Nov 95

ATLETIEK VERENIGING

Oirschot

Opgericht op 24 oktober 1985

We zijn net zo thuis in de buurt als u

De Rabobank is een bank met een idee. Het idee dat je samen sterk bent. De Rabobank heeft als geen ander een traditie van samenwerken en bouwen aan relaties. Het is een bank van mensen vóór mensen. Dat merkt u al snel in het persoonlijke contact. Elke Rabobank staat midden in de samenleving. Daarom zijn we vaak betrokken bij activiteiten in het bedrijfsleven, verenigingen en scholen. We weten wat er leeft, ook als het niet om bankzaken gaat. Kortom, we zijn een bank die net zo thuis is in de buurt als u.

Rabobank

Rabobank Oirschot
Agnes van Kleefstraat 66, tel. 551651

CARROSSERIEFABRIEK

ROEFS MIDDELBEERS BV

* CARROSSERIEBOUW
* HYDRAULIEK
* AUTOLAADKRANEN
* STRAALWERK

FOCWA

T VEN 37A
5091 BN MIDDELBEERS

☎ **013 - 5142655**

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

ALGEMENE INFORMATIE

Lid van Verdienste: Albert Houwen

Bestuur:

Voorzitter	Afra Pronk	573266
Vice Voorzitter	Cees van de Schoot	573276
Secretaris	Henk van de Wal	571174
Penningmeester	Remi Timmermans	574484
Jeugdzaken	Carry Luysterburg	572685
Leden	Rien Raaymakers	575419
	Martien Verbruggen	575193

Juniorencommissie:

Gerard van Belkom	575064
Tiny van de Ven	573143
Carry Luysterburg	572685
Annie van der Ploeg	573419
Hennie van Rijt	575821

Seniorencommissie:

Joseph van den Bosch	575477
Afra Pronk	573266
Piet van de Sande	572161

Recreantencommissie:

Contactpersoon: Cees Verkooijen	572318

Wedstrijdcommissie:

Joseph van den Bosch	575477
Toon de Croon	575416
René Gosens	572380
Sjaak Herijgers	573594
Piet van de Sande	572161
Addi Smetsers	574581
Ruud van Woensel	013-5142732
Remi Timmermans	574484

Materialencommissie:

Sjaak Aarts	573603
Rien Raaymakers	575419
Piet van de Sande	572161
Martien Verbruggen	575193
Toon Aarts	575019

Technische Commissie:

Ton van Liempt	575398
Cees van de Schoot	573276
Martien van de Ven	574528

CLUBBLAD "DE SPIKE"
JAARGANG 9
NOVEMBER 1995

INHOUDSOPGAVE:

1 inhoudsopgave
2 familieberichten
3 van het bestuur
4 verslag kempische trincompetie + uitslagen
5 spike estafette-pen
6 verslag marathon Eindhoven door Leo Beelen
7 vervolg verslag Leo Beelen.
8 uitslagen marathon Eindhoven de hele en halve
9 bericht van Frans over EHBO en jury
10 een warme dag in oktober
11 wratten art. KNAU
12-13 artikel over het overtrainingssyndroom
14-15 vervolg overtrainingssyndroom
16-17 vervolg overtrainingssyndroom
18-19 vervolg overtrainingssyndroom
20 vervolg overtrianingssyndroom + uitslagen hele en halve marathon Etten-Leur
21 wedstrijdkalender
22 jeugdverslag feestdag Robbert
23 jeugdverslag feestdag Maikel
24 uitslag jeugd + wedstrijdkalender
25 clubkampoeinschappen meerkamp jeugduitslagen
26 uitslagen crosswedstrijd jeugd + uitslag spelmiddag AVO 21-10-1995
27 vervolg spelmiddag + oplossing spelmiddag.
28 jeugdhoek

De Feestcommissie dankt iedereen die op welke wijze dan ook heeft meegeholpen op de feestdag van ons 10 jarig bestaan.
hartlijk dank !!!!!!!

DE JARIGE!

NOVEMBER 1995

V45	Mien Herijgers	04-11
MSE	Theo van Nunen	05-11
V45	Toos de Croon	06-11
MSE	Theo van Erp	06-11
MSE	Rene Pel	06-11
V40	Riky Kolsters	07-11
MSE	Jan-Willem Mols	09-11
VSE	Carola Pel	09-11
V40	Annie de Bresser	10-11
MSE	Wil van de Laar	11-11
V40	Elly Bruurs	13-11
V35	Toos Vogels	13-11
MSE	Gerard van Belkom	21-11
VSE	Reny Verhagen	21-11
JPA	Maikel Roefs	22-11
JPM	Thomas van Laarhoven	24-11
MPA	Dionne van Gestel	26-11
M40	Henk van de Wal	26-11
M40	Dre de Koning	28-11
M40	Kees van Empel	29-11

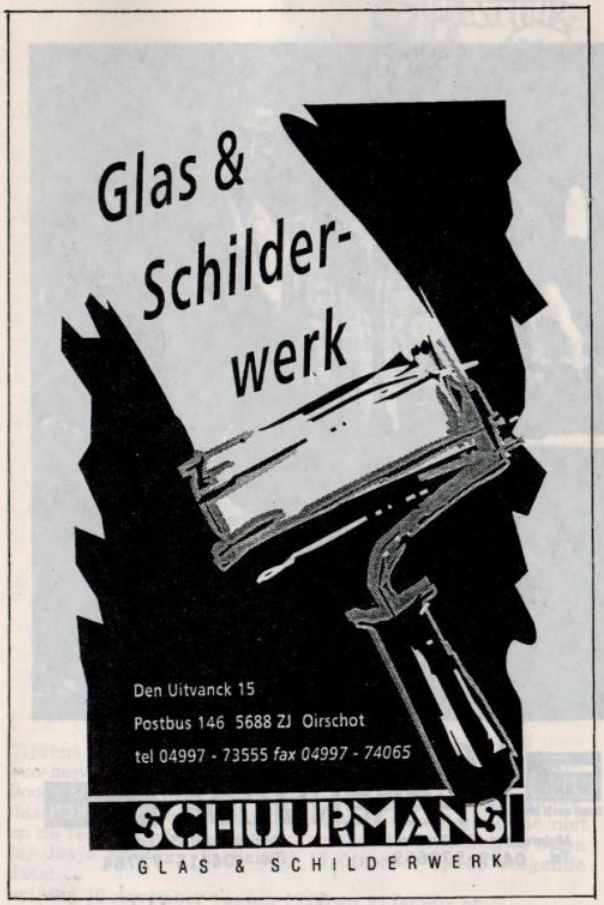
allemaal van harte gefeliciteerd en een fijne dag wenst.

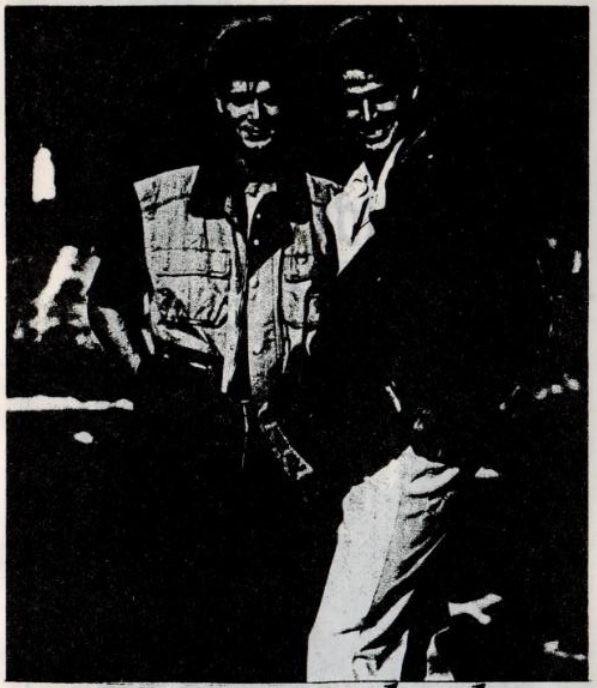
aanmeldingen van nieuwe leden in september 1995

M40	Guus van der Burgt
MPA	Dionne van Gestel
JPC	Erik Habraken
JJD	Rutmer Mourits
M40	Ben van Nunen
JPA	Maikel Roefs

afmeldingen van leden

V35	Bertie van den Braak
JJD	Bert Cillessen
JJD	Erik Overbeek
JPA	Willem van der Ploeg
JPA	Sjoerd van de Wal
JJC	Tom van den Wittenboer





Verspaandonk
HERENMODE
GRATIS VERMAKEN
PIN
Betaal met je pincode
Molenstraat 10 - Oirschot
Tel. 0499-572659
Rechterstraat 25 - Boxtel
Tel. 04416-72784

Van het bestuur

Op zaterdag 21 oktober heeft de viering van 10-jarig bestaan van onze vereniging plaatsgevonden.

Deze dag is prima verlopen, niet alleen door de fantastische organisatie, maar ook door de grote deelname van de leden.

's Middags was bij de oriëntatietocht de **totale** jeugd aanwezig, wat natuurlijk een unicum is. Er waren wel wat seniorleden maar de meesten kwamen, al dan niet met introduceé, op de feestavond waar tot diep in de kleine uurtjes het heel gezellig was.

Het bestuur wil alle mensen die een steentje bijgedragen hebben om deze dag tot een overgetelijke te maken, nogmaals van harte bedanken. Met name de leden van de feestcommissie, die maanden in touw zijn geweest, heel hartelijk dank. Jammer alleen dat jullie 's avonds maar weinig tijd hebben gehad om mee te feesten. Het werk is in ieder geval niet voor niets geweest!

Tijdens de feestavond van ons 10 jarig bestaan hebben we een handdoeksjawl uitgereikt aan alle leden.
Door de drukte heeft niet iedereen deze attentie ontvangen, daarom is gelegenheid voor alle leden, ook diegene die niet op de feestavond aanwezig waren,deze handdoek af te halen bij Josje Franken Pochelarij 15 Oirschot op de volgende data:
vrijdag 10 november tussen 19.00 en 21.00 uur of
zaterdag 18 november tussen 12.00 en 14.00 uur.

verslag kempische trimkompetitie.

Wat nog niet veel gebeurd was, gebeurde bij de 2e trimloop in Son. Henny van Rijt, Martien van Gerven en Toon de Croon hadden al lang het idee om Nel van Beers te verslaan. Na het startschot vertrokken deze 3 heel snel, Nel enigzins verbouwereerd achterlatend. Maar Henny vond ook dat de andere te langzaam gingen en verhoogde het tempo, om op afstand gevolgd te worden door Martien en Toon. In de 2e ronde ging de veter van Martien los, Toon dacht gelukkig die ben ik kwijt. Maar de waarheid was anders. De veter zar weer vast en binnen de kortste keren haalde Martien Toon weer in. Met z,n tweeën lopend werd ook weer Henny bijgehaald. Toen kwam de finish in zicht, Martien was de snelste in de sprint en voor Henny en Toon was de finishstrook ook nog bijna te smal. Sprintend tot de laatste meter konden ze elkaar toch geen duimbreed toegeven.
Maar hun opzet was geslaagd, ze hadden Nel verslagen.
Cees Hems weet ook hoe het moet. Sprintend met José v.d. Burgt hield Cees vlak voor de finish in om José als eerste binnen te laten komen. Dames gaan voor vond Cees.

THEO.

uitslag kempische trimkompetitie te Son

Cisca van Beers	18.32
Nellie van Beers	30.34
Annie de Bresser	39.13
José vd Burgt	38.21
Aaf Gerritsen	25.20
Toon de Croon	30.22
Hermine v. Erp	42.22
Theo v. Erp	27.01
Jaques Herijgers	32.30
Mien Herijgers	43.23
Cees Hems	38.22
Jan Heyms	37.56
Pieter Heyms	16.29
Ruud Heyms	17.27
Jan v. Kollenburg	19.56
Henny v. Rijt	33.22
Nol Veldhuizen	29.26
Martien Verbruggen	32.00
Mario Wiercx	32.58
Frans v. Bommel	33.37
Henk v.d. Wal	35.04
Cees Hems (pullen)	34.34
Martien v. Gerven	30.16
Ton v. Nieuwburg	37.56
M. Verbruggen	37.30
Theo v. Griensven	38.34
Marian Hems	41.14
Laurina Derks	41.14
Rian v. Beers	42.20
Annie v. Zeeland	40.50
Ria v. Nunen	42.20
Cor v. Beers	34.24
Kees Timmermans	39.55
Peter Hems	21.37
Harrie v.d. Broek	40.50
Antoinet v. Esch	37.11
Hans Buggen	37.51
Wilma van Hattum	39.30
Tineke v.d. Heuvel	39.30

Dag allemaal,

Die Pieter, wat een verhaal zeg.
Nu weten wij tenminste 'iets' van hem, of niet soms.
Dankzij Pieter heb ik nu de pen gekregen en ik zal mijn best doen om er iets van te maken.

Ik ben Leny de Croon van de boekhandel. Ik kom uit Riethoven, maar woon sinds 1979 in Oirschot. Ik ben 39 jaar en heb 3 kinderen.
Samen met mijn man zorg ik voor de winkel (administratie, inkoop, magazijnwerkzaamheden, goederenontvangst e.d.). Er moet veel gedaan worden voor het allemaal in de winkel ligt en ook 's avonds moet er wel eens gewerkt worden.

In 1994 ben ik gestart met de beginnerscursus en daarna ben ik lid geworden van AVO. Sinds april van dit jaar loop ik in groep 3B. Het is een gezellige groep, waar veel gekletst en gelachen wordt en echt niet alleen door de dames.

De laatste tijd ben ik meer gaan lopen en nu loop ik af en toe een wedstrijd, zoals de Kempische in Oirschot en de Jazz-loop.
Ook de onderlinge competitie vond ik heel leuk om te doen.
Na de vakantie ging ik trainen voor de halve marathon in Eindhoven, maar tijdens de traning raakte ik geblessseerd en toen ben ik er drie weken uitgeweest. Dus voor mij was er dit jaar geen Eindhoven.
Om er toch bij te zijn ben ik gaan helpen bij de sponsen-post.
Met zo'n 15 dames en heren hebben wij de hele dag de lopers bediend van sponsen en water. Het was gezellig, maar wel hard werken.
Vooral tijdens de halve marathon was het een gekkenhuis. Er werd veel gesponsd en gedronken. We kregen het water niet aangehaald.
Op een gegeven moment was er geen water meer. Er werd door de lopers veel gemopperd, maar er was echt niets aan te doen. Het lag niet aan ons
Tijdens de hele marathon hebben wij het wat rustiger aan kunnen doen en toen verliep het ook veel beter.

Na de wedstrijd in Eindhoven had Ton van Nieuwburg nogal een grote mond.
Hij had veel te vertellen en zong het hoogste lied.
Ook als wij met de club trainen is Ton nogal luidruchtig.
Het lijkt me daarom heel goed om Ton maar eens het woord te geven, dan kan iedereen eens horen (lezen) wat hij allemaal te vertellen heeft. Dus Ton, vanaf deze plaats voor jou de estafette-pen.
Als hij net zo goed kan schrijven als praten, dan hebben wij van hem een heeeeeeeeeeeeeeel lang verhaal tegoed (zoiets als dat van Pieter misschien??????)
In elk geval Ton, succes ermee.

Nu zou ik eigenlijk nog een limmerick moeten maken, maar ik heb in een tijdschrift een mooi gedichtje gelezen van Anne van Schuppen.
Dus waarom zou ik dat niet gebruiken.

Groetjes allemaal.

Trainen
Ik kan ziek, zwak en misselijk opstaan,
pijn in mijn buik, mijn rug en mijn benen,
en als ik dan ga trainen,
loop ik ineens de sterren van de hemel.

Bedankt Anne van Schuppen (marathonloopster)

Ruim 42 km in bijna vierenhalf uur.

Een impressie van de eerste marathon van een clubgenoot.

De dag begint met het klaarmaken van twee bekers energiedrank. De regie is tot in de puntjes verzorgd. Tussen 09.00 en 09.30 uur afleveren van een verzorgingspakket bij Toos de Croon. Een banaan bij de eerste doorkomst van de Oirschotse post en energiedrank bij de tweede doorkomst. Echtgenoot Toon had al de exacte tijd van de eerste keer berekend.
Vervolgens een uitgekiend ontbijt en tussendoor een telefonische aanmoediging van Cees van de Schoot.
Na een laatste succeswens van de familie, met de daags tevoren zorgvuldig (een laatste instructie van Theo) ingepakte tas, op weg naar Frans en Jan.
Uiteraard eerst naar de Noord-Brabantlaan om alle clubgenoten aan te moedigen bij hun halve marathon. Na passage van de vele lopers begeven we ons naar de binnenstad. Eerst inlopen. Daarna afleveren van de tas. Nog een plasje en dan naar het startvak. In de warme zon nog wat rekken, strekken en drinken.
En dan het verlossende startschot.

De afspraak met Jan is 5 min. per km. Frans gaat wat sneller. Gediciplineerd houden we ons aan het schema. Bij 5 km. de eerste supporters. Bij 10 km. nog prima en zonder problemen op schema. Na enthousiaste toejuichingen van vele Oirschotse mensen bij de Mispelhoef op naar onze verzorgingspost. Bij aankomst heeft Toos de bananen al gepeld en zonder tijdsverlies op naar het 15 km. punt. Daar aangekomen dienen de eerste verschijnselen van een veel te vroege terugslag zich aan. Er zit niets anders op dan Jan veel succes te wensen en zelf wat gas terug te nemen. Via de gezellige Kruisstraat naar de binnenstad. Iets later dan aangekondigd wordt ik door familie en vele onbekenden toegejuicht op het Stratumseind.
Even voor de doorkomst van de halve marathon op 1.50 uur flitst het gevoel van opgeven door me heen. Waarom gaat het zo moeilijk? De training ging zo goed. Is het alleen het weer? Het moet wel. Het kan niet anders.
Echter eenmaal over de streep en op weg naar de volgende verzorgingspost van de familie Heijms op 22 km., verandert dat gevoel al weer snel in doorzetten, maar dan in een lager tempo.

Bij de parkeergarage passeer ik mijn trainingsgenoten die de halve marathon erop hebben zitten. Naast elkaar op de stoeprand mij aanmoedigend doen ze me denken aan het Nederlands elftal na afloop van het behalen van het Europees kampioenschap voetbal in Duitsland.
Op het 25 km punt de snelheid nog wat aangepast. In een gestaag constant loopritme vervolg ik mijn weg. De eerste supporters van het 5 km punt staan er nog steeds. Met nieuwe inspiratie wordt de weg vervolgd. Op 27 km ontvang ik de noodzakelijke, maar o zo vieze, finale drank. Bij 28 km krijg ik gezelschap van fietser Martien van Geenen. Onder zijn begeleiding passeer ik de Mispelhoef. Tot mijn grote verrassing staan er speciaal voor mij nog een aantal Oirschotse mensen. Dit geeft weer extra moed.

Tevreden Fordrijders hebben P. van de Ven als dealer
Wilhelminalaan 3, 5512 BJ Vessem, tel. 04979-1766
Bedrijfsweg 19, 5061 JX Oisterwijk, tel. 04242-82680
Industrieweg 2, 5688 DP Oirschot, tel. 04997-71350
Ford P.vandeVen AUTOMOBIELBEDRIJF
BVQI EN 29002/ISO 9002/BS 5750 APPROVED BY BVQI
Accredited by the Dutch Council for Certification
NATIONALE AUTO PAS
Ford Erkend Schadeherstel Bedrijf
A·1

Gezonde voeding voor sportprestaties is
VERSE GROENTE en RAUWKOST
Speciaalzaak in: Rauwkost, Groenten en Fruit
H. v. Nunen - Smits
Oude-Grintweg 16
5688 MA Oirschot
Tel: 0499-572178
Ook voor uw fruitschalen.

Flair
HAARSTUDIO
VRIJTHOF 7 · 5688 AE OIRSCHOT
TELEFOON: 04997 - 74586

Sportcentrum De Kemmer

sporthal / binnen- en buiten-tennis

WINTER

- Contracten van 08:00 - 24:00 uur
- Competitie voor dubbels
- Tennisschool voor jeugd
- Tennislessen voor beginners en gevorderden
- Mogelijkheden voor toernooien voor uw bedrijf, vereniging of vriendenclub

ZOMER

- Contracten op binnen- en buitenbanen
- Tennislessen binnen en buiten
- Competitie overdag en 's avonds (DD en HD)

NADERE INFORMATIE

Sportcentrum De Kemmer
Bloemendaal 5
Postbus 152 , 5688 ZK Oirschot

tel.0499-572445
fax.0499-574772

Martien wordt afgelost door Sjaak Herijgers, die moet bekennen eerst 3 km met de verkeerde meegefietst te hebben.
Toos heeft inmiddels het geloof in mijn uithoudingsvermogen niet verloren. Met overhandiging van de energiedrank wordt nieuwe moed ingepraat door de totale Oirschotse verzorgingspost.
Op 36 km passeer ik mijn jongere broer langs de kant, die duidelijk verbaasd is dat ik nog in de wedstrijd zit.
Op weg naar de volgende verrassing van de dag. Via toejuichingen en aanmoedigingen van de meest vreemde mensen die me met mijn naam aanspreken, kom ik weer op die gezellige Kruisstraat. Tot mijn grote verbazing worden via de luidsprekers de daar aanwezige mensen aangespoord, nr 665, Leo Beelen uit Oirschot die het moeilijk heeft (het enige stukje waar ik gewandeld heb) een handje te helpen om de eindstreep te bereiken. Vanaf dat moment is er geen twijfel meer mogelijk. De eindstreep zou gehaald worden.
Het volgende onverwachte is dat clubgenoten, waaronder fotograaf Cees van de Schoot, mij bij binnenkomst van de binnenstad begroeten. Het feit dat er zo laat nog steeds mensen geloven in mijn doorzettingsvermogen doet me goed.
Tot grote opluchting van mij, maar ook van mijn familie ontmoeten we elkaar nu voor de tweede keer op het Stratumseind.
Onder escorte van Marlies, Milou en Paul, leg ik de laatste 500 meter naar de finish af, hetgeen niet ongemerkt bleef bij de daar aanwezige speecker.
Moe, trots en getooid met mijn medaille op de borst wordt ik bij de finish warm onthaald door een flink aantal club- en trainingsgenoten, wiens geduld en uithoudingsvermogen om op mij te wachten flink op de proef was gesteld.
Onder andere dat warme onthaal zegt naar mijn mening tevens iets over die fantastische vereniging waar ik lid van ben.
Iets wat ook 's avonds in het Puntje was terug te vinden.

Iedereen bedankt,
Leo Beelen

uitslagen van de 1/8 marathon Eindhoven.

Bas Verbruggen	27.20
Gijs Verbruggen	30.21

uitslag van de 1/2 marathon Eindhoven:

Theo v. Erp	1.19.20
Frans Adriaans	1.19.45
Remi Timmermans	1.11.20
Roland v. Loon	1.29.31
Nellie v. Beers	1.29.54
Martien Verbruggen	1.32.09
Nol Veldhuizen	1.32.09
Toon de Croon	1.32.59
Martien v. Gerven	1.38.41
Marian Kemps	1.40.00
Bert Gosens	1.40.00
Sjaak Herrijgers	1.40.20
Marike Meeuwis	1.40.44
Guus vd Burgt	1.41.30
Mario Wiercx	1.45.50
Henny v. Rijt	1.47.29
Sonja v. Bommel	1.49.47
Henk Verbeek	1.52.04 p.r.
Frans v. Bommel	1.52.27
Cisca v. Beers	1.53.00
Henk vd Wal	1.54.30
Cees Hems(pullen)	1.55.02
Wim Ruiterkamp	1.55.30
Manus Verbruggen	1.57.29 p.r.
Jan-Willem Mols	1.57.30
Sjan Kemps	1.59.00
Ton v. Nieuwburg	1.59.45 p.r.
Josè v.d. Burgt	2.00.50
Reny Verhagen	2.00.50
Jan Bruurs	2.01.25
Lilian de Bresser	2.01.30
Wilma v. Hattum	2.05.01 p.r.
Tineke v.d.Heuvel	2.05.01 p.r.
Cees v. Empel	2.05.15
Laurina Derks	2.07.00
Mia Heyms	2.07.30
Mieke Aarts	2.08.10
Gemma v. Esch	2.08.10
Ton v.d. Sande	2.08.10
Theo v. Griensven	2.08.30
Cees Hems	2.09.50
Ellie Bruurs	2.10.30
Annie de Bresser	2.10.49
Thea Megens	2.16.30
Toon v. Brunschot	2.16.30
Riky Kolsters	2.18.30 p.r.
Tini vd Ven	2.22.30
Marietje Steenbakkers	2.45.00
Els Gottlieb	2.45.00

uitslag van de hel(e) marathon te Eindhoven:

Frans vd. Staak	3.28.33
Jan Heyms	3.48.37
Leo Beelen	4.26.45

Iedereen van harte proficiat met het uitlopen van deze afstanden, op die dag was dat een extra prestatie.

De EHBO-afdeling Oirschot kampt met een tekort aan vrijwilligers. Het wordt voor hen steeds moeilijker om bij evenementen steeds weer mensen te vinden die bereid zijn de vrijwillige taak van eerste-hulpverlener op zich te nemen.
De EHBO-afdeling Oirschot heeft toen het verzoek aan de vereniging gedaan om binnen de eigen gelederen te kijken wie een EHBO-diploma heeft en/of te zoeken naar mensen die een cursus willen volgen. 5 Mensen hebben zich bereid gevonden om deze cursus te gaan volgen.Deze vrijwilligers zijn: Theo van Erp, Marian Kemps, Berti Smetsers, Mien Herrijgers en Wilma Adriaans. Wij wensen hun veel succes toe met de cursus en hopen dat ze deze met goed gevolg zullen afsluiten.

Behalve EHBO-ers heeft de vereniging ook behoefte om het huidige jury-corps uit te breiden, vooral mensen die de cursus tijdwaarnemer, starter of wedstrijdleider willen gaan volgen.
Er zijn al verschillende juryleden binnen onze vereinging die te kennen hebben gegeven om op een volgcursus te gaan.
Daarom zal onze jurycoördinator ook contact opnemen met alle overige gediplomeerde juryleden om hun interesse te peilen.

Tot wederhoren.
Frans Adriaans.

EEN WARME DAG IN OKTOBER.

8 Oktober 1995 was voor veel leden (en rekreanten) van onze vereniging de dag waar zij vele weken naar toe geleefd hadden. Het was voor velen, wat lopen betrefd, de dag van het jaar. Menig uurtje werd er getraind. Door de meesten met veel plezier, voor anderen was het iedere keer weer een hele prestatie op zich, zeker wat betrefd de lange duurloop. Wat dat is met "Eindhoven" weet ik ook niet, maar "het weer" zit niet altijd mee voor de lopers. Voor het publiek is het ieder jaar prachtig weer, en dat blijkt ook wel uit de grote opkomst.
Maar voor de lopers is het ieder jaar wel iets. Uitgezonderd 1994. Andere jaren is het of te koud, of te veel wind, of te warm en is ook de luchtvochtigheid niet goed. Zo ook weer dit jaar. Ook al is de doelstelling van de meeste lopers alleen maar uitlopen, toch hadden de meeste toch andere verwachtingen. Maar wat moet je doen als je op die dag zo´n weer hebt.
Na maanden van voor bereiding heb je toch wel even pech.
Na de finisch heb je wel je voldoening van het volbracht hebben, maar tijdens het lopen sta je misschien toch wel even stil met waar je mee bezig bent of waar je in godsnaam aan begonnen bent. Als wedstrijdloper en goed getraind zijnde valt het natuurlijk ook zwaar, of doe je het wat "rustiger" aan en denk je "de volgende keer maar beter". Maar als je een halve of hele marathon per jaar loopt wil je die ook volbrengen. Voor iemand die wil presteren, en met de wetenschap dat je maar een paar marathons per jaar kunt lopen, was de overweging toch geweest" ik heb hier een paar maanden getraind om een goede wedstrijd te lopen maar dit gaat zo niet, laat ik maar stoppen en het over enkele weken in Etten-Leur proberen". Maar dan heb je een andere doelstelling. Voor de meeste zit er dat niet in, en vraag ik me af of daar ook wel aan gedacht is.Maar achteraf is deze dag voor velen toch een dag om nooit te vergeten en kijken er toch met voldoening op terug.
Wat voor mij als looptrainer weer bewaarheid is, is het feit dat voor mensen die eens een keer een halve of hele marathon willen lopen intervall en/of snelheidstraining absoluut niet nodig is. Veel belangrijker is het om te duurlopen om de tijd die men tijdens zo´n halve marathon onderweg is in de benen en het lichaam te hebben. Voor de meeste mensen is hier toch wedstrijdtempo en duurlooptempo het zelfde. Hierin zou wel meer afwisseling moeten zitten.

Joos van Haaren.

Odulphusstr. 7
5688 BA Oirschot
Tel.0499-572222

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

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

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
PANDGAT 3A
5688 KK OIRSCHOT
TEL. 0499-575821

KNAU

WRATTEN

Els Stolk, bondsarts

WAT ZIJN WRATTEN?

Wratten zijn verheven, bloemkoolachtige en vast aanvoelende uitgroeisels van de huid, die met een sterke verhoorning gepaard gaan. Wratten worden veroorzaakt door besmetting met een virus. De tijd die verloopt tussen een besmetting en ontstaan van een wrat kan 3-6 maanden of zelfs langer bedragen. Er zijn verschillende soorten wratten, waarvan vooral de **voetwratten** voor atleten heel vervelend kunnen zijn. Deze voetwratten worden onderscheiden in 2 typen: de mozaïekwrat (die zich oppervlakkig uitbreidt) en de doornwrat (pijnlijk en in de diepte groeiend). De afwijkingen zijn meestal zo kenmerkend, dat de arts de diagnose direct kan stellen.

BEHANDELINGSMOGELLIJKHEDEN

Bij het merendeel van de patiënten vindt spontane genezing binnen 2-3 jaar plaats. In veel gevallen kan daarom ook afgewacht worden. Als behandeling noodzakelijk is, is deze erop gericht het weefsel te vernietigen, zodanig dat alle virusdeeltjes kapot worden gemaakt. Dit kan op verschillende manieren, die hieronder achtereenvolgens worden besproken:

- **Aanstipvloeistoffen/zalven**
  Van oudsher worden aanstipvloeistoffen/zalven met salicylzuur, formaldehyde of glutaaraldehyde gebruikt, met wisselend resultaat. Deze middelen hebben vooral een hoornverwekende werking, maar zijn tevens etsend. Daarom moet de omringende gezonde huid met zinkolie of zinkzalf worden beschermd. Daarnaast kunnen sommige produkten een overgevoeligheidsreacties veroorzaken. De aanstipvloeistoffen/zalven dienen 1-2x daags aangebracht te worden, meestal onder een pleister. Voetwratten reageren soms verrassend goed op cignoline 3% bevattende tincturen. Effect van de therapie is bij al deze smeersels pas na 2-3 maanden te verwachten.

- **Vloeibare stikstof**
  Dit is de behandeling van eerste keuze bij wratten. Ten gevolge van de bevriezing vindt weefselbeschadiging plaats. Er ontstaat hierbij meestal een blaasje onder de wrat. Nadelen van de behandeling zijn pijn direct na of tijdens de behandeling en de blaren, die vele dagen hinder kunnen geven. Bevriezing in de buurt van de nagels kan erg pijnlijk zijn en soms tot blijvende beschadiging van de nagels (nagelgroeiplaats) leiden.

- **Diverse therapieën**
  Wegbranden en/of uitlepelen kunnen ook effectief zijn, maar laten een pijnlijke wond achter en zijn daarom minder geschikt (voor atleten). Bij wratten die niet op een andere behandelingen reageren, kan lasertherapie overwogen worden. Deze therapie staat nog in de kinderschoenen, maar lijkt succesvol te zijn. In uitzonderlijke gevallen kan een behandeling overwogen worden, waarbij een celremmer zoals bleomycine in de wrat spuit. Nieuw en experimenteel zijn de behandelingen met interferon of diphencyprone; dit zijn stoffen die op de plaats van de wrat een verhoogde afweer opwekken.

VOORKOMEN

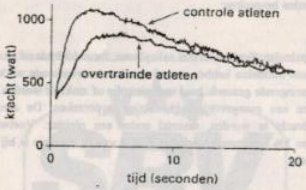
Het voorkomen van voetwratten is dus belangrijk. De kans op een infectie met het wratvirus kan zo gering mogelijk gehouden worden door niet op blote voeten te lopen in gemeenschappelijke ruimten zoals een kleedkamer of een doucheruimte.

Het overtrainingssyndroom

Richard Budgett
British Olympic Medical Centre, Harrow, Middlesex, Engeland

The overtraining syndrome [British Medical Journal 1994;309:465-8]

Atleten kunnen door verschillende oorzaken chronisch moe zijn, maar de stress van training en wedstrijden is vaak de oorzaak. Men spreekt dan van het overtrainingssyndroom. De voornaamste klacht is een verminderde prestatie en deze is objectief vast te stellen en meetbaar. Veel atleten trainen op een topniveau, zelfs voor binnenlandse wedstrijden. Moeheid door de stress van het trainen komt dan ook niet alleen voor bij Olympische atleten; elk jaar weer wordt 10% van de wedstrijdzwemmers in de Verenigde Staten als 'burnout' beschreven.



Figuur 1. De lagere topprestatie bij overtrainde atleten, aangetoond met de Wingate-test (met behulp van een roei-apparaat).

De oorzaak van het overtrainingssyndroom is niet bekend en er bestaat geen diagnostische of voorspellende test. Intensief werken in de intervallen (trainingen met een hoge intensiteit en weinig rustpauzes) maakt atleten uiterst vatbaar voor het syndroom. Het is daarentegen extreem zeldzaam bij sprinters aangezien zij tussen de trainingen lange rustpauzes hebben. Sprinters kunnen echter aan postvirale of andere vormen van chronische moeheid lijden.

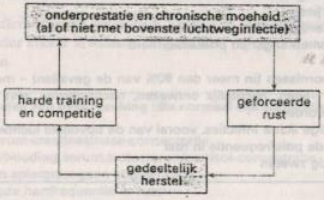
Definities

Overtraining
Overtraining is het proces van excessieve training dat leidt tot het

overtrainingssyndroom, dat kan worden gedefinieerd als een toestand van langdurige vermoeidheid en verlaagd prestatieniveau veroorzaakt door harde training en competitie. Als objectieve maatstaf geldt het niet in vorm zijn gedurende minstens twee weken ondanks adequate rust en zonder aantoonbare medische oorzaak. De symptomen van een lichte infectie, in het typische geval een bovenste luchtweginfectie, kunnen iedere keer terugkomen als de atleet weer gaat trainen na onvoldoende rust te hebben genoten.

Definities
Overtraining – harde training zonder adequate rust (pathologisch)
Over-reaching – harde training met adequate rust (normaal)

Over-reaching
Over-reaching ('zich uitputten', 'eruit halen wat erin zit') is een proces van harde training dat atleten in staat stelt hun maximale mogelijkheden te bereiken. Het is onderdeel van een gepland programma dat de aanpassing van het lichaam stimuleert en dat, in combinatie met rustperioden, de normale fysiologische respons van volledige supercompensatie mogelijk maakt. Dit staat in contrast tot de pathologische respons op training in het overtrainingssyndroom.



Figuur 2

Presentatie

Verschijnselen
De atleten presenteren zich met vermoeidheid, zware spieren, onderprestatie en depressie. Bij navraag klaagt meer dan 90% over een slechte slaap met daarbij moeite met inslapen, nachtmerries, nachtelijk ontwaken en niet uitgerust wakker worden, hetgeen van belang

Precipiterende factoren voor het overtrainingssyndroom
- Training
  - intensieve interval-training
  - plotseling opvoeren
  - heel veel monotone training
- Stress van competitie en selectie
- Fysieke stress
  - glycogeendepletie
  - dehydratie
  - andere ziekten of blessures
  - psychische stress van 'life-events' (bijvoorbeeld verhuizing, examens, relatieproblemen)

kan zijn bij de pathogenese. Andere symptomen zijn verlies van doel, energie, competitiedrang en libido; emotionele labiliteit, toegenomen angst en prikkelbaarheid; verminderde eetlust met gewichtsverlies; overmatig transpireren en een verhoogde polsfrequentie in rust. Sommige atleten krijgen telkens lichte infecties als zij proberen hun training op te bouwen.

Verschijnselen van overtraining
- Lagere topprestatie
- Depressie (gevoel van doelloosheid, verminderde competitie-drang, libidoverlies)
- Verminderde eetlust, gewichtsverlies
- Toegenomen angst en prikkelbaarheid
- Moeheid
- Slaapstoornissen (in meer dan 90% van de gevallen) – moeite met in slaap vallen, nachtelijk ontwaken, nachtmerries, niet uitgerust wakker worden
- Veelvuldige lichte infecties, vooral van de bovenste luchtwegen
- Verhoogde polsfrequentie in rust
- Overmatig zweten

Trainings-stressoren – Uit de anamnese blijkt vaak een toename van of een verandering in de training.

Intensief intervalswerk – Veel atleten knappen af als zij van de wintertraining met lage intensiteit overgaan op de intensieve zomertraining met intensief intervalswerk. De stress van de competitie en spanning van de selectie kunnen hier ook toe bijdragen. Bij de aanvang van een race kunnen atleten het meestal nog wel bijhouden, maar ze beschrijven een onvermogen hun tempo te verhogen of te sprinten naar de eindstreep.

Snelle atleten - Sommige atleten gaan sneller dan zij ooit deden, maar denken dat een nog hardere training de enige manier is om een nog groter succes te behalen, zodat zij de tijd voor herstel inkorten om meer aan training en competitie te kunnen doen. Eén zwemmer brak het Britse record en besloot hierna zijn rustdag af te schaffen om zeven dagen te kunnen trainen in plaats van zes. Hij stortte na een aantal maanden in en had vele weken nodig om weer te herstellen. Een andere zwemmer breidde zijn training uit tot acht uur per dag; gedurende vier maanden verbeterden zijn resultaten, maar hierna kon hij niet meer herstellen na de training en het kostte hem maanden om weer in vorm te komen.

Langzame atleten - Anderen proberen hun snellere mede-sporters bij te houden, de stress van de training wordt hun te veel en zij raken uitgeput. Het is voor hen moeilijk de diagnose te accepteren omdat zij minder trainen dan andere deelnemers, maar het is hun individuele respons op training die van belang is.

Plotselinge intensivering - Sommigen voeren hun training plotseling op om een onderbreking door ziekte of blessure in te halen, terwijl het verstandig zou zijn de training geleidelijk op te voeren. Zij worden daardoor nog wanhopiger en trainen des te harder naarmate ze meer terugvallen.

Geen periodiciteit in de training – Soms kan training zwaar, monotoon en zonder elkaar afwisselende perioden (cyclische variatie in de training) zijn.

Verschijnselen van over-reaching (die normaal zijn als de atleet snel herstelt)
- Hoge serum-creatinekinase-concentratie
- Lage verhouding serum testosteron/cortisol-concentratie
- Daling in spierglycogeen-concentratie
- Verhoogde hartfrequentie in rust
- Verslechtering van de stemming

Andere stressoren – Stressoren zoals examens en andere belangrijke gebeurtenissen, glycogeendepletie en dehydratie zullen het herstelvermogen van of de respons op intensieve training verminderen. Het is echter zeldzaam dat atleten instorten na minder dan twee weken intensieve training (zoals in een typisch trainingskamp).

Verschijnselen
Deze zijn inconsistent en helpen in het algemeen niet bij het stellen van de diagnose. Verschijnselen zijn onder andere: orthostatische ten-

siedaling en orthostatische verhoging van de hartfrequentie, een trage terugkeer van de polsfrequentie naar het normale niveau na inspanning, verlaagde melkzuurspiegels tijdens inspanning, een verminderde maximale zuurstofopname en afgenomen maximale krachtsinspanning en een toegenomen zuurstofverbruik en verhoogde polsfrequentie bij submaximale inspanning.

Onderzoek

Het is vaak moeilijk atleten en coaches ervan te overtuigen dat overtraining de oorzaak is van de verminderde prestatie. Er is onderzoek nodig om andere oorzaken van chronische moeheid uit te sluiten en de atleet ervan te verzekeren dat er geen niet gediagnostiseerde ziekte in het spel is. Bij de keuze van de te verrichten tests is een verstandige benadering van de klinische waarschijnlijkheden het beste. Ernstige ziekten zoals een virale myocarditis of aritmieën zijn zeldzaam, maar moeten bij verdenking hierop worden uitgesloten. Langdurige glycogeendepletie, zoals bij anorexia nervosa, kan op zichzelf ook chronische vermoeidheid veroorzaken. Een anamnese van recidiverende bovenste luchtweginfecties kan wijzen op een allergische rhinitis of inspanningsgebonden astma, in welk geval longfunctieonderzoek nodig is.

Uitsluiten van andere oorzaken van chronische vermoeidheid
- Anamnese – informeer naar infecties, wheeze, eetstoornissen, pijn op de borst, dyspnoe bij inspanning
- Lichamelijk onderzoek – om een somatische oorzaak uit te sluiten
- Verder onderzoek – hangt af van de klinische bevindingen; kan laboratoriumonderzoek en longfunctieonderzoek inhouden

Overtraining kan immunosuppressie veroorzaken door:
- Verhoogde serumconcentratie cortisol
- Verlaagde serumconcentratie glutamine
- Verlaagde IgA-concentratie in het speeksel

Laboratoriumonderzoek
Laboratoriumonderzoek is soms nuttig, maar het nut bij de diagnostiek en de controle van het beloop van chronische vermoeidheid bij atleten wordt overschat.

Afname van de hemoglobineconcentratie en de hematocriet is een normale reactie op zware training. De bij atleten waargenomen anemie is vaak fysiologisch, veroorzaakt door hemodilutie, en beïnvloedt

het prestatievermogen niet. Het doen toenemen van het hemoglobinegehalte door training op grote hoogte of bloeddoping (oneerlijk) lijkt het prestatievermogen echter te verbeteren.

Ferritine – Het is controversieel of lage serumferritineconcentraties (die wijzen op geringe ijzervoorraad) in afwezigheid van anemie moeheid kunnen veroorzaken. Als de ferritineconcentratie heel laag is, is het verstandig de atleet met orale ijzersuppletie te behandelen.

Creatinekinase – Er bestaat een ruime individuele variatie (50-voudig) in de respons op zware inspanning. Serumconcentraties boven 2000 mmol/l zijn gezien bij normale marathonlopers en geven geen indicatie wie door chronische vermoeidheid uitgeschakeld zal raken.

Laboratoriumonderzoek is zelden van nut bij het stellen van de diagnose chronische moeheid

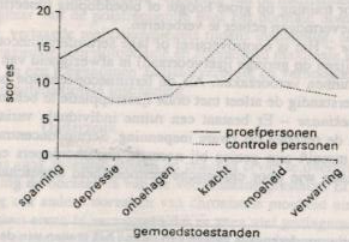
Virussen – Er moet een titerstijging worden aangetoond voor het desbetreffende virus. Meestal is de anamnese suggestief voor een postviraal ziektebeeld. De Paul-Bunnell test is van diagnostische waarde. Soms kunnen hoge serumconcentraties van enterovirus-partikels aanwezig zijn.

Spoorelementen en vitamines – Er bestaat geen aangetoond verband tussen vitamines of spoorelementen en het overtrainingssyndroom; het veelvuldig gebruik van supplementen door atleten lijkt geen enkele bescherming tegen chronische vermoeidheid te bieden.

Preventie en vroege opsporing

Atleten kunnen verschillende niveaus van training en competitiestress verdragen; wat voor de één overtraining is, kan voor de ander onvoldoende training betekenen. Het tolerantieniveau van iedere atleet zal ook wisselen in de loop van het seizoen, zodat de training individueel moet worden aangepast en gevarieerd en moet worden verminderd gedurende tijden waarin andere stressoren, zoals examens, aanwezig zijn. Helaas zijn de meeste atleten het grootste deel van de tijd uitgeput, tenzij ze hun krachten sparen voor een wedstrijd, dus is het moeilijk voor hen om overtraining te onderscheiden van overreaching. Onderzoekers hebben getracht strategieën voor een vroege opsporing te ontwikkelen.

Bij de Amerikaanse studenten/wedstrijdzwemmers werd de 10% incidentie aan 'burnout' gereduceerd tot nul door dagelijks de stemming te peilen door middel van een gemoedstoestandprofiel (POMS) vragenlijst en door de training te verminderen als de stemming daalde en te verhogen als de stemming verbeterde.



Figuur 3. Grafische voorstelling van het profiel van de gemoedstoestand (poms) van atleten: normaal beloop – ijsbergprofiel (----) – en abnormaal beloop – omgekeerd ijsbergprofiel (———) – bij overtrainde atleten.

Vroege opsporing van het overtrainingssyndroom is moeilijk	
Controleer:	prestatie
	stemmingstoestand
	hartfrequentie in rust

Een persisterende verhoging van de hartfrequentie 's morgens vroeg ondanks rust is niet-specifiek maar verschaft wel een objectieve aanwijzing dat er iets mis is. Een te lage prestatie wordt meestal pas te laat opgemerkt en opeenvolgende metingen van de serumconcentratie van hemoglobine, creatinekinase en de hematocriet zijn dan niet van nut. Een goed dieet, volledige hydratie en rust tussen trainingsperioden zullen atleten helpen intensieve training te verdragen. Degenen met een volledige baan of andere verplichtingen zullen niet zo snel herstellen als degenen die na de training kunnen ontspannen. Er bestaan geen objectieve tests om te kunnen voorspellen of een atleet tijdens een periode van intensieve training zal instorten, dus er moet voor allen voldoende tijd worden uitgetrokken om te herstellen. Door periodiciteit in de training moet dit mogelijk worden. Die is vooral van belang in de fase van intensieve interval- training of zware monotone training.

Behandeling

De behandeling van ieder chronisch vermoeidheidssyndroom vereist een holistische benadering; dat geldt ook voor atleten. Rust en rege-

Meubelfabriek

MONTFORT BV

MONTFORT 10 jaar GARANTIE hollandsfabrikaat

Den Uitvanck 1
Tel. 0499-572409
POSTBUS 139
5688 ZJ OIRSCHOT

CAMPING
Latour
OIRSCHOT
aktief tot rust komen

rustige aktieve toeristische camping, rekreatiewerk
voor kinderen tot 12jr. (geen disco, zeskamp . . .)
mooie bosrijke (fiets)omgeving, verwarmde
buitenzwembaden, binnen- en buitentennisbanen
voor- en naseizoen 25% seniorenkorting

bloemendaal 7 - 5688 GP Oirschot
☎ 0499-575625 - fax. 0499-573742

UW LOOPSPECIAALZAAK
VOOR SCHOENEN,
KLEDING EN ACCESOIRES

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

De leverancier van uw clubkleding

FAIRsports

Rijkesluisstraat 17 Oirschot
tegenover de grote stoel
tel. 0499 573468

een optimale service

kwaliteits sport-artikelen

vakkundig advies

neratie-strategieën staan centraal bij het herstel. Vijf weken rust verhogen de prestatie en de stemming aanmerkelijk en er zijn steeds meer aanwijzingen dat oefeningen op een laag niveau het herstel bespoedigen. Atleten moeten derhalve iedere dag een paar minuten aëroob trainen (maar niet zo intensief dat zij 'geen pap meer kunnen zeggen') en dit gedurende een groot aantal weken langzaam opbouwen. Het niveau is afhankelijk van het klinisch beeld en de snelheid van verbetering; herstel neemt in het algemeen 6-12 weken in beslag. Velen maken de fout te proberen een normaal trainingsprogramma af te werken: gedurende een aantal dagen zijn ze bekaf, voordat ze gedeeltelijk weer herstellen en dan beginnen ze weer opnieuw. Crosstraining (een andere sport beoefenen) is soms de enige manier waarop de neiging de intensiteit te snel te verhogen kan worden vermeden.

Behandeling van het overtrainingssyndroom
- Ontspanningsstrategieën en rust met regelmatig zeer lichte oefeningen
- Overleg met de coach
- Stellig overtuigen dat de prognose goed is

Regeneratie-strategieën worden in de voormalige Oostbloklanden veel gebruikt, hoewel er geen gecontroleerde onderzoeken over deze behandelingen bestaan. De behandelingen bestaan uit rust en ontspanning met adviserende gesprekken en psychotherapie. Er wordt gebruik gemaakt van massage en hydrotherapie, terwijl tot in detail op de voeding wordt gelet. Er worden grote hoeveelheden vitamines en voedingssupplementen gegeven, hoewel er geen bewijzen zijn voor enige effectiviteit. Stressoren op andere terreinen dan dat van de sport worden zoveel mogelijk uitgeschakeld.

Overtrainde atleten versus patiënten met chronische moeheid
- Hun primaire klacht is dat zij minder presteren, hetgeen een objectieve maat is voor hun conditie
- Zij komen eerder met hun klachten, zijn minder ernstig aangedaan en herstellen sneller
- De belangrijkste stressoren in hun leven zijn training en competitie, die onder controle kunnen worden gebracht
- Het grootste probleem bij de revalidatie is eerder hen ervan te weerhouden te snel te gaan dan hen aan te moedigen tot geschikte oefeningen

Er bestaat één rapport over het gebruik van anabole steroïden (die bij atleten verboden zijn) in een poging het herstel te bespoedigen, maar

HET OVERTRAININGSSYNDROOM

over het algemeen zijn medicijnen niet van nut, tenzij een depressie de belangrijkste factor is.

Atleten zijn soms verbaasd over de prestatie die zij kunnen leveren na 12 weken extreem lichte inspanning: dat is het moment dat men moet oppassen de training niet te snel te intensiveren. Ze moeten hard trainen om sneller te gaan, maar ze moeten minstens eenmaal in de week rusten en tot volledig herstel komen om profijt te kunnen hebben van hun harde werken. [94203]

uitslag van de herftmarathon te Etten-Leur 29-10-1995

hele marathon

Theo van Erp	255.58
Nellie van Beers	306.10 nedelands kampioen 40+
Nol Veldhuizen	313,35 p.r.
Toon de Croon	324.09
Marian Kemps	324.11

Proficiat allemaal !

Een speciaal proficiat voor Nellie met het behaalde Nederlands Kampoeinschap 40+

halve marathon:

Sjaak Herrijgers	136.12
Frans van Bommel	142.40
Lenie de Croon	200.05
Josè v.d. Burgt	200.05
Annie v. Zeeland	206.00
Mien Herrijgers	208.12
Toos de Croon	120.12

proficiat !

WEDSTRIJDKALENDER

dames en heren senioren.

Zondag 5 november; Kempische trimcompetitie
Eindhoven, start 11.00 uur 4 en 8 km
Zondag 5 november; Drunense Duinencross
info 04163-77816
Zondag 12 november; Valkenloop Valkenswaard
11.00 uur Trimlopen 5-10-15-20 km
en 20 km wedstrijd
Inschrijven voor 2 november f 10,00
Zondag 12 november; Achil-cross Hilvarenbeek
10.00 uur trimlopen, 2,6-4,3-6-7,7 km
11.30 uur Dames 4,3 km
10.45 uur Heren 9,4 km
Inschrijven voor 6 november f 5,00
Zondag 19 november; Zeven Heuvelenloop
Nijmegen-Groesbeek 15 km
start 13.00 uur
Inschrijven voor 29 oktober incl.
NS-retour f 26,00
Iedereen loopt met een "ChampionChip" die kan men huren voor F 3,00 of kopen voor F 45,00 die men dan later ook bij andere grote wedstrijden kan gebruiken.
Zondag 19 november; Korze cross Veldhoven
10.30 uur trimlopen, 1,5 tot 8,2 km
14.20 uur Dames 4,1 km
14.50 uur M-50
15.30 uur mannen
Inschrijven voor 15 november f 5,00
Zaterdag 25 november; Halve Marathon Swartbroek
7,1 - 12,3 - 21,1 km
start 11.00 uur
Inschrijven voor 13 november f 10,00
Zondag 26 november; Internationale Waranda cross Tilburg
11.25 uur mannen veteranen
12.10 uur heren senioren
14.35 uur dames
Inschrijven voor 21 november f 7,50
Zondag 3 december; Zandbos-cross Deurne

10

Hallo
Ik ben Robbert van de Kerkhof, ik wil iedereen bedanken die voor de leuke feestdag van 21 Oktober hebben gezorgd.
Om 1 uur trokken we het bos in, het was gelukkig mooi weer.
Om half 5 gingen we feesten.
Het was gezellig, we hebben spelletjes gedaan en gedanst.
We hebben ook nog frietjes gegeten, en toen we naar huis gingen mochten we grabbelen.
We kregen ook nog een handdoekje en een poster
(het was een poster van ajax, hoe durven ze !!!!!!!!!!!!, ik ben P.S.V.-fan)
ondanks dit was het een heel gaaf feest

Bedankt
Robbert

RUNNING-SUPPORT

Joos van Haaren

De Loper voor Lopers

van Mellincrodestraat 5
5688 RB Oirschot 0499-575270

MéérMarkt
BIEDT MÉER
UW SUPERMARKT
OP DE HOEK

Ton en Irna v. Nieuwburg
De Korenaar 22A
Tel. 574117 *Oirschot*

BLESSURE-PREVENTIE

Denk bij al uw trainingen en/of wedstrijden ook aan de verzorging van uw spiergroepen, want je kunt blessures beter voorkomen dan genezen.

Doe iets aan uw blessure-preventie en laat uw spieren eens masseren.

Gediplomeerd sportmasseur :
aangesloten bij de NGS
(Nederlandse Genootschap voor Sportmassage)

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

GAST
Oirschot
Koestraat 10
0499 572488
MAKELAARDIJ
ASSURANTIËN
NVM

Het feest bij A.V.O.

Om een uur was ik er, ik was niet de eerste, er waren er al een stuk of tien. Ik zat in groep zes bij, Henk van de Wal, Jeroen van de Ven, Rianne van Beers en Joyce van de Schoot.
Toen de speurtocht begon moesten we eerst naar ons spel, dat was spel zes maar we waren begonnen bij vijf want die kwamen we ook eerder tegen dus begonnen we daarmee. Het was discuswerpen, dat had ik nog nooit gedaan dus moesten ze het eerst voordoen. Toen gingen wij echt gooien, toch ging het best goed.
Toen gingen we naar spel zes, dat was hink stap sprong, in het begin wist ik nog niet wat het was maar met een paar keer oefenen ging het best.
Toen we klaar waren gingen we verder naar de volgende, dat lag bij een grote zandvlakte daar hadden ze een mooi rondje gemaakt, wij waren met z'n vijven dus moest iemand twee keer lopen en dat was ik. Maar ik vond het spel met het stokje op twee paaltjes het leukste want Henk van de Wal die was aan het springen en toen sprong hij op het stokje en toen brak het doormidden, gelukkig hadden ze reservestokjes bij.
Toen we weer bij 's Heerenvijvers terug waren dachten we dat we als eerste waren maar we waren tweede's. Toen gingen we naar het feest, daar was veel te doen, muziek, spellen en van te voren friet met frikandel, knakworst of kroket. Toen ons mam mij kwam halen zei ik dat ik nog wou blijven maar dat mocht niet.
Toen mocht ik grabbelen en ik kreeg een handdoek, in de grabbelton voelde ik iets heel zwaars dus pakte ik dat, het was een heel grote kladblok die kan ik goed
gebruiken. Ik vond het een gave middag.

Maikel Roefs pupillen A

Uitslag Helmond 23-9-95
J jun C Peter Scholten 800m 4e plaats in 2.16.44

Hallo, hier is een briefje van **Ruud van Erp.**
Ik ben 7 jaar en ben bijna 1 jaar bij de atletiekvereniging en ik vind het erg leuk; zeker nadat ik zondag in Oirschot met de clubkampioenschappen m'n eerste prijsje heb gewonnen. Ik ben daar toen derde geworden en daar ben ik heel erg trots op.
Ik vind het trainen buiten erg leuk, maar in de zaal trainen vind ik nog leuker en ik vind het dus fijn dat dat nu weer begonnen is. Spelletjes met de bal daar houd ik van. Mijn andere hobby's zijn timmeren en kogels zoeken op de hei. Nou ik vond het leuk om een keer in de spike te schrijven en misschien doe ik het nog wel eens als ik weer iets te vertellen heb.

Doei!!! Ruud van Erp.

WEDSTRIJDKALENDER jeugd november / december

12 november	HILVARENBEEK cross / veldloop
19 november	VELDHOVEN Korze-cross
26 november	VALKENSWAARD jeugdcross
17 december	REUSEL cross
31 december	OIRSCHOT aowe jaors cross

Hallo jeugdleden,
We zijn al weer een maand verder, maar toch wil ik nog even terugkomen op onze clubkampioenschappen van 24 sept. Op de eerste plaats een pluim voor jullie grote opkomst. Fantastisch, dit geeft een fijn gevoel voor al die mensen die zich voor een clubkampioenschap vrijwillig inzetten denk eens aan al die juryleden, mensen die zorgen dat het materiaal er is, veld uitgezet enz. Naast dit alles zijn er op deze dag maar liefst 50 PR's verbeterd. Dus jongens en meisjes kijk maar goed naar de uitslagen het is zeker de moeite waard.Voor en na deze wedstrijd zijn we met enkele leden naar Omroep Oirschot geweest wat natuurlijk een leuke ervaring was.
Zo zie je maar, de jeugd zit niet stil zeker niet als je de SPIKE van de volgende maand ziet want daarin horen we hoe onze junioren hun eerste weekend hebben ervaren in Noordwijk.

Tiny.

Clubkampioenschappen Meerkamp 24-09-95

M pup C	40m	hoog	ver	bal	1000m	ptn.	pl.
Janske vd Wal	9.0	0.80	2.02 (pr)	7.96	5.29	206	1e

M pup B	40m	hoog	ver	bal	1000m	ptn.	pl.
Dionne v Gestel	7.6	0.95	2.48	11.84	5.26	703	1e

J pup C	40m	hoog	ver	bal	1000m	ptn.	pl.
Robbert vd Kerkhof	8.0	0.85	2.74 (pr)	13.98 (pr)	4.42	784	1e
Erik v Agt	8.0 (pr)	0.75	2.48	12.82 (pr)	4.31	679	2e
Ruud v Erp	8.3	0.75 (pr)	2.52 (pr)	14.68 (pr)	4.48 (pr)	613	3e
Jeroen vd Ven	8.6	0.75 (pr)	2.60	16.74 (pr)	5.06	562	4e
Stefan Hems	8.5 (pr)	0.65	2.21 (pr)	10.32 (pr)	5.09	522	5e
Bart Noijen	9.8	0.85	2.34	16.64 (pr)	5.19 (pr)	416	6e
Maikel vd Boogaard	8.4 (pr)	0.75 (pr)	2.27 (pr)	6.52	5.14	331	7e
Thomas v Laarhoven	10.0	-	1.85	12.40 (pr)	6.04	98	8e

J pup B	40m	hoog	ver	bal	1000m	ptn.	pl.
Joost vd Heuvel	7.1	1.05 (pr)	3.17 (pr)	16.38	3.57	1404	1e
Martijn vd Ven	7.6	0.95	3.08 (pr)	26.24	4.22	1242	2e
Jeröme v Dun	7.9	0.95	2.95	17.64	4.58	921	3e

M pup A	60m	hoog	ver	speer	1000m	ptn.	pl.
Rian Oppers	9.7 (pr)	1.15	3.53 (pr)	9.64	4.26	1356	1e
Janneke Oppers	10.0	1.10	3.42	11.16	4.31	1274	2e
Cathalijn vd Schoot	11.3	0.95	2.70	6.12	4.24 (pr)	747	3e

J pup A	60m	hoog	ver	speer	1000m	ptn.	pl.
Rudy v Belkom	8.9	1.25	4.14	24.32 (pr)	3.57	2126	1e
René vd Ven	10.4	1.20	3.74	26.08 (pr)	3.38	1904	2e
Bartjan de Leest	10.9	0.90	2.62	13.50	4.25 (pr)	926	3e
Mark v Gerven	11.0	0.85	2.90	4.62	4.12	798	4e
Maikel Roefs	11.4	1.05	2.86	4.58	4.41	777	5e

J jun D	80m	hoog	ver	speer	1000m	ptn.	pl.
Rutmer Mourits	12.5	1.35	3.78	22.60	3.55	1955	1e
Bas Verbruggen	12.8	1.20 (pr)	3.60 (pr)	17.04	4.16 (pr)	1570	2e

M jun C	80m	hoog	ver	speer	600m	ptn.	pl.
Janneke de Jong	12.3	1.25	3.59	19.02 (pr)	2.04	1845	1e
Heike Hems	11.8 (pr)	1.10	3.61 (pr)	11.82	2.13	1561	2e
Lizet Beekmans	13.4 (pr)	1.25 (pr)	3.16 (pr)	10.16	2.29	1214	3e
Martine Aarts	13.9	1.10	2.80	12.64 (pr)	2.30	1036	4e

J jun C	80m	hoog	ver	speer	800m	ptn.	pl.
Ruud Heijms	12.0 (pr)	1.30 (pr)	3.51	15.76 (pr)	2.50	1844	1e
Gijs Verbruggen	12.5	1.30 (pr)	3.78 (pr)	15.36 (pr)	3.17	1652	2e

J jun B	80m	hoog	ver	speer	800m	ptn.	pl.
Edwin v Geenen	10.6 (pr)	1.50 (pr)	4.70 (pr)	26.72 (pr)	2.29 (pr)	1951	1e

J jun A	80m	hoog	ver	speer	800m	ptn.	pl.
Benno Schuurmans	11.0	1.55	4.53	25.60 (pr)	2.37 (cr)	1790	1e

Uitslagen crosswedstrijden jeugd

Dongen Atledo-cross 8-10-95

J pup C	1100m	Erik van Agt	4e plaats	5.11min
		Jeroen vd Ven	12e plaats	5.34min
J pup B	1100m	Martijn vd Ven	7e plaats	4.54min
J pup A	1100m	René vd Ven	4e plaats	4.02min

Waalwijk Lido-cross 15-10-95

J pup C	1250m	Erik v Agt	10e plaats	5.57min
		Jeroen vd Ven	18e plaats	6.30min
J pup B	1250m	Joost vd Heuvel	2e plaats	4.47min
		Martijn vd Ven	10e plaats	5.47min
J pup A	1250m	René vd Ven	6e plaats	4.42min

Uitslag Spelmiddag AVO 21-10-95

Hoewel het geen echte wedstrijd was en ook de sterkte per groep nogal verschilde willen we voor de deelnemers hier toch de officiële uitslag geven.

1e plaats: Groep 5	90 punten	Erik v Agt, Mark v Gerven, Heike Hems, Remi Timmermans, Frans v Bommel.
2e plaats: Groep 8	88 punten	Ruud v Erp, René vd Ven, Mario Wiercx, Nellie v Beers, Annie de Bresser.
3e plaats: Groep 9	63 punten	Thomas v Laarhoven, Robbert vd Kerkhof, Lizet Beekmans, Joos v Haaren, Noud Coppelmans.
4e plaats: Groep 2	61 punten	Martijn vd Ven, Dominique Ebbeng, Theo v Erp, Lilian de Bresser.
5e plaats: Groep 7	59 punten	Bart Noijen, Janneke Oppers, Martine Aarts, Huub Moors, Marietje Steenbakkers.
6e plaats: Groep 3	57 punten	Erik Habraken, Rudy v Belkom, Cathalijn vd Schoot, Sonja v Bommel.
7e plaats: Groep 10	54 punten	Maikel vd Boogaard, Joost vd Heuvel, Janneke de Jong, Ans v Gestel, Toos de Croon.
8e plaats: Groep 6	47 punten	Jeroen vd Ven, Maikel Roefs, Joyce vd Schoot, Rian v Beers, Henk vd Wal.
9e plaats:		

pedicure : Mia van Gerven
nevenakker 25
5688 PK Oirschot

- likdoorns
- ingegroeide-nagels
- overmatig eelt

- kalknagels
- inleg-zooltjes

lid L.O.V.
K.V.K

behandeling volgens afspraak

salon bezane grond

tel : 0499-575532

MEGENS OIRSCHOT B.V.
Machines voor Tuin en Park
Verkoop - Service - Onderdelen
Bedrijvenweg 2
5688 XH Oirschot
Telefoon 0499 - 571255
Telefax 0499 - 574095

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

Groep 1	29 punten	Janske vd Wal, Pim v Kollenburg, Ruud Heijms, Jan den Ouden, Maria Versteden.
10e plaats:		
Groep 4	16 punten	Stefan Hems, Rian Oppers, Lon der Kinderen, Sjaan Coppelmans.

OPLOSSING PUZZEL SPELMIDDAG

Hieronder staan een aantal atletiekprestaties. Een paar jaar geleden waren het nog wereldrecords en sommige zijn dat nu nog.
Zet achter elke tijd of afstand welk **atletiekonderdeel** erbij hoort.

MANNEN

1.	1.41.73	*800m*
2.	12.58.39	*5000m*
3.	2.44 m	*hoogspringen*
4.	6.13 m	*polsstokhoogspringe*
5.	74.08 m	*discuswerpen*

VROUWEN

6.	21.34	*200m*
7.	3.52.47	*1500m*
8.	7.52 m	*verspringen*
9.	22.63 m	*kogelstoten*
10.	80.00 m	*speerwerpen*

Welk onderdeel van atletiek beoefenen de volgende atleten?

11.	Jonathan Edwards	*hink-stap-springen*
12.	Sergei Bubka	*polsstokhoogspringen*
13.	Trine Hattestadt	*speerwerpen*
14.	Yolanda Chen	*hink-stap-springen*
15.	Colin Jackson	*110m horden*

In de volgende spreekwoorden zitten woorden die iets met de atletieksport te maken hebben.
Helaas is de drukker de klinkers en de spaties vergeten.
Schrijf de bedoelde spreekwoorden op.

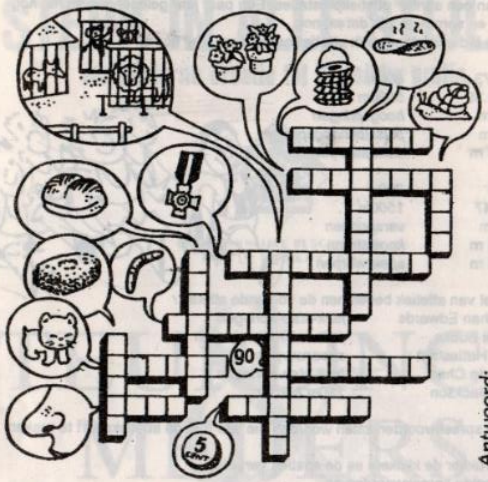
16.	ngtndlchtsprngn	*Een gat in de lucht springen*
17.	lpnlsnkvt	*Lopen als een kievit*
18.	mndvrhthfdsttn	*Iemand voor het hoofd stoten*
19.	hrdlprszijnddlprs	*Hardlopers zijn doodlopers*
20.	dhnddkndrngwrpn	*De handdoek in de ring werpen*

Los het volgende probleem op.
Bij een hardloopwedstrijd over 1000m liep de winnaar een tijd van precies 3 minuten; dat is een gemiddelde snelheid van 20 km per uur.
De tweede aankomende liep precies 3 minuten en 30 seconden.
De derde aankomende liep precies 4 minuten; dat is een gemiddelde snelheid van 15 km per uur.

21. Hoeveel bedroeg de gemiddelde loopsnelheid van nummer twee?
17,142 km/u

Doe-het-zelf plaatjespuzzel

Geen omschrijvingen van woorden deze keer. De tekeningetjes beelden steeds het in te vullen woord uit.
Een doe-het-zelf plaatjespuzzel!



Antwoord:
To en Tom aten tomaten, Tom at en To vrat

Raadsel

Waarom zet een Belg een lege fles in de koelkast?
Voor het geval dat er iemand komt die niets wil drinken!

Wat staat hier:
Toentomatentomatentomatentovrat

Antwoord:
To en Tom aten tomaten, Tom at en To vrat

ALGEMENE INFORMATIE

Socio Commissie:
Mieke Aarts 573603
Mieke Raaymakers 575419

Wedstrijdsecretariaat:
Pup./Jun.: Tiny van de Ven 573143
Sen./Vet.: Joseph van den Bosch 575477

Wedstrijduitslagen:
Doorgeven aan Cees van de Schoot 573276

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

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

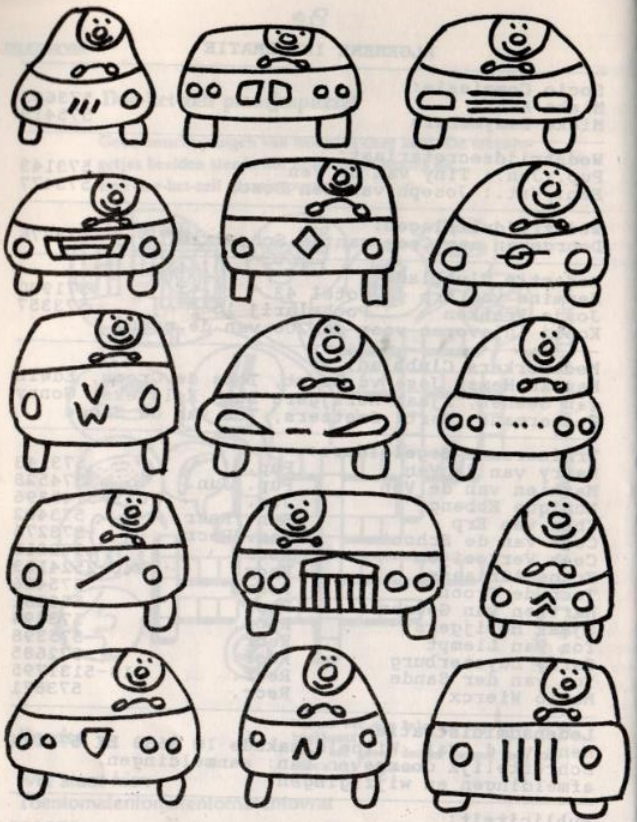
Trainers en Begeleiders:

Harry van de Ven	Pup.	573143
Martien van de Ven	Pup./Jun.	574528
Monique Ebbeng	Jun.	013-5142396
Theo van Erp	Sen./Recr.	573402
Cees van de Schoot	Sen./Recr.	573276
Cees Verkooijen	Recr.	572318
Frans Adriaans	Recr.	040-2524123
Toon de Croon	Recr.	575416
Martien van Geenen	Recr.	573281
Sjaak Herijgers	Recr.	573594
Ton van Liempt	Recr.	575398
Carry Luysterburg	Recr.	572685
Ton van der Sande	Recr.	013-5131795
Mario Wiercx	Recr.	573871

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

Publiciteit:
Theo van Erp 573402
Henk van de Wal 571174

Juco/EHBO:
Frans Adriaans 040-2524123



En we tanken Shell bij Van Zelst...

Van Zelst Shellstation - Bestseweg 30 - Oirschot

De Kroon's Bierbrouwerij

"De Kroon"

Koestraat 20

5688AH Oirschot

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

Audi

AUTOMOBIELBEDRIJF

Louwers

Audi

De Stad 1A - Oirschot
Telefoon 0499 - 571505
Fax 0499 - 576017