Juli. 89

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

JAARGANG 3
CLUBBLAD 7
JULI 1989

Inhoudsopgave:

1. Inhoudsopgave.

2. Om te weten, adressen etc van uw bestuur, trainers etc.

3. Van uw redactie.

4. Het ideale gewicht.

5. Familieberichten, leden etc.

6. Uitslagen wedstrijden.

7. Uitslagen verslag van niet KNAU-atleten.

8.Van het Bestuur.

9. Wedstrijdkalender.

10. en 11 en 12: Gemeentepils.

13. en 14: Brugge, een verslag van Toon

15. 100 km in/door Hart van Brabant.

16. Wist U?????

U weet het ongetwijfeld. Kopij vóór de 15e van de maand.

Enne, dit keer is dat voor 15 augustus. Ná de vakantie!!!

OM TE WETEN:

Bestuur:

Voorzitter:	Martien van de Ven	telefoon: 71597
Vice-voorzitter:	Addie Smetsers	74581
Secretaris:	Antoine Menheere	75750
Penningmeester:	Joseph van den Bosch	75477
Lid: (vacant)	tijdelijke waarneming Cees vd Schoot	73276

==========

Trainers en Begeleiders:

Ad van Heerebeek	jeugd	73068
Albert Houwen	jeugd	73550
Antoine Menheere	senioren	75750
Cees van de Schoot	senioren en recreanten	73276
Cees Verkooijen	recreanten en dames	72318
John Smetsers	jeugd	71905
Mario Wiercx	recreanten (begeleider)	73871
Martien van Geenen	recreanten	73281
Martien van de Ven	jeugd	71597
Ton van Liempt	recreanten (begeleider)	75398
Toon Aarts	recreanten en dames	75019

==========

Jeugdcommissie:

Babette Lantau	72696
Bessy Halou	75723
John Smetsers	71905
Lieneke van Rijen	72887
Vanessa Lantau	72696

==========

Recreatiecommissie:

Cees Verkooijen	72318
Cees van de Schoot	73276
Toon Aarts	75019
Ton van Liempt	75398
Martien van Geenen	73281

==========

Wedstrijdcommissie: VOLGT.
Materialencommissie: IDEM.
Tecnische commissie: VOLGT.

redactie: Martien van Geenen 73281

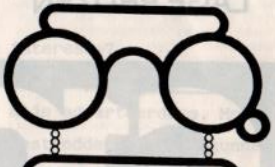
HET CENTRUM
voor al uw gezellige en sportieve ontmoetingen
van bedrijf, vereniging of club:

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

Gezonde voeding voor
sportprestatie is
VERSE GROENTE
en RAUWKOST

Speciaalzaak in: rauwkost
groenten en fruit

H. v. Nunen - Smits
Oirschot telefoon 72178



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

LAGE PRIJZEN VASTE PRIK

C1000
VOORDEELMARKT

Harry van der Steen
Gasthuisstraat 59
Oirschot
Tel. 04997 - 71367

VAN DE REDACTIE

Tja, het zit er weer op.
´n jaar wordt bij uw redactie afgesloten met de wisseling van de vakantie, preciezer gezegd bij de nieuwe advertentie periode. Deze loopt van 1 augustus tot 31 juli. Zoals bekend is het nog maar een half jaartje geleden dat de grote "vader" van het blad Albert Houwen om inmiddels bekende redenen "vaarwel" moest zeggen. Dan sta je erbij en afwegend wat er volgt besluit je dan dat het blad in een duidelijke behoefte kan voorzien in een vereniging waarin leden zich zo "uiteenlopend" uitten. Of juist niet uiteenlopend doch samenlopend. Allerlei redenen . En ik zal het u eerlijk zeggen, het valt me zeker niet mee! Iedere keer denk ik!

a. waarom?
b. wie leest dit en met welke interesse?
c. waarom krijg ik zoveel reacties. (2 het afgelopen jaar)
d. ben ik representatief voor mijn adverteerders. Mensen die hun (soms dure) centen besteedden aan het kunnen uitvoeren van dit blad.
d. Zou men niet liever niets zien of krijgen. Zelden komt er spontaan een verhaal of ervaring binnen. Afgelopen maand was er De Kempische, de Wegwedstrijd, Brugge, het niet doorgaan van de jeugdkompetitie, de schoolatleiekdagen, het jeugdkamp, ach ik ken er nog wat.
e. Dan als laatste zeker niet belangrijkste vraag: Hoelang kun je zoiets alleen blijven doen gezien;
1. het tijdsduur-plaatje naast je andere activiteiten

vervolg blzd 16

HET IDEALE GEWICHT

Een sportman, die belangstelling heeft voor goede voeding, denkt in eerste instantie aan een aardappel meer of minder, vleeswaren/kaas of zoetigheid als beleg en extra vitaminen. Het is zeer begrijpelijk, dat deze problemen het eerst zijn aandacht krijgen. Immers genoemde vraagstukken hebben de meeste raakvlakken met de praktijk. En wie is in deze meer practicus dan de sporter zelf? Hoe begrijpelijk ook, toch is het niet juist om de aanpak van het vraagstuk "voeding en sport" te beginnen met concrete zaken als: rauwkost in plaats van gekookte groenten, niet meer dan 100 gram vlees per dag en een ei hoort er niet bij.
De eerste vraag die beantwoord moet worden is: wat is het ideale gewicht voor het leveren van optimale sportprestaties en hoe vind je dat?
Een willekeurig iemand zal al gauw aan komen zetten met zijn lengte boven de meter uitgedrukt in kilogrammen als streefgewicht. Een enkeling zal komen met een moeilijke wiskundige formule, de zogenaamde Quetelet index. Bij deze formule moet men z'n gewicht in kilogrammen delen door z'n lengte in meters in het quadraat: G/L2. Is 21 de uitkomst van deze rekensom, dan heb je volgens de formule het ideale gewicht. 25 Staat voor overgewicht van 20% en 29 voor een overgewicht van 40%.
Wil je echter zinnig praten over een ideaal gewicht voor een bepaalde sporter, dan is het zaak om aan de weet te komen hoeveel vet iemand aan zijn lichaam heeft zitten. Dit wordt dan meestal uitgedrukt in vetpercentage.
Bijvoorbeeld: iemand weegt 70 kg en 7 kg daarvan is vet, dan heeft hij een vetpercentage van 10.
De meest nauwkeurige methode voor bepaling van iemands vetpercentage is de densitometrie, het onder-water wegen.
Bij deze methode wordt iemand gewogen en gewogen terwijl hij in een bad onder water gedompeld is. Het gevonden verschil in gewicht is een gevolg van het feit, dat vetweefsel de eigenschap bezit om op water te drijven.
Op deze manier is het vetpercentage exact te berekenen.
Een andere, eenvoudiger, en toch redelijk betrouwbare manier om vetpercentages te meten is de huidplooi-dikte-meting.

Bij deze methode wordt gebruik gemaakt van een soort passer. Hiermee wordt op standaard plaatsen - op voor en achterzijde van de bovenarm en tussen de schouderbladen en boven de bekkenkam - de dikte van de huidplooien boven de spierlaag gemeten. De gevonden centimeters wordt bij elkaar opgeteld en via bestaande tabellen kun je dan nagaan hoeveel procent vet iemand aan zijn lichaam heeft zitten.
Het hebben van hoeveel procent vet is optimaal voor het leveren van maximale sportprestaties? Zoals zo vaak in de sport-praktijk kan op deze vraag geen antwoord gegeven worden. Ieder individu en iedere tak van de atletiek stelt op dit punt zijn eigen normen. Toch kan er wel iets over gezegd worden.
Deelnemers aan de loopnummers, dus zij die hun lichaamsgewicht gedurende langere tijd moeten meezeulen moeten streven naar zo min mogelijk vet. Iedere gram vet, die zij teveel wegen moet onnodig meegesjouwd worden en heeft een negatieve invloed op de te leveren prestatie. Mannelijke deelnemers moeten streven naar vetpercentages beneden de 10 en vrouwen beneden de 15. Toppers zitten over het algemeen beneden de 8 respectievelijk 12 procent (b.v. Jos Hermens in zijn topjaren).
Deelnemers aan de werp- en springnummers moeten streven naar vetpercentages beneden de 15 respectievelijk 25.
Een duidelijke ondergrens is er overigens niet. De Amerikaanse marathon-loper Turtle had ooit eens 1% vet aan z'n lichaam. Niet echt veel dus.
Een snelle onverklaarde daling in gewicht c.q. vetpercentage noopt tot waakzaamheid. Graag wil ik erop wijzen, dat het individu in deze centraal moet staan. Immers voelt iemand zich beresterk bij een gewicht, dat enkele kilogrammen boven het voor hem berekende ideale gewicht ligt, dan is het nastreven van dat ideale gewicht in zo'n geval natuurlijk belachelijk. Van de andere kant moet men ook niet te gauw tevreden zijn want vermageren valt de meeste mensen bepaald niet licht.

Namens de Medische Werkgroep
van het district Zuid
Jeroen Verberne, huisarts

FAMILIE BERICHTEN:

In de MAAND JULI zijn jarig:

07 juli	Antoine Menheere
10 juli	Pieter Matthijsse
13 juli	Diny Verkooijen
20 juli	Joska Linmans
20 juli	Joos van Haaren
22 juli	Bessie Halou
27 juli	Marc Gerritsen
en	Pierre Mariën

Zij worden in de MAAND AUGUSTUS gevolgd door:

8 augustus	Addie Smetsers
16 augustus	Lia Adriaans
18 e	Martien van de Ven
25 e	Ton van Liempt
27 e	Henk Hack
30 e	Ingrid Heerebeek

Allen wensen wij een bijzonder fijne verjaardag, veel goed weer en een goed en plezierig loopjaar.

Nieuwe LEDEN:

Peter van Loenen
Paul Smits
Beiden WELKOM

Vertrokken LEDEN:

Timo Aaldijk en Marieke Aarts.

Uitslagen Wegwedstrijd 15 km Oirschot.

De weersomstandigheden waren ook dit jaar weer idealer dan vorig jaar.
Velen leken zich te verblijden en hun enthousiasme werkte aanstekelijk door op de toch miner in aantal aanwezig zijnde toeschouwers en deelnemers. Of leek dit maar zo??
Hieronder volgen de uitslagen van onze wedstrijddeelnemers in willekeurige volgorde:

Heren Vet:

Vet 1:	winnaar	Ad vd Heyning	in 49.41 min.
	12 e	Sjaak Aarts	56.43
	14 e	Toon Aarts	56.55
Vet 2:	1e	Jan ten Bult	53.12 min.
Dames sen/vet:	1e	Mieke Hombergen	56.52 min.
	5e	Ria Weerts	64.51 min.
Wheelers:		Lex de Turck	42.45 min.
Heren Sen:	winnaar	Michel Ziekman	48.43 min.
	8 e	Joseph vd Bosch	53.05
	15 e	Heinz vd Donk	56.28
	17 e	Jan Smits	56.43
	23 e	Antoine Menheere	58.08 min.
	26 e	Remy Timmermans	59.31

Oss: 10 km 25 juni . 3e Joseph vd Bosch in 34.21 min.
12e Remy Timmermans 36.21 min.
16e Pieter Matthijsse 37.18 min.

Ook in Oedenrode werd gelopen, echter de tijden ontbreken ons. Wel bleek Remy ook daar zijn uitstekende vorm te hebben gedemonstreerd. Die 3e plaats van Joseph liegt er ook niet om. Topvorm bij onze atleten.

De sportzaak die wint op punten

Rechterstraat 39
5281 BS Boxtel
Tel. 04116-83834

Nieuwstraat 50
Sint-Michielsgestel
Tel. 04105-4172

GRIEKS
SPECIALITEITEN RESTAURANT

RHODOS

Telefoon 04997 - 75723
Rijkesluisstraat 18 5688 ED Oirschot

Goed eten
gezellig, met Griekse wijn
elke dag open van 17.00 t/m 23.00 uur

EIS DE ECHTE!

Schuurmans Glas en Schilderwerk levert isolerend dubbel glas waarvan de luchtspouw hermetisch is afgesloten door een gesoldeerde metaalband, en dat is de enige echte: Thermopane!

Bel voor informatie: 04997 - 73555

SCHUURMANS

GLAS & SCHILDERWERK

Den Uitvanck 15, 5688 XG Oirschot 04997 - 73555

Uitslag van de Wegwedstrijd in Oirschot.

Zeker is dat slechts weinig ervan doordrongen dat de rekreant-lopers en loopsters van onze klein vereniging waarschijnlijk groter in aantal zijn dan onze wedstrijd-vrienden en vriendinnen vermoeden.

Hieronder volgt een overzicht van de uitslagen van onze rekreanten in de Oirschotse wegwedstrijd.

Jacqeline Aarts liep de 8 km in 43.02 minuten.

Josje franken	deed de 15 km	1.17.07 uur.
Ciska v Beers	15	1.17.33 uur.
Toos de Croon	15	1.18.08 uur.
Hermine van Erp	15	1.18.24 uur.

Zo dat waren de Dames onze vereniging. De Heren gingen als volgt:

Cees van Rijen	15	1.03.07 uur
Ton van Liempt	15	1.03.30 uur.
Peter van Loenen	15	1.01.33 uur. (nieuw lid!!
Hans Heijmans	15	1.06.57 uur.
Mario Wiercx	15	1.16.59 uur.
Marte Vogels	15	1.10.14 uur.

Jaja dat was een slopende weersomstandigheid zondag. Daarbij de druk van het eigen volk deed verscheidene van ons stevig de das om.

Het spreekt voor zich dat de uitslag niet enig kompetitie-doel heeft doch gewoon elkaar op de hoogte van de leuke of aparte ervaringen in lopersland. Geef dus ook uw uitslag even door aan marte Vogels.

Telefoon 73503 of aan de redactie 73281.

BUITENLANDSE REIS/loop:

Na het succes van het afgelopen jaar -Parijs- hebben we dit jaar een ander doel voor ogen:

15 KM van WALFERDANGE LUXEMBOURG

De loop wordt gehouden rond de 20 ste oktober op zondag.
Het voorlopig programma is als volgt:
We vertrekken op vrijdag in de namiddag en overnachten aldaar in een tent.(en)
Op zaterdag organiseren we een leuke bezigheid bv een kajaktocht of kletteren.
Op zondag volgt dan de loop waarna in de namiddag de terugtocht wordt aanvaard.

De kosten zullen ongeveer FL 175,-- bedragen pp incl alles.

De inschrijving staat open voor alle leden vanaf 16 jaar(met aanhang) van de vereniging.

Wanneer je interesse hebt in deelname laat het mij dan zo snel mogelijk weten.
Telefoon 75750.

Antoine Menheere

WEDSTRIJDKALENDER

Senioren loopsters en lopers.

Tijdens de vakantieperiode zullen de trainers vaak afwezig zijn, er is voor deze periode dan ook geen programma gemaakt.
Spreek daarom onderling af wat je gezamelijk gaat lopen. Houdt de tijden hetzelfdde dan weet eenieder waaraan en waaraf.
VAKANTIEPERIODE: van 14 juli tot 11 augustus 1989.
Wedstrijden in juli en augustus as:

Maandag 24 juli: Ronde van Boxmeer. 7.8 km.Start 18.00 u. Inschrijven voor 17 juli F 5,00.

Zondag 13 augustus: 10 E.M. Etten-Leur. Start ? Inschrijven voor 5 augustus. F ?

Vrijdag 18 aug. : 10 en 21 km Gerwen start 18.30 uur. Inschrijven voor 11 augustus resp f4 en F 6,--.

Zaterdag 19 aug: Oriënteringsloop op de Oirschotse Heide. EN FEEST DAARNA.

Zondag 20 aug : 15 km in Best. Start 14.30 uur. Inschrijven voor 15 augustus F 5,-- Ook 4 en 10 km start dan voor de middag.

Zondag 27 aug : 7-14-21 km in Diessen. Start ??????

Als u toevallig of bewust een leuke. Goede , zware of aangename wedstrijd weet, informeer dan hierover uw redactie. Wie weet, loopt u niet alleen en iemand anders maakt u blij.

Zie overigens elders in dit blad:

Hart van Brabantloop.

En in vorige bald stond al de start van de Kempische Trimkompetitie op 3 september. Allemaal dichterbij dan u denkt.

Hoe belangrijk is "Gemeente-pils"?

Wie in 1975 meeliep in de Amsterdam Marathon herinnert zich ongetwijfeld de verzengende hitte. Vele deelnemers sleepten zich van de ene verversingspost naar de andere. De rustig voortkabbelende Amstel was voor enkelen zelfs zo aanlokkelijk, dat zij lopen voor zwemmen ruilden.

Het was ongeloof ten top, toen na afloop verteld werd, dat de winnaar - ene Karel L. uit België - tijdens de gehele wedstrijd geen druppel water had gedronken. Hij zou dan ook 5 kilo lichter over de streep zijn gekomen.
Hoewel een mens voor meer dan 60% uit water bestaat, kan hij in twee uur tijd niet meer dan 5 à 6 liter zweet produceren. Ook wat dit betreft heeft Karel L. dus het maximaal mogelijke gepresteerd. Na aankomst dronk de winnaar overvloedig water. Helaas, moet ik zeggen. Had hij geen water, maar mineraalwater of een hypotone of isotone dorstlesser (b.v. Isostar) gebruikt, dan waren de gevolgen wellicht minder dramatisch geweest. Nu werd hij misselijk, begon te braken en kreeg diarrhee. Maar dat was niet het ergste. Terug in België ontstonden pas echt problemen. De functie van zijn nieren viel uit. Vocht en zouten raakte hij niet of nauwelijks kwijt. Gelukkig voor hem heeft dat niet lang geduurd; er trad een spontaan herstel in. Na enkele weken was alles weer normaal en kon Karel zijn loop-baan vervolgen.

C.H.TEURLINCX
& MEIJERS
OIRSCHOT

Ook voor uw sportverzorging:

HANSA-SPORT

DROGISTERIJ-PARFUMERIE

Jo Latour

gedipl. drogist - ass. apoth.

Oirschot

Voor AL UW SCHOENEN, SPORTMODE EN SPORTPRIJZEN:

- *MEDAILLES*
- *LINTJES*
- *ROZETTEN*
- *TROFEEËN*

F. VAN HEES

Geldersestraat 15

Hilvarenbeek – tel. 04255 - 1286

AL 151 JAAR IJZERSTERK IN VAKWERK

MERCX OIRSCHOT BV

PARTIKULIER

MARKT 5 - OIRSCHOT - TELEFOON 04997-71375

Een ander voorbeeld van onverantwoord omspringen met de vochtbalans - het evenwicht tussen opname en afgifte van vocht - leverde Rudi K. ons.
Rudi K., destijds beroepsbokser, moest in Ahoy zijn titel verdedigen. Twee dagen voor het gevecht bleek hij 4 kg. te zwaar. De show must go on en dus werden alle ontwaterings-registers open getrokken. Hij dronk sloten zwarte koffie, bezocht diverse malen de sauna en slikte met enige regelmaat plaspillen. Op het moment supreme, de weging, was hij inderdaad op gewicht, maar kwam hij ook enkele liters vocht tekort. Veel drinken zo kort voor de wedstrijd leek niet verstandig, zodat hij met een aanzienlijk vocht tekort de partij begon. Het duel eindigde onbeslist, maar op weg naar de kleedkamer zeeg Rudi ter aarde. De gedachte aan doping drong zich op, maar onderzoek in een plaatselijk ziekenhuis bracht slecht vocht-gebrek aan het licht. Na het geven van 3 liter fysiologisch zout via een infuus, was onze pugilist weer volledig bij zijn positieven en kon hij lopend naar huis.
Het gebruik van plaspillen is een geliefde bezigheid van mensen, die snel een aantal kilo's willen "vermageren". Dat dit niet zonder gevaar is moge duidelijk zijn. Ook in de sport worden deze middelen nog steeds gebruikt. Bij de Olympische Spelen in Seoul werden nog twee gewichtheffers betrapt op het gebruik van het middel Lasix ('n plaspil). Dit middel staat al jaren op de dopinglijst.

Bij atletiek is vooral bij de lange loopnummers een goede controle van de vochtbalans van groot belang. Besteedt men hieraan onvoldoende aandacht, dan dreigt in de eerste plaats prestatie-vermindering, maar ook (en dat is belangrijker) al dan niet blijvende schade aan organen.

Een duidelijk voorbeeld van prestatie-vermindering heeft iedere rechtgeaarde atletiek-liefhebber gezien bij de Olympische Spelen in Montreal. Immers wie herinnert zich niet de laatste honderd meter van marathon-loopster Anderson. Zwalkend en zwierend, met één lichaamshelft nauwelijks meer adequaat functionerend, legde zij haar laatste meters af. Velen streefden haar op die laatste meters nog voorbij, daarmee de enorme val in prestatie-niveau demonstrerend.
De loopster werd geveld door een hitte-beroerte. Zoals het woord al zegt, een aandoening, die de verschijnselen van een beroerte heeft, maar die veroorzaakt wordt door warmte, lucht-vochtigheid en vochtverlies. Van genoemde factoren kan men alleen de laatste actief beinvloeden en wel aldus: ZORG VOOR VOLDOENDE GOEDE VOCHTOPNAME TIJDENS DUURBELASTINGEN!! ZEKER BIJ WARM WEER EN HOGE LUCHTVOCHTIGHEID!

Voor organisatoren van wedstrijden met een uitgesproken duur-karakter zijn zeer nauwkeurige richtlijnen voorradig.

Voor deelnemers aan dit soort evenementen volgen enkele algemene adviezen.

- drink zo mogelijk elke 5 kilometer. Oefen het drinken in de training.
- maak bij de sponsposten tussendoor bij erg warm weer gebruik van water ter verfrissing en verkoeling.
- kleedt U licht en luchtig. Een shirt of netshirt is beter dan geen shirt.
- gebruik bij voorkeur geen water en thee. U komt dan op de duur zout tekort. De in de handel zijnde sportdranken voldoen veel beter.
- er is geen plaats meer voor het gebruik van zout-tabletten.
- let op uw begin-tempo bij warm weer. In een vroeg stadium kan al oververhitting ontstaan.
- het te vroeg inzetten van een eind-sprint bij warm weer kan U plaatsen in het klassement kosten door warmte-stuwing.

Namens de Medische Werkgroep
van het district Zuid
Jeroen Verberne, huisarts

Europees Kampioenschap voor Veteranen in Brugge 25 juni

Henk Hack en Cees van de Schoot vertrokken vrijdags.
Zij maakten er een weekend Brugge van. Sjaak en ik gingen zondagmorgen om 04.15 uur uit bed. Vrouwen en kinderen mee om te supporten. Om 05.00 uur vertrokken. Ik kan zo vroeg geen brood door de keel krijgen. Dus, brood gesmeerd, koffie gezet, wat omstreeks 3 uur voor de wedstrijd genomen moet worden. Al in de auto wordt er al rijdende gegeten want we zouden eens te laat komen.
Om 07.30 u komen we aan bij het Olympia-stadion. Gelukkig op tijd. Naar het secretariaat. Cees zou onze startnummers ophalen. Maar wij waren er al vóór hem. Intussen is Cees zijn vrouw ook gearriveerd. Henk en zijn vrouw zouden we op de markt ontmoeten. Cees zou daarom ook Henk´s nummers meenemen. We besloten bij de auto om te kleden. Tassen uit de auto, daarna weer in de auto. De lopers zullen met bussen naar de martkt gebracht worden. Aldaar treffen we Henk en zijn vrouw. Zijn vrouw wilde eerst even een gezamelijke foto van ons maken. Cees wil zijn trainingsbroek uitdoen én... komt tot de conclusie dat hij vergeten is zijn sportbroek aan te trekken,welk bij zijn loperssetje hoort. Dit betekent dat hij in zijn lange broek de marathon moest lopen. Bij deze hitte.
Er zit niks anders op dus we gaan wat warm lopen. Dat is snel gebeurd want we zullen vandaag nog genoeg lopen. Na ´n half flesje Nutrical en nog wat Isostar gedornken te hebben volgen nog de rekoefeningen. We begeven on dan naar de start. Ieder wenst ieder succes.

Cees zou het rustig bekijken want het zou toch behoorlijk warm worden. Voor Henk was het weer een geweldig avontuur wat hij tegemoet ging. Dan Sjaak en ik, we zouden proberen 5 km in 21 rond te lopen. Wij lopen samen controleren elkaar dat we niet té hard zullen gaan, zeker niet de eerste km ´s. Als ik dat dat tempo kan volhouden zou ik een nieuw persoonlijk record lopen.

Het was een mooi parcours. Eerst een aanloopstuk van de Markt tot aan het Olympiastadion waar we doorheen lopen. Dan een ronde van 15 km en weer door het stadion. Daarna volgener nog 3 ronden van ruim 7 km, waarbij we elke keer door het

door het stadion komen. Dit was heel leuk voor onze vrouwen en kinderen om te supporten. Ook voor de loper met zijn traningsbroek kwam dat goed uit.Cees vond zelfs nog tijd om vliegensvlug zijn broek om te wisselen tegen zijn korte broekje. Deze was tussen de bedrijven door uit de auto gehaald door Adriënne. Het parcours was bijna geheel geasfalteerd en grotendeels liepen onder de bomen. Dat was wel even prettig want naarmate de wedstrijd vorderde werd het steeds zwaarder. Nu zit er de helft ongeveer op. Sjaak en ik hebben een tijd van 1.25 u bij de 20 km. Het ging voortreffelijk!. Al te veel last van de warmte hadden we niet. De verfrissingsposten waren goed verzorgd, waar we een goed gebruik van maakten. Cees had daar een tijd van 1.34 uur. Achteraf heb ik begrepen waarom onze Sjaak met mij samen liep. Ik had hem tevoren gezegd voor de grap: "blijf maar bij mij want dan zul je een goede tijd lopen". Hij bleef bij mij doch om een andere reden begreep ik later. Rond de 25-30 km kreeg hij last van zijn heup, maar vertelde dit expres niet tegen mij. Hij was bang dat ik dan weg zou lopen. Daar had hij voorlopig nog niet bang voor hoeven zijn. Tot de 35e km bleven we samen lopen. Toen vond hij het welletjes en liep de laatste 7 km gewoon weg bij mij, met zijn heup die zeer deed, ik kon hem niet meer volgen- Aan eht einde was nog 1.5 min vóór mij. In een marathon gebeurt er altijd wel wat. Spanningen alom. Bij mij zelf al een hele week tevoren. Ik kan bijna nergens anders meer aan denken. De nacht vooraf deed ik geen oog dicht. Sommige vergeten het loopschema in hun hand te schrijven. Anderen vergeten hun broekje aan te doen. Iemand is bang een hogeraanval te krijgen. Sommigen zijn achteraf tevreden, anderen teleurgesteld. Maar wij zijn er allemaal gezond doorheen gekomen en het schijnt ons niet gedeerd te hebben want we zijn allemaal weer aan het lopen. Al doe ik het, denk ik voorlopig toch wel rustig aan. Dan nog de offieuze tijden! Sjaak had voor de 42 km en 195 m nodig: 2.54.35 u , een nieuw persoonlijk record. Cees deed het in 3.14.03 u, Henk had er er 3.39.29 voor nodig en Toon deed t in 2.56.03 u, ook een nieuwe persoonlijk record.

Toon Aarts.

De kroon op 'n fijne wedstrijd

Oer Brabants gebrouwen

Voor een goede gezondheid en behoud van uw konditie

LEKKER BROOD
van
UW ECHTE BAKKER

DEN OUDEN
Rijkesluisstraat 4 – Oirschot
Telefoon 04997 - 71327

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 stukken beter!

Industrieweg 2

tel. 04997-71350

COPY & CO
Hart van Brabantloop

WAT??
- Estafetteloop over 100 km
- 4 dames, 11 heren-etappes.

WAAR??
- Katholieke Universiteit Brabant - sportcentrum
- start en finish in Tilburg.

WANNEER??
- 30 september 1989!

WIE??
- Iedereen kan meedoen, jong en oud, atleet en jogger.
- De gezelligheid speelt een belangrijke rol!

INSCHRIJVEN?
- Vóór 15 september 1989! (vol=vol)

INSCHRIJFFORMULIEREN??
- te verkrijgen: Academielaan 5
  5037 ET Tilburg
- Inlichtingen: tel.: 013 - 663012.
- maandag's 20.00 - 22.00 uur

Georganiseerd door Stichting Tilburgse Studenten Sport Organisatie Pendragon

2. het blijven zeuren aan enkele leden om gegevens over uitslagen, tijden, bestuursnieuws etc.
3. en het bekende gegevens van andere redactie-leden van andere clubbladen dat ook zij menen te vechten tegen.....in plaats van werken met en voor clubvrienden.

Maar ja, het mag geen zeurverhaal worden want dan..... leest niemand nog??????????

Enfin, ik ga in de vakantie weer trouw 3 weken al onze adverteerders benaderen weer een jaar onze club te steunen, ga weer na vele bezoeken en hulp van enkele leden naar de drukker om een nieuwe cover te leveren, blij dat we alweer een bijna kosteloos blad kunnen maken. Want wat is tijd?

Toch wil ik even vanaf deze plaats al de leveranciers van advies, stukjes en nieuwtjes heel hartelijk bedanken en de aarzelende latente talenten aansporen om eens iets te leveren. Enne na de vakantie, zijn we er weer. Met nadruk; voor één jaartje. Na de vakantie zal ik via een vragenlijstje proberen wat meer "gewenst" te leveren.

Prettige vakantie!

wist U!

-dat Timo onze vereniging verlaten had om verder te gaan bij onze buren in Best?!!! . . Een veeg teken? . . . .

-dat u altijd nog adverteerders mag opgeven bij de redactie!

-dat uw baas mogelijk ook adverteert! . . . . . .

-dat de vraag aan ons 4-tal in Brugge had kunnen luiden: Zijn er veel bruggen in Brugge!?????? . . . . . .

-dat wij Timo al het goede wensen en ook Marieke nog eens hartelijk willen danken voor de medewerking. We er weg van zijn.!!!!!!!!

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

Café, biljart, snooker

„DE WOUDGALM"

VINCENT en INE V.D. VEN **RIJKESLUISSTRAAT 33, OIRSCHOT**

OPENINGSTIJDEN:
maandag, dinsdag en woensdag van 20.00 - 01.00 uur; donderdags gesloten; vrijdag van 20.00 - 02.00 uur; zaterdag van 13.00 - 02.00 uur; zondag van 13.00 - 01.00 uur.

25 JAAR
VW DEALER

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