MAART. 89

Jan. Aarts.
Slingerbos 13.

ATLETIEK VERENIGING

Oirschot

"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 3
MAART 1989

Inhoudsopgave:

1 : Inhoudsopgave.

2 : Belangrijke Adressen! Zie de wijzigingen!

3 : Familieberichten; ledennieuws.

4 en 5: Bericht van Joos.

6 : vervolg Joos en Uitslagen.

7 : Wedstrijden en uitslag Cyclopathon.

8 en 9: Kempencrosskup in Striepersgat.

10: Kempencroes kup Best door Cees.

11: vervolg Cees en Wist U?

12: Jeugd in Kempencrosskup te Best.

13: Cyclopathon.

14 en 15: Dorstlessers.

16: Witte Bergen cross te Oirschot.

Denkt u aan de kopij: vóór de 15e van de maand.

Atletiek, zelfs ik doe het

BELANGRIJKE NAMEN EN ADRESSEN!

BESTUUR:

Voorzitter:

Martien van de Ven	Spoordonkseweg	41	tel: 71597

Vice-voorzitter:

Addie Smetsers	Beerseweg	2	: 74581

Secretaris:

Antoine Menheere	Den Hevel	24	: 75750

Penningmeester:

Joseph van den Bosch	Molenstraat	34	: 75477

Lid:

Vacant, (wordt tijdelijke waargenomen door:

Cees van der Schoot	Het Luiwerk	11	: 73276

==========

TRAINERS/BEGELEIDERS:

Cees van der Schoot	zie boven.(algemeen-sen. en recr.)		
Ad van Heerbeek	Kartenaarlaan (jun.)	2	: 73068
Martien van de Ven	zie boven. (jun.)		
Cees Verkooijen	Slingerbos (sen. en recr)	15	: 72318
Toon Aarts	Kruibok (sen. en recr)	1	: 75019
John Smetsers	Cantorij (jun.)	2	: 71905
Ton van Liempt	begeleider recr.		
Mario Wierkx	idem.		

==========

JEUGDCOMMISSIE: Babette Lantau : 72696
OVERIGEN: Vacant.

In de eerstvolgende uitgave hopen wij een compleet beeld te kunnen schetsen van de samenstelling van de diverse commissies en hun bereikbaarheid, alsmede van de trainingstijden etc. Ivm het ter perse gaan van dit nummer en de datum jaarvergadering zijn we daar niet ten volle in geslaagd.

F A M I L I E B E R I C H T E N.

In maart zijn jarig:

4 maart:	Toon Aarts
9	: Josje Franken
13	: Marieke Aarts
	: Lieneke van Rijen
16	: Susanne van den Boogaart
	: Frank van der Wal
21	: Frank Verhoeven
24	: Piet van de Sande

Bijzonder hartelijke GELUKWENSEN en een

PLEZIERIGE VERJAARDAG toegewenst.

Nieuwe leden:

John Smetsers.
Wim van Beers.
Lia Adriaans.

Vertrokken leden:

Judith Smal.

Misschien hebben jullie nu de goede leeftijd bereikt voor een stukje in ons clubblad.
We zijn benieuwd????!!!

Zomaar een stukje voor het clubblad maar misschien voor enkelen van ons om er toch iets wijzer van te worden.

Hardlopen het is een mooie sport. De meesten zijn er mee begonnen om "zomaar"wat te trimmen, hetzij voor de gezondheid hetzij (zeker) voor ouderen dikwijls een andere sportkeuze na een aantal jaren in een teamsport aktief te zijn geweest.
De meesten zijn eigenlijk ook wel een beetje (te) fanatiek begonnen omdat zij niet naar een vereniging of trimclub gingen en dat enkele jaren ook nog niet altijd mogelijk was. Dit is ook een oorzaak dat velen er na een tijdje weer mee ophielden. Ook was een blessure vaak de oorzaak. Gewoon heel simpel omdat spieren, banden en pezen én de gewrichten nog niet een een pittige belasting gewend waren. Nou, voor deze mensen is hier nogmaals geschreven dat training een aanpassing en gewenning is. De beste manier om je te trainen als beginneling maar ook als gevorderde is de duurtraining.
Men loopt zo rustig dat het net iets sneller als wandelen is met af en toe een wandelpauze.
Zorg dat de hartslag niet boven de 140/min.uitkomt met een uiterste grens van 150/min. Na enige tijd kan men dan proberen om aan één stuk 1 of meerdere km´s te lopen in een tempo wwarbij een nrmaal gesprek mogelijk blijft.
Met een hartslag van 130-140/min. neemt men dan optimaal (dus niet maximaal) zuurstof op, zodat men in een zuurstof evenwicht loopt(steady state). Men neemt dus zoveel zuurstof op als nodig is. Men heeft bij een hogere hartslag wel een groter teugvolume maar maakt dan geen optimaal gebruik van de ingeademde zuurstof, sterker nog men kan gaan verzuren zoals men dat noemt.Bij een hartslag van 130-140/min. heeft men bijna geen last van melkzuurvorming. Melkzuur is "dodelijk"voor elke loper. Dit veroorzaakt vermoeide spieren en stijfheid. Natuurlijk zal een beginneling in het begin een beetje stijf zijn, maar niet zo erg als men niet

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

men niet te fanatiek is. Door rustig te trimmen heeft of houdt men er ook plezier in, want trimmen moet geen afbeulerij zijn.
Na verloop van tijd gaat met eenzelfde hartslag het tempo vanzelf omhoog.Men kan dan ook wat andere vormen gaan doen als men het principe van rustig aan maar handhaaft.
Wat kan de gevorderde hier nu van leren?
Steeds meer hoor ik van:"die is geblesseerd en die kan niet lopen", enz. Veel atleten hebben een goede wedstrijd of een goed seizoen waar ze naar toe getraind hebben en daarna is het afgelopen. Zij stoppen met wedstrijdlopen óf maken de fout nóg harder te gaan trainen. Als je graag loopt, wat heb je dan liever:"één goede wedstrijd of seizoen of 10 of meer goede jaren?
Door rustig en evenwichtig te trainen zal men niet zo vlug geblesseerd raken en men zal zijn nivo tóch bereiken al duurt het misschien wat langer, maar daarna kan men langer mee.Ik hoor nu weer van mensen die een goede marathon hebben gelopen en zijn nu geblesseerd of draaien niet goed meer. Deze mensen hebben dus geforceerd of boven hun kunnen getraind en moeten dit nu bekopen.
Wat is dan die éne goede wedstrijd waard?
Ik heb er veel zien komen en bijna evenveel zien gaan in die 20 jaartjes die ik nu loop. De meesten voeren hun kilometeraantal te snel op. Of zij gaan hun duurlooptempo verhogen verhogen of nog erger ze doen beiden! Men maakt even een opleving maar pleegt toch pure roofbouw. ook gaan men vaak meer én harder interval doen en nog meer en hardere tempolopen. De zgn weerstand die men traint, haalt men uit het lichaam. Vooral de zgn sub-toppers of mindere goden maken zich daar schuldig aan, kijk maar eens om je heen.
De moraal: train rustig, doe duurlopen in verschillende tempo´s. Overdrijf het tempolopen en interval niet. Houdt je liever wat in. Een wedstrijdatleet die iedere week of iedere 2 weken een wedstrijd loopt hoeft en mag niet hard trainen, hij moet weten waarmee hij bezig is. En nog iets

En nog iets: een mens van veertig jaar of ouder kán niet ongestraft 200 en 400 metertjes lopen. Zijn gestel kan daar niet meer tegen en zeker niet de trimmer die op oudere leeftijd is begonnen en dit nog nooit heeft ervaren.

Dit stukje heb ik niet geschreven om te zeuren of te waarschuwen of omdat ik het beter weet. Ook ik weet nog lang niet alles.
Maar het is als loper altijd fijn om te horen en te zien dat het met anderen goed gaat en dat zij er plezier aan beleven en niet lopen te sjaggerijnen omdat "het" niet gaat of omdat zij (weer) geblesseerd zijn.
Een fijn en goed loopseizoen en veel plezier met je sport!

Joos van Haaren

Ps red.
In het volgende clubblad plaatsen we een artikel van Joos over duurloop.

UITSLAGEN:

In de februari uitgave zijn we abusievelijk vergeten de uitslag in Moergestel van 22 jan. jl te plaatsen. Hierbij graag dit "rechtgezet":

Ria Weerts 10 km	41.59 min.
Joseph van den Bosch	33.52 min.
Jan Smits	37.15 min.

Zoals gezegd, ere wie ere toekomt!

Apeldoorn, 28 januari, 42.2 km (Mid-Wintermarathon)

Joseph van den Bosch	2.41.21 uur
Rien Schuurmans	3.13.00 uur

Apeldoorn, 28 januari, 18,6 km (Mini-marathon)

Addi Smetsers	1.09.00 uur
Jos Franken	1.38.34 uur
Doris van Eckart	1.38.46 uur
Hermien van Erp	1.38.58 uur

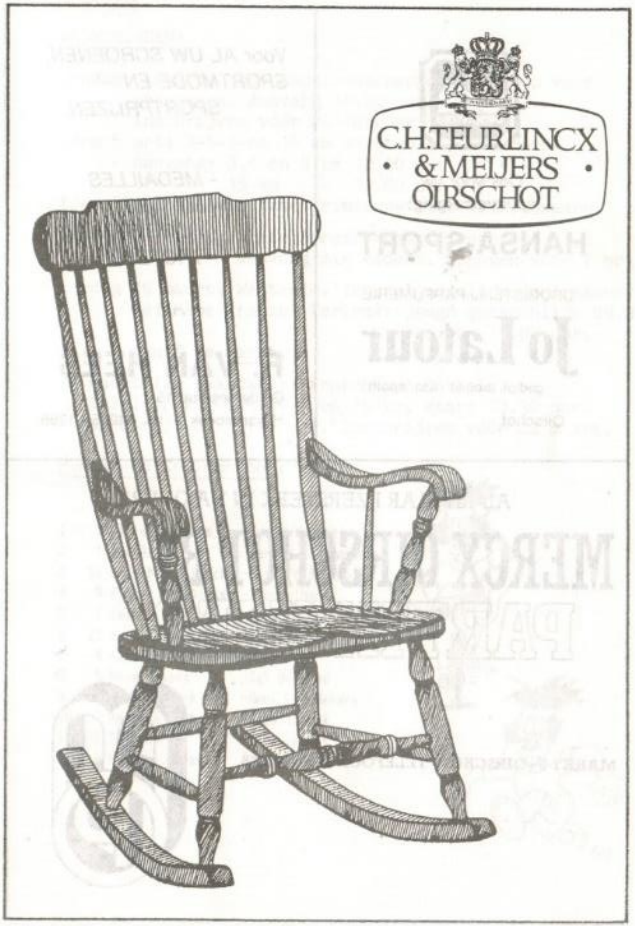
Valkenswaard, 4 februari, Cross

7.755 meter

Martien van de Ven	20.59 min.
Sjaak Aarts	21.21 min.
Toon Aarts	22.15 min.
Cees van de Schoot	23.09 min.
Cees van Rijen	23.09 min.

10.500 meter

Pierre Marien	38.14 min.
Pieter Mathijsse	41.17 min.
Remie Timmermans	42.44 min.
Antoine Menheere	44.35 min.



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

WEDSTRIJDEN:

zondag 5 maart: Ned. Kampioenschappen veldloop voor veteranen. Aanvang 14.30 uur
inschrijven vóór 26 februari as.

idem 5 mrt: 3-6-9-en 15 km stratenloop Roermond.
aanvang: 3,6 en 9 km 12.00 uur ƒ 4,-
15 km 13.00 uur ƒ 6,-

idem 5 maart: Kempische Trimcompetitie Valkenswaard.

zondag 12 maart: Witte Bergen-cross Oirschot
aanvang zie elders. opgeven vóór 7 mrt.

zondag 19 maart: Westerlo. (zoveel mogelijk deelnemers)
deelname gratis. Vertrek: jeugd gezamenlijk 09.30
sen. om 11.00 uur,
vanaf de markt.

27 maart (2e paasdag): Stratenloop Boxtel.
Trimloop 2,2-6,5-10,5 en 15 km, start 13.30 uur.
Wedstrijd om 15.00 uur. Inschrijven vóór 22 maart.

Eindstand Cyclopathon:

1	nr.2	Addie Smetsers	-Frans Willems
2	1	Jak Aarts	-Gerard Verhoeven
3	11	Joseph v.d.Bosch	-Richard Bijvoets
4	8	Pieter Matthijsse	-Toon v.Hoof
5	3	Kees v.d.Schoot	-Bert v.Rooij
6	12	Martien v.d.Ven	-Hans Lammers
7	4	Kees v.Rijen	-Rene Pel
8	5	Rene Gosens	-Jak Bullens
9	10	Frank + Dirk	-Henk Leermakers
10	9	Antoine Menhere	-Toon v.d.Aa
11	7	Toon Aarts	-Cor v.Beers
12	6	Peter v.d.Pas	-Joep v.d.Ven

We waren in ´t Striepersgat.

Ja, op 4 februari jongstleden waren we, Ingrid Joska, Frank, Edwin en Timo, als jeugd vertegenwoordigd bij de Kempenkrosskup in Valkenswaard, en last but not least Benno.
In een wat mistige stemming waren we met Martiens boemelbus afgereisd. Onderweg had Frank al kenbaar gemaakt zijn beste prestatie van twee jaar terug (hij liep hier zijn eerste kross) te zullen verbeteren. Hij was toen laatste maar zei hij "dat zal nu niet weer gebeuren".

Edwin moest de spits afbijten bij de pup. A. Hij liep tevoren wat stil rond, zei weinig. Concentratie? Ook de anderen leken stiller dan normaal. Toch geen karnavalskater??
Ingrid maakte het nog niet zoveel uit, Joska was nog niet genoeg gemotiveerd, maar dat kwam wel na de start werd mij verzekerd. Benno keek rustig rond. Kortom het voorspelde prestatie.
Enfin, iedereen met Martien ingelopen en klaar voor de start.
Edwin ging vanaf de start goed mee, passeerde na 500 m. als 19e, doch eindigde redelijk als 8e. van de 65 starters. Hij kon niet goed los komen zei hij, maar was niet kapot.
Benno startte bij de J-D met 40 anderen, kon mooi meegaan maar liet in de laatste 300 m een klein gaatje vallen. Hij gniffelde wat na afloop, maar was met zijn 27e plaats tevreden.
Dan Ingrid en Joska bij de M-C. Bij de start was Ingrid duidelijk beter weg dan Joska. Na zo´n 500 m lag Ingrid 12e en Joska 19e. Aan de meet bleek dat Ingrid net voor Joska binnenkwam, 18e en 19e temidden van een dertigtal anderen.Ook hier toch reden tot tevredenheid.
Frank intussen was geladen!!! Hij wilde in het veld van 35 man een 15e plaats bezetten, vertrok rustig doch scheidde zich na een 450 m duidelijk af van een groepje atleten en liet zich niet meer terugpakken. Hij werd 9e, en terecht vond ook hij dat hij heel goed had gelopen, zeker omdat hij in de eindsprint nog een vijftal atleten inhaalde.Klasse!

Timo kwam als laatste aan start bij de J-B.
Als 2e sprintte hij weg en bleef op ´n 50 m achter nr 1 hangen juist voor een groepje volgers. Bij de 1e doorkomst had hij al genoeg afstand genomen om dit groepje ruim achter te laten. Hij liep naar een keurige 2e plaats. Timo:"ik was wat bang voor die nr 3, hij had me al eens teruggepakt bij een eerdere wedstrijd en zat op het laatst kapot. Toch kon ik nog versnellen en zo de rest voor blijven. Jammer dat die nr 1 zo ver voor lag, maar ja, volgende keer misschien.Ik ben tevreden maar vind 't beulenwerk".
Even later arriveerden de oudjes. Sjaak, Toon, Cees vd Schoot, Cees van Rijen en als begeleider Tinus v Rijen. Tinus kampt nog steeds met een hinderlijke beenblessure, maar dit was geen enkele reden om niet zijn ploegmaten terzijde te staan. Antoine, Pieter en Remy kwamen opdraven voor de seniorenloop.
Cees v R in z´n 1e wedstrijd:"Ik zet hier een tijd neer".
Bij de eerste doorkomst zaten Martien, Sjaak en Cees v R bij de eerste 20 tewijl de overigen wat rustiger weggingen. In de laatste ronde betaalde Cees R zijn tol voor zijn snelle start en viel wat terug.
Martien echter was kennelijk pas op dreef en liep als een haas naar voren. Sjaak hierover:"Waar ging je heen Martien, zo snel. Ik heb verder lekker gelopen". Martien:De vorm is er". Toon:"Ik was geprepareerd op de 7.5 km. Nu kwam ik wat laat los".Cees S: "Redelijk ging het, doch op het laatst wat tekort". Cees v R: "Ik was veel te hard weg, toch ging het niet slecht mijn eerste keer". En toen was ook Pierre verschenen voor de start van de senioren. Pierre ging bijzonder goed weg, kwam de 1e ronde als 15e door en eindigde goed regelmatig lopend een 23e plaats. Remy betaalde aan het einde zijn tol. Hij probeerde lang Pieter voor te blijven, maar dit lukte niet. Antoine liep naar een regelmatige koers binnen op de 64e plaats. Pieter was 48e en Remy 55e. Remy:"De kortere afstand die ik loop breekt mij hier toch wat op. Antoine:"Het was ´n eind. Doe het maar ´ns na". Wie???
Met de boemelbus van Martien, kletsend over vereniging en hereniging kwamen we rond vijfen weer terug.

Marvage

Verslag senioren Kempencrosskup te Best.

Vanwege een lichte verkoudheid en in mijn achterhoofd het artikel in "De Spike" van vorige keer laat ik maar een keer verstek gaan aan de start.

Het is niet zo eenvoudig vanwege de "loopverslaving" en wat dan te doen op een mooie zondagmiddag.
Nou, ik had de keuze uit:
-het Europees indoorkampioenschap op de tv;
-de langste blauw-gele trein door Best of
-de blauwe trein door het Joe Mann-bos.
Nu heb ik voor het laatste gekozen om onze eigen cracks aan te moedigen.
Bij het dichtslaan van de deur van mijn auto zeg ik tegen Toon; kijk daar loopt de winnaar al, en verder lopend naar de start zie ik ook al de winnaar bij de veteranen.
Na her en der een praatje gemaakt te hebben gaan de veteranen van start. Na één kleine ronde is de blauwe trein nog maar kort maar na één grote ronde wordt de blauwe trein al langer. De locomotief van de blauwe trein probeert de eerstvolgende wagon nog op een verkeerde wissel te zetten i.v.m. volgende week.
Bij de senioren gaat het ongeveer hetzelfde.
Als je na afloop de stemming peilt dan hebben ze allemaal slecht gelopen en Sjaak is verrekkes meug.
Nu heeft niet iedereen dezelfde kapaciteiten dus om te kijken of iemand goed gelopen heeft heb ik eens geklokt bij de diverse rondetijden, want dat is een goede graadmeterom te bepalen óf iemand goed gelopen heeft.

	1 kleine ronde:	1e grote:	2e grote:	3e grote:	4e grote:
Martien	3.03	9.33	9.43	9.44	
Sjaak	3.03	9.33	9.45	9.49	
Toon	3.15	10.13	10.55	10.44	
Addie	2.55	9.21	9.46	9.44	9.46
Joseph	3.06	9.30	9.47	9.56	10.02
Pieter	3.09	9.46	10.09	10.14	10.13
Jan	3.20	10.04	10.15	10.14	10.13
Antoine	3.20	10.40	11.10	10.43	10.57

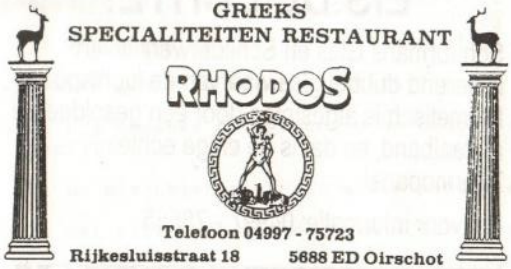
zie verder blzd 11

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

Uit deze tabel blijkt dat Martien en Jan het beste gelopen hebben.
Maar bij allen is na een grote ronde een terugval waar te nemen, doordat na een te snelle start een te hoge verzuringsgraad ontstaat.

UITSLAG:

senioren:	30	Addie	41.32 min
	38	Joseph	42.21 min.
	47	Pieter	43.31 min.
	49	Jan	44.06 min.
	61	Antoine	46.50 min.
Veteranen I:	9	Martien	32.03 min.
	10	Sjaak	32.10 min.
	25	Toon	35.07 min.

Cees.

Wist u:

-dat Timo geblesseerd geraakt is in de zaal?? . .

-dat hij daardoor zijn mooie stand in de Kempencrosskup (3e) heeft verspeeld? .. . .

-dat wij hopen dat hij gauw hersteld!!! . .

-Martien grote bouwplannen heeft???? . . . .

-dat hij ondanks dat gewoon door denkt te gaan???? . . . . . .

-dat we misschien naar een ander veld gaan???

-dat dat niet moet van de tennisclub, zegt men!

-dat wij daar niet van overtuigd zijn!!! . ..

-dat Ad aardig blijkt te herstellen, Inge weer op weg terug lijkt, evenals Niels. En Tinus rust nog??!! . . . . . hopelijk!!

-dat we iedereen het beste wensen enne, is de jaarvergadering al gezakt?? . . . . .

-dat we er weer weg van zijn??? . . Tot ziens!

Kempencrosskup in Best.

Ze waren er in grote getale, in Best.

Maar liefst 11 jeugdatleten wilden van start.
Stefan en Edwin gingen als eersten van start voor hun 960 m. Zij liepen er resp. 3.34 en 3.16 min. op.
Sandrina en Ingrid verschenen voor de 1770 m aan de start. Eerst wat giechelend maar kort voor de start met nerveuze blik kwamen zij uit op 10.07 en 8.45. min, jammer genoeg iets verder naar achteren in het veld. Maar ze konden na de finisch weer meteen glimlachen. Naar wie?
De jongens D, Benno, Vincent en Dirk liepen kort achter elkaar binnen op dezelfde afstand. Tijden: 8.24, 8.15 en 8.19. Vooral voor Vincent, die dit jaar nog geen wedstrijd in de beentjes had een goed gelopen race. Vincent:¨en ik zat nog niet stuk¨. Benno sprintte het laatste stuk nog aardig wat lopers voorbij, maar vond daardoor keurig aansluiting bij zijn Oirschotse maten. Dirk vond het een zwaar parcour, glad ook zei hij.
Frank en Mark liepen dezelfde afstand. Zij bleven mooi in de wedstrijd en eidigden met 7.23 en 9.02 zeer verdienstelijk. Het laatste stukje kostte Mark zoveel inspanning dat hij met bijna z´n ogen dicht liep, maar hield er een mooie tijd aan over. Zei Frank:" Het ging weer goed". En dat was bij beiden duidelijk het geval.
Niels kwam als laatste van de jeugdleden aan de start voor maar liefst 3550 m. Hem werd in de tweede ronde duidelijk dat zijn blessure wel over was, doch dat hij zijn conditionele achterstand nog niet heeft ingehaald. Toch valt te verwachten dat zich dat niet lang op zich zal laten wachten. Overigens, duidelijk was wel dat de door de jeugd verrichtte trainingsarbeid steeds duidelijker vruchten begint af te werpen. Mogelijk in de clubcross, maar zeker in de baankompetitie zal dit menigeen doen verrassen. Er is zeker in de afgelopen maanden een goede, ook stevige, promotie van AVOirschot zien geweest op de diverse crosses. Jammer dat Timo ontbrak. Met zijn vierde (gedeelde 3e) plaats in de kup en met twee crossen voor de boeg en slechts zes punten achterstand op nr 2 had er voor hem zeker nog een positie verbetering in gezeten. Helaas, maar hopelijk is hij voor het baanseizoen voldoende hersteld.
Ik vond het weer een leuke dag in Best. Hopelijk ook de senioren van wie u elders de uitslagen kunt vernemen.

Marvage

HET CENTRUM
voor al uw gezellige en sportieve ontmoetingen
van bedrijf, vereniging of club:

Nadere informatie:
Sportcentrum De Kemmer
Bloemendael 5 - Oirschot - tel. 04997 - 72445

Gezonde voeding voor
sportprestatie is

VERSE GROENTE
en RAUWKOST

Speciaalzaak in: rauwkost
groenten en fruit

H. v. Nunen - Smits
Oirschot telefoon 72178

HUGO
OTJENS
OPTIEK
MARKT
OIRSCHOT
tel. 04997 - 73770

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

CYclopathon 11-2-1989

Zoals vorig jaar hebben Kees en Ton de tussentijden genoteerd.
Uitgewerkt geeft dat het volgende overzicht:

Je vindt achtereenvolgens de uitslag, startnummer, ronde tijden, totale looptijd, gemiddelde looptijd per ronde, tataaltijd fietser.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
nr.	2	1	11	8	3	12	4	5	10	9	7	6
1	2.40	2.42	3.30	2.55	3.10	2.45	3.10	5.05	3.40	2.55	2.50	3.10
2	2.40	2.43	2.33	2.20	2.52	2.44	2.58	2.53	2.55	2.50	2.50	3.13
3	2.37	2.43	2.48	2.47	2.57	2.51	3.03	3.00	3.22	2.52	2.55	3.18
4	2.39	2.42	2.45	2.53	2.59	2.50	2.58	3.02	3.05	2.57	2.56	3.20
5	2.38	2.47	2.45	2.45	2.52	2.50	3.00	3.05	3.27	2.55	2.56	3.18
6	2.35	2.48	2.44	2.45	3.01	2.47	3.01	3.06	3.04	2.55	2.52	3.18
7	2.41	2.50	2.45	2.50	3.05	2.50	3.00	3.05	3.38	2.56	3.02	3.22
8	2.43	2.49	2.48	2.52	3.04	2.49	2.59	3.05	3.02	3.00	2.40	3.23
9	2.40	2.54	2.36	2.53	3.02	2.45	3.03	3.08	3.30	3.01	3.02	3.26
10	2.40	2.55	2.43	2.51	3.05	2.58	3.04	3.12	3.03	3.03	2.57	3.23
	26.33	27.53	27.57	27.51	30.07	28.09	30.16	30.41	32.47	29.24	29.07	33.11
	2.39	2.47	2.48	2.47	3.01	2.49	3.02	3.04	3.17	2.56	2.55	3.19
	34.07	34.57	36.23	38.51	37.16	39.41	37.48	38.11	36.16	40.11	42.53	40.52

DORSTLESSERS

(Top)sport gaat gepaard met een hoog vochtverlies. Tevens gebruikt het lichaam vaak erg veel energie.
Hierop is door de industrie handig ingespeeld: we kennen talloze preparaten met als voornaamste kenmerken: hoog energiegehalte, niet al te beste smaak én duur!
Een sportdrank dient aan de volgende eisen tevoldoen:
-ook na inname van grote hoeveelheden mogen geen maag- of andere problemen ontstaan;
-hij moet zodanig van smaak zijn dat men er graag liters van wil drinken om de dorst te lessen;
-het uiterlijk moet aantrekkelijk zijn (kleur,geur)
-zo min mogelijk toevoegingen;
-grote energietoevoer moet zo mogelijk zijn;
-goedkoop zijn.
Eén van de belangrijkste eisen in verband met de tolerantie is de snelheid van maagpassage. In de darm verloopt de resorptie snel, wat gunstig is voor de vochtbalans. Factoren als temperatuur zijn zeer belangrijk. Als een drank met een temperatuur van 5 gr wordt ingenomen is daarvan na 15 minuten in de maag nog 50 % aanwezig. Is de dranktemperatuur daarentegen 35 gr dan bedraagt de maaginhoud na 15 min. nog 73 %.
Het is derhalve aan te bevelen een drank op "koelkast"temperatuur te nuttigen. Het drinken van telkens enkele slokjes werkt vertragend op de maaglediging. 150-250 ml ineens per 10-15 min. is een goede maat.
Een te zure drankoplossing remt de maaglediging: ideaal wordt genoemd een Ph waarde van 4.5.

De kleur van de drank moet overeenstemmen met de smaak: drank met citroensmaak moet dus bvk een lichtgele kleur hebben. Dit acht men belangrijker dan tot heden werd aangenomen.
Toevoegingen van zout etc ivm het verlies aan tranpiratie worden niet wenselijk geacht. Extra aanvulling hiervan schijnt tot extra verlies te leiden ipv voorkomen van uitdroging.

Voor wat betreft suikers, fructose en/of saccharose, is slechts op te merken dat vwb de kalorische waarde (energie) tussen deze en de zgn malto dextrine weinig verschil zit.
Wel blijkt de saccharose beter voor het lichaam geschikt door een iets mindere osmolariteit wat weer ten gunste komt van een snellere maaglediging. In een test bleken de diverse dorstlessers in vergelijking met een "eigen merk" weinig tot niets te verschillen. Wél de prijs: Een liter van dat spul kostte tussen de zestig centen en een gulden afhankelijk van énkel de smaak. U weet ongetwijfeld de kostprijs van de merkendranken.
Uiterst belangrijk lijkt de conclusie aan het einde van deze door mij gelezen beschouwing: Slechts bij zeer zware sportinspanningen gepaard met hevige hitte of sterke (warme) wind een dorstlessers met zgn hoog kalorisch vermogen nodig is. Het spreekt voor zich dat een loper met een matige conditie, die hevig transpirerend zijn weg zoekt in het lessen van zijn dorst sneller geneigd zal zijn een blikje te openen dan de goed getrainde atleet die met een goede kledingaanpassing (bloter is niet beter) zijn weg wel weet te vinden.
Bedenkt u wel! Het lopen van een vijf of tien km wordt in dit geval niet bedoeld als een **geval als** hierboven vermeld.
Bij weeromstandigheden met temperaturen boven 28 gr is zonder meer het meest verstandige niet of rustig (aangepast) te trainen en wedstrijden vragen hier zeker een goede terdege vóórbereide actie. Bijvoorbeeld een petje/zonneklep kan best gek staan doch is gunstig voor het wéghouden van het hoofd van de vaak felle zon. Deze zon "droogt" niet alleen sneller uit, doch is tevens gevaarlijk voor het oplopen van een zonnesteek. Een loper die de signalen van zijn lichaam negeert heeft misschien dan wel geen zonnesteek maar wel een stéékje laten vallen.
Veel plezier en drankgenot.

Atletiek Vereniging Oirschot

Organiseert

ZONDAG 12 MAART 1989

de **WITTE BERGEN CROSS**

Die tevens de laatste wedstrijd is, meetellend voor de

KEMPEN CROSS CUP

Op een bijzonder mooi parcours waarop de sterksten de ereprijzen zullen verdelen

programma:

10.30 uur	trimloop	3-6-9 km.
11.30 uur	pupillen m.B	1100 m.
11.40 uur	pupillen j.B	1100 m.
11.50 uur	Pupillen m.A	1100 m.
12.00 uur	pupillen j.A	1100 m.
12.10 uur	Junioren m.D	1100 m.
12.20 uur	Junioren j.D	1100 m.
12.30 uur	Junioren m.C	1100 m.
12.40 uur	Junioren j.C	2200 m.
12.55 uur	Junioren m.B	2200 m.
13.10 uur	Junioren j.B	4000 m.
13.30 uur	Junioren j.A	6000 m.
14.00 uur	Junioren m.a	
	dames en vet.	3000 m.
14.30 uur	heren en vet.	12000 m.

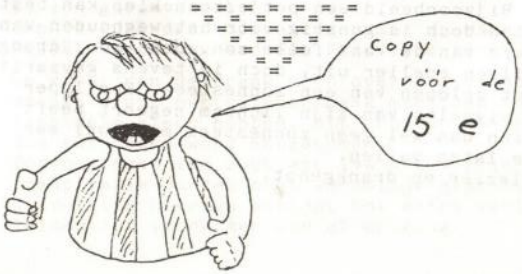
Voorinschrijven: tot 5 maart bij J.v.d.Bosch
Molenstraat 34
5688 Ad Oirschot

kosten: pupillen en Junioren C-D f2.-
Junioren A-B f3.-
senioren en veteranen f5.-
trimloop tot 15 jaar f2.50 ouder f5.-

na-inschrijven op het parcours f1.50 extra

Inlichtingen bij J.v.d.Bosch tel 04997-75477
M.v.d.Ven tel 04997-71597

noteer reeds 11 Juni OIRSCHOT 15 km !



Café, biljart, snooker

„DE WOUDGALM"

VINCENT en INE V.D. VEN **RIJKESLUISSTRAAT 33, OIRSCHOT**

OPENINGSTIJDEN:
maandag, dinsdag en woensdag van 20.00 - 01.00 uur; donderdags gesloten; vrijdag van 20.00 - 02.00 uur; zaterdag van 13.00 - 02.00 uur; zondag van 13.00 - 01.00 uur.

25 JAAR
VW DEALER

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