Sept. 89

Tom Aarts
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

JAARGANG 3
CLUBBLAD 8
SEPTEMBER 1989

Inhoudsopgave:

1. Inhoudsopgave.

2. Om te weten!!

3. Familieberichten, leden etc.

4. Van de Redactie.

5. 6 en 7 Tapen, iets over tapen voor lopers.

8. en 9. Wedstrijduitslagen.

10 en 11. Sportletsels.

12. Oriëntatie, verslag van Albert.

13. Wedstrijdkalender.

14. Oriëntatie-fietstocht voor de jeugd.

15. Mededelingen van het Bestuur.

16. Wist U??!!

CLUB KAMPIOENSCHAP VAN A.V.OIRSCHOT

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	73218
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

FAMILIE BERICHTEN

In de maand SEPTEMBER zijn jarig:

Kelly van Hattum	4 september
Vincent Roelfsema	9 september
Marte Vogels	10 september
Mieke Aarts	18 september
Cees van Rijen	24 september
Tinus van Rijen	26 september

==========

Nieuwe leden:

geen.

Vertrokken leden!

Henk Hack (verhuisd).

==========

Kopy voor het volgende nummer weer gaarne vóór

15 september aanstaande

==========

Het Bestuur en Leden van de Atletiekvereniging willen al onze ADVERTEERDERS hartelijk DANK zeggen voor het vertrouwen om wederom gedurende het komende jaar een advertentie in ons clubblad te plaatsen.

==========

BESTE LEDEN en LEZERS,

Hierbij weer het eerste nummer van ná de vakantie.
De meesten van ons zijn moe gezon(t)(d) weer terug van daarheen waar de zon net zo goed scheen als rondomhuis.
Ik heb het weer mee gehad, het wandelen in Zwitserland was heel fijn, kostte spierpijn en vooral..... loopconditie. Want een berg oplopen.. dat gaat nog wel maar een berg in looppas áflopen ...dát viel niet mee!
Ik weet nu waarom we zo zelden een Zwitser of Oostenrijker als Marathonloopfanaat aan het werk zien.

Zoals gepland deze keer een vragenlijst teneinde, zoals vóór de vakantie aangekondigd, een beter inzicht te verkrijgen over wat er in uw blad kán komen staan enz.
Met de aanstaande cross-wedstrijden voor de boeg, we zijn er dichter bij dan u denkt, de afsluiting van de zomerwedstrijden én de vooral voor de jeugd verandering van wedstrijdcategorie met 1 november as is er weer volop spanning te verwachten. Spanning die mogelijk reeds op de komende clubkampioenschappen kunnen ontladen in een optimale prestatie. Clubkampioenschappen waaraan hopelijk twee dingen verbeterd zullen zijn ten opzichte van vorig jaar; eerstens de deelname van de senioren en ten tweede het weer.
Want zeker is dat er mogelijk volgend jaar met vooral vanuit de huidige pupillencategorie een hopelijk zó groot aantal jun D ers komen dat de clubleiding volgend wel voldoende reden kan vinden een kompetitie deelname mogelijk te maken.
Wat naar de mening van velen enkel toe te juichen zou zijn.

Marvage

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

Café, biljart, snooker

„DE WOUDGALM"

VINCENT en INE V.D. VEN

RIJKESLUISSTRAAT 33, OIRSCHOT
TELEFOON 04997 - 72246

OPENINGSTIJDEN:
maandag, dinsdag en woensdag vanaf 20.00 uur; donderdags gesloten; vrijdag vanaf 20.00 uur; zaterdag vanaf 14.00 uur; zondag vanaf 14.00 uur.

oetelaar sport

De sportzaak die wint op punten

Rechterstraat 39
5281 BS Boxtel
Tel. 04116-83834

Nieuwstraat 50
Sint-Michielsgestel
Tel. 04105-4172

da DROGISTERIJ

Ook voor uw sportverzorging:

HANSA-SPORT

DROGISTERIJ-PARFUMERIE

Jo Latour

gedipl. drogist - ass. apoth.

Oirschot

Voor een goede gezondheid en behoud van uw konditie

LEKKER BROOD
van
UW ECHTE BAKKER

DEN OUDEN

Rijkesluisstraat 4 – Oirschot
Telefoon 04997 - 71327

TAPEN en de loopsporter.

In dit artikel wil ingaan op het toenemend gebruik van tape verbanden.
Ongeveer 30 jaar geleden ontwikkelden coaches een methode van tapen welke later pas door de sportartsen werd overgenomen. Ook in Nederland ging men, aanvankelijk aarzelend, overstag.
Veel blessures van spieren, banden en pezen vereisen een lange genezinginstijd. De sporter moet rust houden tijdens zijn herstelfase en mag zijn sport niet beoefenen tot de blessure genezen is. Na een rustperiode volgt een trainingsperiode met toenemende intensiteit en belasting tot het nivo van vóór de training bereikt is. Meestal duurt het lang voor dat een band of spier weer zijn volledige kracht en beweeglijkheid terug heeft.
Een pas genezen blessure vormt een zwakke plek. Het jonge littekenweefsel beschadigd gemakkelijk bij (te) zware training of wanneer deze te vroeg wordt hervat. Een goed aangebrachte ondersteuning kan het risico van een nieuwe blessure verminderen. Daar komt de tape om de hoek.
Het basis idee van tapen is: EEN ZWAKKE PLAATS VAN HET LICHAAM ONDERSTEUNEN DOOR BEPAALDE BEWEGINGEN TE REMMEN DIE SPANNING ZOUDEN KUNNEN UITOEFENEN IN/OP EEN BEPAALDE PLAATS, MAAR ZONDER DE OVERIGE FUNCTIES TE BEPERKEN.
Dit nu is zelfs met een goed aangebrachte tape erg moeilijk te bewerkstelligen.
Men kent drie toepassingsmogelijkheden van tapen;

1. Acuut letsel.

Aan het tapen van acuut letsel zijn ernstige risico´s verbonden. Tapen van letsel gepaard gaande met zwelling of bloeding kan levengevaarlijk zijn voor de circulatie wanneer tape circulair (rondom bv been of enkel) wordt aangelegd. Tape is een afsluitend, niet buigzaam verband. Acuut letsel moet vóór het tapen altijd door een arts gezien worden. Men hoort elastische tape te gebruiken. Pas op voor rupturen (scheuren) van pezen, spieren of banden. Tape veband zou een vals gevoel van veiligheid kunnen geven waarvan de gevolgen pas later zichtbaar worden en bij doorgaan met sport onherstelbaar letsel geven.

2. Preventief tapen

zie blzd 14

2. Preventief tapen.
Men heeft onderzocht of er door preventief te tapen van gezonde enkel- en knieletsels het aantal blessures minder zou worden en of er verplaatsing van het letsel (bv enkeltapen zou kunnen leiden tot meer knieletsels) ontstond. Dit was niet het geval. Al is er geen enkele reden om te pas en te onpas gezonde gewrichten te tapen, het wordt toch in veel gevallen gedaan, bij voorbeeld bij:
- vroegere kwetsuurplaatsen bij voorbeeld enkelbandletsel. De gewrichtsband wordt dan zwakker en langer. In een dergelijk geval is tapen van groot belang, daar het kan bijdragen tot de stabiliteit van het enkelgewricht. Blijft er ondanks de tape toch instabiliteit moet er operatieve ingreep worden overwogen.
- Hypermobiliteit. (overmatige beweeglijkheid van een gewricht)
- Verkeerde statiek. platvoeten en bv neiging tot overstrekken van vingers of elleboog.
- bepaalde vormen van kontaktsport zoals volleijbal(hand)
- tevoren bekende slechte terreinomstandigheden (cross)
- ontlasten van drukpunten (grotere blaren bv)
- in de topsport omdat men meent dat sporter dan zowel zelf als zijn collega door blessures benadeelt. In de VS wordt tapen in bepaalde sporten verplicht gesteld door de verzekering.

3.Tapen in de herstelfase.
Het belangrijkste gebruik van tape vindt waarschijnlijk plaats in de herstelfase na een geopereerde of spontaan genezen kwetsuur. Steeds meer wordt tapen na een kwetsuur gezien als een normale behandelwijze, wanneer men meent de sport te moeten hervatten (steeds vroeger).
Er zijn echter bij onderzoeken (VS) geen bewijzen gevonden voor een effectievere behandeling met of zonder tape. Wetenschappelijk onderzoek heeft bewezen dat tapen van de knie geen enkele tastbare vergroting van de stabliiteit geeft. Na tapen van de knie om zijdelingse instabiliteit te voorkomen was na vijf minuten zware inspanning geen weznelijke steun meer aantoonbaar.
Wees Verstandig en kritisch ten opzichte van het gebruik van tape.
Beschouw het niet als een wondermiddel tegen alle mogelijke letsels. Bij juist gebruik kan tape waardevol zijn na een blessure.

Adviezen voor het gebruik.

zie blzd 15

LOOPSCHOENEN
ASICS – NIKE – ADIDAS – HY-TEC
VOOR GOED ADVIES:
F. VAN HEES
SCHOEN-SPORTMODE
Kerkstraat 6a - HAPERT - Tel. 04977-6212
Gelderstraat 15 - HILVARENBEEK - Tel. 04255-1286

Th. Franken Erkend installateur
POCHELARIJ 15
5688 EG OIRSCHOT
TEL. 04997 - 73357

Ik weet dat het
om de sport gaat, maar de
uitslag is me ook wat waard.
Ik ben bij de ABN.
ABN Bank

LAGE PRIJZEN VASTE PRIK

C1000
VOORDEELMARKT

Harry van der Steen
Gasthuisstraat 59

Oirschot
Tel. 04997 - 71367

MERCX OIRSCHOT BV
PARTIKULIER

MARKT 5 - OIRSCHOT - TELEFOON 04997-71375

HERKENBAAR AAN DIT VIGNET.
ijzerwaren vakhandel
Da's kwaliteit, meneer!

Adviezen voor het gebruik.

Informatie over tapen verkrijgt men door instructie en vervolgens door ervaring. In het begin langzaam de tape aanbrengen om zo snller en veilig te leren tapen.
Het gebied dat getaped wordt dient evt te worden geschoren.
Bij eczeem of huidbeschdiging dient dit eerst te genezen.
De huid goed schoonmaken, verwijder vet en transpiratievocht.
Gebruik van een kleefspray kán helpen.
Sommigen beweren dat een tape 7 dagen kan blijven zitten.
De werking is echter na enige tijd beperkt.
Er bestaat bij langdurig tapen toenemende kans op huidbeschadiging. Of bv een allergische reactie van de huid.
Bovendien irritatie door zweet, krabben of bacteriën.
Er mogen geen plooien of kreukels in het tapeverband zitten.
Dit veroorzaakt schuren en huidirritatie en bovendien verminderd dit het effect van tapen.
Het tapen moet beginnnen op een gezoend gedeelte, dan wordt het gekwetste deel bedekt waarna men eindigt op een gezond deel.
Men begint altijd met een zgn anker van tape aan beide zijden van een gewricht. De gewrichtsbanden die beschaidigd zij n worden zo ontspannen mogelijk gehouden omdat er geen druk op uitgeoefend mag worden.
Denk aan de functionele houding van lichaamsdelen.
Tape moet altijd voorzichtig verwijderd worden. Probeer de huid van de tape inplaats van de tape van de huid te halen.
Huidranden moet je strak gespannen houden terwijl je die van de tape trekt. Er zijn speciale oplosmiddelen te koop.
Vraag altijd aan de sporter hoe de tape zit. Hij voelt dat het beste.
De tape kleeft aan de huid en fixeert deze. Tussen huid en spier, pees of band is een wisselende hoeveelheid vet aanwezig. Op de meeste plaatsen is een beweeglijkheid ten opzichte van de onderlaag wel erg groot.
Hierdoor is het immobiliserend effect van tape op zijn minst twijfelachtig. Het tapen van bv een dijbeenspierblessure is dan ook discutabel. In eerste instantie moet men dié gewrichten tapen waarbij de huid slechts in één richting beweeglijk is, zoals bijvoorbeeld aan beide zijden van de enkel. Ook pols en vingergewrichten zijn goede voorbeelden.
Het psychologisch gevoel van steun lijkt vaak meer effect te bereiken dan een goed verband. Het lijkt dan ook dat de tape bereidheid bij de sporter ondanks de risico´s steeds groter wordt. Weest voorzichtig!

Marvage

Atletiek, zelfs ik doe het

Drie-avondenkompetitie Hilvarenbeek:

Robbie Smits 16 juni 1500 meter 7.00 min. 2e plaats
23 juni 1500 meter 6.02 min. 3e plaats
28 juni 2000 meter 8.16 min. 2e plaats

Eindstand een schitterende 2e plaats ! PROFICIAT!!!!

Dezelfde kompetitie deed ook zijn broer Paul mee:
16e werd hij in zijn categorie met 7.59 min. 3e;
23 e met 6.52 min. 3e;
en op de 28 e met 9.33 min. 3e wat
resulteerde in een eindstand als 3e. Eveneens schitterend!

Hilkoloop H'beek 25 juni 89: 1e Robbie Smits. Hij deed over de drie km en 500 meter 15.54 min.

Sevenum, 19 juli 10 km: 11e Joseph vd Bosch 33.46 min.
19e Remie Timmermans 35.12 min.
20e Pieter Matthijsse 35.27 min.

Biest-Houtakker, 2 augustus, 2 km:

	Frank Verhoeven	7.08 min.
	Rob Smits	8.21 min.
	Willem v Rijen	8.35 min.
	Paul Smits	9.42 min.
4 km:	Dirk v Rijen	19.25 min.
10 km:	Addie Smetsers	34.22 min.
	Pieter Matthijsse	35.55 min.
	Remi Timmermans	36.21
	Martien v d Ven	36.34
	Joseph v d Bosch	37.06
Cees v Rijen 38.28	Toon Aarts	38.53
Hans v Woensel 45.29	John Smetsers	47.14
Hermien v Erp 50.06	Doris v Ekart	52.21

vervolg zie elders in dit blad!

WEDSTRIJDUITSLAGEN vervolg.

Hank, 9 augustus 7.8 km: Remi Timmermans 25.53 min.
Pieter Matthijsse 26.03 min.
Martien v d Ven 26.50 min.
Cees v Rijen 27.01 min.
Frank Verhoeven 31.34 min.
Dirk v Rijen 38.40 min.

Gerwen, Halve Marathon 20 augustus 1989:
Pieter Matthijsse 7e in 1.19.54.

Wolphaartsdijk, 12 augustus 1989 15 km:
26e Addie Smetsers in 52.35 min.
39e Joseph v d Bosch 54.06 min.

Hoogeveen (Noorderschut), 5 augustus Halve Marathon:
Joseph v d Bosch 1.18.05 uur.

Liempde, Halve Marathon op 19 augustus 1989:
Sjaak Aarts 1.21.52 uur.
Toon Aarts 1.23.43 uur.
Gerard de Goeij 1.25.09 uur.

Van de overigen die oa in Liempde meededen geven wij de resultaten in de eerstvolgende uitgave.

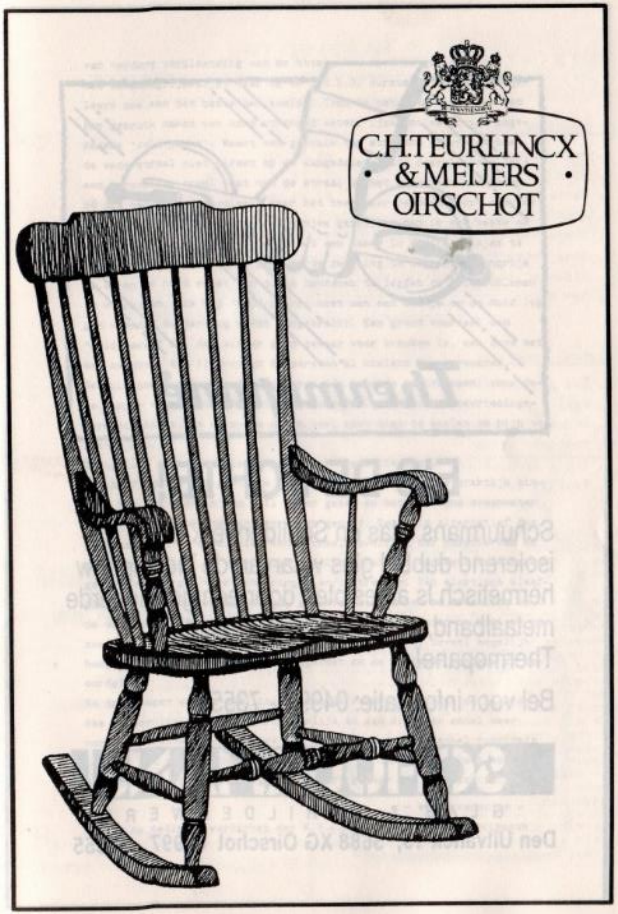
U weet toch: Niet-KNAU-lopers, geef uw uitslag even door aan Marte Vogels telnr 73503, of aan de redactie.

Sportletsels

We hebben het allemaal weer kunnen lezen in de landelijke dagbladen. Met z'n allen krijgen we jaarlijks miljoene sportletsels. Bij elkaar kost dit de geneeskschap miljarde guldens.
Vraag echter niet wat er allemaal tot de sportletsels gerekend wordt. Een blokje om gaan en over een opstandje struikelen heet tegenwoordig sportblessure.
De regering is voornemens sportletsels uit het standaard verzekeringen pakket te halen. Of men moet dan zelf voor de kosten opdraaien of men moet zich aanvullend gaan verzekeren. Maar wat wordt er dan wel vergoed? Wie gaat als scheidsrechter optreden?
Laten we bovenstaande maar aan de bestuurderen overlaten. Blijft op dit moment toch, dat er jaarlijks vele ook echt serieuze sportletsels ontstaan. Daarover wilde ik graag iets zeggen.

Afgelopen weekend had ik weer de twijfelachtige eer om weekenddienst te hebben. Voor mij betekent dat de zorg hebben voor ongeveer 12.000 mensen plus wat sporters uit de regio.
Het was druk dat weekend. Vooral het aantal sport-ongevallen was zeer aanzienlijk. Ik heb er twaalf geteld, waarvan vijf van buiten het werkgebied. Van deze twaalf wil ik er drie in het kort bespreken.

Het eerste geval betreft een voetbalster van ongeveer 20 jaar, die tijdens een voetbal toernooi door haar enkel was gegaan. Een teamgenote belde me: of ik direkt kon komen. "Denkt U, dat er sprake is van een botbreuk?" Ze dacht van niet. "Hebt U al gekoeld?" De aanwezige E.H.B.O. mensen hadden geen spullen bij zich om te koelen, zei ze. Mijn advies luidde: eerst twintig minuten koelen en dan naar de praktijk komen voor verdere behandeling.
Waarom dit beleid. In geval van kneuzingen en verstuikingen, maar ook in geval van botbreuken - mits de stand van de bot-stukken niet duidelijk afwijkend is - is koelen gedurende 20 minuten de beste eerste hulp verlening. Het gaat vocht en/of bloed uittreden tegen en het verminderd de pijn. Ook in geval van breuken geldt: hoe minder zwelling hoe beter behandelbaar. In geval van afwijkende stand is koelen zinloos, omdat bloeduittreden niet voorkomen kan worden en het risico



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

van verdere verplaatsing van de botstukken niet uitgesloten is.
Het is onbegrijpelijk, maar op de E.H.B.O. cursussen wordt niet geleerd hoe men het beste kan koelen. Toch is het niet moeilijk. Men kan gebruik maken van koud stromend water, ijsklontjes of van zogenaamde 'cold-packs'. Maakt men gebruik van stromend water dan moet de waterstraal niet direkt op de aangedane plaats neerklateren. Bij een verstuikte enkel laat men de straal op het onderbeen neerkomen zó dat het water vervolgens over het been naar beneden loopt over de aangedane plaats. Wil men ijsklontjes gebruiken dan is het beste om deze in een plastic zak te doen met een hamer in kleine stukjes te slaan en op plaats van de pijn en de zwelling te leggen. Belangrijk is om op de huid eerst een dunne handdoek te leggen om huidproblemen te voorkomen. Ook bij 'cold-packs' moet men een doekje op de huid leggen voordat de packing wordt aangebracht. Een groot voordeel van "cold-packs" is, dat,als er geen gevaar voor breuken is, men deze met een zwachtel kan fixeren en de persoon al koelend kan vervoeren.
Gebruik nooit chloor-aethyl spray's (de bekende spuitbussen) voor deze manier van koelen. Je krijgt onherroepelijk ernstige bevriezingsverschijnselen. De spray is er om heel kort diep te koelen om pijn te bestrijden.
Terug naar onze voetbalster met haar verstuikte enkel.
Een half uur na het gevoerde telefoongesprek kwam ze de praktijk binnen. Men had haar in een teil water gezet en met stromend kraanwater voor continue koeling van het water gezorgd. Een slim alternatief dus. Onderzoek van de enkel liet een minimale zwelling ter plaatse van de enkelbanden zien. De voorlopige conclusie luidde: verrekte enkelbanden geen aanwijzingen voor scheuringen en/of breuken. Een elastisch kleefpleisterverband werd aangelegd, ze kreeg het advies om diezelfde en de volgende dag nog driemaal daags gedurende 15 minuten te koelen, ze moest de enkel drie dagen zo min mogelijk belasten, zoveel mogelijk hoog leggen en na drie dagen terugkomen om de kwetsuur opnieuw te beoordelen.
Na drie dagen was de zwelling goeddeels verdwenen, bleek de plaats des aandoenings nog licht drukpijnlijk en kon zij haar enkel weer normaal belasten. Zij vertrok met het advies om haar enkel voorlopig tijdens het sporten nog in te zwachtelen om herhaling zoveel mogelijk voor te zijn. De aandoening was te gering voor een tape-advies.

- wordt vervolgd -

Namens de medische werkgroep der K.N.A.U. J.F.M. Verberne, huisarts

U I T S L A G ORIENTEREN 19 aug.1989

Grote ronde van 5 km

1. Antoine Menheere	48.25 min	
2. Cees v.d. Schoot	53.55 min	
3. Mario Wiercx	57.35 min	
4. Joos v. Haaren	1.26.20 uur	
5. Josje Franken/ Afra Pronk	1.30.20 uur	
6. Joep Verwegen	1.31.35 uur	
7. Ciska v. Beers/ Toos deKroon	2.16.30 uur	
8. Jan Smits	2.06.00 uur	Gediskwalificeerd (3 posten gemist)

Kleine ronde van 2,5 km

1. Ingrid/ Joska/ Willem	58.50 min
2. Kelly/ Frank/ Niels	1.02.55 uur
3. Vincent/ Stefan	1.21.10 uur
4. Monique/ Linda	1.34.30 uur
5. Inge/ Jacqueline/ Sandrine	1.36.05 uur
6. Familie Roefs	2.27.00 uur

Op 19 aug 89, was het weer zo ver, het jaarlijkse evenement, orienteren.
Na de voorbereidingen getroffen te hebben ging ik zaterdags om 09.30 uur het bos in om de posten weg te zetten, het was toen al flink warm , net zo als de afgelopen 2 jaar hadden we over het weer niet te klagen.
Om kwart voor elf was ik klaar en zat even uit te puffen
Om even voor elf kwam de eerst al aan fietsen, Joep Verwegen, "Moesten we hier niet om 11 uur zijn"?
Ik had dus even gezelschap.
Rond kwart voor twaalf was iedereen aanwezig (dacht ik) en kon er even een korte uitleg worden gegeven voor de atleten die het voor de eerste keer deden (?)
Om 12 uur precies klonk het fluitsignaal voor de 1e start.
Om elf minuten over twaalf kwamen Vincent en Stefan nog aan fieten, ze waren precies op tijd want hun start was om twaalf minuten over twaalf, dus snel de kaart gepakt en weg-wezen.
Er deden verschillende mensen voor de eerste keer mee en ik vond het knap dat . iedereen (op 1 na) alle posten hadden gevonden.
Al met al weer een geslaagde happening.
Ik hoop alleen dat er volgend jaar iets meer liefhebbers zijn om mee te doen, het is best wel een leuke bezigheid, vraag maar aan de deelnemers.

Albert Houwen

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

De service van GARAGE VAN ZELST BV is stukken beter!

Industrieweg 2

tel. 04997-71350

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

WEDSTRIJDKALENDER SENIOREN

ZATERDAG 2 sept. 15.00 uur: 10 km wegwedstr. Gemert
inschrijven vóór 26 aug. F 5,00.

ZONDAG 3 sept. 14.15 uur: 25 km wegwedstr. Heythuijsen
inschrijven vóór 26 aug. F ?

ZONDAG 10 sept. 11.30 uur: 10 km wegwedstr. Deurne
13.00 uur: 21 km idem
inschrijven vóór 4 sept. F5,- en F 10,--

ZONDAG 17 sept. 11.15 uur: 7, 11, 21 en Marathon
Hilvarenbeek.
inschrijven op wedstrijddag zelf. F ?

ZONDAG 17 sept. tijd ?: 15 km wedstrijd te Eindhoven.

ZATERDAG 23 sept:14.00 uur: 25 km NK Zevenbergen heren
15 km NK idem dames
15 km NK idem jongens A

ZATERDAG 30 sept.tijd ? : Estafetteloop 100km Tilburg.
inschrijven vóór 15 sept. F ?
Zie elders in dit blad.

ZONDAG 1 okt. Halve Marathons te Breda
Venraij
Uden
Sittard

ENNE, Hoe staat ´t met de conditie voor de meervoudige

C L U B K A M P I O E N S C H A P P E N
van de AVOIRSCHOT

Let op! Zaterdag 9 september is weer de Estafette en
Stratenloop in Oostelbeers!!!!!!!
Halen wij daar de "Keukenvakman-wisseltrofee???

ORIENTATIE TOCHT FIETSEN ORIENTATIETOCHT

Na het zomerseizoen en de Clubkampioenschappen willen wij proberen nog eenoriëntatie-fietstocht voor de jeugdleden te organiseren.
In deze tocht zitten wat vragen en spelletjes en ook truukjes verborgen.
Mogelijk is er ook nog een leuk verrassing (in het)spel.
Dus, als iedereen zich zo snel mogelijk hiervoor wil opgeven bij Ad van Heerebeek dan kan dit worden uitgewerkt.
Nog heel veel prettige trainingen en namens de trainers een heel goed CLUBKAMPIOENSCHAP!!
Ieder ingeschreven lid krijgt nog bericht over de tijd, plaats enz van de oriëntatie-fietstocht.

Onderstaand formulier uitknippen en zo snel mogelijk inleveren bij Ad. Adres: Kartenaarlaan 2 of op de training.
Zorg voor GOED WEER! Ad.

✂ — — — — — — — — — — — — — — — — — —

Ik, ...
doe mee aan de orientatie-fietstocht.

Club-kampioenschappen meerkamp

Op zondag 24 september worden deze kampioenschappen op onze accomodatie gehouden. Aanvang 11.00 uur. Melden om 10.30 uiterlijk bij de wedstrijdleider. Wij hopen iedereen te kunnen begroeten. Ook dames, veteranen en lopers.

Winter-training

Met ingang van 1 oktober gaan we weer volgens het winterschema trainen. In het volgende clubblad komen we daar nog op terug. Op dit moment kunnen we reeds melden dat in de maanden oktober t/m maart op vrijdag van 18.00 uur tot 19.00 uur zaaltraining wordt gegeven in de sporthal "de kemmer". Dit jaar zal de zaaltraining niet alleen voor de jeugd worden gegeven maar ook voor de lopers zal er in een klein gedeelte van de zaal onder leiding getraind kunnen worden.

Hart-van-Brabant-loop

Op 30 september wordt deze happening door de Tilburgse studentenvereniging georganiseerd. De start van deze estafetteloop vindt plaats om 7.30 uur in Tilburg. Er kan ingeschreven worden door verenigingen met een team bestaande uit 11 heren en 4 dames. De te lopen afstanden varieren van ca. 3km tot ca. 12 km. Aanmelden bij Joseph v.d.Bosch. Indien er meer aanmeldingen zijn dan 11 en 4 zal de volgorde van aanmelden bepalend zijn voor het samenstallen van de ploeg.

Wist U:
======

-dat enkele lopers Zondags geFlesseerd trainen?? - - -

-dat wij ons afvragen of dat wel zo gezond is!!! - - -

-dat raadpleging van Vakliteratuur geen uitkomst bracht!

-dat in de volgende vierdelige D v D "geflesseerd" zal worden opgenomen en wij tot die tijd niets flessen! - -

-dat onze dames vaker de hoofdmacht vormen bij de trainingen dan de heren? - - - - - - - - - - - - - - - -

-dat wij wel weten dat sommigen in de vakantie STIEKUM trainen!!!! -

-maar niet weten dat ze STIEKUM in het huwelijksbootje stappen!!!! -

-dat wij dus de boot even gemist hebben !! - - - - - -

-dat wij niet op de boot willen wachten tot 5 december!

-dat er al veel oefenen voor de clubkampioenschappen en er zelfs in het donker trainen om niets te verraden hoé goed ze (denken) te zijn.- - - - - - - - - - - -

-dat uw redacteur hhel benieuwd is naar uw reactie op het vragenlijstje? - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

-dat vooral de medewerking niet genoeg kan worden gestimuleerd ? !!!!! - - - - - - - - - - - - - - - - -

-dat uw redactie er weer wég van is tot ziens of schrijfs!

25 JAAR
VW DEALER

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