JAN. 89

Aarts
Slingerbos 13

ATLETIEK VERENIGING

"de Spike"

Opgericht op 24 oktober 1985

Tot uw dienst voor al uw geld- en bankzaken zoals:

SPAREN; BETAALREKENING; GELDAUTOMAAT; REIZEN; BUITENLANDS GELD; VERZEKERINGEN; BEWAARGEVING; HYPOTHEKEN; FINANCIERINGEN; PERSOONLIJKE LENINGEN; BELEGGINGEN;

Rabobank

OIRSCHOT
Agnes van Kleefstraat 66
Spoordonkseweg 97b
tel. 04997 - 72233

Jaargang : 3
Clubblad : 1
Januari 1989

INHOUDSOPGAVE:

Blz 1 : Inhoudsopgave.
Blz 2 : Belangrijke adressen.
Blz 3 : Van de Voorzitter.
Blz 4 : Familieberichten.
Blz 5 + 6 : Opmerkelijk boek over voeding.
Blz 7 + 8 : Uitslagen.
Blz 9 : Afscheid.
Blz 10 : Verrassing.
Blz 11 : Oproep.
Blz 12+13 : De Hond.
Blz 14 : WIST U?
Blz 15 : Wedstrijden in januari/BELANGRIJK.
Blz 16 : Achter de schermen en vóór de oliebollen.

BELANGRIJKE NAMEN EN ADRESSEN

HET BESTUUR

Voorzitter:
Martien v.d. Ven — Spoordonkseweg 41 — tel: 71597

Vice voorzitter
Joos v. Haaren — v.Mellincrodestr 5 — tel: 75270

Secretaris
Antoine Menheere — Den Heuvel 24 — tel: 75750

Penningmeester:
Joseph v.d. Bosch — Molenstraat 34 — tel: 75477

Lid
Yvonne v. Kessel — v.Audenhovenstr 4 — tel: 72812

= =

DE TRAINERS

Albert Houwen	De Wieg 8	tel: 73550
Ad v. Heerebeek	Kortenaarlaan 2	tel: 73068
Lia Janssen	Helpad 21	tel: 71114
Martien v.d. Ven	Spoordonkseweg 41	tel: 71597

= =

DE REDACTIE

Albert Houwen	De Wieg 8	tel: 73550
Martien v. Geenen	Stapakker 5	tel: 73281

= =

JEUGDCOMMISSIE

Yvonne v. Kessel	tel: 72812
Sandra v. Kessel	tel: 72812
Marion v. Kollenburg	tel: 73047
Babette Lantau	tel: 72696

WEDSTRIJDCOMMISSIE

Martien v.d. Ven	71597
Joseph v.d. Bosch	75477
René Gosens	72380
Addi Smetsers	74581
Piet v.d. Sande	72161

MATERIALENCOMMISSIE

Piet v.d. Sande	tel: 72161
Sjaak Aarts	tel: 73603
Toon Aarts	tel: 75019
Martien v.d. Ven	tel: 71597

RECREATIECOMMISSIE

Cees Verkooijen	72318
Martien v. Geenen	73281
Ton v. Liempt	75398
Cees v.d. Schoot	73276
Toon Aarts	75019

TECHNISCHE COMMISSIE

Joos v. Haaren	tel: 75270
Albert Houwen	tel: 73550
Ad v. Heerebeek	tel: 73068

Van de voorzitter

Vlak voor de jaarwisseling krijg ik altijd een beetje inspiratie waarmee het mogelijk is enkele regels in het clubblad te schrijven. Tegen het einde van het jaar mag je terugkijken en plannen maken. Met terugkijken kun je alleen maar zien of de afgesloten periode goed is verlopen. Als ik dat doe moet ik zeggen dat er weer veel vorderingen zijn gemaakt. Op de trainingen voor zowel recreanten als leden is het steeds erg druk. In de loop van het jaar hebben zich enkele dames gemeld en zij hebben er al enkele halve marathons op zitten. Wekelijks ontvangen we uitslagen van wedstrijden waar vooral ook jeugdleden aan hebben deelgenomen. Er zijn zelfs al eerste- en ereplaatsen behaald, en het is altijd gezellig om met een grote groep gezamenlijk op wedstrijd te gaan. Onze eigen wedstrijden hebben ondertusen een vaste plaats gekregen op de kalender en ze hebben een goede naam. In Oirschot groeit onze bekendheid via de olympische maand, de fakkeltocht en vooral via de vaste rubriek "atletiek, zelfs ik doe het". Allen die hun medewerking hebben verleend wil ik bij deze bedanken.
De toekomst zal leren of volgend jaar dezelfde positieve balans kan worden opgemaakt. Ik ben er vast van overtuigd dat het kan als de groei van de kaderleden evenredig is met het ledental en de activiteiten die we ontplooien.
Rest mij iedereen een prettige jaarwisseling en een gelukkig 1989 toe te wensen.

Familieberichten

Verjaardagen in de maand januari

3 Hermine v. Erp
3 Edwin v. Geenen
4 Gust v. Kollenburg
12 Linda Boonstra
15 Dirk v. Rijen
17 Vanessa Lantau
21 Cor Smetsers
28 Heinz v.d. Donk

Nieuwe leden:

Ciska v. Beers Dames Vet I

Afmeldingen:

Janneke v. Boven jun D
Pierre Latour jun B
Jan Latour jun C
Frans Janssen Sen

Bij deze wil ik reeds alle leden bedanken voor de felicitatie die wij mochten ontvangen tijdens ons huwelijk.

Martien en Oxana van de Ven

De sportzaak die wint op punten

Rechterstraat 39
5281 BS Boxtel
Tel. 04116-83834

Nieuwstraat 50
Sint-Michielsgestel
Tel. 04105-4172

GRIEKS
SPECIALITEITEN RESTAURANT

Telefoon 04997 - 75723
Rijkesluisstraat 18 5688 ED Oirschot

Goed eten
gezellig, met Griekse wijn
elke dag open van 17.00 t/m 23.00 uur

EIS DE ECHTE!

Schuurmans Glas en Schilderwerk levert isolerend dubbel glas waarvan de luchtspouw hermetisch is afgesloten door een gesoldeerde metaalband, en dat is de enige echte: Thermopane!

Bel voor informatie: 04997 - 73555

SCHUURMANS
GLAS & SCHILDERWERK
Den Uitvanck 15, 5688 XG Oirschot 04997 - 73555

Opmerkelijk boek over voeding

Naast aanleg en training speelt voeding bij prestaties een niet te onderschatten rol. Elke inspanning kost energie. Ons lichaam levert deze energie. De voeding dient ervoor te zorgen dat de benodigde stoffen worden aangevoerd. Dat niet elke voeding geschikte voeding is, bewijzen de vele berichten over verkeerde voeding. De medici tonen een duidelijk verband aan tussen bepaalde voeding en ziektes. Gebruik van suiker leidt tot tand- en botbederf. Teveel dierlijk vet speelt een rol bij het ontstaan van o.a. ziektes aan hart en bloedvaten. Produkten uit wit meel veroorzaken o.a. een tekort aan vitames en mineralen.
Wie optimaal gezond wil zijn en blijven, wie bovendien eisen stelt aan zijn lichaam, dient zich te oriënteren op het terrein van de voeding. Kennis is macht. Dit geldt niet alleen voor ons beroep, voor trainingsmethoden, maar evenzeer voor onze dagelijkse kost. Te veel atleten denken alleen in verband met wedstrijden aan een bepaalde voeding. Natuurlijk is dat van belang, maar wedstrijden vormen een uitzonderingssituatie. Belangrijker is wat we elke dag eten. Ons dagelijks voedsel moet de hechte basis vormen om blijvend te kunnen presteren.
Een aantal weken geleden verscheen bij uitgeverij De Kern in Baarn het boek: Sport, voeding en prestaties van de hand van de Hilvarenbekenaar Henk Mangnus. Ruim 140 pagina's informatie over voeding, prestaties, gezondheid, alle takken van sport in verband met de voeding, trainingsmethoden enz. We bladeren het boek eens door om een indruk te geven van de inhoud.
Na een voorwoord vormt een hoofdstuk over de energiebehoefte de inleiding tot het boek. De auteur leert op eenvoudige wijze hoe we onze energiebalans in evenwicht houden: geen ingewikkelde formules of berekeningen, gewoon regelmatig op de weegschaal gaan staan. Wie te veel eet, komt aan; wie wil afvallen, moet minder eten. Gewichtstabellen geven aan welk gewicht voor de sporter als ideaal mag worden beschouwd.
Als we een supermarkt binnengaan, worden we bedolven onder een grote verscheidenheid aan artikelen. Hoofdstuk 2 vat al deze levensmiddelen samen. In feite verschilt de mens niet van andere levende wezens. Ook voor hem levert de natuur wat voor zijn voortbestaan nodig is: het rijpe plantaardige produkt als graan, aardappelen, fruit naast de groeiende plant: groente. De dierlijke produkten melk, ei, vlees en vis maken het aanbod compleet. Uitgaande van deze voedingsmiddelen is het interessant om te weten hoe we onze dagelijkse kost op zijn kwaliteit kunnen beoordelen. Ook al horen we vaak dat we slecht eten, dan weten we nog niet wat slecht en wat goed is. En haast niemand van ons zal van zichzelf vinden dat hij slecht eet. Zoiets doet alleen een ander. Henk Mangnus noemt in zijn boek in het kort de verschillende methodes om voedsel te beoordelen. Zeggen de gebruikelijke methodes die uitgaan van begrippen als koolhydraten, eiwitten calorieën iets over de kwaliteit? Nee. Suiker bestaat uit louter koolhydraten en levert een berg calorieën. Toch zal het intusen wel haast iedereen duidelijk zijn dat suiker vermeden moet worden. Voor de beoordeling van de kwaliteit leert de auteur in welke vorm herkenbare levensmiddelen een optimale voedende waarde hebben. Afhankelijk van de staat waarin wij ons voedsel eten bevat het meer of minder vitale stoffen als mineralen, vitaminen, enzymen enz. Het zijn juist deze stoffen die zorgen voor een optimale stofwisseling en daarmee voor gezondheid en prestatie.

Na de fumktie te hebben beschreven van de verschillende bestanddelen van ons voedsel gaat hoofdstuk 7 in op de bereiding van ons voedsel. Voor elke "eter" bijzonder instructief. Hoe meer vitale stoffen als vitaminen, mineralen enz. in onze voeding bewaard blijven, des te groter is de voedende waarde en daarmee het rendement voor gezondheid en prestatie. Na de basisvoeding komt de schrijver bij de verschillende takken van sport. Wat hiemee bedoeld wordt, wordt duidelijk als we zeggen dat een loper anders moet eten dan een gewichtheffer. Elke tak van sport krijgt zijn optimale voeding voorgeschoteld. Elke dag de juiste voeding vormt de basis voor alle prestaties, of het nu in de sport of bij ons dagelijks werk is. Iedere sportman moet zijn voedsel zo eten dat een optimum aan vitale stoffen zoals mineralen en vitaminen is gewaarborgd. De verschillen tussen de diverse sporten zitten in de hoeveelheid eiwitten, vet en koolhydraten. Naarmate in een tak van sport het accent meer op uithoudingsvermogen ligt, des te groter moet het aandeel aandeel aan koolhydraatrijk voedsel zijn. Krijgt in een tak van sport de kracht een groter accent, dan neemt het aandeel aan eiwitten toe. Het boek leert precies hoe deze percentages kunnen worden berekend en geeft tevens voor alle verhoudingen uitgewerkte dagelijkse menu's.
Naast deze basisvoeding krijgt ook het eten en drinken in verband met wedstrijden ruime aandacht. Elke sportman vindt niet alleen wat hij voor en tijdens een wedstrijd moet eten. Ook de kost na de wedstrijd wordt niet vergeten. Het juiste voedsel na een wedstrijd of zware training staat immers borg voor een snel herstel.
Wijzigen of aanpassen van een voedingsgewoonte doe je niet altijd zo maar even. Hoofdstuk 13 gaat over omschakeling. De lezer krijgt ook in dit verband de nodige tips.
"Sport, voeding en prestaties" brengt nuttige, praktische informatie. Het is een prettig leesbaar boek met korte zinnen en eenvoudig woordgebruik. Een ieder die de begrippen optimale prestatie en blijvende gezondheid serieus neemt, moeten we de lectuur van dit boek aanbevelen. Prijs f 19,50. Bestelling door overmaking van f 22,50 (19,50 + 3,- porto) op postgironummer 2695557 ten name van VUMA, Postbus 136, 5080 AC Hilvarenbeek onder vermelding van "boek voeding".

= = = =

HEERLIJKE FRITES, SNACKS
en
VERS IJS
Ook voor uw koude schotels
kunt u terecht bij:
NOL en NEL in de Notel

LEIJTENS - FRITURES
De Korenaar 38
OIRSCHOT

LAGE PRIJZEN VASTE PRIK

C1000
VOORDEELMARKT

Harry van der Steen
Gasthuisstraat 59
Oirschot
Tel. 04997 - 71367

UITSLAGEN

27 november 88 30e Warandaloop te Tilburg

Jun A	Joep Verwegen	77e	(5000m)
Jun B	Timo Aaldijk	24e	(3000m)

4 december 88 Zandboscross te Deurne

Jun A	16e	Joep Verwegen	18.45 min
H VetI	11e	Sjaak Aarts	24.51 min
	13e	Martien v.d. Ven	24.58 min
	22e	Toon Aarts	26.39 min
	24e	Cees v.d. Schoot	27.10 min

10 december 88 20 km wegwedstrijd Eindhoven

H Sen	20e	Joseph v.d. Bosch	1.13.56 uur

11 december 88 9e Enclavecross Baarle-Nassau

Jun B	1e	Timo Aaldijk	9.48 min
H VetI	5e	Martien v.d. Ven	31.25 min
	12e	Cees v.d. Schoot	33.30 min

18 december 88 L'avant Sylvestre Reusel

Pup A	3e	Edwin v. Geenen	4.06 min
Jun A	20e	Joep Verwegen	19.10 min
Jun B	13e	Timo Aaldijk	11.37 min
Jun C J	21e	Frank Verhoeven	6.21 min
	34e	Marc Gerritsen	7.03 min
Jun C M	32e	Ingrid v. Heerebeek	4.37 min
	41e	Inge Aarts	4.52 min
Jun D	55e	Benno Schuurmans	
H Sen	63e	Addi Smetsers	40.05 min
	114e	Antoine Menheere	45.48 min
H VetI	16e	Sjaak Aarts	32.24 min
	19e	Martien v.d. Ven	32.40 min
	37e	Toon Aarts	34.56 min
	39e	Cees v.d. Schoot	35.07 min

Atletiek, zelfs ik doe het

Oirschotse lopers in de top tien

Zaterdag 26 november was de plaats Swartbroek, achter Weert, de gastheer voor het loperlegioen. Uit drie verschillende afstanden konden de atletes en atleten kiezen; 7,1 km, 12,3 km en 21 km (halve marathon).

Joos van Haaren en Joseph van den Bosch scoorden goed in Swartbroek. Beide atleten van Atletiek Vereniging Oirschot finishten bij de eerste tien op hun afstand. Joos van Haaren behaalde een 5de plaats op de 12,3 km (43.44 minuten) en Joseph van den Bosch een 10de plaats op de 21 km (1.14.36).
Toos de Croon verrastte echter nog het meest door haar eerste halve marathon ruim binnen de 2 uur te lopen; 1.53.25 uur.
Voor een andere knappe prestatie zorgde jeugdatlete Ingrid van Heerebeek. Met een goed opgebouwde race en een sterke eindsprint legde zij haar 7,1 km af in 38.09 minuten.

Swartbroek, 26 november
21 km (halve marathon)

Joseph van den Bosch..... 1.14.36 uur
Toos de Croon..... 1.53.25 uur

12, 3 km

Joos van Haaren..... 43.44 minuten
Marie-José van Haaren..... 1.04.36 uur
Truus van Heerebeek..... 1.07.15 uur
Ingrid van Heerebeek..... 38.09 minuten

Helaas gaat Albert Houwen (voorlopig) stoppen met het verzorgen van de trainingen voor onze technische mensen en jeugd. Zijn enthousiasme en vakbekwaamheid is een grote bijdrage geweest voor het bereiken van het huidige niveau van onze atleten. Albert, zodra je baas je de gelegenheid geeft om weer wat tijd vrij te maken voor ons hopen wij dat we weer op je mogen rekenen.

De voorzitter

AFSCHEID

Zoals de meeste van jullie al wel weten kan ik met ingang van 1 januari 1989 geen training meer geven aan onze jeugd, omdat ik word overgeplaatst naar Bussum.

Even een korte terugblik:
Ongeveer 2 tot 2½ jaar geleden ben ik bij de vereniging gekomen om de jeugd te trainen, Pieter was toen al druk bezig om ze van alles op atletiek gebied te leren.
Het was voor mij wel even wennen om met kinderen om te gaan, variërend in leeftijd van 8 tot 18 jaar, ik was namelijk gewend om dienstplichtige militairen op te leiden en dat is toch wel even iets anders.

Ongeveer 1 jaar later ben ik samen met Ad, martien en Lia op cursus gegaan, weer ½ jaar later was AVOirschot 3 gediplomeerde jeugdtrainers rijker.

Pieter moest stoppen met training geven omdat hij het privé te druk had, zodoende bleven we met z'n vieren over, gesteund door Joos, om de jeugd te trainen.

Sinds korte tijd toont John Smetsers belangstelling om onze jeugd te trainen en doet dan ook al mee.

Ik hoop dat de jeugdtrainers gemotiveerd blijven om door te gaan, want ik denk dat we op de goede weg zijn met onze jeugd, ze gaan vaker op wedstrijden en er komen ook resultaten, niet dat deze resultaten het belangrijkste zijn maar ze geven wel de nodige motivatie om door te gaan en de jeugd is gemotiveerd, je kunt altijd een beroep op ze doen om te helpen, om zich in te zetten voor de vereniging, want zonder deze inzet gaat het niet.

Op de volgende bladzijde zal ik even vertellen hoe ik verrast werd op mijn laatste training.

V E R R A S S I N G

Dinsdag 27 december 1988 liep ik samen met Monique richting postkantoor om te gaan trainen met de jeugd.
Monique liep me de hele tijd aan te kijken en te lachen. Ik vroeg wat er aan de hand was, maar er was niets?

Bij het postkantoor aangekomen scheen alles normaal te zijn, doch de schijn bedroog.

Even voor half zeven kwam Lia aanfietsen, om precies half zeven kwam Ad aanrijden in zijn blauwe auto, met daarnaast Annie (mijn vrouw dus), wat had dit te betekenen?

Nou daar kwam ik snel achter, want ik moest van Ad in het licht gaan staan en na enkele lovende woorden kreeg ik een cadeautje aangeboden van de jeugd en Annie kreeg een mooie bos bloemen, omdat ze mij vaak had moeten missen (daar was ze misschien wel blij mee).

Ik vond dit hardstikke leuk en maakte het pakje snel open, er zat iets in wat ik goed kan gebruiken, nl een woordenboek Engels-Nederlands

Ik wil graag alle kinderen die hieraan een bijdrage hebben geleverd van harte bedanken, ook de initiatiefnemers van harte bedankt.

Ik blijf natuurlijk wel lid van onze vereniging, maar jullie zullen mij niet zo vaak meer zien, maar ik hoop dat jullie je best blijven doen en de vereniging blijven steunen, want wat is er nu leuker dan samen aan sport te doen en samen dingen te organiseren en uit te voeren.

Nogmaals bedankt voor het leuke cadeau en ik hoop dat jullie in de afgelopen jaren iets van mij hebben geleerd, ik in ieder geval wel iets van jullie.

Albert

Voor een goede gezondheid en behoud van uw konditie

LEKKER BROOD
van
UW ECHTE BAKKER

DEN OUDEN
Rijkesluisstraat 4 – Oirschot
Telefoon 04997 - 71327

NOUD AARTSEN FOTOGRAFIE

Studio: *Den Heuvel 20A*
Winkel: *Stenenstraatje 2*
Tegenover „De Stoel"
OIRSCHOT
Telefoon: 04997-75644

De service van
GARAGE
VAN ZELST BV
is stukken
beter!

Industrieweg 2

tel. 04997-71350

Oproep

Zoals jullie op de vorige bladzijde hebben gelezen heb ik een woordenboek Engels-Nederlands cadeau gekregen, dat is natuurlijk niet voor niets.

Ik ben namelijk van plan om weer wat te gaan studeren en daar gaat een hoop tijd in zitten.

Daarom wil ik mijn activiteiten voor wat betreft het clubblad tot het minimale beperken.

Martien zal met ingang van het clubblad van maart 1989 het leeuwendeel voor zijn rekening nemen.

Vandaar deze oproep:

Wie wil er in de redactie van "De Spike" plaatsnemen en samen met Martien en misschien nog anderen het clubblad samenstellen.
Het is hardstikke leuk werk en je hebt veel eer van je werk.

Wat moet je doen?

Dat kan van alles zijn, onder andere: verzamelen van gegevens, plaatjes en tekeningen vergaren, ideetjes naar voren brengen, uitslagen verzamelen en 1 of 2 keer per maand bij elkaar komen om "De Spike" samen te stellen.

Heb je zin om mee te doen, meld je dan zo spoedig mogelijk bij Martien of bij mij.
Iedereen is welkom, Als je kunt typen is dat natuurlijk meegenomen, maar als je het niet kunt is dat ook niet erg.

Albert

Gerard Nijboer en het "gedragspatroon" van lopers-vijand "de hond".

Het dier wat het blijkbaar het minst begrepen heeft op de voothollende mens, is de hond.
Het inspireerde de al verschillende keren door deze viervoeter aangevallen Gerard Nijboer een paar jaar geleden tot een verhaaltje voor het clubblad van Daventria Deventer.
We citeren:

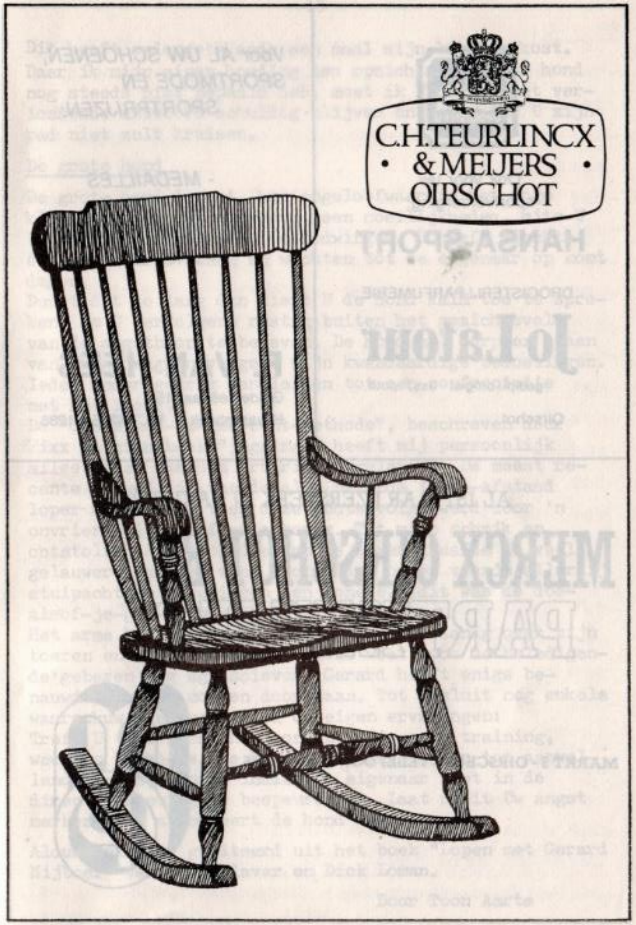
Om te beginnen deel ik U het waarschijnlijk bekende feit mede, dat iedere hond, even als de mens, een eigen karakter bezit hetgeen naar mijn vermoeden, afhankelijk is van de grootte van het beest.
Vandaar mijn onderverdeling van de hondachtigen in drie groepen en wel: de kleine hond, de middelgrote hond en de grote hond.

De kleine hond

De kleine hond is meestal het kefferige type, dat graag te kennen wil geven zijn mannetje te staan. Negeren is een beledeging. Het geeft hem het gevoel dat U het wezen de moeite van het kijken niet waardig acht. Hierdoor spoort U hem aan tot overmoed, ja zelfs in die mate dat hij kan gaan lijden aan grootheidswaanzin. U zult Uw hakken wat hoger moeten aanslaan, wilt U de trainingsarbeid niet verstoren.
De bange en zenuwachtige mens onder ons doet er goed aan eens een kluitje zand of een steentje in de richting van het gedrocht te werpen, om te bemerken hoe het beest het van schrik in de broek zal doen (als hij hiervan voorzien is).
Gelieve het de eigenaar niet te laten merken, ik sta niet in voor de gevolgen.

De middelgrote hond

De middelgrote hond vormt in feite het grootste probleem Hij is te groot om te negeren en te klein om Uw training te onderbreken, dus een twijfel geval.
De hond blijkt in een dergelijke situatie, evenals de vrouwelijke menspersoon, te beschikken over intuïtieve vermogens, voelt zich te meerdere en attaqueert.



da DROGISTERIJ

Ook voor uw sportverzorging:

HANSA-SPORT

DROGISTERIJ-PARFUMERIE

Jo Latour

gedipl. drogist - ass. apoth.

Oirschot

Voor AL UW SCHOENEN, SPORTMODE EN SPORTPRIJZEN:

- *MEDAILLES*
- *LINTJES*
- *ROZETTEN*
- *TROFEEËN*

F. VAN HEES

Geldersestraat 15

Hilvarenbeek – tel. 04255 - 1286

AL 151 JAAR IJZERSTERK IN VAKWERK

MERCX OIRSCHOT BV

PARTIKULIER

MARKT 5 - OIRSCHOT - TELEFOON 04997-71375

Dit heeft ondergetekende een maal zijn broek gekost. Daar ik mijn eigen houding ten opzichte van deze hond nog steeds niet bepaald heb, moet ik U helaas het verlossende antwoord schuldig blijven en hopen dat U zijn pad niet zult kruisen.

De grote hond

De grote hond levert, hoe ongeloofwaardig het moge klinken, over het algemeen geen moeilijkheden, mits U Uw gegronde angst weet te bedwingen. U heeft slechts één keus: Stil staan en wachten tot de eigenaar op komt dagen.
Duurt dit te lang dan dient U de hond kalm toe te spreken, om U vervolgens rustig buiten het gezichtsveld van de angstbron te begeven. De hond zal perplex staan van Uw gedrag en vergeet zijn kwaadaardige bedoelingen. Ieder ander gedrag kan leiden tot een confrontatie met het ivoor.
De "doe-alsof-je-gek-bent-methode", beschreven door Fixx in zijn boek "jogging", heeft mij persoonlijk alleen maar slechte ervaringen geleverd. De meest recente is wel die van de alom bekende lange-afstand loper G. Hentink toen deze achtervolgd werd door 'n onvriendelijk blaffende boxer. Tot mijn schrik en ontsteltenis en ook die van de boxer draaide de veel gelauwerde atleet zich plotseling om en voerde allerlij stuipachtige bewegingen ten tonele. (dit was de doe-alsof-je-gek-bent-methode).
Het arme beest, de hond dus, geraakte danig over zijn toeren en werd van angst en wie weet door de beledigende gebaren nog agressiever. Gerard heeft enige benauwde minuten moeten doorstaan. Tot besluit nog enkele waarschuwingen gebaseerd op eigen ervaringen:
Treft U twee zwervende honden tijdens de training, wees op Uw hoede. Ze komen dan makkelijker tot aanvallende daden, vooral indien de eigenaar niet in de directe omgeving te bespeuren is. Laat nooit Uw angst merken; het stimuleert de hond tot agressie.

Aldus volledig geciteerd uit het boek "Lopen met Gerard Nijboer" van Fred Klaver en Dick Loman.

Door Toon Aarts

Wist U:

-dat onze Voorzitter, Martien van de Ven, is getrouwd???!!!!!! . . . . . .
-Dat zijn vrouw Oxana heet en uit Roemenië afkomstig is???!!!! . . . . . .
-dat Martien nu toch wel heel gelukkig zal worden!
-dat er nog twee mensen heel gelukkig zijn!!! . .
-dat dit Yvonne en Babette zijn!!!!!!Waarom???.
-omdat zijn beide voor de eerste keer geslaagd zijn voor hun rijbewijs????!!!!! . . . . . .
-dat wij hun daarmede van harte feliciteren!!!!
-dat dit voor velen eveneens gelukkig is???!!
-dat dit echter nog niets zegt over kunnen rijden????????..... . . . . .
-dat als wij dit schrijven dit jaar bijna tot verleden tijd behoort???? !!! .. . .
-dat de laatste activiteit van de AV O nog gelopen dient te worden !!! . . . . . .
-dat nu van het nieuwe jaar al weer enige dagen verstreken zijn en iedereen hopelijk weer een nuchtere kijk op de zaak heeft gekregen!!!
-dat een van onze leden nu al in verwachting is????!!! . . . . . .
-dat velen in verwachting zijn van het nieuwe interview ???? . . . . . .
-dat de eerstvolgende wedstrijd voor alle leden in deze maand thans nog niet bekend is.
-dat er binnenkort weer de jaarvergadering is??
-dat wij er weer weg van zijn,naar de oliebol!!!!

WEDSTRIJDEN in de maand januari 1989

Zondag 8 jan

Zuid Nederlandse cross-kampioenschappen te Tegelen.

Halve marathon te Egmond aan Zee
Start te 12.00 uur

Zondag 15 jan

Donckcross te Someren

Sprintcross te Breda

Halve marathon te Heijthuijsen

Zaterdag 21 jan

Halve marathon te Best
tevens trimloop van 4 km en 10 km
De start is om 11.00 uur

Zaterdag 28 jan

Midwinter marathon te Apeldoorn
tevens mini marathon van 18,5 km

= = = =

Achter de schermen/Vóór de oliebollen.

Op een druilerige decemberdag stonden ze daar bij materialenkot. 4 grote mensen en 5 jongeren. Het was omstreeks één uur. NestorPiet was druk bezig op een zeer rustige en weloverwogen wijze duidelijk te maken wat er van ons verwacht werd. Opbouw van het parcours zei hij. Toon knikte instemmend. Timo en Frank dachten er het hunne van. Zwijgend stonden Dirk, Edwin en Marieke toe te zien en te overwegen wat in dit weer het leukste zou zijn.

In mij woelde het van gevoelens. Was dit nu de hele opbouwploeg. Wat deden de anderen buiten de administratieve ploeg. Twijfels kortom aan de inzetbereidheid. Enfin, ik popelde om mijn kommentaar te kunnen spuien. Toon en Piet gaven ons echter weinig praattijd. Werken was het parool.
We begonnen met het veld. Indelen parcour, plaatsen borden, hekwerk zetten en lint, lint en nog eens lint.
Toen dit alles wat vorm ging krijgen dacht ik pauze, even een sigaartje, koppie koffie enz kortom u kent dat op je vrije dag. Nou niks hoor er werd gelijk doorgeworsteld. Kapwerk, boomzagen je moet van alles kunnen. De jeugd verdween met Rene en Piet het bos in om aan het echte parcour te hobbyen. Even later omstreeks 4 uur kwam Cees René aflossen. Melktijd???
Tegen kwart vóór vijf kwam Marieke met een knap stukje sociaal klimaat door te trakteren op een Kingetje. De eerste dankbare verfrissing. Knalgoed van die griet.
Tien minuten later kwam er een moeilijk ogenblik voor de jeugd!! Wat te doen, naar huis, eten en naar training of mee blijven bouwen aan het parcour. Na het zeuren van de ouderen ging men akkoord met het voorstel de trainers niet voor niets te laten komen en aldus huiswaarts te gaan. Het was zichtbaar een moeilijk ogenblik. Dit tekent voor hen de mentaliteit. Mijn komplimenten!

Na eindeloos sjokken over en op het parcour en er naast en tegen, overal moest er lint en vlagwerk staan, kwamen we in het duister terug bij de materialenkeet. Nog steeds liepen Toon en Piet te mompelen over bordjes en pijltjes enz.

Met genoegen nam ik AFSCHEID van dit werk, blij en verlangend naar Koffie en kroontjes op de vrije dag. Het was nog vóór de oliebol.

's morgens 08.45 uur sjokte ik moeizaam achter wat druk doende mensen aan naar het parcour. Wat schrok ik daar!
Het zag er uit als gold het een wereldkampioenschap.
En ik had nog niks gedaan, dus stiekum naar vóren. Secretariaat bezocht. Normaal ken ik daar met mijn grote bekkie kommentaar en wat andere dingen kwijt. Helaas, hier blonk de perfektie. Terwijl ik naar de bar ging werd ik overvallen door de oliebollen geur die vanuit de keuken kwam. Onze baksters. Het was oliebollen-tijd.
Toen ik later met een zekere jury en wedstrijdmaniak stond te pronken over de leuke berichten van loopsters, lopers en atleten keek ik uit mijn ooghoeken naar nestor Piet. De twinkeling in zijn ogen verraadde alles. Ik zag tot mijn grote verbazing bij het opruimen bijna alle leden alsof er ikrat Kroontjes te halen was. Er was zelfs nog wijn voor mij, terwijl ik noch gelopen noch aktief was, ondanks de geruchten dat er tekorten waren.
Helaas kon ik niet é avonds even naar de Woudgalm om de nagalm te kunnen vernemen. Zeker voor mij staat echter vast: AV Oirschot kan zó niet kapot!! 100 % meer deelname aan de trimloop. Zelfs Jozef kon glunderen om die financiele klapper.Het was ná die oliebol.

Marvage

Als je hard loopt ben je snel bij .....

MAXIMUS
DISCO OIRSCHOT

Vincent en Ine v.d. Ven Rijkesluisstraat 33, Oirschot

Openingstijden vrijdag 8-2 uur zaterdag 8-2 uur, zondag 3-1 uur
woensdag 8-1 uur, maandag, dinsdag en donderdag gesloten

25 JAAR
VW DEALER

OFF. VOLKSWAGEN EN AUDI DEALER
AUTOMOBIELBEDRIJF
Louwers
Audi
De Stad 1A - Dirschot - Tel. 04997-71505