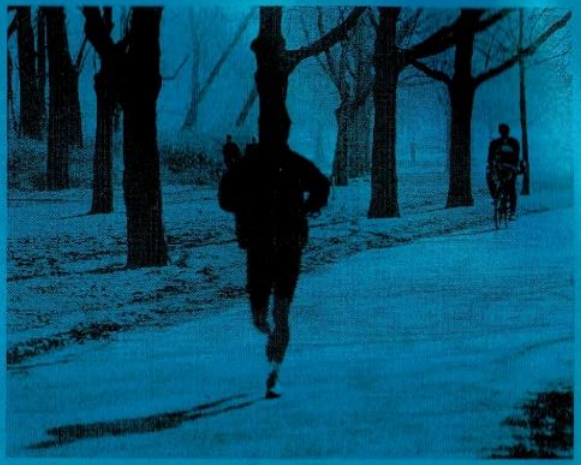
APR '95

ATLETIEK VERENIGING

AV Oirschot

de „SPIKE'

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

Inhoudsopgave

1 inhoud
2 van de voorzitter
3 vervolg van de voorzitter
4 familieberichten
5 estafette-pen
6 trainingen senioren
7 diverse info
8 atletiek is meer dan lopen
9 kempische trimcompetitie
10 vervolg kempische
11 uitslagen
12 uitslagen en wedstrijdkalender
13 vervolg wedstrijdkalender
14 vervolg wedstrijdkalender
ABAB jazz-loop en interne competitie
15 clubkampioenschappen senioren uitslag
16 jeugdkampioenschappen uitslag
17 KNAU miniscusklachten
18 vervolg KNAU
19 jeugduitslagen
20 jeugduitslagen
21 jeugduitslagen
22 trainingskalender jeugd
vervolg clubkampioenschappen
23 jeugdhoek
24 jeugdhoek en verslagje Lonne
25 verslag Janske
26 jeugdpen door Marly
tekening Rick
27 algemene info
28 algemene info

Clubblad "De Spike"
april 1999
jaargang 12

Van de voorzitter,

Met trots presenteert uw bestuur de, in de op 15 maart gehouden druk bezochte Algemene Ledenvergadering, gekozen nieuwe bestuursleden. Het zijn: *Lon der Kinderen, Cor van Beers* en de direct in functie gekozen *Vice-Voorzitter Cees van Empel.* De collega bestuurders feliciteren mede namens allle leden hierbij het drietal en wenst hun alle succes en veel wijze beslissingen in het bestuur. Vanuit het voltallige bestuur zal uiteindelijk ook nog de penningmeester worden benoemd. Dat zal het eerste punt van de volgende bestuursvergadering zijn. Verder zijn er tijdens de vergadering enkele belangrijke beslissingen genomen. U leest daar uitgebreid over in het ALV verslag, welke werd opgetekend door onze Secretaris Henk van de Wal. Hier alvast enkele punten:

- contributie gaat vanaf 2000 over de hele lijn met f 10,- omhoog.
- voor een evenementen commissie was er volmondige instemming en werd daarmee dus opgericht met als eerste leden, Piet van de Sande en Mieke Raaijmakers. Uiteraard zijn er meer leden nodig. Geeft u op. Doel van deze commissie is het organiseren van regelmatig (jaarlijks) terugkerende evenementen voor alle leden, activiteiten rondom de opening van onze nieuwe baan etc.
- de Spike zal volgende jaar in vol A4 formaat worden uitgegeven, een lang gekoesterde wens van met name de jeugdafdeling.
- ook was er instemming om een wandel afdeling binnen de AVO op te richten. Het initiatief daartoe moet wel van de (nieuwe) leden komen. Het bestuur ondersteunt dit van harte en zal zonodig faciliteren.
- Dan is er vanuit het statuut de mogelijkheid om donateur te worden. Hiervan werd nooit gebruik gemaakt. Het bestuur vindt hierin een kans voor de niet lopers binnen de vereniging toch betrokken te blijven bij het wel en wee van de AVO. In ruil voor een afgesproken minimum bijdrage van F 35,- per jaar krijgt de donateur maandelijks de Spike en kunt hij bij activiteiten van de AVO ondersteuning verlenen aan de organisatie. Te denken valt aan leden die om fysieke redenen niet meer kunnen hardlopen en derhalve onze vereniging willen of al hebben verlaten. Straks in ons nieuwe home hebben wij veel mensen nodig die zo nu en dan eens willen helpen, denk maar de bar-dienst bijvoorbeeld.

Aan het eind van de vergadering werden de nodige mensen in het zonnetje gezet. Tiny van de Ven als exponent van het grote vrijwilligersleger. Jan Beekx als Nederlands Kampioen Hoogspringen. Theo van Erp als scheidend trainer. En in het bijzonder de scheidende bestuursleden Cees van de Schoot en Remi Timmermans. Vooral Cees kreeg een uitgebreide toespraak aangeboden, omdat er nou eenmaal veel over Cees te melden was als mede initiatiefnemer tot oprichting van de AVO, trainer/begeleider, bestuurslid, lid van tal van commissies etc. Er waren bloemen en presentjes.

Tijdens de vergadering werden ook de nodige oproepen gedaan:

- hulp om het veld weer zomerklaar te maken. Toon Aarts roept op.
- hulp van ouders om te assisteren bij activiteiten van de jeugd.
- trainers/begeleiders voor de senioren, ook voor de jeugd en recreatie.
- Deelname van teams aan de bedrijvenloop van de komende Jazz-loop. Ieder lid moet maar eens binnen eigen werk- familie- kennissenkring kijken of ze niet een team kunnen afvaardigen.

Het bestuur zal zich in de eerst volgende bestuursvergadering beraden over hun deelname aan de diverse commissies. U kunt er vanuit gaan dat wij gezevenen ons 100% zullen inzetten voor de AVO. Maar wij rekenen ook een beetje op uw steun.

We gaan weer naar Westerlo.

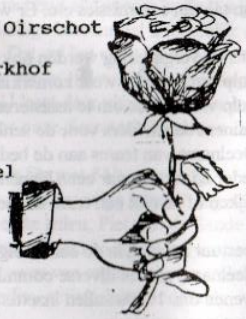
Ook daarover werd breedvoerig in de ALV over gesproken. Piet van de Sande en Toon de Croon zijn de initiatiefnemers. Op hemelvaartsdag zal om 10.00 uur een bus vertrekken naar de Abdijloop van Westerlo. Piet en Toon komen er nog uitgebreid op terug. Het bestuur zou het heel fijn vinden als wij een volle bus (50 man) konden afvaardigen. Er kan meegedaan worden aan de recreatieloop maar ook aan de wandeling. Afstand is 15 km. Deelname is voor de AVO-leden gratis. Na afloop gaan wij op eigen kosten gezamenlijk in Belgie eten (vispannetje of zoiets). Thuiskomst 22.00 uur.

Tot ziens,
Mario Wiercx, voorzitter van de AVO, *de* club.

JARIGE !

APRIL 1999

Henk Verbeek	01-04
Joseph van den Bosch	03-04
Annie van Zeeland	04-04
Timo Aaldijk	07-04
Jan van Overbeek	08-04
Jan den Ouden	12-04
Ans Nouwens - van Oirschot	13-04
Jacqueline Aarts	15-04
Robbert van de Kerkhof	16-04
Cees Verkooijen	16-04
Eric Aarts	17-04
Chris Donkers	17-04
Rian Oppers	19-04
Henk van den Heuvel	20-04
Ciska van Beers	22-04
Resie van Raak	23-04
Bea van der Sande	25-04
Jeroen van de Ven	25-04



aanmeldingen per 1 maart

MPA	Diewertje Matheeuwsen
JPC	Pepijn Matheeuwswn
MJD	Karen van Diesen

AFMELDINGEN PER 1 MAART 1999 Jenny van Hastenberg

Sportcentrum De Kemmer

sporthal / binnen- en buiten-tennis

WINTER

- Contracten van 08:00 - 24:00 uur
- Competitie voor dubbels
- 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

estafette .....

Bedankt Bertus (en Marita) voor het doorgeven van de estafette pen. Sinds we 2 jaar geleden met de loop-cursus begonnen, ben ik ook min of meer besmet geraakt met het "loopvirus".
Aansluitend aan de cursus volgde groep 1, en al snel liep ik in groep 2A. In deze groep was het zo gezellig lopen dat we soms door al het geklets de weg kwijt raakte! Aan het lopen in deze groep kwam 'n eind toen ik door enkele dames vriendelijk verzocht werd om een groep hoger te gaan lopen. Groep 2B loopt dan wel iets intensiever, maar de gezelligheid is er niet minder om. Soms, als het geklets het dreigt te winnen van het lopen, doen Jos en ik er 'n stapje bij en dan wordt het al vlug stiller in de groep! Het valt niet altijd mee om zondag 's morgens vanuit een lekker warm bed de kou in te gaan, maar als we eenmaal op de hei zijn is dit snel vergeten. Als je dan na afloop de modder en het zweet wegspoelt geeft dit toch een voldaan gevoel. Je maakt bij A.V.O ook wel eens onverwachte dingen mee, zoals toen onze dochter rond kerst thuis kwam met een nieuw vriendje. In het kennismakingsgesprek zei hij: "Jij loopt toch bij A.V.O. hé?". Ja, antwoorde ik; " en dat zou voor jou ook wel eens goed kunnen zijn ", kijkende hoe hij z'n zoveelste sigaret op stak en nog een pilsje achterover sloeg. Ach, antwoorde hij "ik ben ook lid, maar niet zo fanatiek, je moet ook genieten van de goede dingen des levens."
Later bleek dit te kloppen, en de conditie schijnt er niet onder telijden, want toen hij wegging zei m'n dochter: "pap, weet jij dan niet dat Jan goed kan springen?". Ik keek haar niet begrijpend aan. Pas enkele weken later las ik in ons clubblad wat ze toen bedoelde. Bij deze geef ik de pen dan ook door aan (inmiddels Ned. Kampioen hoogspringen) Jan Beex, die hopelijk nog wat sportieve tips voor ons allemaal kan geven. Jan, Proficiat!

Chris van Eck.

Trainingen Senioren.

Nu de zomertijd weer begonnen is kunnen de senioren ook weer op het veld en in het bos trainen.
Het is jammer dat de trainingen zo slecht bezocht worden.
Trainen in een groep werkt stimulerend en is ook veel gezelliger.
Als er meer mensen komen ontstaan er meer niveaugroepen, zodat iedereen op zijn of haar niveau kan trainen.
In de zomer worden de accenten verlegd en een paar andere basisregels van de trainingsleer krijgen daarbij meer aandacht.
Zoals:

- trainingsprikkel veranderen, als je altijd hetzelfde traint is
- het lichaam er aan gewent.
- gevarieerd trainen.
- ook andere spieren tranen want lopen doe je met je hele
- lichaam.

De looptraining heeft als trainingsdoel de internecompetitie en onze ABAB-JAZZ-LOOP.
De zomertrainingen worden gegeven door Toon Aarts en Joos van Haaren.
Martien van de Ven is bereid om op dinsdag na de looptraining ook nog even training te geven voor de technische nummers, de spieren zijn dan al warm en kun je vrijwel meteen verder trainen voor: hoog- en verspringen, speer- en discuswerpen, kogelstoten enz.

Dus tot ziens op dinsdag en donderdag op het veld !!!

Trainingstijden:
Dinsdag van 18.30 tot 20.00 uur
20.00 tot 20.45 uur (technische nummers)
Donderdag van 18.30 tot 20.00 uur
Op zaterdagmorgen vertrekt er een groepje om 9.00 uur bij het zwembad,
Ook op zaterdagmiddag vertrekt er een groepje om 15.30 uur bij het zwembad.

Namens de T. C. Cees van de Schoot.

STATISTISCH JAARBOEK INDOORATLETIEK

Het Statistisch Jaarboek Indooratletiek seizoen 1997/98 is onlangs verschenen. Dit boekwerk geeft de beste indoorprestaties van alle categorieën, records en uitslagen van kampioenschappen. Deze uitgave is te bestellen door ƒ 17,50 over te maken op postbanknummer 41.32.662 ten name van KNAU-bestellingen te Nieuwegein, onder vermelding van "Statistisch Jaarboek Indooratletiek 1997/98".

SPORTGEZONDHEIDSZORG

BLESSUREBUNDEL

Lopen is een populaire sport in Nederland. Jammer genoeg heeft lopen, net als alle andere sporten, niet alleen positieve kanten, maar kunnen lopers ook geblesseerd raken. Vaak spelen onvoorzichtigheid en onwetendheid een rol bij het ontstaan van deze blessures.
Dit is een belangrijke reden van de KNAU om veel aandacht te besteden aan maatregelen om deze blessures te voorkomen. Van de hand van bondsarts Els Stolk zijn de afgelopen jaren verschillende artikelen verschenen over de meest voorkomende (loop)blessures. Deze artikelen zijn ook steeds in De Spike geplaatst. Aansluitend bij het landelijk programma 'Sport blessurevrij' heeft de KNAU deze artikelen nu in gebundelde vorm uitgegeven.
In deze bundel wordt eerst uitgebreid ingegaan op het voorkomen van (loop)blessures. Dan worden de twaalf meest voorkomende (loop)blessures beschreven.
Overigens is deze bundel niet alleen zinvol voor lopers, maar ook voor diegenen die de technische nummers beoefenen. De looptraining is immers de basis van (bijna) alle atletiknummers, zodat iedere atleet de beschreven blessures zou kunnen oplopen.

De bundel (60 pagina's) is voor ƒ 10,= te bestellen door dit bedrag over te maken op postbanknummer 41.32.662 ten name van KNAU-bestellingen te Nieuwegein, onder vermelding van 'Blessurebundel' en uw lidmaatschapsnummer (dat op het vorige maand ontvangen KNAU-pasje staat!).

Atletiek is meer als lopen Vervolg

Veteranencompetie

Voor de veteranencompetitie zijn we voorzichtig begonnen met de trainingen op zondagmorgen om 11.00 uur.Helaas moeten we constateren dat er meer blessures zijn bij de aangemelde leden dan gehoopt en verwacht.Met name de 400m en de 800m kunnen problemen opleveren.

De inschrijvingen zijn weg maar tot een uur voor anvang wedstrijd kunnen we veranderingen aanbrengen

Baanatletiek

Ondertussen is de groep baanatleten uitgebreid met senior-leden.Voor alle duidelijkheid: Deze trainingen zijn niet alleen voor mannen veteranen.

Trainingen

Met ingang van 30 maart 1999 zijn er ook mogelijkheden om op dinsdag te trainen vanaf 19.30 uur.We trainen dan de technische nummers zoals werpen en springen maar ook de sprint en midden afstand.

De geblesseerde lopers onder ons kunnen misschien wel werptraining doen om fit te blijven en binding met de vereniging te houden.

De belangrijkste wedstrijden waar we ons op voorbereiden zijn:

-Veteranen competitie 25 april en 16 mei.

-Grasbaan kampioenschappen Reusel (junioren senioren en veteranen (geen onderverdeling))

-Brabantse kampioenschappen (senioren en veteranen 5jaars klasse)

-Clubkampioenschappen meerkamp eind september alle categorieën

Wordt vervolgd. Martien van de Ven.

UW SPORT ONZE SPORT

UW ZORG ONZE ZORG

HYPOTHEKEN VERZEKERINGEN
PENSIOENEN BELEGGINGEN
ADMINISTRATIES

OP MAAT GESNEDEN ADVIES

asmi

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

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

Nieuwe schoenen

Toen ik de vorige keer de Spike open sloeg en zoals altijd het beste verslag zocht dat erin staat maakte mijn rikketik enkele slagen meer dan het in normale rust doet.
Als je dat gerenommeerde maandblad dan inhoudelijk bekijkt zit het wel goed met AV Oirschot. Wie de jeugd heeft, heeft toch de toekomst?
Was in het begin de jeugdhoek maar 1 a 2 pagina's nu staat er al meer van de jeugd in dan van de senioren en veteranen. Deze houden het maar matigjes. Het is maar goed dat er een verjaardags- en een wedstrijdkalender in staan.
Ook bij de Kempische? was het zeer matigjes. Een atleet of 16 had gestempeld voor de 6 dan wel 12 kilometer door het Valkenswaardse. Een heuvelachtig rondje dat er door de regen van de laatste tijd wat drassig bijlag. Dit bleek al tijdens het inlopen. Er waren nogal wat leden op nieuw schoeisel. Ik dacht al dat ik de kinderbijslag gemist had. In ieder geval Nellie had het laatste paar nieuwe aan zei ze. Die van Bert van Hoof zagen er ook supersnel uit.
Het is toch jammer dat er net na de start al grote waterpartijen lagen waar een Amerikaanse brulkikker behoorlijk uit de weg kon.
Hennie v Rijt had niet veel tijd voor de warming-up. Zou dat komen omdat Jerry Springer in Nederland is? Het is toch z'n zakenpartner: van Rijt en Springer?
Voor de start werden al enkele lijstverbindingen getekend, waardoor het duidelijk werd dat Bert van Hoof niet met Nellie van Beers in dezelfde groep wilde lopen. Dat ging te snel, maar Antoinette van Esch dat ging nog wel. Mijn verbinding lag bij Martien Verbruggen. Een tijd van 1.05.00 moest kunnen. Lopen op de klok met een

hoop ervaring naast je. In ieder geval sterkt het je moraal. Profiterend van zijn sluwheid. Zuinigheid in de bochten, en niet teveel meters.
De tweede kilometer ging te snel en meteen werd ik terug gefloten. Rustig beginnen was het devies.
Halverwege de eerste ronde werden we omgeleid vanwege wateroverlast. Ook de omleiding was niet te nemen zonder dat je natte voeten kreeg. Soppend en wel moesten we verder.
Ook een eindje voor de finish was het aanmodderen. Des al niet te min was ik er van overtuigd dat ik sinds lange tijd weer eens een rondje meer kon pakken zonder dat ik last kreeg van blessureleed. De tweede ronde werd op schema ingegaan om nogmaals de kwelling van 6 km te ondergaan. En dan komt weer het gevoel van euforie als je achterblijvers gaat inhalen. Het tempo ging ras omhoog maar het was nog ver sprak de oude wijze, dus niet te snel.
In het zicht van de finish wilde ik van vreugde nog een leuke salto gecombineerd met een flick flack maken, maar dat is toch meer weggelegd voor die Braziliaanse voetballers. Het werd zand happen.
Blij dat ik er was zag ik dat het mooi binnen de 1 uur 5 was, dus waren we tevreden.
Het enige nadeel van die tweede ronde is dat je niet meteen de snelste Oirschotenaar kan interviewen over zijn ervaringen. Door afwezigheid van Martien v Gerven kon Nol Veldhuizen eens met de eer gaan strijken in een schitterende tijd van 56 minuten en 50 sec. Was dat ook niet op nieuwe schoenen?
Over schoenen gesproken: Nellie heeft ze dus echt gekocht. Bergwandelschoenen voor als het niet meer hard gaat.
Zo krijgt de een er wat bij en de ander moet het zien kwijt te raken. Kijk het wordt zomer en als u nog iemand weet die een zwembandje zoekt, volgens Nol was het een zwemband, kan die met mij kontact opnemen.

KEMPISCHE TRIMCOMPETITIE, VALKENSWAARD, 7 MAART

Hennie van Rijt	6km	28.40
Anita Timmermans	6km	35.54
Marian van Hoof	6km	37.18
Hermine van Erp	6km	39.50
Aaf Gerritsen	6km	41.22
Nol Veldhuizen	12km	56.50
René Sterken	12km	57.13
Nellie van Beers	12km	57.34
Frans van Bommel	12km	58.53
Sjaak Herijgers	12km	58.57
Antoinet van Esch	12km	59.19
Bert van Hoof	12km	59.59
Pieter van Esch	12km	1.04.37
Martien Verbruggen	12km	1.04.39
Marita van Hoof	12km	1.15.15
Toos de Croon	12km	1.15.19.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

TAXANDRIA WINTERLOOP, 27 FEBRUARI

Marian van Hoof	5km	29.48	
Aaf Gerritsen	5km	32.25	
Pieter van Esch	5km	23.59	
Huub Moors	7½km	37.12	
Antoinet van Esch	10km	46.19	1e dame!
Ciska van Beers	10km	50.19	2e dame!
Marita van Hoof	10km	58.58	
Toos de Croon	10km	59.12	
René Sterken	10km	46.09	
Sjaak Herijgers	10km	47.00	
Bert van Hoof	10km	47.30	
Toon de Croon	10km	59.14	

LUNETTENCROSS VUGHT, 28 FEBRUARI

Ruud van Woensel	9000m	32.42	3e M40!

JAN VAN ZANDVOORT HALVE MARATHON, DRUNEN, 7 MAART

Martien van Gerven 1.27.14
Piet Swaans 1.27.39
Toine Roefs ±10 km ±0.41.00

DE DERTIG VAN TILBURG, 14 MAART

Ruud van Woensel 15km 53.31 3e M40!

HALVE MARATHON GVAC, VELDHOVEN, 21 MAART

Tineke van den Heuvel 1.48.12

NEDERLANDS KAMPIOENSCHAP EKIDEN, VUGHT, 21 MAART

Recreantenteam:

Naam	afst.	tijd	tot.tijd
Pieter van Esch	5km	22.50	22.50
René Sterken	10km	43.32	1.06.22
Cor van Beers	5km	21.55	1.28.17
Martien van Gerven	10km	39.08	2.07.25
Antoinet van Esch	5km	21.38	2.29.03
Frans van Bommel	7,2km	34.59	3.04.04

Eindklassering: 15e van de 45 deelnemende ploegen

Wedstrijdteam:

Naam	afst.	tijd	tot.tijd
Theo van Erp	5km	17.49	17.49
Ruud van Woensel	10km	35.23	53.12
Cees van Rijen	5km	20.57	1.14.09
Addi Smetsers	10km	36.49	1.50.58
Piet Swaans	5km	19.21	2.10.19
Joseph van de Bosch	7,2km	28.08	2.38.27

Eindklassering: 18e van de 25 deelnemende ploegen

WEDSTRIJDKALENDER

baan-indoor

5/4 test-instuifwedstrijdPH Vught
start 12 uur sportpark "de Koepel" Vught
kosten technische nummers ƒ 4,00
loopnummers ƒ 5,00

13/4 avondwedstrijd de jonge atleet Zundert
kunststofbaan Akkermolenweg Zundert
start 19.00 uur kosten per nummer ƒ 3,50

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.

De lekkerste koffie is de
eerlijke zuivere koffie van Max Havelaar.
Goed voor mens en milieu !!!

Verdere 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.

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

15/4 Avondwedstrijd AV Sprint Breda
op terrein AK. Steuphaan Breda
start 19.00 uur kosten per nummer *f*3,00

15/4 Avondwedstrijd AV de Keien Uden.
stadion de Kuip start 19.00 uur
kosten per onderdeel *f*4,00

27/4 1e wedstrijd Kempische Avond Circuit
sportpark de Hondsheuvels start 19.00 uur
kosten per onderdeel *f* 3,50 Eindhoven

Weg- Veld

5/4 Rabo paasloop AV Marvel Boxtel
sporthal "de Braken" start 11.30 uur
15 km wegwedstrijd/trimloop kosten *f* 5,00

17/4 Reuselse stratenloop /teamloop Reusel
start 19.30 uur 10 km.
start 18.45 uur 5 km. kosten *f* 5,00

17/4 Scorpio 10 EM. atv. Scopio Oosterhout
start trimloop 12.30 uur 4, 5, 9 km. *f* 7,00
start 10 EM. wedstrijd 14.00 uur *f* 7,50

18/4 uurloop LGD. Deurne
atletiekbaan start 11.00 uur kosten *f* 7,50

18/4 Marathon Rotterdam

24/4/ Vennenloop Oisterwijk
wegwedstrijd/ trimloop 15 km.
start 18.30 uur kosten *f* 4,50
sportpark Gemullenhoek

30/4 Torenloop av. Achil Hilvarenbeek
wegwedstrijd- trimloop 5-10-20 km.
start 13.00 uur kosten *f* 7,50

2/5 Haagse Beemdenloop Breda
start 12.30 uur 10 km. ƒ 7,00
start 14.00 uur 15 km " wegwedstrijd
start 16.15 uur familieloop.

8/5 ABAB Halve Marathon GAC Gemert
start 16.30 uur kosten ƒ 12,50
wegwedstrijd- trimloop.

13/5 Halve marathon FAV Olympia Eindhoven
wegwedstrijd- trimloop start 11.00 uur
Vijfkamplaan Eindhoven kosten ƒ 10,00

12 juni ABAB jazz-loop en bedrijven estafette-loop

Naast onze 15 km wegwedstrijd-trimloop organiseren we dit jaar voor het eerst een 15 km. estafette-loop. Nogmaals een oproep aan alle eigen leden, om eens te kijken op het bedrijf of instelling waar u werkt, of u een of meerdere teams kunt samen stellen!

Voor wedstrijdregelementen en inschrijfformulieren:
Sjaak Aarts tel 0499-573603
Ruud van Woensel 013-5142732

Interne competitie voor de agenda!

500	m	dinsdag 27 april (veld)
1500	m	dinsdag 25 mei (veld)
3000	m	dinsdag 29 juni (veld)
10.000	m	dinsdag 31 aug.(paters)
5000	m	dinsdag 21 sept.(baan)

5 en 10 km. gewisseld ivm. duisternis !

voor de agenda !
26 en 27 juni N.K.Grasbaankampioenschappen
te Reusel.

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 Bensden-Leeuwen Bladel Boxmeer Breda Deurne Geldrop Gemert Goes Groningen Helmond 's-Hertogenbosch Hulst Mill Oirschot Olsterwijk Oosterhout Oss Oudenbosch Roosendaal Sint-Oedenrode Someren Terneuzen Tilburg Uden Valkenswaard Veghel Veldhoven Waalwijk Wanroij Wijchen

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN CROSS,
28 MAART 1999

ALGEMEEN CLUBKAMPIOENSCHAP HEREN

1	Ruud van Woensel	33.58
2	Joseph van de Bosch	36.45
3	Henk van den Heuvel	36.45

ALGEMEEN CLUBKAMPIOENSCHAP VROUWEN

1	Nellie van Beers	27.26
2	Antoinette van Esch	28.16
3	Reni Verhagen	29.02

Vrouwen Senioren:

1	Reni Verhagen	29.02
2	Anita Timmermans	35.56
3	Susanne Aarts	36.14
4	Marian van Hoof (jun)	37.18
5	Thea de Jong	37.21
6	Anita Neggers	38.49

Vrouwen 35+:

1	Nellie van Beers	27.26
2	Antoinette van Esch	28.16
3	Tineke van den Heuvel	30.00
4	Jeanne Kemps	33.11
5	Marita van Hoof	35.57
6	Lilian de Bresser	36.51
7	Ria Swaans	37.23
8	Corry Lunenburg	42.45

Vrouwen 45+:

1	Gemma van Esch	35.24
2	Mariette van Hout	37.20
3	Mieke Raaymakers	38.49
4	Riky Kolsters	38.49
5	Hannie Schilders	38.53
6	Jacqueline Aarts	42.24
7	Maria Versteden	42.42
8	Marian de Jong	43.07

Vrouwen 55+:

1	Marietje Steenbakkers	42.24
2	Sjaan Coppelmans	42.37

Mannen Senioren:

1	Roland van Loon	36.54
2	Remi Timmermans	36.58
3	Piet Swaans	38.33
4	Twan Roefs	40.39
5	René Sterken	41.02
6	Hans van de Wal	46.39

Mannen 40+:

1	Ruud van Woensel	33.58
2	Joseph van de Bosch	36.45
3	Henk van den Heuvel	36.45
4	Theo van Erp	37.19
5	Martien van Gerven	37.23
6	Jan Smits	39.46
7	Hennie van Rijt	43.02
8	Cor van Beers	43.53
9	Bert van Hoof	44.26
10	Leo Beelen	45.12
11	Mario Wiercx	46.30
12	Hans Hoogmoet	47.50
13	Jan Kemps	49.28
14	Manus Verbruggen	49.43

Mannen 50+:

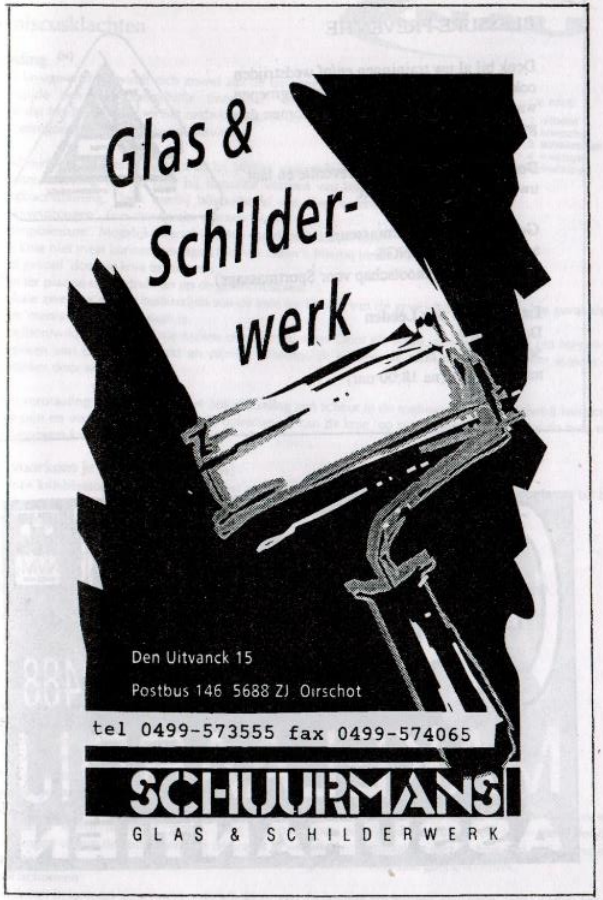
1	Wim Verhagen	41.05
2	Frans Verhagen	41.10

JEUGD 16

UITSLAG Clubkampioenschap cross **OIRSCHOT** 28-03-99

M pup C	1000m	Karin Timmermans	1e pl	4.33 min
		Sanne Derks	2e pl	4.43 min
J pup C	1000m	Sander v Esch	1e pl	4.40 min
		Rick de Bresser	2e pl	5.04 min
		Remco vd Lee	3e pl	5.07 min
		Bram Derks	4e pl	5.09 min
		Gijs Noijen	5e pl	5.10 min
		Jasper v Laarhoven	6e pl	5.16 min
		René der Kinderen	7e pl	5.16 min
		Pepijn Matheeuwsen	8e pl	7.23 min
M pup B	1000m	Esther der Kinderen	1e pl	4.27 min
		Geertje vd Wal	2e pl	4.35 min
		Tess vd Heuvel	3e pl	4.38 min
		Linsey Versteden	4e pl	5.36 min
J pup B	1000m	Rob v Agt	1e pl	4.31 min
		Thijs v Heerebeek	2e pl	5.12 min
		Luc vd Ven	3e pl	5.16 min
M pup A	1330m	Janske vd Wal	1e pl	6.54 min
		Linda Timmermans	2e pl	7.17 min
		Dieuwertje Matheeuwsen	3e pl	8.15 min
		Lenny Willems	4e pl	9.29 min
J pup A	1330m	Thieu Wevers	1e pl	5.53 min
		Erik v Agt	2e pl	5.59 min
		Maarten Oppers	3e pl	6.13 min
		Sander v Hooff	4e pl	6.26 min
		Jeroen vd Ven	5e pl	6.47 min
		Bart Rijnen	6e pl	6.53 min
		Bart Noijen	7e pl	7.11 min
		Jeroen der Kinderen	8e pl	7.15 min
		Dirk den Ridder	9e pl	7.42 min
		Joost Noijen	10e pl	7.52 min
		Thomas v Laarhoven	11e pl	8.53 min
		Jan Matheeuwsen	12e pl	9.17 min
M jun D	2000m	Mireille Verbeek	1e pl	9.01 min
		Karen v Diesen	2e pl	9.10 min
		Carolien v Hout	3e pl	10.12 min

vervolg pag. 22



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)

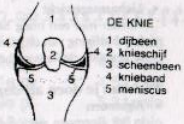
Lamber van der Leeden
De Schout 4
5688 VK Oirschot
tel.nr.572799 (na 18:00 uur)

GAST
Oirschot
Koestraat 10
0499 572488
MAKELAARDIJ
ASSURANTIËN

Meniscusklachten

Inleiding

In het kniegewricht bevindt zich zowel aan de binnenzijde als aan de buitenzijde een kraakbeenschijfje (meniscus). De meniscus zorgt ervoor dat het bovenbeen en het onderbeen goed op elkaar passen en dat er een goede schokdemping plaatsvindt.



Een scheurtje in de meniscus ontstaat bij atletiek vaak **geleidelijk** door de zware belasting van de knie bij bepaalde vormen van kracht- en sprongkrachttraining. Denk hierbij bijvoorbeeld aan diep kniebuigen en 'kikkersprongen'. Er is dan sprake van een 'overbelastingsblessure'. Mogelijke verschijnselen van deze blessure zijn:

- De knie niet meer kunnen bewegen ('op slot zitten'). Hierbij treedt (hevige) pijn op.
- Het gevoel 'door de knie te zakken'.
- Pijn ter plaatse en bij drukken op de gewrichtsspleet.
- Lokale zwelling aan de buitenzijde van de knie ter hoogte van de gewrichtsspleet. Dit is het geval als er een 'meniscus-cyste' ontstaan is.
- Vochtontwikkeling in de knie tijdens of na het sporten. Door dit vocht in de knie wordt het buigen en strekken van de knie beperkt en pijnlijk. Uiteindelijk kunnen de bovenbeenspieren hier dunner en zwakker door worden.

Bij een verdraaiing van de knie kan er ook **plotseling** een scheur in de meniscus ontstaan. Hierbij kan acuut heftige pijn en vochtvorming in de knie optreden en kan de knie 'op slot schieten', waardoor de knie niet meer bewogen kan worden.

Hoe voorkom je deze knieklachten?

Om deze knieblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande 'preventietips' na te leven bij het sporten:

- **Warming-up**
  Zorg voor een goede doorbloeding door vijf tot tien minuten rustig in te lopen.
- **Goede trainingsopbouw**
  Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen geleidelijk op om overbelasting te voorkomen. Voer weinig of geen oefeningen uit, waarbij de knie heel zwaar wordt belast. Maak dus weinig of geen diepe kniebuigingen en kikkersprongen.

- **Spierversterkende oefeningen**
  Het uitvoeren van spierversterkende oefeningen helpt in het algemeen om blessures zoveel mogelijk te voorkomen. Bij deze knieblessure zijn vooral versterkende oefeningen voor de bovenbeenspieren belangrijk. Hiernaast staat een spierversterkende oefening voor het bovenbeen getekend. Bij deze oefening wordt op één been gestaan en langzaam in de knie gebogen en vervolgens weer gestrekt. Let erop dat de knie recht boven de voet blijft.
- **Goede techniek**
  Bij vermoeidheid verslechtert je coördinatie en vermindert je spierkracht. De kans op verstappen en verdraaien wordt daardoor groter. Zorg daarom voor een goede conditie en voer aanvullende oefeningen uit om de coördinatie en de kracht te verbeteren. Verdraaiing van de knie kan ook optreden bij de werpnummers, als de techniek niet goed is. Zorg daarom voor een goede techniek.
- **Sportschoenen**
  Het is van belang dat de schoenen de schokken van de landing voldoende opvangen, want anders krijgt de meniscus meer schokbelasting te verduren. Daarnaast is het profiel en de stroefheid van de zool in relatie tot de ondergrond van belang om 'verdraaien' van de knie te voorkomen.

- **Ondergrond**
  Op een zachte ondergrond krijgt de meniscus minder schokken op te vangen. Daarentegen is een zachte ondergrond vaak oneffen, waarbij het risico op 'verdraaien' van de knie groter is.
- **Cooling-down**
  Voer altijd een goede cooling-down uit, zodat de afvalstoffen van de training goed afgevoerd worden en je de volgende training weer fit kunt beginnen.
- **Lichaamsgewicht**
  Atleten met een hoog lichaamsgewicht belasten hun kniegewricht extra en lopen een grotere kans op beschadiging van de meniscus. Bij een (te) hoog lichaamsvetpercentage, kun je door de overtollige kilo's af te vallen de kans op beschadiging van de meniscus verkleinen.

Wat kan je doen als deze knieklachten (toch) zijn ontstaan?

- **Algemeen**
  In het algemeen geldt dat als er vocht in de knie zit, de knie gekoeld moet worden. Dit kan door er een coldpack of een zak met (kapot geslagen) ijsklontjes op te leggen. Zorg dan wel dat er bijvoorbeeld een theedoek tussen het ijs en de huid ligt om huidbeschadiging door bevriezing te voorkomen. Dit koelen moet zo'n vijftien tot twintig minuten volgehouden worden. Herhaal dit koelen zeker zo'n drie tot vijf keer op een dag. Loop niet hard met vocht in de knie en belast de knie ook in het dagelijks leven niet te veel.
- **Bij een beschadiging van de meniscus die geleidelijk is ontstaan.**
  Bij knieklachten die kunnen passen bij een geleidelijke beschadiging van de meniscus, kan een (sport-)arts de knie onderzoeken en beoordelen of de meniscus inderdaad stuk is. In twijfelgevallen kan bijvoorbeeld met een 'kijkoperatie' (arthroscopie) worden vastgesteld wat er precies aan de hand is. De meniscus zal, als het maar enigszins kan, niet of slechts zeer gedeeltelijk worden verwijderd. De knie kan namelijk de schokdempende werking van de meniscus slecht missen. Als er echter (steeds weer) pijnklachten, 'slotverschijnselen' en vochtvorming optreden, kan er besloten worden het beschadigde deel van de meniscus te verwijderen. Het is onverstandig om met slotverschijnselen of vochtvorming in de knie door te blijven sporten, want hierdoor kunnen ook andere (kraakbeen-)beschadigingen in de knie ontstaan.
- **Bij een beschadiging van de meniscus die plotseling is ontstaan.**
  - Wanneer de blessure **plotseling** is ontstaan (bijvoorbeeld door een verdraaiing) mag niet op het geblesseerde been worden gelopen en gesteund.
  - De knie moet direct worden gekoeld door een coldpack of ijs (een theedoek tussen ijs en been voorkomt huidbeschadigingen) gedurende periodes van twintig minuten, afgewisseld met periodes van twintig minuten zonder koeling. Als er geen ijs voorhanden is, kan er gekoeld worden door de knie onder koud stromend water te houden. Koelen heeft tot 48 uur na het ongeval een positief effect op het ontstaan van de zwelling, maar bedenk wel: hoe eerder hoe beter!
  - Laat zo snel mogelijk een drukverband aanleggen. Laat hierbij geen vette watten gebruiken. Onder vette watten wordt het namelijk warm, waardoor het effect van koeling verloren gaat.
  - Raadpleeg na deze eerste-hulpmaatregelen zo spoedig mogelijk je huisarts of een (geregistreerd) sportarts. Sportartsen kunnen werkzaam zijn in een ziekenhuis, een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) of een Olympisch Steunpunt. Deze (sport)arts kan je zonodig verwijzen naar een orthopeed die een ('kijk-')operatie uit kan voeren.
- **Revalidatie**
  Revalidatie na een meniscusletsel of een meniscusoperatie is zeer belangrijk. Spierversterkende oefeningen voor de bovenbeenspieren aan de voorzijde en achterzijde zijn noodzakelijk. Hiernaast staat een spierversterkende oefening getekend. Bij deze oefening wordt de knie zelf niet bewogen (belast), maar worden wel de bovenbeenspieren geoefend door het been (eventueel met een gewichtje om de enkel) omhoog te tillen. Voer deze oefening meerdere keren op een dag uit, bijvoorbeeld door drie series van vijftien herhalingen uit te voeren. Vaak kan al snel een alternatief trainingsprogramma (lopen in water, fietsen) uitgevoerd worden om de conditie zo goed mogelijk op peil te houden. Begeleiding bij de sporthervatting door een (sport-) arts of fysiotherapeut is belangrijk. Als algemene richtlijn kan gesteld worden dat de looptraining pas hervat kan worden als de knie niet meer dik is en de spierkracht weer op peil is. Wanneer de knie in de herstelfase toch weer dik wordt, is het revalidatieprogramma waarschijnlijk te snel opgevoerd. Meldt dit aan de (sport-)arts of fysiotherapeut.

JEUGD

UITSLAG Joe Mann Bosloop **BEST** 21-02-99

M pup C	1070m	Karin Timmermans	1e pl	4.44 min
		Sanne Derks	2e pl	4.56 min
J pup C	1070m	Sander v Esch	1e pl	4.52 min
		Bram Derks	9e pl	5.31 min
		René der Kinderen	12e pl	5.38 min
		Rick de Bresser	15e pl	5.48 min
		Gijs Noijen	17e pl	6.01 min
M pup B	1480m	Esther der Kinderen	2e pl	6.39 min
		Geertje vd Wal	3e pl	6.47 min
		Tess vd Heuvel	8e pl	7.12 min
		Linsey Versteden	20e pl	8.54 min
J pup B	1480m	Rob v Agt	8e pl	6.11 min
		Luc vd Ven	16e pl	7.13 min
		Thijs v Heerebeek	17e pl	7.24 min
M pup A	1480m	Janske vd Wal	11e pl	6.36 min
		Lonne v Esch	17e pl	6.51 min
		Linda Timmermans	23e pl	7.06 min
J pup A	1480m	Erik v Agt	8e pl	6.01 min
		Bart Noijen	18e pl	6.27 min
		Jeroen vd Ven	25e pl	6.45 min
		Bart Rijnen	28e pl	6.55 min
		Jeroen der Kinderen	31e pl	6.58 min
		Joost Noijen	33e pl	7.02 min
		Dirk den Ridder	35e pl	7.16 min
		Jan Matheeuwsen	40e pl	8.01 min
M jun D	1480m	Carolien v Hout	27e pl	7.29 min
J jun D	1880m	Joost vd Heuvel	3e pl	6.57 min
		Peter Vogels	18e pl	8.23 min
		Martijn vd Ven	22e pl	8.44 min
		Robbert vd Kerkhof	24e pl	8.51 min
J jun C	3380m	René vd Ven	3e pl	13.04 min

UITSLAG Winterloop **OISTERWIJK** 27-02-99

Dames	1200m	Lonne v Esch	2e pl	5.50 min
	5000m	Marian v Hoof	1e pl	29.48 min
Heren	1200m	Sander v Esch	3e pl	5.42 min

UITSLAG indoorwedstrijd **EERSEL** 06-03-99

J pup B	**40m**	**hoog**	**kogel**	**punten**	**plaats**
Thijs v Heerebeek	7.5sec	1.05m	6.33m	1208	3e
Rob v Agt	7.6sec	0.90m	4.56m	965	9e
J pup A					
Erik v Agt	7.3sec	1.05m	6.81m	1274	6e
J jun D					
Robbert vd Kerkhof	7.3sec	1.20m	6.87m	1087	9e

UITSLAG indoorwedstrijd **WAALWIJK** 14-03-99

M jun C	**50m**	**hoog**	**kogel**	**punten**	**plaats**
Rian Oppers	7.6sec	1.40m	9.21m	1583	2e
Janneke Oppers	8.0sec	1.30m	8.34m	1348	8e
J jun C					
René vd. Ven	7.4sec	1.60m	11.39m	1860	2e
Rudy v. Belkom	7.1sec	1.55m	9.15m.	1785	4e

Wedstrijden jeugd april\mei (waar we gezamenlijk aan deelnemen)
(voor zover op dit moment bekend)

3 april	Eersel	Baanwedstrijd	Pupillen
11 april	Dongen	Baanwedstrijd	Jun CD
24 april	Best	1e Competitiewedstrijd Junioren CD	
24 april	Valkenswaard	Pupillencompetitie	
25 april	Liempde	Parkloop Velderen	
2 mei	Reusel	Baanwedstrijd	Pup + Jun CD
15 mei	Roermond	2e Competitiewedstrijd Junioren CD	
29 mei	Best	Pupillencompetitie	
26-27 juni	Reusel	Nationale Grasbaankampioenschappen.	

Blijven smeren, dames!

Ford

Ford P. van de Ven
AUTOMOBIELBEDRIJF

Wilhelminaaan 3 Vessem Tel. 0497-591766
Bedrijfsweg 19 Oisterwijk Tel. 013-5282680
Industrieweg 28b Oirschot Tel. 0499-571350
Hoeiemeg 23 Waalwijk Tel. 0416-568686

CS

Slagerij Cas Smits
Oirschot B.V.

Winkel: Markt 12a 5688 AJ Oirschot
Tel. 0499 - 571598
Nieuwstraat 32 - 5688 BE Oirschot
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.

UITSLAG indoorwedstrijd **BEST** 14-03-99

	40m	hoog	kogel	punten	plaats
J pup C					
Gijs Noijen	8.4sec	0.85m	5.22m	845	1e
Sander v Esch	8.0sec	0.75m	4.78m	803	3e
René der Kinderen	8.6sec	0.80m	4.18m	708	4e
Bram Derks	8.6 sec	0.80m	3.66m	668	5e
Rick de Bresser	8.5 sec	0.80m	3.10m	636	6e
M pup C					
Karin Timmermans	7.0sec	0.80m	4.40m	995	3e
Sanne Derks	7.4sec	0.75m	5.03m	924	5e
Susanne v Rooijen	7.7sec	0.65m	3.77m	707	9e
J pup B					
Thijs v Heerebeek	7.5sec	0.95m	5.57m	1088	2e
Rob v Agt	7.3sec	0.95m	4.86m	1078	3e
Luc vd Ven	8.7sec	0.75m	3.62m	614	4e
Giel vd Ven	8.9sec	0.75m	2.53m	493	5e
M pup B					
Elle v Woensel	7.3sec	1.00m	4.97m	1121	1e
Esther der Kinderen	7.8sec	0.95m	4.47m	961	5e
Geertje vd Wal	7.2sec	0.85m	3.46m	919	7e
Tess vd Heuvel	7.2sec	0.85m	2.85m	867	9e
Linsey Versteden	7.9sec	0.75m	3.73m	742	12e
J pup A					
Sander v Hooff	7.3sec	1.15m	7.11m	1364	4e
Erik v Agt	7.1sec	1.15m	6.41m	1363	5e
Joost Noijen	7.3sec	1.05m	6.25m	1240	9e
Bart Rijnen	7.3sec	1.00m	4.49m	1088	11e
Jeroen der Kinderen	7.6sec	0.90m	5.35m	1019	12e
Jan Matheeuwsen	8.3sec	0.85m	3.98m	772	15e
M pup A					
Janske vd Wal	6.8sec	1.05m	6.59m	1363	1e
Linda Timmermans	7.1sec	0.85m	4.04m	984	8e
Lonne v Esch	8.1sec	0.80m	4.02m	770	9e
J jun D					
Martijn vd Ven	6.8sec	1.15m	6.71m	1143	13e
Robbert vd Kerkhof	7.3sec	1.15m	6.59m	1034	19e
Peter Vogels	7.1sec	1.05m	5.13m	909	21e

VOORLOPIGE TRAININGSTIJDEN VOOR DE JEUGD (vanaf 30 maart)

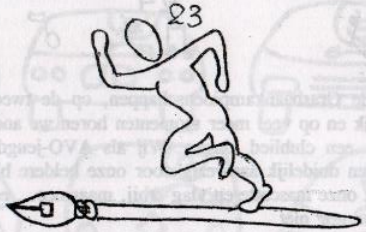
DAG	TIJD	CATEGORIE	TRAIN(ST)ER
dinsdag	18.00u - 19.00u	pup C	Pieter v Esch + Johan der Kinderen
dinsdag	18.00u - 19.00u	pup B	Martien vd Ven
dinsdag	19.00u - 20.00u	jun D + C	Martien vd Ven
woensdag	18.00u - 19.00u	pup A (groep 1)	Monique Ebbeng
woensdag	19.00u - 20.00u	pup A (groep 2)	Monique Ebbeng
donderdag	18.00u - 19.00u	pup C	Dominique Ebbeng
donderdag	18.00u - 19.00u	pup B	Rinie Roefs
donderdag	18.00u - 19.00u	jun C + D	Martien vd Ven
donderdag	19.00u - 20.00u	pup A (gr 1 + 2)	Rinie Roefs + ouder
looptraining:			
zondag	11.00u - ±12.00u	jun (vanaf D2)	Cees vd Schoot

Weken dat er geen trainingen zijn voor de jeugd
i.v.m. Basisschoolvacanties.

5 april t/m 11 april
13 mei t/m 23 mei
12 juli t/m 22 augustus

Vervolg Clubkampioenschappen Cross

J jun D	2000m	Joost vd Heuvel	1e pl	7.21 min
		Peter Vogels	2e pl	8.07 min
		Niek Traa	3e pl	8.09 min
		Martijn vd Ven	4e pl	8.45 min
		Robbert vd Kerkhof	5e pl	8.55 min
		Jurgen vd Berg	6e pl	9.04 min
M jun C	2000m	Janneke Oppers	1e pl	9.20 min
		Rian Oppers	2e pl	9.25 min
J jun C	3000m	René vd Ven	1e pl	11.07 min
		Rudy v Belkom	2e pl	12.13 min
		Maikel Roefs	3e pl	13.03 min
		Dennis Geboers	4e pl	13.16 min



Hallo atleten,

In deze Spike is er voor de jeugd weer van alles wat. In elk geval staan de uitslagen van de club-cross-kampioenschappen erin, is er een tekening van Rick, een verslag van Lonne, de pen van Janneke Moors en een verslag van Janske over haar uitstapje naar de Houtrusthallen in Den Haag.
De volgende keer hopen we op verslagjes van de jeugdleden over de eerste meerkampen die er weer aan komen. En misschien zijn er kinderen die iets willen vertellen over de Paasactiviteit op 5 april. Dit keer gaan we niet naar ons veld maar naar 's Heerenvijvers, bijna (!) in de tuin van Elle van Woensel em Linsey Versteden... Het belooft weer een hele leuke dag te worden, als....het weer maar meewerkt. Weten jullie nog, van die sneeuwbuien vorig jaar???

Naschoolse Sportdagen:
Die twee dagen, 3 en 10 maart, hadden ook met het weer te maken, want het regende de dagen (of waren het weken) ervóór zó veel dat we niet op het veld alle kinderen konden ontvangen, maar in de Juliana-hal!! Jammer! Het veld was echt veel te nat.
Maar ondanks dat we daardoor onze verschillende atletiekonderdelen niet goed konden laten zien of doen, zijn er toch heel wat nieuwe kinderen naar de Julianahal gekomen. Van onze eigen jeugdleden op woensdagmiddag 3 maart 32 kinderen, maar het aantal "nieuwelingen" bedroeg 37 stuks.
Op woensdagmiddag 10 maart, weer in de Julianahal, kwamen 27 eigen leden en 22 "andere" kinderen.
Er waren gelukkig veel helpers, ouders en vrijwilligers, die we dan ook heel erg hard bedanken voor hun aanwezigheid.

Clublied:

Tijdens de Grasbaankampioenschappen, op de twee speldagen in Noordwijk en op veel meer momenten horen we andere verenigingen vaak een clublied zingen. Wij als AVO-jeugd zijn vaak op wedstrijden duidelijk aanwezig door onze heldere blauwe kleding, soms met onze mascotte en vlag erbij, maar nee... een clublied hebben we nog niet.

DAAROM SCHRIJVEN WE EEN WEDSTRIJD UIT: WIE MAAKT HET MOOISTE, LEUKSTE CLUBLIED????

Je mag een nieuwe melodie verzinnen, maar je kunt ook op een bestaande melodie een clublied maken. En je hoeft het ook niet alleen te doen, misschien kun je met een paar leden samen iets op papier krijgen.

Heel veel succes!! Er is een hele originele prijs mee te verdienen maar die verklappen we nog niet.

Je kunt de clubliederen inleveren bij mij en dan gaan we er met de jeugdcommissie eens goed voor zitten.

Tot ziens, namens de jeugdcommissie,

Christianne

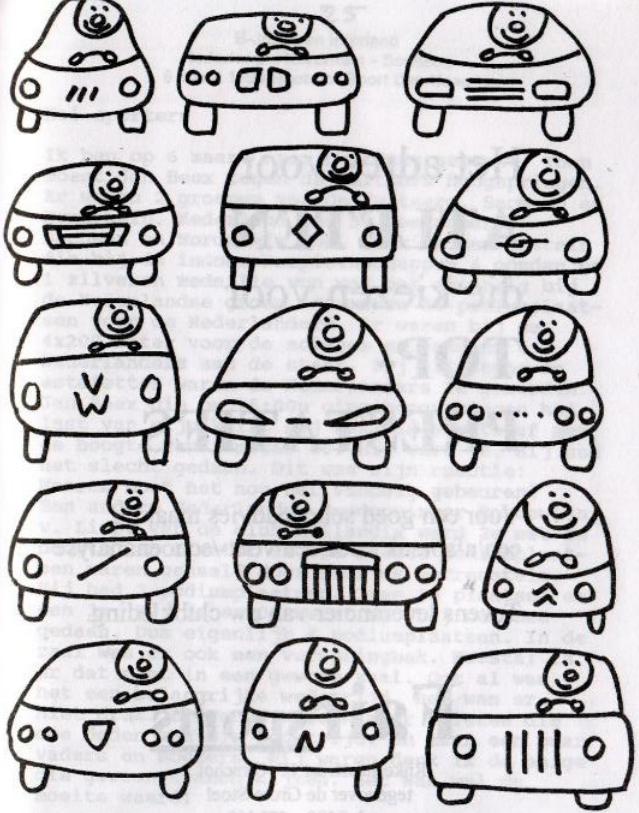
Hoi!

Ik ging op 13 maart voor het eerst mee naar een meerkamp. Het was in Best. Het was heel leuk.

We hadden als onderdelen: als eerste sprint, daarna kogel, daarna hoog.

Ik was in totaal 9e. Het was echt leuk.

Groeties, Lonne



En we tanken Shell bij Van Zelst...

Van Zelst Shellstation - Bestseweg 30 - Oirschot

Het adres voor
ATLETEN
die kiezen voor
TOP-PRESTATIES

Voor een goed schoenadvies maakt u
een afspraak voor een voet-/schoenanalyse

Tevens leverancier van uw clubkleding.

Fairsports

Rijkesluisstraat 17 Oirschot
tegenover de Grote Stoel
tel. 0499 - 573468

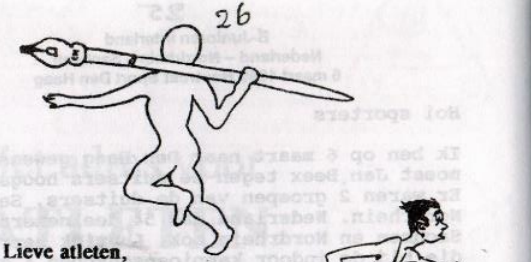
B-Junioren Interland
Nederland – Nordrhein – Sachsen
6 maart 1999 Houtrust Sport Den Haag

Hoi sporters

Ik ben op 6 maart naar Den Haag geweest. Toen moest Jan Beex tegen de duitsers hoogspringen. Er waren 2 groepen van de duitsers, Sachsen en Nordrhein. Nederland had 54 deelnemers. Sachsen en Nordrhein ook. Ludrick Berrenstein die bij de indoor kampioenschappen 4 gouden en 1 zilveren medaille won was ook aanwezig bij de Nederlandse groep. Er waren 31 podiumplaatsen voor de Nederlanders. Er waren bij de 4x200 meter voor de meisjes en jongens 4 Nederlanders aan de start. Bij alle twee de estafettes waren de Nederlanders 1e geworden. Jan Beex die om 15:00u ging hoogspringen had last van zijn kuit. Hij was als eerste af met de hoogte van 1 meter 80. Hij werd 7e. Hij had het slecht gedaan. Dit was zijn reactie: Waarom moet het nou net vandaag gebeuren! Een andere Nederlandse hoogspringer Boudewijn v. Limpt van de club Hollandia werd 2e met de hoogte van 1 meter 91. De meeste podiumplaatsen waren gehaald door Ludrick Berrenstein. Hij had 3 podiumplaatsen. Twee 1e plaatsen en een 3e. Bij de 4x200 meter had hij ook meegedaan. Dus eigenlijk 4 podiumplaatsen. In de zaal was er ook een verspringbak. Meestal is er dat niet in een gewone zaal. Ook al was het een belangrijke wedstrijd, het was er niet druk. Er waren alleen maar atleten die mee deden aan die wedstrijd. En maar een paar vaders en moeders. Wij waren denk ik de enige die gewoon kwamen kijken. Het was wel de moeite waard!

Groetjes Janske v.d. Wal.

HOUTRUST SPORT
DEN HAAG



Lieve atleten,

Mijn naam is Janneke Moors.
Ik woon in Oirschot.
En ik bespeel een accordeon.
Ook op school.
We hebben een leuke klas.
Ik zit op de Mariaschool.

En ik geef de pen door aan **Marly Roefs.**

ALGEMENE INFORMATIE

Lid van Verdienste: Albert Houwen
Piet van de Sande

Bestuur:

Voorzitter	Mario Wiercx	573871
Vice-voorzitter	Kees van Empel	575133
Secretaris	Henk van de Wal	571174
Jeugdzaken	Carry Luysterburg	572685
Lid	Guus van der Burgt	574548
Lid	Cor van Beers	571004
Lid	Lon der Kinderen	574091
Adviseur	Henri Ebbeng	013-5142396

Wedstrijduitslagen: graag vóór zondag 19.00 uur doorgeven aan Henk van de Wal 571174

Redactie Clubblad: Kopij voor de 20e vde maand!

Hermine van Erp	Notel 43	571900
Josje Franken	Pochelarij 15	573357

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

Trainers en Begeleiders:

Harry van de Ven	Pup.	573143
Dominique Ebbeng	Pup.	013-5142396
Tiny van de Ven	Pup.	573143
Martin van de Ven	Pup./Jun.	574528
Rini Roefs	Pup./Jun.	575766
Johan der Kinderen	ass.Pup.	574091
Pieter van Esch	ass.Pup.	550377
Monique Ebbeng	Jun.	013-5142396
Cees van de Schoot	Jun./Sen./Recr.	573276
Joos van Haaren	Sen./Recr.	575270
Cees Verkooijen	Recr.	572318
Jan Bruurs	Recr.	013-5132573
Toon de Croon	Recr./Sen.	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
Toon Aarts	Recr./Sen.	575019
Peter Rozen	Recr.	571827

Ledenadministratie:
Henk van de Wal,Wilhelminakade 10 5688 EK 571174

Technische Commissie:

Cees van de Schoot	573276
Frans van Bommel	575847
Martin van de Ven	574528
Tiny van de Ven	573143
Ton van Liempt	575398

Socio Commissie:

Mieke Aarts	573603
Mieke Raaymakers	575419

Clubrecords: Harry vdVen 573143

Publiciteit: Henk vde Wal 571174

JUCO: Jorieke Noyen 575253

Coörd.EHBO: Rianne vBeers 571004

Accommodatiecommissie:

Henri Ebbeng	013-5142396
Mario Wiercx	573871
Piet Swaans	574599
Martin van de Ven	574528

Evenementencommissie:

Piet van de Sande	572161
Henny van Rijt	575821
Toon de Croon	575416

ALGEMENE INFORMATIE

Wedstrijdsecretariaat:

Pup./Jun.: Tiny vde Ven	573143
Sen./Vet.: Sjaak Aarts	573603

Juniorencommissie:

Tiny van de Ven	573143
Erna van Agt	575986
Carry Luysterburg	572685
Christianne van de Wal	571174
Dominique Ebbeng	013-5142396

Recreantencommissie:

Contact: Cees Verkooijen 572318

Wedstrijdcommissie:

Sjaak Aarts	573603
Remi Timmermans	574484
Ruud van Woensel	013-5142732
Toon de Croon	575416

Materialencommissie:

Sjaak Aarts	573603
Toon Aarts	575019
Guus van der Burgt	574548
Piet van de Sande	572161
Martien Verbruggen	575193
Johan der Kinderen	574091

KROON BIER
OERBRABANTS GEBROUWEN
AL NEGEN GENERATIES LANG
Bierbrouwerij 'De Kroon'
Koestraat 20
Oirschot
KROON BIER
BIERBROUWERIJ DE KROON
OIRSCHOT
DOOR ZICHZELF HOUDT OERBRABANTS GEBROUWEN
BIER DAT BRABANT HET LIEFST

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