JULI/AUG '94

ATLETIEK VERENIGING

Oirschot

Opgericht op 24 oktober 1985

Je eigen sport, je eigen bank

OIRSCHOT: Agnes van Kleefstraat 66
telefoon 72233

Rabobank
Meer bank voor je geld

CLUBBLAD SPIKE
jaargang 8
juli en augustus

Inhoudsopgave

1 inhoud
2 algemene informatie
3 familieberichten van juli
4 familieberichten van de maand augustus
trainingstijden voor de jeugd
5 voer voor veteranen
6 vervolg voer voor veteranen
7 Spike estafette-pen
8 wedstrijdkalender + div. uitslagen
9 blaren artikel van de KNAU
10 vervolg blaren
11 diverse wedstijduitslagen
12 orientatieloop Oirschotse heide
13 blessureleed
14 vervolg blessureleed
15 vervolg blessureleed
16 vervolg blessureleed + uitslag centrumloop
17 vervolg uitslag centrumloop
18 interne competitie
19 interne competitie
20 interne competitie
21 vervolg voer voor veteranen pag. 6
22 diverse jeugduitslagen
23 algemene informatie
24 jeugdhoek

de zomer staat voor de deur dus ...
in augustus geen Spike
we wensen u allen een hele fijne zomervacantie toe en zon ze niet te bruin.

ALGEMENE INFORMATIE

Socio Commissie:

Mieke Aarts	73603
Mieke Raaymakers	75419

Wedstrijdsecretariaat:

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

Wedstrijduitslagen:

Doorgeven aan Cees van de Schoot	73276

Redactie Clubblad:

Hermine van Erp	Notel 43	71900
Josje Franken	Pochelarij 15	73357

Kopij inleveren voor de 20e van de maand

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

Trainers en Begeleiders:

Monique Houwen	Pup.	73550
Melanie van de schoot	Pup.	04244-3083
Harry van de Ven	Pup.	73143
Hennie van Rijt	Pup./Jun.	75821
Martien van de Ven	Pup./Jun.	74528
Gerard van Belkom	Jun.	75064
Theo van Erp	Sen.	73402
Toon Aarts	Sen./Recr.	75019
Cees van de Schoot	Sen./Recr.	73276
Cees Verkooijen	Sen./Recr.	72318
Frans Adriaans	Recr.	040-524123
Toon de Croon	Recr.	75416
Martien van Geenen	Recr.	73281
Sjaak Herijgers	Recr.	73594
Ton van Liempt	Recr.	75398
Carry Luysterburg	Recr.	72685
Ton van der Sande	Recr.	04243-1795
Mario Wiercx	Recr.	73871

Ledenadministratie:
Rien Raaymakers De Gaanderij 49 5688 TR 75419
Schriftelijk doorgeven van: aanmeldingen
afmeldingen
wijzigingen

Publiciteit:

Addi Smetsers	74581
Martien van de Ven	74528

HET VERTROUWDE ADRES VOOR DE SPORT

FAIRsports
Rijkesluisstraat 17 - Oirschot
tegenover de Grote Stoel
Tel. 04997-73468/71297

Een optimale service

Kwaliteits sport-artikelen

VAKKUNDIG ADVIES

CARROSSERIEBEDRIJF

ROEFS BV

* HYDRAULIEK
* CARROSSERIEBOUW
* AUTOLAADKRANEN
* STRAALWERK

FOCWA

'T VEN 37A
5091 BN MIDDELBEERS

☎ 04244-2655-2656
Fax 04244 - 2831 B.G.G. 04997-72753

DE JARIGEN!

de familieberichten van de maand juli

de jarige deze maand zijn:

Lisa Kemps	02-07
Martien van Geenen	04-07
Albert Swaans	04-07
Bert Gosens	07-07
Antoine Menheere	07-07
Erik van Spaendonk	09-07
Pieter Matthijsse	10-07
Theo van Griensven	17-07
Piet van Oers	17-07
Joos van Haaren	20-07
Michel Simonis	27-07
Rudy van Belkom	29-07
Marian Neggers	30-07

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

aanmeldingen van nieuwe leden:

Lizet Beekmans
Joost van den Heuvel

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

Laura van den Heuvel

GETOUWD:
Marieke Brans met Piet-Hein Meeuwis
van harte gefeliciteerd en veel geluk in de toekomst

Omdat de Spike in de vacantiemaand augustus niet uit komt geven we hier de verjaardagen door van deze maand.

de familieberichten van de maand augustus.

de jarige van deze maand zijn:

Jeanne Schoenmakers	02-08
Jan Kemps	04-08
Gerda van Oers	04-08
Gabrielle van Asseldonk	06-08
Addi Smetsers	08-08
Mia Heijms	09-08
Erik Overbeek	12-08
Rene Vullings	12-08
Gerard de Goeij	14-08
Jaap van Elk	18-08
Martien van de Ven	18-08
Ans van Gestel	19-08
Anne van de Ven	19-08
Nellie Verhagen	23-08
Jan Erven	24-08
Ton van Liempt	25-08
Berti Smetsers	28-08
Marie Rijnen	30-08

allemaal een hele fijne verjaardag en nog vele

Trainingstijden voor de jeugd

Zondag 3 juli zijn de meerkampkampioenschappen en daarna is het vakantie.

Dus voor jullie is het van

4 juli tot 15 augustus GEEN training !!!
15 augustus beginnen de basisscholen ook weer.

Vanaf dinsdag 16 augustus is het weer normaal trainen. Deze trainingen gaan dan door tot de klok wordt verzet en dat is op zondag 25 september.

Pupillen op dinsdag van 18.00 uur tot 19.00 uur
op Donderdag van 18.00 uur tot 19.00 uur

Junioren op dinsdag van 19.00 uur tot 20.00 uur
op vrijdag van 19.00 uur tot 20.00 uur

Meubelfabriek

MONTFORT BV

MONTFORT 10 jaar GARANTIE Indlands fabrikaat

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

CAMPING Latour

04997 - 75625

5688 GP OIRSCHOT

✓ Bloemendaal 7
✓ Verwarmd bosbad
✓ tennishal trim-/wandelbos
✓ gelegen in bosrijke omgeving

Beoordeling A.N.W.B.: * * * *

Verspaandonk
Mode
Sportswear
BOXTEL
OIRSCHOT

VOER VOOR VETERANEN
(overgenomen uit het clubblad van AV Tegelen - aangeleverd door H.v.d.Heuvel)
Lichaam blijft bij veroudering meest geschikt voor duursport.

Veteranen willen, ook in de atletiek, het liefst op een zo hoog mogelijk niveau blijven presteren. In absolute zin mogen de prestaties dan misschien verminderen, in verhouding tot hun leeftijd en tot hun leeftijdsgenoten blijft de strijd lokken. Maar hoever kun je als veteraan gaan, wat mag je verwachten en waar loeren de gevaren?
En waarom moet je uiteindelijk "afkicken"? Op die vragen antwoordt Harm Kuypers, inmiddels zelf "oudtopsporter" en als sportfysioloog en onderzoeker verbonden aan de Rijks Universiteit Limburg: "Sporten is gezond, laat dat wel de boodschap blijven".

In de eerste plaats moet je leren accepteren dat veroudering een natuurlijk en een onafwendbaar proces is. Het is eigen aan het leven, je kunt er niets tegen doen. Dat moet het uitgangspunt zijn. Bovendien is van belang, dat de onderlinge verschillen tussen veteranen erg groot zijn. Je kunt geen eenvoudige schema's per leeftijdscategorie geven. Wat bij de ene mens al op 40-jarige leeftijd optreedt, zal de ander pas tien jaar later merken. Ik kan dan ook alleen wat algemene adviezen geven. Kuypers is duidelijk voorzichtig in zijn opmerking over veroudering, maar de boodschap is er niet minder helder door: je zult als veteraan maar dienen te accepteren dat je lichaam niet meer de kracht kan opbrengen waarover je tijdens je topjaren beschikte. Het belangrijkste element in het verouderingsproces vormt de hartfrequentie. Kuypers: "De maximale frequentie, het aantal slagen per minuut, neemt af. Dat daalt gemiddeld van 200 voor een senior naar 170 voor een vijftigjarige. Bovendien neemt de kracht van het hart af, zodat de hoeveelheid bloed dat rondgepompt wordt in het lichaam minder wordt. Dat betekent dat het prestatievermogen daalt." Die vermindering van de prestatie is het meest voelbaar tijdens de maximale belasting. Dat zijn onderdelen van training of wedstrijd waarbij de atleet of wedstrijd waarbij de atleet in een korte periode (maximaal tien minuten) op de top van zijn kunnen presteert. Die persoonlijke topprestatie kan onder invloed van de veroudering flink dalen. Bij duurlopen is die vermindering veel minder sterk. Je was bijvoorbeeld in staat een 400 meter op 90 procent van je topsnelheid te lopen en dat vermogen daalt in een bepaalde tijd tot 80 procent. Het absolute prestatievermogen tijdens een langere duurloop zal in diezelfde tijd veel minder afnemen, bijvoorbeeld van 80 naar 78 procent, zodat je op die onderdelen relatief beter blijft presteren. "Je kunt wel proberen door training het maximum langer vast te houden, maar de natuur laat zich niet forceren. Je lichaam legt de rem er wel op "aldus Kuypers".

Het zijn overigens processen die niet van het ene op het andere jaar te merken zijn. Kuypers: "Je moet het bekijken over een periode van tien jaar: wat kon ik toen nog wel en nu niet meer. Ik merk het zelf met fietsen. Ik ben nu veertig en mijn prestaties zijn net iets minder dan tien jaar geleden, hoe klein de verschillen ook zijn."

Afnemende vitaliteit

Een tweede ontwikkeling die de oudere atleet parten speelt, is dat de vitaliteit van botten, spieren en banden afneemt. Blessures genezen minder makkelijk, het herstel na een langdurige inspanning verloopt trager. Kuypers: "Ook dat proces is onafwendbaar, je kunt er niets aan veranderen. De weefsels kunnen nu eenmaal minder hebben. Dat betekent dat het lichaam eerder blessures

oploopt. Je zult meer aandacht aan de warming-up moeten besteden, je langzamer voorbereiden op een maximale inspanning."
"In de trainingen zal, als je de vijftig bent gepasseerd, het intensieve werk minder makkelijk gaan. Je loopt er ook wat meer risico mee. Je wilt misschien nog wel even fel aanzetten, maar je kunt beter wat voorzichtiger worden."
Op het moment dat je geblesseerd raakt, ben je eigenlijk al te laat. De vraag is dus, of er geen mogelijkheden zijn om te testen wat je als oudere atleet in training en wedstrijd nog van jezelf kunt vragen.
Kuypers: "Dat kan in feite niet. Je zou dan weefsel moeten wegnemen en in een laboratorium onderzoeken op de mate waarin je het kunt belasten. Dat is praktisch onhaalbaar. Beter is om goed op je lichaam te letten. Dan merk je zelf wel wat nog verantwoord is.
Voor het lichaam zijn twee uiterstan schadelijk. Als je gaat stilzitten gaat je lichaam af om je vermogen tot presteren te handhaven. Als je daarentegen teveel doet, ontneem je het lichaam de mogelijkheid om zich te herstellen en dat levert blessures en slijtage van de gewrichten op, die bovendien niet zo makkelijk meer te genezen zijn.
Optimaal is de belasting die je gemakkelijk aan kunt. Dat wil niet zeggen dat je als veteraan nooit eens diep kunt gaan tijdens een training of je in een wedstrijd niet helemaal uit mag putten. Je moet er alleen rekening mee houden dat het herstel langer duurt.
Als je bij de volgende training nog last hebt van de vorige dreigt er overbelasting. Dan ga je roofbouw plegen op jezelf. Maar erg groot zijn de gevaren niet. Niet alleen je lichaam wordt trager, ook het brein wordt langzamer. Je hoeft niet zo hard meer van jezelf."

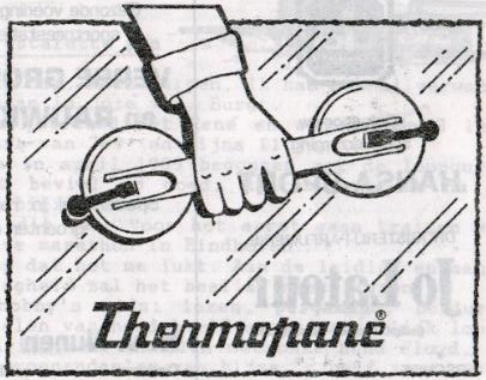
Veteranen

Maatstaf

Is er een maatstaf te geven voor een optimale training? Kuypers: "In het algemeen betekent het dat je twee tot vier keer per week traint. Minimaal 10 minuten, liefst tussen dertig en zestig minuten en met een intensiteit van vijftig tot tachtig procent van je maximale inspanning."
Er zijn tal van middelen op de markt, waarmee ouderen beloofd wordt dat ze langer vitaal blijven. Helpen ze, houden ze de oudere atleet langer op topniveau?
Kuypers: "Hoe zouden ze moeten werken? Ik geloof er niet in. Ik denk dat de fabrikant de enige is die er baat bij vindt. Verouderingkun je nu eenmaal niet tegengaan."
Er wordt de laatste tijd veel geschreven en gesproken over de psychische gevolgen van het stoppen met intensief beoefenen van sport. Sport werkt verslavend, zo luidt de stelling. Ook wie stopt of bijvoorbeeld door blessures gedwongen wordt de training te onderbreken, valt in een zwart gat. Dat kan ook gelden voor de oudere atleet, die zijn prestaties ziet teruglopen en afhaakt, of wiens lichaam de training niet meer kan opbrengen.
Sportarts Brok uit Doetinchem publiceerde erover, omdat hij meent dat huisartsen bedacht moeten zijn op het verschijnsel. Zij worden geconfronteerd met atleten en andere sporters onder hun oudere patiënten die depressieve klachten krijgen of last hebben van hartkloppingen als ze stoppen met regelmatige training.
Er is overigens een biologische verklaring voor deze psychische verschijnselen. De verslaving aan duursport wordt toegeschreven aan op morfine lijkende stoffen, endorfinen, die door het lichaam worden gevormd onder invloed van de inspanning. Deze stoffen hebben een opwekkende en pijnstillende werking. Een sluitend bewijs voor de theorie is nog niet gegeven, maar er wordt -in positieve zin- al wel mee gewerkt.
Aan de vrije Universiteit is onderzoek gedaan naar de werking van de endorfinen op depressieve psychiatrische patiënten. In Eindhoven heeft het RIAGG de plaatselijke atletiekbaan voor enkele uren per week gehuurd. Een van de hulpverleners gaat er met een groep cliënten trainen.

Omgekeerd dienen mensen die langere tijd intensief hebben gesport, er rekening mee te houden dat niet alleen hun lichaam, maar ook hun geest zal reageren als de training plotseling wordt afgebroken. Je moet, misschien wel letterlijk, afkicken van de verslaving.
Het wegvallen van een regelmatige dosis endorfinen kan juist depressieve gevoelens oproepen, omdat je lichaam erop ingesteld was ze toegediend te krijgen. Nu hoeft die verslaving er niet de enige oorzaak van te zijn dat je je rot voelt. Het afkicken komt bij de algemene treurnis omdat

vervolg blz. 21



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

da DROGISTERIJ

Ook voor uw sportverzorging:

HANSA-SPORT

DROGISTERIJ-PARFUMERIE

Jo Latour

gedipl. drogist - ass. apoth.

OIRSCHOT

Gezonde voeding voor sportprestatie is

VERSE GROENTE en RAUWKOST

Speciaalzaak in: rauwkost groenten en fruit

H. v. Nunen - Smits

Oirschot telefoon 72178

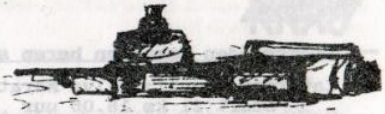
P.vandeVen AUTOMOBIELBEDRIJF

Ford

Flair

HAARSTUDIO

VRIJTHOF 7 - 5688 AE OIRSCHOT
TELEFOON 04997 - 74586



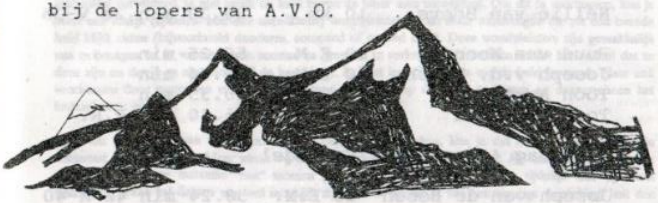
Spike estafette pen

Bedankt Gon, voor de pen, ik had hem al verwacht.
Mijn naam is Jozé v.d. Burgt.
Ik ben getrouwd met René en wij hebben 3 leuke dochters van 7-9- en bijna 11 jaar.
Ik ben in april 1989 begonnen met de loopcursus en dat beviel zo goed, daarom loop ik nu nog steeds bij de club.
Ik wil dit jaar voor het eerst gaan trainen voor de halve marathon in Eindhoven.
Ik hoop dat het me lukt. Aan de leiding en aan de gezelligheid zal het beslist niet liggen.
Mijn hobby's zijn: lezen, pergamano, borduren, verzamelen van hondebeeldjes en natuurlijk lopen.
Ook ga ik veel wandelen met onze hond Floyd, een leuke groenendaeler van bijna 'n half jaar.
Dit was het zover.
Ik wil de pen graag doorgeven aan de chauffeur van onze club Sjaak Aarts. Succes ermee.

Groetjes van Jose .

Limerick (grotendeels bedacht door Rene, bedankt!)

Een topatleet uit Davos
vond het lopen daar maar zozo
hij heeft daarom veel rondgekeken
en is dus nu neergestreken
bij de lopers van A.V.O.



Wedstrijden dames en heren senioren.

Zaterdag 2 juli; Halve Marathon Chaam
Start 21 km 18.00 uur
5 km 15.45 uur
10 km 16.30 uur
Inschrijven voor 20 juni
f 7,50 en f 10,00 voor 21 km
Woensdag 10 augustus; Biest-Houtakker
10 km Start 19.30 uur
Inschrijven voor 3 augustus f 5,00
Woensdag 17 augustus; Hapert
start 10 km 19.45 uur
Inschrijven voor 10 augustus f 5,00
Zondag 21 augustus; Best
Trimlopen 5-10 km start 13.00 uur
start 14.30 uur 15 km
Inschrijven voor 16 augustus f 5,00
Zaterdag 27 augustus; Baarle-Nassau
19.00 uur 10 E.M.
Inschrijven voor 20 augustus f 6,00
Zondag 28 augustus; Oriënteringsloop Oirschot
afstanden 4 of 8 km
Start vanaf 10.00 uur
Vooraf wel opgeven bij Cees van de Schoot
Voor 21 augustus.
(Zie elders in deze "Spike").

Uitslagen

Tilburg 29 mei 1994

Nellie van Beers	10 km	39.39 min	2e V-35
Ruud van Woensel	10 E.M.	58.25 min	
Joseph v.d. Bosch	10 E.M.	59.34 min	
Toon Aarts	10 E.M.	60.35 min	
Toon de Croon	10 E.M.	65.30 min	P.R.

Zaterdag 4 juni 1994 Sprundel

Joseph van de Bosch	10 E.M.	58.24 min	4e M-40
Addie Smetsers	10 E.M.	56.26 min	10e M-sen
Bert Goosens	10 E.M.	62.30 min	P.R.

BLAREN

Els Stolk, bondsarts

Iedereen heeft wel eens een blaar "opgelopen". Vervelend, want met een irriterende en pijnlijke blaar op je voet, loop je niet lekker mee. Het is dus belangrijk om te weten hoe je blaren kunt voorkomen. Maar eerst, wat is een blaar en hoe ontstaat hij ?

HOE ONTSTAAT EEN BLAAR?

De huid bestaat uit een opperhuid en een onderliggende lederhuid. Blaren ontstaan vaak door mechanische wrijving. Deze wrijving kan optreden in nieuwe schoenen die (nog) knellen en schuren, maar ook door het gaan dragen van sportsteunzooltjes. Beruchte plaatsen zijn de liel, de bal van de voet en de grote teen. Door de wrijving kunnen de opperhuid en de lederhuid van elkaar loslaten, waardoor er in feite een wond in de huid zelf ontstaat. Blaren kunnen gevuld zijn met geel wondvocht of met bloed. Welk vocht de blaar vult, is afhankelijk van de diepte van de huidlagen die van elkaar loslaten. Ontstaat de blaar in de oppervlakkige lagen, dan wordt de ruimte gevuld met geel wondvocht. Ontstaat de blaar in de diepere lagen van de lederhuid, dan wordt de ruimte gevuld met bloed.

Als er toch een blaar is ontstaan, is het van belang deze goed te verzorgen. Laat de blaar, als dat mogelijk is, intact. De huidwond blijft dan goed van de buitenwereld afgeschermd, waardoor er geen infectie kan optreden. Het is namelijk gebleken dat wondvocht en bloed een goede voedingsbodem zijn voor bacteriën, waardoor een ontsteken van de open blaar dreigt. Dat betekent dat als een blaar stuk is geprikt of stuk is gegaan, deze heel hygiënisch verzorgd moet worden.

DE BEHANDELING

Als een blaar "strak" gespannen staat met geel wondvocht (en naar alle waarschijnlijkheid toch stuk zou gaan), kan het het beste zijn de blaar door te prikken. De huid en de naald dienen dan eerst gereinigd en gedesinfecteerd te worden met betadinejodium of sterilon. Het doorprikken kan het beste gebeuren aan de buitenrand van de blaar. Het is dan zaak de blaar voorzichtig leeg te drukken, zodat het "blaardak" zoveel mogelijk intact blijft. Deze huid zal in de loop van dagen indrogen, maar heeft in de tussentijd nog wel een beschermende functie voor de wondbodem van de blaar. Scheur deze huid nooit weg, want dan bestaat de kans dat je de nog vastzittende huid rondom de blaar inscheurt. Bij het doorprikken of stukgaan van een bloedblaar is de infectiekans groter. Bij dit soort blaren is het dus nog belangrijker om hem heel te houden.

Na het doorprikken en "uitdrukken" van het vocht neemt de druk van de blaar af en daarmee vaak ook de pijn. Hierna kan je de blaar afplakken met breed leukoplast. Zorg er dan wel voor dat als je het leukoplast verwijderd, je niet gelijk de huid boven de blaar mee verwijderd. Om dit te voorkomen, kun je eerst een stukje (speciaal hiervoor ontwikkeld) wondpleister op de blaar aanbrengen die als een tweede huid blijft zitten (bijvoorbeeld duoderm, compeed of second skin). Deze wondpleisters zijn gemakkelijk aan te brengen en in verschillende soorten en groottes te verkrijgen. Ze hebben echter het nadeel dat ze duur zijn en dat je ze niet altijd bij de hand hebt. Je kunt het afscheuren van de huid boven de blaar ook voorkomen door eerst een stukje niet hechtend materiaal op de blaar te leggen en daaroverheen het leukoplast te plakken.

Soms zal een blaar gaan ontsteken. Als een blaar gaat ontsteken, kun je dat merken doordat de pijn toeneemt, de huid om de blaar warm wordt en er gele pus uit de wond komt. Als dat het geval is, zal je de wond in eerste instantie "rust" moeten gunnen. Dat betekent dat je er tijdelijk niet op moet hardlopen. Vaak zal fietsen nog wel mogelijk zijn. Als er sprake is van een ernstige ontsteking, laat dan de wondbehandeling over aan de huisarts.

HOE VOORKOM JE DAT EEN BLAAR ONTSTAAT ?

Blaren kunnen dus veel van je plezier in het sporten vergallen. Het is dus zaak om het ontstaan van blaren te voorkomen. Hieronder staan een aantal punten die je moet volgen om de kans op het ontstaan van blaren zo klein mogelijk te maken.

- Draag goed passende en goed ingelopen schoenen. Loop nieuwe schoenen geleidelijk in. Ook nieuwe sportsteunzooltje moeten geleidelijk aan ingelopen worden.

- Draag goed passende en elastische sokken. De dikte van de sokken moet (ook) goed afgestemd zijn op de ruimte die je overhebt in je schoenen. Het is belangrijk dat de sokken geen overdadige randjes of stiksels heeft. Deze randjes of stiksels kunnen "onvoelbaar" gemaakt worden door sokken te dragen, waarin de naad met de hand is genaaid.

Het materiaal waarvan de sok is gemaakt is belangrijk. Meestal bestaat de hardloopsok uit mengvezels om de voordelen van de verschillende materialen met elkaar te combineren. De voordelen van katoenen sokken zijn legio: ze zijn overal te koop, ze zijn relatief goedkoop, sterk en op relatief hoge temperaturen wasbaar. Voor de hardloper zijn alleen de sokken die van het allerbeste katoen en elastisch gemaakt zijn, geschikt. Katoen is niet warmte-isolerend en voelt daarom in het dragen koel aan. Die eigenschap wordt nog versterkt door de sok te "ruwen". Door katoen te mengen met andere vezels, krijgt het katoen andere eigenschappen, zoals kreukherstellend en een minder grote vochtopname. Dit geeft de sok het voordeel dat deze sneller droogt en minder snel blaren veroorzaakt. Sokken die (voornamelijk) bestaan uit acryl of polyester zijn in het algemeen sterk(-er), nemen minder vocht op, zijn goed warmte-isolerend en zijn goed te wassen. De sokken moeten natuurlijk wel (vaak genoeg) gewassen worden. Sokken waar gaten in gelopen zijn, moeten weggegooid worden om geen (verhoogde) kan op blaren te krijgen.

Sommige hardlopers lopen zonder sokken. Dat is niet verstandig, want sokken vormen een noodzakelijk barrière tussen de schoen en de voethuid en voorkomen voortijdige slijtage van de schoen. Daarnaast beschermen de wat hogere sportsokken (anklets) ook de achillespees tegen overmatige kou en druk.

- Draag als het even kan geen natte schoenen of natte sokken. Met een "verweekte" huid loop je veel eerder blaren op dan een droge huid. Heb je last van overmatig zwetende voeten, strooi dan talkpoeder op je voeten en in je schoenen voordat je gaat lopen.

- Als je aanleg hebt voor het ontwikkelen van blaren, kun je je voethuid harden door deze in te smeren met bijvoorbeeld kamferspiritus. Ook kun je van te voren al tape of leukoplast aanbrengen op plaatsen waar blaren zich vaak ontwikkelen. Zorg er hierbij voor dat er geen kreukels ontstaan.
Vaak ontstaan blaren onder overmatige eeltvorming. Zorg er tijdig voor dat dit overmatige eelt verwijderd wordt (eventueel door een pedicure).

SAMENVATTING

Blaren zijn één van de meest voorkomende "sportblessures". Een blaar ontstaat door mechanische wrijving, waardoor verschillende lagen in de huid van elkaar loslaten. Het beste is natuurlijk om het ontstaan van blaren zoveel mogelijk te voorkomen. Dit kun je doen door nieuwe schoenen geleidelijk in te lopen, door sokken te dragen die goed passen en droog zijn en door de plaatsen waar bij jou vaak blaren ontstaan van te voren te "harden" of af te plakken met tape. Als een blaar toch is ontstaan, probeer hem dan heel te houden zodat je geen kans loopt op een ontsteking van de wond. Is de blaar toch stukgegaan of heb je hem moeten doorprikken, realiseer je dan dat er sprake is van een huidwond, die hygiënisch behandeld moet worden.

Wedstrijduitslagen

Goirle 12 juni 1994

Toon Aarts	10 km	38.19 min
Nellie van Beers	10 km	40.32 min
Cees v.d. Schoot	10 km	40.25 min

Reusel 18 juni 1994

Heren senioren			
13e Frans Adriaans	10 E.M.	55.53 min	
16e Addie Smetsers	10 E.M.	57.09 min	
17e Theo van Erp	10 E.M.	57.35 min	P.R.
Bert Gosens	10 E.M.	64.14 min	
Nol Veldhuizen	10 E.M.	64.18 min	
Rini Roefs	10 E.M.	68.24 min	
M-40			
Gerard de Goeij	10 E.M.	60.27 min	
Martien Verbruggen	10 E.M.	64.29 min	
Dames V-35			
2e Nellie van Beers	10 E.M.	66.32 min	
3e Marian Kemps	10 E.M.	69.37 min	

Gilze 25 juni 1994

Heren senioren		
Frans Adriaans	15 km	51.56 min
Dames Veteranen I		
Nellie van Beers	15 km	61.20 min

In de eindstand van het Nieuwsblad road-circuit Behaalde Nellie van Beers wederom een dik verdiende **Eerste Plaats bij de dames Veteranen. Proficiat !!**

Zondag 28 augustus op de Oirschotse heide Oriënteringsloop !!!

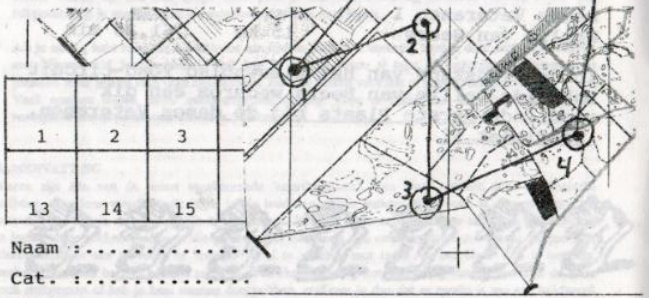
De start van deze oriënteringsloop is vanaf 10.00 uur bij de 's-Herenvijvers.

Iedereen kan er aan mee doen.
Pupillen mogen samen met een volwassenen (bv ouder) meelopen.
Verder mag iedereen of alleen of met zijn tweeen lopen en heb je nog de keuze tussen een korte afstand van 4 km of een langere afstand van 8 km

Wanneer je denkt van ik weet niet wat het is of je wilt weten hoe moet ik zo'n kaartje lezen of wat dan ook vraag het dan even aan een van de trainers dan kunnen we bv een kaartje van het vorig nemen en tijdens de training het rondje nog eens opzoeken.

Aarzel niet om je op te geven en wel voor 21 augustus bij Cees van de Schoot of Martien van de Ven.
Het intekenen en bestellen van de kaartjes kost tijd en geld !!
De deelname voor A.V.O - leden is gratis !!

T.C.



1	2	3
13	14	15

Naam :.....

Cat. :.....

Klub :.....

BLESSURELEED

Metaalmoeheid en de dove voorvoet.
Loopt men tegen een boomstronk aan, dan is er na een korte pijnscheut in de tenen vaak niets meer te voelen. Weken later blijkt er toch iets te zijn, de pijn neemt toe en met veel moeite kan een botbreukje worden geconstateerd. De problemen rond de voorvoet, de gewichten aldaar en de middenvoetsbeentjes zijn zeer divers, maar moeilijk te benoemen. In deze aflevering van de medische sevicerubriek wordt dat deel van de voet ontleed.

Het grote-teengewrichten van sommige lopers is stijf en pijnlijk. Dit wordt de *hallux rigidus* genoemd. Bij röntgenonderzoek vindt men vaak afwijkingen van de gewrichtvlakken van het gewicht tussen het eerste middenvoetsbeen en het bot van de grote teen. Dit belemmert, mede door een ontstekingsreaktie van het gewrichtskapsel, een normale functie van de grote teen (hallux). De stijfheid (rigiditeit) van de grote teen leidt dan tot lokale pijn: iets meer naar het teenuiteinde toe ten opzichte van een ontsteking van de sesambeentjes onder de grote teen. De gewrichtsafwijking van de grote teen is niet meer te herstellen. Schoenaanpassingen kunnen de irritatie beperken. Denk daarbij aan een afwikkelbalkje in de schoenzool: een rubberen strip over de breedte van de schoen net achter het breedste deel van schoen, dus achter de bal van de voet (figuur 1). Het maakt in dit geval een betere voetafwikkeling mogelijk.

Rood en pijnlijk.
Ook door andere oorzaken kunnen pijn, zwelling en een gestoorde functie van het gewricht tussen het eerste middenvoetsbeentje en de grote teen ontstaan. Behalve reuma staat vooral jicht bekend als oorzaak voor een spontane ontsteking van genoemd gewricht. Jicht is een stofwisselingsstoornis, waardoor een verhoogd urinezuurgehalte in het bloed aanwezig is.
De urinekristallen kunnen neerslaan in gewrichten, kraakbeen en nieren. Spontaan kan er een rode, pijnlijke en gezwollen grote teen ontstaan, hetgeen na een paar dagen weer normaliseert. De aandoening heeft erfelijke kenmerken. Er kunnen tevens niersteenen ontstaan. Veel drinken en medicijnen, die het urinezuur in het bloed verlagen, vormen de beste remedie.

Botbreuken
Pijn en zwelling van het grote-teengewricht kunnen ook ontstaan door een botbreuk, die soms tot in het gewricht doorloopt. Een bekende oorzaak hiervan is het stoten van de grote teen tegen een boomstronk. In mijn praktijk heb ik dit al een paar keer meegemaakt. De loper bezoekt vaak pas na dagen of weken het spreekuur wegens de aanhoudende pijn en zwelling.
Er blijft vaak een bewegingsbeperking als restklacht aanwezig, indien de botbreuk door het gewricht heenloopt. Hierdoor kan de voetafwikkeling, net zoals bij de hallux rigidus, worden beperkt met

voetklachten als gevolg. Uiteraard kunnen ook andere tenen door letsel beschadigen, maar het herstel daarvan is met een goede behandeling meestal optimaal.

Hallux valgus

Het grote-teengewricht vertoont vaker afwijkingen. Vele mensen kennen standafwijkingen van de grote teen, waarbij de teenbotten naar de kleine teen toe staan (valgusstand, figuur 2). De teenknokkel aan de binnenzijde van de voet drukt tegen de schoen aan, waardoor irritatie van het grote-teengewricht kan optreden. Tevens wordt dit gewricht door de voetafwikkeling en de standafwijking extra belast.
Soms helpt een stukje schuimrubber tussen de eerste en de tweede teen al om de teenstand te verbeteren. Menigmaal moeten echter ander maatregelen (orthopedisch schoenmaker) worden getroffen om sportbeoefening weer mogelijk te maken. Dit is vooral nodig wanneer de tweede teen verdrongen wordt en wanneer het teengewricht continu ontstoken en gezwollen is.
Het is opvallend dat deze aandoening vaker bij vrouwen dan bij mannen voorkomt. Mogelijk speelt het smallere schoeisel en de verhoogde hak een rol bij het ontstaan van deze aandoening. In ernstige gevallen wordt deze afwijkende teengewrichten geopereerd. Met een voorzichtige trainingsopbouw, inclusief voetspiertraining en een weldoordachte schoenkeuze, is looptraining in de meeste gevallen weer mogelijk

Mortonse voet
Bij veel mensen en ook topatleten zien we dat de tweede teen langer is dan de eerste. Dit wordt veroorzaakt door een verkort eerste middenvoetsbeentje en wordt de Mortonse voet genoemd (figuur 3).
Bij hardlopen zet men met de eerste en tweede teen af. De kortere eerste teenstraal kan in dat geval zijn aandeel in de voetbelasting niet aan. De binnenzijde van de voet wordt hierdoor meer belast, waardoor allerlei compensatiemaatregelen in de voet en het lichaam ontstaan. Voet-, onderbeen-, knie- en zelfs heupklachten kunnen het gevolg zijn.
Door de grotere belasting van de tweede teen ontstaat ter plaatse vaak extra eelt. Indien dit type voet klachten geeft, verdient het aanbeveling deze gevolgen met zool/en of schoenaanpassingen te bestrijden.

Zenuwbeschadiging
Medici worden regelmatig geconfronteerd met hardlopers die klagen over pijn en een branderig of doof gevoel tussen de middenvoetbeentjes, uitstralend tot in de tenen. Deze zenuwirritatie bevindt

zich vooral tussen de derde en vierde middenvoetsbeentjes, maar ook tussen de andere tenen (figuur 4). Meestal is er geen zwelling te zien , te voelen of te vinden bij röntgenonderzoek.

De enige tekenen van dit chronisch ongemak zijn pijn tijdens het steunen op de voorvoet, een doorgezakt dwarsgewelf onder de voorvoet en gevoelsveranderingen in de aangedane tenen. De zenuwpijnen komen bij de loopbelasting steeds weer terug en het staan en lopen met een harde, weinig dempende tussenzool onder de voorvoet is pijnlijk.
De behandeling bestaat uit voetspiertraining, lokale ijsbehandeling, lopen op een zachtere ondergrond, schoenaanpassingen en steunzolen met een specifieke verhoging achter de kopjes van de middenvoetbeentjes. Soms worden lokale injecties gegeven om de zenuwzwelling op te heffen.
In uiterste gevallen gaat men over tot het chirurgisch verwijderen van de zenuwzwelling, echter vaak met matig succes.
In dit geval geldt ook: voorkomen is beter dan genezen. Het is aan te bevelen om een aantal malen per week de voetspieren te oefenen door middel van actieve bewegingen van de blote voet. Rol bijvoorbeeld een handdoek met de tenen op, loop regelmatig op sokken of blote voeten en ('s zomers) in rul zand of op grint.

Vermoeidheidsbreuk
Zogenaamde marsfracturen zijn, mede vanuit de militaire dient, reeds lang bekend. Het langdurig lopen op relatief ongemakkelijke, stugge schoenen door slecht getrainde mensen kan een vermoeidheidsbreuk in één der middenvoetbeentjes opleveren. De tweede en derde middenvoetbeentjes worden daarbij veelvuldig aangetast. Bij belasting van de voorvoet voelt men een felle pijn. Voorts is er sprake van een lichte zwelling en drukpijn.
Een röntgenfoto kan niet altijd direct het bewijs leveren, omdat het haarscheurtje in het bot vaak niet of moeilijk zichtbaar. Pas na enkele weken wordt het duidelijk dat het bot beschadigd is, omdat er extra kalk rond het bot ontstaat om het letsel te herstellen. In sommige gevallen wordt een zogenaamde *Technetium-scan* gemaakt, waarop eerder te zien is dat er ter plaatse, als eerste herstelpoging, extra botactiviteit van het lichaam is.
Een vermoeidheidsbreuk (of stressfractuur, figuur 5) lijkt op metaalmoeheid. Het bot kan veel belasting aan, maar bij herhaalde (te grote) belasting kan een haarscheurtje ontstaan. Vooral vrouwelijke toploopsters worden door deze aandoening getroffen als gevolg van hun intensieve training, de verlaagde botdichtheid en de smallere botten ten opzichte van de mannelijke collega's.
Het is niet altijd nodig om een gipsbehandeling te geven, maar het zal duidelijk zijn dat een goed herstel door een zeer beperkte voetbelasting wordt bevorderd. Zwemmen, fietsen en aquajoggen kunnen goede alternatieven zijn. Na de herstelperiode, die vaak zes weken in beslag neemt, zullen beter dempende tussenzolen in de loopschoen, eventueel steunzolen en uitgebreide voetspiertraining nodig zijn om

herhaling te voorkomen.

Repaterende belasting
De gewrichten tussen middenvoetbeentjes en de tenen hebben bij het hardlopen, door de repeterende belasting en de voetafwikkeling, vaak zwaar te verduren. Het gewrichtkapsel onder deze voetgewrichten wordt door de voetafwikkeling gerekt, waardoor dit bij daarvoor gevoelige lopers pijn kan veroorzaken. Sommige deskundigen geven aan dat weinig-dempend vetweefsel in de voet hier mede aanleiding toe geeft.
Deze hinderlijke klacht kan worden bestreden met middenvoetsteuntjes, die los verkrijgbaar zijn, of een steunzool. Oefeningen ter versterking van het voetgewelf zijn hierbij ook aan te raden, evenals een goed dempende tussenzool onder de voorvoet en een zachtere ondergrond tijdens de trainingen.
Het feit dat bij een aantal lopers de voorvoetvarus (gewricht) het buitenste deel van de voorvoet meer dan normaal belast, is mede de oorzaak van dit klachtenpatroon. Helaas zijn er weinig mogelijkheden om via (anti)-pronatie of supinatie-loopschoenen dit probleem op te lossen. Deze correctie is namelijk vooral gericht op de gedragingen van het bovenste en onderste spronggewricht van de enkel.

uitslagen.

Heren M-40		
16e Henk van de Heuvel	15 km	54.02 min
17e Gerard de Goeij	15 km	54.30 min
20e Toon Aarts	15 km	55.03 min
24e Dre de Koning	15 km	57.12 min
30e Martien Verbruggen	15 km	59.32 min
31e Toon de Croon	15 km	60.33 min

Centrumloop Oirschot 11 juni 1994

Wilma Adriaans	6 km	35.50 min	
Hermine van Erp	6 km	33.30 min	
Ton van de Sanden	9 km	44.35 min	
Sonja van Bommel	9 km	42.04 min	
Theo van Griensven	9 km	46.11 min	
Antoinet van Esch	9 km	45.27 min	
Jeanne de Koning	9 km	44.35 min	P.R.
Jeanne Kemps	9 km	45.40 min	
Elly Bruurs	12 km	73.27 min	
Thea Megens	12 km	65.54 min	
Tiny van de Ven	12 km	65.56 min	
Tineke van de Heuvel	12 km	68.45 min	
Laurina Derks	12 km	73.15 min	
Jan Bruurs	15 km	72.23 min	
Mieke Raaymakers	15 km	76.48 min	
Jos Vogels	15 km	66.54 min	P.R.
Jan Heijms	15 km	63.13 min	
Annie de Bresser	15 km	79.10 min	
Jose van de Burgt	15 km	76.46 min	
Carry Luysterburg	15 km	72.15 min	
Marian Hems	15 km	80.54 min	
Wim Verhagen	15 km	65.06 min	P.R.
Frans Verhagen	15 km	65.05 min	P.R.
Bertie van de Braak	15 km	95.15 min	
Marietje Steenbakkers	15 km	95.15 min	
Jeanne Schoenmakers	15 km	95.15 min	
Martien van Gerven	15 km	58.35 min	P.R.
Albert Swaans	15 km	67.31 min	P.R.

Dames V-35			
1e Nellie van Beers	15 km	58.58 min	
2e Marianne Kemps	15 km	61.30 min	P.R.
7e Ciska van Beers	15 km	70.52 min	
Heren senioren			
10e Frans Adriaans	15 km	50.38 min	
13e Addi Smetsers	15 km	51.22 min	
18e Theo van Erp	15 km	52.49 min	
19e Ruud van Woensel	15 km	52.54 min	
26e Bert Gosens	15 km	57.19 min	
29e Nol Veldhuizen	15 km	58.44 min	
36e Wil v.d. Laar	15 km	62.05 min	

INTERNE — COMPETITIE

MANNEN SENIOREN

NAAM	500 m	1500 m	3000 m	5000 m	10.000 m	PUNTEN
* niet gelopen, langzaamste tijd van de categorie.						
1.Pieter	1.17.1 m	4.29.3 m	m	m	m	
Matthijsse	77.1 p	89.8 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	166.9
2.Frans	1.17.7 m	4.30.6 m	m	m	m	
Adriaans	77.7 p	90.2 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	167.9
3.Addi	1.22.2 m	4.37.9 m	m	m	m	
Smetsers	82.2 p	92.6 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	174.8
4.Theo van	1.24.0 m	4.39.7 m	m	m	m	
Erp	84.0 p	93.2 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	177.2
5.Ruud van	1.21.8 m	4.48.5 m	m	m	m	
Woensel	81.8 p	96.2 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	178.0
6.Nol	1.20.4 m	4.58.3 m	m	m	m	
Veldhuizen	80.4 p	99.4 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	179.8
7.Martien van	1.21.2 m	5.13.9 m	m	m	m	
Gerven	81.2 p	104.6 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	185.8
8.Rene	1.25.7 m	5.12.6 m	m	m	m	
Pel	85.7 p	104.2 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	189.9
9.Wil van de	1.28.7 m	5.24.7 m	m	m	m	
Laar	88.7 p	108.2 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	196.9
10.Hennie van	1.26.3 m	5.37.0 m	m	m	m	
Rijt	86.3 p	112.3 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	198.6
11.Hans	1.32.1 m	5.25.0 m	m	m	m	
Heijmans	92.1 p	108.3 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	200.4
12.Albert	1.31.3 m	5.28.8 m	m	m	m	
Swaans	91.3 p	109.6 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	200.9
13.Frans van	1.35.1 m	5.53.2 m	m	m	m	
Bommel	95.1 p	117.7 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	212.8
14.Bert	1.48.7*m	5.15.8 m	m	m	m	
Gosens	108.7 p	105.3 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	214.0
15.Antoine	1.48.7*m	5.17.9 m	m	m	m	
Menheere	108.7 p	106.0 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	214.7
16.Gerard van	1.28.0 m	6.29.0*m	m	m	m	
Belkom	88.0 p	129.7 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	217.7
17.Henk van de	1.41.1 m	6.08.4 m	m	m	m	
Wal	101.1 p	122.8 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	223.9
18.Theo van	1.42.9 m	6.07.7 m	m	m	m	
Nunen	102.9 p	122.6 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	225.5
19.Ton van	1.42.2 m	6.29.0 m	m	m	m	
Nieuwburg	102.2 p	129.7 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	231.9
20.Theo van	1.48.7 m	6.27.0 m	m	m	m	
Griensven	108.7 p	129.0 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	237.7

MANNEN - 50

NAAM	500 m	1500 m	3000 m	5000 m	10.000 m	PUNTEN
* niet gelopen, langzaamste tijd van de categorie.						
1.Wim	1.40.1 m	5.44.5 m	m	m	m	
Verhagen	100.1 p	114.8 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	214.9
2.Rien	1.49.1 m	6.55.8 m	m	m	m	
Raaymakers	109.1 p	138.6 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	247.7
3.Noud	1.55.6 m	7.08.1 m	m	m	m	
Coppelmans	115.6 p	142.7 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	258.3
4.Jan van	2.14.5 m	7.00.5 m	m	m	m	
Kollenburg	134.5 p	140.2 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	274.7
5.Jan den	2.17.7 m	7.30.1 m	m	m	m	
Ouden	137.7 p	150.0 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	287.7

Doe iets aan blessurepreventie en laat uw spieren eens masseren.

Gediplomeerd sportmasseur en aangesloten bij de N.G.S. (Nederlands Genootschap Sportmassage).

Ook voor uw voetreflexmassage en de Herbalife-voedingspakketten kunt u bij mij terecht.

Lambert van der Leeden
De Schout 4
5688 VK Oirschot
Tel. 04997-72799

SPECTACULAIR NIEUWS VOOR MILIEUBEWUSTE GAZONBEZITTERS

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

De voordelen van dit systeem zijn: * geen gesjouw met grasvangers * geen overvolle vuilcontainers * geen belasting van het milieu * maaitijd wordt met 38% bekort * het gazon wordt op natuurlijke wijze bemest * en toch een perfect geschoren gazon

Indien gewenst verzorgen wij geheel vrijblijvend een demonstratie voor u.

TORO RECYCLER

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

Stoelen en tafels van

TEURLINCX & MEYERS

STERK IN ALLE STIJLEN

van moderne creatie tot klassieke gratie.

BIJ KONINKLIJKE BESCHIKKING
HOFLEVERANCIER

TEURLINCX
MEIJERS

OIRSCHOT

Rijkesluisstraat 52, Postbus 9
5688 ZG Oirschot Nederland
Tel. 04997-75555 Fax. 04997-72505

MANNEN - 40

NAAM	500 m	1500 m	3000 m	5000 m	10.000 m	PUNTEN
* niet gelopen, langzaamste tijd van de categorie.						
1.Joseph van	1.25.9 m	4.51.5 m	m	m	m	
den Bosch	85.9 p	97.2 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	183.1
2.Gerard de	1.29.1 m	4.53.4 m	m	m	m	
Goeij	89.1 p	97.8 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	186.9
3.Toon	1.30.2 m	5.02.2 m	m	m	m	
Aarts	90.2 p	100.7 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	190.9
4.Dre de	1.28.2 m	5.13.9 m	m	m	m	
Koning	88.2 p	104.6 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	192.8
5.Jan	1.28.6 m	5.14.6 m	m	m	m	
Heijms	88.6 p	104.9 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	193.5
6.Sjaak	1.32.4 m	5.13.0 m	m	m	m	
Aarts	92.4 p	104.3 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	196.7
7.Martien	1.34.0 m	5.09.0 m	m	m	m	
Verbruggen	94.0 p	103.0 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	197.0
8.Cees van	1.27.7 m	5.34.0 m	m	m	m	
Rijen	87.7 p	111.3 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	199.0
9.Toon de	1.33.2 m	5.17.9 m	m	m	m	
Croon	93.2 p	106.0 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	199.2
10.Leo	1.28.2 m	5.44.4 m	m	m	m	
Beelen	88.2 p	114.8 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	203.0
11.Frans	1.37.3 m	5.45.0 m	m	m	m	
Verhagen	97.3 p	115.0 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	212.3
12.Ton van	1.43.7 m	5.28.7 m	m	m	m	
Liempt	103.7 p	109.6 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	213.3
13.Cees van de	1.36.6 m	5.56.5*m	m	m	m	
Schoot	96.6 p	118.8 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	215.4
14.Jan	1.37.8 m	5.56.5 m	m	m	m	
Bruurs	97.8 p	118.8 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	216.6
15.Sjaak	1.45.1 m	5.56.5*m	m	m	m	
Herijgers	105.1 p	118.8 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	223.9

VROUWEN - 45

NAAM	500 m	1500 m	3000 m	5000 m	10.000 m	PUNTEN
* niet gelopen, langzaamste tijd van de categorie.						
1.Carry	1.41.1 m	6.05.0 m	m	m	m	
Luysterburg	101.1 p	121.7 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	222.8
2.Ciska van	1.44.8 m	6.10.5 m	m	m	m	
Beers	104.8 p	123.5 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	228.3
3.Josje	2.01.0 m	6.47.4 m	m	m	m	
Franken	121.0 p	135.8 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	256.8
4.Mieke	2.01.3 m	6.46.7 m	m	m	m	
Raaymakers	121.3 p	135.6 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	256.9
5.Hermine van	2.09.9 m	7.11.9 m	m	m	m	
Erp	129.9 p	144.0 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	273.9
6.Joke	2.11.4 m	7.35.7 m	m	m	m	
Luijckx	131.4 p	151.9 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	283.3
7.Annie van	2.13.8 m	7.51.2 m	m	m	m	
Zeeland	133.8 p	157.1 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	290.9
8.Nellie	2.18.4 m	8.17.6*m	m	m	m	
Verhagen	138.4 p	165.9 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	304.3
9.Sjaan	2.24.0 m	8.17.4 m	m	m	m	
Coppelmans	144.0 p	165.8 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	309.8
10.Marietje	2.30.2 m	8.17.6 m	m	m	m	
Steenbakkers	150.2 p	165.9 p	0.0 p	0.0 p	0.0 p	316.1

VROUWEN SENIOREN

NAAM	500 m	1500 m	3000 m	5000 m	10.000 m	PUNTEN
* niet gelopen, langzaamste tijd van de categorie.						
1.Jose van de Burgt	1.46.0 m 106.0 p	6.16.1 m 125.4 p	m 0.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	231.4
2.Sonja van Bommel	1.48.0 m 108.0 p	6.18.1 m 126.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	234.0
3.Reny Verhagen	1.47.2 m 107.2 p	7.08.8*m 142.9 p	m 0.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	250.1
4.Els Gottlieb	2.14.7 m 134.7 p	7.08.8 m 142.9 p	m 0.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	277.6

VROUWEN - 35

NAAM	500 m	1500 m	3000 m	5000 m	10.000 m	PUNTEN
* niet gelopen, langzaamste tijd van de categorie.						
1.Marianne Kemps	1.35 m 95.0 p	5.29.2 m 109.7 p	m 0.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	204.7
2.Nellie van Beers	1.40 m 100.0 p	5.30.4 m 110.1 p	m 0.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	210.1
3.Marian Hems	1.57 m 117.0 p	6.44.9 m 135.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	252.0
4.Jacqueline Aarts	1.57 m 117.0 p	6.53.1 m 137.7 p	m 0.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	254.7
5.Jeanne de Koning	1.57 m 117.0 p	6.53.5 m 137.8 p	m 0.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	254.8
6.Jeanne Kemps	1.57 m 117.0 p	6.53.8 m 137.9 p	m 0.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	254.9
7.Thea Megens	1.51 m 111.0 p	7.44.9*m 155.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	266.0
8.Riky Kolsters	2.03 m 123.0 p	7.44.9*m 155.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	278.0
9.Gerda van Oers	2.03 m 123.0 p	7.45.9 m 155.3 p	m 0.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	278.3
10.Annie de Bresser	2.13 m 133.0 p	7.17.0 m 145.7 p	m 0.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	278.7
11.Tiny van de Ven	2.18 m 138.0 p	7.44.9 m 155.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	293.0
12.Riky Rozen	2.17 m 137.0 p	7.48.4 m 156.1 p	m 0.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	293.1
13.Maria Versteden	2.20 m 140.0 p	7.44.9*m 155.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	295.0
14.Elly Bruurs	2.24 m 144.0 p	7.44.9*m 155.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	m 0.0 p	299.0

SERENGETI ZONNEBRILLEN

CONTRAST-RIJKER KIJKEN BIJ ELK WEERTYPE

VRAAG DEMONSTRATIE VAN DEZE NIEUWE, OPZIENBARENDE ZONNEBRIL

SERENGETI® DRIVERS

HUGO TJENS OPTIEK

Markt, Oirschot. Telefoon 04982-71770

ABN·AMRO *De* bank

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

SRV

"HET WORDT PRIMA WINKELEN IN DE STRAAT!"

SRV HENNIE v. RIJT
De Donk 17
5688 RT OIRSCHOT
Tel. 04997 - 75821

sporten ook en bovenal je lust en je leven was of omdat je al die contacten moet missen die de sport bood.
Harm Kuypers:"of het een lichamelijk of geestelijk proces is? Ik zie het als een invloed van verschillende processen in het lichaam op de emotie en op het gedrag."

Aanpassen

"Het is een bekend verschijnsel dat mensen die moeten stoppen onthoudingsverschijnselen krijgen. Je lichaam wenst aan de inspanning, het is een extreme prikkel waar je lichaam op geprogrammeerd raakt. Als die prikkel wegvalt, verandert de hormoonspiegel en dat verstoort het systeem. Je krijgt bijvoorbeeld hartritmestoringen. Dat ziet er dan verontrustend uit, maar meestal past het lichaam zich aan en zijn de klachten van voorbijgaande aard. Als je met een blessure komt te zitten, kun je misschien niet anders dan stoppen. Maar ook dan zou ik adviseren: kijk wat je nog wel kunt doen aan beweging. En als je moet stoppen omdat je lichaam de inspanning niet meer op kan brengen, zou ik zeggen bouw langzaam af. Als je goed let op je lichaam, voorkom je die blessures en kun je de inspanning geleidelijk aanpassen aan je mogelijkheden. We praten nu alleen over de negatieve verschijnselen. Oudere atleten kunnen minder, lopen meer gevaar, moeten afkicken. Maar het belangrijkste is natuurlijk dat een gezonde dosis sport de mobiliteit van mensen sterk kan bevorderen. Je botten worden broos als je ouder wordt, maar dat gebeurt langzamer als je sport. Je uithoudingsvermogen blijft op een hoger peil. Sporten is gezond, dat moet wel het uitgangspunt blijven."

DIVERSE UITSLAGEN

- Zuidelijke Junioren D- Spelen in Vught op 4 juni

Jan Beex -	Hoogspringen	1.50 mtr	5e plaats (GR)
	Kogelstoten	9.64 mtr	2e plaats (GR)
	Verspringen	4.47 mtr	8e plaats

- Zuidelijke Junioren C- Spelen in Waalwijk op 5 juni

Peter Scholten - 800 mtr 2.26.01 11e plaats

- Op dinsdag 7 juni hebben ook enkele jeugdleden meegedaan aan de interne competitie voor senioren en veteranen. Hieronder volgen de tijden en volgorde van binnenkomst van verschillende categorien in één einduitslag. Afstand was 1500 mtr.

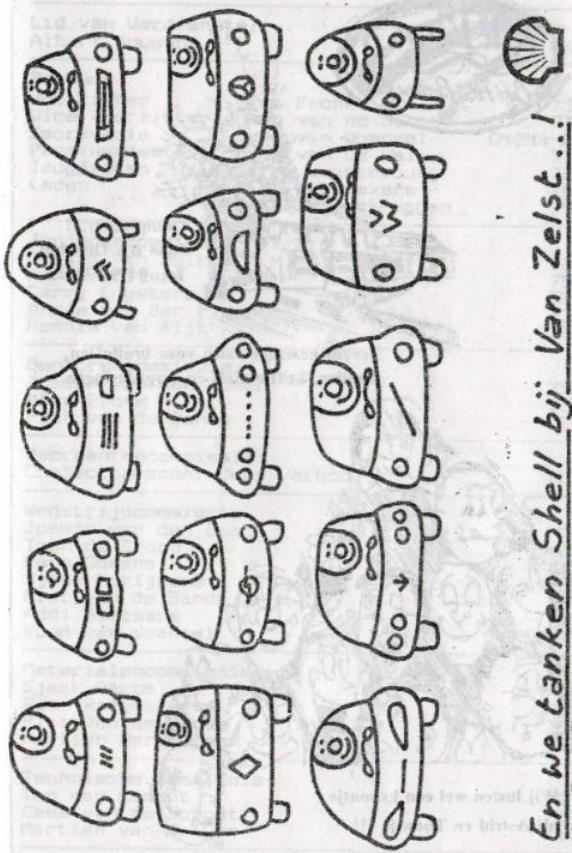
Edwin van Geenen	5.44
Xander Wierox	5.52
Jan Beex	5.55
Jaap van Elk	5.56
Benno Schuurmans	6.15
Ruud Heyms	6.16
Lieke Neggers	6.23
Tom v.d. Mitteboer	6.58
Dominique Ebbing	7.06

WEDSTRIJD KALENDER

- Zondag 4 september in Vught voor Pupillen en Jun D+C
- Zaterdag 24 september in Helmond voor Pup. en Jun D+C

TRAININGEN: Tijdens de schoolvakanties zijn er geen trainingen (van 4 juli tot 15 augustus)

De Juniorencommissie wenst iedereen een prettige vakantie en een sportieve vakantie, en bedanken iedereen voor hun inzet en medewerking.



Odulphusstr. 7
5688 BA Oirschot
Tel. 04997-72222

Tevens gezellige zalen voor bruiloften, partijen, koffietafels en vergaderingen.

Wij lusten wel een kroontje bij Astrid en Toontje !!!

ALGEMENE INFORMATIE

Lid van Verdienste:
Albert Houwen

Bestuur:

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

Juniorencommissie:

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

Seniorencommissie:

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

Recreantencommissie:
Contactpersoon: Cees Verkooijen 72318

Wedstrijdcommissie:

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

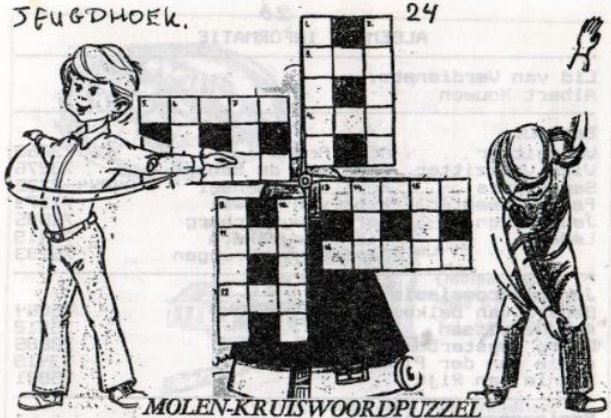
Materialencommissie:

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

Technische Commissie:

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

Juco:
Frans Adriaans 040-524123



MOLEN-KRUISWOORDPUZZEL

Van links naar rechts:

3 Ik moet om negen . . . thuis zijn.
4 De . . . is een grote rivier.
5 Wat is die kist . . . . . , ik kan hem bijna niet optillen.
8 Vandaag vieren wij . . . . . want de juffrouw is jarig.
11 De ene mene is . . . en de andere rijk.
12 Kijk eens even . . . laat het is.
13 Als je iemand een brief stuurt, moet je zorgen dat het . . . . . goed leesbaar is.
16 De scheidingslijn tussen twee landen wordt de . . . . . genoemd.

Van boven naar beneden:

1 De vakantie . . . . zes weken.
2 Het nieuws lees je in de . . . . . of hoor je door de radio.
6 Weet jij . . . de wedstrijd heeft gewonnen?
7 Je mag pas naar buiten . . . je huiswerk klaar is.
9 Papa en mama kwamen pas midden in de . . . . . terug van ooms verjaardag.
10 Bij de pomp staat een . . . . . met water.
14 Dat land is . . . want er groeit niets.
15 . . . , twee, drie vier.

SPELEN EN SPORT VOOR BUITEN

Eerst wat gymnastiek-oefeningen voor onderweg, want je wordt stijf van het zitten en het is heel goed je af en toe eens lekker loe te maken.

Dit is ook een leuke plaat om in te kleuren.

De kroon op 'n fijne wedstrijd

Oer Brabants gebrouwen

Met de service
van Louwers bent
u altijd beter uit
want bij ons is
iedere klant koning!

Audi

AUTOMOBIELBEDRIJF
Louwers
De Stad 1A - Oirschot
Telefoon 04997-71505