Jul. 88

S. Karts
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

Inhoudsopgave:

Jaargang: 2
Clubblad: 7
Juli 1988

Blz 1	: Inhoudsopgave
Blz 2	: Belangrijke adressen
Blz 3	: Uitslagen
Blz 4	: Familieberichten
Blz 5 - 8	: Vitamines
Blz 8	: van de redactie
Blz 9 - 12	: Het interview
Blz 12	: Wist U....
Blz 13	: Oirschot - Westerlo
Blz 14-15	: Het kamp
Blz 16	: Resultaten Oirschot-Westerlo

BELANGRIJKE NAMEN EN ADRESSEN

HET BESTUUR

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

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

Secretaris
Antoine Menheere — Den Heuvel 24 — tel: 75750

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

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

= =

DE TRAINERS

Albert Houwen	De Wieg 8	tel: 73550
Ad v. Heerebeek	Kortenaarlaan 2	tel: 73068
Lia Janssen	Helpad 21	tel: 71114
Martien v.d. Ven	Spoordonkseweg 41	tel: 71597

= =

DE REDACTIE

Albert Houwen	De Wieg 8	tel: 73550
Martien v. Geenen	Stapakker 5	tel: 73281

= =

JEUGDCOMMISSIE

Yvonne v. Kessel	tel: 72812
Sandra v. Kessel	tel: 72812
Marion v. Kollenburg	tel: 73047
Babette Lantau	tel: 72696

WEDSTRIJDCOMMISSIE

Martien v.d. Ven	71597
Joseph v.d. Bosch	75477
René Gosens	72380
Addi Smetsers	71905
Piet v.d. Sande	72161

MATERIALENCOMMISSIE

Piet v.d. Sande	tel: 72161
Sjaak Aarts	tel: 73603
Toon Aarts	tel: 75019
Martien v.d. Ven	tel: 71597

RECREATIECOMMISSIE

Cees Verkooijen	72318
Martien v. Geenen	73281
Pieter Matthijsse	72728
Cees v.d. Schoot	73276
Toon Aarts	75019

TECHNISCHE COMMISSIE

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

UITSLAGEN:

Atletiek, zelfs ik doe het

RIEN SCHUURMANS WEER SNELLER OP DE MARATHON

De 41-jarige Rien Schuurmans zorgde op 28 mei voor een verrassing tijdens de Marathon van Beek. Vijf weken nadat hij in Utrecht zijn marathonrecord verbeterd had was hij in Beek weer sneller.
Een jaar geleden stond het persoonlijk marathonrecord van Rien Schuurmans nog op 3.07 uur. De Oirschotse atleet realiseerde die tijd in de Marathon van Amsterdam. Op 24 april haalde Rien Schuurmans 4 minuten van deze tijd af. In Utrecht liep hij toen naar een tijd van 3.03 uur.
Rien Schuurmans: „Ik zat tegen de 3 uur aan te hikken en had het gevoel dat het een keer moest lukken om binnen die 3 uur de marathon te kunnen lopen. In Beek was het mijn weer: 13 graden en een beetje regenachtig, dus het zat er in".
Het zat er zelfs duidelijk in want met een tijd van 2.58.33 uur verbeterde Rien Schuurmans niet alleen zijn eigen record, maar finishte ook ruim binnen die 3 uur.
Vol vertrouwen kan Rien Schuurmans dan ook toe werken naar zijn volgende grote doel van dit jaar: de Marathon van New York.

Beek, 28 mei, Marathon (42.2 km)
Rien Schuurmans..... 2.58.33 uur

Kerkrade, 14 mei, Zuid-Nederlands Juniorenkampioenschap 800 meter
Timo Aaldijk..... 2.14.2 min.

Dongen, 15 mei, 20 km
Joseph van de Bosch..... 1.14.54 uur

Eersel, 23 mei, 15 km
Joseph van de Bosch..... 55.35 min.
Remi Timmermans..... 1.01.30 uur
Marte Vogels..... 1.03.30 uur

Deurne, 28 mei, 15 km
Addi Smetsers..... 53.07 min.

Tilburg, 29 mei, 10 Engelse Mijl (16.1 km)
Addi Smetsers..... 55.43 min.
Joseph van de Bosch..... 57.27 min.

Geldrop, 5 juni, 10 Engelse Mijl (16.1 km)
Addi Smetsers..... 54.05 min.
Joseph van de Bosch..... 56.28 min.
Martien van de Ven..... 58.51 min.
Sjaak Aarts..... 59.52 min.
Cees van de Schoot..... 1.02.30 uur

Uitslag eigen wedstrijd op 12 juni 1988.

Heren:
5. Addi Smetsers 51.39
27. Jan Smits 57.15
38. Martin Roefs 1.04.39

Veteranen:
9. Sjaak Aarts 57.16
10. Cees van de Schoot 57.27
15. Toon Aarts 1.01.42

FAMILIE BERICHTEN:

Verjaardagen in de maand Juli 1988

04 Martien van Geenen
07 Antoine Menheere
10 Pieter Matthijsse
20 Joos van Haaren
20 Joska Linmans
27 Marc Gerritsen

Verjaardagen in de maand augustus 1988

05 Yvonne van Kessel
08 Addi Smetsers
18 Martien v.d. Ven
30 Ingrid van Heerebeek

= = = = = = = = = = = = =

Nieuwe leden:

Martien Roefs	(Senioren)
Marc Gerrtisen	(Junioren D)
Marte Vogels	(Veteranen)
Pierre Mariën	(Senioren)

Het lidmaatschap is opgezegd door:

Björn v.d. Vrande
Serge v. Hout

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

Behoefte aan vitamines: (vita = leven)

Vitamines: benaming voor organische verbindingen die in geringe (soms zeer geringe) hoeveelheden nodig zijn voor het in stand houden en het normaal functioneren van het lichaam en door het lichaam zelf niet, of in onvoldoende mate, kunnen worden aangemaakt.

Vitamines reguleren de biochemische omzettingen bij vele lichaamsprocessen, o.m. bij de vrijmaking van energie uit voedingsstoffen (koolhydraten, vetten, eiwitten).
Zelf leveren de vitamines bij hun stofwisseling geen energie en ook nemen zij geen deel aan de opbouw van lichaamscellen.
Maar zij nemen als katalysatoren deel aan vele stofwisselingsprocessen d.w.z. zij versnellen bepaalde chemische reacties, zonder daarbij zelf verbruikt te worden.
Zij worden gerekend tot de essentiële voedingsstoffen.

Ook worden de vitamines wel tot de "regulerende stoffen" gerekend, vroeger sprak men van "beschermende stoffen", omdat hun aanwezigheid in het voedsel bepaalde gebreksziekten voorkomt.
Bij het kind geven tekorten aan vitamines ook aanleiding tot groeivertragingen en wordt in het algemeen de weerstand tegen infectie ziektes verminderd.
Een absoluut gebrek aan vitamine komt bij de mens zeer zelden voor, maar toestanden van partiële tekorten wel degelijk.

Thans kent men ca. 20 vitamines, van een aantal daarvan is het vitaminekarakter niet onomstotelijk bewezen.

We kunnen de vitamines verdelen in 2 groepen, nl:
- een groep in vetten (en vetoplosmiddelen)oplosbare vitamines.
- een groep in water oplosbare vitamines.

De vetoplosbare vitamines zijn redelijk stabiel tijdens huishoudelijke bewerkingen.
Het spreekt wel vanzelf dat bijv. het gehalte aan wateroplosbare vitamines (C- en de B vitamines) van groente destemeer verlaagd wordt naarmate bij het koken met

meer water wordt gewerkt (dat dan afgegoten wordt).

Hiernaast zijn vitamines C en enkele vitamines van het B complex gevoelig ten aanzien van verwarming, vooral wanneer langere tijd gekookt wordt.
Bij het ouderwetse "stoven" van groenten worden zeer grote verliezen aan vitamines geleden.

De volgende tabel geeft aan overzicht van enkele vitamines en hun betekenis, het voorkomen in verschillende voedingsmiddelen en de behoefte van de sporter aan deze vitamines.

Vitamine A:

Betekenis: gezichtsvermogen (kleuren) eiwitstofwisseling.

Voorkomen: visleveroliën, boter, gevitaminiseerde margarine, kaas, melk, eigeel, wortelen, molsla (paardebloemblad)

Behoefte : 400 IE per dag,tijdens intensieve trainingsperiode tot 10.000 IE per dag

Vitamine D:

Betekenis: resorptie van calciumzouten door de darmwand en de afzetting ervan in groeiende botten.

Voorkomen: visleveroliën, boter, gevitaminiseerde margarine, kaas, melk en eigeel.

Behoefte : tijdens de groei.

Vitamine E:

Betekenis: bescherming celmembramen, speelt een rol in de celademhaling.

Voorkomen: voornamelijk plantaardige producten (oliën, zaden, melk, eieren).

Behoefte : 0-15 mg per dag, of 0,6 mg per onverzadigd vetzuur (linolzuur).

Vitamine K:

Betekenis: bij de bloedstolling.

Voorkomen: vele groenten en wordt door de darmbacteriën gemaakt.

Behoefte: wordt gewoonlijk in overmaat geconsumeerd.

In water oplosbaar:

Vitamine B_1:

Betekenis: koolhydraatstofwisseling, prikkeloverdracht in de zenuwen.

Voorkomen: graanproducten, aardappelen, eieren, gist, melk, peulvruchten, zilvervliesrijst.

Behoefte : afhankelijk van de mate van lichamelijke activiteit (0,4 - 0,6mg per 1000 kcal)

Vitamine B_2:

Betekenis: celademhaling

Voorkomen: melk, eieren, vlees (lever) gist, bladgroenten tarwekiemen.

Behoefte: afhankelijk van de mate van lichamelijke activiteit (0,6 mg per 1000 kcal)

Vitamine B_6 (pyridoxine)

Betekenis: aminozuurmetabolisme.

Voorkomen: aardappelen, bruin brood, lever, groente (vooral spinazie), kip.

Behoefte : afhankelijk van de eiwit opname (2 mg per 100 gr eiwit)

Niacine:

Betekenis: celademhaling

Voorkomen: vis, graan, vlees.

Behoefte: afhankelijk van de mate van lichamelijke activiteit (6,5 mg per 1000 kcal)

Vitamine B_{12}:

Betekenis: opbouw van aminozuren van rode bloedlichaampjes.

Voorkomen: vlees, vis, in mindere mate in eieren, melk

Behoefte : 3 - 5 mg per dag.

Vitamine C

Betekenis: opbouw aminozuren, bevordert de ijzeropname uit de darm, heeft een belangrijke functie bij de vorming van anti-lichamen.

Voorkomen: groene groente, citrusvruchten, fruit, aardappelen, zwarte bessen.

Behoefte : minimaal 100-150 mg per dag, bij intensieve training 300-500 mg per dag.

Cees v.d. Schoot

= =

Van de Redactie.

Beste lezers, het is weer vakantietijd. Dit wil ook zeggen dat wij er weer een beetje moe van zijn en dus aan rust toe zijn. Zoals jullie weten zal er in augustus geen clubblad verschijnen.
Bewaar dus alle copij voor 20 augustus en wij komen dan begin september weer met onze achtste uitgave van dit jaar.

Wij van de redactie willen iedereen een zeer prettige vakantie toewensen met veel zon en weinig regen.
Maak er iets leuks van en zorg dat je ná de vakantie weer fit naar je werk of school kunt gaan. Nogmaals, GENIET ZE !!

= =

Uitslagen Pupillenwedstrijd in Best op 11 juni jl.

Stefan	1.15	5.90	9.8	3.55.5
Edwin	1.05	5.57	9.8	3.37.4
Monique	1.10	4.75	10.0	4.39.0
Eveline	0.95	5.45	10.8	4.51.1
Linda	1.10	5.70	10.2	4.08.4
	Hoog	Kogel	60 m.	1000 m.

Edwin eindigde met zijn 1000 m tijd als derde, wat een goede prestatie was.
De dag was verder heel leerzaam en gezellig onder begeleiding van Albert. Met een ijsje van een vader´supporter´ kon het niet meer stuk.
Zaterdag 17 september as gaan we weer naar een wedstrijd.

Denk eraan goed trainen is goed presteren.
Goed presteren is fijn, goed trainen is leuk!!!!

HET INTERVIEW

Een tijdje geleden hadden we weer een spetterend interview gehouden, ditmaal was Pieter Matthijsse het slachtoffer.

Pieter werd geboren op 10 juli 1960. Bij de vraag: hoe lang ben je in de atletiek aktief, kregen we als antwoord, vanaf mijn 1 jaar, want toen begon ik met lopen (dat is laat).
Na de HAVO ging hij naar de sportacademie voor lichamelijke opvoeding, hieronder staan nog enkele gestelde vragen met antwoorden:

1. Waarom ging je naar die opleiding?
   - Ik vond het erg leuk om bezig te zijn met kinderen en ze iets te leren over sport. Je krijgt er alle sporten en je mag lesgeven.

2. Waar geef je momenteel les?
   - Op een MEAO in Breda (Sandra blij..). Bij ODI recreatieve gym voor volwassenen, jazz gymnastiek en 1 keer per maand aan gehandicapten.

3. Zijn er buiten de sport nog andere dingen waarvoor je je interesseerd?
   - Eigenlijk niet, sport is alles waar het in het leven om draait (hij verzamelt zelfs geen postzegels...), maar bij ons drieën draait het ook om uitgaan, drank en mannen.

4. Heb je nog verborgen talenten?
   - Ik hoop van wel.

   Op wat voor talent hoop je?
   - (na lang denken) muziektalent (zal wel verborgen blijven (grapje)) en dan graag gitaarspeelmuziektalent (23 letters). Yvonne heeft wel muziektalent, zij speelt blokfluit, misschien ooit een duet.....?

5. Naar welke muziek luister je eigenlijk het liefst?
   - Heel verschillend, gezellige top 40 muziek, waarmee je veel kunt doen (hoeveel...), Romantische songs: Lionel Richie, Barbara Streisand enz.

We komen weer even op de sport terug.

6. Wat is de beste of mooiste prestatie die je ooit gehaald hebt?
   - Dat zijn er meerdere: 6 jaar zwemkampioen, bij de welpen heb ik eens bij een voetbaltournooi een moorddoelpunt gemaakt (Ruud Gullit was er niks bij (maar die heeft wel leuke haren)), de eerste halve marathon, maar ik denk dat de mooiste nog moet komen (O jee)

7. Heb je een sport idool?
   - Buiten jullie drieën (het is al genoeg) Abebe Bikila (was een Afrikaan, 2 x olympisch kampioen op de marathon, deze liep hij op blote voeten), Yvonne van Gennip (de naam doet het al) sympathiek, menselijk en toch topprestaties.

8. Wat vond je van de wedstrijd tegen onze Belgische vrinden? (mm)
   - Het was ontzettend mooi weer, daardoor best gezellig, het is jammer dat het zo lang duurde, terwijl je eigenlijk niet veel deed. Bij het feest werd te weinig geswingd (de Belgen kennen dit niet), er werd te veel aan de tafels gezeten (het waren dan ook echte Oirschotse stoelen), maar de versiering was uitmuntend... (Yvonne ook weer blij).

LET OP.... Pieter Privé

9. Hoe ziet de inhoud van je klerenkast er uit?
   - 1 plank met T-shirts om in les te geven (gewoon leuk en fijn om er de hele dag in te lopen), sportshirts voor het zweet (wat zal dat stinken) 1 plank voor sportbroeken, trainingspakken en een klein plankje met blouses en truien (bij ons is dat juist ondersom).

10. Wat is je lievelings eten?
   - Schnitzel, gebakken aardappeltjes, erwten en worteltjes (konijnenvoer). drinken: jus d'oranje (met wodka) (we hebben hem nog van de drank af willen helpen, maar dat is niet gelukt).

11. En naar welk TV programma kijk je het liefst?
   - Bill Cosby, Medisch centrum west (vooral die blondine) (smaak..) (Hij blijft voor geen een sport of ander programma thuis)

12. Hoe voel je je momenteel?
   - Jong, hoe voelt dat? Lekker.

13. Heb je altijd thuis gewoond?
   - Nee, tijdens mijn studie heb ik 4 jaar op kamers gezeten in Tilburg (bejaarden flatje).

14. Heb je ooit blunders gemaakt?
   - ja, te vroeg geboren (ben eigenlijk nog jonger) en ik heb eens een wedstrijd gelopen terwijl er nog een wasknijper in mijn broek zat (afgang) Bij Oirschot rolde er eens een bal zachtjes door mijn benen het doel in . (wisten jullie dat Lieneke zich in de C-1000 niet kan gedragen...) en bij Westerlo ben ik met hoogspringen eens naast de mat gesprongen, deed zeer (mag je niet om lachen).

15. Hoe ziet je ideale vrouw er uit? (nou hebben we hem)
   - Iedere vrouw kan ideaal zijn,(jammer)(maar lang niet iedere man).

16. Wat houdt de olympische maand in?
   - Het is 3 weken, vanaf 27 augustus. De opening begint met een demonstratie, eerste week een olympische tienkamp, tweede week, games of the world, derde week een open trainingsgebeuren. Het is geen wedstrijdgebeuren, want meedoen is belangrijker dan winnen.

17. Heb je een wens die je graag vervult ziet ?
   - Ja, dat iedereen aan sport doet, op een gezonde en verstandige manier, zodat je b.v. na een lange schooldag weer fit bent (zijn wij het daarmee eens???)

18. Hoe vind je het als trainer van AVO?
   - Leuk, maar moeilijk, veel niveaus in een heterogene groep (O jee), maar een uitdaging om les te geven.

19. Heb je nog een woord aan de leden?
   - Ik hoop dat ze niet alleen zelf plezier beleven, maar ook anderen stimuleren (we zullen er over denken als er geld mee gemoeid is).

Wij bedanken Pieter voor dit interessante interview en wij zijn voorlopig op vakantie.

Sandra
Lieneke
Yvonne

p.s. Samenvatting van het interview:
   - sport, sport en nog eens sport (wij zijn er werkelijk bekaf van...)

= =
= =

WIST U !!!!!
-dat Benno zonder parachute is geland??????
-dat dit een val betrof van ongeveer 1,50 m. en dat dit midden in zijn slaap gebeurde op ons kamp?????!!!!!
-dat hij gewoon uit een stapelbed is gevallen!!!!
-dat we hem beterschap toewensen!!!!.....
-dat ons kamp zeer gezellig is geweest!!!!!!
-dat dit aan de goede inzet van de jeugdkommissie te danken is;-!!!!!!!!?????.......................................
-dat Albert en Martien graag met de kleren aan onder de douche staan??????????!!!!!!!!!
-dat Netersel uit 20 inwoners bestaat!!!!
-dat tijdens ons kamp dat aantal met 100 % was gestegen!!
-dat Vanessa dat precies gevraagd heeft??????!!!!!!!
-dat de training in de vakantie gewoon doorgaat !!!!!!!!!
-dat er dus altijd een trainer aanwezig zal zijn?????????
-dat we Ad heel veel sterkte en beterschap toewensen..... en een voorspoedig sportief herstel !!!!!!!!!!!!!!!!!!!
-dat we er weer weg van zijn ????? ....Tot ziens!!!!

U WIST TOCH AL ?????
-dat er nieuwe speren, polstokken en anderе materialen zijn aangeschaft.?????????
-dat ook ú eens kon proberen of ú de kunst der technische nummers aankunt. U bent toch véélzijdig???????????????

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

Sportcentrum De Kemmer
sporthal/binnen en buiten-tennis

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

toon
smetsers
herenkapper
gasthuisstr. 101 - 103
5688 aw oirschot
04997 - 72848

HUGO
OTJENS
OPTIEK
MARKT
OIRSCHOT
tel. 04997 - 73770

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

Spannende start Oirschot - Westerlo

Als de eerste wedstrijd in de Oirschot-Westerlo cyclus van dit jaar tekenend is voor de wedstrijden in alle sporttakken waarin beide gemeenten elkaar treffen, dan belooft het in ieder geval een erg spannende maar vooral ook „plesante" happening te worden.
Wethouder Janus van Brunschot opende de sportuitwisseling door het startschot te lossen van de eerste serie bij de 75 meter sprint.

De eerste Oirschot-Westerlo ontmoeting van dit jaar stond in het teken van de atletiek en krijgt op zaterdag 11 juni een vervolg wanneer in de andere sporten de wedstrijden op het programma staan.

Het zomerse weer zorgde er 21 mei voor dat de atletiek-vijfkamp in een gezellige en ongedwongen sfeer kon worden afgewerkt. Op vijf verschillende onderdelen moesten de ruim 50 atleten hun beste been voor zetten.

ÉÉN PUNT VERSCHIL

Bij de Heren atleten had Oirschot het heft duidelijk in handen. Albert Houwen legde met een overwinning op de sprint al direct de basis voor een goede vijfkamp. Met daarna nog een 2de plaats zowel bij het hoogspringen, het verspringen als bij het kogelstoten kon de eindoverwinning Albert Houwen niet meer ontlopen. Pieter Matthijsse wist het verspringen, het kogelstoten en de 1.000 meter op zijn naam te schrijven. Addi Smetsers verraste iedereen door bij het hoogspringen als enigste over de 1.45 meter te springen. Opvallend was wel dat Junior A atleet Tom Verstrepen van Westerlo op twee onderdelen de Heren overtrof. Bij het hoogspringen én op de 1.000 meter konden de Heren niet in zijn spoor blijven.
Timo Aaldijk (Junior B) leverde met 9.5 seconde op de sprint en met 1.45 meter bij het hoogspringen prestaties die ook in het Herenveld niet zouden misstaan.
Oirschot en Westerlo gaven elkaar nauwelijks iets toe. Hoe dicht ze elkaar op de hielen zaten bleek dan ook op het moment dat de einduitslag kon worden opgemaakt. Slechts 1 punt verschil was er . . . . in Belgisch voordeel.

Voor resultaten van al onze deelnemers zie bladzijde 16.

HET KAMP

Eindelijk was het dan zover, we gingen op kamp naar Reusel. Nadat de bagage was ingeleverd, reden we in 5 groepjes naar Reusel.
Groep 5, Yvonne, Marion,Kelly en Dirk reden bij Middelbeers al meteen fout, doordat Dirk zo goed kon kaartlezen , maar gelukkig waren ze zo wijs (wie had dat gedacht?) om terug te rijden en de goede weg te pakken.
Het was een mooie fietstocht, we kwamen door het gebied de Utrecht, waar het café "De Bokkenrijder" staat. Hier stopten we om een ijsje te kopen.
Om 10 uur was de laatste groep in Reusel gearriveerd (de verdwaalde).

Het kampgebouw was noet erg mooi, maar wel gezellig, lekkere bedden joh ...
's Avonds om kwart over 11 gingen we naar het bos om een nachtspel te doen. We hadden besloten om een geluidenspel te doen. In groepsverband moesten de geluiden gezocht worden en daarna een vlag.
Martien was met zijn geluid boven in een boom gaan zitten, tot grote ergernis van Vanessa, die nog een kwartier heeft lopen mopperen, Martien helemaal overstuur.
Toen het spel afgelopen was gingen we terug naar het kampgebouw en daarna naar bed.

De volgende ochtend na het ontbijt gingen we een letterspel doen, Albert had een platte grond gemaakt, met daarop posten getekend die gezocht moesten worden. Timo en Inge waren ontzettend snel terug, maar konden het woord niet vinden dat van de letters gemaakt moest worden. Judith en Ingrid waren het eerst op het woord gekomen (oriënteren).
Op een gegeven moment was iedereen terug behalve Melanie, Linda en Dirk (Dirk las natuurlijk weer kaart). Iedereen ging zoeken, maar we konden ze niet vinden. Na een paar uur verschenen ze eindelijk (Lieneke blij dat haar broertje er weer was,

ze bleken in Postel (België te zijn aangekomen, waarna ze weer richting Reusel zijn gelopen.

's middags werd er een 5-kamp gedaan en na het eten (frites) een 3-kamp.

's avonds hadden we een bonte avond, welke ontzettend geslaagd was.
We begonnen met Dirk, Kelly en Frank, wat zij deden was erg leuk en ze hadden er dan ook, denk ik, ontzettend veel werk mee gehad.
Judith moest tijden haar optreden met Melanie een sigaret opsteken, wat haar niet al te goed bekwam.
Na de pauze kwamen Inge en Ingrid die baby babbels deden. Waar de babys van tegenwoordig al niet verstand van hebben.
Marieke, Sandrine en Benno hadden nog een leuk kamplied verzonnen.
Als klap op de vuurpijl zouden Albert en Martien nog optreden, maar zij hadden niets, dus werden ze met kleren en al onder de kouwe douche gezet (en een lol dat we hadden).
Nadat Albert en Martien een beetje afgekoeld waren kregen we de uitslag, Dirk, Kelly en Frank waren eerste geworden en de jeugdcommissie laatstes. (waar we nog steeds niet overheen zijn.)

Na de uitslag werd er nog wat gedanst, gedronken en chips en cake (van Dirk) gegeten. Daarna gingen we naar bed en was het rustig (hmm hmm).

De volgende ochtend werd alles opgeruimd en kwam aan dit kamp ook weer een einde, in de hoop dat er nog veel zullen volgen.

Sandra

Wij willen Albert en Martien nog van harte bedanken voor de leuke begeleiding op het kamp.

DE RESULTATEN VAN DE OIRSCHOTSE ATLETEN

	75 Mtr	*Hoog*	*Ver*	*Kogel*	*1.000 Mtr*	*Puntentotaal*
Jongens Pup. B						
Willem van Rijen	13.2 sec.	0.85	2.61	4.10	4.17 min.	2.123 punten
Meisjes Pup. A						
Linda Boonstra	11.9 sec.	1.05	3.23	5.50	4.13 min.	2.637 punten
Marieke Aarts	12.7 sec.	1.00	2.92	5.11	4.04 min.	2.349 punten
Moniek van Houwen	12.6 sec.	1.05	3.23	4.79	4.47 min.	2.305 punten
Janneke van Boven	13.0 sec.	0.95	2.98	5.51	4.49 min.	2.109 punten
Jongens Pup. A						
Stefan Roelfsema	12.1 sec.	1.05	3.47	6.83	43.59min.	3.105 punten
Edwin van Geenen	12.3 sec.	1.05	3.28	5.92	3.56 min.	2.949 punten
Meisjes Jun. D						
Inge Aarts	11.5 sec.	1.15	3.49	7.59	3.59 min.	3.199 punten
Joska Linmans	12.0 sec.	1.15	3.46	6.82	3.51 min.	3.096 punten
Ingrid van Heerebeek	11.7 sec.	1.00	3.01	4.99	3.57 min.	2.558 punten
Sandrine Hastenberg	12.4 sec.	1.05	3.06	6.37	4.26 min.	2.526 punten
Jongens Jun. D						
Vincent Roelfsema	12.5 sec.	1.15	3.26	5.42	3.44 min.	3.055 punten
Meisjes Jun. C						
Lieneke van Rijen	11.4 sec.	1.20	3.60	5.49	4.50 min.	2.895 punten
Jongens Jun. C						
Niels Venneman	11.2 sec.	1.35	3.82	6.48	3.48 min.	3.719 punten
Kelly van Hattum	11.7 sec.	1.10	3.35	5.14	3.57 min.	3.040 punten
Frank Verhoeven	12.0 sec.	1.05	3.35	4.83	3.39 min.	3.012 punten
Meisjes Jun. B						
Judith Smal	10.8 sec.	0.95	3.87	5.99	4.27 min.	2.857 punten
Jongens Jun. B						
Timo Aaldijk	9.5 sec.	1.45	4.73	9.52	3.00 min.	5.043 punten
Joep Verwegen	11.6 sec.	1.25	3.92	5.54	3.02 min.	3.832 punten
Meisjes Jun. A						
Yvonne van Kessel	11.7 sec.	1.25	3.63	5.85	4.34 min.	3.026 punten
Heren						
Albert Houwen	9.1 sec.	1.40	4.83	7.75	2.52 min.	2.065 punten
Pieter Matthijsse	9.6 sec.	1.40	4.87	8.10	2.47 min.	2.030 punten
Addi Smetsers	10.0 sec.	1.45	4.45	6.65	2.50 min.	1.723 punten
Heinz van de Donk	9.7 sec.	1.15	4.40	6.95	2.57 min.	1.412 punten
Martien van de Ven	10.3 sec.	1.20	4.39	5.74	2.57 min.	1.218 punten
Joseph van de Bosch	10.1 sec.	1.20	3.86	6.54	3.02 min.	1.143 punten
Veteranen						
Toon Aarts	11.2 sec.	1.20	3.70 .	5.08	3.09 min.	674 punten

25 JAAR
VW DEALER

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