HRT 95

ATLETIEK VERENIGING

Oirschot

de „SPIKE"

Opgericht op 24 oktober 1985

We zijn net zo thuis in de buurt als u

De Rabobank is een bank met een idee. Het idee dat je samen sterk bent. De Rabobank heeft als geen ander een traditie van samenwerken en bouwen aan relaties. Het is een bank van mensen vóór mensen. Dat merkt u al snel in het persoonlijke contact. Elke Rabobank staat midden in de samenleving. Daarom zijn we vaak betrokken bij activiteiten in het bedrijfsleven, verenigingen en scholen. We weten wat er leeft, ook als het niet om bankzaken gaat. Kortom, we zijn een bank die net zo thuis is in de buurt als u.

Rabobank

Rabobank Oirschot
Agnes van Kleefstraat 66, tel. 72233

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**

ALGEMENE INFORMATIE

Lid van Verdienste:
Albert Houwen

Bestuur:

Voorzitter	Afra Pronk	73266
Vice Voorzitter	Cees van de Schoot	73276
Secretaris	Ruud van Woensel	04244-2732
Penningmeester	Henk van de Wal	71174
Jeugdzaken	Carry Luysterburg	72685
Leden	Rien Raaymakers	75419
	Martien Verbruggen	75193

Juniorencommissie:

Gerard van Belkom	75064
Aaf Gerritsen	75512
Carry Luysterburg	72685
Annie van der Ploeg	73419
Hennie van Rijt	75821

Seniorencommissie:

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

Recreantencommissie:
Contactpersoon: Cees Verkooijen 72318

Wedstrijdcommissie:

Joseph van den Bosch	75477
Toon de Croon	75416
Rene Gosens	72380
Sjaak Herijgers	73594
Piet van de Sande	72161
Addi Smetsers	74581
Ruud van Woensel	04244-2732

Materialencommissie:

Sjaak Aarts	73603
Rien Raaymakers	75419
Piet van de Sande	72161
Martien Verbruggen	75193

Technische Commissie:

Ton van Liempt	75398
Cees van de Schoot	73276
Martien van de Ven	74528

Juco:
Frans Adriaans 040-524123

CLUBBLAD "DE SPIKE
JAARGANG 9
MAART 1995

INHOUDSOPGAVE:

1 inhoud
2 familieberichten
3 van het bestuur
4 wedstrijdkalender
5 estafette-pen
6 verslag + uitslag kempische
7 vervolg uitslagen
8 uitslag cyclopathon
9 stralen of balen
10 vervolg stralen of balen
11 vervolg stralen of balen
12 vervolg stralen of balen
13 flash-back
14 flash-back
15 clubcross-kampioenschappen
16 looptraining van Rene vd Ven
17 clubcross-jeugd + wedstijdkalender
18 diverse uitslagen jeugd
19 vervolg uitslagen
20 puzzelhoek

ZAALTRAINING VOOR DE SENIOREN:
vanaf 28 februari is er geen zaaltraining meer voor de sinioren.
Vanaf 4 maart verzamelen we weer om 18.30 uur bij Vullings als vanouds.

DE JARIGE !

V. maart zijn:

1	V45	Mieke Raaymakers	02-03
2	MSE	Rieny Rijnen	02-03
3	V35	Jeanne Kemps	03-03
4	M45	Toon Aarts	04-03
5	V35	Nellie van Beers	05-03
6	V45	Josje Franken	09-03
7	MPA	Janneke Oppers	09-03
8	M40	Nol Timmers	09-03
9	M40	Jan Bruurs	10-03
10	V40	Riky Rozen	10-03
11	V35	Tineke van den Heuvel	12-03
12	M45	Jos Roefs	13-03
13	MPC	Vivian Kleijngeld	20-03
14	M60	Piet van de Sande	24-03
15	JPB	Martijn van de Ven	26-03
16	MSE	Martien van Gerven	27-03
17	M50	Rien Raaymakers	28-03
18	MPA	Cathalijn van de Schoot	29-03

al de jarige wensen wij van harte proficiat, en nog vele jaren in gezondheid en geluk.

aanmeldingen van nieuwe leden: per februari 1995

M40 Cees Hems
V35 Marlene van Loon

van harte welkom bij onze club en we wensen jullie veel loopplezier.

Afmeldingen per februari 1995

JPA Roy Hoogmoet
JPA Dirk van Kollenburg
JPA Leon Wiercx

Jammer jeugdieden dat jullie onze club verlaten maar misschien dat we jullie nog eens terug zien.

Meubelfabriek

MONTFORT BV

MONTFORT 10 jaar GARANTIE Nederlands fabrikaat

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

CAMPING **Latour**

☎ 04997-75625
Bloemendaal 7
5688 GP Oirschot

OIRSCHOT

✓ verwarmd zwembad
✓ tennishal trim-/wandelbos
✓ gelegen in bosrijke omgeving
✓ voornamelijk plaatsen voor tenten en toercaravans

AKTIEF TOT RUST KOMEN

ALGEMENE JAARVERGADERING

De agenda luidt als volgt:

1. Opening.
2. Vaststellen notulen jaarvergadering d.d. 15 maart 1994.
3. Vaststellen verslag secretaris en commissies.
4. Vaststellen verslag penningmeester.
5. Vaststellen verslag kascontrolecommissie.
6. Benoeming kascontrolecommisssie.
7. Bestuursverkiezingen; Rien Raaijmakers, Cees van de Schoot, en Ruud van Woensel treden af. Alleen Rien en Cees zijn herkiesbaar.
8. Vaststellen contributie 1996.
9. Beleidsuitgangspunten 1995/1996.
10. Afscheid Ruud van Woensel.
11. Rondvraag.

De algemene jaarvergadering zal dit jaar gehouden worden op maandag 6 maart a.s. in "De Beurs", aanvang 20.00 uur. Vanaf 19.30 uur liggen de verslagen van de diverse commissies e.d. ter inzage.

Als iemand hier eerder over wil beschikken dan kan men vanaf 2 maart deze verslagen ophalen bij Rien Raaijmakers, de Gaanderij 49, tel. 04997 - 75419.

Namens het bestuur nodig ik u hierbij als voorzitter van AVO van harte uit om aanwezig te zijn op onze jaarvergadering van 6 maart a.s.

Tot ziens,

Afra Pronk, voorzitter AVO

WEDSTRIJDKALENDER

Wedstrijden dames en heren senioren.

Zondag 5 maart; kempische Trimcompetitie.
Valkenswaard, 6 en 12 km.
Start 11.00 uur.
Zondag 5 maart; Drunen
3,4 - 6,6 - 9,6 - 21,1 km
Start 10.30 uur
Inschrijven voor 2 maart, f 7,50
Zondag 12 maart; 30 km Tilburg
11.00 uur, 7,5 - 15 km
12.45 uur, 30 km
Inschrijven voor 7 maart, f 6,50 - f 10.00
Zaterdag 18 maart; cityloop Veldhoven
5 - 10,9 - 16 - 21,1 km, start 11.00 uur
Inschrijven voor 14 maart f 10,00
Zondag 19 maart; tijdloop 5 km Hilvarenbeek
Start vanaf 10.00 uur op de atletiekbaan.
Zondag 26 maart Clubcross
Start v.a. 11.00 uur
Kampioenschap per categorie, maar de jeugd start allemaal tegelijk en vlak daarna de senioren zodat het vlot verloopt.
We gaan ervan uit dat iedereen weer mee doet(allemaal dus 170 deelnemers -1), dan kan het nog best eens gaan spannen voor alle podiumplaatsen.

p.s. Senioren opgelet !!

Zondag 26 maart begint de zomertijd weer.
De trainingen beginnen dan weer om 18.30 uur tot ± 20.00 uur op het atletiekveld (hopelijk het laatste seizoen, we blijven optimistisch).

Beste loopvrienden.

Bedankt Harrie, voor die "pen"(maar niet heus).
Mijn naam is Marian Hems ben 37 jaar en getrouwd met Kees die ook meeloopt.
Wij hebben 1 zoon en 1 dochter en een hondje.
Ik ben ruim 2 jaar geleden overgehaald door mijn zus om mee gaan te lopen.
Zij liet het snel al snel afweten maar ik had het toen al te pakken (dat virus) want het is er ook heel gezellig lopen met elkaar.
Ik ben vorig jaar begonnen met de kempische trimcompetitie de lange afstand.
Met in mijn achterhoofd het lopen van de halve marathon van Eindhoven wat dus ook gelukt is.
Het was een goede opbouw daarvoor.
Sinds kort verzorg ik de boekjes maken samen met Jose v.d. Burgt.
Mijn grootste hobby,s zijn mijn gezin, lopen , lezen en het verzamelen van speeldoosjes.
Hierbij wil ik Rene v.d. Burgt bedanken voor het maken van de limerick.
Gaarne zou ik de pen willen doorgeven aan Frans Adriaans, veel succes ermee Frans.

Limerick.
Een hardloper uit Koog aan de Zaan
zei A.V.O. staat toch bovenaan
al verleg je steeds je grens
toch heb ik maar een grote wens
dat is het lopen op een nieuwe baan

Marian Hems

Verslag kempische trimcompetitie te Reusel.

Het was alweer de 6e trimloop. Leo Beelen wilde ook weer zijn sportieve plicht vervullen. Op tijd opgestaan ging Leo naar de "Kemmer". Daar aangekomen kwam hij tot de ontdekking dat het de 1e zondag van de maand was, Leo was dus op de verkeerde plaats.
Gehaast ging hij weer naar huis om daarna in Reusel te gaan lopen.
Nog wat beduusd liep Leo de 12 km. en vroeg zich daarna nog steeds af wat er fout was gegaan.
Een van de jongere die na de loopcursus afgelopen jaar door is gegaan heet Nathalie de Koning. Samen met Sjan Kemps en Freek Kemps gingen ze goed van start. Na ongeveer 5 km ging Nathalie wat harder lopen om zich te testen. Maar in de 2e ronde kwamen Sjan en Freek toch weer bij Nathalie en hoorde ze haar wat ontevreden mompelen.
Haar op sleeptouw nemend gingen ze met zijn drieen richting einde. Op dezelfde plaats waar Nathalie in de eerste ronde demareerde ging ze nu ook weer weg, maar nu ging Freek mee. Samen naar de finish moest 'n eindsprint nog de beslissing brengen, die gewonnen werd door Nathalie. Toch was ook Freek na afloop zeer tevreden. Freek merkt dat de trainingsarbeid zijn vruchten afwerpt.
De volgende trimloop is in Valkenswaard en hoop dat iedereen zijn beste beentje weer voorzet.

THEO.

uitslag kempische trimcompetitie

korte afstand

Jan Kemps	28.22
Rene Pel	22.40
Mien Herijgers	33.46
Donnie Kerkhof	36.07
Jan v Kollenburg	29.58
Albert Swaans	25.20
Leo Beelen	26.27
Els Gottlieb	35.54
Annet Kemps	36.07

HET VERTROUWDE ADRES VOOR DE SPORT

UW LOOPSPECIAALZAAK VOOR SCHOENEN, KLEDING EN ACCESOIRES

DE LEVERANCIER VAN UW CLUBKLEDING

FAIRSPORTS

RIJKESLUISSTRAAT 17 OIRSCHOT
TEGENOVER DE GROTE STOEL
TEL. 04997 - 73468

EEN OPTIMALE SERVICE

KWALITEITS SPORT-ARTIKELEN

VAKKUNDIG ADVIES

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

hele afstand		Henk vd Wal	59.37
Frans Pijnenburg	51.33	Gerard d Goey	45.33
Jack Aarts	44.48	Cees Hems	65.40
Annie de Bresser	62.22	Jeanne d Koning	59.03
Theo van Erp	42.42	Dre d Koning	46.53
Jaques Herijgers	49.34	Jeanne Kemps	62.12
Theo v Griensven	65.16	Remie Timmermans	43.22
Kees Timmermans	63.36	Harrie vd Broek	70.02
Nol Veldhuizen	48.03	Ton v Nieuwburg	64.52
Jose vd Burgt	58.55	Wil vd Laar	47.24
Toon de Croon	48.27	Hennie v Rijt	49.26
Toos de Croon	66.23	Marieke Meeuwis	52.50
Marjan Hems	65.42	Frans v Bommel	55.12
Tineke vd Heuvel	65.55	Mario Wiercx	56.06
Gerard Kerkhof	65.56	Nathalie d Koning	61.20
Wilma v Hattum	65.55	Freek Kemps	61.22
Ria v Nunen	65.54	Marian Hems	65.42

Uitslag Eersel Zaterdag 26 februari 1994

Gerard de Goeij	21 km	1.20.49 u

Uitslag Joe-Mann bosloop Best
Zondag 19 februari 1995

Marian Neggers	3160 m	18.37 min
Jan Heijms	7660 m	33.51 min
Hennie van Rijt	7660 m	34.09 min
Sonja van Bommel	7660 m	39.25 min
Hermien van Erp	7660 m	44.42 min
Remi Timmermans	11,6 km	45.23 min
Sjaak Aarts	11,6 km	45.24 min

Uitslag Cyclopathon van zondag 12 februari 1995

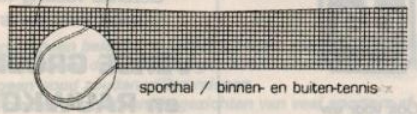
		1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	10e	ronde
1.	L	3.08	3.04	3.02	3.07	3.09	3.06	3.10	3.12	3.11	3.13	31.23
	F	3.53	4.04	3.56	3.55	4.03	3.51	4.08	3.57	3.55	3.54	
2.	L	3.00	2.59	2.57	2.58	3.03	3.02	2.58	3.01	3.04	3.05	30.07
	F	4.09	4.17	4.17	4.18	4.15	4.16	4.14	4.21	4.23	4.30	
3.	L	2.58	2.56	2.55	3.00	3.04	3.07	3.10	3.13	3.23	3.22	31.15
	F	4.10	4.22	4.17	4.16	4.16	4.16	4.18	4.27	4.35	4.37	
4.	L	3.16	3.12	3.18	3.19	3.29	3.19	3.24	3.21	3.22	3.18	33.18
	F	4.10	4.13	4.07	4.09	4.07	4.10	4.11	4.15	4.22	4.21	
5.	L	3.20	3.16	3.16	3.20	3.32	3.23	3.23	3.26	3.25	3.22	33.43
	F	4.09	4.09	4.08	4.05	4.04	4.15	4.11	4.14	4.09	4.11	
6.	L	3.18	3.18	3.20	3.20	3.23	3.22	3.10	3.23	3.19	3.23	33.16
	F	4.13	4.14	4.15	4.18	4.13	4.23	4.10	4.16	4.05	4.19	
7.	L	3.27	3.33	3.39	3.38	3.50	3.37	3.36	3.36	3.42	3.38	36.16
	F	3.53	3.54	3.59	3.58	3.49	3.57	4.02	4.02	4.06	4.03	
8.	L	3.22	3.29	3.38	3.32	3.35	3.36	3.39	3.37	3.39	3.41	35.48
	F	3.59	4.05	4.03	4.08	4.08	4.05	4.03	4.06	3.58	3.51	
9.	L	3.11	3.03	3.04	3.04	3.12	3.01	3.08	3.07	3.06	2.59	30.55
	F	4.26	4.28	4.33	4.36	4.27	4.36	4.36	4.42	4.39	4.16	
10.	L	3.04	3.01	3.03	3.08	3.09	3.04	3.13	3.14	3.14	3.20	31.30
	F	4.24	4.30	4.35	4.34	4.37	4.47	4.47	4.43	4.44	4.40	
11.	L	3.06	2.57	3.02	3.03	3.05	3.08	3.08	3.10	3.07	3.07	31.53
	F	4.39	4.40	4.44	4.52	4.51	4.49	4.53	4.54	4.54	4.51	
12.	L	3.27	3.29	3.27	3.32	3.18	3.27	3.29	3.30	3.30	3.29	34.38
	F	4.28	4.34	4.37	4.29	4.39	4.41	4.41	4.37	4.34	4.25	
13.	L	3.05	3.05	3.15	3.17	3.19	3.23	3.24	3.26	3.25	3.25	33.04
	F	4.34	4.43	4.47	4.46	4.47	4.43	4.45	4.47	4.47	4.39	
14.	L	3.20	3.21	3.22	3.23	3.16	3.26	3.27	3.34	3.33	3.34	34.16
	F	4.34	4.37	4.38	4.43	5.02	4.58	4.55	4.52	5.04	5.14	
15.	L	3.19	3.21	3.24	3.30	3.30	3.26	3.24	3.24	3.35	3.26	34.19
	F	4.53	5.22	5.07	5.12	5.44	5.03	5.06	5.19	4.55	5.10	

F fietser; L loper;
Van iedere loper en fietser is de rondetijd aangegeven.

Uitslag Cyclopathon van zondag 12 februari 1995

1.	Addi Smetsers	- Marc Gerritsen	70.58 min.
2.	Theo van Erp	- Bert van Rooy	73.09 min.
3.	Frans Adriaans	- Rene Pel	74.38 min.
4.	Nol Veldhuizen	- Wil van Summeren	75.23 min.
5.	Toon de Croon	- Jan van de Steen	75.28 min.
6.	Adrie Jonkers	- Roland van Loon	75.42 min.
7.	Marieke Meeuwis	- Frank Verhoeven	75.59 min.
8.	Cees van Rijen	- Peter Smits	76.13 min.
9.	Joseph van de Bosch	- Kees van Kronenburg	76.14 min.
10.	Remi Timmermans	- Adrie Berben	77.53 min.
11.	Ruud van Woensel	- Rinie Rijnen	79.02 min.
12.	Nellie van Beers	- Toon van de Aa	80.22 min.
13.	Sjaak Aarts	- Freek Hagemeijer	80.23 min.
14.	Hennie van Rijt	- Eric Bullens	82.53 min.
15.	Dre de Koning	- Huub van Kollenburg	85.06 min.

Sportcentrum De Kemmer



WINTER

- Contracten van 08:00 - 24:00 uur
- Competitie voor dubbels
- Tennisschool voor jeugd
- Tennislessen voor beginners en gevorderden
- Mogelijkheden voor toernooien voor uw bedrijf, vereniging of vriendenclub

ZOMER

- Contracten op binnen- en buitenbanen
- Tennislessen binnen en buiten
- Competitie overdag en 's avonds (DD en HD)

NADERE INFORMATIE

Sportcentrum De Kemmer
Bloemendaal 5
Postbus 152 , 5688 ZK Oirschot

tel. 04997 72445
fax. 04997 74772

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

P.vandeVen AUTOMOBIELBEDRIJF

Ford

Flair HAARSTUDIO

VRIJTHOF 7 - 5688 AE OIRSCHOT
TELEFOON 04997 - 74586

'Stralen of balen'

Meer sportplezier door verantwoord trainen en blessurepreventie.

Miljoenen mensen beleven regelmatig plezier aan hun sport. Iets om naar toe te leven. Om de dagelijkse zorgen even helemaal los te laten. Iets wat ze voor geen goud zouden willen missen.
'Sport is plezier', straalt van de gezichten van veel sporters af.
Wie als gevolg van een sportblessure aan de kant moet zitten toekijken zal echter niet stralen maar balen. Gelukkig zijn blessures goeddeels te voorkomen, door werk te maken van verantwoord trainen en blessurepreventie. En doet zich toch een blessure voor dan kan een goede EHBO en revalidatie het aantal weken zonder sportplezier sterk verkorten. 'Stralen of balen', heeft de sporter en/of trainer dus grotendeels zelf in de hand.
In dit artikel vindt u veel informatie, tips en antwoorden op veelgestelde vragen over verantwoord sporten en blessurepreventie.

Is sport nou gezond of ongezond?

Als je kijkt naar alle sportblessures zou je het laatste denken.
De 8 miljoen sporters in Nederland lopen per jaar naar schatting 2,7 miljoen sportblessures op. Gelukkig zijn de meeste sportblessures zo licht van aard, dat ze snel weer genezen zijn. Ongeveer 1,2 miljoen sportletsels vragen jaarlijks om medische behandeling. Elf procent van de 2,7 miljoen (= 300.000) heeft één of meer dagen arbeidsverzuim. Hiervan kwamen in 1992 naar schatting 600 personen in de WAO terecht. Economen hebben berekend dat alle sportblessures jaarlijks minstens 750 miljoen gulden kosten, te verdelen in 450 miljoen aan medische kosten en 300 miljoen ten gevolge van het arbeidsverzuim.
Alhoewel de positieve effecten van sport op economisch gebied aanzienlijk moeilijker in kaart te brengen zijn blijkt de balans ten gunste van de sport uit te pakken. Maar de balans kan nog aanzienlijk positiever worden indien sport op een meer verantwoorde wijze wordt bedreven, bijvoorbeeld door sportblessures zoveel mogelijk te voorkomen.

Te weinig bewegen is ongezond
Regelmatige lichamelijke inspanning is noodzakelijk voor het optimaal functioneren van het menselijk lichaam. Sport, en in het bijzonder duurinspanning, wordt alom erkend als een goed, goedkoop en niet-medicaliserend middel ter voorkoming en vermindering van de gevolgen van diverse welvaartziekten. Niet alleen bij hart- en vaatziekten, maar ook bij andere ziektebeelden zoals botontkalking, hoge bloeddruk, suikerziekte en depressie wordt regelmatig sporten en bewegen gezien als een waardevolle aanvulling op de behandeling.

Teneinde de gewenste effecten op de gezondheid te krijgen, wordt volgens inspanningsfysiologische principes aanbevolen om minimaal 3 maal per week minstens 30 minuten aan duurinspanning te doen, met een intensiteit van 50-80% van het individuele maximale vermogen. Slechts 23% van de Nederlanders van 16 jaar en ouder voldoet aan een criterium van 3 maal per week 20 minuten sporten. Kortom, teneinde de Nederlandse bevolking zo gezond mogelijk te krijgen is stimuleren van verantwoorde sportbeoefening nog steeds noodzakelijk.

Blessure-risico's en preventieve mogelijkheden
Blessures helemaal voorkomen zal waarschijnlijk altijd wel een illusie blijven. Gelukkig bestaan er veel preventieve maatregelen om de blessurerisico's flink te verminderen. Het gaat dan om zaken als een goed uitgevoerde warming-up, het gebruik van beschermende maatregelen, de aankoop van goed schoeisel, fair play en adequate eerste hulp. Ook factoren als leeftijd, het geslacht, de sporttak en de weersgesteldheid kunnen van invloed zijn op het ontstaan van een blessure, maar zijn echter niet of nauwelijks te beïnvloeden. Daarom wordt geprobeerd in te spelen op het verminderen van risicovolgedrag van sporters, oftewel het vergroten van preventief gedrag in de sport.

Preventie van sportblessures is op verschillende manieren mogelijk. Door technische maatregelen zoals bijvoorbeeld het verbeteren van de verlichting in en op sportaccommodaties; door organisatorische maatregelen, bijvoorbeeld spelregelaanpassing of bijscholing van technisch kader; en gezondheidsvoorlichting. Voorbeelden hiervan zijn de landelijke campagne 'Blessures blijf ze de baas' en het vervolg daarop, de momenteel lopende actie 'Topteams zetten blessures buitenspel'. Daarover meer aan het eind van dit artikel.

Overbelastingsblessures
Letsels als gevolg van lichamelijke overbelasting doen zich voor op verschillende plaatsen van het lichaam. Aangezien een sporttak gekenmerkt wordt door een bepaald repeterend bewegingspatroon zijn overbelastingsblessures vaak specifiek voor de sporttak. Zo ontstonden begrippen als: zwemmers-schouder, tenniselleboog, werperselleboog, roeierspols, fietsershand, voetballerslies, springersknie, lopersknie, schoolslagknie, voetbalknie voetballersenkel etc.
Doordat sporters de omvang en intensiteit van hun sportbeoefening de laatste decennia aanzienlijk hebben opgevoerd worden artsen en fysiotherapeuten vaker dan ooit geconfronteerd met blessures vanwege overbelasting. Veelal zijn deze blessures ongevaarlijk, maar wel hinderlijk en met veel gevolgen voor de sporter. Aangezien de klachten vaak zo miniem zijn vindt de gemiddelde arts het maar gezeur. Deze constatering werkt helaas vertraging van het herstel in de hand. Te lang blijven doorsukkelen kan er toe leiden dat een blessure chronisch wordt. Een niet tijdig onderkennen van de dit soort sportblessures betekent regelmatig dat vervelende restverschijnselen ontstaan die te voorkomen waren geweest.

Revalidatie
De praktijk wijst uit dat een geblesseerde sporter in het algemeen slecht of onvoldoende revalideert. De sporter onderschat dan de herstelduur en hervat de sport te snel. Dit laatste wordt veelal aangewakkerd door de directe (sport)omgeving. De revalidatie wordt te weinig doorgetrokken tot herstel van functies op het niveau van de sportsituatie. Een revalidatieprogramma in de sport is feitelijk pas afgesloten als wordt voldaan aan drie criteria, te weten: pijnvrij zijn, volledig herstelde gewrichtsfuncties, en spierkracht op uitgangsniveau. Als hieraan niet is voldaan, ligt een nieuwe overbelasting op de loer. Vaak moet een sporter dit bekopen met een herhaling van de oude klacht, dan wel het ontstaan van een nieuwe blessure. Dat betekent dan meer weken verlies van sportplezier, dan men dacht te winnen door te vroeg te beginnen.

Veel gestelde vragen
Bepaalde vragen over sportblessures en het voorkomen of genezen ervan worden veel gesteld. Hier volgt een antwoord op enkele van die vragen:

Wat is spierpijn en hoe kun je spierpijn voorkomen?
Er bestaan twee soorten spierpijn. Ten eerste pijn en vermoeidheid in spieren tijdens intensieve inspanning, bijvoorbeeld een stijle heuvel op fietsen. De pijn moet worden gezien als een signaal dat de spier (te) zwaar belast is en wordt veroorzaakt door hoge concentraties van afvalstoffen in de actieve spieren. Naarmate men beter getraind is, kan men dit punt van vermoeidheid uitstellen. Een tweede vorm van spierpijn treedt met name na 24-48 uur op als gevolg van zware en veelal ongebruikelijke spierarbeid. Deze vorm van spierpijn heet ook wel spierkater en komt vooral voor in spieren die remmend hebben gewerkt, zoals bij trapaflopen. Het gevolg is krachtsverlies en een verminderde lenigheid, waardoor de blessurekans vergroot is. Een uitgebreide warming-up en rekkingsoefeningen voorafgaande aan de volgende training of wedstrijd, maar ook massage werken vaak erg preventief.

Speelt overgewicht een rol bij sportblessures?
Overgewicht is vooral een risicofactor voor het ontstaan van blessures bij een sport zoals (hard)lopen, waarbij steeds het lichaamsgewicht wordt verplaatst. Immers bij iedere kilometer die men loopt komen de voeten ongeveer 450 keer op de grond neer met 2 tot 3 maal het lichaamsgewicht. Dat wil dus zeggen dat (slechts) 10 kilogram overgewicht een extra belasting geeft van 20-30 kilogram bij iedere stap. Dit is 11,5 ton extra gewicht voor iedere kilometer dat men hardloopt. Het is dan ook niet verwonderlijk dat deze extra belasting tot een toename van overbelastingsblessures leidt.

Wat is het nut van rekken in de warming-up?
Lenigheids- en rekoefeningen behoren een onderdeel te zijn van iedere training en hebben tot doel de spieren soepeler te maken en ze voor te bereiden op de naderende inspanning. Ook wordt door rekken voorkomen dat spieren verkort raken, hetgeen zoals bekend blessures in de hand werkt.

Hoe moet ik de training weer opbouwen na een blessure?

Goede begeleiding bij herstel na een blessure geeft de (sport)fysiotherapeut. Spierkracht, coördinatie en uithoudingsvermogen moeten weer op een functioneel niveau worden teruggebracht.
Enkele sleutelwoorden voor een verantwoord opbouwprogramma zijn: start langzaam; zorg goed voor uw lichaam; train regelmatig; verhoog de belasting geleidelijk; maak de oefeningen slechts langzaam moeilijker.

Hoe groot is de kans dat de blessure nog terugkomt?

Uit onderzoek is gebleken dat 20-35% van alle blessures ooit terugkeert. De kans dat een blessure terugkomt heeft iedereen voor het grootste deel zelf in de hand. Het sleutelwoord is PREVENTIE.

Teleacserie en cursusboek: 'Blessures buitenspel'

Daarnaast start op 4 december 1994 de Teleacserie 'Sportblessures buitenspel'. De zes televisie-programma's worden wekelijks uitgezonden op zondagavond van 18.15-18.45 op TV2. Wordt vanaf 7 mei '95 herhaald
Bij de serie is een 200 pagina's dik en ruim geïllustreerd boek verschenen wat ook los van de TV-serie goed te gebruiken is. 'Sportblessures buitenspel' bevat informatie over een gezonde en verantwoorde wijze van sportbeoefening. Onderwerpen als warming-up, trainingsopbouw en -schema's, fitheidstesten en allerlei factoren die een rol spelen bij blessurepreventie, EHBO en revalidatie komen aan bod. Verder vertelt in elk van de 6 hoofdstukken één bekende Nederlandse topsporter (John de Wolf, Ellen van Langen, Ron Zwerver, Ingrid Haringa, Richard Krajicek en Harald de Man) over zijn of haar ervaringen met blessures. Blessures die ze hebben opgelopen, hoe ze daarvan zijn afgekomen en wat ze geleerd hebben om dezelfde blessure niet weer te krijgen. Elk hoofdstuk bevat bovendien een anatomisch kijkje op het menselijk lichaam, waarbij tevens wordt aangegeven welke sportblessures bij welk lichaamsdeel kunnen optreden.

Het boek is gemaakt voor allerlei soorten sporters: team- en individuele sporters, georganiseerde en ongeorganiseerde sporters, jong en oud. Ook is de uitgave geschikt voor trainers, coaches en (medisch)begeleiders.

De serie 'Sportblessures buitenspel' is totstandgekomen in samenwerking met het Nederlands Instituut voor Sport en Gezondheid (NISG) en Nederlands Olympisch Comité*Nederlandse Sport Federatie (NOC*NSF).

Bestelwijze

Het boek bij de serie kost f 49,50 en is te bestellen door overmaking van dit bedrag op postbanknummer 544232 ten name van Teleac Utrecht, onder vermelding van 'Sportblessures buitenspel'. Het boek is ook in de boekhandel verkrijgbaar (ISBN 90 6533 364 9).

Voor meer informatie Teleac, Telefoon 030-946946 (tijdens kantooruren).

BLESSURE-PREVENTIE

Denk bij al uw trainen en/of wedstrijden ook aan de verzorging van uw spiergroepen, want je kunt blessures beter voorkomen dan genezen.

Doe iets aan uw blessure-preventie en laat uw spieren eens masseren.

Gediplomeerd sportmasseur :
aangesloten bij de NGS
(Nederlandse Genootschap voor Sportmassage)

Lamber van der Leeden
De Schout 4
5688 VK Oirschot
Tel.nr. 72799 (na 18.00 uur)

SPECTACULAIR NIEUWS VOOR MILIEUBEWUSTE GAZONBEZITTERS

Toro introcuceert de Toro Recycler. Niet alleen een nieuwe naam maar ook een geheel nieuw maaiconcept. Met de Toro Recycler wordt het gras zeer fijn versneden en met behulp van gepatenteerde deflector platen weer terug geschoten in de zoden.

Indien gewenst verzorgen wij geheél vrijblijvend een demonstratie voor u.

TORO RECYCLER

UW TORO DEALER
MEGENS OIRSCHOT b.v.
Oirschot - Bedrijvenweg 2
Telefoon 04997-71255
Industrieterrein 'De Stad'

RUNNING - SUPPORT

Joos van Haaren

De Loper voor Lopers

van Mellinckrodestraat 5
5688 RB Oirschot 04997-75270

MéérMarkt
BIEDT MÉER
UW SUPERMARKT
OP DE HOEK

Ton en Irna v. Nieuwburg
De Korenaar 22A
Tel. 74117 Oirschot

FLASH-BACK

Clubaktiviteiten:

- Door het bestuur wordt het voorstel gedaan om na de officiezele inschrijving bij de dit te vieren door het organiseren van een Club cross met aansluitend een gezellig samen zijn om de mogelijkheid te bieden elkaar te leren kennen.
  Het bestuur zal dit samen met Cees van Ryen op zich nemen. Van Piet van den Sande komt het voorstel tot het oprichten van een materialencommissie wat door iedereen geaccepteerd wordt. Hiervoor hebben zich P. v. d. Sande zelf, Toon Aarts, Jac Aarts, M. v.d. Ven en Kees v.d. Schoot aangemeld.
  Verder wordt het voorstel gedaan om te komen tot het houden van een cyclopathon om de niewwe club meer bekendheid te geven.
  Hiervoor zijn al contacten gelegd met de wielervereniging.
  Door het bestuur wordt gevraagd of er mensen zijn, die zich op willen geven voor een jurycursus. Tot op heden zij er 6 mensen die hierin interesse hebben: Kees v.d. Schoot, Ad van Heerebeek, Ad van Boven, Cees van Ryen, Martien v.d. Ven, Antoine Wenheere.

Rondvraag:

- Gevraagd wordt of er mogelijkheden zijn om eerst een paar keer kennis te kunnen maken met de aktiviteiten van de club voordat men zich officieel aanmeldt. Door het bestuur wordt dit positief bevestigd.
  Ook blijkt er behoefte te zijn volgens sommige aanwezigen om huisvrouwen via de vereniging te gaan trainen. Moeilijkheid hierbij is natuurlijk de begeleiding. Voorstel wordt gedaan om hieraan bekendheid te geven via de kranten waarna met Pieter Mathijsse gekeken kan worden wat de mogelijkheden zijn.
  De eerste hevige discussie is ook begonnen en wel over het feit of de te betalen contributie, waarvan de hoogte nog niet bekend is, gelijk moet zijn voor iedereen of dat er gekeken moet worden naar de aktiviteiten van het lid en de daarvoor benodigde artributen. Het bestuur zelf stelt voor om eerst een begroting te maken zodat de hoogte van de contributie bekend is.
  Verder werd gevraagd of er korting gegeven kan worden wanneer er meerdere leden uit een gezin komen.

Noot: De oprichtingscommissie zag graag de Oirschotse kleuren geel en zwart als clubtenue. Een van de door de jeugd voorgestelde namen was o.a. "De Snelle Voetjes".

De eerste bestuursvergadering vond plaats op 28 oktober 1985. Allereerst werden de bestuursfuncties verdeeld.

Verslag van de bestuursvergadering op 28-10-85.

-bestuursfuncties: Antoine secretaris
Joseph penningmeester.
Joos vice-voorzitter
-statuten en HR: dinsdag 5-11-85 naar Hr. Ebbeng Middelbeers
-zaalhuur en veldaccomodatie: Joseph legt contact met Hr. v.d.Loo wethouder
-startsubsidie: aan de ahnd van een voorlopige begroting moeten we /900,- aanvragen
-begroting voor vaststellen contributie: later als we meer gegevens hebben
-atletiekverenigingen in de regio: Antoine neemt contact op om oud materiaal op te vragen en de hoogte van hun contibutie te weten te komen.
-verenigingen in Oirschot: Antoine neemt contact op om hoogte van contributie op te vragen
-public relations: houden we (voorlopig) binnen bestuur; komen we later op terug
-KNAU: Antoine neemt contact op voor afmotingen accomodatie en materiael, naam en tenue. Ook bespreken met Hr. Ebbeng.
-notaris Jozeph neemt contact op
-bank: idem
Kamer v. koophandel: Antoine neemt contact op
-commissies: We denken na over de deelstellingen om die t.z.t. samen met de commissies op papier te zetten
-wielerclub de pedaleur: Antoine neemt contact op i.v.m. cyclopaton
-KNAU: cursussen: Antoine neemt contact op m.b.t. ABO-cusus er zijn reeds aanmeldingen voor de juri-cursus.
-verzekering: Hr. Ebbeng vragen
-sportraad: Antoine zal ons aanmelden
-jaarplanning: uitstellen
-wedstrijdsecretariaat: uitstellen
-overschrijven naar nieuwe vereniging: Hr. Ebbeng vragen
-sportkeuring: Hr. Ebbeng vragen. Antoine zal prijs opvragen bij Dr. Jansen in Deurne.
-clubtenue: Rikie, Joos, Pietv.d.Sande, Antoine gaan er achteraan.
-adressenlijst: komt vanzelf, en opvragen bij KNAU.
-Meester Pieter v. Kolenburg stichting: donatie aanvragen
-sponsoring: V.d.Ven verzekering doet wel eens wat. later.
-Trainingen: Joos belegt een vergadering met techn. commissie op 31-10-85
-materiaal: met meubelfabrieken contact opnemen om schuimrubber aan te vragen.

Noot: De eerst cyclopaton werd georganiseerd op 28 februarie 1982 in samenwerking met "De Pedaleur" en lopers van groep Joos en Piet.

SCI-IUURMANS
Glas & Schilderwerk
Den Uitvarck 15
5688 XG Oirschot
0499 7-73555 / 73915

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 !!!

Club-cross kampioenschappen.

Zondag 26 maart 1995

Startvolgorde:

11.00 uur meisjes pupillen en junioren

11.10 uur jongens pupillen en junioren

11.25 uur dames senioren en veteranen

12.00 uur heren senioren en veteranen

Er zijn prijzen voor iedere categorie apart

en bij de dames en heren is er voor de eerst aankomende een wisselbeker (tenminste als op tijd de wisselbeker van de heren terug is want die hebben we vorig jaar niet uit kunnen reiken aan de winnaar (Joos van Haaren) van vorig jaar.

We hopen dat iedereen weer meedoet !!!

Na afloop is de prijs uitreiking in de "Kemmer" onder het genot van een consumptie.

Looptraining.

Bij de looptraining op woensdag is de training meestal niet zwaar.
Als eerste gaan we inlopen 3 rondjes rondom het veld,dat is in totaal 750m.
De eerste 2 rondjes doen we rustig,het 3e rondje mag je op eigen tempo,
dat betekent of op het zelfde tempo doorlopen,of sneller gaan lopen.
Daarna doen we alleen maar spelletjes tot 14.45.
Dan gaan we naar het bos.
Daar lopen we de 3 rondjes,elk rondje van 250m.
In totaal dus 750m.
Mijn record is:2min.en 31sec. pup.A.
Joost v.d. Heuvel zijn record is:2min.en 47sec. pup.B.
Oskar v.daal zijn record is:2min.en 55sec. pup.A.
Die van Martijn v.d. Ven is:3min.en 20sec. pup.B.
En die van Erik v. Agt is:4min. pup.C.

Dat Joost zijn record sneller is dan dat van Oskar komt doordat hij een
hele tijd ziek is geweest.
Na de 3 rondjes is de training afgelopen.
De training is voor pupillen maar jun. D mogen ook best meedoen
zolang ze op de basisschool zitten.

Groetjes van
RENE VAN DE VEN.

9 februari 1995
broertje van Daniëlle

Peter: Rob de Graaf
Meter: Anita de Graaf

Wij rusten
van 13.00 tot 15.00 uur
en na 22.30 uur.

Nol, Karin en Daniëlle Veldhuizen

De Donk 31, 5688 RT Oirschot
Telefoon 04997-74048

proficiat met jullie zoon, dat hij maar groot en sterk mag worden en wie weet een toekomstig clublid.

CLUBCROSSCLUBCROSSCLUBCROSSCLUBCROSSCLUBCROSS

Beste jeugdleden

Zondag 26 maart houden we weer net zoals andere jaren onze eigen CLUBCROSS KAMPIOENSCHAPPEN.
In deze cross kunnen we het opnemen tegen enkel eigen clubgenoten, zodat we kunnen zien wie er per categorie nou eigenlijk de beste crosser is.
Ook al ben je de enigste in je categorie dan nog kun je je beste beentje voorzetten om te proberen om het clubrekord te verbeteren.
Zelfs al heb je nog nooit aan een wedstrijd meegedaan, dan is dit het juiste moment om het een keer te proberen. Jullie krijgen ter zijner tijd een briefje om je van te voren te laten inschrijven. (dit is voor de organisators een stuk makkelijker)

Dus iedereen tot 26 maart op het atletiekveld

Gerard

WEDSTRIJDKALENDER JEUGD

- ZONDAG 12 MAART INDOORWEDSTRIJD IN BEST
- ZONDAG 26 MAART CLUBCROSS KAMPIOENSCHAPPEN

DIVERSE UITSLAGEN

Commanderije cross te Gemert 1310 mtr 21 januari

B-pup. jongens	9e	Martijn van de Ven	6.11
A.pup. jongens	1e	Rene van de Ven	4.56

Profile Cross 5 februari

B.pup. jongens	1200 mtr	3e plaats	Joost v.d Heuvel 5.21
A.pup. jongens	1200 mtr	4e plaats	Rene v.d Ven 5.12
C.jun. jongens	3190 mtr	7e plaats	Peter Scholten 12.18

UITSLAGEN KEMPENCROSS IN GELDROP 29 januari 1995

Jongens junioren B 6000 mtr

4e plaats	Edwin van Geenen	28.32

Jongens junioren C 3000 mtr

4e plaats	Peter Scholten	12.37
9e plaats	Ruud Heijms	14.50

Jongens junioren D 2200 mtr

9e plaats	Jaap van Elk	8.53

Jongens pupillen A 1100 mtr

3e plaats	Rene van de Ven	4.26

Jongens pupillen B 1100 mtr

3e plaats	Joost van de Heuvel	4.45
11e plaats	Martijn van de Ven	5.30

Jongens pupillen C 1100 mtr

10e plaats	Erik van Agt	6.18

UITSLAGEN AOUWJAARSCROSS IN OIRSCHOT

Per abuis hebben wij de uitslagen van onze eigen Kempencross in Oirschot van de jeugd in het vorige SPIKE nummer vergeten te vermelden. Hieronder volgen ze alsnog.

Jongens pupillen C 1050 mtr

6e plaats	Erik van Agt	6.11

Jongens pupillen B 1050 mtr

4e plaats	Joost van de Heuvel	4.52
9e plaats	Martijn van de Ven	5.26

GAST
MAKELAARDIJ
ASSURANTIËN
Oirschot
Koestraat 10
04997-72488
NVM MAKELAAR

ABN·AMRO De bank

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

SRV

"HET WORDT PRIMA WINKELEN IN DE STRAAT!"

SRV HENNIE V. RIJT
PANDGAT 3A
5688 KK OIRSCHOT
TEL.04997-75821

Vervolg uitslagen AOUWEJAARSCROSS

Meisjes pupillen A 1050 mtr

15e plaats	Anne van de Ven	5.16
28e plaats	Janneke Oppers	5.43
32e plaats	Rian Oppers	6.07

Jongens pupillen A 1050 mtr

3e plaats	Rene van de Ven	4.28
9e plaats	Rudy van Belkom	4.57
20e plaats	Sjoerd van de Wal	5.13

Jongens junioren D 2100 mtr

16e plaats	Jaap van Elk	9.31

Meisjes junioren C 2100 mtr

15e plaats	Janneke de Jong	10.29
19e plaats	Martine Aarts	11.10
21e plaats	Lisette Beekmans	13.54

Jongens junioren C 2100 mtr

7e plaats	Peter Scholten	8.05
20e plaats	Ruud Heijms	9.48

Jongens junioren B 4000 mtr

9e plaats	Edwin van Geenen	17.07

NIET VERGETEN
26 MAART
CLUBCROSS
KAMPIOENSCHAPPEN

WIELERKALENDER

De overgebleven letters vormen de namen van twee Tour-winnaars.

Achterblijvers
Afdaling
Alpen
Bauer
Bidon
Bolletjestrui
Bouwmans
Breukink
Bugno
Finish
Frankrijk
Gele trui
Gisbers
Groene trui
Haarspeldbocht
Indurain
Interview
Kasseien
Kopgroep
Kopman
Madiot
Mecanicien
Motor
Nijdam
Ontsnapping
Ossekopstuur
Post
Pyreneeën
Raas
Reclamekaravaan
Regenboogtrui
Rondemiss
Rooks
Solo
Start

A	J	M	O	G	N	I	P	P	A	N	S	T	N	O
F	H	A	A	R	S	P	E	L	D	B	O	C	H	T
D	O	S	F	D	P	T	P	Z	P	N	S	E	S	R
A	O	P	S	I	I	E	A	N	O	I	R	P	R	A
L	E	I	Y	I	N	O	E	R	S	A	E	P	E	I
I	S	T	U	R	M	I	T	E	T	R	B	A	V	N
N	M	R	E	R	E	E	S	E	T	U	S	T	E	E
G	E	U	E	S	T	N	D	H	G	D	I	E	G	N
I	A	D	S	V	A	G	E	N	G	N	G	L	G	M
B	U	A	R	M	U	U	O	E	O	I	L	E	A	G
N	K	R	W	E	N	L	L	O	E	R	K	D	L	R
K	E	U	T	I	A	E	B	I	B	N	U	N	S	O
K	O	I	S	S	T	R	N	R	I	N	O	A	R	E
B	O	S	C	R	E	T	E	K	E	D	E	W	E	N
S	E	P	U	I	E	J	U	D	I	T	J	G	V	E
A	A	I	M	R	N	E	T	B	N	E	H	N	E	T
N	A	A	V	A	R	A	K	E	M	A	L	C	E	R
J	A	I	R	B	N	O	C	N	L	O	V	L	A	U
S	E	K	O	P	G	R	O	E	P	L	T	S	U	I
W	F	R	A	N	K	R	U	K	M	O	O	O	E	Z
R	U	U	T	S	P	O	K	E	S	S	O	B	R	N

Theunisse
Trainen
Vanderaerden
Verslaggevers
Wandeletappe
Zille

ALGEMENE INFORMATIE

Socio Commissie:
Mieke Aarts 73603
Mieke Raaymakers 75419

Wedstrijdsecretariaat:
Pup./Jun.: Aaf Gerritsen 75512
Sen./Vet.: Joseph van den Bosch 75477

Wedstrijduitslagen:
Doorgeven aan Cees van de Schoot 73276

Redactie Clubblad:
Hermine van Erp Notel 43 71900
Josje Franken Pochelarij 15 73357
Kopij inleveren voor de 20e van de maand

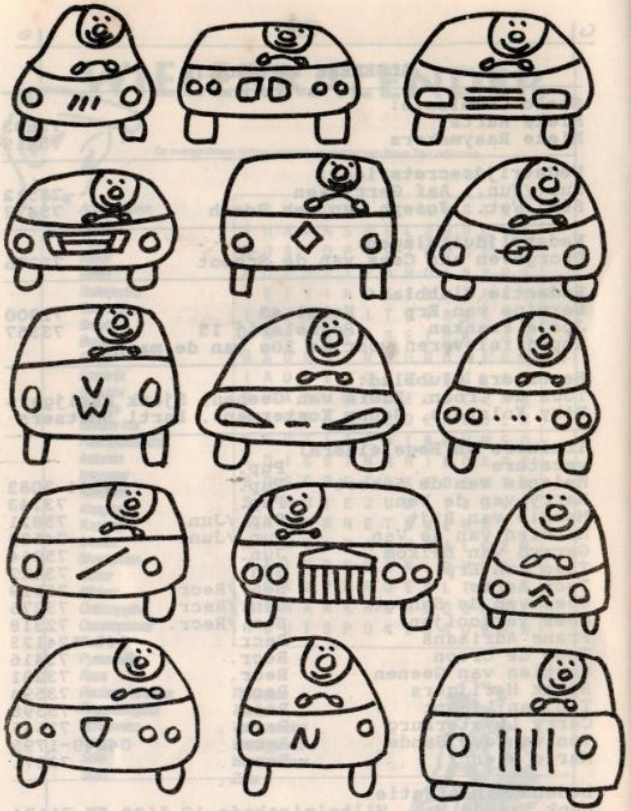
Bezorgers Clubblad:
Toos de Croon, Edwin van Geenen, Sjaak Herijgers
Riky Kolsters, Gonny Kostermans, Berti Smetsers

Trainers en Begeleiders:

vacature	Pup.	
Melanie van de Schoot	Pup.	04244-3083
Harry van de Ven	Pup.	73143
Hennie van Rijt	Pup./Jun.	75821
Martien van de Ven	Pup./Jun.	74528
Gerard van Belkom	Jun.	75064
Theo van Erp	Sen.	73402
Toon Aarts	Sen./Recr.	75019
Cees van de Schoot	Sen./Recr.	73276
Cees Verkooijen	Sen./Recr.	72318
Frans Adriaans	Recr.	040-524123
Toon de Croon	Recr.	75416
Martien van Geenen	Recr.	73281
Sjaak Herijgers	Recr.	73594
Ton van Liempt	Recr.	75398
Carry Luysterburg	Recr.	72685
Ton van der Sande	Recr.	04243-1795
Mario Wiercx	Recr.	73871

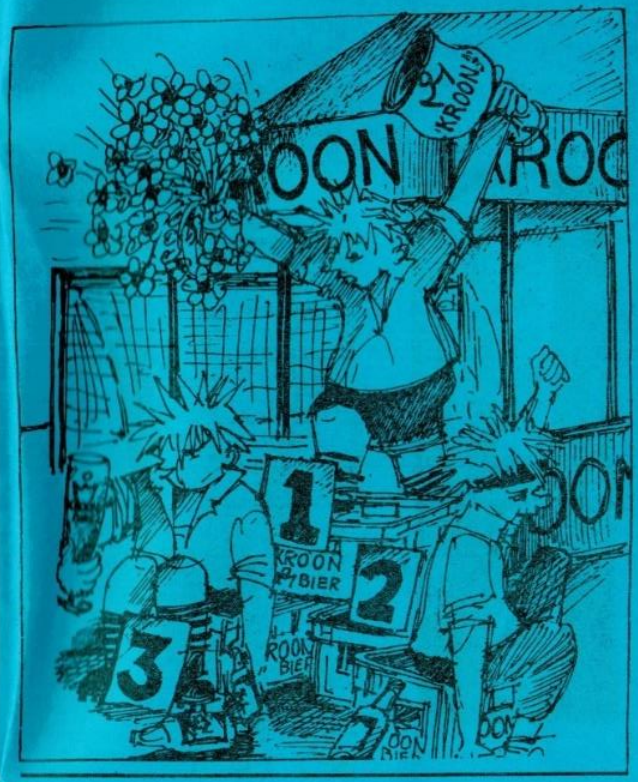
Ledenadministratie:
Henk van de Wal Wilhelminakade 10 5688 EK 71174
Schriftelijk doorgeven van: aanmeldingen
afmeldingen
wijzigingen

Publiciteit:
Addi Smetsers 74581
Martien van de Ven 74528



En we tanken Shell bij Van Zelst...

Van Zelst Shellstation - Bestseweg 30 - Oirschot



De Kroon's Bierbrouwerij

"De Kroon"

Koestraat 20

5688AH Oirschot

OFF. VAG-DEALER VOOR VW EN AUDI
AUTOMOBIELBEDRIJF
Louwers
Audi
De Stad 1A - Oirschot
Telefoon 04997-71505