Sept. 91

ATLETIEK VERENIGING

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

Jaargang 5
clubblad 8
september 1991

INHOUDSOPGAVE:

1 inhoudsopgave
2 info clubaangelegenheden
3 van de redactietafel
4 nieuwe leden en onze jarige
5 van de bestuurstafel
6 vervolg bestuur + uitslag pupillen
7 info-bulletin van de marathon Eindhoven
8 wedstrijden dames-heren senioren
9 orienteringsloop tussen AVO en GM Best
10 de techniek van het hardlopen van Cees v.d.Schoot
11 vervolg looptechniek
12 clubkampioenschappen meerkamp 1991
13 vervolg clubkampioenschappen meerkamp
14 uitslagen orientatieloop van 7 juli 1991
15 vervolg uitslagen orientatieloop
+ uitslag diverse wedstijden
16 vervolg uitslagen + laatste bericht
17 opstandige darmen ingezonden stuk van T.A.
18 vervolg opstandige darmen
19 informatie over clubaangelegenheden
20 jeugdhoek + wist u dat !!!

NIET VERGETEN CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 22 SEPTEMBER

Informatie over clubaangelegenheden:

Bestuur:

Voorzitter	: Martien van de Ven, Spoordonkseweg 39	Oirschot	04997-74528
Vice-voorzitter:	Addi Smelsers		74581
Secretaris	: Antoine Menheere, Den Heuvel 24	Oirschot	75750
Penningmeester	: Joseph van den Bosch		75477
Lid	: Cees van de Schoot		73276

Seniorencommissie:

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

Juniorencommissie:

Marc Gerritsen	75512
Monique Houwen	73550
Albert Houwen	73550
Ad van Heerebeek	73068
Ingrid van Heerebeek	73068
Dirk van Rijen	72887
Martien van Geenen	73281
Antoine Menheere	75750

Wedstrijdcommissie:

Joseph van den Bosch	75477
René Gosens	72380
Addi Smelsers	74581
Piet van de Sande	72161

Materialencommissie:

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

Technische commissie:

Cees Verkooijen	namens Rekreanten	72318
Cees van de Schoot	namens Senioren	73276
Martien van de Ven	namens Bestuur	74528
Albert Houwen	namens Junioren	73550

Wedstrijdsecretarissen:

Senioren:	Joseph van den Bosch	75477
Junioren:	Ad van Heerebeek	73068

Rekreatiecommissie:

Cees Verkooijen	72318
Mario Wiercx	73071
Ton van de Sande	04243-1795
Toon Aarts	75019
Cees van de Schoot	73276
Ton van Liempt	75398
Martien van Geenen	73281

Records (club): Albert Houwen 73550

Al deze personen kunt u benaderen voor uw informatie. Zie verder achterin.

Van de redactietafel.

Terwijl de helft van de redactie nog van een welverdiende vacantie geniet, zit ik hier met m 'n bruin velletje te zwoegen en te zweten, o jeetje wat ben ik begonnen om dit werk op me te nemen, denk ik steeds.
Ja ik weet wel dat Martien me zal helpen als het moet, maar ja eens moet je er door denk ik dan maar weer.
Hopelijk zijn jullie niet in de veronderstelling dat het blad veel zal veranderen want zoals het tot nu toe ging was toch prima nietwaar?
Martien heel hartelijk dank voor al die jaren dat je bezig was voor dit blad.

Het bestuur heeft beloofddat ze elke maand een info zullen geven middels dit blad, wat de redactie natuurlijk van harte toejuicht.
Ook Albert is een trouwe maat met uitslagen en mededelingen , Cees van de Schoot blijft ook paraat.

Jeugd let op want de clubkampioenschappen zijn op 22 September en niet op 6 oct.
Zie het schrijven van Albert.

Een los vel is bijgevoegd voor opgave orientatieloop tussen AVO en GM.

Als er eens iemand een artikeltje heeft wat wel in ons blad zal passen van harte welkom.

Zo dat was het een en ander van de redactie de kop is eraf zogezegd tot de volgende keer dan maar.

Josje Franken.

Nieuwe leden

Jan Bruurs
Anneke van Beers
Yvonne van Grinsven
Erik Henk van Grinsven
Chris Donkers
Bram Heerkens
Theo van Erp
Gerard van Balkom
Mirella van Srtaten
Martijn van Straten

Allemaal van harte welkom bij ons steeds nog groeiende en bloeiende club.

En dan onze jarige in de Maand september.

02 Janneke Tidic Fadjil
10 Marte Vogels
17 Els van den Heuvel
18 Mieke aarts
18 Henny Willems
20 Marianne Kemps

Van harte proficiat met jullie verjaardag en een een heel fijn feest toegewenst van ons allemaal.

VAN DE BESTUURSTAFEL.

Ondanks het feit dat het vakantietijd was, heeft het bestuur toch verslagen mogen ontvangen van de vergaderingen van de diverse commissies. Van de jeugd-comm. vernamen wij dat Aaf Gerritsen bereid is om het wedstrijdsecretariaat voor de jeugd op zich te nemen. Wij zijn uiteraard blij dat deze vacature nu ook is ingevuld.
Via de technische commissie hebben wij o.a. de wensen voor de zaalhuur voor de komende winter ontvangen. Thans is in ieder geval zeker dat wij voor de komende winter de beschikking hebben; voor de periode november t/m februari op dinsdag/avond 1/3 zaal van 19.00-20.00 uur en op dinsdag/avond 1/3 zaal van 19.00-20.30 uur, bij de Kemmer. Via de gemeente zijn wij nog in onderhandeling om voor de pupillen voor de maanden Oktober t/m Maart en voor de junioren en senioren voor de maanden Oktober en Maart zaalruimte b.v. in de Lindelaan ter beschikking te krijgen.
De wedstrijdcommissie ziet terug op een zeer geslaagde wedstrijd in het centrum op 8 Juni j.l. Zij danken iedereen voor hun grote inzet. Ook financieel was de wedstrijd een succes.
De ad hoc commissie welke samen met de gemeente de nieuwe accommodatie moet trachten te realiseren heeft van de gemeente de laatste tijd niets meer vernomen. Wij als bestuur vrezen dat de door de burgemeester beloofde opening op 4 april 1992 niet gehaald zal worden.
Het voltallige bestuur heeft eind april van het CDA, die toch in de raad over een absolute meerderheid beschikt, bij monde

van de heer Fr. Rijnenburg de toezegging gekregen dat er zeker dit jaar begonnen zou worden met de werkzaamheden, immers de benodigde gelden zijn al enkele jaren ter beschikking. Wij zijn zeer benieuwd hoe werkelijk in Oirschot de politieke krachtverhoudingen liggen. (Burgemeester, Burgemeester en/of ambtenaren, of de meerderheid van de gemeenteraad) Het CDA heeft ons de worst voor-gehouden van de nieuwe accommodatie, misschien kunnen onze leden raadsleden (Afra en Jan) hierin bijten.

De nieuwe redaktie van het clubblad, bestaande uit Hermien en Josje wensen wij veel succes met deze moeilijke taak.

Het bestuur.

UITSLAGEN PUPILLEN MEERKAMP TE BEST 13 juli 91

Jongens pup C	40 m	Ver	Balw.
Staf Tra	9.7 sec	2.29m PR	13.18m PR/CR
Jongens pup A	**60 m**	**Hoog**	**Kogel**
Peter Scholten	9.5secPR/CR	1.05m	7.42m
Paul Smits	9.9secPR	1.00m	5.57m PR
Toon v. Kollenburg	10.6secPR	1.00m	4.21m PR
Meisjes Pup A	**60 m**	**Hoog**	**Kogel**
Ingrid Timmermans	11.4sec PR	0.90m	4.87m PR

INFO-BULLETIN (4) van de MARATHON EINDHOVEN

De eerste vraag van een "Marathon-prijsvraag" zou kunnen zijn: Hoeveel medewerkers/sters zijn er op zondag 13 oktober bij de *MARATHON EINDHOVEN* in aktie?
U kunt kiezen uit een van de volgende antwoorden:
300 - 400 - meer dan 500.
Het juiste antwoord is meer dan zeshonderd !
Ze zijn op marathondag overal te vinden. Sommigen heel nadrukkelijk in beeld (de man in de open auto) of te horen (de microfonisten), maar de meesten "ergens" en onzichtbaar. En het takenpakket verschilt even zo vele keren. Soms een leuke baan, maar velen ook met een minder dankbare taak. Maar alle radertjes zijn voor de organisatie en dus voor de lopers en loopsters van vitaal belang. Ze (de medewerkers/sters) komen vooral van de Kempische atletiekverenigingen: Asterix, AVR'69, AVV, AVO, DES, GM, GVAC, Logo, Olympia, PSV, Springbokken. Een hechte club, en dat zie je in de marathon terug. Voor zover mogelijk heeft iedere club een "eigen" taak: verzorgingspost, bewaking, jury. Nieuw dit jaar is Logo: de Geldroppenaren nemen de 1/8 marathon voor hun rekening.
De organisatie hoopt, dat alle mensen die weer meehelpen, dat vooral met veel plezier zullen doen.

15 SEPTEMBER NADERT !
Een belangrijke datum: dan sluit de vóór-inschrijving. Voor de hele marathon kan er niet worden ingeschreven. Voor de halve (en 1/8) marathon kan dat wel. Maar verstandig is het niet. Je betaalt dan onnodig meer, en voor de wedstrijdatleten geldt bovendien, dat je dan als recreant in de uitslag komt.

11 SEPTEMBER: *INFORMATIE AVOND*
In Gemeenschapshuis De Uitwijk in Eindhoven wordt uitleg gegeven over veel nuttige zaken: de training in de laatste vijf weken, voeding, gezondheid, enz. De info-avond is gratis (met kop koffie); het adres is hoek Gen.Montgomerylaan/Gen.Pattonlaan.
Aanvang: 20.00 uur.
En: maak gebruik van de mogelijkheid om op die avond nog in te schrijven; het inschrijfburo is er!

29 SEPTEMBER: *ONTBIJTLOOP*
Twee weken voor marathondag wordt dit jaar de ontbijtloop gehouden. Geen wedstrijd, maar wel om al voeling te krijgen met het asfalt. Het parcours is grotendeels hetzelfde als vorig jaar. De start is om 9.00 uur 's morgens op het Stratumseind bij café de Mol/le Squale. Deelname is gratis en er is koffie met een broodje beschikbaar.

De ontbijtloop is met een week vervroegd, omdat een week later in Helmond de 15 km. wordt gehouden (incl. veteranenkampioenschap) en dat is een mooie gelegenheid voor een laatste test.

13 OKTOBER : *MARATHONDAG*
Er zullen er weer velen zijn:
1500 op de hele, 3500 op de halve en 750 op de 1/8 marathon. Tenminste tien nationaliteiten, een aantal sterke toppers (misschien John Vermeule), en radio en TV.
In het sportprogramma MATCH van *RTL4* zal op zondagmiddag tussen 17.00 en 17.30 uur een uitgebreide samenvatting te zien zijn.

De starttijden: 10.30 1/8 marathon
10.45 1/2 marathon
12.30 1/1 marathon
Startnummers kunnen zaterdagmiddag en zondagmorgen worden afgehaald in het Philips Stadion (PSV).
Iedereen heel veel succes gewenst.

- - - - -

Wedstrijden dames en heren senioren.

Zondag 1 september. Kempische trimcompetitie
Best 3 km of 5.9 km start 11.00 uur

Woensdag 3 september. baanwedstrijden
o.a. 200 - 1500 - 5000m start 19.00 uur

Zaterdag 7 september. 10 km en 21.1 km
Kasteren start van beide om 13.00 uur

Zondag 8 september. Zuid-Nederlands kampioenschap halve Marathon in Deurne en 10 km
Centrumloop start 10 km 11.00 uur
start 21.1 km 13.00 uur
Inschrijven voor 2 september f 6,00 en f 10,00

Zondag 15 september. veteranen competitie
Ettenleur start 13.00 uur
Zondag 15 september. Hilvarenbeek
10 km. 21,2 km en 42,195 km
start 11.30 uur alle afstanden

Zondag 22 september. Clubkampioenschappen.
Zondag 22 september. Airbornloop Eindhoven
start van 3, 6, 9 en 12 km om 11.00 uur
start 15 km om 12.30 uur
Zondag 22 september. Oisterwijk
7, 14 en 21.1 km. start 13.00 uur

Zaterdag 28 september. Hart v Brabantloop

Zondag 29 september. Moergestel 10 km
Zondag 29 september. 10 Engelse Mijl
Start 14.00 uur Inschrijven voor 21 september f 6,00
Zondag 29 september. St Michielsgestel
5,2 - 10,5 - 21.1 km Start 13.30 uur
Inschrijven voor 21 september f 6.00

Zondag 6 oktober. Nederlands Kampioenschap op de weg voor veteranen
15 km voor mannen en 10 km voor vrouwen
Zondag 6 oktober, Singelloop Breda
21,1 km start 14.00 uur
Inschrijven voor 29 september f 10.00

Orienteringsloop tussen AVO en GM Best

Op zaterdag 28 september 1991 organiseer ik, samen met initiatiefnemer Gerrit v.d. Wetering van GM een wedstrijd tussen Best en Oirschot op de Oirschotse heide. Ik hoop dat iedereen die in Juli heeft meegedaan ook nu weer van de partij zal zijn.

Er kan gestart worden op 3 verschillende afstanden nl: 6 km, 4,5 km en 3 km.
Je mag zelf kiezen welke afstand je loopt en je mag ook zelf weten of je alleen loopt of met tweeen.

Er zullen voor elke categorie prijzen terbeschikking worden gestel en er zal een puntensysteem komen, om erachter te komen welke atletiekvereniging de winnaar zal zijn.
Verdere gegevens:-1e start te 10.00 uur
-plaats, Eindhovensedijk, richting legerplaats, ongeveer 1km voor de legerplaats rechts, volg de borden "AVOirschot"
-kosten: ƒ 2,50 per persoon.

Doe je mee, vul dan het inschrijfformulier in en lever dit voor 19 september 1991 in bij ondergetekende.

Ik hoop weer velen van jullie te mogen begroeten, zodat we misschien wel van GM kunnen winnen, wij hebben per slot van rekening al ervaring.

Albert

De techniek van het hardlopen.

Energie en de consequenties voor de praktijk.
voor a en b zie vorige Spike.
c) in de sprint kun je soms prachtig de overgang zien van het duwen (in de versnellingsfase) naar het trekken (als je op volle snelheid bent). Het meest frappante voorbeeld vind ik Florence Griffith. Het is net of die na 40 - 60 meter overgaat op een turbo. In de AW nr 15 van 18-10-1988, waarin het verslag van de OS in Seoel is opgenomen, staat een soort beeldserie van haar. Die geeft goed weer, dat lopen geen duw- maar een trekbeweging is. Overingens: ik denk dat veel mensen, als ze niet wisten wie daar te zien is, zouden zeggen dat daar iemand met een zeer gebrekkige loopstijl getoond wordt.
d) het betekent, dat je bij de sprinttraining goed onderscheid moet maken tussen die twee fases: de techniek in de ene fase is heel anders dan in de andere. Wat mij verder opvalt is, dat de alactische training biochemisch vaak wel goed uitgevoerd wordt (vergroten van de fosfaatpool door bijvoorbeeld 6x60 meter max.) Maar dat het in technisch opzicht alleen maar om versnellingsfasetraining gaat. En voor de 200-400 meter loper is dat niet of nauwelijks interessant. De alactische training van een 200-400 meter loper (trouwens ook voor de 800 meter loper is het belangrijk) zal dan m.i. anders moeten zijn. Veel meer in de richting van vliegende 40 meters of iets dergelijks.
e) goed lopen begint vanuit het bekken en de buikspieren. De buikspieren zorgen ervoor, dat het bekken naar achteren gekanteld wordt, d.w.z. dat je rug niet hol is. Daardoor wordt de knieheffing makkelijker, kun je meer kaatsend lopen, heb je niet zo'n na-afzet, enz. Het heeft niets te maken met de kracht van de buikspieren. Er zijn lopers/loopsters, die zeer sterke buikspieren hebben en toch met een holle rug lopen.

Vervolg looptechniek.

Wil je zonder holle rug lopen, dan moet je wel sterke buikspieren hebben, maar andersom gaat niet op. Het is een kwestie van techniek: start elke trainingsloop met rechtop staan, bekken naar achteren kantelen (buikspieren voelen) en dan gaan lopen. Opvallend is, hoe dicht dit staat bij een aantal in Nederland veel gebruikte houdingstherapieen.
f) de 'braking-distance'. Als de voet zich bij het landen voor het lichaamszwaartepunt bevindt, kun je niet afzetten. Dat kun je immers alleen maar, indien de voet zich achter dat zwaartepunt bevindt. Als je kracht uitoefent als de voet zich nog voor dat zwaartepunt bevindt, zal dat een remmende werking hebben. Vandaar dan ook dat men de afstand die de voet bij het landen voor dat zwaartepunt is, wel aanduidt als de 'braking-distance'. De remafstand. Je kunt je afvragen of dat wel juist is. Uit het voorgaande is duidelijk geworden, dat lopen veel meer een trekbeweging is dan een duwbeweging. En als je die trekbeweging goed beheerst, is er geen sprake van een remfase, maar begint direkt na het landen de trekaktie. M.a.w.: ik vraag mij af, of je wel van een remfase mag spreken. Kijk bijvoorbeeld eens naar de aanloop van een verspringer: die traint er zelfs op. Voorwaarde is wel, dat je voor het landen de voorvoet\tenen goed optrekt.
g) landen op de tenen, op de bal van de voet of op de hiel? Het optrekken van de tenen/voorvoet is het (op een na) belangrijkste wat je vlak voor het landen moet doen. Of je daarna op de tenen, of op de bal van de voet, of op de hiel landt, lijkt mij dan niet zo belangrijk meer. Het kan in alle gevallen een kaatsende beweging zijn.

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP 1991

Het is weer zo ver, op 22 september zijn onze klubkampioenschappen meerkamp.
Inhoudelijk zal het er weer uitzien als voorgaande jaren, met een uitzondering:

Dit jaar willen we de ouders van onze jeugdleden gelegenheid bieden om ook mee te doen in een aparte categorie "ouders", met natuurlijk ook een 1e, 2e en 3e prijs voor heren en dames.

Wij denken dat dit een mooie gelegenheid is voor de ouders om de atletiek eens wat van dichterbij te bekijken.
Is meedoen niets voor U, dan kunt U zich nog altijd aanmelden als jurylid of helper.

De onderdelen die gedaan oeten worden zijn:

75 m	: voor alle categorieën
hoogspringen	: voor alle categorieën
verspringen	: voor alle categorieën
balwerpen	: voor pup B en C
speerwerpen	: voor pup A, jun, sen, vet, ouders
600 m	: voor pup en meisjes B,C en D
800 m	: voor jongens B,C en D
1000 m	: voor jongens A, sen, vet, ouders

De groepen waarin het pragramma zal worden afgewerkt zijn de volgende:

groep 1 : pupillen
groep 2 : junioren
groep 3 : senioren en veteranen
groep 4 : ouders

(indien er weinig ouders deelnemen zullen deze met groep 3 meedoen)

Vervolg clubkampioenschappen meerkamp

Het programma zal er als volgt uitzien:

10.30 uur : opbouw gereed
tot 10.30 uur : melden en inschrijven bij wedstrijdsecr.
10.45 uur : juryvergadering

	75 m	hoog	ver	speer/bal	1000/800 600 m
11.00 - 12.00	: gp 3	gp 4	gp 1	gp 2	
12.00 - 13.00	: gp 1	gp 2	gp 3	gp 4	
13.00 - 14.00	: gp 2	gp 1	gp 4	gp 3	
14.00 - 15.00	: gp 4	gp 3	gp 2	gp 1	
15.00	:				gp 1
15.15	:				gp 2
15.30	:				gp 4
15.45	:				gp 3

Wijziging in groepsamenstelling en programma is mogelijk i.v.m. het aantal inschrijvingen op die dag.

Ouder die mee willen doen of willen jureren, graag even contact opnemen met Albert Houwen, de Wieg 8, tel 73550.

Ook leden die willen jureren graag even bij mij melden, er zijn 12 juryleden nodig.

Kinderen die al wel mee trainen, maar nog geen lid zijn mogen natuurlijk ook meedoen, doch kunnen niet in de prijzen vallen en dus nog geen clubkampioen worden.

Ik hoop iedereen weer op deze dag te mogen ontmoeten, zodat we er weer een gezellige en sportieve bijeenkomst van kunnen maken.

Namens TC, Albert

P.S. mogelijkheidom te trainen, elke di en do van 18.30 tot 19.45 uur

UITSLAGEN ORIENTERINGSLOOP VAN 7 juli 1991

Senioren wedstrijd

Ger Heeskens	(BM)	53.10 min
Aaldrik Jansen	(BM)	57.58 min
1. Martien v.d. Ven		1.04.35 uur
2. Kees v.d. Schoot		1.06.54 uur
3. Antoine Menheere		1.15.40 uur
4. Mario Wiercx		1.34.35 uur
Gerrit v.d. Wetering	(BM)	2.11.50 uur

Junioren

1. Niels Venneman / Marc Gerritsen	1.02.30 uur
2. Rene en Harry v.d. Ven	1.02.55 uur
3. Stafke en Jos Tra	1.05.59 uur
4. Toon v. Kollenburg / Karin Timmermans	1.22.48 uur
5. Eveline Schuurmans / Nancy Deenen	1.34.50 uur
6. Rogier v. Loenen	1.41.17 uur
7. Benno Schuurmans / Edwin v. Geenen	1.43.36 uur
8. Ingrid v.Heerebeek/Nienke Rozen en Willem v. Rijen	1.47.30 uur

Recreanten

1. Henny v. Rijt / Kees Hems	44.45 min
2. Kees Verkooijen / Hans Heijmans	49.26 min
3. Sjaak en Mieke Aarts	50.15 min
4. Kerkhof / v. Overbeek	51.12 min
5. Dion Smetsers / Marian Neggers	53.15 min
6. Cisca v. Beers / Josje Franken	55.27 min
7. Marte en Joke Vogels	1.06.23 uur
8. Verspaandonk / v. Kollenburg	1.10.35 uur
9. Annie Bressers/Toon de Croon en Martien Verbruggen	1.11.30 uur
10. Afra Pronk/Jose vd Burgt/Thije/Ronny	1.14.05 uur
11. Pijnenburg / Smits	1.18.40 uur
12. Toon en Jacqueline Aarts	1.20.38 uur

vervolg uitslagen orrenteren

13. Marianne Kemps / Nelly v. Beers	1.22.04 uur
14. Hermine v. Erp / Carry Luijsterburg	1.40.00 uur
15. Gonny Kostermans / Annie Bressers	1.49.30 uur

Volgens de deelnemers was deze 4e orienteringsloop, voor de leden van AVO en de recreanten, wederom een succes. Niet alleen het weer was goed, maar ook de deelnemers, er was niemand die ook maar een post had gemist, een compliment waard.

Uitslagen van diverse wedstrijden

14 juni Hooge Mierden 10 km. trimloop

Joseph v.d. Bosch	33.50 m.
Piet v.d. Sande	41.25 m.

15 juni Hilvarenbeek 10 km wedstrijd

Addie Smetsers	36.28 m.
Toon de Kroon	41.55 m.

16 juni St.Oedenrode 10 km. trimloop

Marte Vogels	42.36 m.
Piet v.d.Sande	44.22 m.
Hermine van Erp	51.17 m.
halve marathon	
Joseph v.d.Bosch	1.16.09 m.
Rien Schuurmans	1.22.17 m.

22 juni Reusel 10 E.M. wedstrijd en trimloop

Addie Smetsers	56.51 m.
Antoine Menheere	1.03.47 m.
Sjaak Herijgers	1.05.38 m.
Cees v.d.Schoot	1.09.19 m.
Marte Vogels	1.12.11 m.
Piet v.d.Sande	1.10.17 m.
Nelleke v.Beers	1.09.06 m.

29 juni Dortrecht hele marathon

Rien Schuurmans 3.07.44 m.

11 juli Valkenswaard 1500 mtr. baanwedstrijd

Martien v.d. Ven 4.42.5 m.

18 augustus Breda 200 mtr.

Albert Houwen 26,5 sec. /c.r. vet.1

Zondag 18 augustus Best 15 km

Pieter Matthijsse	56.12 min	
Toon Aarts	58.08 min	
Sjaak Hereijgers	61.30 min	
Rinie Roefs	61.58 min	
Marte Vogels	64.24 min	
Cees v.d. Schoot	65.31 min	
Nol Veldhuizen	65.31 min	P.R.
Nellie v. Beers	67.30 min	

Zondag 25 augustus Diessen
10 km

Pieter Matthijsse	34.48 min	P.R.
Toon Aarts	37.56 min	

Halve Marathon

Addie Smetsers	1.15.21 u
Joseph v.d. Bosch	1.17.30 u

laatste bericht:

in verband met te veel inschrijvingen kan helaas dit jaar niet meegedaan worden met de HART VAN BRABANTLOOP

Opstandige darmen.

Vaak wordt er ietwat besmuikt over het onderwerp gesproken en geschreven, toch heeft het menig vedette voor onoverkomelijke problemen geplaats. Maar ook de 'gewone'duursporter weet dikwijls niet waar die frequente optredende drang in de darmen vandaan komt. Envooral niet wat er tegen te beginnen valt. Het blijkt vooral een kwestie van goede voeding te zijn. De termen die ervoor bestaan, zijn stuk voor stuk van een bijna stuitende taalarmoede: 'Uit de broek gaan', Een ei leggen', 'n hoopje bol maken' en wat dies meer zij. Toch is het een alledaagse bezighied en liefst 26% van alle lopers heeft blijkens recente Amerikaanse onderzoeken tijdens het sporten aandrang om de darmen te ledigen. Daarnaast heeft 27% van de lopers tijdens het lange duurwerk en in midere mate tijdens de inter-valtraining, darmkrampen, misselijkhiet en zelfs diarrhea. Vrouwen hebben in het algemeen meer last van darmkrampen en misselijkhied dan mannen. Gelukkig wordt er in de medische wereld steeds meer duidelijk over deze problematiek. Zoals zo vaak, is ook hier de invloed van de voeding kennelijk de grote scherprechter. Vooral het drinken van sterk geconcentreerde suikerhoudende hypotone dranken en het eten van voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezelstoffen zijn dikwijls de rechtstreekse oorzaken van het ontstaan van darm-en maagklachten. Datzelfde kan gezegd worden van het drinken van-teveel-melk vlak voor het sporten. Het is bekend dat van de in melk aanwezige lactose(melksuiker), een laxerende werking uitgaat waarbij eveneens niet vergeten moet worden dat 21% van de bevolking lactoseintolerant is, waardoor krampen en diarrhea in hevige matekunnen optreden. Tijdens het sporten vermindert de toevoer van het bloed naar de darmen. Daardoor blijven de voedingsresten langer in de 'spijsverteringsdarmen' en de altijd aanwezige bacterië hebben dan ook langer de tijd te fermenteren, waardoor eveneens veel meer darmgassen geproduceerd worden. Vele, zo niet alle atleten, weten precies wat hiermee bedoeld wordten

tijdens het lopen is het al dan niet vrijwillig ontsnappen van de meest vreemdsoortige geluiden vanuit tussen de billen dan ook niet 'van de lucht'.

VEZELARM

Alhoewel goede voeding rijk moet zijn aan vezelstoffen is het derhalve toch raadzaam om een dag voor de wedstrijd en op de wedstrijddag voeding te nuttigen die vezelarm is.Daar tegenover staat evenwel dat het eten van vet-en eiwitrijke voeding eveneens darm-en maagklachten kan veroorzaken.Deze laatste klachten zijn echter anders van aard:n.l.de aandrang tot braken en soms ook pijn in het middenrif.Vetrijke voeding vertraagt n.l.de mate waarin de maag de voeding doorgeeft aan de dunne darmen, vanwaar het lichaam de voedingstoffen distribueert in het lichaam.Ideaal is dus dat de voeding snel de maag verlaat,zodat er ook minder kans is op het ontstaan van het bekende maagzuur.Datzelfde geldt overigens voor de in de voeding aanwezig eiwit.Het is dan ook zeer verstandig om niet al teveel dierlijke eiwitten te consumeren omdat deze eiwitten meestal gekoppeld zijn aan hoge vetconcentraties;b.v.in gehakt en kaas,waar maar liefst 70% van de calorieën uit vet afkomstig zijn.GoedSLECHT dus voor optimale sportprestaties.Dat is dan ook precies de reden dat sporters in de wedstrijdvoorbereiding en zware trainsessies ertoe overgaan speciaal geprepareerde vloeibare voeding te gebruiken.Deze produkten worden door bepaalde fabriekanten kant en klaar geproduceerd.Deze produkten zijn samengesteld pp basis van een uitgebalanceerde verhouding van licht verteerbare eiwitten,carbohydraten,vitaminen en mineralen.Maar er zijn natuurlijk ook goedkopere alternatieven zoals magere kwark, boterhammen met zoet beleg,vers gestoomde groenten,gemarineerde kip en isotone dranken waarin dus niet meer dan 10% suiker is verwerk.Ook daarmee verdwijnen de maag-en darmklachten meestal snel.

'Runners'Nr.2 jaargang 9 Een flinke wind kan heel ontspannend zijn!!! T.A.

Informatie over clubaangelegenheden:

Trainingstijden: Zomerperiode.

Pupillen	dinsdag en donderdag van 18.00 uur tot 19.15 uur.	
Junioren	dinsdag en donderdag van 19.15 uur tot 20.30 uur.	
Senioren	dinsdag en donderdag van 18.30 uur tot 20.00 uur.	
	(technische nummers van 18.30 tot 19.00 uur)	
Rekreanten	woensdag vanaf	19.00 uur
	zondag vanaf	09.30 uur.

Voor overige, onderlinge trainingsbijeenkomsten vraag uw trainer.

Trainers/begeleiders:

Toon Aarts	rekreanten en senioren	75019
Ad van Heerebeek	junioren	73068
Albert Houwen	junioren en senioren	73550
John Smetsers	junioren	71905
Ton van de Sande	rekreanten	04243-1795
Antoine Menheere	senioren	75750
Martien van de Ven	junioren	74528
Mario Wiercx	rekreanten	73871
Ton van Liempt	rekreanten	75398
Cees Verkooijen	senioren en rekreanten	72318
Cees van de Schoot	senioren en rekreanten	73276
Martien van Geenen	rekreanten	73281

Pers en propaganda: Pieter Molthijsse Oude Bestseweg 5a Oirschot 72728

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

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 71900

Jos Franken 73357

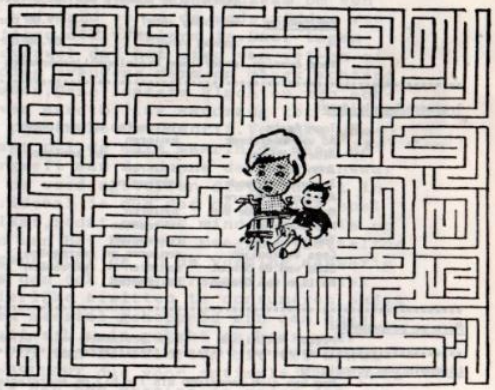
Kopij clubblad: Vóór de 20e van iedere maand inleveren bij de redactieleden.

Bezorger(sters): Sjaak Hereijgers, Joska Linmans, Niels Venneman, Edwin van Geenen
Ingrid van Heerebeek.

Socio-commissie: Gerian Hoefs 75750
Doris van den Ekart 74581
Geef aan de socio-commissie even door als u iets weet van: langdurig geblesseerden, zieken, ongevallen, geboorten, jubilea, enz.

Een lastige doolhof

Yvonne is helemaal alleen in het bos gaan wandelen. Het wordt al donker en het arme kind kan de weg niet meer vinden.
Overal kijkt het meisje of ze ook een politieagent ziet, die haar kan helpen. Maar in het bos kom je nu eenmaal niet zo vaak een politieagent tegen.
Wil jij Yvonne helpen? Hoe kan ze uit dit grote bos komen?



Raadsel

Wat is het toppunt van sex in de veehouderij?
Dat is een jonge stier, die oude koeien uit de sloot haalt.

WIST U DAT !!!

We de hart van brabantloop moeten laten lopen

dat Nelleke een brutto /netto uitslaglijstje in het bos heeft achtergelaten

dat het een warme zomer is geweest en nog is , maar de vacanties er nu toch wel opzitten.

Dat de marathon van Eindhoven er aan komt.

De kroon op 'n fijne wedstrijd

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

Audi VW

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