JAN. 93

ATLETIEK VERENIGING

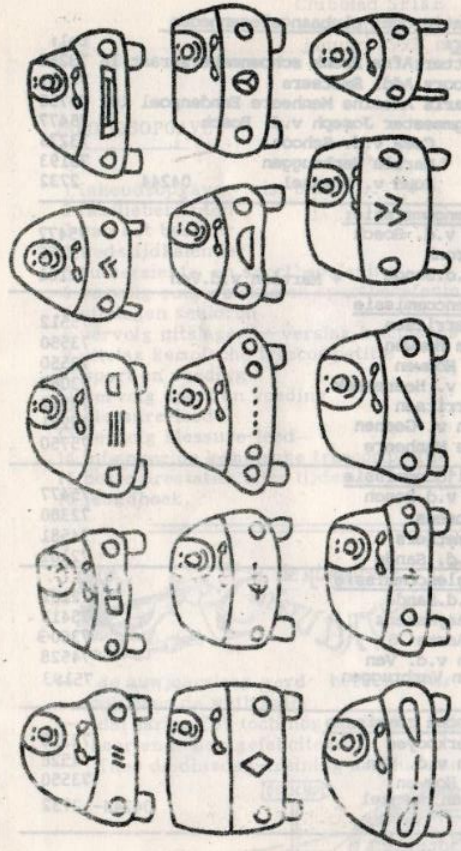
AV Oirschot

Opgericht op 24 oktober 1985

Je eigen sport, je eigen bank

DIRSCHOT: Agnes van Kleefstraat 86
telefoon 72233

Rabobank
Meer bank voor je geld



En we tanken Shell bij Van Zelst...!

Van Zelst Shellstation Bestseweg 30 Dirschot

informatie over clubaangelegenheden

Bestuur:		tel:
voorzitter:	Afra Pronk schoenmekerstraat 16	73266
vice voorz.	Addi Smetsers	74581
secretaris	Antoine Menheere Eendenpoel 10a	75750
penningmeester	Joseph v.d. Bosch	75477
leden	Cees v.d. Schoot	73276
	Martin Verbruggen	75193
	Ruud v. Woensel 04244	2732

seniorencommissie:		
Joseph v.d. Bosch		75477
Afra Pronk		73266
Piet v.d.Sande	+ Martien v.d.Ven	72161

juniorencommissie	
Marc Gerritsen	75512
Monique Houwen	73550
Albert Houwen	73550
Ingrid v. Heerebeek	73068
Aaf Gerritsen	75512
Martien v. Geenen	73281
Antoine Menheere	75750

wedstrijdcommissie	
Joseph v.d Bosch	75477
René Gosens	72380
Addi Smetsers	74581
Piet v.d. Sande	72161

Materialencommissie	
Piet v.d.Sande	72161
Rien Raaymakers	75419
Sjaak Aarts	73603
Martien v.d. Ven	74528
Martien Verbruggen	75193

Technische commissie	
Cees Verkooyen	72318
Martien v.d. Ven	74528
Albert Houwen	73550
Ruud van Woensel	04244- 2732

Wedstrijdtijden.
Hoe? als je een wedstrijd gelopen hebt je tijd door aan Cees vd Schoot tel 73276

Clubblad SPIKE
jaargang 7
januari 1993 nr 1

INHOUDSOPGAVE

1 inhoudsopgave + wist u dat.....
2 familieberichten
3 van het bestuur
4 wedstijdkalender
5 suikerziekte en sportbeoefening
6 vervolg suikerziekte en sportbeoefening
7 uitslagen senioren
8 vervolg uitslagen + verslag kempische van Theo van Erp
9 uitslag kempische trimcompetitie
10 sport en voeding
11 vervolg sport en voeding
12 blessure-leed
13 vervolg blessure-leed
14 info over de kempische trimcompetitie
15 beste prestaties aller tijden
16 jeugdhoek.

— de auwjoarsloop werd bezocht door vele Belgen ,maar ook door de wethouder.
— dat jarige Zus toch nog oliebollen bakte ,heel fijn hoor enne nog gefeliciteerd
— Theo de dinsdag-training serieus aanpakt

FAMILIEBERICHTEN

de jarige van de maand januari

1	januari	René v.d. Ven
3	januari	Henny v. Rijt
3	januari	Edwin v. Geenen
3	januari	Hermien v. Erp
4	januari	Marion Heyms
10	januari	J v.d. Heyden
14	januari	Afra Pronk
16	januari	Carry Luysterburg
16	januari	H.vd. Ven
17	januari	W. Veldhuizen
19	januari	J.vd.Burgt
19	januari	Gonnie Kosterman
26	januari	Bram Heerkens

allen van harte gefeliciteerd en voor allen een hieperdepiep hoera hoera hoera lang leven in de gloria.

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 !!!

FRANKEN
INSTALLATIEBEDRIJF

Pochelarij 15
5688 EG Oirschot
Telefoon 04997 - 73357
Telefax 04997 - 73870

Aanleg en onderhoud
van:

gas – water – sanitair
centrale verwarming
loodgieterswerken
dakbedekking

CAMPING
Latour

04997 - 75625

5688 GP OIRSCHOT

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

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

Van het bestuur

Op zondag 27 december 1992 was het weer zover!
De Auwjoarscross ging weer van start. Deze keer met iets minder trimmers, maar met meer wedstrijdatleten.
Het was een aantal graden onder nul, en dat zal een groepje koukleumers wel bij de warme kachel gehouden hebben, niet wetende wat ze allemaal mogelijk zouden gaan missen.
B.v. de gezellige en sportieve sfeer die er altijd heerst. De kerstgedachte heeft dan nog greep op de mensen en dat uit zich,naar het informeren van elkaars geestelijke en lichamelijke toestand. Diverse vormen van blessures vliegen je om de oren. Daarnaast zijn er ook altijd weer de oliebollen,die door een paar gezellige vrouwen van de club rondgebracht worden, mét glimlach ondanks de koude. Bedankt dames!
Verder wil het bestuur iedereen bedanken die voor de club deze dag in touw geweest is. Het was een lange dag van 's morgens 9 uur tot 's middags 5 uur. En dat met die lage temperatuur. Iedereen dus bedankt,van materialencommissie tot westrijdcommissie en alle andere vrijwilligers die deze dag tot een goed georganiseerde sportieve cross hebben gemaakt. En de Belgen vinden het nog steeds gezellig bij ons in Oirschot, want ze blijven nog steeds komen.
Tenslotte wil het bestuur alle leden + bijbehorende families en vrienden een goed, gezond en loopbaar 1993 toewensen. Tot ziens in 1993!!

Wedstrijdkalender + Trimkalender

Zondag 3 januari; Kempische Trimcompetitie.
Eersel. 5 en 10 km. Start 11.00 uur.
Zondag 3 januari; Zuidnederlandse Crosskampioenschap, Bergen op Zoom
Zondag 10 januari; 21 km Egmond aan Zee
Start 12.00 uur
Zondag 10 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
Zondag 17 januari; Sprint cross Breda.
11.25 uur Trimlopen 2,2-4,4-6,6-8,8 km
14.25 uur Dames, 5800 m
15.00 uur Heren,veteranen 8 km
15.50 uur Heren, senioren 11,2 km
Inschrijven voor 9 januari f 6,00
Zondag 17 januari; Cross Gemert
Zaterdag 23 januari; Halve Marathon Best
Trimlopen: 3,9 - 9,6 - 21 km
Start alle afstanden 11.00 uur
Inschrijven voor 12 januari, f 10,00
Zondag 31 januari, Schietberg-cross Geldrop
5e wedstrijd voor Kempencrosscup
start trimloop 11.15 uur, 3 - 6 - 10 km
14.10 uur Dames, 3000 m
14.30 uur Heren, 10.000 m
Inschrijven voor 23 januari, f 5,00
Zaterdag 6 februari; Mid-wintermarathon
Apeldoorn.
18,6 - 27,7 - 42,195 km
Start 11.30, 12.00 uur
Zondag 7 februari; Kempische Trimcompetitie.
Reusel. 5,7-11,4 km Start 11.00 uur.
Zondag 7 februari; Profile cross Uden
12.10 uur Trimloop, 2,2 -4,4 -6,6 -8,8 km
13.40 uur Dames, 5150 m
14.30 uur Heren, 10.860 m
Inschrijven voor 29 januari, f 5.00

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 Uilvanck 15, 5688 XG Oirschot 04997 - 73555

da DROGISTERIJ

Ook voor uw sportverzorging:

HANSA-SPORT

DROGISTERIJ-PARFUMERIE

Jo Latour

gedipl. drogist - ass. apoth.

OIRSCHOT

Gezonde voeding voor sportprestatie is

VERSE GROENTE en RAUWKOST

Speciaalzaak in: rauwkost groenten en fruit

H. v. Nunen - Smits

Oirschot telefoon 72178

VESSEM - OISTERWIJK - OIRSCHOT

Tel. 04179 - 1763
Tel. 04942 - 82688
Tel. 04337 - 71350

Vlaamsplein 1
5512 BJ Vessem
Oisterwijkse Vaart 2
5283 JX Oisterwijk
Industriewijk 4
5684 PC Best

Haik

HAARSTUDIO

KNAU

SUIKERZIEKTE EN SPORTBEOEFENING

Els Stolk, bondsarts KNAU

SUIKERZIEKTE

Vroeger kregen mensen met suikerziekte vaak van hun arts te horen dat ze maar niet meer moesten sporten. Tegenwoordig wordt daar gelukkig anders over gedacht. De combinatie suikerziekte en sport is met enkele spelregels prima mogelijk.

Wat is suikerziekte eigenlijk?

Suikerziekte, ook wel diabetes mellitus genoemd, is een stofwisselingsziekte. De oorzaak is een tekort aan het suikerverwerkend-hormoon insuline, dat gemaakt wordt in de alvleesklier. Met behulp van insuline kan glucose (suiker) door de cellen worden opgenomen. Als er te weinig insuline aanwezig is, leidt dat tot te hoge bloedsuikerwaarden, wat gepaard kan gaan met veel plassen, een onlesbare dorst, vermagering en vermoeidheid.

Behandeling van suikerziekte

Er zijn twee typen suikerziekte te onderscheiden.

Type I ontstaat meestal op jeugdige leeftijd. Bij dit type suikerziekte produceert de alvleesklier nauwelijks of geen insuline meer. De behandeling bestaat uit het meerdere malen per dag injecteren van insuline. De hoeveelheid van dit suikerverwerkend-hormoon moet afgestemd zijn op de hoeveelheid suikers (glucose) en meelspijzen (koolhydraten) die gegeten worden en de energie die (onder andere bij sportbeoefening) wordt verbruikt.

Type II ontstaat meestal op latere leeftijd (doorgaans boven de 40 jaar). Bij dit type suikerziekte werkt de alvleesklier niet goed meer en/of zijn de cellen relatief ongevoelig voor de werking van het suikerverwerkend hormoon. Veelal is er bij de mensen die dit type van suikerziekte oplopen sprake van overgewicht. De behandeling van dit type suikerziekte bestaat in eerste instantie vooral uit een dieet, eventueel aangevuld met bloedsuikerverlagende tabletten of insuline-injecties.

De behandeling van beide typen suikerziekte is er op gericht om normale suikerwaarden in het bloed te handhaven. Dat lukt niet altijd. Het grootste gevaar is dat de bloedsuikerspiegels in het bloed (veel) te laag worden (hypoglycemie), wat gepaard kan gaan met bleekheid, transpireren, moeheid, trillen en wazig zien. In dit stadium kan eten of drinken van zoetigheid of meelspijzen (b.v. suiker of een boterham belegd met jam) nog helpen. In het uiterste geval treedt bewusteloosheid op, waarbij er natuurlijk snel medische hulp gezocht moet worden. Ook te hoge bloedsuikerspiegels (hyperglycemie) kunnen optreden, wat gepaard kan gaan met een droge mond, veel plassen, hoofdpijn en moeheid. In het algemeen levert dit minder acute problemen op, maar moeten er wel maatregelen getroffen worden om de bloedsuikerspiegels vaker te controleren.

In eerste instantie zal een arts deze bloedsuikerspiegels controleren. Na verloop van tijd kunnen mensen met suikerziekte zelf de bloedsuikerwaarden bepalen (zelfcontrole), en zonodig de hoeveelheid tabletten of insulinedosis daarop aanpassen (= freguiatie). Natuurlijk is dat bij sportbeoefening voor de prestatie van groot belang.

SUIKERZIEKTE EN SPORTBEOEFENING

Bij sport wordt extra energie verbruikt. Energie die nodig is om spierarbeid te leveren. De spieren krijgen voornaamelijk energie uit suikers (glucose) en vetten. Beide brandstoffen zijn aanwezig in de spieren en worden via het bloed aangevuld. Wanneer de spieren veel brandstof nodig hebben bestaat de kans op te lage bloedsuikerwaarden. Gewoonlijk gaat het lichaam dit tegen door een goede afstemming van de concentratie van insuline en aanvulling van de verbruikte suikers in het bloed. Bij mensen met suikerziekte is deze afstemming verstoord. Het risiko op (veel) te lage of te hoge bloedsuikerspiegels is aanwezig.

Als de bloedsuikerspiegel voor aanvang van de sportbeoefening "goed" was, bestaat het risiko dat er ten gevolge van de sportbeoefening een te lage bloedsuikerspiegel ontstaat. Om deze hypoglycemie te voorkomen, zal de insulino- of tablettendosis verminderd moeten worden en/of zullen extra suikers of maaltijzen gegeten moeten worden. Hoeveel is moeilijk te zeggen. Dit hangte af van het type sport, de duur en de intensiteit. Zelfcontrole en het opdoen van ervaring zijn hierbij onmisbaar.

Als de bloedsuikerspiegel voor aanvang van de sportbeoefening (veel) te hoog was, wordt sportbeoefening tijdelijk afgeraden. Door de verstoring van het samenspel van de hormonen bestaat dan namelijk het risiko dat de bloedsuikerspiegel nog meer gaat stijgen, wat de gezondheid en de sportprestatie negatief kan beïnvloeden.

EFFECTEN VAN SPORT EN BEWEGING

De voordelen van sporten zijn legio. Sporten is bij uitstek een manier om sociale contacten te leggen en zich fit en ontspannen te voelen. Behalve dat de conditie verbetert en de spieren en botten sterker worden, vindt er ook een betere insuline-verwerking plaats. Die verbetering vindt niet alleen plaats tijdens de inspanning zelf, maar ook nog vele uren erna. Regelmatige sportbeoefening (3-4 keer per week gedurende minimaal 20-30 minuten) kan de behoefte aan bloedsuikerverlagende tabletten of insuline vaak verminderen. Mogelijk zal dit de kans op het optreden of verslechteren van complicaties op lange termijn doen verkleinen. Bijkomend voordeel is dat het gewicht van mensen met een te hoog vetpercentage ("te dik") in het algemeen afneemt.

Natuurlijk is het wel van belang dat de sportbeoefening met de behandelend arts doorgesproken wordt en dat de duur, de intensiteit en de frequentie van de sportbeoefening langzaam opgebouwd wordt.

WELKE SPORT IS HET MEEST GESCHIKT ?

Voor personen met suikerziekte zijn met name de duursporten geschikt. Binnen de atletiek is dat met name het lange-afstand lopen. Bij hardlopen is de duur en de intensiteit van de sportbeoefening goed te doseren, wat van belang is bij de (zo-) regulatie van de suikerspiegels in het bloed. Als er (nog) geen sprake is van complicaties (aan ogen, nieren, gewrichten, zenuwen en een verminderde weerstandscapaciteit van het hart en de bloedvaten) kunnen de andere takken van de atletiek ook tot de mogelijkheden behoren. Natuurlijk moet het pionier in de sport voorop staan.

Tot slot nog dit: het is altijd van belang dat de medisporters en de trainer op de hoogte zijn van de mogelijkheden en dat zij weten wat zij moeten doen bij verschijnselen van te lage suikerwaarden in het bloed (meestelijk eenkoperamberes suikers geven of dextrosetablet bijvoorbeeld).

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

WEDSTRIJDUITSLAGEN:

15 november 1992, Cross Veldhoven

Heren senioren, 8000 m

22e Addie Smetsers	30.25 min
30e Theo v. Erp	31.27 min
34e Ruud v. Woensel	32.09 min
36e Remi Timmermans	32.42 min
38e Gerard de Goeij	33.11 min
39e Wil v.d. Laar	35.28 min
40e Peter Rozen	35.48 min

Heren veteranen I, 8000 m

13e Sjaak Aarts	33.00 min
15e Cees v.d. Schoot	34.00 min
16e Martien Verbruggen	34.02 min
17e Toon Aarts	34.03 min

6 december 1992, Zandbos-cross Deurne

Heren senioren, 10.100 m

Theo v. Erp	38.24 min
Remi Timmermans	40.30 min

Heren veteranen I, 7200 m

Sjaak Aarts	28.00 min
Cees v.d. Schoot	28.58 min
Toon Aarts	30.22 min

20 december 1992, cross Reusel

Nol Veldhuizen	8200 m	38.46 min
Hennie v. Rijt	8200 m	38.51 min

26 december 1992, Vught

Leo Beelen	15 km	1.03.16 uur p.r.

27 december 1992, Auwjoarscross Oirschot

Heren senioren, 9150 m

30e Theo v. Erp	33.58 min
35e Addie Smetsers	34.10 min
42e Henk v.d. Heuvel	34.59 min
49e Ruud v. Woensel	35.27 min
53e Gerard d. Goeij	35.46 min
59e Remi Timmermans	37.18 min
60e Antoine Meiheere	38.17 min
61e Rinie Roeß	38.22 min
62e Wil v.d. Laar	38.39 min
64e Peter Rozen	40.02 min

Vervolg uitslag cross Oirschot

Heren veteranen I, 9150 m

11e	Sjaak Aarts	35.31 min
12e	Joseph v.d. Bosch	35.38 min
16e	Cees v.d. Schoot	36.25 min
19e	Martien Verbruggen	37.24 min
21e	Toon Aarts	39.00 min
22e	Toon de Croon	39.29 min
	Leo Beelen	40.44 min

Dames senioren, 3075 m

7e	Henny Willems	15.08 min

Dames Veteranen I, 3075 m

2e	Marianne Kemps	12.51 min
3e	Nellie van Beers	13.10 min

31 december Oude Jaarsloop Hilvarenbeek

2e	Marion Deenen	10 km	42.43 min

Verslag van de Kempische trimcompetitie te Veldhoven

De Trimloop in Veldhoven was ondanks Sinterklaas goed bezocht. Ik kon voelen dat er verrassingen in petto waren. Voor de wedstrijd werd er al volop naar elkaar gekeken,"zo van jou pak ik vandaag".En tijdens de wedstrijd kwam dat goed tot uitdrukking,want er werdt volop gestreden.En bij de finish staand waren de rollen omgedraaid,want er liepen verschillende lopers beter dan we tot nu toe van hun gewend waren.
Moe maar voldaan kwamen ze binnen,en bij die enkeling was de teleurstelling goed af te lezen. Al bij al heb ik kijkend naar de wedstrijd in volle teugen genoten. Er werd al van revanche gesproken in de trimloop van Eersel, dus de volgende keer in Eersel voor 5 of 10 km. weer vuurwerk ?

THEO.

PS. Voor alle leden en niet leden(trimmers) hoop ik ,n gezond en sportief vreugdevol 1993.

Kempische Trimcompetitie 6 december 1992

Veldhoven

Sonja v. Bommel	9 km	47.30 min
Ciska v. Beers	9 km	45.10 min
Marjan Neggers	4,5 km	24.43 min
Nellie v Beers	9 km	38.24 min
Annie d. Bresser	9 km	46.43 min
Toon de Croon	9 km	36.48 min
Hermien v. Erp	4,5 km	23.44 min
Adrie Geerts	9 km	41.55 min
Cees Hems	9 km	44.57 min
Jeanne d. Koning	9 km	50.59 min
Carry Luysterburg	9 km	44.42 min
Jan v. Overbeek	9 km	50.57 min
Mieke Raaijmakers	4,5 km	23.02 min
Rien Raaijmakers	9 km	44.25 min
Hennie v. Rijt	9 km	37.12 min
Leo Smits	9 km	42.34 min
Jos Vogels	9 km	38.12 min
Cees Timmermans	9 km	57.58 min
Nol Veldhuizen	9 km	37.42 min
Martien Verbruggen	9 km	37.10 min
Hennie Willems	9 km	43.20 min
Eric Aarts	4,5 km	17.10 min
Leo Beelen	9 km	38.30 min
Gerard v. Belkom	9 km	43.26 min
Marlies Beelen	4,5 km	22.17 min
Dre de Koning	9 km	38.39 min

sport en voeding

ENERGIE

Elke lichamelijke inspanning vergt energie. In en buiten de spieren worden voedingsstoffen opgeslagen, die voor de energievoorziening zorgen, mits er voldoende en op een juiste manier gegeten wordt. In de spieren bevindt zich een energievoorraad van ATP, CRP, koolhydraten (glycogeen) en vetten. Buiten de spieren zijn ook vetten en koolhydraten (het leverglycogeen) opgeslagen.

Spiercontractie komt tot stand, omdat de voedingsstoffen worden omgezet in atp. Het atp, het crp en het spierglycogeen zijn spierspecifiek. Dat wil zeggen, dat zij alleen gebruikt kunnen worden in de spier, waarin ze zijn opgeslagen. Transport van deze stoffen van de ene spier naar de andere is niet mogelijk.

Leverglycogeen zorgt voor het op peil houden van de bloedglucosespiegel. Dit bloedglucose is in eerste instantie bestemd voor die organen, die moeilijk of niet zonder glucose kunnen functioneren zoals de hersenen en de rode bloedlichaampjes. De werkende spieren kunnen echter ook bloedglucose opnemen. Vetten kunnen uit de vetdepots worden vrijgemaakt en met het bloed naar de spieren worden getransporteerd.

ENERGIELEVERING

In principe heeft de spier de volgende drie mechanismen ter beschikking:

* De fosfaatbatterij; opgeslagen ATP en CRP voor inspanningen van 10 tot 20 seconden.
* Het anaërobe melkzuursysteem zonder zuuratof voor korte inspanningen tot 45 seconden.
* Het Yrobe met zuurstofsysteem voor inspanningen van enkele minuten tot vele uren.

als brandstoffen voor energieleverantie kunnen dienen koolhydraten en vetten. Deze brandstoffen kunnen allen maar verbrandt worden, als de benodigde zuurstof hiervoor wordt aangevoerd. Vetten hebben echter meer zuurstof nodig dan koolhydraten, om eenzelfde hoeveelheid atp te leveren. Het lichaam zal vetten als brandstof kiezen als de zuurstofvoorziening geen probleem is. Ten eerste in rust en bij matige inspanningen is vetten een belangrijke brandstof en ten tweede getrainde mensen zijn in staat meer vetten te verbranden dan ongetrainden. Naar mate het relatieve inspanningsniveau - het percentage VO2-max - stijgt zullen steeds meer koolhydraten verbrandt worden en minder vet. Bij een normale Nederlandse voeding en een intensieve inspanning is het aanwezige lever- en spierglycogeen in 1,5 tot 2 uur verbruikt en het lichaam zal hierna op vet moeten overschakelen. Het prestatieniveau zal dan drastisch afnemen.

Als gevolg van daling van het bloedglucosespeil treden er problemen op met het functioneren van het centrale zenuwstelsel. De coördinatie van bewegingen wordt slechter, waardoor de kans op ongelukken en blessures toeneemt. De motivatie van de sporter zal ook dalen als gevolg hiervan. In de sport is dit punt, waarop de glycogeenvoorraden leeg zijn heel bekend en wordt aangeduid met er door zitten; leeg zijn; de man met de hamer tegenkomen enz.

Welke aandacht zijn uw ogen u waard?

Uw bezigheden in werk en vrije tijd bepalen samen met uw brilrecept de meest geschikte oplossing voor uw specifieke kijkprobleem.
U zult zich het prettigst voelen met een bril die op uw persoonlijke wensen is afgestemd en optimaal kijkcomfort biedt.
Alleen een ervaren en deskundig adviseur kan u de helpende hand bieden in de oplossing hiervan.
Zo'n deskundige is Hugo Otjens in Oirschot.

Brilmonturen waaronder topmerken zoals Cardin, Givenchy, Vogue, Alain Delon en Benetton
Contactlenzen en lenzenvloeistoffen
Ogentest (oogdrukmeting)
Topkwaliteit zonnebrillen waaronder het wereld-veroverende merk Serengeti
Multi-focale glazen (Varilux)
Reparaties

HUGO OTJENS OPTIEK

Markt Oirschot Telefoon 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

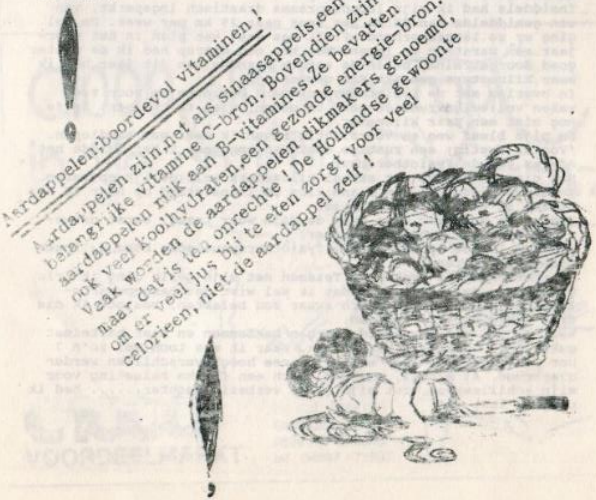
Kwaliteits sport-artikelen

Explosieve prestaties zoals een eindsprint zijn helemaal niet meer mogelijk, omdat hiervoor koolhydraten nodig zijn. Kortom een essentiële voorwaarden voor een optimale prestatie is de aanwezigheid van voldoende glycogeen. Het is belangrijk, om glycogeenvoorraden voor de prestatie zo goed mogelijk te vullen en als een duurinspanningen langer dan 1,5 uur duurt, is het zelfs aan te bevelen, om tijdens de inspanning extra koolhydraten op te nemen om het glycogeen te sparen. Hiermee moet al ongeveer 30 minuten na de start van de inspanning worden begonnen. Door de verhoogde bloedglucosespiegels zullen de spier- en leverglycogeen worden gespaard. Vast voeding tijdens de inspanning is niet aan te raden, omdat dit maag- en darmproblemen kan veroorzaken. Tijdens de inspanning gaat het meeste bloed namelijk naar de spieren en organen. Het maagdramstelsel heeft dan een slechte bloedvoorziening. Alles wat tijdens de inspanning wordt gegeten, wordt daarom langzamer verteerd dan normaal. Vloeibare produkten tijdens de inspanning hebben de voorkeur boven vaste voeding, omdat ze lichter verteerbaar zijn en daarom sneller ten goede komen van de actieve spieren. Voorbeelden van een vloeibare koolhydraatrijke drank is Extranenergiedrank.

CONCLUSIE

Een ruime hoeveelheid koolhydraten in de voeding kan prestaties verbeteren, blessures voorkomen en herstel bevorderen. Koolhydraatrijke dranken tijden het sporten zorgen ervoor, dat het sporten prettiger gaat en langer kan worden volgehouden.

Bronvermelding: NGS-bulletin november 1992 aangeleverd door Lambert van der Laeden.



BLESSURELEED

De achillespees bleek niet de boosdoener!

Reeds eerder had ik last van een achillespeesblessure. Begin maart meende ik opnieuw een dergelijke blessure te hebben opgelopen.
Het begon begin maart. Ik voelde een zeurende pijn na ongeveer 7 kilometer duurloop opkomen. De gevoelige plek zat aan de onderkant van de achillespees, daar waar de pees verhardt en overgaat in botbeen.
De irritatie voelde anders aan in vergelijking met eerder opgelopen achillespeesblessures. Om de een of andere reden leek het deze keer ook niet zo ernstig. Misschien wel omdat na afloop van het hardlopen het irritante gevoel snel verdween.
Het verloop laat zich raden. Ik bleef ermee doorlopen. Op zich ook weer niet zo gek, omdat enkel bij de duurloop de achillespees opspeelde, maar tijdens intervaltrainingen en ook bij het normale gaan bleef het irritante gevoel achterwege.
Wijs geworden door adviezen van anderen begon ik de blessure te behandelen met ijscompressen. Twee maal daags een kwartier en daartussen door masseren met arniflor. Een homeopathisch zalfje dat ik ook eerder met succes had gebruikt bij blessures.
Al mijn goede intenties ten spijt het haalde niets uit. De volgende stap was de huisarts. Deze verwees me, mede op eigen aandringen, naar de fysiotherapeut.
Inmiddels had ik mijn loopprogramma drastisch ingeperkt, van een gemiddelde van 75 km per week naar 25 km per week. De lol ging er zo langzamerhand af. Ik was vast van plan in het voorjaar een marathon te lopen. Met het oog daarop had ik de winter goed doorgetraind, en in de eerste maanden van dit jaar had ik meer kilometers gemaakt dan gewoonlijk.
In overleg met de fysiotherapeut werd besloten om voor twee weken volledige rust in acht te nemen, niet te trainen, zelfs nog niet een paar kilometer.
De pijn bleef weg en voorzichtig begon ik weer met hardlopen. 'Vooral rustig; een rustige draf van ongeveer 2 km' luidde het advies van de fysiotherapeut.
Het ging goed. Dus het aantal kilometers geleidelijk opvoeren. In een periode van een maand klom de loopafstand op naar 10 km; steeds in een rustige looppas.
Echter na ongeveer 8 km kwam de pijn weer terug, eerst nauwelijks merkbaar later manifester.
Ook een tweede cyclus van 12 fysiotherapeutische behandelingen mocht niet baten.
De zomervakantie brak aan. Tezamen met mijn gezin ging ik drie weken naar Zwitserland. Omdat ik wel wist dat bergopwaartslopen de achillespees extra zwaar zou belasten, besloot ik die drie weken niet te trainen.
Wel heb ik veel gewandeld, bergen beklommen en naar hartelust geklauterd. Geen alpinistenwerk, maar ik was toch wel zo'n 7 uur per dag in de weer waarbij forse hoogteverschillen werden overbrugd. Al met al, meen ik, toch een flinke belasting voor mijn achillespees. Tot mijn grote verbazing echter..... had ik nergens last van.

DOE IETS AAN BLESSURE-PREVENTIE

LAAT UW SPIEREN MASSEREN!

Gediplomeerd sportmasseur

Aangesloten bij Nederlands Genootschap Sportmassage

Lambert van der Leeden
De Schout 4
5688 VK Oirschot
Tel. 04997-72799 (na 18.00 uur).

Stoelen en tafels van

TEURLINCX & MEYERS

STERK IN ALLE STIJLEN

van moderne creatie tot klassieke gratie.

BIJ KONINKLIJKE BESCHIKKING
HOFLEVERANCIER

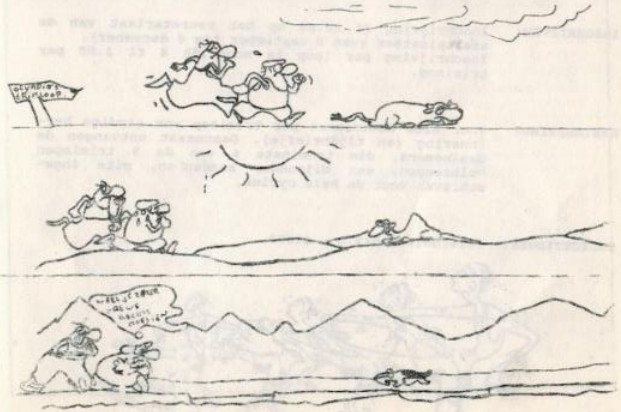
TEURLINCX & MEYERS

OIRSCHOT

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

Drie weken niet getraind en nog een paar weken vakantie. Ik kreeg weer zin om te gaan hardlopen. Dus thuisgekomen pakte ik de draad weer op met trainen. Heel voorzichtig met mijn 'antennes' gericht op die rechterhak van me.
De eerste week ging goed, de totale loopafstand bedroeg niet meer dan 5 & 6 kilometer. De tweede week voerde ik het aantal kilometers weer wat op tot 10. En ja hoor, de irritatie keerde terug.
Ik wilde het er niet bij laten zitten. In de eerste helft van september meldde ik me bij het Sport Medisch Adviescentrum in het Diaconessenhuis. Daar vertelde de sportarts mij dat mijn achillespees prima in orde was. De blessure had te maken met een zogeheten exostase, zo vertelde hij me. De exostase bleek een uitstulping van het hielbeen te zijn. De achillespees loopt daar overheen. Door het hardlopen schuurt de pees bovenmatig veel over die uitstulping.
De sportarts baseerde zijn diagnose mede op het gegeven, dat na afloop van het hardlopen de pijn telkens zo snel verdween. Bij een ontsteking van de achillespees zou pijn veel langer voelbaar moeten zijn.
Hij adviseerde een beschermkapje van flexibele kunststof aan de binnenkant van mijn schoen. Op die manier werd de uitstulping ingekapseld waardoor de achillespees ontlast werd.
Ik moet nog naar de orthopedische schoenmaker om het binnenwerk van mijn schoen te laten verstevigen. Ik weet dus ook niet of het advies van de sportarts de oplossing is voor mijn probleem. Wat ik wel weet is dat ik teveel gericht geweest ben op een behandeling van de blessure. Het was beter geweest mijn energie aan te wenden voor het laten opstellen van een juiste diagnose.

Kees Doesburg.



Gezien de grote belangstelling voor deze recreatieve sportactiviteit, organiseren negen atletiekverenigingen uit de Kempen de

18e KEMPISCHE TRIM COMPETITIE

Dit is een cyclus van 9 trimlopen met oplopende afstanden, zodat de deelnemers hun conditie kunnen opbouwen. Er wordt gelopen op de **EERSTE ZONDAGEN** van de maand, telkens op een ander parcours, in prachtige natuurgebieden in de Kempen. De eerste loop heeft inmiddels plaatsgevonden. Er blijft echter nog voldoende over voor de komende maanden.

START: 11.00 uur (korte afstanden steeds enkele minuten later).

1 november	EINDHOVEN, Rendierveld, Stratum	4 - 8 Km
6 december	VELDHOVEN, Buitenjan/Koningshof	4,5 - 9 Km
3 januari 1993	EERSEL, Bredasebaan/Postelseweg	5 - 10 Km
7 februari	REUSEL, Trimbaan	5,7 - 11,4Km
7 maart	VALKENSWAARD, Sportpark/Jeugdherberg	6 - 12 Km
4 april	GELDROP, Manege de Meijldijk, Kreyl	6,5 - 13 Km
2 mei	OIRSCHOT, Wintelresedijk/Hemelrijken	7,1 - 14,3Km

INSCHRIJVEN: Inschrijving fl 22.00 op het secretariaat van de startplaatsen (van 6 september t/m 6 december). Inschrijving per loop is mogelijk à fl 3.00 per trimloop.

HERINNERING: Voor alle deelnemers per trimloop een aardige herinnering (en tijdbriefje). Daarnaast ontvangen de deelnemers, die tenminste 6 van de 9 trimlopen volbrengen, een bijzonder aandenken, mits ingeschreven voor de hele cyclus.

INLICHTINGEN: Telefonisch 04970 - 14077.

ABN·AMRO De bank

De bank voor betalen • De bank voor sparen • De bank voor lenen • De bank voor beleggen.

Meubelfabriek

MONTFORT BV

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

MONTFORT
10 jaar GARANTIE
hollands fabrikaat

BESTE PRESTATIES ALLER TIJDEN

In Nederland

mannen

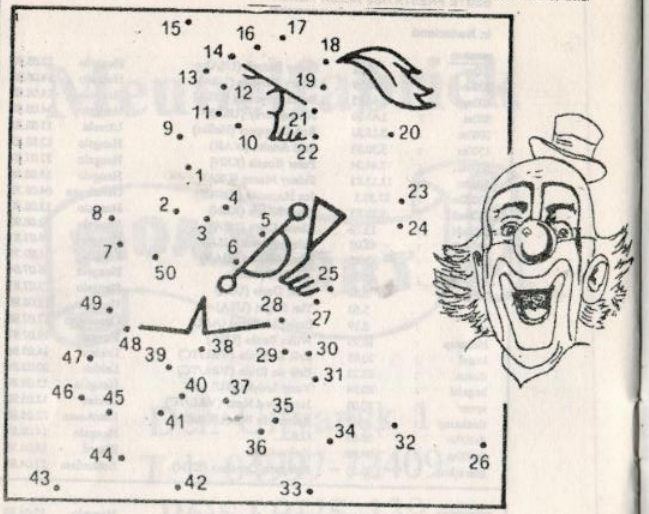
100m	:	10.11	Leroy Burrell (USA)	Hengelo	12.08.90
200m	:	20.39	Henry Thomas (USA)	Hengelo	14.08.88
400m	:	44.85	Butch Reynolds (USA)	Hengelo	14.08.88
800m	:	1.43.10	Johnny Gray (USA)	Hengelo	14.08.88
1000m	:	2.15.23	Rob Druppers (Hellas)	Utrecht	17.08.85
1500m	:	3.30.63	Said Aouita (MAR)	Hengelo	13.08.89
3000m	:	7.44.94	Peter Koech (KEN)	Hengelo	27.07.82
5000m	:	13.15.85	Sidney Maree (USA)	Hengelo	14.08.88
10000m	:	27.50.5	Jos Hermens (KNAU)	Groningen	04.08.78
3000mH	:	8.10.95	Peter Koech (KEN)	Hengelo	12.08.90
110mH	:	13.72	Cletus Clark (USA)	Hengelo	12.08.90
400mH	:	48.08	Edwin Moses (USA)	Hengelo	19.07.87
hoog	:	2.28	Ruud Wielart (HAV)	Leiden	01.09.79
polshoog	:	5.60	Joe Dial (USA)	Hengelo	06.07.84
		5.60	Scott Davis (USA)	Hengelo	19.07.87
		5.60	Tim Bright (USA)	Hengelo	13.08.89
ver	:	8.19	Emiel Mellaard (AAC)	Groningen	17.07.88
hinkstap	:	16.93	Willie Banks (USA)	Hengelo	19.07.87
kogel	:	20.95	Erik de Bruin (V&L/TC)	Leiden	14.05.86
discus	:	67.22	Erik de Bruin (V&L/TC)	Leiden	20.05.89
kogelsl.	:	80.14	Yuriy Sedykh (SU)	Hengelo	13.08.89
speer	:	80.00	Jeroen v.d.Meer (V&L/TC)	Leiden	12.05.90
tienkamp	:	8447	Robert de Wit (Unitas)	Eindhoven	22.05.88
4x100m	:	38.63	U.S.A.	Hengelo	14.08.89
4x400m	:	3.04.92	Zwitserland	Sittard	18.06.78
marathon	:	2.06.50	Belaysch Densimo (ETH)	Rotterdam	17.04.88

vrouwen

100m	:	10.97	Merlene Ottey (JAM)	Hengelo	12.08.90
200m	:	22.33	Lyudmila Kondratyeva (SU)	Sittard	01.07.79
400m	:	51.81	Rositsa Stamenova (BUL)	Hengelo	06.07.84
800m	:	1.58.82	Delisa Walton-Floyd (USA)	Hengelo	19.07.87
1000m	:	2.36.65	Mary Decker (USA)	Hengelo	14.08.88
1500m	:	4.04.65	Brigitte Kraus (BRD)	Hengelo	27.06.86
3000m	:	8.47.0	Reisa Byelosova (SU)	Sittard	01.07.79
5000m	:	14.58.70	Ingrid Kristiansen (NOR)	Hengelo	27.06.86
10000m	:	32.22.8	Corina Hazna (Sparta)	Nijmegen	08.06.90
100mH	:	12.83	Marjan Olyslager (AVR)	Sittard	18.06.89
400mH	:	54.49	Sandra Petrick (USA)	Hengelo	14.08.88
hoog	:	2.00	Heike Henkel (BRD)	Hengelo	12.08.90
ver	:	6.88	Larisa Berezhnaya (SU)	Hengelo	13.08.89
kogel	:	19.98	Mihaela Loghin (ROE)	Sittard	20.08.83
discus	:	65.16	Ria Stalman (Sparta)	Hengelo	12.07.83
speer	:	70.04	Tiina Lillak (FIN)	Sittard	20.08.83
zevenkamp	:	6875	Larisa Nikitina (SU)	Helmond	16.07.89
4x100m	:	43.56	Frankrijk	Sittard	20.08.83
4x400m	:	3.31.50	Roemenië	Sittard	20.08.83

Tekenen

Trek een lijn van 1 naar 2, van 2 naar 3, enz.



MOPPEN

"Kijk daar eens, pappie ..."
"... Een citroenvlinder!"
"Maar die vlinder is toch groen.
Misschien is hij nog niet helemaal rijp."

Er lopen twee zakken cement over straat.
Zegt de een: "Het regent."
Zegt de ander: "Daar word je hard van."

Er staan twee koeien in de wei,
De een staat met haar uier te
schudden.
"Wat doe je toch?" vraagt de an-
dere koe.
"Ik ben morgen jarig. Daarom klop
ik vast slagroom."

informatie over clubaangelegenheden:

Wedstrijdsecretarissen

junioren: Aaf Gerritsen		75512
senioren: Joseph v.d.Bosch		75477

recreatiecommissie

Carry Luysterburg		72685
Cees Verkooyen		72318
Mario Wiercx		73871
Ton v.d. Sande	04243	1795
Toon Aarts		75019
Cees v.d. Schoot		73276
Ton v. Liempt		75398
Martien v. Geenen		73281

Trainers/begeleiders

Toon Aarts	rekreanten en senioren		75019
Marc Gerritsen	junioren		75512
Albert Houwen	junioren en senioren		73550
John Smetsers	junioren		71905
Ton v.d.Sande	recreanten	04243	1795
Antoine Menheere	senioren		75750
Martien v.d. Ven	junioren		74528
Mario Wiercx	rekreanten		73871
Cees Verkooven	senioren en rekreanten		72318
Cees v.d. Schoot	senioren en rekreanten		73276
Martien v. Geenen	rekreanten		73281
Carry Luysterburg	rekreanten		72685

Pers en propaganda:

redactie clubblad

Hermine v. Erp Notel 43	71900
Josje Franken Pochelarij 15 5688 EG	73357

socio-commissie: Gerian Hoefs 75750 — 75750
Doris v.d.Ekart 74581 — 74581

Kopij clubblad

Voor de 20e van iedere maand inleveren bij redactie

Bezorger(st)ers: Sjaak Hereijgers, Bertie Smetsers, Edwin v.Geenen, Ingrid v.Heerebeek, Gonny Kostermans, Henny Willems

Geef aan de socio-comm. even door als u iets weet van: langdurig geblesseerden, zieken, ongevallen, geboorten, jubulea, enz.

CARROSSERIEBEDRIJF

ROEFS BV

* HYDRAULIEK
* CARROSSERIEBOUW
* AUTOLAADKRANEN
* STRAALWERK

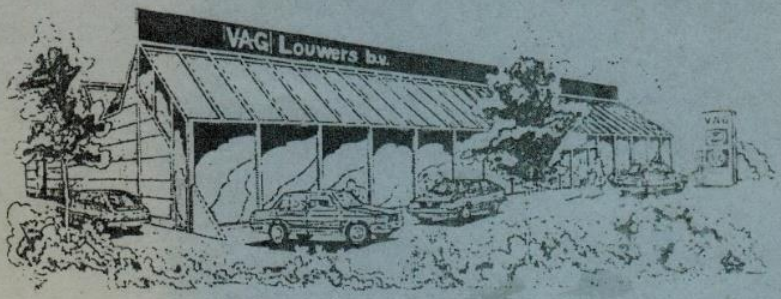
FOCWA

'T VEN 37A
5091 BN MIDDELBEERS

☎ 04244-2655-2656
Fax 04244 - 2831 B.G.G. 04997-72753

De kroon op 'n fijne wedstrijd

Een Brakkens gebrouwen



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

Audi

AUTOMOBIELBEDRIJF
LOUWERS
Telefoon (0497-)1505