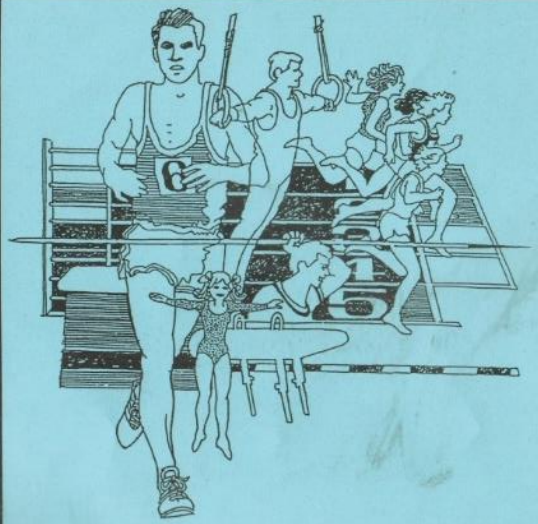
mei. 90

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 4
CLUBBLAD 5
MEI 90

1. Inhoudsopgave
2. Ledeninformatie, zie ook 15.
3. Familieberichten, nieuwe leden enz.
4. Kempische Trimcompetitie, en
   We gaan naar Westerlo.....
5. Uniek boek over looptraining, een overzicht.
6. Jeugdwedstrijd in Veldhoven.
7. Wedstrijdkalender, zie ook op blzd 16.
8. en 9. Zijn wij zo sterk?
10. en 11. Looptechniek, door Cees van de Schoot.
12. Paaseieren zoeken, een natte bezigheid.
13. Wedstrijduitslagen, zie ook blzd 14.
14. Jeugdhoek en vervolg uitslagen.
15. Vervolg ledeninfo.
16. Vervolg Wedstrijdkalender en Wist U?!!!

Zoals u ziet veel wedstrijden en uitslagen.
Mogen wij de volgende kopij vóór de 15 e mei.
Dit omdat we met "de Hemelvaart en/of "Pinksteren"
weinig tijd hebben bij de drukker!!!

Informatie over club-aangelegenheden.

Bestuur:

Voorzitter:	: Martien van de Ven	telefoon	74528
Vice-voorzitter	: Addi Smetsers		74581
Secretaris	: Antoine Menheere Heuvel 24		75750
Penningmeester	: Joseph van de Bosch		75477
Lid (vacant)	: Cees van de Schoot (tijdelijk)		73276

Seniorencommissie : VOLGT

Juniorencommissie :	Ad van Heerebeek	73068
	Albert Houwen	73550
	Martien van Geenen	73281
	Antoine Menheere	75750
	Inge Aarts	75019
	Dirk van Rijen	72887
	Frank Verhoeven	72138
	Ingrid van Heerebeek	73068
Rekreatiecommissie:	Toon Aarts	75019
	Martien van Geenen	73281
	Ton van Liempt	75398
	Cees van de Schoot	73276
	Cees Verkooijen	72318
	Mario Wiercx	73871
Wedstrijdcommissie:	Rene Gosens	72380
	Joseph van de Bosch	75477
	Addi Smetsers	74581
	Piet van de Sande	72161
Socio-commissie :	Doris van den Ekart	74581
	Gerian Hoefs	75750
Materialencommissie:	Sjaak Aarts	73603
	Piet van de Sande	72161
	Martien van de Ven	71597
Clubbladcommissie :	Hermien van Erp	71900
	Martien van Geenen	73281
	Truus van Heerebeek	73068

zie verder pagina 15.

F A M I L I E B E R I C H T E N.

Voor de maand mei feliciteren wij:
2/5 Sjaak Aaarts
2/5 Aaf Gerritsen
3/5 Rinie Roefs
11/5 Eveline Schuurmans
12/5 Stefan Roelfsema
13/5 Benno Schuurmans
16/5 Rien Schuurmans
17/5 Monique Houwen
27/5 John Smetsers

Benno: van harte beterschap met je voet en we hopen dat je snel weer uit het gips mag.

N I E U W E L E D E N.

Wij heten van harte welkom:
Judith Noyen,
Barry Smetsers
Juul Smits
Wij wensen jullie veel sportplezier bij onze atletiek vereniging.

V E R T R O K K E N L E D E N.

Geen.

KEMPISCHE TRIMCOMPETITIE

In Geldrop ditkeer voor 6,5 of 13 km. Enne....mazzel dat u dit kunt lezen. Uw redakteur had bijna het bericht van Marte niet terug kunnen vinden. Na wat paniek echter alsnog de voorlaatste want as weekeind valt hier in Oirschot het laatste finishdoek.

6,5 km;

Marc Gerritsen	32.42 min.	Afra Pronk	33.24 min.
Martien v d Ven	24.38 min.	Aaf Gerritsen	47.11 min.

13 km;

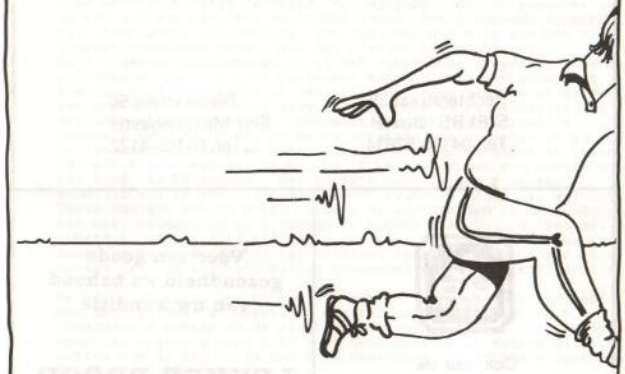
Marte Vogels	54.38 min.	Martien Verbruggen	63.25.
Remy Timmermans	52.36 ,	Rinie Roefs	51.50
Antoine Menheere	51.46 ,	Mario Wiercx	61.25.
Toos de Croon	67.56 ,	Toon de Croon	58.30.
Ton van Liempt	56.03 ,	Sjaak Hereijgers	53.22.
Ciska van Beers	66.45 ,	Nellie van Beers	58.44.
Marian Kemps	58.44 minuten.		

We zijn benieuwd naar het Oirschotse optreden, tot dan?

We gaan naar Westerlo, we gaan naar Westerlo !!!

Weet u nog, met hele bussen vertrekken vanaf de markt naar Westerlo, onze jubileum-bijeenkomst op het (natte) baantje van Westerlo? En daarna, met zijn allen aan de bolletjes en patatjes!?? Oergezellig was dat. En we gaan wéér! 30 juni as met de gehele Oirschotse sportvriendelijke gemeenschap. Enkelen hebben al geïnformeerd hoeveel bussenwe nodig hebben. De eerste is al besteld. Geef u nog even persoonlijk op bij bestuur of trainer vóór eind mei! Dit ivm de indeling voor diverse wedstrijdonderdelen in België.

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.

De sportzaak die wint op punten

Rechterstraat 39
5281 BS Boxtel
Tel. 04116-83834

Nieuwstraat 50
Sint-Michielsgestel
Tel. 04105-4172

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

UNIEK BOEK OVER LOOPTRAINING

Onlangs verscheen bij Uitgeverij De Kern in Baarn 'Trainingsschema's voor lopers', geschreven door Henk Mangnus en Mattie de Vugt. De auteurs zijn geen onbekenden in de loopwereld. Beiden zijn al jarenlang actief als loper, trainer en begeleider. In hun inleiding zetten de auteurs uiteen welke aspecten bij het lopen een rol spelen. De verschillende trainingsvormen en het nut ervan worden overzichtelijk gerangschikt. De onderdelen van de training hangen nauw samen met de te lopen wedstrijdafstanden en het niveau van de loper. Een 10 km is nu eenmaal anders dan een marathon.
De inleiding beslaat een bladzijde of tien. De rest van het boek is gewijd aan trainingsschema's. Het eerste schema is bestemd voor de beginnende loper. Wie besluit te gaan lopen, vindt in dit boek een uitstekende leidraad. Het einddoel voor de beginner is om een uur aan één stuk te kunnen lopen. Het programma kenmerkt zich door grote afwisseling. Een beginner die zich aan het hier geboden programma houdt, zal met plezier blijven lopen.
Na het beginnersprogramma volgt het zogenaamde programma voor de gezondheid. Wie wil niet weten wat hij minimaal per week moet doen om zijn gezondheid te behouden. Het boek geeft niet alleen aan wat er minimaal moet gebeuren maar ook welke belasting een optimaal effect heeft. De hoofdmoot van het boek vormen de schema's voor de 10 km, de halve marathon, de marathon en de 100 km. In zeer concrete en overzichtelijke schema's vindt de loper van elk niveau wat hij zoekt. De 10 km begint met een schema voor een tijd van 55 minuten. Het snelste moet leiden naar een eindtijd van 29 minuten. Daartussen liggen 10 schema's. Bij het begin van elk schema staan telkens de voorwaarden vermeld waaraan men moet voldoen om zo n schema te kunnen gaan volgen. Het zal immers duidelijk zijn dat een loper niet zo maar een schema kan nemen in de hoop dat hij het einddoel haalt. Als een loper zijn niveau te hoog inschat, zullen blessures en teleurstelling zijn deel zijn.
De halve marathon begint met een schema voor 1:50 uur en loopt met sprongetjes van meestal 5 minuten op tot 1:04 uur. Het langzaamste schema op de marathon bedraagt 4:00 uur, het snelste omvat de training voor 2:15 uur. Henk Mangnus en Mattie de Vugt hebben ook de 100 km in hun boek opgenomen. De schema's lopen van 10:30 tot 7:00 uur.
Verheugend is de grote nauwkeurigheid waarmee wordt aangegeven, wat een loper elke dag moet doen. Geen termen als pittig, stevig, matig, licht enz., we krijgen precies de aard van de training, het aantal kilometers en het tempo waarin gelopen moet worden. Elk schema bestaat in een programma voor twintig weken. We zien dat in de loop van een programma de training enigszins verandert. De eerste maanden wordt duidelijk de basis gelegd. Daarna volgt een overgangsperiode van enkele weken. De laatste zes tot vijf weken wordt specifiek toegewerkt naar de te lopen afstand en tijd.
Henk Mangnus en Mattie de Vugt hebben een uniek en voortreffelijk boek geschreven dat we aan iedere loper warm aanbevelen. Van hun kennis van zaken en van de rijke ervaring kunnen we allemaal profiteren. De prijs van het boek bedraagt f 24,50. Het is verkrijgbaar in de boekhandel of door overmaking van f 27,50 (24,50 + 3,- porto) op postgironummer 2695557 van Vuma, Postbus 136, 5080 AC Hilvarenbeek, onder vermelding van "boek training".

Jeugd naar Veldhoven op 29 april

Tja, jammer was het wel dat we niet konden meedoen in Eersel en Valkenswaard, de week ervoor.
Toch, als je onderstaande resultaten bekijkt denk ik dat de betere en rustigere gelegenheid in Veldhoven geen verlies was, integendeel ondanks de wat mindere opkomst goede uitslagen en verbeteringen van club en vooral persoonlijke records. De finaleplaatsen van Monique en Eveline spreken voor zich. De uiteindelijk 4e plaats van Eveline bij de kogel was heel goed.
Jammer dat Monique hier nét buiten de finale bleef op de 60 m. Jelle kwam met zijn goede 40 m. aan een pr én cr, evenals Nino bij het balwerpen. Ook Toon en Karin scoorden pr´s. Dit kwam bij deze jongeren doordat het seizoen pas begint en hun eerste wedstrijd deze was.
Stefan snelde naar een pr en cr op de 80 m én een pr op de 1000 m, terwijl Tony op de 100 m kwam tot ook een cr én pr.
Ingrid, Nancy en Nienke scoorden vol met hun pr´s. Dit belooft dit seizoen heel wat.
Hieronder de uitslagen. PR is persoonlijk record, CR is clubrecord op deze afstand of onderdeel in de leeftijdgroep:

Jongens pup B;	40 m	verspringen	balwerpen;
Jelle v Doeswijk	7.7 sec CR/PR	3.05 m PR	17.28 m PR
Nino de Laat	8.6 sec PR	2.44 m PR	18.52 m PR/CR
Jongens pup A;	60 m	verspringen	kogel;
Toon v Kollenburg	11.9 sec PR	2.68 m PR	3.47 PR
Meisjes pup A			
Karin Timmermans	11.0 sec PR	2.74 m PR	3.55 PR
Junioren D jongens	80 m	hoogspringen	1000 m;
Stefan Roelfsema	12.5 sec PR/CR	-1.20 m	3.58.8 min PR
Junioren D meisjes	60 m	hoogspringen	-kogel;
Monique Houwen	9.2 sec PR/CR	-1.25 CR	7.61 m PR
Eveline Schuurmans	10.0 s PR	1.15 PR	8.25 m PR/CR
Junioren C jongens	100 m	hoogspringen	800 m;
Tony Romme	15. sec PR/CR	1.20 PR	3.07.8 min PR
Junioren C meisjes	80 m	hoogspringen	1000 m;
Ingrid v Heerebeek	12.4 PR	1.20 m	3.50.9 min PR
Nancy Deenen	13.2 PR	1.10 mPR	3.53.8 ,, PR
Nienke Ro zen	13.5 PR	1.10 mPR	4.05.7 ,, PR

Kortom, een leuke dag. Met veel dank aan de ouders voor hun fijne hulp bij coachen én rijden.

Ad en Albert

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
Aanleg en onderhoud van:
gas - water - sanitair
centrale verwarming
loodgieterswerken
dakbedekking
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!

WEDSTRIJDKALENDER

zaterdag 5 mei; start jeugdkompetitie.

zondag 8 6 mei; Kempische Trimcompetitie in OIRSCHOT.
7 en 14 km. start 11.00 uur.
dinsdag 8 mei; Instuif Heren en jun A eb B, 19.00 u.
Vugt, Pr. Hendrikbaan. 073.654321.
donderdag 10 mei; Valkenswaard AVV jun AB, sen/Vet.
werpdriekamp instuif. 19.00 uur.
tevens twee series 5000 m, 20.30 en
21.00 u. inschrijven tot ½ u voor aanv.
zaterdag 12 mei; PSV terrein, pupillenwedtsrijd voor
kompetitie. 12.00 u. Geen inschrijving.
start B jeugdkompetitie bij Unitas.
zondag 13 mei: Beekse Bergenloop, inschrijving
voor 6 mei. 11.00 u 5,5 en 10 km prest.
12.00 u Halve mar. en ook
wedstrijd en prestatie loop ƒ 6.00.
13 mei; Gemert GAC Halve marathon.
13 mei; Reusel, AVR C en D jun. opgave
voor 4 mei oa: sprint, ver, hoog,
kogel en speer.
woensdag 16 mei; Son en Breugel, Springbokken, 18.30 u
werpdriekamp C jun.
springtweekamp D jun.
inschrijven tot 8 mei, na inschrijving
mogelijk.
zaterdag 19 mei; Olympia Eindhoven 12.00 uur
Pupillen ABC en jun D wedstrijden
onder andere; ver, kogel bal hoog
40.60-80 m en 600 en
1500 meter. inschrijven tot 8 mei.
zondag 20 mei: Marvel Boxtel Open wedstrijd pup/C/D.
bericht volgt.
20 mei; Deurne 11.00 uur trimloop 5 en 10 km.
13.00 uur 15 km wedstrijd
inschrijven voor 17 mei, ƒ 6,00.
donderdag 24 mei; 21 km Eindhoven, ook 10 km loop.

zzondag 27 mei; Pupillen GVAC volgt.
27 mei; 10 E.M. Tilburg, 11 u voor 22 mei
inschrijven ƒ 5,..

zie verder elders in dit boekje.

Zijn wij zo sterk?

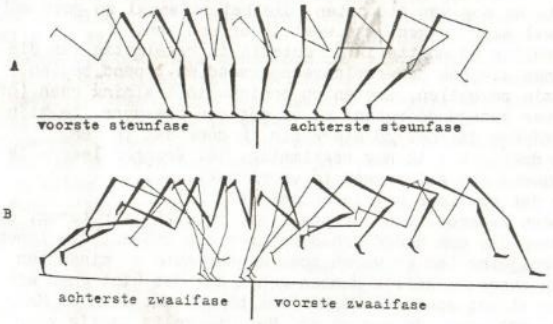
Ik overpeinsde onlangs hoe het nu kwam dat ik met mijn knieblessure bleef tobben. Het was begonnen in mei ´89. Gaandeweg namen de klachten toe en ik werd onzeker, was ik wel zo goed bezig? Moest ik niet méér rusten, zoals de specialist mij verklaarde, toen ik daar kwam. Nee, nee, lichte sport kan geen kwaad, zei hij. Wat lopen dat kan nog wel! Néé, niet voetballenof lange afstanden. Twee controles daarna (één maand) schrok die specialist. Wat een knie, hoe kwam dat nou! Ik legde uit dat ik niet voetbalde, niet verder dan een tiental km´s deed en wat tennissen. Oja, ik fietste nog wél enkele keren per week naar mijn werk."Da´s maar zo´n 18 km dok" En dat lopen, och wat re-kreatie, u kent dat wel!
Hij kende het. Tien minuten zat ik te luisteren, wat hij verstond onder fietsen, lopen en tennissen.
Fietsen kun je best (zo ongeveer tot de markt bedoelde hij, en niet die in Best), als er wat weinig wind staat.
Lopen bedoelde hij "zondagsmorgen met de anderen naar de familie om de hoek." Anders ga toch zéker met de auto!
Híj kende dus ook bijna geen openbaar vervoer!!
Dat tennissen deed hijzelf ook. Gráág zelfs, vaak eenmaal per veertien dagen, soms wel twee tot driemaal per maand! Vooral dubbel, dat was zo gezellig.
Verbouwereerd keek ik hem aan. Wat was dat voor waanzin?? Ik sportte verdorie nog,maar als:als een ouwe man, hield me in met alles (tenminste op sportgebied), sportte overdag nog maar enkele keren per week en dan ś avonds nog wat loopwerk. Hem aanstarend was mij duidelijk: die vent kende niet het gevoel van onsterfelijkheid als je liep op de heide met achter óf vóór je een maatje, die je overigens nog wel even inhaalde (wat dacht hij wel, ik was in vorm) zodat menigeen in de club kon blijven fluisteren over je loopvermogen, je trainingsuren, je snelheid en dan tot de conclusie kon komen dat hijzelf nog harder moest trainen, nog méér km´s kon eten en dat die schoenen van ƒ 200,en nog wat toch niet je dat was. En dan die leeftijd van die specialist. Zou hij al veertig zijn? Ja! Moet je die buik zien! Verdomme geen buikje, zo slank als ...Dan dat gezicht. Nee niks aan te zien. Open ogen, goede gladde huid, niet dat pafferige zakkerige onder die kin. Nee, een spoot sportieve uitziende vent van mijn leeftijd. Ik ging huis-waarts met een verslagen gevoèl. Was ik wel goed bezig, ik

Ik, met mijn loopervaring vanaf mijn 18e. Mijn voetballen vanaf mijn 8e. Mijn tennis vanaf mijn 38e. Gek trouwens dat ik niet meer weet wat ik begon te doen op mijn 28e. Toen zaalvoetbalde ik toch al. Ik deed NSF, ik zwom al, deed al orie nteringslopen, ging al op survivals en dat badminton ging ook al aardig. Oja, ik wéét het weer. Toen deed ik mijn eeste halve. Ja, dat toen spiksplinternieuw was. Leuk weer was het toen. Ach, zeker was ik goed bezig.
Ik kon dat toch makkelijk. Wat zeurde die dok trouwens over gips. Of ik liever in het gips ging! Dat deed die Gullit toch ook niet en die had ook iets aan zijn knie. Tja, de dokter keek me aan met zo´n blik van"heb je weer zo´n halve zool die denkt dat sportzálig maakt!
Enfin, nu is het inmiddels driekwart jaar later. Gullit gaat weer meedoen. Ik sukkel verder. Maar het komt goed, zegt de dok. Rust, rust en dan nog ns rust. Ik mag in mei nog eens naar de controle afspraak bij mijn specialist. Die heet geen Martens maar staat wel wijd en zijd bekend in Utrecht en omgeving als dé man van ruggen en knieën. Toch maar wat rustiger aan doen. Nog maar eens overleggen met de schoenen-peet, ortopeet, loop-o-peet en houdings-peet. En nog van die peten, die het allemaal zo goed weten. Ik wil maar zeggen, wat weet ik er nou van.
Toevallig ontmoette ik én ontmoet ik regelmatig van die mannen die óók de wereldoverheersend„én "lopend„bezien. Ik zie ze hollen, zweten en opnieuw in training gaan (of liever gezegd dóórgaan) ná of mét een blessure. Ze zijn of dénken dat net zo sterk als ik dénk dat ik ben.
Die dokter zie ik nog regelmatig. Té. Vroeger leerde ik trouwens dat alles waar té voorstaat.....
zou dat ook voor het lopen gelden?
Zouden vroeger, toen ik pás liep, zo´n 25 jaar terug, die mensen die hun hoofd schudden over die onbenul die lopend voorbijging (en er waren toen minder auto´s) misschien toch onbewust gelijk hebben gehad dat dat niet goed kon zijn al dat sporten. Wérken was beter, dat deugde! Maar dat gedoe over de weg en zo. Het was zelfs lastig voor de voetgangers! Maar ja, jullie ambtenaren, zei mijn buurman,tijd zát.
Nú loopt iedereen. Logisch toch!
Eerder zei iemand mij:"Vóór je gaat hollen, altijd even stilstaan, zodat je wéét waar je aan begint".
Tja, wáár blijft de moraal, de goesting van de Belgen. Misschien is die dokter zo stom nog niet met dat rusten. Rust roest, zegt u? Kom nou, kijk eens om u heen, al die oude mannen en vrouwen van boven de zestig. Nog nooit gesport en tóch gezond! Misschien?.....Tóch, lóóp ze!!!!

Looptechniek

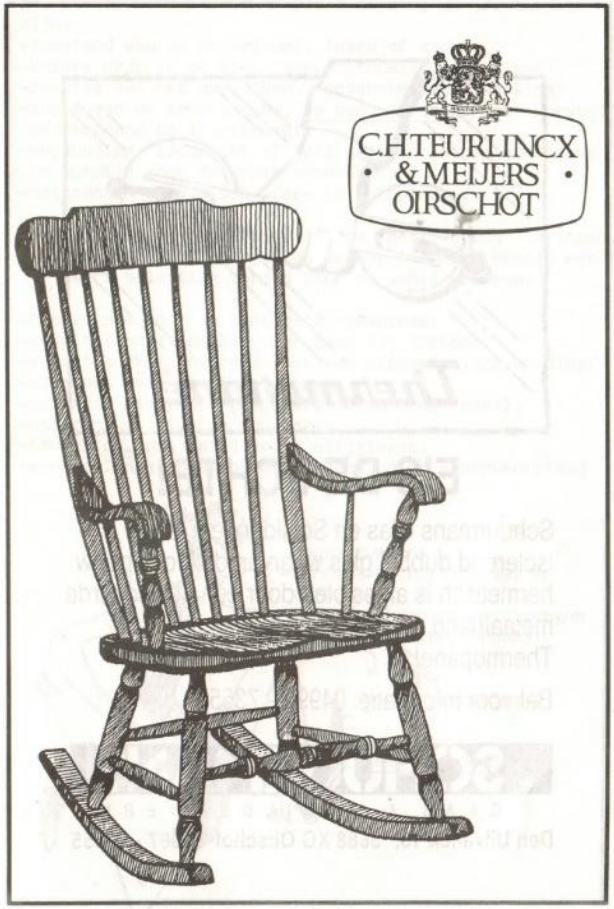
In samenhang met de verbetering van het uithoudingsvermogen is het verbeteren van de "looptechniek" aan te bevelen.
Het doel hiervan is voorkomen van blessures en het economischer lopen.
Het lopen is een cyclische beweging waarbij twee opeenvolgende passen ofwel een "dubbelpas" een bewegingscyclus vormen, die men automatisch uitvoert.
Bij het lopen hebben we altijd een zweeffase (dit in tegenstelling tot gaan) en een steunfase, beide te verdelen in een voorste- en achterste.

OPDRACHT
Bestudeer aan de hand van onderstaande beeldseries de steufase (A) en de zwaaifase (B). Bedenk dat het verticaalmoment steeds de begrenzing is tussen de fasen.



De achterste steunfase

De beweging in voorwaartse richting komt voornamelijk tot stand door de afzet uit de achterste steunfase.
Door het strekken van het desbetreffende been in het heupknie- en enkelgewricht vormt zich een drukkracht tegen de bodem die groter is dan het lichaamsgewicht.
Door deze afzetreactie ontstaat een bepaalde snelheid.



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

De grootte van de afzetkracht is bepalend voor de snelheid. Andere factoren die van invloed zijn op de afzetkracht zijn:
-toestand van de ondergrond. (hard of zacht)
-betere grip in de steunfase. (schoeisel of spikes)
-funktie van het zwaaibeen. (ondersteunende werking)
-inzet van de armbeweging, de naar voren gerichte beweging ondersteund de afzetkracht.
romphouding, loodrecht of iets naar voren neigende romp is gunstig voor de krachtsoverdracht.
-ontspannen romp-, schouder- en nekspieren.

PS. men moet er op letten niet te veel "verend" te lopen. Dat kost veel energie en zal op langere termijn een te zware belasting vormen voor de achillespezen.

Oefenvormen voor de achterste steunfase:
-vanuit (snel)wandelen over gaan tot looppas.
-vanuit hurkzit overgaan tot wandelpas in lage houding.
-idem met overgang tot looppas.
-imitatie diagonale gang langlaufen (ski-cross).
-starten uit diverse houdingen.
-heuvel oplopen met diverse stijgingen.
-versnellingslopen ook met tegenwind of koordweerstand

-loopsprongen.
-sprongloop horizontaal en verticaal
-eenbenige sprongen
-huppelsprong.

Wordt vervolgd.

Cees van de Schoot

Paaseieren zoeken, een natte haastige zaak.

Het was zeker, een mooie dag zou het niet worden.
´s morgens bij het wakker worden was het al te horen, hagel en leek dat nou sneeuw??. Moesten we de eieren snel leggen zodat de sneeuw ze zou verbergen? Hadden we sneeuwhonden nodig, die de eieren konden op"snuiven"? Ski´s? Nou het viel allemaal wel mee. Bij het uitzetten van de lintjes regende het weliswaar pijpestelen maar toen de kleine groep het bos in was gestuurd was de zon zichtbaar achter de wisselende, zwaar uitziende wolken. Het leek wel zomer. Het zoeken zelf ging niet eens zo slecht. Voor de kleintjes was het vinden van twee lintjes moeilijker dan verwacht. Willem en Rob, en ook Marc daarentegen wisten met met voorsprong een groter aantal lintjes en dus eitjes te verzamelen. Bij terugkeer uit het bos bleek de zon weer te willen verdwijnen en net op tijd hadden de kinderen hun presentje(s) binnen.
Alsof men bij de AV Oirschot alleen slecht weer als begeleid leider van alle evenementen bleek ook nu dat de regen het niet langer duldde nog stil te staan bij de laatste fase van de uitreiking. Jammer dat er niet méér jongeren waren, al was de regen en wind goede reden om eraan te twijfelen: gaan of niet gaan!!
Aanstaande zaterdag zal er met wedstrijd in Valkenswaard hopelijk sprake zijn van beter weer. We zullen zien!!

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

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

Uitslag halve marathon Boxtel.

Addi Smetsers	1.16.20uur
Joseph van den Bosch	1.16.31uur cr.
Peter van Loenen	1.17.45uur
Toon Aarts	1.20.25uur
Sjaak Aarts	1.21.30uur
Jaques Herijgers	1.25.32uur

15.550 meter Cees van Rijen 1.04.27uur

10.000 meter Pieter Matthijsen 35.00min.

Uitslag halve marathon Veldhoven.

Sjaak Aarts	1.20.45uur
Pieter Matthijsen	1.20.21uur
Jaques Herijgers	1.25.21uur
Cees van de Schoot	1.25.42uur
Toon Aarts	1.26.15uur
Antoine Menheere	1.26.48uur
Marte Vogels	1.30.56uur
Rini Roefs	1.33.07uur
Jos van Heesch	2.01.31uur

Uitslag 10 engelse mijlen Vught.

Addi Smetsers	57.02min.
Joseph van den Bosch	58.23min.

Uitslag buurtvereniging Looeind Liempde
12.720 meter
eerste dame: Hermien van Erp 1.06.51uur

Addi Smetsres	45.16min
Toon Aarts	49.38min.
Cees van de Schoot	58.39min.

Uitslag halve marathon Goirle.

Nellie van Beers	1.38.15uur
Ciska van Beers	1.56.56uur
Toos de Croon	1.56.56uur

10,5km.
2e Hermien van Erp 53.31min.

Uitslag halve marathon Oisterwijk.
Venneloop. Marte Vogels 1.28.33uur.

Uitslag Marathon Utrecht.

15e Toon Aarts	2.5 .20uur
30e Sjaak Herijgers	2.59.34uur
31e Sjaak Aarts	2.59.34uur

Rini Roefs 3.37.08uur(eerste marathon)

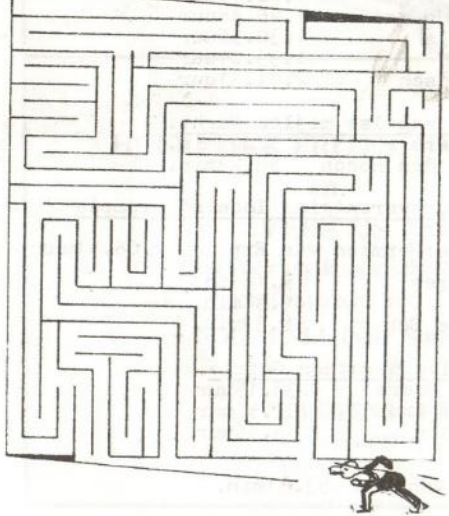
Uitslag 20km. Hilvarenbeek.
4e Joseph v.d. Bosch 1.14.18uur.

Uitslag 10km. stratenloop Geldrop.

Peter van Loenen	34.15min.clubrecord
Remie Timmermans	37.37min.

Jeugdhoek.

De renner onderin de tekening wil zo snel mogelijk naar de finish. Hij kan de juiste weg niet vinden. Kun jij hem helpen?



vervolg pagina 2.

Technische commissie :	Albert Houwen	(jeugd)	73550.
	Martien van de Ven	(bestuur)	71597
	Cees Verkooijen	(rekreatie) (sen.)	72318

Trainers/Begeleiders:	Toon Aarts	rekr/sen.
	Ad van Heerebeek	jeugd.
	Albert Houwen	jeugd.
	Martien van Geenen	rekr.
	Antoine Menheere	sen.
	Ton van Liempt	rekr.
	Cees van de Schoot	rekr/sen.
	John Smetsers	jeugd-71905.
	Martien van de Ven	jeugd.
	Mario Wiercx	rekr.

Trainingen jeugd :	pupillen dinsdag en donderdag	17.30-18.30 uur.
	junioren ABCD meisjes di en do	19.00-20.00 uur.
	junioren ABCD jongens di en do	19.00-20.00 uur.
senioren :	dinsdag en donderdag	18.30-20.00 uur.
	verder volgens onderlinge afspraken.	
rekreanten :	woensdag	19.00-20.00 uur.
	zondag	09.30-10.30 uur.

Wedstrijdsecretarissen:	jeugd Ad van Heerebeek	73068
	senioren Joseph van den Bosch	75477

Lidmaatschap: Men kan zich opgeven bij de secretaris danwel bij de trainers. Men mag één maand gratis mee-trainen vooraleer men lid dient te worden. Het lidmaatschap dient bij vooruitbetaling per half of heel jaar te geschieden. Opzegging dient minimaal één maand voor afloop van het jaar bij de secretaris te geschieden.

Contributie :	senioren	per jaar	ƒ 100,00.
	junioren	per jaar	ƒ 80,00.
	pupillen	per jaar	ƒ 50,00.

Bij meerdere gezinsleden welke lid zijn gelden kortingen: informeer 'ns.

Clubblad: het clubblad verschijnt elke maand, mogelijk vóór de 5e v d maand. Het wordt bezorgd per gezin cq lid. In de maand augustus is er geen uitgave.

Bezorg(st)ers: Inge Aarts; Sandrine Hastenberg; Ingrid van Heerebeek en Joska Linmans.

vervolgWEDSTRIJDKALENDER:

zaterdag 2 juni: 10 E.M. Zundert, start 17.00 u wedstrijd en trimloop. inschrijven f 6,-- voor 26 mei.

zondag en maandag 3 en 4 juni; AV Weert, aanvang 10.30 uur Pupillen en CD wedstrijden, inschrijven voor 22 mei. Meerkampen.

maandag 4 juni: 10 EM en 25 km Eersel, 14.30 uur.

zaterdag 9 juni; GAC Gemert, 12.00 uur. Zuidelijke D spelen

dinsdag 12 juni; Gen. Miachaëlis Best. C junioren-instuif. driekamp, aanvang 18.30 u inschrijven voor 29 mei.

en verder; 20 juni Springbokken zelfde progr als 16 mei.

23 juni Open Eindhovense kampioenschappen CD jun.

8 juli idem voor Sen. en AB jun.

==========

WIST U:

-dat Martien (v d Ven) inmiddels zijn nieuwe huis heeft betreden met zijn echtgenote?!!!!
-dat nu het nestelen kan beginnen (of is het al zover!)
-dat Benno hopelijk nu uit het gips is! Sterkte!!!
-dat Cees nu vier weken rust heeft..het beste trainer.
-dat de training nu niet minder rustig is???
-dat hij nu vanaf de zijlijn intens meepraat???!!!!
-dat Joseph bijna derde was geworden in Goirle???...
-dat hij in de verkeerde groep zat!!!! .....pech!
-dat in Goirle blijde gezichten waren...hé Hermien!
-dat kwam volgens Hermien omdat het er BLOEDHEET was!
-dat Toon daar in Utrecht totaal geen last van had!!!
-dat dat zelfs Cees tot tevredenheid stemde!!!
-dat er tegenwoordig ook schorsingen voorkomen, hé Inge.....
-dat de trainersgroep bij de rekreatie snel kleiner wordt! .....is dit ook niet bij de jeugd??
-dat Cees (Verkooijen) een eigen landingsbaan heeft!!
-dat de eerste buizerd al geland is!!!! Pas op, Cees!

-dat de jeugd héél goed bezig is???Ga 'ns kijken!!!!

25 JAAR
VW DEALER

OFF. VOLKSWAGEN EN AUDI DEALER

AUTOMOBIELBEDRIJF
Louwers

Audi

De Stad 1A - Oirschot - Tel. 04997-71505