldhoven
Org. ver: GVAC. Wedstr secr:
Mw Gorte "De Korze"
Aanvang 12.00 uur. 040-537252
Programma: 60-hoog-kogel-discus-80-800
1000. Pup BC 60m-bal en ver.
Sluiting inschrijving 20 april.

03 mei: Zuid-Nederlandse clubkampioenschappen.
Org. ver: Prins Hendrik. Wedstr secr:
volgt z.s.m. "De Koepel" te Vught.

03 mei: 10,4 km Oosterplasloop te Den Bosch.
Org. ver: Oss-Volo. Wedstr. secr:
Mw v Aken, tel 073-415195. Sluiting
inschrijving 27 april. Aanvang 14.15 u.

03 mei: Veteranen Ned. 1/2 marathon, Geleen.
Verder nog geen gegevens.

07 mei: Senioren en junioren INSTUIF te E'hoven.
Org. ver: PSV Wedstr.secr: Mw Renders
"De Hondsheuvels" 040-542227.
Aanvang 19.00 u. Inschrijving tot een
half uur vóór aanvang.

08 mei: Senioren en junioren te Tilburg.
Org ver: Parcival. Wedstr secr:
M van Baardewijk "KMA terrein Breda"
Sluiting inschrijving 4 mei. Aanvang
19.00 uur.

Vervolg blz 18

11 apr: Pupillen en D meerkamp
Org. ver. AVV te Valkenswaard
Wedstr. secr. A Raymakers 04902-19040
Inschrijven vóór 5 april.
Programma:
Pup B/C 40m-hoog-ver-balwerpen
Pup A 60m-hoog-ver-kogel
Meisj D 60m-hoog-kogel-600m
Jong D 80m-ver-kogel-1000m
Aanvang: 12.00 uur

D O E N !!!

Nieuws van de Rekreatiecommissie

Zoals op de onlangs gehouden jaarvergadering bekend gesteld is heeft de rekreatiecommissie inmiddels niet stil gezeten. Na enkele vergaderingen is men thans zover dat de eerste bijeenkomst van trimmers/rekreanten op 5 april van start zal kunnen gaan. Dus: waarschuw vast de jullie bekende deelnemers die zitten te popelen van ongeduld. Noodzakelijk is een goed humeur en eventueel goed weer. De start zal steeds plaatsvinden vanaf het atletiekveld. Op zondag om 09.30 uur en op woensdag om 19.00 uur. Verstandig zal het zijn bij koude weersomstandigheden wat warmere kleding aan te doen.
Voor wie dit nu eigenlijk geldt??
Voor iedereen, lees iedereen die vrij en ongebonden wil bewegen en zich daardoor wil ontspannen zowel naar lichaam als geest.
Moeders, vaders, kinderen, iedereen is van harte welkom. Per bijeenkomst zal een geringe vergoeding worden gevraagd ter dekking van eventueel ontstane kosten.
Lees de regionale bladen over onze aktiviteiten en laat de blik eens rondgaan in uw direkte omgeving. Al die wel willen maar niet (konden) beginnen, en wie aan de gang is maar dit liever in groepsverband en onder goede begeleiding doen:
een prima kans!!!

Tot ziens!!!

MEDEWERKERS/STERS GEVRAAGD!!!!!!!!!!!!

Op 30 april organiseert onze vereniging de Kempische trimloop.

Het parcours zal zijn gelegen bij " 's-Herenvijvers"

Wij doen bij deze een beroep op ALLE L E D E N om ons te helpen bij het organiseren en voorbereiden, maar vooral TIJDENS de wedstrijd te helpen met hand- en spandiensten.

Hoe meer helpers hoe beter voor een zo goed mogelijk verloop van de organisatie en dus voor onze vereniging.

Wij vertrouwen op jullie allen. Denk aan het visitekaartje van onze vereniging.

Svp opgeven bij de wedstrijdcommissie.

Ons 25 - jarig huwelijksfeest op 23 januari jl. is voor ons, mede door uw belangstelling, bloemen en kadoos, onvergetelijk geworden.

Nogmaals hartelijk dank.

Piet van de Sande
Zus van de Sande - van Summeren

Oirschot, maart 1987
Pochelarij 10

Hoi meisjes en jongens

In het weekend van 20-21 juni 1987 organiseren wij een kamp voor de jeugd van de middelbare school.
Het doel van dit weekend is: "om er gezellige, sportieve, super, te gekke, onwijsgave dagen van te maken".
Dat kan alleen slagen met jullie medewerking.

Het kampadres, waar ons oog op is gevallen is : De Stevert
Stevert 18 te Steensel
telefoon: 04970 - 2762

De kosten zullen waarschijnlijk tussen de ƒ 20,- en ƒ 25,- bedragen.

De duur van het kamp is van zaterdag 12.00 uur (helaas kon het niet vroeger) tot en met zondag 17.00 - 18.00 uur.

Nadere inlichtingen volgen zodra we weten of er voldoende belangstelling is.

Geef de aangehechte strook zo vlug mogelijk af bij een van de leden van de jeugdcommissie.

De jeugdcommissie rekent op jullie.

Babette en Cecile Lantau
van Hofstatstraat 3
Yvonne en Sandra van Kessel
van Audenhovenstraat 4
Marion van Kollenburg
Dr van Wamelstraat 10

OPROEP: Senioren die mee willen gaan als leiding zullen met open armen worden ontvangen (opgeven bij één van de bovenstaande adressen)

D O E I I I I !!!!!!!!!