Mei. 88

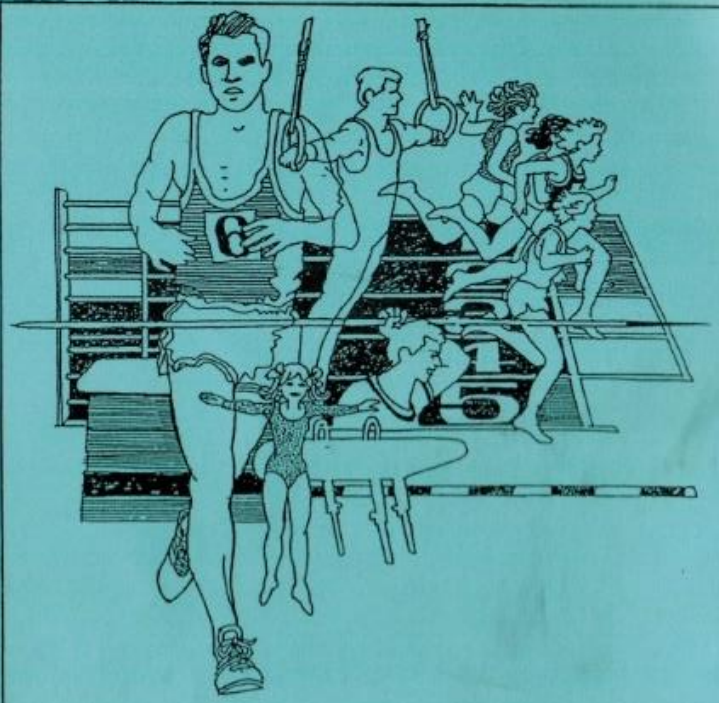
S. Aaarts
Slingerbos 13

ATLETIEK VERENIGING

Oirschot

"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

FAMILIEBERICHTEN:

Verjaardagen in de maand MEI

02 Sjaak Aarts
12 Stefan Roelfsema
12 Serge v. Hout
13 Benno Schuurmans
13 Lia Janssen
16 Rien Schuurmans
17 Monique Houwen
18 Tamara Herijgers

= = = =

WESTERLO

20 maart j.l. vertrok in alle vroegte (half 9) een aantal atleten naar Westerlo (B) om daar een cross-parcours af te leggen.
Na een lange autorit in de door diverse vrijwilligers beschikbaar gestelde auto's, kwamen we aan in westerlo, waar nogal wat regen gevallen bleek te zijn.
In Westerlo werden eerst de diverse meisjes/dames categoriën afgewerkt, waardoor wij jongens voldoende tijd over hadden om wat rond het parcours te slenteren.
Al snel bleek dan de Belgen niet alleen een leuke taal hebben, maar ook erg hard kunnen lopen.
Zoals gebruikelijk in België, is er voor iedereen een prijs(je) in natura.
Houtklemmen, perzische tapijtjes, glazen e.d. waren zeer in trek bij de Oirschotse atleten.

Om ± 6 uur besloten de atleten huiswaarts te gaan, al konden sommige geen afstand doen van de Belgische specialiteiten waardoor we wat later thuis kwamen.

Eenmaal thuis aangekomen was iedereen, denk ik, blij dat hij even kon gaan zitten na deze vermoeiende, maar gezellige dag.

TIMO

= = = =

ADDIE SMETSERS MAAKT FAVORIETE ROL WAAR

CROSS-LOOP

In de stromende regen vonden afgelopen zondag de club-cross-kampioenschappen plaats van Atletiek Vereniging Oirschot. Zwemvliezen leken meer op hun plaats dan de snelle loopschoenen in de natte „kemmer"-bossen. Addie Smetsers liet echter zien dat ook onder deze omstandigheden hij moeilijk te kloppen is.

In het veld van de Heren-lopers was het aanvankelijk Joseph van de Bosch die het tempo bepaalde met Addie Smetsers en Sjaak Aarts in zijn kielzog.
In de tweede helft van de 9.200 meter lange race voerde Addie Smetsers het tempo duidelijk op en kwam daardoor alleen aan de leiding. Martien van de Ven en Heinz van de Donk kwamen in dat tweede gedeelte ook nadrukkelijker in beeld. Martien van de Ven wist zelfs door te stoten naar een tweede positie, terwijl Heinz van de Donk zich op een vierde stek nestelde.

GERING ONDERLING VERSCHIL

Bij de Junioren B ging de strijd tussen Joep Verwegen en Timo Aaldijk lange tijd gelijk op. In de slotronde echter plaatste Timo Aaldijk op het juiste moment de beslissende demarage en finishte met 4 seconden voorsprong op Joep Verwegen. Het onderlinge verschil op de streep was nog geringer tussen de snelste twee atleten bij de Junioren D: 1 seconde tussen Jan Latour en Vincent Roelfsema.

Oirschot, 27 maart, club-cross-kampioenschappen

Jongens Pup. B, 960 meter
1. Willem van Rijen..... 5.29 min.

Jongens Pup. A, 960 meter
1. Edwin van Geenen..... 4.29 min.
2. Stefan Roelfsema..... 4.56 min.

Jongens Jun. D, 960 meter
1. Jan Latour..... 4.37 min.
2. Vincent Roelfsema..... 4.38 min.
3. Benno Schuurmans..... 4.39 min.
4. Dirk van Rijen..... 4.46 min.

Meisjes Pup. A, 960 meter
1. Marieke Aarts..... 5.00 min.
2. Janneke van Boven..... 5.35 min.

Meisjes Jun. D, 960 meter
1. Joska Linmans..... 4.34 min.
2. Inge Aarts..... 4.44 min.
3. Ingrid van Heerebeek..... 5.06 min.
4. Sandrine van Hastenberg..... 5.33 min.

Jongens Jun. C., 1.920 meter
1. Pierre Latour..... 10.15 min.
2. Frank Verhoeven..... 10.37 min.
3. Kelly van Hattem..... 11.29 min.
4. Bas de Kok..... 12.15 min.

Jongens Jun. B, 1.920 meter
1. Timo Aaldijk..... 8.14 min.
2. Joep Verwegen..... 8.18 min.

Meisjes Jun. C, 1.920 meter
1. Melanie van de Schoot..... 10.49 min.

Heren, 9.200 meter
1. Addie Smetsers..... 35.46 min.
2. Martien van de Ven..... 36.07 min.
3. Joseph van de Bosch..... 36.27 min.
4. Heinz van de Donk..... 36.43 min.
5. Sjaak Aarts..... 37.10 min.
6. Antoine Menheere..... 39.58 min.
7. Ad van Boven..... 44.26 min.

Veteranen, 9.200 meter
1. Cees van de Schoot..... 39.41 min.
2. Toon Aarts..... 40.16 min.
3. Piet van de Sande..... 40.40 min.
4. Cees van Rijen..... 41.01 min.
5. Rien Schuurmans..... 42.30 min.
6. Ton van Liempt..... 43.11 min.

vervolg voeding.

Noodzaak mineralen en spore- elementen.

Bij de voeding domineren de drie energie-leveranciers koolhydraten, eiwitten en vetten Daarnaast heeft het lichaam nog tenminste 15 mineralen en 13 spore- elementen nodig.
Mineralen en spore- elementen zijn anorganische verbindingen die in grammen (mineralen) of milli- of micro grammen (spore- elementen) uit de voeding opgenomen dienen te worden.
Tot de mineralen behoren o.a natrium, chloor, fosfor, calcium, kalium, magnesium.
Tot de spore- elementen behoren o.a ijzer, zink, mangaan, koper, chroom, jood, kobalt.
De rol die deze stoffen in ons lichaam spelen is uiteenlopend:
- zij zorgen voor instandhouding van de osmotische druk van de cellen en zijn van grote betekenis voor de waterhuishouding en het zuur- base evenwicht.
- verder hebben zij een rol als activator van enzymen bij vele stofwisselingsprocessen.
- ze zijn onmisbaar voor de samenstelling van het bloed, de groei van het lichaam, de prikkelbaarheid van de spieren en zenuwweefsel.

Mineralen en spore- elementen worden met de dagelijkse voeding door het lichaam opgenomen.
De dagelijks aanbevolen hoeveelheid hangt af van talrijke factoren, zoals:
- het gehalte aan mineralen in het lichaan op dat moment.
- de vertering van opname mogelijkheden van de darm.
- de stofwisseling en uitscheidingssnelheid.

Niet te onderscheiden is ook het vermogen van het lichaam zich aan te passen aan verande rde omstandigheden (de nier speelt hierin een belangrijke regulerende rol).
Voor sportmensen is vooral de zweetproduktie

vanbetekenis, hierbij gaan extra hoeveelheden mineralen en spore-elementen verloren, die weer door de voeding aangevuld moeten worden. (het zweet van getrainde mensen bevat minder mineralen dan dat van ongetrainde). Als deze mineralen niet in voldoende mate aangevuld worden door de voeding, kan de prestatie mogelijk nadelig beïnvloed worden. Bij een goed gevarieerde voeding zal dit evenwel niet gemakkelijk gebeuren. Een uitzondering hierop vormt mogelijk het magnesium, bij de bereiding van het voedsel (koken of conserveren) kan het geheel of gedeeltelijk uit het voedsel verdwijnen.

De betekenis, het voorkomen en de behoefte aan enkele belangrijke mineralen en spore-elementen.

Magnesium: noodzakelijk voor de activiteit van vele enzymen alsmede voor de eiwitsynthese.
Komt voor in groene planten en noten.
Behoefte 0,4 g per dag, een grotere behoefte bij een grotere eiwit-, calcium-, fosfaattoevoer.

Kalium: het belangrijkste intracellulaire ion, belangrijk voor de activiteit van verschillende enzymen.
Komt voor in cacao, witte bonen, tomaten, tarwekiemen, erwten, banaan.
Behoefte 2-5 g per dag afhankelijk van de trainingsomvang.

Ijzer: noodzakelijk voor de funktie van hemoglobine, myoglobine en de enzymen van de ademhalingsketen.
Komt voor in (rood)vlees, tarwe, en andere granen, lever, nieren, groene groente, peterselie, appelstroop.
Behoefte normaal 10 mg, vrouwen 20 mg, duursporters 30 mg alle waarden per dag.

"Wordt vervolgd" Cees

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

HET INTERVIEW

Eindelijk was het zover, het interview met Albert. En we zijn wat te weten gekomen (oei, oei, oei, dat kunnen we echt niet allemaal publiceren).

Hij is geboren op 21 - 2 - 1950; carnavalsmaandag, om 10 voor 8 's-ochtends in Blerick (Sandra wist het zich nog precies te herinneren). Via Venlo en Hilversum kwam hij in Oirschot terecht ('t skonste durp van Brabant, hum, hum). En nu zitten we er mee (snif, snif) Nu worden we even bloed serieus, dus de vragen.

1. Hoe lang ben je al actief in de atletiek?
   - Vanaf mijn 18e jaar (dus even uitgerekend door Sandra: steun, kreun, euhh, ja ....al 20 jaar)
2. Wat heeft je er naar toe gebracht om juist naar deze club te komen ? (dit is voor ons nl een raadsel)
   - Dat is niet moeilijk, want ik woon in Oirschot en ik kende al een paar mensen, waaronder Joos (nou dan zit het wel goed). Bovendien heb ik vroeger altijd een trainer gemist (tjonge, tjonge wat is het toch een goeierd).
3. Bevalt het je als trainer bij AVOirschot ?
   - Ja (kort en krachtig).
4. Ben je al eerder trainer geweest bij een andere club ?
   - Nee, maar ik ben wel lid geweest van Festina in Venlo.
5. Wat vind je de leukste onderdelen ?
   - De korte afstanden: 100-200-400m (toppunt van luiheid) hoog en verspringen.
6. Doe je ooit mee aan wedstrijden ?
   - De laatste tijd niet meer, want ik heb geen tijd en ik ben bovendien te oud voor de sprint nummers (de oogarts zal het druk krijgen, want Albert oud ??

welnee die mensen hebben nog nooit goed gekeken hoe kwiek en soepel hij over ons veld loopt)

7. Wat vind je het leukste: binnen- of buitentraining ?
   - Buiten, want daar heb je meer mogelijkheden, maar binnen kun je natuurlijk afwisselen met spelletjes maaaaar ..... ik houd niet van spelletjes op 1 na dan (wat zou hij daar nou mee bedoelen ?????)
8. Hoe bevalt de trainerscursus ?
   - Uitstekend, ik leer er erg veel.
9. Wanneer moet je op examen ?
   - 7 mei, voor theorie en praktijk. Theorie is mondeling en daar zie ik absoluut niet tegen op (maar wij zagen dat hij wit wegtrok, liep daarna groen en geel aan, knikkende knietjes, dus toen zijn we maar vlug op iets anders over gegaan.
10. Hoe gaat het met het clubblad ?
    - Goed, en het gaat steeds beter. Er komt sinds een maand of 4 steeds meer copij binnen (wat natuurlijk te danken is aan ons).
11. Heb je zin om op kamp te gaan ?
    - Ja, natuurlijk. Vorig jaar was hartstikke leuk (kan ook niet anders , met ons er bij).
12. Wat is je leukste moment geweest in de atletiek ?
    - Nederland Politie kampioen op de 200 meter (wauw we hebben een superster in ons midden).
13. Heb je nog verborgen talenten ?
    - Toen volgde het rappe antwoord van Monique: nee, niks (Albert stemt aarzelend toe).
14. Wat voor werk doe je nu eigenlijk ?
    - Ik ben sergeant-majoor-instructeur (en maar afbeulen, zielig hoor).
15. Wat draag je het liefst ?
    - Monique: 'n oude broek + T-shirt. Ons mam zegt altijd dat je nooit nieuwe spullen aan wilt. Albert: Ik heb genoeg kleren en ik kan maar 1 ding tegelijk aan (dit is nou echt weer iets voor mannen).
16. Wat is je lievelings eten en drinken ?
    - Kerriesoep, biefstuk (jach), gebakken aardappelen, gemengde sla en een liter ijs toe (vandaar die kouwelijke kleur met zo'n ijsbuik). Ik drink het liefst appelsap.

Bier drinkt hij niet meer want (let op nu komt het): 10 jaar geleden was ik op oefening in Duitsland en daar kwam ik een oude vriend tegen. Toen zijn we samen eens lekker doorgezakt. De volgende ochtend hebben ze mij haarfijn vertelt wat ik allemaal uitgespookt had (oei,oei,oei) daar kon ik mij dus absoluut niets van herinneren (was hij al getrouwd ????? Nee, ah zit dat zo). Sindsdien drink ik niet meer, want alcohol maakt meer kapot dan je denkt (oh ja ? anders best lekker hoor).
Twee dagen later kregen we dit bericht: Albert zei: Tjeetje mijn vrouw was hartstikke kwaad toen ze dit las (jippie gelukt). We zijn namelijk al 12½ jaar getrouwd en nu heb ik gezegd dat ik 10 jaar geleden nog niet getrouwd was. Dat is dus een klein foutje (klein ??? nou noem dit maar gerust een blunder. Het verhaal wordt steeds smeuïger, had je dit ooit achter Albert gezocht ???).

17. Hoe ziet volgens jou de ideale trainer eruit ?
    -Iemand die: alle technieken beheerst, goede sociale vaardigheden, goed les geeft, goed met mensen om kan gaan en goed kan organiseren. (volgens ons ziet hij er zo uit: zwart haar, blauwe ogen, mooi gaaf gebit, gespierd, 1.84 m lang, dus club zoek eens in die richting, dan komen we wat vaker).
18. Wat vind je van de jeugdleden ?
    -Gezellig zei hij nadenkend. Ze zijn niet altijd even fanatiek, maar komen ook voor sociale contacten.
19. Zou je nog een woord tot de leden willen richten ?
    -Ze moeten zichzelf afvragen waarom ze lid zijn. komen ze voor prestaties, dan hard trainen en aan wedstrijden meedoen. Er komen er ook alleen voor sociale contacten en ik vind het moeilijk om die twee groepen te combineren.
20. Vind je dat we met het interview door moeten gaan ?
    -Ja zeker (dit heeft ons een bom duiten gekost).

Zo, dit was weer ons 2e interview en het 3e hebben we al op het oog. (die bibbert nu al).

Groetjes van Sandra
Yvonne en
Lieneke

= = = =

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

OIRSCHOTSE LOPERS OP SCHERP IN BOXTEL

GOEDE 15 KM-TIJDEN

Er wordt hier en daar al gesproken over „de blauwe trein uit Oirschot". Het licht- en donkerblauw waarin de atleten van Atletiek Vereniging Oirschot aan de start verschijnen is duidelijk ingeburgerd in de atletiekwereld.
De snelheid waarmee ze de laatste tijd door de straten en bossen snellen, maakt de toevoeging „trein" ook al geen onbekende meer.
Die „blauwe trein" denderde tweede paasdag door Boxtel. Op deze 15 km wegwedstrijd stonden dan ook weer verschillende Oirschotse lopers op scherp.
Henk Weerts en Addie Smetsers gingen prima in de kop van het veld mee. Henk Weerts loopt weliswaar voor atletiek vereniging De Keien uit Uden maar woont in Oirschot. Hij bleef dan ook op een keiworp afstand Addie Smetsers voor: 14 seconden.
Heinz van de Donk en Martien van de Ven deden het goed in de sub-top van het lopersveld. Heinz van de Donk wist zijn persoonlijkheidsrecord op de 15 km zelfs met 2 volle minuten aan te scherpen. Pieter Matthijsse deed dat zelfde met 1 minuut.

AD VAN HEEREBEEK IN MARATHON ROTTERDAM

Voor Ad van Heerebeek was deze wedstrijd in Boxtel de laatste test voor het grote werk zondag: de Marathon van Rotterdam.

Addie Smetsers	51.01 minuten
Heinz van de Donk	53.18 minuten
Martien van de Ven	53.59 minuten
Joseph van de Bosch	55.30 minuten
Pieter Matthijsse	55.40 minuten
Ad van Heerebeek	56.46 minuten
Cees van de Schoot	57.37 minuten
Rien Schuurmans	57.55 minuten

Deze Oirschotse atleet is een van de duizenden die op de Coolsingel van start zullen gaan voor de 42,2 km lange race door de Maasstad.
Ad van Heerebeek is er klaar voor: „Ik voel mij momenteel heel sterk, de conditie is goed en ik hoop dan ook binnen de 3 uur te kunnen finishen". De beste marathontijd van Ad van Heerebeek tot nu toe is 3.04 uur. In zijn vijfde marathon moet daar dus nog iets van af. Ad van Heerebeek: „Let wel, het slagen daarin is van héél veel dingen afhankelijk. Is er veel wind of juist helemaal niet, hoe is de temperatuur en vooral hoe gedraagt het lichaam zich op zo'n lange tocht".
„Zo'n marathon is een geweldige uitdaging voor mij. Maar ik blijf natuurlijk wel mijn koppie gebruiken, want de week na Rotterdam wil ik ook weer met plezier kunnen lopen".
De trainingsarbeid bestaat bij Ad van Heerebeek vooral uit duurwerk consequent afgewisseld met een rustdag en 1 maal per week een tempotraining.
„De laatste vier maanden voor een marathon dan ga ik daar bewust naar toe werken. Dit doe ik door het langzaam opvoeren van de duurlopen. In de eerste maand bedraagt deze maximaal 1½ uur waarin je dan zo'n 35 km loopt".

Tijdens een lange inspanning is het belangrijk tussendoor voldoende te drinken. Ook dit drinken moet een atleet leren. Voor familie van Heerebeek wil dat zeggen: Truus op de fiets met de drinkfles en de stopwatch in de hand en Ad er naast. „Een fijne coach heb je echt nodig", aldus Ad van Heerebeek. „Ik heb naar deze Rotterdamse Marathon toegeleefd en verheug mij dan ook al op zondag. Ik wil echt genieten van deze marathon".

Traning langeafstandlopers (senioren).

Dinsdag en donderdag o.l.v. Cees v.d. Schoot
reserve Toon Aarts

Dinsdag: 18.30-19.00 uur inlopen, losmakingsoefeningen, rekoefeningen en loopscholing.
19.00-20.00 uur intensieve intervaltraining (snelheidstraining).
Daarna ± 20 min. goed uitlopen om de verzuring in de spieren eruit te lopen.

Donderdag: 18.30-19.00 uur zie dinsdag.
19.00- 20.00 uur extensieve interval of tempoduurloop of duurloop met wisselende tempo's

Zondag; o.l.v. Antoine Menheere.
9.30 uur inlopen, rekoefeningen, daarna tot ± 11.00 uur vaartspel in de bossen met een lage intensiteit.

De andere dagen kan dan ieder voor zich invullen met rustige duurlopen (12-18 km).
De zaterdag is dan b.v. een dag om elke 14 dagen een rustige lange duurloop te maken van ± 25 km.

De bedoeling is om niet van week tot week te trainen maar om via een aantal opbouwfasen te pieken op een bepaalde wedstrijd, nl. de 15 km wegwedstrijd van 12 juni in Oirschot.
Enkele wedstrijden die hierbij zijn ingepland:
woensdag 3 mei 5km baanwedstrijd Veldhoven.
donderdag 12 mei 14 km abdijloop Westerlo of trimloop 10km - 21 km van Olympia in Eindhoven.
Zondag 15 mei 20 km wegwedstrijd Dongen
Maandag 23 mei 15 km wegwedstrijd Deurne.

Loop ze ! Cees.

P U Z Z E L

1. Niet laag maar . . . .
2. Een dier
3. Ik kan horen met mijn . . . .
4. Dit dier heeft een lange nek
5. Ander woord voor kei
6. Een vrucht
7. Ander woord voor troep
8. Een zeevis
9. Een vreemde taal
10. Een dier
11. Een dier dat balkt
12. Een deel van het gezicht

1	h	o	a	g		
2	o	L	i	f	a	nt
3	o	R	e	h		
4	g	i	R	a	f	f e
5	S	t	e	e	n	
6	P	e	e	R		
7	R	o	m	m	e	L
8	i	n	k	t	v	i s
9	n	o	o	R	s	
10	g	i	R	a	f	f e
11	e	z	e	L		
12	n	e	u	s		

Als je het goed hebt, dan verschijnt er in de zwart omlijnde kolom, van boven naar beneden, een onderdeel van de atletiek.

Succes, Inge Aarts

De aspirant trainers danken .....

Iedereen die op enigerlei wijze heeft bijgedragen aan het succesvolle verloop en de goede afloop van de Kursus Trainer Loopgroepen welke gedurende de periode November '87 - April '88 werd gevolgd door onderstaande personen.

En dat waren er velen. Wij denken dan met name aan onze stagebegeleiders die ons positief kritisch en zeer terzake kundig hebben begeleid; wij denken dan ook aan de jongens van de loopgroep én recreantengroep die ons op het praktijkexamen, onder barre weersomstandigheden, hebben gesteund door als trainer loopgroep te functioneren; wij denken dan zeer bijzonder aan het Bestuur van onze atletiekvereniging dat ons in de gelegenheid stelde om deze kursus te gaan volgen en tenslotte, maar zeker niet in het minst, denken wij hierbij aan onze directe achterban zoals het gezin en ook de leden van de AV Oirschot die ons steeds moreel hebben bijgestaan.

En dat was nodig ook, alhoewel wij nadrukkelijk willen stellen dat wij steeds met plezier de kursus hebben gevolgd, durven wij toch ook te verkondigen dat het best wel zwaar was.

Het was 5 maanden lang vele uren maken en hard werken.

Om U een idee te geven:

- 12 Zaterdagen kursus (van 09.30 tot ± 16.00 uur);
- 12 Stage uren gesplitst in 4 observatieuren en 8 praktijklessen;
- Een werkstuk maken over een bepaald thema;
- Een dikke ordner met theorie en handenvol stencils doorwerken.

Nu waren wij in de gelukkige omstandigheid dat wij gezamenlijk konden studeren hetgeen wij dan ook praktisch de gehele kursus gemiddeld een avond per week hebben gedaan.

Zoals U ziet, we hebben het diploma niet voor niets gekregen, maar nogmaals door de fijne sfeer onderling was het allemaal heel erg plezierig om te doen.

En nu dan de praktijk. Zoals U wellicht weet zijn wij al enige tijd bezig het geleerde in praktijk te brengen.

Wij zetten ons alle drie in bij de recreantentrainingen en Cees v/d Schoot verzorgt sinds enige

tijd de training voor de loopgroep (met Toon als reserve).

Zo kunnen wij de door de vereniging gepleegde investering dus enigszins terugbetalen.

En als dan over enkele weken (medio Mei) onze 4 andere verenigingsvrienden Lia, Ad, Albert en Martien hun kursus Jeugdatletiekleider hebben afgesloten, dan kunnen wij als jonge atletiekvereniging best wel een beetje trots zijn op het feit dat wij zoveel eigen trainingskader beschikbaar hebben.

Wij danken nogmaals iedereen heel hartelijk voor de felicitaties, bloemen, joggingbroodjes, enzovoorts.

Toon Aarts
Cees v.d. Schoot
Cees Verkooijen

RESULTATEN COOPERTESTS AV OIRSCHOT

	NAAM	Tijd	Beste resultaat	Behaald op
H	Donk vd	12	3475	871213
Sj	Aarts	12	3450	880214
R	Timmermans	12	3450	880410
T	Aaldijk	12	3225	880214
	Rijen	12	3225	871011
A	Boven v	12	3000	880410
P	Pas vd	12	2800	871213
D	Rijen v	12	2750	871011
E	Geenen	12	2675	880410
V	Roelfsema	12	2575	880214
F	Verhoeven	12	2550	880410
F	Janssen	12	2500	870826
S	Roelfsema	12	2400	880410
W	Rijen v	12	2300	880410

WIST U??????

-dat Ad Heerebeek een uitstekende marathon heett gelopen in Rotterdam???????
-dat hij zijn persoonlijk record heett verbeterd !!!!!!!!
-dat hij nu een tijd heett staan van 2 uur negenenvijftig minuten en 48 seconden !!!!
-dat er vanaf 1 mei geen zondagtraining meer is voor de jeugd.??????!!!
-dat we deze keer véél kopij mochten ontvangen!!!!
-dat we daar heel blij mee zijn???!!!
-dat we voor 20 mei weer de nieuwe kopij mogen verwachten?????? !!!!!
-dat we ditmaal vieren dat we 1 jaar met onze adverteerders in zee mochten gaan???
-dat we ook dáár heel blij mee zijn!!!!!!!
-dat we ook komend jaar zeewaardig hopen te zijn!!!!!!!!
-dat we hopen dat onze leden nog steeds kopen bij onze adverteerders!!!!!!!!
-dat zij dáár heel blij mee zijn!!!!
-dat we dus allemaal heel blij kúnnen zijn?!
-dat 7 mei een belangrijke dag wordt????
-dat wij Albert, Martien, Ad en Lia veel sterkte toewensen.!!!!!!!!
-dat U altijd kandidaat-adverteerders mag melden bij de redaktie??!!!!
-dat wij er weer wèg van zijn!!!!!!Houdoe!

25 JAAR
VW DEALER

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