Okt. 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: 8
oktober 1987

Blz 1 : Inhoudsopgave
Blz 2 : Belangrijke adressen
Blz 3 : Familie berichten
Blz 4 : Verslag clubkampioenschappen
Blz 5 : Uitslagen clubkamp.
Blz 6 : Uitslagen / terug in de tijd
Blz 7 : uitslagen halve maraton
Blz 8-11 : Oefeningen (door Louis Houwen)
Blz 12 : Marathon te Helmond
Blz 13 : Uitslagen Oostelbeers
Blz 14 : Wist U ——
Blz 15/16 : De Wintertraining

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

FAMILIE BERICHTEN

Jarigen in de maand
Oktober

06 Pierre Latour
07 Jan Smits
09 Frans Jansen
17 Cees v.d. Schoot
26 Florian Lantau
29 Remi Timmermans

als Frits nog één keer te vroeg start,
heeft Joos nog maar één papieren zak.

Spannende strijd om atletiektitels

De Oirschotse Atletiekkampioenschappen op de Meerkamp hebben afgelopen zaterdag een spannende strijd opgeleverd bij Sportcentrum 'De Kemmer'. De atletiek-meerkamp bestond uit vijf totaal verschillende onderdelen en vereiste dus een veelzijdige inzet van de deelnemers. De sprint, het hoogspringen, het verspringen, het speerwerpen en de 1000 meter loop moesten uitmaken wie er met de kampioenseer zouden gaan strijken:

Opmerkelijk waren de geringe onderlinge verschillen in sommige leeftijdsgroepen en waardoor zich een uitermate boeiend wedstrijdverloop ontspon. Met name in de meisjes D en jongens D groep deden de atleten nauwelijks voor elkaar onder, zodat na ieder onderdeel een gewijzigde tussenstand kon worden opgemaakt.
Uiteindelijk wist Inge Aarts bij de meisjes D een nipte voorsprong te bemachtigen op Joska Linmans (2e) en Tamara Herijgers (3e). Bij de Jongens D ging Ivo Scheepens met de eer strijken voor Jorg v. Schijndel (2e) en Frank Verhoeven (3e). Ook bij de jongens pupillen B waren vijf onderdelen nauwelijks voldoende om grote onderlinge verschillen te krijgen. Edwin v. Geenen wist op de 1000 meter de beslissing te forceren door voor Stefan Roelfsema en Beert v. Schijndel door de finish te snellen.
De strijd om de eerste drie plaatsen bij de heren gaf het minste verschil te zien. Albert Houwen zorgde er met een sterk optreden voor dat het eindklassement van het vorige atletiekjaar enigzins op zijn kop werd gezet door de hoogste trede van het ere-podium nadrukkelijk voor zich op te eisen. Hierdoor moesten Pieter Matthijsse en Adrie Jonkers een stapje op dat podium terug doen.
De kampioenschappen leverde uiteindelijk 13 kampioenen op:
Mariek Aarts en Edwin v. Geenen (pup.B), Janneke v. Boven en Benno Schuurmans (pup.A), Inge Aarts en Ivo Scheepens (jun.D), Mélanie v.d. Schoot en Timo Aaldijk (jun.C), Judith Small (jun.B), Yvonne v. Kessel (jun.A), Thessa Koenders (dames), Albert Houwen (heren) en Toon Aarts (veteranen).
Een drietal baanrecords bij Sportcentrum 'De Kemmer' moest het zaterdag eveneens ontgelden. Het verspringrecord werd door Albert Houwen aangescherpt tot 5.21 meter. De lat bij het hoogspringen zal voortaan hoger dan 1.50 meter moeten worden gelegd om een nieuw record te kunnen neerzetten, Adrie Jonkers en Albert Houwen zorgden beiden hiervoor. Het laatste onderdeel, de 1000 meter, leverde het derde nieuwe baanrecord op: Pieter Matthijsse liet 2.55 min. afdrukken.

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 CLUBKAMPIOENSCHAPPEN

		75m	hoog	ver	speer	1000m	totaal punten
	M.pup.B						
1	Marieke Aarts	13.7	0,90	2.80	9.34	4.19	1967
	M.pup.A						
1	Janneke v. Boven	13.6	0.85	2,89	8.60	---	1413
	J.pup.B						
1	Edwin v. Geenen	12.6	0.90	3.35	16.48	3.46	2763
2	Stefan Roelfsema	12.6	0.85	3.05	12.56	4.10	2430
3	Beert v. Schijndel	14.5	0.75	2.93	----	4.13	1445
	J.pup.A						
1	Benno Schuurmans	12.1	0.95	3.37	13.16	4.04	2725
2	Vincent Roelfsema	12.8	1.10	3.25	----	3.50	2239
3	Dirk v. Rijen	13.2	1.10	2.93	----	4.16	1934
	M.jun.D						
1	Inge Aarts	12.7	1.05	3.48	14.60	4.12	2633
2	Joska Linmans	12.7	1.00	3.42	13.34	4.03	2536
3	Tamara Herijgers	13.0	0.95	3.05	9.68	4.37	2072
4	Ingrid v.Heerebeek	12.8	...	2.97	8.62	4.13	1864
5	Sandrine v.Hastenb.	13.7	1.00	2.49	5.14	5.01	1628
	J.jun.D						
1	Ivo Scheepens	11.5	1.15	3.40	16.24	3.48	3210
2	Jorg v.Schijndel	12.2	1.05	3.11	16.76	3.56	2857
3	Frank Verhoeven	12.5	1.00	3.24	18.26	3.54	2837
4	Kelly v. Hattum	12.0	1.00	3.27	11.72	4.39	2563
	M.jun.C						
1	Melanie v.d.Schoot	12.0	1.10	3.39	13.84	3.46	2928
2	Lieneke v.Rijen	12.1	1.05	2.94	9.66	4.41	2283
	J.jun.C						
1	Timo Aaldijk	10.3	1.40	4.77	36.06	3.15	4688
2	Bjorn v.d.Vrande	11.0	1.35	3.96	24.36	3.54	3809
3	Erik v. Liempt	11.5	1.20	3.90	19.12	3.59	3406
	M.jun.C						
1	Judith Smal	11.0	----	3.56	11.84	4.28	2056
2	Sandra v.Kessel	13.9	----	2.74	17.32	5.15	1636
	M.jun.A						
1	Yvonne v.Kessel	12.0	1.15	3.71	16.60	4.07	3037
	Dames						
1	Thessa Koenders	10.8	1.20	3.89	19.98	3.59	2913
	Heren						
1	Albert Houwen	9.4	1.50	5.21	24.40	2.58	2060
2	Pieter Matthijsse	9.5	1.45	5.09	25.12	2.55	1999
3	Adri Jonkers	9.9	1.50	5.07	27.12	3.11	1833
4	Heinz v.d.Donk	10.0	----	4.48	26.98	2.57	1398
5	Addy v.d. Ven	10.4	1.45	4.87	35.04	4.17	1385
6	Antoine Menheere	10.9	1.15	3.94	17.70	3.14	746
	Heren veteranen						
1	Toon Aarts	11.4	1.20	3.87	18.76	3.12	732

Even een paar maanden terug in de tijd:

Op 12 juli 1987 hebben 2 leden van onze vereniging meegedaan aan een triatlon in Oirschot.
Er waren die dag maar liefst 214 deelnemers waaronder Frank v.d. Wal en Toon Aarts.
Deze 2 sportmensen behaalden een uitstekende 22 ste en 81 ste plaats.
Frank werd 22 ste in een tijd van 2.14.44
Toon werd 81 ste in een tijd van 2.27.51

= =

Nog verder terug in de tijd:

27 juni, je zult je afvragen, wat was dat voor een dag, nou, het was een hele gezellige dag, waar veel mensen een hele boel werk in hadden gestoken.
Juist, het was die zaterdag, toen we met zo'n 30 man aan een oriënteringsloop hebben meegedaan en daarna met nog meer personen gezellig, bij Antoine thuis in de tuin, aan een barbeque hebben deelgenomen. Dit was, volgens vele reacties, een zeer geslaagde dag en voor herhaling vatbaar.

Als redacteur van dit clubblad vind ik het nu zo verschrikkelijk jammer, dat het maar zelden voorkomt dat iemand zijn lovende woorden op papier zet, zodat iedereen, ook degenen die niet meegedaan hebben, kunnen lezen en later kunnen naslaan, wat voor een leuke dag we met ons allen hebben gehad.

Een stukje schrijven is niet alleen leuk, maar het kan voor anderen een stimulans zijn om er mee door te gaan !!!

Albert

UITSLAGEN:

OPNIEUW STERKE HALVE MARATHONS

De zorgvuldig opgebouwde conditie in de zomermaanden blijkt niet alleen bij de Wereldkampioenschappen Atletiek zijn vruchten af te werpen, maar ook bij de Oirschotse loopfanaten.

Twee weken geleden in Gerwen liepen Joseph v.d. Bosch, Addie Smetsers, Pieter Matthijsse en Ad van Heerebeek nog naar goede halve marathontijden. Zaterdag 29 augustus had het „loopcircus" zich alweer naar Liempde verplaatst.

Na 10 van de 21 te lopen kilometers bestond daar de kopgroep uit drie atleten: Toin van Erp uit Olland, Frans Adriaans uit Eindhoven èn de Oirschotse crack Joseph v.d. Bosch (wéér hij!). Na 21 km zou dit ook de finish volgorde blijken te zijn. Na een 6de plaats in Gerwen nu dus een 3de plaats voor Joseph, dit met slechts 1.21 min. achterstand op de winnaar welke een tijd liep van 1.13.10 uur. Ad van Heerebeek, ook weer van de partij, wist zich ten opzichte van Gerwen met exact 3 minuten te verbeteren.

Liempde, 29 augustus,
Halve Marathon, (21 km)

Joseph v.d. Bosch	1.14.31 uur
Ad van Heerebeek	1.19.53 uur
Rien Schuurmans	1.25.05 uur

Zondag 30 augustus had Diessen zijn Halve Marathon op de loopkalender staan, dit gecombineerd met een trimloop over 7, 14 en 21 km. Op de 14-km loop stonden de Oirschotse atleten Ton van Liempt, Adrie Jonkers èn Joseph v.d. Bosch (!) achter de startstreep. De finishlijn passeerde ze na:

Diessen, 30 augustus, (14 km)

Joseph v.d. Bosch	50.46 min.
Adrie Jonkers	58.40 min.
Ton van Liempt	1.02.34 min.

De lopers van de Atletiek Vereniging Oirschot die de 21 km onder hun voeten door lieten gaan realiseerden de volgende tijden:

Diessen, 30 augustus,
Halve Marathon, (21 km)

Addie Smetsers	1.15.30 uur
Jan Smits	1.24.54 uur
Cees v.d. Schoot	1.24.54 uur
Heinz v.d. Donk	1.25.46 uur
Sjaak Aarts	1.25.46 uur
Toon Aarts	1.27.38 uur
Antoine Menheere	1.31.30 uur
Ad van Boven	1.35.08 uur

WAAROM IS HET ZO BELANGRIJK OM TIJDENS DE TRAINING OEFENINGEN TE MAKEN?

(van onze redactiemedewerker Louis Houwen)

In dit stukje zal ik proberen op deze vraag een antwoord te geven.

De meeste sporters zouden de oefeningen het liefst achterwege laten. De oefeningen zijn niet altijd leuk en voelen ook niet altijd even prettig aan(rekkingsoefeningen!).

Het effect van de oefeningen is ook niet direct,maar pas op de lange duur merkbaar.

De effecten van de oefeningen zijn het beste af te lezen van de kenmerken die ontstaan als je traint,maar daarbij geen oefeningen maakt. Deze kenmerken zijn:

1) Een te hoge spanning van vooral die spieren die je het meest belast. Wanneer je knijpt in een ontspannen spier voelt hij soepel en zacht aan. Een gespannen spier voelt stugger, harder aan en is gevoeliger voor druk.
2) Een relatieve spierzwakte van de spieren die minder belast worden. Relatief wil hier zeggen dat deze spieren niet echt slap hoeven te zijn maar dat het evenwicht tussen deze spieren en de sterke getrainde spieren zoek is. De getrainde spieren overheersen zo sterk dat de zwakkere niet meer aan bod komen.
3) Het korter worden van spieren. Een aantal spieren in ons lichaam(bv. die aan de achterkant van het bovenbeen) heeft de neiging om bij veel en vooral krachtig bewegen hiervan sterk in lengte af te nemen.
4) Een slechte coördinatie. Dit wil zeggen dat er een slechte samenwerking bestaat tussen de spieren. Er spannen verkeerde spieren aan of de goede spieren spannen niet op het juiste moment aan.

De gevolgen van deze kenmerken zijn enerzijds een voorkóming van vooruitgangof zelfs achteruitgang in prestatie en anderzijds kunnen de gevolgen sportblessures zijn:

A achteruitgang in prestatie:

ad1) Bij gespannen spieren worden bewegingen meer tegengewerkt door je eigen spieren. Je hebt dus meer kracht nodig dan bij ontspannen spieren.
Hier komt nog bij dat de bloeddoorstroming in een gespannen spier een stuk minder is waardoor hij minder zuurstof krijgt en eerder vermoeid is.

ad2) Het is, denk ik, duidelijk dat je met zwakke spieren minder presteerd.

ad3) Door kortere spieren zul je bepaalde bewegingen niet volledig uit kunnen voeren waardoor deze bewegingen minder effectief worden. (bv. de passen van de hardloper die kleiner worden of de speerwerper die voor de worp zijn arm niet ver genoeg naar achteren kan bewegen.)

ad4) Door een slechte coördinatie gebruik je de spieren niet op de zuinigste manier. Je gebruikt te veel spieren die te sterk werken voor een beweging die met veel minder energie uitgevoerd zou kunnen worden.

B sportblessures:

De eerder genoemde kenmerken kunnen gevolgen hebben voor spierweefsel, gewrichtsbanden, peesweefsel en aanhechtingen van deze pezen aan het bot. De kenmerken samen met veel trainen kunnen overbelastingsverschijnselen van deze weefsels veroorzaken. Bij gespannen en verkorte spieren bestaat er een constante trek op spieren, pezen en aanhechtingen.
Moet zo'n spier nu vaak en hard aanspannen dan kunnen er microscopisch kleine scheurtjes in het weefsel ontstaan die pijnklachten kunnen geven. Als die spier te hard moet aanspannen(wat meestal het gevolg is van een coördinatiefout) kan er zelfs een grotere scheur ontstaan(tot aan totale afscheuring van spier of pees toe). Dit gaat gepaard met sterke pijn en zwelling waardoor trainen onmogelijk wordt.

Wat voor oefeningen moet je nu doen?

1) ontspanningsoefeningen.

2) spierversterkende oefeningen.

3) rekkingsoefeningen.

4) coördinatieoefeningen.

Er zijn duizenden oefeningen te bedenken waarmee je bovenstaande doelen kunt bereiken. Of je het doel bereikt hangt uitsluitend af van de juiste uitvoering van de oefening. Als je een oefening niet goed uitvoert kun je hem beter achterwege laten.

Welke spieren moeten geoefend worden?

Het is van belang dat alle spieren ontspannen kunnen zijn en een goede coördinatie bezitten.
Voor rekkings- en versterkende oefeningen moeten er accenten gelegd worden op bepaalde spieren. Dit komt omdat de spieren in ons lichaam globaal te verdelen zijn in spieren die neigen tot verkorten en verhoogde spanning en spieren die neigen tot krachtsverlies en verlaging van spanning. Dit zijn vaak spieren met een tegengestelde functie; bv. de buigers van de knie neigen tot verkorting(die moet je dus rekken)en de strekkers tot verzwakking(die moet je versterken).

Waardoor kan het evenwicht dat er normaal tussen strekkers en buigers bestaat verbroken worden? :

- eenzijdig gebruik van de spieren.
  Bijvoorbeeld bij hardlopers zie je dat de kuitspieren (buigers van de voet) sterk gebruikt worden. Wanneer hier niets tegen gedaan wordt verkorten de kuitspieren en neemt de spanning toe. Door die verkorting kunnen de voetstrekkers niet meer de hele strekbeweging uitvoeren. Door de spanning van de kuitspieren worden de spieren die de voet optrekken minder snel geprikkeld tot aanspannen waardoor er ook krachtsverlies optreedt.

- inactiviteit: d.w.z. weinig bewegen.
  De belangrijkste spieren die nauwelijks gebruikt worden door de meeste mensen maar die zeer belangrijk zijn voor een goede houding en om je goed te kunnen bewegen zijn de buikspieren, de rugspieren en de spieren die de schouders naan achter trekken. Als de rompspieren niet goed zijn ontwikkeld dan kunnen ook de arm- en beenspieren niet volledig tot hun recht komen.

Ik hoop dat het jullie een beetje duidelijk is geworden waarom oefeningen zo belangrijk zijn en moge dit een prikkel zijn om iedere training oefeningen te maken en om deze zo goed mogelijk uit te voeren.
In de volgende clubbladen zal ik verder ingaan op de belangrijkste oefeningen die je moet maken en hoe je die moet uitvoeren.

Louis Houwen

HELMONDSE ATLETIEK CLUB **H.A.C.**

ZONDAG 11 OKTOBER 1987 DE MARATHON VAN HELMOND

Op zondag 11 oktober 1987 is het weer zover. Dan wordt de tweede Marathon van Helmond gehouden. Tevens zal er een halve marathon gelopen kunnen worden.
Gezien de intensieve voorbereidingen die dergelijke afstanden vereisen willen wij U nu alvast attent maken op één van de beter georganiseerde marathons van Nederland met een bijzonder mooi en snel parkoers: De Marathon van Helmond.

Het parkoers
Door de ervaringen van de eerste editie van de Marathon van Helmond zijn we er in geslaagd om een nog beter parkoers uit te zetten. De start en finish van de hele en halve marathon liggen in het centrum van Helmond in de onmiddellijke nabijheid van kleedgelegenheid en secretariaat. Het parkoers bestaat uit een ronde van ca. 19 km, die volledig over brede fietspaden voert en door de deelnemers aan de marathon tweemaal gelopen wordt. De deelnemers aan de halve marathon lopen deze ronde éénmaal. Het parkoers loopt door landelijke omgeving van Bakel en Deurne rijk aan prachtige bossen en weilanden. Bovendien is het parkoers volledig vlak en hierdoor en door bovengenoemde elementen is het parkoers uiterst geschikt voor de marathon.

Prijzen

Iedere deelnemer aan de hele en halve marathon ontvangt een speciaal voor deze gelegenheid geslagen legpenning.
Voor de deelnemers aan de marathon zijn er tevens prijzen in natura.

Inschrijven: voorinschrijvingen voor 28 september 1987 bij:
Mevr. N. Boogaarts
Bugelstraat 10
5702 JW Helmond
tel. 04920-34090

Tot zondag 11 oktober!

De kroon op 'n fijne wedstrijd

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

Atletiek

De 4 x 1.000 meter estafette om „De Keukenvakman"-wisseltrofee tijdens de Omloop van het Zuiden is een prima overwinning geworden voor de atleten van de Atletiek Vereniging Oirschot. Oirschot was met maar liefst vier sterke teams vertegenwoordigd bij dit nieuwe onderdeel van het aankomst programma tijdens de Omloop van het Zuiden in Oostelbeers.
Het winnende Oirschotse team had als startloper Heinz v.d. Donk: „De start gaf even een wat rommelig beeld door het niet direct afgaan van het startpistool. Hierdoor kwam ik in eerste instantie achterin het startveld terecht. Gedurende de ronde kon ik de koppositie echter al overnemen". Bij de eerste wissel was er inderdaad een kopgroep van drie teams met het Oirschotse team, een loopteam uit Loon op Zand en het eveneens sterk acterende team van Frans Deenen uit Oostelbeers. Dit Oostelbeerse team wist uiteindelijk op een derde plaats beslag te leggen. Een perfecte wissel had tot gevolg dat de tweede Oirschotse loper Remi Timmermans direct alleen aan kop kwam te lopen. Deze koppositie wist Remi tijdens zijn 1.000 meter te verstevigen waardoor Albert Houwen en Pieter Mathijsse in een glansrijke positie het karwei konden afmaken.
Ook bij de dames lieten de Oirschotse atleten zich niet ondersneeuwen met een tweede plaats als gevolg. En dan te bedenken dat dit team louter uit jeugdleden bestond. Ingrid van Heerebeek, Inge Aarts, Melanie v.d. Schoot en Joska Linmans waren de jeugdige dametjes die dit succes voor elkaar wisten te krijgen.

Het tweede Oirschotse herenteam, bestaande uit Martien van Geenen, Toon Aarts, Tinus van Rijen en Adrie Jonkers wist beslag te leggen op de achtste plaats. Het jeugdteam van de jongens tenslotte eindigde op een tiende plaats. De snelle jongens in deze ploeg waren: Edwin van Geenen, Benno Schuurmans, Dirk van Rijen en Frank Verhoeven.
Een evenement dat met 15 deelnemende ploegen nu al een vaste plaats heeft veroverd op het sportieve programma in Oostelbeers. Pieter Mathijsse: „Een goed initiatief. Als één team lopen geeft namelijk een extra dimensie aan het lopen wat toch vaak ieder voor zich is. Wij hebben dacht ik laten zien dat we daar in Oirschot dan ook volop aandacht voor hebben en als één groep een leuke prestatie kunnen neerzetten".
Toon Aarts, die naast het lopen ook de coaching van de vier Oirschotse teams op zich had genomen: „We zullen het volgend jaar zeker weer lopen om deze schitterende trofee te verdedigen. We willen dan zelfs met nog meer teams deelnemen want dat verdient dit evenement zeker".

STRATENLOOP

Voorafgaande aan deze estafette vermeldde het programma een stratenloop; 1, 2, 3, 6 of 8 ronden van 1.000 meter konden er gelopen worden. De volgende loopsters en lopers uit Oirschot zagen we daarbij over het parcours snellen: Pieter Mathijsse, Tinus van Rijen, Albert Houwen, Martien van Geenen, Toon de Croon, Mien Herijgers, Mark Sanders, Jack Herijgers, Toos de Croon, Jos van Heesch, Maria van Heesch.

HALVE MARATHON

Joos van Haaren en Ad van Heerebeek verschenen op vrijdag 11 september aan de start in Veldhoven waar 21 km (halve marathon) asfalt voor hen lag. Beide atleten gebruikten deze loop als „trainingsloop" en liepen derhalve ontspannen naar de volgende tijden:

Joos van Haaren..... 1.21.22 uur
Ad van Heerebeek..... 1.21.45 uur

WIST U . . . .

- Dat de zomer om is ? en dat we aan de winter-training gaan beginnen?
- Dat het op geleende schoenen goed lopen is? (vraag maar aan Joseph)
- Dat er weer hard gewerkt is om de clubkampioen-schappen te laten slagen?
- Dat deze goed geslaagd zijn?
- Dat een van de atleetjes samen met de speer haar hoofd wilde weggooien?
- Dat het op dit moment ontzettend onweert?
- Dat U gerust eens een stukje in het clubblad kunt zetten?
- Dat er binnenkort enkele mensen op cursus gaan?
- Dat dit gebeurd om onze jeugd en de recreanten (nog) beter te kunnen begeleiden ?
- Dat sommige mensen wel eens moeilijkheden hebben met juryleden ?
- Dat de Jury altijd gelijk heeft ? ? ? ? ? ? ?

DE WINTERTRAINING

Zoals jullie weten is het baanseizoen teneinde en beginnen we aan de wintertraining.
Deze loopt van 1 oktober 1987 tot 1 april 1988.

Om te beginnen de training voor de jeugd:

1. De jeugd wordt verdeeld in 2 groepen,
   groep 1 zijn de jongens en meisjes A,B en C
   groep 2 zijn de jongens en meisjes D en pup Aen B
2. De groepen krijgen een vaste trainer, dat wil zeggen:
   groep 1 zal getraind worden door Albert Houwen
   groep 2 zal getraind worden door Ad v. Heerebeek

   Joos v. Haaren en Lia Jansen zullen indien nodig invallen of bijspringen.

   Er zal onafhankelijk van elkaar worden getraind, dus ook de warming-up apart.
3. De trainings dagen en uren zijn alsvolgt:

   dinsdags van 18.30 tot 19.15, bijeenkomst bij garage Vullings

   vrijdags van 18.00 tot 19.00, in een zaal van sporthal "De Kemmer".

   zondags van 09.30 tot 10.30, op ons eigen atletiek veld.
4. Wat gaan we op de trainingen doen:

   dinsdags: Uitgebreide warming-up en een korte duurloop, in de groepen als in punt 1 aangegeven.
   BELANGRIJK : in verband met het tijdstip (donker) is het aan te bevelen (dringend) iets te dragen wat reflecterend is, bv een armband of een overgooier.

vrijdags: zaaltraining, in de zaal zullen de volgende onderdelen aan bod komen:
- circuit training
- hindernisbaan
- spelvormen
- startprocedure-sprint-hordelopen
- krachttraining
- verscheidene technieken

Ook in de zaal zal getraind worden in de groepen als in punt 1 aangegeven. (elke groep heeft 1 zaal ter beschikking) BELANGRIJK het is in de zaal verboden om schoenen te dragen met zwarte zolen.

zondags : Op het atletiekveld en in het bos zullen we gaan werken aan uithoudingsvermogen en algemene conditie training.

Op de zondag is helaas alleen Albert maar beschikbaar en zal er in beginsel niet in 2 groepen getraind worden.

De training voor de senioren:

Dinsdags en donderdags van 18.30 tot 19.30
vertrek garage Vullings.

Zondags van 09.30 tot 10.30 op het atletiekveld.

De inhoud van de training zal door Joos v. Haaren nog nader bekend worden gesteld.

Wij als trainers hopen jullie nu genoeg geïnformeerd te hebben en wij hopen, dat we samen met jullie, er leuke en vooral nuttige trainingen van kunnen maken.

veel succes

25 JAAR
VW DEALER

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