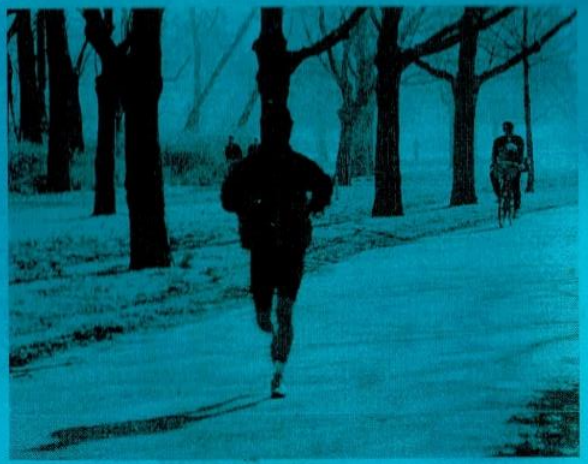
FEB '90

ATLETIEK VERENIGING

Oirschot

Opgericht op 24 oktober 1985



Terwijl hij werkt aan zijn loopvermogen, letten wij op z'n financiële conditie.

Een goede conditie krijg je niet vanzelf. Daar moet aan gewerkt worden. En dat geldt ook voor uw financiële conditie. Want als u later stopt met werken, wilt u natuurlijk niet graag inleveren.

De Rabobank biedt u daarom talloze aantrekkelijke pensioenregelingen. U kunt kiezen uit allerlei vormen van sparen, verzekeren en beleggen. U kunt heel geleidelijk uw pensioen opbouwen. Of juist heel snel. En u kunt uw voordeel halen uit allerlei gunstige fiscale regelingen. De adviseur van de Rabobank helpt u graag bij het vinden van de mix die precies bij u past. Zodat ook uw financiële conditie straks uitstekend op peil blijft.

Met de financieel adviseur van de Rabobank sta je er niet alleen voor.

Rabobank
Oirschot

CLUBBLAD "DE SPIKE"
FEBRUARI 1998
JAARGANG 12

inhoudsopgave

1 inhoudsopgave
2 van de voorzitter
3 familieberichten
4 verslag kempische trimcompetitie
5 uitslag kempische trimcompetitie
6 Egmond aan zee
7 vervolg Egmond
en cyclopathon verslag
8 vervolg cyclopathon + uitslag
9 het dilemma
10 vervolg van het dilemma
+ oproep jeugdcommissie
11 wedstijduitslagen
12 wedstrijduitslagen
13 wedstrijduitslagen
en lopen maakt gelukkig
14 vervolg lopen maakt gelukkig
wedstrijduitslagen
15 wedstrijduitslagen
16 wedstrijdkalender
17 algemene jaarvergadering
18 de kunst van het ademhalen
19 vervolg kunst van het ademhalen
20 loopschoenen KNAU
21 vervolg KNAU
22 estafette-pen
23 jeugduitslagen
24 jeugduitslagen
25 jeugduitslagen + bericht van jeugdcommissi
26 jeugduitslagen + extra aandacht j. jun D
27 jeugdpagina
28-29-30-31 -32- vervolg jeugdpagina,s
33 puzzelpagina
24 vervolg lopers ABC

9 maart jaarvergadering

Van de voorzitter,

Het jaar 1998 is al weer stevig begonnen.
Op 4 januari heeft het bestuur een (niet officiële) nieuwjaarsreceptie gehouden. Voor een eerste keer was de opkomst behoorlijk. Het voorziet in een behoefte zodat wij dat begin volgend jaar zeker zullen continueren.
Wioj zullen dan wel nadrukkelijker onze jeugd daarbij betrekken. Met 25% van het totale ledenbestand vormen zij een groep die meetelt en niet alleen met hun resultaten.

Zoals u uit de pers heeft kunnen vernemen heeft uw bestuur na overleg met het Gemeente Bestuur gekozen om door te gaan met de aanvraag voor een atletiekbaan op de Kemmer. Deze keuze is mede onderbouwd door de geweldige opkomst tijdens de perfect verlopen ABAB Auwjaorscross.
De lokatie is uniek te noemen, ligt centraal goed bereikbaar voor Oirschot zowel als de Beerzen, heeft een trimbos aangrenzend (van groot belang voor jeugd en beginnende recreanten) en ligt in een als zodanig benoemd sport en recreatiegebied.
Alternatieven zijn er volgens ons niet. Dus gaan wij de afwijzing van de Provincie van medio vorig jaar aanvechten en zullen daarvoor tesamen met de Gemeente (met de nieuwe bestuurders) flink aan de bak moeten om de Provincie op andere gedachten te krijgen. Eerste week van februari zullen de kaders bekend zijn waarbinnen de aanvraag hoogste kans van slagen heeft. Wij houden u weer op de hoogte. Uiteraard zal hierover in onze jaarvergadering op 9 maart a.s. verslag worden gedaan.

Op 13 juni zal onze jaarlijkse ABAB Jazzloop worden gehouden. Dit jaar, als het lukt, uitgebreid met een Bedrijvenloop. Probleem is dat op diezelfde datum de WK voetbalwedstrijd Nederland-België wordt gespeeld. Dit zal wel een enkele loper schelen. Ons is er alles aan gelegen mbv extra promotie de lopers toch naar Oirschot te halen. Hierover wordt al druk overleg gevoerd.

Voor óns wordt 1998 een belangrijk jaar. Voor ú ook ?
In ieder geval alle succes en in goede gezondheid.
Tot de volgende Spike. De groeten van Mario Wiercx
Voorzitter AVO, ***de*** club

DE JARIGE !

JPA	Erik van Agt	01-02
V40	Tiny van de Ven-van Haaren	02-02
M50	Toon van Brunschot	05-02
MSE	Pieter van Esch	05-02
JJD	Dennis Geboers	05-02
JJB	Jan Beex	07-02
M45	Chris van Eck	07-02
JPM	Jasper van Laarhove	07-02
V40	Ria van Nunen	09-02
V40	Astrid van Rooijen	10-02
MPB	Lenny Willems	10-02
V35	Marian Hems	11-02
MSE	Piet Swaans	13-02
MSE	Peter Rozen	14-02
JJD	Roland Stokmans	14-02
MSE	Wim van Beers	16-02
M45	Albert Houwen	21-02
MPA	Carolien van Hout	23-02
JPB	Joost Noyen	23-02
V35	Petra Smits-Klompers	23-02
VSE	Marlies de Bresser	24-02
M55	Noud Coppelmans	24-02
MJB	Kim Kroeze	24-02
MJC	Anneke Hems	25-02
MSE	Ton van Nieuwburg	25-02

AANMELDINGEN PER 1 JANUARI 1998

Nr.	Cat.	Naam	
1	MPC	Sofie van Beers	23-12
2	M45	Chris van Eck	07-02
3	JPM	Gijs Noyen	27-07
4	MSE	Piet Swaans	13-02

De in de vorige Spike vermelde aanmelding moest een afmelding zijn.
Dus:
Afmeldingen per 31-12-1997:
1 V35 Marij Maas

Verslag kempische trimkompetitie

Sommige sporters merken omdat ze trainen dat ze harder gaan lopen. Maar bij Ton vd Sande gaat het iets anders. Ton loopt elke maand in Oisterwijk 10 km. en sinds november lukt het Ton om elke keer 2 min. langzamer te lopen. In november liep hij nog 48 min. over deze afstand en in december 50 min.
Tijdens de kempische in Eersel was de afstand ook 10 km. en Ton wilde de neergaande spiraal ombuigen.
Maar Eersel staat bekend dat het een zwaar parcours is dus het zou niet makkelijk zijn. De W.U serieus uitgevoerd nog enkele versnellinkjes lopen en het kan beginnen.
Met ,n prima kwam hij aan bij het wasbord, - ,n pad van ±1,5 km lang met korte kuilen waarmee steeds de pas moet aanpassen om er vloeiend overheen te komen- Ton zei na afloop dat het wel zwaar was maar op dat stuk kon hij flink versnellen om daarna in zijn normale tempo verder te gaan. In de 2e ronde met het wasbord nog lekker vlot genomen, begonnen de km toch zijn tol te eisen.
In een tijd van 52.33 min. kwam Ton over de finish.
De teleurstelling omdat hij zijn doel niet gehaald had, was gauw over. De volgende uitdaging was toch weer Oisterwijk. En dan op 1 februari kan Ton en wij ook 11 km lopen in Reusel en proberen de grenzen weer wat te verleggen.

THEO

KEMPISCHE TRIMCOMPETITIE

BLESSURE-PREVENTIE

Denk bij al uw trainingen 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.572799 (na 18:00 uur)

GAST
Oirschot
Koestraat 10
0499 572488
NVM MAKELAAR
MAKELAARDIJ
ASSURANTIËN

uitslagen kempische trimkopetitie te Eersel.

5 km

Cisca van Beers	25.32
Hermine van Erp	30.35
Theo van Griensven	27.09
Mien Hereijgers	30.00
Sjaak Hereijgers	24.30
Annie Schilders	29.18

10 km.

Nellie van Beers	46.46
Annie de Bresser	58.32
Toon de Croon	44.06
Theo van Erp	38.55
Martien v Gerven	42.43
Wilma v. Hattum	55.08
Tineke v.d. Heuvel	52.33
Jan van Overbeek	60.59
Henny van Rijt	44.20
Twan Roefs	43.53
Ton vd Sande	52.33
Nol Veldhuizen	46.46
Manus Verbruggen	50.35
Martien Verbruggen	46.46
Henk vd Wal	51.21
Annie van Zeeland	55.20
Frans van Bommel	48.58
Antoinet v. Esch	54.16
Renie van Straten	52.15
Hariët Schepers	58.24
Ria Swaans	58.06
Anita Timmermans	58.26
Anita Smolders	58.26
Carry Luysterburg	55.20
René Sterken	48.26.

Op 11 januari, 's avonds tussen 22.00 en 23.00 uur stopte er een auto voor de deur (zo te horen een Citroën-geluid), klepte de brievenbus en viel onderstaand verslag in de bus.
Met enige moeite hebben we het, met hulp van het hele gezin, kunnen ontcijferen en het schijnt dat het gezellig was?!

21 KM EGMOND AAN ZEE

Prima weer, leuk parcours, veel supporters, enorme ambiance. Dames koffie gedronken op het terras. Veel hondenpoep op de stoep.
Rinus was niet thuis; Nellie had twee keer gebeld.
Octaaf zou om 16.00 uur thuis zijn, kan het niet halen, iets later geworden, even in de file gestaan.
Nellie was de weg kwijt. Ze had tranen in haar ogen toen ze ons weer zeg.
Marij bestelde een kinderijsje voor haarzelf, maar Jan was haar weer te snel af, want Jan was weer boven Jan.
Martien had 5 gulden geleend voor de condoom-automaat, maar hij moest ze weer bij Johanna inleveren, want ze wilde weten welke soort het was.
Mieke straalde van geluk. Het lag aan Sjaak maar niet vanwege de Chinese tomatensoep.
Toon kwam met een muts terug; hij ging zonder jas. Toos, heel bezorgd, stuurde Cees met een trui Egmond in om hem te zoeken. Twee uur later, okselfris, kwam Cees terug in de bus, waar Toon zat te wachten met naast hem een glunderende Toos.
Nellie moest onderweg 2x2=4 keer stoppen voor de sanitaire stop, ze had de avond vantevoren nogal wild gegeten, nl. hazenpepér, konijnen-bout, reerug en ..... *(écht onleesbaar!)* uit Parijs en rode wijn, maar daarna koffie met Grand Marnier 2x en pas om 3.30 uur thuis.
In de bus heeft ze alleen maar geslapen en wij hebben haar lunchpakketten op moeten eten.

Eierkoeken ..... *(weer onleesbaar!)* speciaal in Best gehaald met de fiets. Zo kan ik nog uren doorgaan. Tot wederhoren ..... *(het wordt steeds moeilijker te lezen!).*
Martien heeft ..... *(dit kan ik het wel lezen, maar ik geloof het niet!)* gemist.

Sjaak Endemol *(stond eronder, maar dat kan niet, want die moest de bus rijden en heeft wel een Citroën in de garage staan, maar die rijdt voorlopig niet!)*

GESLAAGDE CYCLOPATHON VAN AV OIRSCHOT EN PEDALEUR

De Cyclopathon die de AV OIRSCHOT en R&TC De Pedaleur jaarlijks op het programma hebben staan is weer geslaagd. De organisatoren Cees van de Schoot (AVO) en AVO-lid Cor van Beers (De Pedaleur) hadden, inclusief enkele deelnemers van buiten de clubs, 23 koppels aan de start weten te krijgen.

(Het had Cees overigens wel wat kruim gekost. Voor een organisator is het iets leuker, gemakkelijker ook, als mensen zich wat spontaner aanmelden! Oké, het viel samen met de Goed-Beter-Bestloop. Volgend jaar beter?)

Door loting werd steeds een loper aan een fietser gekoppeld. De lopers moesten 10 ronden van 800 meter afleggen, steeds afgewisseld door hun fietser/koppelgenoot, die ± 1500 meter moest afleggen. De kwaliteit van een koppel wordt zo bepaald door het toeval van het lot. Zo werd Marc Gerritsen, die aan internationale wielerwedstrijden meedoet, gekoppeld aan onze toch ook ervaren loper Martien van Gerven. Zij werden glansrijk eerste met een voorsprong van bijna 3,5 minuut. Ook uit de andere podiumplaatsen bleek kwaliteit.

Een goede loper die aan een minder getalenteerde fietser wordt gekoppeld, of andersom, heeft wat pech, maar heeft gedurende tien ronden volop de kans om de strijd aan te binden met kwalitatief gelijke koppels of om te proberen de door de koppelgenoot opgelopen achterstand enigszins goed te maken.
De 16e Cyclopathon is weer in goede sfeer verlopen en vraagt uiteraard om herhaling in 1999. Er was slechts één minpuntje: na de prijsuitreiking in de open lucht keerde iedereen huiswaarts. Hoe ideaal zou het zijn wanneer er, opgewarmd door een kop koffie of soep, nog eens nagebuurt kon worden in een eigen atletiekaccommodatie.

De uitslag (loper/fietser/tijd):

1	Martien van Gerven/Marc Gerritsen	1.11.50
2	Eric Aarts/Bert van Rooy	1.15.19
3	Octaaf vde Heuvel/Jan vde Steen	1.15.32
4	Toon de Croon/Roland van Loon	1.18.13
5	Twan Roefs/Jos Stassen	1.18.20
6	Theo van Erp/Pieter Vlemminx	1.19.50
7	Martien van de Ven/Kees van Hattum	1.20.46
8	Bert Gosens/Cees van de Steen	1.21.05
9	Timo Aaldijk/Henk Nouwens	1.21.16
10	Guus van der Burgt/Frans Eltink	1.21.37
11	Piet Swaans/René Vlemminx	1.21.40
12	Marian Kemps/Theo Kemps	1.22.09
13	Henk van de Wal/Freek Hagemeyer	1.22.46
14	Cees van Rijen/Harrie Bullens	1.22.56
15	Sjaak Herijgers/Ad van Nunen	1.24.20
16	Joos van Haaren/Jan de Poorter	1.25.20
17	Nellie vBeers/Alexander vde Heuvel	1.26.50
18	Peter Rozen/Jo van Hattem	1.28.29
19	Manus Verbruggen/Jan Smits	1.28.34
20	Remi Timmermans/Marjo van der Burgt	1.29.16
21	Jan van Houtum/Eric van Griensven	1.30.42
22	Theo van Griensven/Wil van de Burgt	1.32.18
23	Henny van Rijt/Karin Verhagen	buiten tijd

Blijven smeren, heren!

Ford

Ford P.van de Ven
AUTOMOBIELBEDRIJF
Wilhelminalaan 3 Vessem Tel. 0497-591766
Bedrijfsweg 19 Oisterwijk Tel. 013-5282680
Industrieweg 2 Olrschot Tel. 0499-571350

Slagerij Cas Smits
Olrschot B.V.
Winkel: Markt 12a 5688 AJ Olrschot
Tel. 0499 - 571598
Nieuwstraat 32 - 5688 BE Olrschot
Tel. 0499 - 572666

na het lopen zij wij niet meer open,
kom daarom u stukje vlees van te voren
kopen.

De bank van Oirschot

Bij ABN AMRO in Oirschot vindt u een combinatie van kwaliteiten die u niet gauw bij een andere bank zult vinden.

U heeft er te maken met mensen die de lokale situatie op hun duimpje kennen. Die hun advies afstemmen op de persoonlijke omstandigheden van hun klanten. Die kunnen terugvallen op de beste specialisten die er te vinden zijn.

En die bovendien vastbesloten zijn om te bewijzen dat ABN AMRO in Oirschot meer is dan zomaar een bank.

ABN·AMRO *De* bank

ABN AMRO, Markt 9, Oirschot.

Het dilemma

In de vorige Spike hebben jullie een verhaal gelezen van één onzer loop collega's, die in zijn groep "afvallers" van een hogere groep tegengekomen was en hij stoorde zich eraan, dat deze afvallers meenden het tempo te moeten gaan bepalen van die groep. Zijn oproep aan die lopers luidde: "achteraan te gaan lopen" Zelf ben ik er ook af en toe zo één, maar ik wil wel eens vertellen, hoe erg ik, door het dilemma 3A of 3B getroffen ben.

Nadat ik mij helemaal van de beginners groep had opgewerkt, via de hele lijn van 2a via 2b en 3a, was mijn ultieme doel bereikt nl. 3B; hoera! en nogmaals hoera!.
Slechts uitsluitend in besloten kring (mijn directe omgeving thuis) kon ik mijn grenzeloze vreugde, plezier en genot uiten. Met dat soort prestaties loop je immers binnen de vereniging niet te koop. Het is tenslotte geen wedstrijd die je in een record tijd gelopen hebt.

Na toch wel een aantal maanden dit grote genoegen gesmaakt te hebben, gebeurde het. De groep ging om een één of andere reden plotseling harder lopen en dat niet zomaar één keer, maar elke zondag morgen en woensdag avond weer. Het kon natuurlijk niet aan mijn benen liggen, want daar was niets mee aan de hand. Ook had ik geen last van een griep of verkoudheid, dus lucht genoeg. Mijn gewicht was ook in orde, ik had immers al een paar maanden niet meer op een weegschaal gestaan.

Ik kon niet anders concluderen, dan dat ik niet meer welkom was in die groep. Als men mij nu direct gezegd zou hebben: "jongen we hebben liever niet meer dat je meegaat, wij voelen ons niet op ons gemak als jij meeloopt, je hoort er echt niet bij", dan was het voor mij duidelijk geweest en had ik dat geaccepteerd. Maar juist het feit om daar niets over te zeggen en alleen nog maar harder te gaan lopen, heeft mij zeer diep gekwetst. Een paar keer ben ik nog meegegaan, maar toen de groep mij in één training 3x terug heeft moeten halen, was voor mij de maat vol. Zij hadden gewonnen, zij trokken aan het langste eind. Ik had het gehad en moest terug naar een lagere groep.

Toen begon natuurlijk de psychische kant van deze zaak, zoiets knaagt vreselijk. Ik heb toen diverse afspraken bij psycholoog, psychiater, haptonoom en gedragswetenschapper moeten maken en samen met hen, is er voor mij een therapeutisch programma, van toch wel een paar maanden in elkaar gezet. Ik moet toegeven, er gaat een hoop tijd in zitten, maar het helpt; iedere keer kom ik langzamerhand en beetje bij beetje uit het dal.

Daar waar ik vroeger de hele groep voor verantwoordelijk hield, begin ik mij nu zelfs af te vragen, of het niet een beetje aan mijzelf zou kunnen liggen en eerlijk is eerlijk het kost mij veel moeite het op te schrijven.

Ook helpt het vóóraan in een lagere groep te lopen. Na maanden van afzien in die groep die mij kwijt wilde, komt het zelfvertrouwen weer een beetje terug als je vóóraan mag en kan lopen, al is het dan maar in een lagere groep. Een ander punt uit mijn therapie was "het" van mij af te schrijven, wat dan bij deze gebeurt.

Collega loper, als er weer eens iemand vooraan te hard loopt, kijk eens, hoe het met de psyche van hem of haar gesteld is, benader hem of haar behoedzaam, voorzichtig en vooral ontspannen. Een vriendelijk woord, een beetje begrip of een grapje, is meestal voldoende, om hem of haar te doen inzien, dat het beter is, achteraan te gaan lopen. Op die manier wordt de therapie ondersteund en helpt het de loper, het mogelijk nog aanwezige dilemma, te verwerken.

Een kalende grijze. (echte naam bij kennissen en redactie bekend)

OPROEP

De jeugdcommissie heeft voor haar jaarlijkse PAAS-activiteit dit keer een aantal **witte lakens** nodig. Ze mogen gerust oud en (een beetje) kapot zijn.

Wie helpt ons hieraan?????????????????

Laat even iets weten of lever ze in bij een van de leden van de jeugdcommissie.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

WINTERLOOP TAXANDRIA OISTERWIJK, 27 DECEMBER

Jan Kemps	2,5km	13.48	
Henk van de Wal	5 km	24.26	
Wilma van Hattum	5 km	25.00	
Pieter van Esch	10 km	49.17	
Ton van der Sande	10 km	50.25	
Tineke vden Heuvel	10 km	50.32	1e dame!
Jeanne Kemps	10 km	51.26	
Jeanne de Koning	10 km	51.26	

ABAB AUWJAORSCROSS, AV OIRSCHOT, 28 DECEMBER

Senioren (9260m):

23 Eric Aarts	35.24
33 Piet Swaans	42.14

Mannen 40 (9260m):

3 Ruud van Woensel	32.55
11 Gerard de Goey	39.37

Mannen 45 (9260m):

3 Sjaak Aarts	36.03
7 Joseph vden Bosch	37.32
9 Peter van Loenen	41.19

Mannen 50 (9260m):

10 Cees vde Schoot	42.57

Trimloop:

Een trimloop met 300 deelnemers waarvan een 70 AV OIRSCHOT-atleten!

Trimloop 3100m:

Thea van de Staak	19.48

Trimloop 5100m:

Peter Scholten	22.05
Theo van Griensven	27.06
Irene van Gestel	30.25
Ria van Nunen	30.45
Frans v Kollenburg	30.55
Bertie Smetsers	31.29

Susan Aarts	31.36
Jos Roefs	31.38
Peter Rozen	31.50
Hermine van Erp	33.04
Harriëtte vSummeren	33.12
Patricia Veldman	34.28
Gabriëlle vAsseldonk	35.50

Trimloop 7100m:

Gerrit Weijers	35.26
Cor van Beers	37.32
Thea de Jong	43.54
Vera Luyckx	44.24
Joke Luyckx	44.26
Hannie Schilders	45.50
Liesbeth Kolsters	45.51
Riky Rozen	46.31
Ans van Gestel	46.36
Corrie v Lunenburg	48.25

Trimloop 9100m:

Roland van Loon	37.47
Jan Heyms	39.07
Ton Peeters	39.19
Martien van Gerven	39.20
Cees van Rijen	41.15
Jenny v Hastenberg	41.23
Guus van der Burgt	41.38
Toine Roefs	41.55
Wim Verhagen	42.35
Hennie van Rijt	42.35
Frans Verhagen	42.37
Paul Tholenaars	42.42
Nelly van Beers	43.23
Frans van Bommel	44.35
René Sterken	44.28
Henk Verbeek	45.09
Nol Veldhuizen	45.26
Pieter van Esch	46.12
Marian Kemps	46.14
Manus Verbruggen	47.19
Tineke v den Heuvel	47.44
Jan van Houtum	48.51

Sportcentrum De Kemmer

sporthal / binnen- en buiten-tennis

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.0499-572445
fax.0499-574772

De dealer met de beste service uit de regio !

Audi

AUTO BONGERS

/OIRSCHOT/

De Stad 1A

Tel. 0499 - 571 505

Jan van der Heyden	49.04
Wilma van Hattum	49.28
Fons Smid	49.52
Cees den Ridder	50.12
Maarten Kaptein	50.26
Rian van Beers	50.50
Annie van Zeeland	51.00
Leny de Croon	51.04
Mia Heyms	51.17
Cees Hems	52.00
José van de Burgt	52.00
Ans van den Boer	53.03
Petra Smits	53.05
Anita Timmermans	54.04
Harriëtte Scheepers	54.05
Ria Swaans	54.06
Gemma van Esch	54.48
Annie de Bresser	54.59
Noud Coppelmans	59.36
Sjaan Coppelmans	1.01.15

Een hele lijst! Toch heb ik van een paar leden de tijd niet genoteerd, vooral op het laatst van de (wed)strijd: de pupillen gingen al van start. Sorry!
Verder vermoed ik dat een enkeling bij de verkeerde afstand staat vermeld?!

LOPEN MAAKT GELUKKIG

AARDIGER ZIJN
Een slecht humeur wordt vaak veroorzaakt door stress. U heeft het idee voortdurend tekort te schieten. Daardoor komt u niet meer tot rust en ook uw lichaam blijft voortdurend in staat van paraatheid. U wordt prikkelbaar en neerslachtig, aardigheid is vaak ver te zoeken. Bovendien heeft uw fysiek onder de spanning te lijden. Spieren verkrampen en ook het zenuwstelsel raakt van de slag. Hartkloppingen,

buikpijn en concentratieverlies zijn het gevolg. Gelukkig is er veel aan stress te doen. Vertel om te beginnen eens aan de mensen in uw omgeving wat u dwars zit. Het lucht op en bovendien kunnen de anderen meer rekening met u houden. Een beetje gas terugnemen kan ook geen kwaad en voldoende slaap is altijd goed. Als u helemaal ontspannen wilt raken kunt u gaan sporten. Wie een lichamelijke prestatie moet leveren kan namelijk niet blijven piekeren. Bovendien wordt de aanmaak van stresshormonen afgeremd onder invloed van beweging. Hardlopen en joggen geven nog een extra bonus. Bij deze sporten worden namelijk endomorfines aangemaakt. Deze stoffen veroorzaken een gevoel van geluk. Als u daar niet aardig van wordt!

(fragment van een artikel in "Apotheek & Gezondheid", nr. 58, dec 1997/jan 1998)

WEDSTRIJDUITSLAGEN

WINTERLOOP TAXANDRIA OISTERWIJK, 24 JANUARI

Aaf Gerritsen	5 km	34.03	
Pieter van Esch	7,5 km	36.06	
Sjaak Herijgers	10 km	45.45	
Henk van de Wal	10 km	46.19	p.r.
Antoinette van Esch	10 km	48.08	
Theo van Griensven	10 km	48.15	
Tineke vden Heuvel	10 km	48.30	p.r.
Ciska van Beers	10 km	49.06	
Ton van der Sande	10 km	50.09	
Josje Franken	10 km	52.38	
Annie van Zeeland	10 km	54.29	p.r.
Annie de Bresser	10 km	56.45	
Toos de Croon	10 km	57.54	
Petra Smits	10 km	58.26	
Thea de Jong	10 km	58.42	

GOED-BETER-BEST-LOOP, 18 JANUARI

Ruud van Woensel	21 km	1.15.10	C.R.
(9e M40, 22e totaal)			
Ton Peeters	21 km	1.29.40	
Pieter van Esch	21 km	1.50.13	

Tineke v den Heuvel	14,1 km	1.14.34
Annie de Bresser	14,1 km	1.18.34

8e SPIRIDONCROSS, RIJEN, 25 JANUARI

Mannen Senioren:		
20e Erik Aarts	10.820m	41.49
21e Remi Timmermans	10.820m	41.52
Mannen 40:		
12e Sjaak Aarts	10.820m	42.30
14e Martin vde Ven	10.820m	43.57

BRABANTSE KAMPIOENSCHAPPEN VELDLOPEN, 4 JANUARI, 'T JASPER SPORT, SOMEREN

M40 (12.000m):

5e Ruud van Woensel 45.25

M45 (12.000m):

5e Sjaak Aarts 48.04

DONKSBERGENLOOP, AV DES, EERSEL, 11 JANUARI

Senioren/Veteranen (±9000m):

Ruud vWoensel (3e M40!)	28.47
Eric Aarts	31.16
Remi Timmermans	32.48
Martien van de Ven	33.15

Trimloop (±10.000m):

Roland van Loon	36.22
Martien van Gerven	38.07
Ton Peeters	38.09
Twan Roefs	39.14
Peter Roozen	39.27
Manus Verbruggen	45.20

HALVE MARATHON EGMOND, 11 JANUARI

Sjaak Aarts	1.30.30
Toon de Croon	1.38.14
Martien Verbruggen	1.43.02
Jan Heyms	1.43.35
Octaaf van den Heuvel	1.46.30
Hennie van Rijt	1.48.20
Cees van de Schoot	1.48.21
Nellie van Beers	1.49.00

WEDSTRIJDKALENDER

Zondag 1 februari; Profile Cross Uden.
14.25 uur Dames, 5460 m
13.15 uur Heren veteranen 8800 m
15.00 uur Heren 10.860 m
Inschrijven voor 25 januari, f 6,00

Zondag 1 februari; kempische Trimcompetitie.
Reusel. 5,7 en 11,4 km. Start 11.00 uur.

Zaterdag 7 februari; Mid-winter Marathon
Apeldoorn
12.00 uur start Marathon f 35,00
12.00 uur start van 27 km f 27,50
11.30 uur start van 18,6 km f 17,50

Zondag 15 februari; Joe-Mann-bosloop Best
11.00 uur Trimloop 3160-5410-7660 m
14.05 uur Dames 5410 m
15.15 M-sen, M-40 en M-45 11.600 m
M-50 9280 m
Inschrijven voor 9 februari f 5,00

Zaterdag 21 februari; Carnavalscross
Valkenswaard
11.00 uur Trimloop 5 of 10 km
13.35 uur Dames 5600 m
14.20 uur Heren veteranen 7485 m
15.00 uur Heren senioren 11.255 m
Inschrijven voor 12 februari f 5,00

Zaterdag 21 februari; Kruikenloop Tilburg
Start 11.11 uur 6,6-13,3-20 km
Inschrijven voor 12 februari f 7,50-10,00

Zaterdag 28 februari; Halve Marathon Eersel
Start 11.00 uur 10 en 21 km
Inschrijgeld f 5,00 f 12,50

Zaterdag 28 februari; Oisterwijk
Start 15.15 uur 10 km

Zondag 1 maart; Halve marathon Drunen
Start 10.30 uur

!!!!!!VOORAANKONDIGING!!!!!

ALGEMENE JAARVERGADERING

op
MAANDAG 9 MAART 1998
aanvang 20.30 uur
in Gasterij De Beurs

Een van de jaarlijks terugkerende punten is dat van de bestuursverkiezingen.

Volgens rooster is dit jaar de voorzitter aan de beurt om af te treden.
Mario Wiercx stelt zich herkiesbaar.

Verder zijn ook Carry Luysterburg, Guus van der Burgt en Henk van de Wal aan de beurt om af te treden.
Ook zij stellen zich herkiesbaar.
Er bestaat echter nog steeds een vacature in het bestuur!

Het besturen van een actieve vereniging kost wat tijd en energie. Maar als je samen iets voor elkaar kunt krijgen levert het ook voldoening op!
Bij die 245(!) leden zullen toch wel een paar liefhebbers zijn om de nog steeds bestaande vacature te vervullen! En een paar serieuze tegenkandidaten brengen wat spanning in de vergadering. Denk er eens over na en spreek eens een van de bestuursleden aan voor informatie.

De diverse verslagen en de definitieve agenda worden ook dit jaar tegelijk met de Spike van maart tijdig thuisbezorgd, zodat U zich thuis kunt voorbereiden.

De kunst van het ademhalen

De gaswisseling.
Onze ademhaling komt geheel voor rekening van de longen, de longen staan in verbinding met de buitenlucht via de mond en neus, het strottenhoofd en de luchtpijp.
De ademhaling heeft tot doel:
a. Door inademing het bloed van verse zuurstof voorzien.
b. Bij uitademing het bloed van koolzuur ontdoen.
Ter hoogte van de vierde borstwervel gaat de luchtpijp over in een splitsing die elk naar een van de longen voert. De splitsing zet zich voort in de longen naar steeds fijnere vertakkingen die tenslotte uitkomen via een ragdun net van kleinste luchtwegen in de longblaasjes (alveoli). De afzonderlijke kamertjes zijn onderling van elkaar gescheiden door membramen (de z.g. septa). Door fijne haarvaten (arteriën) wordt het bloed naar de septa gevoerd waar via de wand van de longblaasjes en de wand van de haarvaatjes de feitelijke gaswisseling tussen longblaasjes en bloed plaatsvindt. Tijdens deze gaswisseling wordt door het bloed uit de longblaasjes zuurstof opgenomen en weer koolzuur afgegeven ter uitademing. Voor binding van de zuurstof en het koolzuur zorgen de rode bloedlichaampjes welke verbonden zijn met het ijzerhoudende hemoglobine, zij verzorgen het transport van zuurstof en koolzuur in de bloedsomloop. Ongetrainden kunnen ongeveer 80 liter en goed getrainden tot 200 liter lucht per minuut verversen. Het zuurstofpercentage van de ingeademde lucht is echter gering en de opname nog geringer. De reden hiervan is dat de inademingslucht voor slechts 20 % uit zuurstof en voor de rest (80 %) uit stikstof bestaat.
De uitademingslucht bestaat behalve uit waterdamp uit 16 % zuurstof, 4 % koolzuur en voor de rest weer uit die 80 % stikstof. Men ziet dus dat slechts 1/5 deel van de ingenomen zuurstof is verbruikt en dat bij de gaswisseling koolzuur de plaats heeft ingenomen van de in het bloed opgenomen zuurstof. Zuurstof (O_2) vormt de basis voor alle lichamelijke activiteit, vooral bij duursport is de mate van intensiviteit mede afhankelijk van de hoeveelheid zuurstof die door het lichaam kan worden opgenomen. Hoewel in principe de longcapaciteit bij getrainden voldoende is om aan de vraag te voldoen, (het hart en de bloedsomloop zijn in feite de zwakste schakel van de zuurstofketen) wordt veelal door een foutieve ademhaling de restcapaciteit niet of niet geheel benut.

Werking ademhalingsorganen.
De ademhaling op zich is een automatische beweging, die in gang wordt gehouden door het koolzuurgehalte in het aderlijk (dus afgewerkte) bloed, hoe hoger dit gehalte des te veelvuldiger en dieper zal de ademhaling tot een bepaalde grens plaatsvinden. Het koolzuurgehalte wordt hoger naarmate er meer arbeid plaatsvindt, globaal kan men stellen dat lichamelijke inspanning tot een bepaalde grens het ademhalingscentrum dwingt om gelijke tred te houden. Het zal echter duidelijk zijn dat een zuurstofrijk gasmengsel in de longen des te gunstiger wordt als men per uitademing veel afgewerkte lucht uit stoot en daarna de longen weer van veel verse (dus zuurstofrijke lucht) voorziet. Bij inade-

RUNNING SUPPORT

Wij zijn open op vrijdag van: 17.00 - 20.00 uur
en zaterdag van: 10.00 - 16.00 uur
Speciaal voor lopers zijn wij ook
na telefonische afspraak geopend
(tel: 0499 - 575270)

Joos van Haaren
Michiel de Ruyterlaan 48a
5688 CL Oirschot
Tel: 0499 - 570198

FRANKEN
INSTALLATIEBEDRIJF

KWALITEIT IN SANITAIR

- Gas
- Water
- C.V.
- Loodg. werken
- Elektra

Erkend installateur • Pochelarij 15 • 5688 EG Oirschot • Telefoon 0499-573357 •

winning team

DE CLUB VAN EENENTWINTIG

De leukste horeca-bedrijven in Oirschot:

Café Buitenlust
Spoordonkseweg 5
Tel. 573380

Café Sint Marten
Markt 21
Tel. 573093

Uitspanning De Weijers
's-Heerenvijvers 3
Tel. 572220

Restaurant-Zaal 't Zand
Bestseweg 52
Tel. 571817

Café-Zaal St. Joris
Notel 42
Tel. 571967

Eetcafé De Oude Smidse
Rijkesluisstraat 3
Tel. 572487

Gasterij De Beurs
St. Odulphusstraat 7
Tel. 573470

Café De Woudgalm
Rijkesluisstraat 31/33
Tel. 572246

Eethuys-Restaurant Den Gevel
Markt 18
Tel. 575300

Restaurant De Meulen
De Korenaar 49
Tel. 575192

Café-Zaal 't Vrijthof
Molenstraat 6
Tel. 571442

Café De Wildeman
Markt 7
Tel. 577205

Friethal De Put
Markt 3
Tel. 571054

Bruin Café-Catering Oud Brabant
Markt 14
Tel. 575509

Café De Nachtegaal
Proosbroekweg 6a
Tel. 571446

Chinees-Indisch Specialiteiten Restaurant Jasmine Garden
De Korenaar 22c
Tel. 573956

Brasserie Restaurant La Couronne
Rijkesluisstraat 6
Tel. 574792

Pannenkoekenhuis/Eethuis 't Fortuyn
Rijkesluisstraat 11
Tel. 572045

Party-Congrescentrum Hof van Solms
Koestraat 16
Tel. 571292

Café-Zaal Vingerhoeds
Oude Grintweg 90
Tel. 571334

Party-Catering Le Bon Vivant & Bistro Le Bon
Molenstraat 40
Tel. 574790/576069

Als je graag gezien wilt zijn!

Advizeur. Adviseur.

Succesvol ondernemen is een kwestie van de juiste beslissingen nemen op de juiste momenten. Natuurlijk laat u zich hierbij adviseren. Maar dan wel op maat, en niet met stapels ondoordringbare rapporten.

Bij ABAB houden wij van die persoonlijke, nuchtere en eenvoudige aanpak. Maar wél professioneel, waarbij u terug kunt vallen op de gecombineerde specialistische kennis van onze accountants, juristen en adviseurs op het terrein van onder andere management, milieu, lonen, automatisering en mediation.

Neem eens contact met ons op, en ontdek het verschil tussen een advizeur en een adviseur.

ABAB Oirschot, Rijkesluisstraat 49,
5688 EC Oirschot, telefoon (0499) 57 48 85,
fax (0499) 57 36 25, internet: www.abab.nl.

ABAB
ACCOUNTANTS - BELASTINGADVISEURS - JURISTEN

Professioneel in alle eenvoud

ABAB heeft kantoren in: Alphen Beneden-Leeuwen Bladel Boxmeer Breda Deurne Geldrop Gemert Goes Groningen Helmond 's-Hertogenbosch Hulst Mill Oirschot Oisterwijk Oostburg Oosterhout Oss Oudenbosch Roosendaal Sint-Oedenrode Someren Terneuzen Tilburg Uden Valkenswaard Veghel Veldhoven Waalwijk Wanroij Wijchen

ming wordt de ruimte in de borst- en pleuraholte groter en zullen de longen lucht aanzuigen. Dit wordt veroorzaakt door opwaartse beweging van de tussenribspieren en de neerwaartse beweging van het middenrif ofwel het diaphragma (een grote koepelvormige platte spier). Het middenrif sluit de borstholte van de buikholte af, bij aanspanning van de spier zal deze vlakker worden en de buikholte kleiner en de borst- pleuraholte groter worden, m.a.w. bij inademing zal de spierkoepel vlak en bij uitademing bol zijn. Bij sterke en diepe ademhalingsimpulsen wordt de beweging nog ondersteund door borst- en rugspieren. De uitademing zal deels al door de zwaartekracht plaatsvinden, geholpen door de vering van de ribben en de ontspanning van het middenrif dat mede door de aanspanning van de buikspieren weer koepelvormig wordt.

Doderuimte ventilatie

Onder de dode ruimte verstaat men dat deel van de luchtwegen waar geen gasuitwisseling plaatsvindt, dit zijn de neus- en mondholte, het strottenhoofd en de luchtpijp. Normaal gesproken heeft een ademteug een inhoud van 450 ml. de doderuimte bij mannen wordt gesteld op 150 ml. M.a.w slechts 300 ml. verse buitenlucht komt in de longblaasjes terecht. In feite wordt zo telkens 150 ml. reeds gebruikte lucht op- en neer geschoven, dit deel is dus geen verversing.

Dit gaat problemen geven als de ademhalingsfrequentie bij grote inspanning toeneemt maar niet genoeg diepte heeft zoals bij **alleen** borstademhaling tijdens een grote inspanning, een ademteug van b.v. 200 ml. geeft dan slechts 50 ml. verversing. Door inefficiënte ademhaling zal de doderuimte ventilatie dan relatief sterker toenemen, men raakt buiten adem of soms zelf in ademnood (hypoventilatie) door een te hoog koolzuurgehalte. Overigens niet te verwarren met hyperventilatie dat veroorzaakt wordt door een daling van de koolzuurdruk in het bloed, maar géén stijging van de zuurstofdruk.

Buikademhaling.

Een goed ademritme via (het diafragma) de buik is aangenamer en vele malen economischer dat uitsluitend borstademhaling.

Bij buikademhaling zet men eerst de buikwand uit door het diafragma aan te spannen, zet pas daarna de borstkas uit om de longen volledig te vullen. Bij uitademing dient u dit in omgekeerde volgorde te doen waarbij men dan met een extra accent op de aanspanning van de buikwand een verbeterde uitstoot van het koolzuur bereikt. Latent is bij eenieder de buikademhaling vanuit ons oerverleden nog aanwezig, om dit te ervaren gaat men eenvoudig even op handen en voeten staan, men ademt nu automatisch via de buik. Nu dit gevoel nog transfereren naar een rechtopstaande houding en klaar is de jas. Door gerichte oefeningen aan te leren tijdens de trainingen kan men dit automatiseren. Men kan dit voorbereiden door b.v. oefeningen doen in ruglig met een licht gewicht op de buik, men dient dan bewust te ademen, let hierbij op dat het gewicht duidelijk op en neer gaat. Men kan dit verder perfectioneren door staande te ademen en met de handen op de buik tecontroleren of de buik voldoende op- en neergaat, men dient dit dan weer verder vertalen naar de hardloopbeweging.

Jan Melskens.

Loopschoenen

KNAU
KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

Inleiding

Lopen moet je alleen doen op schoenen die ook voor lopen gemaakt zijn. Dit om onnodige blessures te voorkomen. Door de stormachtige ontwikkelingen in de productie van schoenen is het voor de loper zelf bijna niet meer uit te zoeken welke schoen voor hem/haar geschikt is. Het is verstandig om op een rustig moment in een sportspeciaalzaak met een deskundige verkoper de tijd te nemen om de juiste keuze te maken. Er zijn een aantal aandachtspunten waar je zelf op kunt letten bij de aanschaf van loopschoenen.

Aandachtspunten bij het kopen van schoenen

Hieronder staan de aandachtspunten, die van belang zijn bij het kopen van schoenen onder elkaar:

- **Maat**. Schoenen worden verkocht op lengte-maat. Helaas kun je niet zonder meer op deze maat afgaan, want deze kan per land en zelfs per merk verschillen. Maten voor de breedte van de schoen worden zelden of niet gehanteerd. Je moet de schoenen dus passen, waarbij je de sokken moet aantrekken die je ook tijdens het lopen zult gebruiken. Het is verstandig om de veters eruit te halen en op de schoenen rond te wandelen en te dribbelen. Indien de schoen dan van achteren slipt is hij te groot of bij de hiel te breed. In de lengte moet je in ieder geval genoeg ruimte voor de tenen overhouden (minstens 4mm ruimte tussen de toppen van de tenen en de schoenrand).

- **Hielkap**. De hielkap moet de hiel voldoende fixeren en sturen tijdens de landing en afzetfase. De hoogte van de hoogte van de hielkap van belang. Als deze hielkap te laag is zal de schoen snel gaan "slippen". Te hoog is echter ook niet goed, want dan heb je een verhoogde kans op achillespees blessures.

- **Zool**. De zool het een bepaald profiel, dat afgestemd moet zijn op de ondergrond waarop gelopen wordt. Daarnaast kun je de zool buigen. Hierbij kun je de buigbaarheid van de zool beoordelen, waarbij het buigpunt onder de bal van de voorvoet (ongeveer op 2/3 van de lengte) hoort te liggen. De zool onder de hak is licht verhoogd, wat de landing en voetafwikkeling vergemakkelijkt.

- **Schoenleest**. Er zijn verschillende soorten schoenleesten die passen bij verschillende voetvormen.

- **Voetbed en sportsteunzool**. Iedere schoen heeft een voetbed. Het kan zijn dat dit niet de juiste is voor je voeten. De mogelijkheid bestaat dit voetbed te verwisselen. Dat kan met een ander voetbed dat los in de sportwinkel te koop is, het kan ook met een aangemeten voetbed. Zo'n aangemeten voetbed wordt een sportinlay of sportsteunzool genoemd en wordt gemaakt door een orthopedisch schoenmaker. Het is wel zaak om een sportsteunzool alleen te laten aanmeten als deze ook echt nodig is. Vraag hierover advies aan een deskundige (b.v. sportarts). Sportsteunzolen die aangemeten zijn met een goede reden kunnen blessures voorkomen. Er bestaat echter ook een kans op het ontstaan van (andere) blessures als de sportsteunzolen niet goed of onnodig zijn aangemeten. Als je begint met het dragen van sportsteunzolen is het verstandig deze na enkele weken weer te laten controleren bij de orthopedisch schoenmaker die ze aangemeten heeft.

- **Naden**. De naden moeten goed gestikt zijn en er mogen geen harde stikranden op onjuiste plaatsen zitten. Zo'n stikrand kan bijvoorbeeld grote problemen (blaren) opleveren als deze zich bevindt boven de tenen.

Bedenk dat een kwalitatief goede schoen nog niet goed hoeft te zijn voor jouw voeten! Neem de tijd om een schoen te vinden met een pasvorm en eigenschappen die goed passen bij jou voeten en jouw trainingen!

Voetafwikkeling

De overgrote meerderheid van de lopers landt op de buitenzijde van de hak. Om de voetafwikkeling zo soepel mogelijk te laten verlopen, vindt deze vervolgens naar binnen toe plaats. Wanneer de enkel en de voet bij de landing en voetafwikkeling hierbij te veel naar beneden wegzakken, spreken we van "overpronatie".

Hoe herken je overpronatie?

Je kunt overpronatie is op meerdere manieren te herkennen. De gemakkelijkste manier is om bij oude loopschoenen te kijken naar de stand van de hak. De hakken zijn dan naar binnen toe weggezakt. Een andere manier is om aan de achterzijde van de loper te gaan staan en te kijken wat er gebeurd met de hakken van schoenen bij de voetafwikkeling. Als deze naar binnen wegzakt, is er sprake van overpronatie. Naar de hak kijken is gemakkelijker als op de lopende band met een videocamera het looppatroon wordt opgenomen en vertraagd (getoond) wordt. Dit kan vaak bij een Sport Medisch Adviescentrum, en in sommige gevallen ook bij een sportspeciaalzaak, een schoenadviescentrum en bij een orthopedisch schoenmaker. Een nadeel van het lopen op een lopende band is dat sommige lopers anders gaan lopen, waardoor ook hun voetafwikkeling anders kan zijn.

Lopers die overproneren hebben een verhoogde kans op een aantal blessures, zoals een achillespeesontsteking of beenvliesirritatie.

Wat kun je aan overpronatie doen?

Om de verhoogde kans op blessures tegen te gaan zijn er voor deze lopers schoenen ontwikkeld die deze overpronatie tegengaan. Dit tegengaan van overpronatie kan bijvoorbeeld plaatsvinden door aan de binnenzijde van de zool materiaal te gebruiken dat iets minder inveert bij de landing.
Schoenen waarin deze correctie is ingebouwd zijn alleen geschikt voor die lopers die ook daadwerkelijk overproneren. Als je normaal landt en afwikkelt zal je tijdens de afwikkeling juist teveel naar buiten gedwongen worden, waardoor je een verhoogde kans op blessures loopt. Bij het kopen van schoeisel is dus deskundig advies nodig. Advies dat je in een goede sportspeciaalzaak kunt krijgen.

Waar gaat de schoen voor gebruikt worden?

Daarnaast is het van belang om na te gaan waar je de schoen voor gaat gebruiken. Bij lopen op de weg kun je het beste een schoen met een grote schokabsorbtie en een gering profiel nemen. Bij het lopen op een zachte ondergrond kun je als regel het beste kiezen voor een steviger schoen en een grover en hoger profiel. Alleen voor de betere marathonloper ("PR" sneller dan 2 uur 40 minuten) heeft het voordelen om een wedstrijdschoen te kopen. Deze schoenen zijn zo licht mogelijk gemaakt, maar dat is wel ten koste gegaan van de schokabsorbtie en stevigheid.

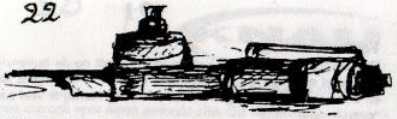
Bij de aanschaf van de schoenen is ook je lichaamsgewicht van belang. Als je zwaarder dan 70-80 kilo bent heb je schoenen nodig met een grote stevigheid en schokabsorbtie. De tussenzool van je schoen mag niet te zacht zijn. De afzet kost hen dan onnodig veel energie, waardoor je sneller vermoeidheid zullen zijn. Daarnaast zal je een hogere kans op blessures (met name enkelverzwikkingen en overbelasting van pezen) hebben.

Aanschaf nieuw of tweede paar schoenen

Je moet met het aanschaffen van nieuw schoeisel niet wachten tot de buitenzool van de oude schoenen is versleten. De schokabsorbtie van de tussenzool is dan namelijk dusdanig afgenomen dat de schoen alleen maar meer kans op blessures geeft. Het is verstandig om twee paar loopschoenen te hebben als je (bijna) iedere dag traint. Dat bied je dan tevens volop de gelegenheid om nieuwe schoenen geleidelijk in te lopen.

Samenvatting

Dit zijn maar enkele tips uit een lange reeks. Tegenwoordig zijn er loopschoenen in tal van soorten, aangepast aan de individueel verschillende looptechniek en behoefte van de loper. Deskundig advies is noodzakelijk. Onthoudt dat goede loopschoenen "de basis" zijn om veel blessures te voorkomen. Wat dat betreft is het dus onverstandig om op een paar schoenen te bezuinigen.



Estafette-pen

Hierbij 't verhaal van " de " loper uit de Montfortlaan (de mooiste laan van Oirschot).

Mijn naam is Jan van Overbeek, geboren en getogen in Oirschot, gelukkig getrouwd en vader van twee zonen.

Als eerste wil ik " Jos Roefs " bedanken voor het overhandigen van " de pen " en het prachtige shirt dat we na afloop van de Auwejoarsloop hebben ontvangen.
Laten we hopen dat we er allen op 'n sportieve manier gebruik van kunnen maken.
Vind het wel jammer dat je ons, lopermaten van groep 3 A, hebt verlaten. Nu kunnen we samen het eindsprintje van zondag 's morgens na de training niet meer doen.
Wie is liefhebber?

En nu iets over mezelf.
Ik ben lid van A.V.O. sinds 1989. Daarvoor deed ik zeer weinig aan sport omdat ik weinig tijd had i.v.m. mijn werk, wat extra beweging was noodzakelijk.
Ik ben daarom eerst gestart met de aan allen bekende loopcursus in het voorjaar en daarna gaan lopen in groep 3 B.
Heb één jaar niet gelopen, vanwege een verbouwing, loop nu sinds 'n jaar of 3 in "de **beste groep**" van de vereniging nl. **3 A**.
Het leuke om te lopen in 'n teamverband is o.a. het gevarieerde loopprogramma, sociale kontakten, het motiverende karakter hiervan en de geweldige begleiding. Wel 'n opmerking naar de begleiders, de laatste van de loopgroep hoort er ook bij.
Zou graag 'n halve marathon lopen, maar krijg jammergenoeg als ik afstanden loop van méér dan 15 kilometer last van mijn heupen.

Naast het lopen werk ik graag in de tuin, wat in mijn situatie betekend dat ik er in de zomermaanden 's zaterdags de gehele dag druk aan te werken heb, maar ik doe dit met veel plezier. Het is eigenlijk hetzelfde als met lopen, je bent buiten aktief bezig.

Tot slot hoop ik dat onze vereniging op niet al te lange termijn kan beschikken over 'n Atlethiek Accommodatie nabij de Kemmer.
Mijn persoonlijke mening is dat het daar niet komt, laten we hopen dat ik 'n foute inschatting maak.

De pen overhandig ik bij deze aan een van de lopers uit Eindhoven, wat toch wel aangeeft wat voor 'n nationale vereniging we zijn, m.n. Jan van der Heijden.

JEUGD

UITSLAG Zandboscross **DEURNE** 14-12-97

J pup C	1200m	Rob v Agt	5e pl	6.11 min
		Luc vd Ven	9e pl	7.02 min
M pup B	1200m	Janske vd Wal	1e pl	5.26 min
J pup A	1200m	Erik v Agt	9e pl	5.00 min
		Sander v Hooff	13e pl	5.13 min
		Jeroen vd Ven	27e pl	5.50 min
J jun D	1200m	Joost vd Heuvel	12e pl	4.36 min
		Martijn vd Ven	44e pl	5.43 min
J jun C	1800m	René vd Ven	5e pl	7.39 min

UITSLAG Sylvestre cross **REUSEL** 21-12-97

M pup mini	1140m	Karin Timmermans	3e pl	6.03 min
M pup C	1140m	Esther der Kinderen	1e pl	5.10 min
		Geertje vd Wal	2e pl	5.15 min
		Linsey Versteden	17e pl	8.21 min
J pup C	1140m	Rob v Agt	4e pl	5.38 min
		Thijs v Heerebeek	7e pl	5.54 min
M pup B	1140m	Janske vd Wal	2e pl	4.49 min
		Linda Timmermans	16e pl	5.42 min
		Lenny Willems	21e pl	6.34 min
J pup B	1140m	Jeroen der Kinderen	13e pl	5.34 min
		Joost Noijen	14e pl	5.48 min
M pup A	1140m	Carolien v Hout	23e pl	8.12 min
J pup A	1140m	Erik v Agt	6e pl	4.29 min
		Sander v Hooff	13e pl	4.47 min
		Bart Noijen	19e pl	5.01 min
		Dirk den Ridder	33e pl	5.45 min
M jun D	1710m	Karin vd Sande	20e pl	8.26 min
J jun D	1710m	Joost vd Heuvel	4e pl	6.16 min
		Maikel Roefs	15e pl	7.06 min
		Martijn vd Ven	18e pl	7.51 min
J jun C	2620m	René vd Ven	3e pl	10.33 min
M jun A	3610m	Milou Beelen	1e pl	17.49 min

We tanken Shell bij Van Zelst...
Zelst Snellstation - Bestseweg 30 - Oirschot

UITSLAG indoorwedstrijd **Drunen** 14-12-97

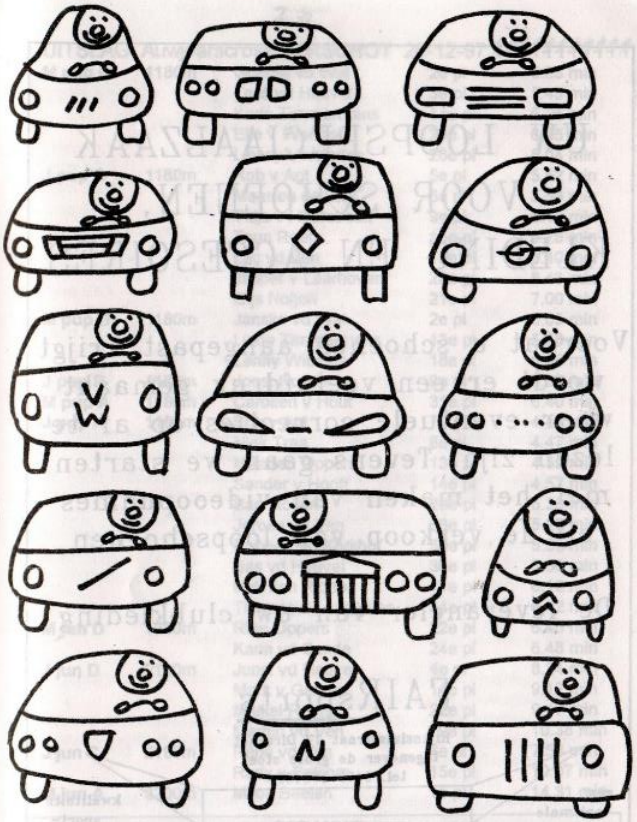
	35m	hoog	kogel	punten	plaats
Rudy v Belkom	5.2 sec	1.30m	7.90m	1589	5e

UITSLAG indoorwedstrijd **Gemert** 10-01-98

	40m	hoog	kogel	punten	plaats
Robbert vd Kerkhof	7.4 sec	1.10m	6.72m	987	13e

UITSLAG Donksbergenloop **DUIZEL** 11-01-98

M pup C	1000m	Esther der Kinderen	1e pl	4.36 min
		Karin Timmermans	3e pl	4.55 min
		Geertje vd Wal	5e pl	5.01 min
		Tess vd Heuvel	6e pl	5.07 min
		Elle v Woensel	12e pl	5.29 min
J pup C	1000m	Rob v Agt	5e pl	4.54 min
		Thijs v Heerebeek	9e pl	5.16 min
		Luc vd Ven	15e pl	5.50 min
		Gijs Noijen	16e pl	5.51 min
M pup B	1500m	Janske vd Wal	1e pl	6.07 min
		Linda Timmermans	10e pl	7.14 min
		Lenny Willems	17e pl	8.12 min
J pup B	1500m	Joost Noijen	8e pl	7.16 min
		Jeroen der Kinderen	12e pl	7.38 min
M pup A	1500m	Carolien v Hout	28e pl	7.28 min
J pup A	1500m	Erik v Agt	2e pl	5.35 min
		Maarten Oppers	3e pl	5.39 min
		Sander v Hooff	11e pl	6.00 min
		Bart Noijen	18e pl	6.26 min
		Jeroen vd Ven	19e pl	6.27 min
		Bas vd Heuvel	27e pl	6.52 min
M jun D	1500m	Rian Oppers	21e pl	6.42 min
		Karin vd Sande	26e pl	7.20 min
J jun D	2000m	Joost vd Heuvel	1e pl	7.32 min
		Maikel Roefs	17e pl	9.24 min
J jun C	3500m	René vd Ven	4e pl	12.05 min
		Rudy v Belkom	12e pl	13.46 min



En we tanken Shell bij Van Zelst...

Van Zelst Shellstation - Bestseweg 30 - Oirschot

UW LOOPSPECIAALZAAK VOOR SCHOENEN, KLEDING EN ACCESOIRES

Voordat u schoenen aangepast krijgt wordt er een voetafdruk gemaakt waar eventuele correcties op af te lezen zijn. Tevens gaan we starten met het maken van videoopnames bij de verkoop van loopschoenen

De leverancier van uw clubkleding

FAIRsports

Rijkesluisstraat 17 Oirschot
tegenover de grote stoel
tel. 0499 573468

een optimale service

kwaliteits sport-artikelen

vakkundig advies

UITSLAG Auwjoarscross **OIRSCHOT** 28-12-97

M pup C	1180m	Geertje vd Wal	2e pl	5.33 min
		Tess vd Heuvel	3e pl	5.45 min
		Karin Timmermans	14e pl	6.24 min
		Elle v Woensel	20e pl	6.35 min
		Linsey Versteden	26e pl	8.04 min
J pup C	1180m	Rob v Agt	5e pl	5.52 min
		Maarten de Laat	6e pl	5.59 min
		Thijs v Heerebeek	9e pl	6.12 min
		Teun Roefs	15e pl	6.28 min
		Luc vd Ven	18e pl	6.40 min
		Jasper v Laarhoven	20e pl	6.43 min
		Gijs Noijen	21e pl	7.00 min
M pup B	1180m	Janske vd Wal	2e pl	5.05 min
		Linda Timmermans	13e pl	5.58 min
		Lenny Willems	18e pl	6.49 min
J pup B	1180m	Joost Noijen	9e pl	5.30 min
M pup A	1180m	Carolien v Hout	31e pl	6.40 min
J pup A	1180m	Erik v Agt	7e pl	4.45 min
		Niek Traa	8e pl	4.47 min
		Maarten Oppers	13e pl	4.55 min
		Sander v Hooff	14e pl	4.57 min
		Bart Noijen	28e pl	5.20 min
		Jeroen vd Ven	33e pl	5.29 min
		Robbert vd Kerkhof	35e pl	5.33 min
		Bas vd Heuvel	36e pl	5.36 min
		Dirk den Ridder	41e pl	6.12 min
		Thomas v Laarhoven	44e pl	6.42 min
M jun D	1380m	Rian Oppers	22e pl	6.40 min
		Karin vd Sande	24e pl	6.48 min
J jun D	2190m	Joost vd Heuvel	4e pl	8.24 min
		Mark v Gerven	14e pl	9.12 min
		Maikel Roefs	22e pl	9.47 min
		Martijn vd Ven	29e pl	10.38 min
J jun C	2190m	René vd Ven	4e pl	7.58 min
		Rudy v Belkom	15e pl	10.07 min
M jun A	3200m	Milou Beelen	1e pl	14.31 min

BEDANKT

Per 1 januari j.l. is Annie vd Ploeg teruggetreden als lid van de jeugdcommissie.
Ook namens alle jeugdleden willen wij Annie bedanken voor haar inzet en belangstelling.
En natuurlijk blijven we haar zien bij de loopgroepen van AVO.
Annie Bedankt.

De jeugdcommissie.

UITSLAG Donkcross **SOMEREN** 28-12-97 ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

(Voor junioren: BRABANTS-KAMPIOENSCHAP)

M pup C	1200m	Esther der Kinderen	2e pl	5.54 min
		Geertje vd Wal	3e pl	6.04 min
J pup C	1200m	Rob v Agt	4e pl	6.08 min
M pup B	1200m	Janske vd Wal	1e pl	5.42 min
J pup B	1200m	Jeroen der Kinderen	7e pl	6.37 min
J pup A	1500m	Erik v Agt	11e pl	6.46 min
		Sander v Hooff	14e pl	6.54 min
		Jeroen vd Ven	24e pl	7.53 min
J jun D	2000m	Joost vd Heuvel	2e pl	7.27 min
		Maikel Roefs	21e pl	8.48 min
		Martijn vd Ven	24e pl	9.38 min
J jun C	3500m	René vd Ven	5e pl	13.22 min
M jun A	4000m	Milou Beelen	3e pl	19.22 min

Wedstrijden jeugd februari / maart (waar we gezamenlijk aan deelnemen)

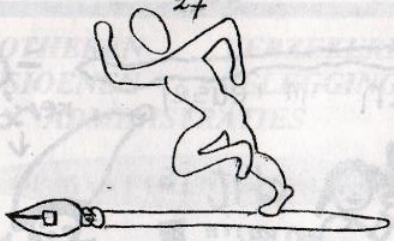
15 febr	Best	pup + jun	Joe Mann bosloop
21 febr (za)	Valkenswaard	pup + jun	Carnavalscross
15 maart	Best	pup + jun	Indoorwedstrijd
29 maart???	Oirschot	Clubkampioenschappen cross	

LET OP !!!!!! JONGENS JUNIOREN D LET OP !!!!!!

Evenals vorig jaar hebben wij ingeschreven met de
JONGENS JUNIOREN D
om deel te nemen aan de landelijke competitie (2e klas).

Wij zijn ingedeeld in poule 520, samen met AVR '69(Reusel), GM(Best), GVAC(Veldhoven), HAC(Helmond).
De poule-wedstrijden zijn op zaterdag **25 april** in Veldhoven en op zaterdag **16 mei** in Helmond. Als we bij de eerste twee in de poule eindigen mogen we naar de gebiedsfinale, op 20 juni in Eindhoven.

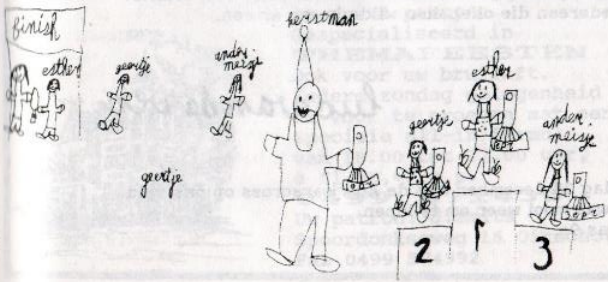
Wij gaan er van uit dat **alle** Jongens Junioren D meedoen en samen proberen de volgende ronde te bereiken. Dus (Maikel, Bartjan, Mark, Dennis, Roland, Martijn, Gert-Jan, Joost, Jerôme) schrijf deze datums alvast op de kalender.
En als je op een van deze datums echt niet mee kunt doen, meld je dan ruim van te voren af bij Tiny.



jeugd

Hallo allemaal!

Deze keer hebben we een heleboel verhaaltjes over wedstrijden van verschillende jeugdleden. Opgesierd met prachtige tekeningen ziet het er vast heel gezellig uit.
De wedstrijd in Reusel heeft veel indruk gemaakt op de atleten van AVO, want de prijzen werden uitgedeeld door ...de Kerstman!! Twee beeldverslagen daarover; de overige verhalen gaan over een prachtige crosswedstrijd: de ABAB-Auwjaorscross die door onze eigen AVO georganiseerd is.
Veel leesplezier!



Op 28 december hebben wij de oudejaarkross gehad.
Het was een mooie dag en heel gezellig.
Er deden 22 kinderen aan mee. Ik was de 18-de. We moesten 1180 m. en mijn tijd was 6'40! Bij de finish kregen we een spelletje. Maar ik vind een medaille veel leuker.
En iedereen die oliebollen wilde kreeg er een.

luc van de ven.

Zondag 28 december was de Auwjoarscross op ons veld.
Het was mooi weer om te lopen.
Ik was 9e.

HYPOTHEKEN VERZEKERINGEN
PENSIOENEN BELEGGINGEN
ADMINISTRATIES

OP MAAT GESNEDEN ADVIES

asmi

UW ADVISEUR:
TON VAN DER SANDE
ROOTVEN 82, 5066 AX MOERGESTEL
TEL. 013 - 513.1795

Châtelet Sonnevanck
UNIEKE KASTEELAMBIANCE
In het 1500 jaar oude Oirschot

Voor al uw bedrijfsfeesten
en privé party's
Gespecialiseerd in
THEMAFEESTEN
Ook voor uw bruiloft.
Iedere zondag gelegenheid
om voor te proeven met een
speciale all-in formule
van 18.00 tot 22.00 uur,
à fl 55,= p.p.
0499 571435
Uw patron: J.Smits
Spoordonkseweg 16 Oirschot
Fax 0499 574992

Camping Latour - Oirschot
www.latour.nl te dichtbij?
Zoek de camping of bungalowpark van uw keuze op Internet bij:

www.holiday.nl
Meer informatie bij Hans Latour
tel. 0499-550085 fax 573742 e-mail: info@holiday.nl

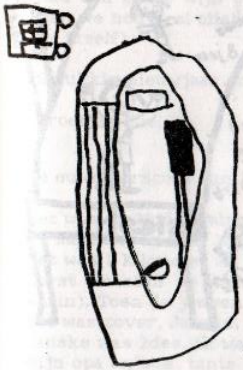
SRV

HENNIE EN YVONNE
VAN RIJT
PANDGAT 3A
5688 KK SPOORDONK
TEL 0499-575821

HET IS PRIMA WINKELEN IN DE STRAAT

Gijs deed voor de eerste keer mee.
We kregen lekkere oliebollen.
Het was een leuke wedstrijd.

Joost noyen



deze tekening is gemaakt door:
gijs noyen

Auwjaarsloop:

28 dec. was de cross in Oirschot en ik deed ook mee. Bij mij stonden er 44 aan de start, en 2 p.s.v.ers duwden mij heel de tijd aan de kant en dat vond ik niet leuk maar op het laatst duwde ik hun aan de kant en zo werd ik zevende en bij de finish stond thea van omroep oirschot en toen moest ik iets vertellen en toen ging ik me omkleden en toen kregen we bij de kemmer nog oliebollen en dat was natuurlijk vechten.

Einde

Erik van agt

Auwjaorscross 1997

Eindelijk was het dan zover.
Mijn papa en ik (Elle) gingen meedoen aan de auwjaorscross in Oirschot. Toen we bij de Kemmer aan kwamen was het al ontzettend druk. Eerst naar de inschrijfpost om een startnummer op te halen. Ik kreeg nummer 417 en van mijn papa weet ik het niet meer want dat ben ik vergeten. Toen zijn we naar het veld gelopen waar veel mensen waren. De mensen waren allemaal aan het inlopen voor de wedstrijd. Eerst moest papa hardlopen en daarna ikzelf. Ik moest een ronde lopen van ongeveer 1100 meter. Precies weet ik het

niet meer maar het was wel erg ver! Om twaalf uur viel het startschot voor de pupillen C. We liepen zo hard we konden maar ik kon ze niet allemaal bijhouden. Geertje werd tweede en Tess derde en ik ongeveer achttiende! Ik vond het heel erg leuk. Toen we uit gelopen waren kregen we nog een leuk poppetje cadeau van de atletiekvereniging. Papa had een flesje wijn gekregen. Binnen bij de Kemmer hebben we nog veel oliebollen opgegeten met zijn allen (behalve ikzelf).

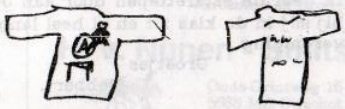
Gelukkig nieuwjaar en tot de volgende cross.

Groetjes Elle!

De ouwejaarscros van 1997

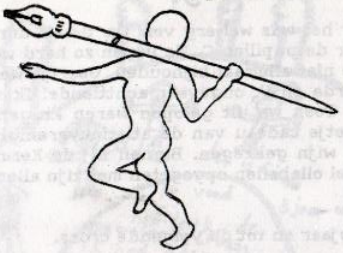
Het was op 28 december.
We moesten om half 12 op het veld zijn.
Het was 1 kilometer en 185 meter.
Eerst moesten de meisjes C (Geertje, Elle, Linsie, Tess, Karin). Toen de jongens C (Luuk, Rob, Jasper, Teun).
Het was zover, Janske, ik en Linda moesten lopen.
Janske was 2des. Ik was 18e. En Linda 13e.
Mijn opa en oma, tante, oom en nicht kwamen ook kijken.
Geertje werd 2des en Tess derdes.
Het was er erg druk.
Ik had nummer 462.
Als je gefinished was kreeg je een poppetje. Zo zag het eruit:

Je kreeg ook een t-shirt:
voorkant achterkant



Het was erg leuk.

groetjes van Lenny Willems



Hallo, ik ben uitgekozen voor de estafettepen.
Ik wens iedereen een gezond, gelukkig en sportief 1998.

Ik ben **Robbert van de Kerkhof** en ik ben 10 jaar.
Ik zit in groep 7 van de Paulusschool.
In april ben ik 3 jaar lid van de atletiekvereniging.
Ik vind het nog steeds hartstikke leuk.

Vooral de meerkampen en de indoorwedstrijden.
Crossen vind ik minder leuk.
Het leukste onderdeel van de meerkamp vind ik hoogspringen.
Als het even kan volg ik iedere training, ook 's woensdags de looptraining.
Ik ben al 2 keer op kamp geweest in Noordwijk en 1 keer naar de Nationale Grasbaankampioenschappen in Wieringerwerf.
Het was allemaal keigaaf.
Ik zit op typeles en mijn hobby's zijn computeren en spelen met KNE'X.
Nu weten jullie al wat meer over mij.
Ik geef de estafettepen door aan Joost van de Heuvel die bij mij in de klas zit en al heel lang lid is van de atletiekvereniging.

Groetjes
Robbert.

Het jaar 1998 komt eraan
Zou hij komen die nieuwe baan?
Laten we het hopen.
Dan kunnen we harder gaan lopen.
En gaan we er nog sneller tegenaan.

INFORMATIECENTRUM
DERDE WERELD
OIRSCHOT
Rijkesluisstraat 5a, . Tel. 0499 - 577114

OIRSCHOT EN ONTWIKKELINGSSAMENWERKING

Een onzer doelstellingen : het bevorderen van een rechtvaardige handel met de

Derde Wereld

Door een eerlijke prijs te betalen voor hun produkten kunnen de kleine producenten, zoals pottenbakkers, zilversmeden, wevers, kleine koffie- en cacaoboeren, hun levensstandaard verbeteren.
Door het kopen van kunstnijverheid en levensmiddelen ben je niet alleen solidair met de 3e wereld, maar het is ook een effectieve vorm van ontwikkelingssamenwerking.

Je koopt niet iets, je koopt het van iemand !

Bovendien is er bij de produkten ook informatie over het land van herkomst en over de mensen welke het produkt gemaakt hebben.

Verder is nog informatiemateriaal aanwezig in de vorm van uitleenboeken over verschillende landen en gratis tijdschriften.

Openingstijden:
Dinsdag t/m Vrijdag
van..... 09.30 tot 12.00 uur.
en van 13.30 tot 16.30 uur.
Zaterdag van 10.00 tot 16.00 uur.

Op Maandag gesloten.

Gezonde voeding voor sportprestaties is

VERSE GROENTE en RAUWKOST

Speciaalzaak in: Rauwkost, Groenten en Fruit

H. v. Nunen - Smits

Oude-Grintweg 16
5688 MA Oirschot

Tel: 0499-572178

Ook voor uw fruitschalen.

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

A-puzzel

In ieder vakje moet een letter komen te staan. In ieder woord komt minstens een keer de letter A voor. Deze zijn reeds voor een gedeelte ingevuld.

1. niet hetzelfde.
2. iemand die je haar knipt.
3. lichaamsdeel van een dier.
4. openbare weg.
5. op elke plaats.
6. oorlogsvloot.

A					
	A				
		A			
			A		
				A	
					A

E-puzzel

In ieder vakje komt een letter te staan. In ieder woord komt minstens een keer de letter E voor. Deze zijn reeds gedeeltelijk ingevuld.

1. taal die in Engeland wordt gesproken.
2. direct.
3. prikken.
4. telkens weer.
5. gevangenis.
6. niet zwakke.

E					
	E				
		E			
			E		
				E	
					E

vervolg lopers ABC

L LOOPSSCHOLING een goede looptecniek vermindert de kans op blessures. Veelzijdige conditionele voorbereiding in combinatie met gerichte loopscholing kan een ,gezonde en veilige , manier van lopen bevorderen .

M MELKZUUR de vorming van melkzuur, ofwel lactaat, ontstaat vooral bij intensieve belasting als er onvoldoende tot geen zuurstof wordt aangevoerd.(=anaëroob)

N NAGELS lopers dienen ze kort, vrijwel recht, slechts heel licht met de ronding van de teen mee te knippen.

O OMSLAGPUNT we kunnen het looptempo bepalen aan de hand van de hardslagfrequentie.
Hoe hoger het looptempo, hoe hoger de harslagfrequentie. Tot op het looptempo waarop we nog voldoende zuurstof kunnen opnemen zal de toename evenredig zijn met de inspanning. Boven dit tempo, ook wel de anaërobe drempel c.q. het omslagpunt genaamd, zal dit niet meer evenredig zijn. Momenteel zijn er goede hartslagmeter in de handel om de frequentie electronisch te registreren.(Polar).

P PRONATIE het meer of minder binnenwaarts doorzakken van de voet bij de landing. Bij te veel proneren(=over-pronatie) kunnen blesures ontstaan. Er zijn loopschoenen welke het proneren kunnen corigeren.
Voetgymnastiek en verbeterde looptechniek kunnen er toe bijdragen dat je niet te veel proneert.

REKKINGSOEFENINGEN deze kunnen in zekere mate de elastische eigenschappen van de spieren verbeteren.Een voldoende elastische spier is beter in staat energie bij de landing tijdens het lopen op te slaan. Deze energie komt vrij bij de afzet en zal de economie van het lopen bevorderen.

S SPORTDRANK sportdranken variëren van licht energierijke dorstlessers tot zeer energierijke dranken. Tijdens inspanning is het raadzaam niet te suikerijke oplossingen te nemen, bij voorkeur hypotone of hooguit isotone samenstelling. Een hypotone c.q. isotone sportdrank is ook eenvoudig zelf samen te stellen: 1 liter water, 20 tot 30 gram suiker, of 30 tot 50 gram (hypotoon) c.q. 50 tot 70 gtam (isotoon) voedingsuiker(Fantomalt), 2 gram zout en citroensap e.d. naar smaak toevoegen(in de training uitproberen)

ALGEMENE INFORMATIE

Lid van Verdienste: Albert Houwen, Piet van de Sande

Bestuur:		
Voorzitter	Mario Wiercx	573871
Vice-voorzitter	Cees van de Schoot	573276
Secretaris	Henk van de Wal	571174
Penningmeester	Remi Timmermans	574484
Jeugdzaken	Carry Luysterburg	572685
Lid	Guus van der Burgt	574548
Lid	vacant	

Jùniorencommissie:	
Tiny van de Ven	573143
Erna van Agt	575986
Gerard van Belkom	575064
Carry Luysterburg	572685
Annie van der Ploeg	573419
Christianne van de Wal	571174

Seniorencommissie:	
Piet van de Sande	572161
Mario Wiercx	573871

Recreantencommissie:	
Contactpersoon: Cees Verkooijen	572318

Wedstrijdcommissie:	
Sjaak Aarts	573603
Remi Timmermans	574484
Ruud van Woensel	013-5142732
Toon de Croon	575416
Sjaak Herijgers	573594
Piet van de Sande	572161

Materialencommissie:	
Sjaak Aarts	573603
Toon Aarts	575019
Guus van der Burgt	574548
Piet van de Sande	572161
Martien Verbruggen	575193

Technische Commissie:	
Cees van de Schoot	573276
Frans van Bommel	575847
Martien van de Ven	574528
Tiny van de Ven	573143
Ton van Liempt	575398

Socio Commissie:	
Mieke Aarts	573603
Mieke Raaymakers	575419

ALGEMENE INFORMATIE

Wedstrijdsecretariaat:
Pup./Jun.: Tiny van de Ven 573143
Sen./Vet.: Sjaak Aarts 573603

Wedstrijduitslagen:
Doorgeven aan Henk van de Wal 571174

Redactie Clubblad:
Hermine van Erp Notel 43 571900
Josje Franken Pochelarij 15 573357
Kopij inleveren voor de 20e van de maand

Medewerkers Clubblad:
Marian Hems, Jozé vd Burgt, Toos de Croon, Edwin van Geenen, Sjaak Herijgers Riky Kolsters, Gonny Kostermans, Berti Smetsers, Ton van der Sande

Trainers en Begeleiders:

Harry van de Ven	Pup.	573143
Martien van de Ven	Pup./Jun.	574528
Rini Roefs	Pup./Jun.	575766
Monique Ebbeng	Pup./Jun.	013-5142396
Theo van Erp	Sen./Recr.	573402
Cees van de Schoot	Sen./Recr.	573276
Cees Verkooijen	Recr.	572318
Jan Bruurs	Recr.	013-5132573
Toon de Croon	Recr.	575416
Martien van Geenen	Recr.	573281
Sjaak Herijgers	Recr.	573594
Ton van Liempt	Recr.	575398
Carry Luysterburg	Recr.	572685
Jan-Willem Mols	Recr.	013-5112955
Ton van der Sande	Recr.	013-5131795
Mario Wiercx	Recr.	573871

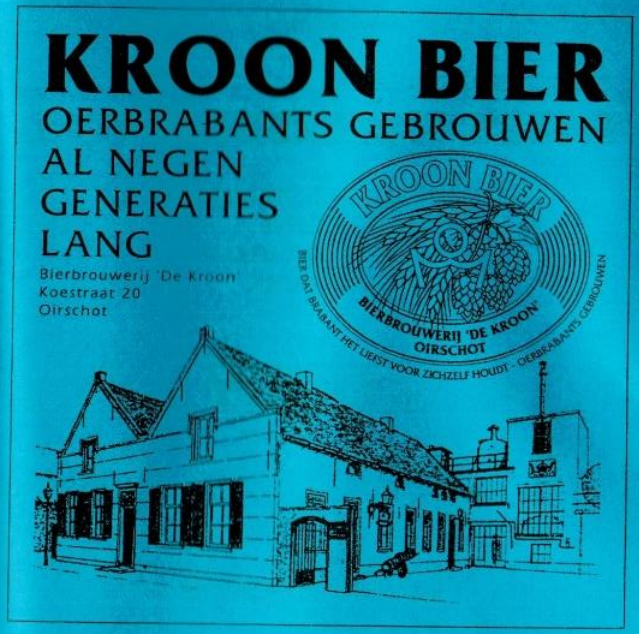
Ledenadministratie:
Henk van de Wal,Wilhelminakade 10 5688 EK 571174
Schriftelijk doorgeven van: aanmeldingen, afmeldingen en wijzigingen

Publiciteit:
Theo van Erp 573402
Henk van de Wal 571174

JUCO (coördinatie juryleden):
Jorieke Noyen 575253

Coördinatie EHBO:
Mien Herijgers 573594

Clubrecords:
Harrie van de Ven 573143



CARROSSERIEFABRIEK

ROEFS MIDDELBEERS BV

* CARROSSERIEBOUW
* HYDRAULIEK
* AUTOLAADKRANEN
* STRAALWERK

FOCWA

T VEN 37A
5091 BN MIDDELBEERS

☎ 013 - 5142655

FAX 013 - 5142831 B.G.G. 0499 - 572753