JAN. 92

ATLETIEK VERENIGING

AV Oirschot

Opgericht op 24 oktober 1985

Je eigen sport, je eigen bank

OIRSCHOT: Agnes van Kleefstraat 66
telefoon 72233

Rabobank
Meer bank voor je geld

KLEDINGBEURS 't SNUFFELTJE

Rijkesluisstraat 24, Oirschot
Tel. 04997-72685

Inbreng uitsluitend op afspraak.

't Snuffeltje

Openingstijden:
Maandag: 14.00-16.00 uur
Dinsdag: 10.00-12.00 uur
Donderdag: 10.00-12.00 uur en 14.00-16.00 uur
De 1ste en 3e zaterdag van de maand: 14.00-16.00 uur

SRV

"HET WORDT PRIMA WINKELEN IN DE STRAAT!"

SRV HENNIE v. RIJT
De Donk 17
5688 RT OIRSCHOT
Tel. 04997 - 75821

VERSPAANDONK
KLEDING
MODE
en
SPORT

RECHTERSTRAAT 25
BOXTEL
Tel. 04116 - 72784

MOLENSTRAAT 10
OIRSCHOT
Tel. 04997 - 72659

JAARGANG 6
CLUBBLAD 1
JANUARI 1992

inhoudsopgave:

1 inhoudsopgave
2 clubaangelegenheden
3 van de bestuurstafel
4 jarige + tip
5 wedstrijdkalender
6 blesure
7 blesure
8 uitslagen
9 kompetitie kempencupcross
10 klassering
11 uitslagen
12 uitslagen
13 kempische trimkopetitie
14 vervolg + jeugdverslag
15 clubaangelegenheden
16 jeugdpagina

wist u dat :

Zus en Mieke 800 oliebollen hebben gebakken wat waren ze weer lekker, dames van harte bedankt we niet moeten vergeten dat ook Joseph veel werk heeft verzet en zelfs 150 Belgen heeft binnengeloodst samen met een groep vrijwilligers de auwjoarscross gewldig doen verlopen ,mensen allemaal bedankt.

gelukkig nieuwjaar!!!

atie over clubaangelegenheden:

ur:

itter	: Martien van de Ven, Spoordonkseweg 39 Dirschot		04997-74528
voorzitter:	Addi Smetsers		74581
taris	: Antoine Benbeere, Den Heuvel 24	Dirschot	75750
penningmeester	: Joseph van den Bosch		75477
	: Cees van de Schoot		73276

renncommissie:

Joseph van den Bosch	75477
Afra Pronk	73266
Piet van de Sande	72161

renncommissie:

Marc Gerritsen	75512
Monique Bomen	73550
Albert Bomen	73550
Ingrid van Heerebeek	73068
Aaf Gerritsen	75512
Martien van Geenen	73281
Antoine Benbeere	75750

rijdcommissie:

Joseph van den Bosch	75477
René Gasens	72380
Addi Smetsers	74581
Piet van de Sande	72161

iatencommissie:

Piet van de Sande	72161
Rien Raymakers	75419
Sjaak Aarts	73603
Martien van de Ven	74528

iatie commissie:

Cees Verkoorjen	namens Rekreanten	72318
Martien van de Ven	namens Bestuur	74528
Albert Bomen	namens Junioren	73550

rijdsecretarissen:

en: Joseph van den Bosch	75477
en: Aaf Gerritsen	75512

iecommissie: Carry Luysterburg 72685

Cees Verkoorjen	72318
Mario Wierex	73871
Ton van de Sande	04245-1795
Toon Aarts	75019
Cees van de Schoot	73276
Ton van Lieopt	75398
Martien van Geenen	73281

n (club): Albert Bomen 73550

e personen kunt u benaderen voor uw informatie. Zie verder achterin.

Van het bestuur

De werkgroep "nieuwe accomodatie" is er in geslaagd de opdracht die ze had gekregen van de commissie "welzijn" n.l. wegstrepen om te komen tot het streefbedrag, uitgevoerd en advies uitgebracht aan B & W. Het ziet er naar uit dat de politiek geen bezwaren kan hebben tegen dit voorstel zodat er echt in het voorjaar begonnen kan worden met de aanleg. Tevens kunnen we melden dat we reeds een groot deel van verlichting hebben gekocht. 7 Lichtmasten van 10,50 meter hoog kunnen we t.z.t. plaatsen. Het belooft dus toch nog een goed 1992 te worden. Dat is ook de wens die het bestuur uitspreekt voor iedereen zowel op sportief als op alle ander gebied.

<u>Looptraining voor de pupillen.</u>
Omdat het echt gevaarlijk is op straat te trainen en vooral voor de pupillen hebben we besloten om de looptraining te gaan houden op woensdag middag van 15.30 tot 16.30 uur vanaf ons veld bij de kemmer. Dus niet meer op vrijdag avond. Eerste training woensdag 8 januari.

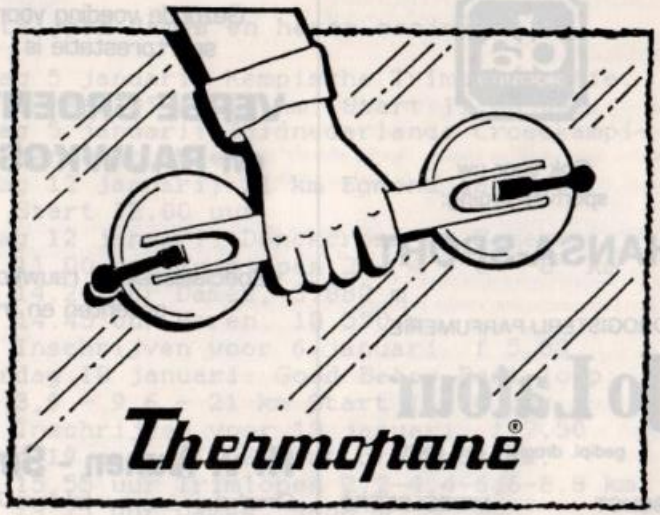
jarige van de maand januari zijn de volgende personen:

1-1 Rene van de Ven
3-1 Edwin van Geenen
3-1 Henny van Rijt
7-1 Judith Noyen
11-1 Ylie van Lijsdonk
14-1 Afra Pronk
16-1 Carry Luysterburg
17-1 Willie Veldhuizen
19-1 Gonny Kosterman
19-1 J.v.d. Burgt
26-1 Bram Heerkens

allemaal van harte gefeliciteerd en een fijne dag. veel gezondheid ,geluk en sportiviteit toegewenst.

TIPS

Koop hardloopspecifiifieke kleding.
Ook in hardloopkleding zijn tegwoordig veel nieuwe ontwikkelingen.
Er zijn hemden en onderbroeken gemaakt van stof die het zweetvocht niet vasthoud,maar doorgeeft aan de volgende laag:polypropyleen bijvoorbeeld. U wordt dus niet nat in deze kleding.Uw gewone t-shirt kunt u na afloop van de training uitwrin gen, de kleding van polypropyleen kan zelfs geen vocht opnemen.
Er zijn ook trainingspakken die deze eigenschap hebben: ze transporteren het vocht verder door naar buiten.Terwijl zo,n hardloopspecifiek trainingspak ook een heel bijzondere eigenschap extra heeft: de wind en regen zijn bijna niet in staat op door dat materiaal heen te gaan.Zodat het lichaam goed beschermd en droog blijft.
Wat de water-doorbaarheid van die trainingspakken betreft:waterafstotend van buiten naar binnen en transpiratiedamp-doorlatend van binnen naar buiten.



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

da DROGISTERIJ

Ook voor uw sportverzorging:

HANSA-SPORT

DROGISTERIJ-PARFUMERIE

Jo Latour

gedipl. drogist - ass. apoth.

OIRSCHOT MIDDELBEERS

Gezonde voeding voor sportprestatie is

VERSE GROENTE en RAUWKOST

Speciaalzaak in: rauwkost groenten en fruit

H. v. Nunen - Smits

Oirschot telefoon 72178

SCHOONHEIDSSALON EN NAGELSTUDIO

Chapeau Rouge

Nicky Beltz

Schoonheidsspecialiste
Electrisch ontharen
Visagiste
Manicure

Markt 17, 5688 AJ Oirschot
Telefoon 04997-72795

Flair

HAARSTUDIO

VRIJTHOF 7 - 5688 AE OIRSCHOT
TELEFOON: 04997 - 74586

Wedstrijden dames en heren senioren.

Zondag 5 januari; Kempische Trimcompetitie.
Eersel. 5 en 10 km. Start 11.00 uur.
Zondag 5 januari; Zuidnederlande Crosskampioenschap, Weert
Zondag 12 januari; 21 km Egmond aan Zee
Start 12.00 uur
Zondag 12 januari; Donckcross te Someren.
11.00 uur Trimlopen 2 - 4 - 6 - 8 km
14.20 uur Dames, 3.880 m
14.45 uur Heren, 10.550 m
Inschrijven voor 6 januari f 5,00
Zaterdag 18 januari; Goed Beter Best-loop.
3,9 - 9,6 - 21 km Start 11.00 uur
Inschrijven voor 13 januari f 7,50
Zondag 19 januari; Sprint cross Breda.
15.55 uur Trimlopen 2,2-4,4-6,6-8,8 km
13.25 uur Dames, 5800 m
14.00 uur Heren,veteranen 8 km
14.50 uur Heren, senioren 11,2 km
Inschrijven voor 12 januari f 5,00
Zaterdag 1 februari; Mid-wintermarathon
Apeldoorn.
18,6 - 27,7 - 42,195 km
Start 11.30, 12.00 uur
Zondag 2 februari; Kempische Trimcompetitie.
Reusel. 5,7-11,4 km Start 11.00 uur.

Uitslagen Grote Beek 16,4 km

Marte Vogels	1.06.48 uur
Hermien van Erp	8 km. 40.40 min
Karin veldhuizen	4 km. 24,15 min
Aaf Gerritsen	4 km. 24.15 min

KNAU
9-91 nr.10

BLESSUREBULLETIN ATLETIEK

FASCIITIS PLANTARIS

Een veel voorkomende klacht bij hardlopen is een stijve en pijnlijke plek onder de hiel. Dit is de plaats waar een sterke peesplaat, de fascia plantaris, onder de voet aanhecht. Als deze aanhechting geïrriteerd en ontstoken raakt, wordt de blessure "fasciitis plantaris" genoemd. Bij hardlopen treedt deze fasciitis vrijwel nooit plotseling op, maar nemen de klachten geleidelijk aan toe. Het is dan ook een typisch voorbeeld van een overbelastingsblessure.
In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van een stijf en/of zeurend pijngevoel (de ochtend) na een zware inspanning of als er met blote voeten op een harde ondergrond wordt gelopen. De aanhechting is vooral pijnlijk als erop gedrukt wordt (zie tekening).
Als er geen tegenmaatregelen worden genomen zullen ook pijnklachten optreden bij het begin van de inspanning. Deze klachten verdwijnen in het begin nog tijdens de warming-up, maar keren weer terug na afloop van de sportbeoefening. Als er toch doorgesport wordt, zullen de pijnklachten nog meer toenemen en zal hardlopen niet meer (goed) mogelijk zijn. Genezing van de blessure zal maanden gaan duren.

OORZAKEN VAN DEZE BLESSURE

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van een overbelastingsblessure, wat een fasciitis plantaris is. De peesplaat wordt maar matig doorbloed, waardoor het herstel na overbelasting slechts langzaam verloopt. Overbelasting wordt vooral in de hand gewerkt door:

- Niet (of onvoldoende) uitvoeren van een warming-up.
- Verkorte of stijve spieren. Dit treedt eerder op als de rekkingsoefeningen niet (of niet goed) uitgevoerd worden. Bij het voorkomen van deze blessure zijn met name de rekkingsoefeningen voor de kuitspieren van belang.
- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel hardlopen. Met name heuveltraining is berucht.
- Lopen op een harde ondergrond, zoals asfalt of beton.
- Dragen van schoenen die onvoldoende de schokken van de landing absorberen en/of qua ondersteuning niet aan de voetvorm zijn aangepast.
- Lichte standafwijkingen van de onderbenen of de voeten (b.v. holvoeten of juist knik-platvoeten).
- Een beenlengteverschil.
- Overgewicht; "te zwaar zijn".
- Niet of onvoldoende uitvoeren van een cooling-down.

HOE VOORKOM IK DEZE BLESSURE ?

1. Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval de volgende rekkingsoefeningen uit. Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze (niet verend!) waarop de rekkingsoefeningen uitgevoerd moeten worden. Bij het uitvoeren van de rekkingsoefeningen mag geen pijn optreden. Houd de rekkingsoefening zo'n 15-20 seconden vol en herhaal de oefening 2 tot 3 maal per been.

Th. Franken Erkend installateur

Pochelarij 15
5688 EG Oirschot
Tel. 04997-73357
Fax 04997-73870

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

KWALITARIA
STICHTING ERKENDE CAFETARIA'S

HEERLIJKE FRITES, SNACKS
en
VERS IJS

Cafetaria
HET
"SMULPUNT"
Maaltijdservice

De Korenaar 22 - Oirschot - Telefoon 75994

Meubelfabriek

Den Uitvanck 1
Tel. 04997-72409
POSTBUS 139
5688 ZJ OIRSCHOT

2. Zorg vooral voor een goede trainingsopbouw. Voer het tempo en de tijdsduur van de trainingen uiterst geleidelijk op. Wees voorzichtig met heuveltraining. Bij verandering van trainingsbelasting past de belastbaarheid van de pees zich slechts langzaam aan. Ook na een blessure of ziekte moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.
3. Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voet- en kuitspieren.
4. Loop zoveel mogelijk op zachte ondergrond (bos, gras).
5. Draag goed passende loopschoenen met een schokdempende zool en een stevige hielsteun. Als er (lichte) voetafwijkingen aanwezig zijn (b.v. knik-platvoeten) moet daar rekening mee gehouden worden bij de aanschaf van sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie wig aan te bevelen als de voeten te veel naar binnen wegzakken bij de voetafwikkeling. Een goede sportspeciaalzaak kan over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren.
   Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil speciale aanpassingen in of onder de loopschoen te laten maken. Dit moet dan wel door een orthopedisch schoenmaker op maat worden gemaakt.
6. Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en in ieder geval het uitvoeren van de beschreven rekkingsoefeningen.
7. Als er sprake is van een te hoog lichaamsvetpercentage, kan "afvallen" er zeker toe bijdrage dat deze overbelastingsblessure niet (zo snel) ontstaat.

WAT KAN IK DOEN ALS DEZE BLESSURE (TOCH) IS ONTSTAAN ?

1. Voer in ieder geval alle bovenstaande preventietips uit. Geef gehoor aan de "alarmsignalen" van het lichaam. Zorg ervoor dat beginnende klachten niet verergeren door tijdig de training te verminderen of te staken.
2. Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de pijnlijke plek dan direct na de training zo'n 15 tot 20 minuten met ijs. Dit kan b.v. door de hak op een coldpack of een plastic zak met kapotgeslagen ijsklontjes te laten rusten. Leg russen de hak en de ijszak b.v. een theedoek om een huidbeschadiging door bevriezing te voorkomen. Herhaal dit koelen 3-5 keer per dag. Ook als de blessure langer bestaat, blijft het nuttig de pijnlijke plek meerdere keren op de dag te koelen.
3. Voer meerdere malen per dag de beschreven rekkingsoefeningen uit.
4. Wanneer de bovenstaande maatregelen niet het gewenste effect opleveren, ga dan binnen twee tot vier weken naar de huisarts of (eventueel in overleg met deze) naar het Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.). Deze kan dan beoordelen of b.v. fysiotherapeutische behandeling voor jou zinvol is.

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie
Bondsbureau, Richterslaan 2, 3431 AK NIEUWEGEIN Tel. 03402 - 32420
Postadres: Postbus 567, 3430 AN NIEUWEGEIN

Bij het N.I.S.G.Z. is nadere informatie over de Sportmedische Adviescentra (S.M.A.'s) te verkrijgen (Tel. 08308 - 21984).
Bij het samenstellen van dit blessurebulletin werd gebruik gemaakt van de literatuurstudie van M.v.Drogenbroek.

Zondag 1 december Zandbergcross Deurne

Toon Aarts	7,2 km	27.18 min
Cees v.d. Schoot	7,2 km	29.33 min

Tweede Kerstdag Kangoeroeloop Vught

Marc Gerritsen	5 km	21.30 min
Mien Herijgers	5 km	36.30 min
Jo Vogels	5 km	36.30 min
Aaf Gerritsen	7,5 km	47.50 min
Henny v. Rijt	12 km	49.53 min
Annie d. Bresser	12 km	60.29 min
Josje Franken	12 km	60.29 min
Sjaak Herijgers	27 km	1.56.12 uur
Marte Vogels	27 km	1.58.08 uur
Cees v.d. Schoot	27 km	2.05 34 uur
Nol Veldhuizen	27 km	2.05.34 uur

Zondag 29 december Auwjoarscross Oirschot

Mien Herijgers	3 km	17.18 min
Gonny Kosterman	3 km	23.08 min
Mieke Aarts	5 km	28.24 min
Aaf Gerritsen	5 km	32.49 min
Jose v.d. Burgt	7 km	39.13 min
Jos Roefs	7 km	41.42 min
Jacqueline Aarts	7 km	46.08 min
Toon d. Croon	9 km	39.20 min
Sjaak Herijgers	9 km	40.04 min
Rinie Roefs	9 km	40.40 min
Nol Veldhuizen	9 km	41.08 min
Marte Vogels	9 km	42.27 min
Ad v. Boven	9 km	42.32 min
Henny v. Rijt	9 km	42.44 min
Mario Wiercx	9 km	44.58 min
Hans Heijmans	9 km	45.03 min
Jan Kemps	9 km	45.57 min
Rinie Rijnen	9 km	46.23 min
Carry Luisterburg	9 km	47.02 min
Henny Willems	9 km	47.58 min
Josje Franken	9 km	49.34 min
Jan v. Overbeek	9 km	51.55 min
Annie d. Bresser	9 km	53.08 min
Mia Heyms	9 km	53.31 min

Kompetitie Kempische krossen levensvatbaar ?

Op initiatief van onze voorzitter Martien van de Ven startte een ruim aantal jaren geleden de Kempische Krosskompetitie. Van de tien Kempische atletiekverenigingen nemen zes daaraan deel :

Eersel - Veldhoven - Reusel
Oirschot - Best - Valkenswaard

De deelname aan de Kempische krossen is al sinds jaren behoorlijk. De belangstelling voor deelname in kompetitieverband blijkt echter mager te zijn.

Belangrijkste oorzaken geringe deelname :

1) De puntentelling stimuleerde de kompetitie niet in den brede, maar was alleen aantrekkelijk voor de toplopers. De binnenkomenden 1 t/m 8 kregen extra punten, maar vanaf nummer 9 en hoger werd aan een ieder eenzelfde aantal punten toegekend. Met deze puntentelling was het echter doenlijk de kompetitiestand handmatig vast te stellen.

2) informatie over de kompetitiestand ontbrak of kwam veel te laat.

3) de zes voor de kompetitie meetellende krossen liggen ongelijk verspreid in het krossseizoen.

Veranderingen vanaf krossseizoen 1991/1992

Belangrijkste uitgangspunt voor het houden van een kompetitie is het bevorderen van deelname in de breedte. Ter stimulering is voor het volgende gezorgd:

1) Er is een puntentelling ingevoerd waarbij een ieder zich op zijn of haar niveau kan meten met anderen.

2) Op de wedstrijddag is niet alleen de wedstrijduitslag beschikbaar maar ook de bijgewerkte kompetitiestand. Organisatie en komputerprogramma's kwamen hierbij voor rekening van mij en Remi Timmermans

3) Propaganda voor de krosskompetitie vond plaats door aan het begin van het seizoen een krossboekje uit te geven met vermelding van alle wedstrijden die meetellen voor de kompetitie. Voor dit boekwerkje AV DES te Eersel gezorgd.

Klassering in kompetitie :

* Om mee doen moet vijf van de zes wedstrijden gelopen worden. Als alle zes wedstrijden gelopen worden dan telt de wedstrijd met het slechtste resultaat niet mee
* Het aantal punten is gelijk aan de volgorde van binnenkomst. De winnaar krijgt 1 punt, nummer 2 in de wedstrijd krijgt 2 punten, enzovoort. Hoe minder punten, hoe beter dus !
* Elke wedstrijdkategorie wordt apart bijgehouden. Indien in een wedstrijdcategorie teweinig deelnemers zijn dan vindt voor de eindklassering samenvoeging plaats met een andere kategorie(en).

Kompetitiestand na drie wedstrijden

De hierna verrmelde uitslagen zijn gebaseerd op de wedstrijdresultaten van drie wedstrijden; de E3-strandloop in Eersel en de krossen in Veldhoven en Reusel.
Iedereen die twee van de drie wedstrijden heeft gelopen is geklasseerd. Als alle drie de wedstrijden gelopen zijn dan telt het slechtste resultaat, de wedstrijd met het hoogste puntentotaal dus, niet mee.

Pupillen opgelet !

In het vorige klubblad hebben jullie kunnen lezen (als je tenminste je best hebt gedaan op school) dat de Jeugdkommissie ook voor de pupillen een kompetitiestand wil gaan bijhouden. Ik heb Martin van Geenen van de Jeugdkommissie gebeld en gezegd dat in de komputer ook voor pupillen de stand wordt bijgehouden van de crosskompetitie op dezelfde manier als voor de andere wedstrijdkategorieen. Hij was blij dat te horen en laat weten dat voor jullie daarom dezelfde puntentelling geldt als voor ieder ander die aan de Kempische Crosskompetitie meedoet.
Kijk maar gauw verderop voor de uitslag, hoe je ervoor staat. Daarin staat eerst vermeld hoeveelste je van de club bent en daarachter staat tussen haakjes hoeveelste je bent in de Kempische Crosskompetitie.

Peter van Loenen.

Odulphusstr. 7
5688 BA Oirschot
Tel. 04997-72222

Tevens gezellige zalen voor bruiloften, partijen, koffietafels en vergaderingen.

Wij lusten wel een kroontje bij Astrid en Toontje !!!

Sportcentrum De Kemmer

sporthal/binnen en buiten-tennis

✓ binnen- en buitentennis
✓ competities
✓ mogelijkheden toernooien voor uw bedrijf of club
✓ tennislessen

☎ 04997-72445

CAMPING Latour

☎ 04997 - 75625

5688 GP OIRSCHOT

OIRSCHOT

✓ Bloemendaal 7
✓ Verwarmd bosbad
✓ tennishal trim-/wandelbos
✓ gelegen in bosrijke omgeving

AKTIEF TOT RUST KOMEN

Beoordeling A.N.W.B.: * * * *

Uitslagen Krosskompetitie na 3 wedstrijden

Nr		1	2	3	Totaal	Kategorie
	PUPILLEN					
1	(7) Anne vd Ven	7	8	6	13	M Pup C
1	(2) Rudy v Belkom	1	3	7	4	J Pup C
2	(4) Rene vd Ven	2	5	3	5	
3	(5) Willem vd Ploeg	4	7	6	10	
4	(7) Rick v Rijt	7	9	0	16	
1	(10) Laura vd Heuvel	7	15	14	21	M Pup B
2	(13) Lieke Hems	13	18	0	31	
1	(11) Dies Heerkens	8	16	19	24	M Pup A
2	(12) Ingrid Timmerm	10	18	17	27	
3	(13) Judith Noyen	12	22	20	32	
1	(12) Sander Wiefcx	9	17	21	26	J Pup A
2	(19) Ruud Adriaans	21	23	31	44	
3	(20) Bram Heerkens	23	25	30	48	
4	(23) Berry v Belkom	22	32	37	54	
5	(25) Peter Hems	25	37	0	62	
6	(26) Michiel Tolner	0	34	36	70	
	JUNIOREN					
7	Marion Heyms	10	9	0	19	M Jun D
9	Maartje van Hout	12	10	0	22	
15	Karin Timmermans	16	19	26	35	
17	Elke vd Heuvel	18	23	0	41	
22	Neeltje Bevers	25	25	0	50	
7	Peter Scholten	8	0	7	15	J Jun D
22	Willem van Rijen	20	23	0	43	
35	Toon van Kollenburg	37	43	37	74	
5	Marc Gerritsen	7	4	12	11	J Jun B
17	Thijs vd Biggelaar	18	14	0	32	
	SENIOREN					
13	Addie Smetsers	15	20	46	35	Heren
24	Theo van Erp	32	28	67	60	
35	Ruud van Woensel	0	37	66	103	
	VETERANEN					
3	Joseph van den Bosch	4	4	16	8	H Vet 1
7	Cees van Rijen	8	9	23	17	
12	Jan Smits	16	15	0	31	
13	Toon Aarts	11	0	22	33	
15	Martien Verbruggen	19	22	34	41	
2	Marianne Kemps	2	2	0	4	D Vet 1
3	Nelleke van Beers	4	3	5	7	

Uitslagen Kempenkross GVAC Veldhoven 7 november 1991

8	Anne vd Ven	5:47	1100m M Pup C
3	Rudy van Belkom	5:20	1100m J Pup C
5	Rene vd Ven	5:24	
6	Corne Sterken	5:30	
7	Willem vd Ploeg	5:35	
9	Rick v Rijt	6:15	
15	Laura vd Heuvel	5:50	1100m M Pup B
18	Lieke Hems	6:13	
16	Dies Heerkens	5:25	1100m M Pup A
18	Ingrid Timmermans	5:40	
22	Judith Noyen	6:12	
17	Sander Wiefcx	4:55	1100m J Pup A
23	Ruud Adriaans	5:11	
25	Bram Heerkens	5:18	
32	Berry v Belkom	5:36	
34	Michiel Tolner	5:54	
35	Nino de Laat	5:55	
37	Peter Hems	5:57	
9	Marion Heyms	4:42	1100m M Jun D
10	Maartje van Hout	4:44	
19	Karin Timmermans	5:03	
23	Elke vd Heuvel	5:07	
25	Neeltje Bevers	5:09	
6	Peter Scholten	4:15	1100m J Jun D
23	Willem van Rijen	4:32	
31	Freek van Esch	4:40	
43	Toon van Kollenburg	4:52	
10	Edwin van Geenen	7:04	1500m J Jun C
4	Marc Gerritsen	10:55	2600m J Jun B
14	Thijs vd Biggelaar	11:32	
20	Addie Smetsers	30:28	7500m H Sen
28	Theo van Erp	32:01	
37	Ruud van Woensel	33:18	
4	Joseph vd Bosch	31:00	7500m H Vet 1
9	Cees van Rijen	32:12	
15	Jan Smits	33:14	
22	Martien Verbruggen	35:15	
2	Marianne Kemps	11:31	2600m D Vet 1
3	Nelleke van Beers	11:34	

Stoelen en tafels van

TEURLINCX & MEYERS
STERK IN ALLE STIJLEN

van moderne creatie tot klassieke gratie.

BIJ KONINKLIJKE BESCHIKKING
HOFLEVERANCIER

TEURLINCX
MEIJERS

OIRSCHOT

Rijkesluisstraat 52, Postbus 9
5688 ZG Oirschot Nederland
Tel. 04997-75555 Fax. 04997-72505

KEMPISCHE TRIMCOMPETITIE

PLAATS **VELDHOVEN** DATUM **1 DECEMBER 1991**

NAAM	TIJD	AFSTAND
FRANS ADRIAANS	32.25 min.	9 km.
LEO BEELEN	19.26 min.	4,5 km.
CISKA V. BEERS	43.54 min.	9 km.
NELLIE V. BEERS	39.20 min.	9 km.
ANNIE DE BRESSER	47.39 min.	9 km.
AD V. BOVEN	38.21 min.	9 km.
TOON DE CROON	38.52 min.	9 km.
THEO V. ERP	32.40 min.	9 km.
HERMIEN V. ERP	47.39 min.	9 km.
ADRIE GEERTS	43. - min.	9 km.
AAF GERRITSEN	27.25 min.	4,5 km.
GERARD DE GOEY	34.11 min.	9 km.
JAQUES HEREIJGERS	35.31 min.	9 km.
MIEN HEREIJGERS	47.39 min.	9 km.
CEES HEMS	45.30 min.	9 km.
JAN KEMPS	21.22 min.	4,5 km.
JOOST KEMPS	22.40 min.	4,5 km.
JEANNE KEMPS	24.18 min.	4,5 km.
GERARD V.D. KERKHOF	46.20 min.	9 km.
JEANNE DE KONING	24.23 min.	4,5 km.
TON V. LIEMPT	36.51 min.	9 km.
CARRY LUYSTERBURG	45.14 min.	9 km.
ANNIE NOUWENS	44.15 min.	9 km.
PIET NOUWENS	42.01 min.	9 km.
MARIUS HULTERMANS	46.16 min.	9 km.
JAN V. OVERBEEK	48.31 min.	9 km.
FRANS PIJNENBURG	36.51 min.	9 km.
HENNY V. RIJT	39.54 min.	9 km.
MARTIEN SMETSERS	40.16 min.	9 km.
LEO SMITS	40.32 min.	9 km.
KEES TIMMERMANS	46.25 min.	9 km.
KARIN VELDHUIZEN	27.25 min.	4,5 km.
MARTIEN VERBRUGGEN	36.51 min.	9 km.
JO VOGELS	27.23 min.	4,5 km.
MARIO WIERCX	41.35 min.	9 km.
HENNY WILLEMS	44.01 min.	9 km.

Vervolg **KEMPISCHE TRIMCOMPETITIE**

I.v.m. ver familiebezoek was het niet mogelijk voor mij om de uitslagen te noteren van de 4e loop van de KTC. Aaf Gerritsen en Hermien van Erp hebben deze taak van mij overgenomen. Hopelijk zijn ze goed door mij overgenomen. Nog bedankt Aaf en Hermien!
Een verslag van de 3e loop én de uitslagen heeft u moeten missen. Het was op 3 november j.l. in Eindhoven bijna noodweer. Het goot ongelooflijk. Bij de warming-up waren we al kledder. En voor de jury was het onmogelijk om tijdbriefjes af te geven. Enkelen hebben hun tijd nog doorgegeven maar het is moeilijk om daar achterheen te gaan. Jammer dus.
De volgende loop vindt plaats in het nieuwe jaar en wel op 5 januari in Eersel. Afstanden daar zijn 5 en 10 km.
U hoort er weer van.

Afra Pronk

de Pieten avond.

We kwamen in de gang en ze lieten ons niet binnen.We gingen ons in de gang al omkleden en een tijdje later mochten we naar de gymzaal. Nou daar waren dus die twee zwarte pieten.
Toen wij nog niet warm waren moesten de trainers rondjes lopen achteruit rennen,kruipen en achteruit kruipen.
Toen waren we nog niet warm en toen gingen we zelf warm worden.
Toen kregen we de echte pietentraining.
Dat was heel erg leuk,we moesten van alles doen. Met een touw zwieren naar de bank aan de overkant (daar middenin is dan de sloot!)als je dan dat verkeert doet dan....natte voeten! Verder was er nog een klimrek waar je door heen moest springen en zonder benen te gebruiken daar aan gaan hangen. Dan stond er nog een zwarte piet bij koppelrollen. Maar er was ook nog zo,n soort van boksprong,die avond was dus heel leuk. Toen we klaar waren met de pietentraining moesten we onze schoen zetten en daar kregen we een snoepzak in.Toen de pieten weg waren gingen we apenkooi doen.

BRAM.

Informatie over clubaangelegenheden:

Trainingstijden:

Winterperiode:

Pupillen zaal Lindelaan
dinsdag groep 1 van 18.00-19.00 uur
dinsdag groep 2 van 19.00-20.00 uur
Junioren zaal Lindelaan
october en maart 20.00-21.00 uur
november t/m februari 19.00-20.00 uur zaal de Kemmer
senioren en veteranen
november t/m februari 19.30-20.30 uur zaal de Kemmer
october t/m maart op donderdag buiten training van 18.30-20.00 uur vertrek vanaf Vullings
rekreanten
woensdag 19.00-20.00 uur vanaf het postkantoor
zondag 9.00-10.30 uur vanaf het atletiekveld

Trainers/begeleiders:

Toon Aarts	rekreanten en senioren	75819
Mark Gerritsen	junioren	75512
Albert Hamen	junioren en senioren	75590
John Smetsers	junioren	71905
Ton van de Sande	rekreanten	04243-1795
Antoine Meuleere	senioren	75750
Martien van de Ven	junioren	74528
Mario Wierex	rekreanten	73871
Ton van Limpt	rekreanten	75398
Cees Verkooijen	senioren en rekreanten	72318
Cees van de School	senioren en rekreanten	73276
Martien van Geenen	rekreanten	75281
Carry Luysterburg		72685

Pers en propaganda:
Pieter Matthijsse — Oude Bentseweg 5a — Oirschot — 72720

Lidmaatschap vereniging:
Men kan zich aanmelden als lid bij de secretaris dan wel bij de trainers, echter alleen door invulling van een aanmeldingsformulier. Men ontvangt altijd een bevestiging.
Contributie bij vooruitbetaling per jaar:
senioren f 100,- junioren f 80,- en pupillen f 50,-
Bij meerdere gezinsleden gelden kortingen, informeer eraar.

Clubblad: Verschijnt 11 keer per jaar, zo mogelijk vóór de 5e van de maand
In de maand augustus is er geen clubblad.

Redactie clubblad: Hermien van Erp 71901
Jan Franken 75957

Kopij clubblad: Vóór de 20e van iedere maand inleveren bij de redactieleden.

Bezorger(st)ers: Sjaak Hereijgers, , Niels Veneman, Edwin van Geenen
Ingrid van Heerebeek. Gonny Kostermans Rob en Paul Smits

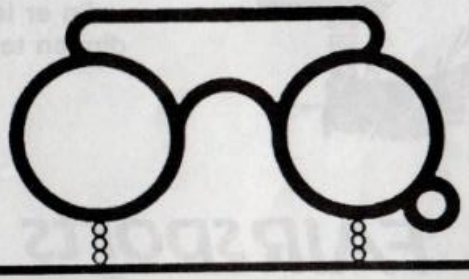
Socio-commissie: Gerian Haefs 75750
Doris van den Hart 74581
Geef aan de socio-commissie even door als u iets weet van: langdurig geblessureerden, zieken, mogevallen, geboorten, pubers, enz.

We waren aan het atletieken.het was heel leuk..
We deden trefbal dat was ook heel leuk.
we deden ook nog andere leuke spelletjes.
net toen we op wilde ruimen kwamen er twee zwarte pieten op hen fietsen de zaal binnen gereden.
ze strooiden nog niet.
want we moesten eerst nog een oefening doen van de zwarte pieten.
zo was de oefening:arme wijd,benen sprijd,heup op zij en de twist erbij.
toen iedereen dat gedaan had,ging een van de zwarte pieten snoep strooien,en op het allerlaatst kregen we allemaal een hand vol.

RENE.

1992 !!

BRILLEN - KONTAKTLENZEN
GRATIS OGENTEST



HUGO OTJENS OPTIEK

MARKT - OIRSCHOT
Tel. 04997 - 73770

SPORTIEF GEZIEN DE ALLERBESTE

Hebt u vragen
of wensen
loop rustig eens
binnen mensen!
Want voor een
soepele loop
zijn er leuke
dingen te koop.

FAIR sports

Rijkesluisstraat 17 - Oirschot
tegenover de Grote Stoel
Tel. 04997-73468/71297

Een optimale service

VAKKUNDIG ADVIES

Kwaliteits sport-artikelen

De kroon op 'n fijne wedstrijd

Oer Brabants gebrouwen

Met de service van Louwers bent u altijd beter uit want bij ons is iedere klant koning!

Audi

AUTOMOBIELBEDRIJF
Louwers
Audi
De Stad 1A - Oirschot
Telefoon 04997-71505