dec. 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

JAARGANG: 1
CLUBBLAD; 10
december 1987

INHOUDSOPGAVE:

blz 1 : Inhoudsopgave
blz 2 : Namen en Adressen
blz 3 : Van de voorzitter
blz 4 : Van de redactie
blz 5 : Familieberichten
blz 6 : De zaaltraining en buitentraining, van Inge en Benno
blz 7 :-Wedstrijden in December
-Coopertest
-Afmelden
blz 8-12 : Oefeningen door Louis Houwen
blz 13-14 :-Uitslagen
-Deelname wedstrijden jeugd
blz 15 : Wist U....
blz 16-18 : "Rustig aan"
blz 19 :-De trainer, van Ad v. Boven en Ton v. Liempt
-Van de trainers
blz 20 : "Opstaan"

BELANGRIJKE NAMEN EN ADRESSEN:

HET BESTUUR

Voorzitter:			
Martien v.d. Ven	Spoordonkseweg 41	Oirschot	tel: 71597
Vice voorzitter:			
Joos van Haaren	v. Mellincrodestr 5	Oirschot	tel: 75270
Secretaris:			
Antoine Merkeere	Den Heuvel 24	Oirschot	tel: 75750
Penningmeester:			
Joseph v.d. Bosch	Molenstraat 34	Oirschot	tel: 75477
Lid:			
Yvonne van Kessel	v. Audenhovenstr 4	Oirschot	tel: 72812

DE TRAINERS

Joos van Haaren	v. Mellincrodestr 5	Oirschot	tel: 75270
Albert Houwen	de Wieg 8	Oirschot	tel: 73550
Ad v. Heerebeek	Kortenaarlaan 2	Oirschot	tel: 73068
Lia Janssen	Helpad 21	Oirschot	tel: 71114
Pieter Matthijsse	Oude Bosscheweg 5a	Oirschot	tel: 72728

DE REDACTIE van het clubblad

Albert Houwen	de Wieg 8	Oirschot	tel: 73550
Martien v. Geenen	Raamslagerstr 9	Oirschot	tel: 73281

JEUGDCOMMISSIE		WEDSTRIJDCOMMISSIE	
Yvonne van Kessel	tel: 72812	Martien v.d.Ven	tel: 71597
Sandra van Kessel	tel: 72812	Joseph v.d. Bosch	tel: 75477
Marion van Kollenburg	tel: 73047	René Gosens	tel:
Babette Lantau	tel: 72696	Ad v. Heerebeek	tel: 73068
Cecille Lantau	tel: 72696	Cees v.d. Schoot	tel: 73276

MATERIALENCOMMISSIE		RECREATIECOMMISSIE	
Piet v.d. Sande	tel: 72161	Cees Verkooijen	tel: 72318
Sjaak Aarts	tel:	Martien v. Geenen	tel: 73281
Toon Aarts	tel: 75019	Pieter Matthijsse	tel: 72728
Cees v.d. Schoot	tel: 73276	Cees v.d. Schoot	tel: 73276
Martien v.d. Ven	tel: 71597		

TECHNISCHE COMMISSIE

Joos v. Haaren	tel: 75270
Albert Houwen	tel: 73550
Pieter Matthijsse	tel: 72728
Ad v. Heerebeek	tel: 73068

Van de voorzitter,

De donkere dagen voor kerstmis zijn aangebroken. Misschien is dit wel de beste tijd om terug te blikken op wat voorbij is, maar daar moet je niet te veel tijd voor uittrekken, en de beste tijd de toekomst, voor zover mogelijk, te plannen. Het is tenslotte ook bijne nieuwjaar.
Het is ook een periode waarin de meeste atleten zichzelf wat rust gunnen en niet sporters nog meer rust nemen.
Voor onze vereniging mag die rustperiode niet te lang duren omdat we op 31 december weer een goede "auwjour bosloop" moeten presteren, en daar doet natuurlijk iedereen aan mee.
Wat gaan we doen in 1988?

Aan nog meer wedstrijden deelnemen?
Nog beter trainen?
Nog beter presteren?

Of, voor diegenen die meer recreatief bezig zijn:
Aan nog meer trainingen deelnemen?
Nog meer plezier maken?
Nog prettiger voelen?

Twee verschillende benaderingen van de atletiek waarbij de wedstrijdatleet natuurlijk ook plezier beleeft in zijn sport maar op een andere manier.
Hoe dan? Vraag het aan . . . .

Wat is het verschil tussen de wedstrijdatleet en de recreatie-atleet?
Waarom zijn er verschillen in het beleven en beoefenen van de sport?
Wat wordt verlangd en verwacht van een vereniging door de verschillende beoefenaren van de sport?

Als deze en nog meer vragen beantwoord kunnen worden, is het wellicht mogelijk een betere planning te maken voor de activiteiten die wij moeten ontplooien en de trainingen beter af te stemmen op de verschillende groepen.
Veel vragen die natuurlijk beantwoord moeten worden.

Rest mij iedereen prettige feestdagen toe te wensen.

Martien

VAN DE REDACTIE:

Zo, hier is dan het laatste nummer van de eerste jaargang. Ik moet zeggen dat het jaar zeer snel aan mij voorbij is getrokken. Ik hoor mezelf nog zeggen op de laatste jaarvergadering: " zou het niet leuk zijn om een clubblad te beginnen, ik wil wel voor redactie spelen ".
Nou, dat werd over het algemeen toch wel aardig gevonden en Martien voelde er ook wel wat voor en meldde zich gelijk aan als mede redactielid. Zo zijn we samen aan de slag gegaan en al gauw kwam het eerste nummer uit en de eerste problemen deden zich voor.
Ik wist een goedkoop copieerapparaat op de kop te tikken, dat ging 2 maanden goed en toen vloog het in brand. (weken van de stank genoten). Daarna kon ik enkele malen op mijn werk terecht, waarna Antoine ons uit de brand hielp en het clubblad copieerde. In die tussentijd, na enkele nummers, zijn we adverteerders gaan zoeken, om ons blad te kunnen bekostigen. Het was geen probleem om deze te vinden, bijna overal waar we aankwamen stonden de middenstanders zeer welwillend tegenover ons aanbod om een advertentie te mogen plaatsen in ons blad...., wij waren natuurlijk zeer blij dat ze het deden.
We hebben daarna de omslag en een advertentiebladzijde kunnen laten drukken.
Het enige"probleem" wat we over hebben gehouden is de copij, maar hierin staan we niet alleen, redactieleden van andere verenigingen zitten hiet ook vaak mee, maar laten we niet klagen, maar hopen (men zegt dat hoop doet leven). Er zijn natuurlijk wel leden geweest die stukjes hebben ingestuurd en vaak hele leuke, als deze dat blijven doen en er komen er nog een paar bij, dan zitten we op rozen.

We zitten nu in de laatste maand van het jaar, met enkele feestdagen voor de deur, zoals sinterklaas, kerstmis en nieuwjaar.
Wij van de redactie wensen jullie allemaal een gulle sint, gezellige feestdagen rond de kerst en oudejaarsavond toe. Verder wensen wij U voor het jaar 1988 veel geluk en gezondheid toe.

Albert

FAMILIEBERICHTEN

Onze jarigen in de maand DECEMBER

12 Bas de Kok
17 Ad v. Heerebeek
29 Ad v. Boven
29 Bjorn v.d. Vrande

Vanhartehartelijkongeveer
heelergbehoorlijktochwel
GEFELICITEERD

= = = =

De Zaaltraining

De zaaltraining is van 6 tot 7 uur
Meestal doen we dan circuit of sprint, maar waarom nooit eens een keer kogelstoten? Ik wil daarmee niet zeggen dat ik de zaaltraining niet leuk vind.
We zijn in 2 groepen gesplitst, groep 1: meisjes en jongens C en jongens en meisjes A en B enz.
groep 2: meisjes en jongens pupillen en meisjes en jongens D. De trainer voor de eerste groep is Albert Houwen en voor de tweede groep zijn dat, Ad v. Heerebeek en Lia Janssen.
Na de training krijgen we meestal nog een spelletje soms is dat een bal-spel en soms ook tikkertje.
Ik vind de zaaltraining ....ONWIJSGAAF.

Inge Aarts.

- -

De buitentraining

De buitentraining is op zondag en op dinsdag.
Op zondag gaan we eerst een rondje door het bos inlopen. Dat is best wel leuk.
Daarna gaan we wat oefeningen doen, als we dat gedaan hebben kun je gaan speerwerpen, ver-springen, hoog-springen en soms gaan we loopoefeningen doen.
Op dinsdag gaan we door het dorp lopen, dat vind ik wel leuk, maar niet als we altijd hetzelfde lopen.
Daarom vind ik het zondags nog het leukste.

Benno Schuurmans

De kroon op 'n fijne wedstrijd

Oer Brabants gebrouwen

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

WEDSTRIJDEN IN DE MAAND DECEMBER

06	HAC	Helmond	Molenvencross
06	Gloria	Baarle Nassau	Cross
I2	PSV	Eindhoven	20 km loop
I3	AVV	Valkenswaard	CD jun en Pupcross
I3	Oss '78	Oss	Cross
20	Taxandria	Oisterwijk	Cross
20	AVR '69	Reusel	L'avant Sylvester cross
26	Pr Hendr	Vught	Kangoroeloop
31	AVO	OIRSCHOT	AUWJOURLOOP

- -

Io januari I988 worden de zuid Nederlandse cross kampioenschappen gehouden te Best (Gen Michaelis)

= =

Op zondag 13 december wordt er weer een coopertest gehouden op ons veld.
Vanaf 09.30 uur kunnen ook clubleden hiervoor inschrijven.

= =

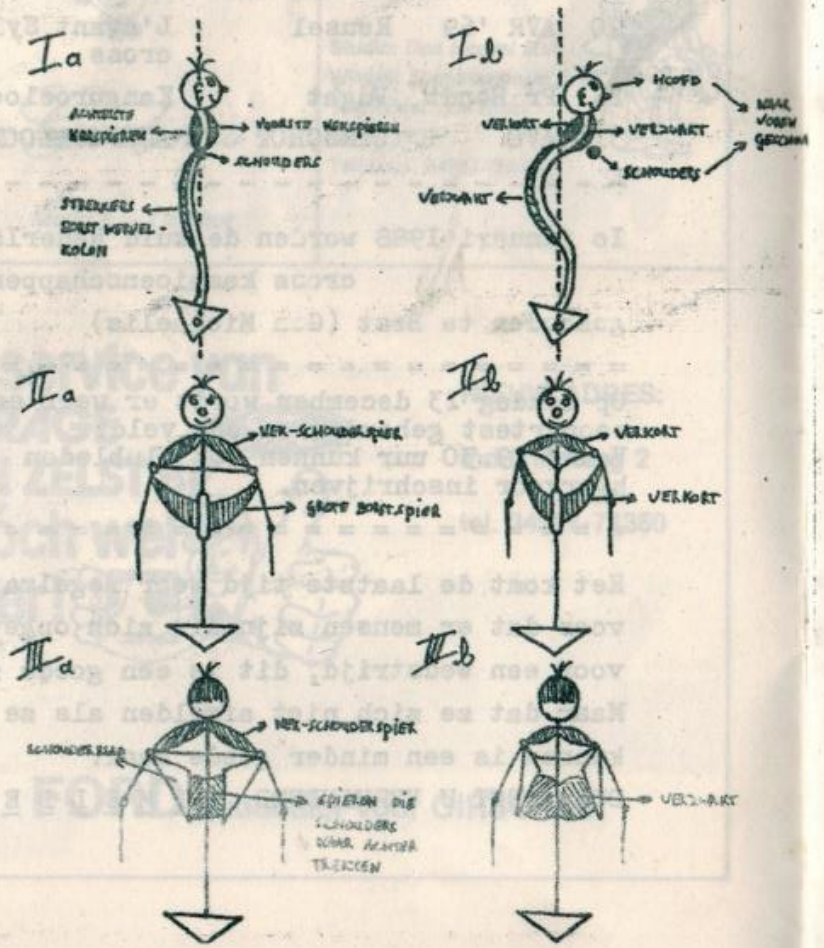
Het komt de laatste tijd weer regelmatig voor dat er mensen zijn die zich opgeven voor een wedstrijd, dit is een goede zaak Maar dat ze zich niet afmelden als ze niet kunnen is een minder goede zaak.
DUS, BENT U VERHINDERD, A F M E L D E N

DE BEWEGING

OEFENINGEN DIE VAN BELANG ZIJN OM DE JUISTE STAND VAN ROMP, SCHOUDERS EN HOOFD TE HANDHAVEN OF TE BEREIKEN.

De vorige keer heb ik de belangrijkste oefeningen voor het bekken gegeven. Nu wil ik de belangrijkste oefeningen voor de bovenste helft van de romp beschrijven.

Er volgen nu eerst een aantal voorbeelden van een goede en een slechte houding:



In figuur Ia is te zien dat voor een goede houding er een aantal punten van het lichaam zich in een verticale lijn moeten bevinden. Dit zijn van boven naar beneden: het midden van: oor, schouder, heup, knie en enkel. In figuur Ib is duidelijk te zien dat oor en schouder voor deze lijn vallen.
Ten gevolge van het naar voren geschoven hoofd kunnen de achterste nekspieren verkorten. Ten gevolge van de naar voren geschoven schouders kunnen de grote borstspieren verkorten(zie fig.IIb). Het naar voren schuiven van de schouders is vaak het gevolg van zwakte van de spieren die de schouders naar achteren trekken. (zie fig.IIIa+b).
Ten gevolge van een gespannen houding zijn de schouders vaak te hoog opgetrokken. Hierdoor kunnen de nek-schouderspieren, die de schouders optrekken, verkorten. (zie fig.IIb).
In figuur Ib is te zien dat de borstwervelkolom ten gevolge van een slechte houding(door toedoen van de zwaartekracht) bol gaat staan. Doe je hier niets aan dan verzwakken de strekkers van de borstwervelkolom.

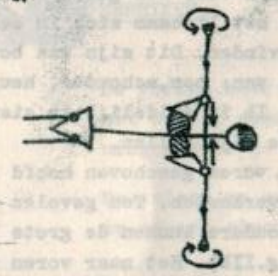
oefeningen die het verloren gegane evenwicht weer kunnen herstellen:

A spierversterken:
1 spieren die de schouders naar achter trekken.
2 voorste nekspieren.
3 strekkers van de borstwervelkolom.

B rekken:
1 borstwervelkolom.
2 achterste nekspieren.
3 nek-schouderspieren.
4 grote borstspieren.

A spierversterken:

1 a



uitvoering:
- buiklig
- armen zijwaarts gestrekt
- armen en schouders optillen en kleine circeltjes draaien.

1 b

uitvoering:
- eerst heupen omhoog
- dan borst omhoog drukken en schouders achter naar elkaar toe bewegen.

2

uitvoering:
- in ruglig eerst kin intrekken
- dit vasthouden en dan het hoofd optillen (naar je tenen kijken).

3a

uitvoering:
- buiklig met de armen gestrekt voorwaarts
- probeer je nu zo lang mogelijk te maken(uitstrekken)
- dit is zwaarder te maken door dezelfde oefening in zit of in stand te doen met een gewicht in de handen bv. een medicinebal.

3b

uitvoering:
- idem als 3a maar dan in kruiphouding en met maar een arm.

B rekken:

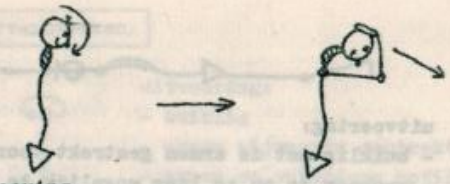
1a

uitvoering:
- kruiphouding
- hoofd in de nek
- borst naar de grond drukken.

1b

uitvoering:
- vanuit kruiphouding met de handen naar voren geen armen gestrekt houden
- met de borst naar de grond voren.

2

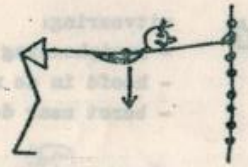


uitvoering:
- eerst kin intrekken
- hoofd vooroverbuigen
- met handen op achterhoofd het hoofd naar voor/onder trekken.

3

uitvoering:
- met een hand het hoofd zijwaarts trekken
- de andere schouder omlaag drukken wat ondersteund kan worden door op je hand te gaan zitten of door de rand van de stoel vast te pakken.

4a



uitvoering:
- wandrek(of iets dergelijks) vastpakken met de handen ± 1 meter uit elkaar.
- met de borst naar de grond.

4b

uitvoering:
- armen schuin omhoogzwaaien
- duimen zover mogelijk naar achter draaien.

Louis Houwen

UITSLAGEN

2 x persoonlijk record voor Ad v Heerebeek !!!!
Op 27 september jl verbeterde Ad zijn pers. record op de halve marathon met 1 min en 10 sec. Dit gebeurde in Breugel met een eindtijd van 1 uur 18 min. en 15 sec.
Op 31 okt. was hij wederom ijzersterk. In de marathon van Etten-Leur liep hij 15 min. sneller, nu in 3 uur 4 min.
Addie Smetsers liep hier ook een nieuw persoonlijk record in de halve marathon: 1 uur 12 min 25 sec. !!!
Jan Smits crosste in Drunen op 1 nov. naar een keurige tijd van 32 rond!!!!!
Op de vrijdagen 13 en 20 nov. liep Ad van Heerebeek mee met de militairen van de legerplaats Oirschot. Op een zwaar parcour met een lengte van 8,2 km werd het een 11 resp een 12 plaats. Tijden resp 32.05 en 32.40 min.
Op 15 november liep zowat de hele vereniging buitengaats. Daar gaan we:
Joska Linmans en en Ingrid van Heerebeek liepen in de Kempencross te Veldhoven over 1.1 km bij de meisjes jun. D. Tijden Joska 4.37 en Ingrid 4.43 min. Dit was gezien de harde koude wind en een moeilijk parcour een prima resultaat.
Edwin van Geenen liep in Vught in een pittige cross over 950 m bij de pup A een goede tijd van 3.49 min.
In Nijmegen liepen liefst 4 AVO'ers. In de bekende Zevenheuvelenloop gingen achtereenvolgens:
Addie Smetsers 15 km in een tijd van 51.32 min.

vervolg UITSLAGEN

Martien van de Ven 15 km in 55.14 min.
Joseph van de Bosch in 55.40 min.
en Antoine Menheere in 59.29 min. Zoals een tevreden Antoine zei:"Het lopen ging prima. Voor het stijgen en dalen is steeds een aanpassing van het loop en ademritme noodzakelijk, maar dit leverde geen problemen op. Ik heb fijn gelopen". Ook de anderen bleken tevreden.
In Veldhoven liepen in de Kempencross ook twee AVO'ers mee, Over 7,5 km deden Heinz van de Donk en Pieter Mathijèse resp. 29.55 en 30.08 min.

Een week daarvoor, 8 november werd de Valkenloop gehouden in Valkenswaard. Hier wist Addie een nieuwe recordtijd te lopen over 20 km: 1.08.35 u. Heinz van de Donk werd 34 e in 1.11.30 uur en Cees van de Schoot bij de veteranen 20 e in 1.19 en 31 sec. Heinz werd overigens ook 20 e.
Hoezo vleugels uitslaan? Benen uitslaan denken wo

Deelname wedstrijden door jeugd.
Ter stimulering van deelname door de jeugd kan het zinvol zijn om onderling de (pk) krachten te bundelen met gecombineerde vervoersinzet. Waar één wagen rijdt, kunnen dan meer jeugdleden plezier hebben in hun loopsport.
Zoek eens kontakt met Martien van Geenen.

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

WIST U .....

- dat we op 31 december weer de "Auwe jour cross" houden?
- dat we daar weer op jullie medewerking rekenen en
- dat je hiervoor achter in het blad een formulier aantreft?
- dat ze al bezig zijn om "ons" bos te kappen?
- dat er het afgelopen jaar door het bestuur, de verschillende commissies en de trainers hard is gewerkt?
- dat ook de meeste atleten het afgelopen jaar hard hebben gewerkt (overwerkt)?
- dat dit blad meestal wordt bezorgd door Melanie en Inge?
- dat er reflecterende vesten zijn aangeschaft?
- dat deze vóór trainingen e.d. kunnen worden afgehaald, op voorwaarde van dezelfde dag retour.
- dat dit dient te geschieden bij Martien van Geenen?
- dat even bellen vooraf best mag?
- dat er 13 december weer een coopertest wordt gehouden? Iets voor U?
- dat Ad op de legerplaats Oirschot is geweest, U leest toch de krant???????

= = = =

RUSTIG AAN

Wie wil leren hardlopen, moet eerst leren afremmen. Niet eens om te voorkomen dat hardlopers doodlopers worden, maar wel om de kans op blessures te verminderen. Kalm aan dus, beginnende lopers en joggers, dan breekt het lijntje niet.

John van de Wansem kan het niet genoeg benadrukken, ook al lijken de uitslagen die de 37-jarige Bredanaar de laatste tijd boekt, het tegendeel te bewijzen.

De trainer van Sprint, die zelf in de kleuren van de Utrechtse vereniging Phoenix loopt, is dit jaar de ongekroonde koning van het Westbrabantse looplegioen. Van de Wansem wint, of hij eindigt voorin op de langere afstanden.
Stratenlopen van acht, negen, tien kilometer, crossjes, halve marathons, het zijn de afstanden die de bebaarde atleet het beste liggen.
Onlangs verraste hij opnieuw zijn medelopers én zichzelf door de herfstmarathon van Etten-Leur te winnen.

Tweede

Het was pas de tweede keer dat hij op die afstand startte. De eerste maal, bij de herfstmarathon van '86, blokkeerden zijn dijbenen om en nabij het 35 km punt en stapte hij uit. "Och, het veld was niet zo sterk", zegt hij bescheiden.
Van de Wansem ziet zichzelf over een paar jaar nog wel een goede tijd op de marathon neerzetten, maar dat heeft geen haast.
Hij is niet van plan om er meer dan één of twee per jaar te lopen en die goede tijd komt er wel een keer uit. En anders maar niet, want in de filosofie van Van de Wansem moet een loper zich niet kapot bijten op een tijd, maar gewoon rustig blijven trainen en in de wedstrijd maar kijken welk tempo, welk ritme, hem het best ligt. De tijd is ondergeschikt.

John van de Wansem wil eigenlijk niet eens over zichzelf praten. Wel over zijn geliefde loopsport, over trainingsmethodes over mentale kwesties.

Zijn eerste wedstrijd was een AVRO-cross, eind jaren zestig, voor niet-KNAU leden. Het logische gevolg was een overstap naar de Haagse atletiekvereniging Sparta,

waar hij met een harde training geconfronteerd werd. te hard, want de scheenbeenblessure die het gevolg was van het vele tempolopen ontnam hem de lol in het lopen..

Gestopt

"Toen ben ik in verenigingsverband een paar jaar gestopt. Pas toen ik een jaar of 18 was, ben ik weer gerichter gaan trainen en toen kwam de scheenbeenblessure weer terug".
"Ik kreeg in de gaten dat voor mij, en voor vele andere lopers, een rustige trainingsopbouw veel beter was.
Ik trainde niet meer dan 6 maal in de week en hield het totaal onder de 90 km. Ook nu train ik niet meer dan 70 tot 80 km per week. In die tijd hanteerde men andere opvattingen.
Het was de tijd van Jos Hermens, hoe meer kilometers hoe beter. Lopers kijken te vaak naar de toppers, maar ze vergeten dat er maar één van de duizend zulke tijden loopt. De trainingsmethodes van de toppers worden te vaak gecopiëerd. Het is een golfbeweging in de sport, dan weer is duurlopen zaligmakend, dan weer is explosief trainen weer het summum, dan weer het rekken en strekken.

Ik beoordeel een trainer niet naar de uitslagen, maar naar het gemiddelde aan blessures onder zijn pupillen. Als je kijkt wat er onder Hermens allemaal is kapotgegaan . . . . . ."

John van de Wansem roemt trainer Herman Verheul van Phoenix uit Utrecht. "Op het moment dat ik met hem in contact kwam bleek dat hij de opvattingen over de rustige opbouw nog veel consequenter had uitgewerkt. Daarnaast is hij een looptrainer, die je aan het denken kan zetten over waar je nu eigenlijk mee bezig bent. Hij heeft me op het spoor gezet hoe ik in een hoger tempo toch nog soepel kon lopen.

Begin

Op de 5 kilometer kon hij meesprinten met Jos Hermens, achter wie hij een aantal keren als tweede eindigde. In 1974 raakte het lopen, door drukke werkzaamheden, wat op de achtergrond, vanaf 1975 liep hij helemaal niet meer.

Vier jaar lang liep hij geen meter meer. Toen verhuisde hij naar Breda, waar, door de prachtige entourage van de bosrijke omgeving, de lust tot lopen weer ontwaakte.
Eerst rustig aan, twee keer trainen, een dag rust, drie keer trainen, een dag rust. Zijn basissnelheid was hij nog niet verloren. In 1983 werd hij in Roosendaal tweede op de 10 km, waar Joost Borm zijn borst een centimeter of wat voor van de Wansem door het lint gooide.

"Daarna ben ik weer regelmatig gaan lopen, met een mengeling van duur- en intervaltrainingen. Ik merkte echter dat het effect van de duurtrainingen minder werd en er kwamen weer kleine blessures.
Om sneller te gaan ging ik stugger lopen, er was te weinig souplesse. Herman Verheul heeft dat onderkend".

Kern

De kern van de filosofie van John van de Wansem en Herman Verheul ligt in de opvatting dat de diepere inspanningen nooit in de trainingen geleverd hoeven te worden.
"Belangrijk is dat de trainer zijn lopers leert kennen, nog belangrijker is dat de loper zichzelf leert kennen, je moet weten hoe je eigen prestatie tot stand komt. Als je geen zelfvertrouwen hebt, komt de training er niet uit.
Sommige sporters denken dat ze goed bezig zijn en zo blijven ze hardnekkig door gaan met verkeerde dingen te doen. Het belangrijkste blijft, ik kan dat niet genoeg benadrukken, dat de prestatie alleen in de wedstrijd geleverd kan worden. Als je de prestatie die geleverd wordt in de wedstrijd, op 100% stelt, dan ben je op de goede weg als je op de training niet verder gaat dan 60 tot 70%.

Verder moet een lange afstandloper geduld kunnen opbrengen, veel geduld. Je moet ook leren dat lopen op je gevoel best prettig is, maar je gevoel je ook goed kan bedriegen. 49 van de 50 lopers die ik train moet ik eerst afremmen om ze dat duidelijk te maken. Geduld, geduld. Ik denk dat ik op de marathon 2.15 kan lopen, maar pas over een jaar of vijf. Ik ben nu op de leeftijd dat ik dat kan overzien, dat zo'n periode te accepteren is.

DE TRAINER

Als lid van een vereniging kun je je afvragen, "Wat betekend de trainer voor elk lid van de vereniging"?

Naar onze mening is de trainer degene die bepaald wat er gedaan wordt op de training.
Als men de training bezoekt, is het voor de trainer onaanvaardbaar als hij na de warming-up en rekoefeningen moet konstateren dat de helft van de dan aanwezige sportvrienden een andere weg inslaat als welke de trainer voor die dag in petto had.

Dit moet men niet altijd al te letterlijk opnemen, want er zijn wel eens dagen dat men zich konditioneel niet helemaal in orde voelt.

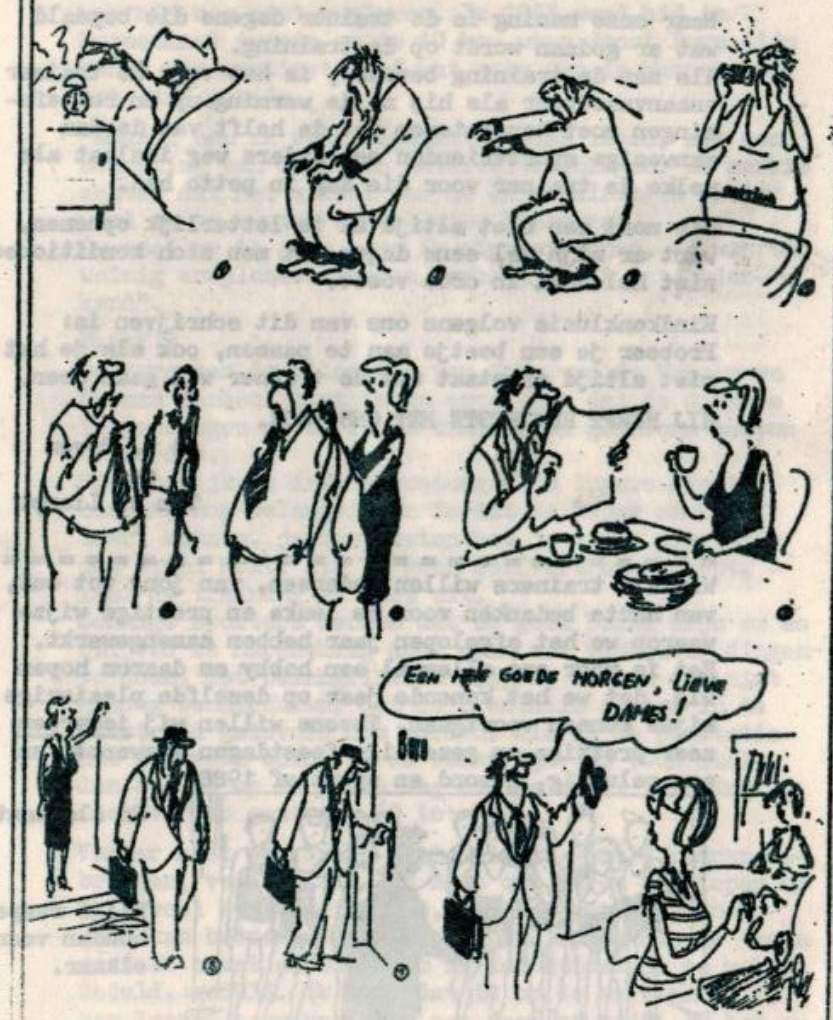
Eindkonklusie volgens ons van dit schrijven is:
Probeer je een beetje aan te passen, ook als je het niet altijd aanstaat wat de trainer wil gaan doen.

HIJ HEEFT HET BESTE MET ONS VOOR.

Ad v. Boven
en
Ton v. Liempt

= = = =

OPSTAAN



Als je hard loopt ben je snel bij .....

Maxada

DISCO OIRSCHOT

Vincent en Ine v.d. Ven Rijkesluisstraat 33, Oirschot

Openingstijden vrijdag 8-2 uur zaterdag 8-2 uur, zondag 3-1 uur
woensdag 8-1 uur, maandag, dinsdag en donderdag gesloten

25 JAAR
VW DEALER

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