APR 97

ATLETIEK VERENIGING

Oirschot

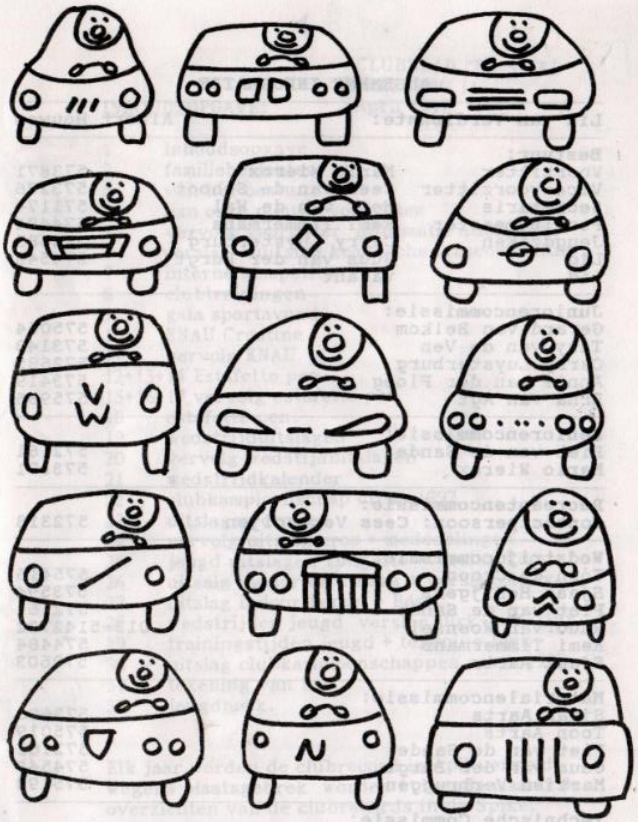
Opgericht op 24 oktober 1985

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



En we tanken Shell bij Van Zelst...

Van Zelst Shellstation - Bestseweg 30 - Oirschot

ALGEMENE INFORMATIE

Lid van Verdienste:		Albert Houwen
Bestuur:		
Voorzitter	Mario Wiercx	573871
Vice-voorzitter	Cees van de Schoot	573276
Secretaris	Henk van de Wal	571174
Penningmeester	Remi Timmermans	574484
Jeugdzaken	Carry Luysterburg	572685
Lid	Guus van der Burgt	574548
Lid	vacant	
Juniorencommissie:		
Gerard van Belkom		575064
Tiny van de Ven		573143
Carry Luysterburg		572685
Annie van der Ploeg		573419
Erna van Agt		575986
Seniorencommissie:		
Piet van de Sande		572161
Mario Wiercx		573871
Recreantencommissie:		
Contactpersoon: Cees Verkooijen		572318
Wedstrijdcommissie:		
Toon de Croon		575416
Sjaak Herijgers		573594
Piet van de Sande		572161
Ruud van Woensel		013-5142732
Remi Timmermans		574484
Sjaak Aarts		573603
Materialencommissie:		
Sjaak Aarts		573603
Toon Aarts		575019
Piet van de Sande		572161
Guus van der Burgt		574548
Martien Verbruggen		575193
Technische Commissie:		
Ton van Liempt		575398
Cees van de Schoot		573276
Martien van de Ven		574528
Clubrecords:		
Harrie van de Ven		573143

CLUBBLAD "DE SPIKE"
JAARGANG 11
April 1997

INHOUDSOPGAVE:

1 inhoudsopgave
2 familieberichten
3 van het bestuur
4 van onze nieuwe voorzitter
5 vervolg voorzitter informatie atletiek
6 verslag + uitslag kempische trimcompetitie
7 interne kompetitie
8 clubtrainingen
9 gala sportavond
10 KNAU Creatine
11 vervolg KNAU
12+13+14 Estafette pen
15+16+17 vervolg estafette pen
18 estafette pen.
19 wedstrijduitslagen
20 vervolg wedstijduitslagen
21 wedstrijdkalender
22 clubkampioenschap cross 1997
23 uitslagen cross
24 vervolg uitslag cros + mededelingen
25 jeugd uitslagen Tongerlo +verslag Rian
26 uitsalg indoor De n Haag + verslag Rudy
27 uitslag indoor Eersel + Best
28 wedstrijden jeugd verslag Dirk-Luc-Tiny
29 trainingstijden jeugd + tekening Dirk
30 uitslag clubkampioenschappen cross 1997
31 tekening van Bas
32 jeugdhoek.

Elk jaar worden de clubrecord in Apil vermeld.
wegens plaatsgebrek worden volgende maand de overzichten van de clubrecords in de Spike.
red.

DE JARIGE!

maand april

M45	Henk Verbeek	01-04
M45	Joseph van den Bosch	03-04
V45	Annie van Zeeland	04-04
MSE	Timo Aaldijk	07-04
M45	Jan van Overbeek	08-04
JJB	Maarten van Riet	09-04
VSE	Jenny van Hastenberg	10-04
M65	Jan den Ouden	12-04
V45	Jacqueline Aarts	15-04
JPA	Robbert van de Kerkhof	16-04
M55	Cees Verkooijen	16-04
JJA	Eric Aarts	17-04
M40	Chris Donkers	17-04
JJB	Peter Scholten	17-04
MJD	Rian Oppers	19-04
M40	Henk van den Heuvel	20-04
V50	Ciska van Beers	22-04
V50	Bea van der Sande	25-04
JPB	Jeroen van de Ven	25-04

van harte gefeliciteerd en nog vele jaren.

aanmeldingen van nieuwe leden:

V35	Erna van Agt	28-05
JPM	Martijn Grootswagers	10-12
MSE	Rob Hurkmans	23-05
MJB	Ineke Sauer	28-12
V40	Tiny van de Ven-van Haaren	02-02
MPM	Geertje van de Wal	31-07

REANIMATIECURSUS:

Op donderdag 17 en 24 april as. geeft de kruisvereniging weer een reanimatiecursus.

Hebt u belangstelling om deze cursus te volgen dan kunt u inlichtingen inwinnen bij:
Bertie Smetsers tel. 0499-571926.

Van het BESTUUR:

Inmiddels heeft het bestuur alweer zijn eerste bestuurs-vergadering gehad. Daarin zijn de functies nog eens onder de loep gelegd. Kort en goed blijft nagenoeg alles bij het oude. Met dien verstande dat Mario met name de vereniging naar buiten toe zal vertegenwoordigen en vergaderingen zal voorzitten. Cees blijft o.a. het voorzittersoverleg van de Kempische verenigingen bijwonen. Blijft dat uw bestuur nog steeds een vacature heeft. Wij hopen deze in de loop van dit jaar op te kunnen vullen. Er wordt alweer volop gelobbyd.

Aan de reacties te horen was het vooraf toesturen van de commissie- en financiële verslagen een succes. Wij hoper deze volgend jaar nog wat uit te breiden met o.a. de club-records. Om de redactie van de Spike te ontlasten zal de jaarvergadering volgend jaar half maart plaats-vinden. Zo is er wat meer tijd voor de produktie van het verslag.
Door allerlei redenen was de opkomst tijdens de jaarvergadering wat matig in vergelijk met die in 1996. Gekeken naar andere verenigingen is de opkomst van 38 leden nog niet zo slecht. Tijdens de vergadering werd ons aller Piet van de Sande voorgedragen als erelid. Met applaus werd dit voorstel door eenieder aangenomen. Piet zelf kwam pas aan het einde van de vergadering, zodat toen aan hem de bij het erelidmaatschap behorende oorkonde kon worden overhandigd. De vice-voorzitter memoreerde daarbij zijn vele verdiensten voor de vereniging. Een ovationeel applaus viel hem ten deel. Piet was zichtbaar ontroerd. Hij nam de vele felicitaties in ontvangst met de hem passende woorden: " Het is toch gewoon wat ik doe en ik doe het met veel plezier."

Op 25 maart ontvangt het Gemeentebestuur gedeputeerde van Geel. Dan zal de atletiek accommodatie nog weer eens uitdrukkelijk aan de orde komen. Wij hopen jullie in het volgende verslag verder te informeren.

Gegroet,
Mario Wiercx
Voorzitter AVO, de club

Beste loopvriend(inn)en,

In de onlangs gehouden Algemene Ledenvergadering ben ik gekozen tot voorzitter van onze atletiek vereniging. Na een jaartje in het bestuur te hebben meegedraaid, heb ik kunnen ervaren wat de bezigheden zijn van het dagelijks bestuur. Dit heeft mij gesterkt om me voor de functie van voorzitter verkiesbaar te stellen.
Het afgelopen jaar heeft Cees van de Schoot in de functie van vice-voorzitter de taken van de voorzitter waargenomen. De manier waarop hij dat heeft gedaan vind ik bewonderenswaardig.
Ik wil Cees hiervoor mede namens bestuursleden, commissieleden en alle andere leden van harte bedanken. Hij is de drijvende kracht achter de nieuwe atletiek-accommodatie, de technische invulling van de atletiek-sport als hoofdtrainer, maar ook de spreekbuis in het openbaar, geweest.
Met mijn aantreden hebben wij afgesproken dat Cees een aantal specifieke taken zal blijven vervullen.
Hij zal, zoals ook de andere bestuursleden, aan mijn rechterzijde staan. **Cees bedankt.**

Ik zal mijzelf eerst voorstellen.
Mijn naam: Mario Wiercx, 43 jaar.
Ik ben getrouwd met Anja en heb 3 kinderen: Xander (15), Leon (12) en Wendy (8).
In 1986 werd ik aangesteld als kantoor directeur van de toenmalige ABN Oirschot, sinds 1991 ABN AMRO. Als gevolg daarvan moest ik naar Oirschot verhuizen, hetgeen ik maar wat graag deed. Wij zijn liefdevol opgenomen in de volgens buitenstaanders zeer gesloten gemeenschap.
Wij hebben het hier bijzonder goed naar ons zin en als het aan ons ligt, blijven wij hier voor altijd wonen. Maar ja, *de* bank wil wel eens wat anders en daar hoort soms verhuizen bij. Wij wachten maar af.

In april 1987 ben ik bij de AVO de trimcursus gaan volgen. Hieraan beleefde ik zoveel plezier dat ik vaste loper werd. Kort daarna werd ik door het toenmalige trainerskorps gevraagd om zo af en toe eens een groepje mee te nemen. Jullie weten waartoe dat heeft geleid. De vereniging groeide en bloeide, ondanks de afwezigheid van een fatsoenlijke accommodatie.

HYPOTHEKEN VERZEKERINGEN
PENSIOENEN BELEGGINGEN
ADMINISTRATIES

OP MAAT GESNEDEN ADVIES

asmi

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

Châtelet Sonnevanck
UNIEKE KASTEELAMBIANCE
In het 1500 jaar oude Oirschot

Voor al uw bedrijfsfeesten
en privé party's
Gespecialiseerd in
THEMAFEESTEN
Ook voor uw bruiloft.
Iedere zondag gelegenheid
om voor te proeven met een
speciale all-in formule
van 18.00 tot 22.00 uur,
à fl 55,= p.p.
0499 571435
Uw patron: J.Smits
Spoordonkseweg 16 Oirschot
Fax 0499 574992

Stoelen en tafels van

TEURLINCX & MEYERS

STERK IN ALLE STIJLEN

van moderne creatie tot klassieke gratie.

BIJ KONINKLIJKE BESCHIKKING
HOFLEVERANCIER

TEURLINCX
&
MEIJERS

O I R S C H O T

Rijkesluisstraat 52, Postbus 9
5688 ZG Oirschot Nederland

Als aantredend voorzitter moet je natuurlijk een aantal doelen voor ogen hebben.
Voor mij zijn die gaandeweg vast komen te liggen:

- doorgaan met het krijgen van een nieuwe accommodatie.
- de huidige voorziening zodanig inrichten dat die voor de periode die ons nog rest, en dat kan nog heel lang zijn, functioneel is.
- betere faciliteiten creëren voor de jeugdleden.
- actievere deelname van onze senioren bij regionale wedstrijden.
- ledenaantal, vooral jeugd, toe laten nemen. Voorwaarde is hier natuurlijk een goede accommodatie.
- de leden meer met de vereniging betrokken laten worden. Het vele werk komt op oh zo weinig schouders.
- een jaarlijks terugkerend evenement voor alle leden

Hopelijk heb ik me voor eenieder beter bekend gemaakt. Jullie kunnen wat van mij verwachten, maar ik verwacht ook heel wat van jullie:
Enthousiasme, saamhorigheid, goede tijden en vooral veel plezier.
Wees vooral mondig, zeker naar het bestuur. Zeg wat je wil zeggen, vraag wat je wil vragen. We leven in een democratie ook binnen de vereniging. Het bestuur zal serieus kijken naar jullie wensen.

Gegroet,
Mario Wiercx
Voorzitter AVO, *de* club

ALGEMENE INFORMATIE-AVOND OVER ATLETIEK

Over allerlei zaken die met (jeugd)atletiek te maken hebben.
-met: -spreker Dhr H van der Loo van het NKS
-informatie uit de eigen vereniging
-film over training en andere activiteiten van onze eigen jeugd
-wanneer: dinsdag **15 april** om 20.30u
-waar: In de Enck
-voor wie: voor iedereen. Leden van AVO, ouders van jeugdleden, en voor alle andere geïnteresseerden.

verslag van de kempische trimcompetitie.

Aaf Gerritsen gaat al jaren trouw naar de kempische.Maand in maand uit loopt ze daar haar km.Daarnaast heeft ze altijd haar praatje klaar. Maar in Valkenswaard was Aaf toch een beetje stil. Wat was het geval.
Aaf was gevallen en ik kan me daar wel iets bij voorstellen. Daar lag die steen, dat voorwerp ! Dat van de problemen van de wereld niets weet. Die had zijn slachtoffer uitgekozen en hij zou Aaf wel eens een lesje leren. Geheel volgens verwachting ligt hij daat te wachten om op het juiste moment toe te slaan. En Aaf druk doende de problemen van de wereld volgens haar visie op te lossen zag het komende noodlot niet.
Die steen sloeg op het goede ogenblik toe.
Aaf werd een beentje gelicht kon haar evenwicht niet houden en BOEM daar lag ze.
Verbouwereerd en verbaasd om zich heen kijkend kruipt Aaf overeind en voelt zich het lijdend voorwerp,loopt verder en voelt zich uitgelachen door die steen die Aaf weer tot de werkelijkheid terug bracht.
Na afloop kwam Aaf weer lanzaam terug op de wereld nog een beetje pips kon Aaf zich toch wat geruster voelen wetende het feit dat het iedereen kon overkomen.
De volgende keer op 6 april krijgt iedereen weer nieuw kansen op 'n sportieve revanche.

THEO.

Uitslag kempische trimcompetitie

12 km.			
Cisca van Beers	63.05	Martien Verbruggen	57.40
Nellie van Beers	53.46	Mario Wiercx	57.51
Annie de Bresser	68.18	Annie v Zeeland	67.50
Harrie vd Broek	68.45	Antoinette v Esch	57.51
Toos de Croon	70.49		
Theo van Erp	46.59	6 km.	
Pieter v Esch	59.48	Hans Buesgen	28.33
Wilma v. Hattum	64.40	Gerard vd Kerkhof	37.33
Jan Heyms	57.51	Hermine v Erp	35.52
Sjaak Hereygers	57.45	Els Godlieb	36.45
Tineke vd Heuvel	65.01	Theo v Griensven	36.45
Jan v.Overbeek	72.45	Jan v Kollenburg	34.51
Twan Roefs	59.52	Ton vd Sande	32.57
Nol Veldhuizen	55.57	Henk vd Wal	29.36
Manus Verbruggen	63.07	Aaf Gerritsen	41.17

Senioren, Dames en Heren

Voor de 5e keer houden we weer een onderlinge competitie in clubverband over verschillende afstanden.
Het zijn opklimmende afstandeb nl. 500 m, 1500 m, 3.000 m, 5.000 m en 10.000 m
In principe steeds de laatste dinsdag van de maand met uitzondering van de laatst in september dan is het de derde dinsdag i.v.m. de kermis.
Alle tijden worden teruggerekend tot een tijd over 500 m. (Zoals bij het schaatsen)
Voorbeeld van de puntentelling:

500 m	1.56.3 min = 116.3 sec		=	116,3 pnt
1500 m	5.21.7 min = 321.7 sec	: 3	=	107,2 pnt
3000 m	10.49 min = 649 sec	: 6	=	108,2 pnt
5000 m	21.53 min = 1313 sec	: 10	=	113,3 pnt
10000 m	43.27 min = 2607 sec	: 20	=	130,4 pnt
		totaal		575,4 pnt

0,1 pnt is op de 5.000 m dus 1 sec
0,1 pnt is op de 10.000 m dus 2 sec

Wanneer ?

1e wedstrijd dinsdag 29 april 500 m

2e wedstrijd dinsdag 27 mei 1500 m

3e wedstrijd dinsdag 24 juni 3000 m

4e wedstrijd dinsdag 26 augustus 5000 m

5e wedstrijd dinsdag 23 september 10.000 m

We hopen weer dat iedereen meedoet, zowel dames als heren. Iedereen wordt ingedeeld in zijn of haar categorie.
Kun je niet meelopen geef je dan op om te jureren!!!

Wij wensen iedereen veel loopplezier bij de voorbereidingen.

Vervolg mededelingen:

Nog enkele data's om alvast te noteren op de kalender.

Zondag 31 augustus Oriënteringsloop op de heide.

Zondag 19 oktober Clubkampioenschap Meerkamp.

De trainingen in de zomerperiode !!!

Dinsdag en donderdag Clubtraining
van 18.30 uur tot 20.00 uur we beginnen altijd op het veld.

Zondag van 9.30 uur tot 10.45 uur en
Woensdag van 19.00 uur tot 20.15 uur Recreatie-trainingen vertrek vanaf het veld.

Verder wordt er nog samen gelopen op:

Maandag vertrek om 18.45 uur bij "De Boer"
in een heel rustig tempo.

Woensdag vertrek bij het zwembad om 18.30 uur
in een stevig tempo

Zaterdag vertrek 9.00 uur bij het zwembad
in een rustig duurloop tempo

Zaterdag vertrek 15.30 uur bij "De Boer"

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 !!!

Tevreden Fordrijders hebben P. van de Ven als dealer

Wilhelminalaan 3, 5512 BJ Vessem, tel. 0497-591766
Bedrijfsweg 19, 5061 JX Oisterwijk, tel. 013-5282680
Industrieweg 2, 5688 DP Oirschot, tel. 0499-571350

Ford P.vandeVen AUTOMOBIELBEDRIJF

BVOI

NATIONALE AUTO PAS

Ford Erkend Schadeherstel Bedrijf

A.1

SRV

"HET WORDT PRIMA WINKELEN IN DE STRAAT!"

SRV HENNIE V. RIJT
PANDGAT 3A
5688 KK OIRSCHOT
TEL. 0499-575821

GALA-SPORTAVOND GEMEENTE OIRSCHOT

De gemeente Oirschot organiseert, samen met de Oirschotse Sportraad en de redactie van het zondagse radioprogramma Omroep Oirschot Sport weer de jaarlijkse Gala Sportavond.
Tijdens deze avond worden de (regionale en nationale) sportkampioenen van 1996 gehuldigd, er wordt een sportquiz gepresenteerd en er is de verkiezing van de sportman, de sportvrouw en de sportploeg van 1996.

Ook de AV OIRSCHOTkampioenen van 1996 zullen daar gehuldigd worden.
Nellie van Beers prolongeerde haar Nationaal Kampioenschap Marathon.
Tijdens de Nationale GrasbaanSpelen in Dongen veroverde Joost van de Heuvel een gouden medaille op de 1000 meter bij de Jongens Pupillen A, terwijl Rudy van Belkom eerste werd bij het verspringen van de Jongens Junioren D.

Het bestuur heeft gemeend Nellie van Beers ook dit jaar kandidaat te moeten stellen voor de titel Sportvrouw van het Jaar.
Voor het eerst stellen we ook iemand kandidaat voor de titel Sportman van het Jaar: René van de Ven. René heeft zich in 1996 bijzonder goed ontwikkeld, waarbij zijn prestaties uitzonderlijk werden. Bovendien is hij zeer bewust met zijn sport bezig, waarvoor hij duidelijk prioriteiten stelt.

Aan de sportquiz doen we natuurlijk ook mee!

Belangstellenden zijn natuurlijk meer dan welkom op **ZATERDAG 12 APRIL** vanaf **20.00 uur** in **de hal van het gemeentehuis.**

LAAT ZIEN DAT DE AV OIRSCHOT LEEFT!

Creatine

KNAU

Inleiding

Creatine wordt door veel atleten gebruikt als voedingssupplement. Wat is creatine en hoe werkt het? Creatine is een onderdeel van creatinefosfaat, wat een energierijke stof in de spiercel is die bij inspanning via de vorming van ATP zeer snel veel energie kan vrijmaken; energie die nodig is voor spiercontracties. Deze energie komt vrij tijdens een chemische reactie waarbij fosfaat wordt afgesplitst en creatine overblijft. Dit creatine komt voor een deel in de bloedbaan terecht en wordt dan gedeeltelijk door de nieren met de urine uitgescheiden. Het overige creatine wordt weer door de spieren opgenomen. Om energie te kunnen leveren, zal creatine eerst weer gekoppeld moeten worden aan fosfaat. Hiervoor is eerst energie nodig; energie die bijvoorbeeld vrijgemaakt kan worden door de verbranding van bijvoorbeeld koolhydraten. De hoeveelheid creatinefosfaat in de spieren is voldoende voor zo'n 8-12 seconden maximale (sprint-) arbeid. Daarna zal de concentratie zo laag worden, dat de prestatie afneemt. Als de voorraad creatinefosfaat afneemt, neemt de hoeveelheid energie, welke per seconde kan worden vrijgemaakt, ook af. De spieren kunnen dan niet meer zo veel power ontwikkelen, waardoor bijvoorbeeld de sprintsnelheid daalt. Voldoende redenen dus om te proberen de creatinefosfaat-voorraad te verhogen. Jarenlang is geprobeerd om de concentratie creatinefosfaat door middel van training te laten stijgen, maar ook met geavanceerde trainingsmethoden bleek er slechts sprake van een uiterst geringe toename. Het is echter gebleken dat de concentratie creatinefosfaat door suppletie van creatine in het algemeen wel toeneemt.

Voedingssupplement of doping?

De vraag wordt vaak gesteld of creatine (eigenlijk) geen doping is. Hierbij dient allereerst opgemerkt te worden, dat creatine geen structurele verandering teweegbrengt in spierweefsel, wat bijvoorbeeld anabole steroïden wel doen. Suppletie van creatine vergroot alleen de mogelijkheid van de spiercel om langer snelle energie te leveren. Volgens de definitie van de IAAF is creatine geen doping. Het komt, net zoals vitamines, aminozuren en glucose (glycogeen), niet voor op de dopinglijst. De genoemde stoffen worden of door het lichaam zelf geproduceerd, of zijn een 'natuurlijk' bestanddeel van de voeding. Ook creatine is een bestanddeel van de voeding en wordt voor een belangrijk deel verkregen uit de consumptie van vlees. Zo bevat een kilogram biefstuk ± 4,5 gram creatine. Daarnaast worden in het lichaam enkele grammen creatine aangemaakt in de lever en nieren. Creatine wordt voor het overgrote deel door de spiercellen opgenomen. De totale voorraad creatine van een persoon van 70 kilogram is ongeveer 120 gram. Tussen de verschillende mensen zijn echter grote verschillen in de grootte van deze voorraad.

Mogelijke werkingsmechanismen

De effecten van suppletie van creatine op de prestatie kunnen gebaseerd zijn op:

- toename van de voorraad van creatinefosfaat, waardoor de maximale energie langer geleverd kan worden en er meer energierijk fosfaat naar plaatsen in de cel kan worden getransporteerd, waar behoefte is aan snel beschikbare energie.
- de bijdrage die creatinefosfaat levert aan de "buffercapaciteit" (→ neutralisatie van melkzuur).
- (extra) stapeling van glycogeen in de spiercellen.

Is suppletie van creatine effectief?

Bij suppletie van creatine is, in tegenstelling tot andere voedingsextracten, een duidelijke verbetering van het prestatievermogen bij krachtuithoudingstesten (5x30 herhalingen van beenstrekkingen), sprintuithoudings-testen (5x30m en 4x300m) en bij (relatief) korte tempo's (4x1000m) aangetoond. Bij testen van de maximale kracht en lange-afstand kon daarentegen (nog) geen effect op de prestatie worden aangetoond. Toch zou het best mogelijk kunnen zijn dat ook werpers baat hebben bij suppletie van creatine als zij daardoor hun (kracht-)training beter kunnen uitvoeren. Ook lange-afstand lopers zouden mogelijk baat kunnen hebben van creatine-suppletie bij het plaatsen van tussensprints en bij het heuvel-op lopen. Daarnaast zou suppltie van creatine voor deze lange-afstand lopers via het stapelen van (extra) glycogeen een gunstig effect kunnen hebben op hun duurprestatie.

Door het gebruik van creatine kan het lichaamsgewicht met 1 à 3 kg toe nemen, wat door bepaalde atleten als bezwaarlijk ervaren zal worden. Uit recent onderzoek is gebleken dat deze gewichtstoename waarschijnlijk veroorzaakt wordt door (extra) glycogeenstapeling in de spieren (wat dus met name voor lange-afstand lopers gunstig zou kunnen zijn). Er zijn atleten die klagen over een loom of juist gespannen gevoel in de spieren en een hogere neiging tot spierkramp en overbelastingsblessures van de belaste spieren/pezen. Het is dus voor iedere atleet (en zijn/haar trainer) van belang om bij creatine-suppletie alert te zijn op mogelijke bijwerkingen en de effecten op de prestatie zoveel mogelijk getalsmatig vast te leggen en zich niet 'het hoofd op hol te laten brengen' door de marketing die is losgebarsten rondom het 'vleesextract'.

Dosering

De opname van creatine in de spier wordt bevorderd door een combinatie met lichamelijke inspanning en gelijktijdige inname van koolhydraten, terwijl de opname afneemt bij gelijktijdige inname met koffie, thee en warme chocolade melk. Het is nog niet duidelijk of afgenomen opname veroorzaakt wordt door de stoffen die in deze dranken zitten of door de temperatuur waarop deze dranken gedronken worden. De mate van creatine-opname kan sterk variëren, wat met name bepaald wordt door de creatine-concentratie die al in de spiercellen aanwezig is. Met name vegetariërs zullen in het algemeen een relatief lage concentratie creatinefosfaat in hun spieren hebben en dus naar verwachting baat hebben bij de suppletie met creatine. Anderen hebben van nature al een hoge concentratie van creatine in hun spieren en zullen dus minder baat hebben bij creatine-suppletie. Mede gezien de prijs van dit voedingssupplement (± *f* 1.- per gram), is het dus belangrijk per atleet het effect van creatine-suppletie te beoordelen.

Stapeling met creatine in de spiercellen kan op verschillende manieren uitgevoerd worden. Gekozen kan worden voor een snelle manier, waarbij de atleet, verdeeld in 3-8 porties bij de maaltijd, 0.3 gr/kg lichaamsgewicht creatine slikt (± 20 gram / per dag). Bij deze dosering is de opname van creatine in de spier de eerste dag het hoogste met ± 30%, terwijl in de dagen erna de opname van creatine verminderd tot ± 15%. De rest wordt met de urine uitgescheiden. Van deze manier is bekend dat de stapeling na ± 5 dagen maximaal is, waarna volstaan kan worden met een onderhoudsdosering van 0.03 gr/kg lichaamsgewicht (± 2 - 2½ gram per dag). Er kan ook gekozen worden voor een langzamere manier van stapelen, waarbij gedurende 20-30 dagen 3-5 gram creatine verdeeld over de dag geslikt wordt, waarbij er waarschijnlijk minder kans is op klachten van de spieren. De onderhoudsdosering kan hierna op hetzelfde niveau gehouden worden als na de "snelle" wijze van stapelen.

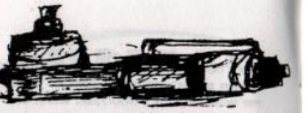
Mogelijke bijwerkingen

In bovenstaande tekst is al beschreven dat suppletie met creatine kan leiden tot een toename van het lichaamsgewicht en mogelijk effect kan hebben op de spierspanning. Daarnaast kan langdurige suppletie van creatine (mogelijk) leiden tot afname van de eigen productie en zou het mogelijk kunnen zijn dat bij langdurig gebruik van hoge doseringen de nieren schade oplopen. Het advies is derhalve om creatine niet langdurig in hoge doseringen te gebruiken en regelmatig periodes in te lassen zonder suppletie.

Samenvatting

Als bestanddeel van creatinefosfaat kan creatine bijdragen aan de levering van snelle energie die nodig is voor spiercontracties, maar kan daarnaast ook bijdragen aan de 'buffering' van melkzuur en aan (extra) glycogeen-stapeling. Geen wonder dus dat creatine een veelgebruikt voedingssupplement is. Stapeling van creatine kan op verschillende manieren worden uitgevoerd, waarna een onderhoudsdosering wordt aangeraden. Gezien mogelijke bijwerkingen, wordt aangeraden om periodes van creatine-suppletie af te wisselen met periodes waarin geen creatine gesuppleerd wordt.

ESTAFETTE:



1
Hoewel ik de pen nog niet heb doorgekregen van Gemma, ben ik toch maar alvast met mijn eigen pen beginnen te schrijven.
Het is voor mij moeilijk om de pen in dit verband te hanteren, omdat ik nog maar net een maandje lid ben en dus niets weet van de historie van deze rubriek van het clubblad.
Ik waag het er maar op om neer te schrijven wat in me opkomt, als ik aan onze club denk en wat ik er tot op dit moment allemaal heb meegemaakt.
Het is in ieder geval een club, die bestaat uit mensen die bewust bezig zijn met het eigen lijf en daar de noodzakelijke investeringen voor doen.
Petje af voor iedereen, die een ,twee en soms nog meer keren per week, alles aan de kant zet en tegen zichzelf zegt, zo en nu ben ik aan de beurt.
Mijn respekt is zo groot, omdat ik inmiddels weet hoe moe je er van kunt worden.
Zoals ik al aangaf weet ik nog niet zo veel van AVO. Ruim een jaar geleden ben ik begonnen met stage te lopen. De club stelt mensen in de gelegenheid om tegen een bijdrage van ƒ 1,50 per keer kennis te maken met de aktiviteiten zoals die worden georganiseerd.
Ik ben een trage leerling en heb dus ongeveer een jaar nodig gehad om voor mezelf te beslissen, of ik toe zou treden tot deze club. Ik heb het er best moeilijk mee gehad, maar er is dan ook heel wat op mij af gekomen in dat jaar.
Zo was er de kennismaking met iedereen. Eerst de leden van de conditiegroep waar je denkt bij aan te kunnen sluiten. Iedereen noemt elkaar bij de voornaam en iedereen kent iedereen zo leek het wel.
Iets later volgt dan de benaming van de verschillende conditiegroepen. Het is mij herhaaldelijk door verschillende mensen uitgelegd en intussen is het mij duidelijk. Als je nieuw bent in de groep krijg je veel adviezen. Zo bleek ik in het begin op verkeerde schoenen te lopen. Betsie vond mijn schoenen op badslippers lijken en ik kreeg het advies om naar beter schoeisel te gaan zoeken. De beste schoenen voor mensen op het niveau 2A, waar ik toen nog in zat, waren òf van Asics òf van Saucony zei Thea. Je moet gewoon proberen welke de beste zijn, zo adviseerde Ton mij.
Nadat ik een aantal weken met die twee merken gelopen had, links droeg ik Asics en rechts Saucony, kreeg ik klachten. Je moet naar een masseur gaan zei Carry, je zult zien dat je daar baat bij zult hebben. Annie verwees mij naar een heel goeie masseur, Lamber heet hij, zij ging er ook vaak heen zo wist ze te vertellen. Er gaan er trouwens heel veel heen toe, voegde ze nog aan haar advies toe, alsof ze twijfelde of ik wel echt zou gaan. En dan nog ter aksentuering zei ze, die man ziet precies wat je verkeerd doet.

2
Na een aantal behandelingen konstateerde ik dat ze met " dat alles zien" schromelijk overdreven had, maar het was wel zo dat Lamber na enkele behandelingen feilloos aangaf welk merk schoen ik aan welke voet droeg. Ik kreeg verder het advies voortaan maar één merk te gebruiken en een conditiegroep hoger te gaan lopen. Als je boven je kunnen loopt verzuur je lekker snel, zo wist Lamber mij te melden en dan ben je vlug weer terug.

Een ander probleem vind ik de kleding. Hoeveel adviezen ik daar al over gehad heb. Ik heb nog steeds geen juiste keuze kunnen maken, daarom loop ik altijd in mijn schilderskleren. Denk niet dat ik al die adviezen in de wind geslagen heb hoor, integendeel, ik heb uren voor de spiegel doorgebracht.
Alle adviezen heb ik opgevolgd.In het begin bezocht ik wekelijks Fairsports. Iedere keer mocht ik iets op zicht mee naar huis nemen om daar dan vervolgens weer uren mee voor de spiegel te staan. Er ging zo veel tijd in zitten, ik kwam gewoon niet meer aan lopen toe. Ik vond die nauw sluitende broek, die Toos mij adviseerde wel leuk maar nadeel vond ik dat die mijn mannelijkheid zo aksentueerde. Daar kun je dan toch een ruim zittend T shirt over dragen adviseerde Harrie mij, dat doe ik ook. Ik heb het geprobeerd maar ik kan geen T shirt vinden dat alles nog bedekt als we moeten strekken.
In de warming up zitten zo veel oefeningen die dit voor mij verpesten en als ik niet mee doe wordt er nog meer op me gelet.
Als ik de maat neem, die groot genoeg is dat alles bedekt blijft bij het strekken, dan loop ik het risico dat ik tijdens de duurloop in de zoom trap.Ik ben er nog niet uit, ik zoek wel verder en er komen ongetwijfeld nog voldoende adviezen van Martien, Toon,Cisca,Mario of Suzanne.
Wat ik héél fijn vind bij deze club is dat er niemand rookt. Daar kun je nu de echte sportlui, die bewust met hun lijf omgaan, aan kennen. Als ik 's-woensdags of zondags op tijd ben en al die mensen in groepjes met elkaar zie praten dan rookt er niemand. Tenminste het is mij nog nooit opgevallen. Dat vind ik nou pas een band scheppen. Dat je bij een groep bent waarin niemand rookt.
Nou zul je zeggen, ja maar dan roken ze misschien op andere momenten. Neen ook niet. Ik heb nog nooit gezien dat er iemand tijdens de warming-up rustig een shaggie staat te draaien. Ook tijdens de duurloop heb ik nog nooit iemand zien roken, of het moet zijn dat het tijdens de plaspauze gebeurt,maar dat kan ik me niet voorstellen. Dat is moeilijk hoor zo gaan zitten, jouw evenwicht houden, plassen en dan ook nog een sigaret rollen. Daar slagen ook atleten niet in volgens mij.
Tegenwoordig loop ik regelmatig op zaterdagochtend. Het is een kleine groep van meestal dezelfde mensen. Héél leuke mensen trouwens, waar je veel van leert.
Er lopen twee gidsen bij, Josje en Mieke, die overal de weg weten. Het gebeurt zelden dat we op tijd terug zijn. Reden: half of helemaal verdwaald.

3
Ik vind het niet erg want ik loop graag lekker lang. Het gebeurt ook wel eens dat je achtom kijkt en dan zie je enkele leden op d'r gemak staan buurten. Ze wijzen en maken gebaren,die aangeven dat je stil moet zijn. Ze onderrichten elkaar op vogelgeluiden en testen elkaar of ze hun les wel goed geleerd hebben.
Soms rijmen ze. Zo hoorde ik de volgende gedachtenspinsels.

De koude lucht,
tussen de bomen hangen zilveren draden
mijn adem is zichtbaar
mijn lopen lijkt een vlucht
mijn benen voelen zwaar.

M'n lichte tred,
duurt nu al bijna vijf kwartier
Duizend gedachten spelen door mijn hoofd
bezweet kijk ik vooruit en prevel een gebed
voor hem, want dat heb ik beloofd.

Het geluid van mijn versnelde pas,
wordt gedempt door herfstbladeren
In de verte spitst een konijn z'n oren
een zwarte raaf vliegt op met luid gekras
ik geniet van al het moois in het ochtendgloren.

Met lopen verzet ik al m'n zinnen,
ik voel me goed als ik prestëer
Bij elke pas voel ik de kracht van m'n lijf
mijn hart bonst hard van binnen
ik moet nog wel een kilometer of vijf

Ik ben maandag 3 maart naar de jaarvergadering geweest. Het viel mij op dat onze vereniging heel veel last heeft van een stankcirkel.
Het is nog wel niet officieel, naar ik begreep, maar men wil in de naaste toekomst de looptrainingen van woendagavond en zondagmorgen in een vaste cirkel gaan lopen op de plaats waar de atletiekbaan is gepland. Als tweemaal per week alle deelnemers op een gemarkeerde cirkel gaan lopen dan ontstaat er al gauw een verhard pad. We blijven dit net zo lang doen totdat het platgelopen pad zo breed is als we onze atletiekbaan willen hebben.
Met een beetje fantasie heb je dan al een soort atletiekbaan. Er worden dan een aantal deskundigen op het gebied van milieu uitgenodigd, die dan vast moeten stellen of onze cirkel werkelijk zo stinkt.
Afhankelijk van de uitslag kunnen we dan in ieder geval aan de slag.
Het lijkt mij sterk dat de uitslag zo beroerd zou zijn dat de varkens van de betreffende agrariër op den duur niet gewend raken aan die stank.
Als zo'n man en eventueel anderen, die bezwaar hebben, ervan overtuigd geraken, dat alles rondom die stank rust op een vooroordeel en ze ontdekken, dat atleten en een atletiekbaan niet stinken, dan kunnen we verder bouwen.

INFORMATIECENTRUM
DERDE WERELD
OIRSCHOT
Rijkesluisstraat 5a, . Tel. 0499 - 577114

OIRSCHOT EN ONTWIKKELINGSSAMENWERKING

Een onzer doelstellingen : het bevorderen van een rechtvaardige handel met de

Derde Wereld

Door een eerlijke prijs te betalen voor hun produkten kunnen de kleine producenten, zoals pottenbakkers, zilversmeden, wevers, kleine koffie- en cacaoboeren, hun levensstandaard verbeteren.
Door het kopen van kunstnijverheid en levensmiddelen ben je niet alleen solidair met de 3e wereld, maar het is ook een effectieve vorm van ontwikkelingssamenwerking.

Je koopt niet iets, je koopt het van iemand !

Bovendien is er bij de produkten ook informatie over het land van herkomst en over de mensen welke het produkt gemaakt hebben.

Verder is nog informatiemateriaal aanwezig in de vorm van uitleenboeken over verschillende landen en gratis tijdschriften.

Openingstijden:
Dinsdag t/m Vrijdag
van..... 09.30 tot 12.00 uur.
en van 13.30 tot 16.30 uur.
Zaterdag van 10.00 tot 16.00 uur.

Op Maandag gesloten.

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.

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

4
We kunnen alvast reklameborden gaan plaatsen. In het clubblad staan leuke voorbeelden. Ja ze moeten natuurlijk wel wat groter zijn, maar dat is allemaal te maken. Ik hoorde tijdens de vergadering iemand de suggestie doen, om de baan alvast maar een naam te geven bijvoorbeeld de Mr.Speetjens Baan. Ja daar kweek je natuurlijk ook weer een heleboel goodwill mee.
Als alles goed uitgehard is, dan brengen alle leden, die thuis hun planten in hydrokultuur laten opgroeien, alle potjes mee en dan moet je eens zien hoe zo'n baan in korte tijd verandert.
Ik ben tijdens die vergadering hartstikke enthousiast geworden. Ik weet zeker dat in onze vereniging voldoende ondernemingszin en enthousiasme aanwezig is om alles met eigen middelen te regelen. Het lijkt me sterk als de gemeente hier niet vierkant achter gaat staan.
Stel nou dat dit plan toch niet het beoogde effekt heeft. Dat zou toch kunnen nietwaar!!!!
Dan zouden we kunnen besluiten om al onze trainingen voortaan in een rondje rond de kerk te houden. We verplaatsen onze luxe opstallen, ik bedoel onze sportakkommodatie, naar de markt. We besluiten dat iedereen voortaan in z'n gewone dagelijkse kleding naar de markt komt en we verkleden ons gezamelijk in het openbaar op de markt. Vervolgens lopen we één tot anderhalf uur lang rond de markt. In de winter valt dat misschien nauwelijks iemand op,maar in de zomer als alle terrassen vol zitten, dan moet dat opvallen en zullen mensen zien, wat er in onze vereniging allemaal gebeurt en wat wij daar eigenlijk allemaal bij nodig hebben. Het mes snijdt dan aan twee kanten, want behalve het signaal wat we uitzenden doen we ook nog iets aan public relation.
Na afloop douchen we gezamenlijk onder een lange tuinslang waar allemaal gaatjes in zijn geprikt. Vanuit de kerk kan deze slang wel ergens worden aangesloten. Hierna gaan we gezellig in een denkbeeldig clubhuis zitten buurten onder het genot van een kop koffie.
Misschien houden we zo de noodzakelijke druk op de ketel.

Lilian en ik praten tijdens het lopen wel eens met elkaar. Ja dat gebeurt meestal in het begin van de duurloop, want daarna heb ik geen lucht meer om te praten. Het gaat over koetjes en kalfjes. Laatst hadden we het over lichaamsgewicht en hoe moeilijk het is om op het juiste gewicht te blijven.
Atletiek helpt daarbij zo beweerde ze, maar dan moet je wel langer dan een uur lopen. Het tempo is niet zo relevant. Na een uur begint de verbranding van vet pas. Volgens mij heeft ze gelijk. Onze trainingen duren meestal maar een uur en dan verbrandt er natuurlijk niets.

Ja, nu ik er zo over nadenk weet ik zeker dat ze gelijk heeft, er hangt bijna nooit een brandlucht in onze conditiegroep.
Nu weet ik trouwens ook meteen hoe verbrand vet ruikt. Dat is de geur, die ik bij me heb hangen als ik zo af en toe meer als een uur alleen gelopen heb.

5
Vanmorgen waren we maar met zes mensen. De gidsen Mieke en Josje waren verhinderd. Vanaf het begin was er onrust in de groep. Tijdens de warming up hing er een spanning. Zoals gewoonlijk was ik als eerste daar. Als ik op zaterdag loop sta ik namelijk extra vroeg op om van tevoren even iets te eten, mijn krantje te lezen en dan op m'n gemak naar de afgesproken plaats bij het zwembad te gaan. Het duurt meestal even voordat de volgende komt en dat geeft mij dan even de gelegenheid om een uitgebreide warming up te doen. Maar zoals gezegd, vanmorgen hing er meteen een spanning. Ik begreep al gauw, dat dat alles te maken had met de afwezigheid van onze gidsen. Niemand repte daar met een woord over. Op een gegeven moment zei Gemma, kom jongens we gaan, ik weet de weg net zo goed al Josje en Mieke. Meteen was de spanning weg. Toch vertrouwde ik het niet. Ik vroeg of ze nog even wilden wachten omdat ik iets uit mijn auto moest pakken. Zonder dat iemand het zag griste ik mijn lunchpakket uit de auto en stopte het onder mijn schilderstrui. We liepen aan. Het was gezellig. Na vijf minuten zei Harrie:" Ik voel dat mijn bloedcirkulatie op gang komt want mijn kuiten beginnen te prikkelen". Ik keek hem van opzij aan, want ik liep naast hem en zag dat Mia een afgebroken dennentak achter tegen Harrie's benen hield. We moeten hier rechts af zei Gemma en haar stem klonk zo zeker dat niemand durfde te twijfelen. " Henk blijft achter" zei Lilian bezorgd. Misschien is het tempo voor hem wat te hoog suggereerde Harrie. Hij is toch een aantal weken uit de roulatie geweest. Dat klopt zei ik, maar hij heeft er weinig mee geleden, want vorige week liep hij ons allemaal nog het snot voor de ogen. Toch is er iets geweest zei Harrie. Ja dat klopt zei Mia, hij heeft zijn kleine teen verstuikt bij het zwemmen. Hij was met zijn voet keihard tegen de buik van een dame gekomen en verstuikte zijn kleine teen. De betreffende dame mankeerde aanvankelijk niets, maar had later klachten gekregen.
Ja dat klopt zei Gemma, ze ligt nu in het ziekenhuis.
De huisarts had aanvankelijk een verkeerde diagnose gesteld. Hij had de dame gefeliciteerd omdat ze in verwachting zou zijn. Daar haar man zich enkele jaren geleden had laten steraliseren, had ze argwaan gekregen en was ze voor een second opinion naar een specialist gegaan. Die had haar onderzocht en daarna gevraagd met wie ze in botsing was gekomen in het zwembad. De volgende morgen had Henk een telefoontje gekregen en was hem gevraagd, of hij soms de nagel van zijn grote teen kwijt was van de voet waaraan dat gekneusde kleine teentje zat. Henk had onmiddellijk zijn kous uitgetrokken en kon de vraag bevestigen.
Sindsdien gaat Henk twee keer per week op een draf naar Eindhoven op ziekenbezoek en doet dus meteen iets aan zijn conditie. Als alles goed gaat zei Henk, terwijl hij ons groepje weer inhaalde, wordt die mevrouw morgen geopereerd. Mijn nagel was bij die botsing namelijk in haar buik geschoten. Gelukkig zit hij op een zodanige plaats, dat hij gemakkelijk verwijderd kan worden.

6
Kan zo'n nagel er dan bij jou weer worden aangezet vroeg ik Henk, terwijl ik eigenlijk wel wist dat dat niet mogelijk was. Neen dat gaat niet zei Henk maar ik begin al weer een klein beetje een nieuwe te krijgen. We stopten allemaal, Henk trok zijn sportschoen en sok uit en vol vertedering keek iedereen naar dat klein beginnend grote teennageltje dat zijn kopje net over de nagelrand hield. Het was zo mooi dat niemand nog oog had voor het gekneusde kleine teentje.

We liepen verder en na een half uur was iedereen het er toch wel over eens dat we door dreven liepen, die we nog niet eerder gezien hadden. "Wat zijn dat toch mooie dreven hier" zei Lilian. Dat vind ik overdreven zei Mia.
We lopen hier wel vaker zei Gemma met enige aarzeling in haar stem. Ik loop nu al vijf jaar zei Henk maar hier ben ik nog nooit geweest. Iedereen begreep hoe laat het was. Misschien is het nog niet zo'n gek idee, zei Mia, als we samen eens gingen sparen voor een mobiele telefoon. Dat is altijd makkelijk als we niet meer weten waar we zitten. Daar was iedereen het mee eens. Na vier uren draven begon iedereen wat moe te worden. We besloten even te rusten. Ik toverde mijn lunchpakket te voorschijn. Er zat net genoeg in om iedereen van een boterham met stroop te voorzien. Na wat gerust te hebben besloten we in oostelijke richting te gaan. Na enkele uren kwamen we bij een boerderij. We vroegen wat te drinken en Lilian vroeg aan de boerin of ze een mobiele telefoon had. Die had ze niet zei ze wel een gewoon toestel. Nou dan bellen we wel bij de volgende boerderij zei Lilian. Zo gezegd zo gedaan. Op het volgende adres hadden ze wel een mobiele telefoon en Gemma belde haar Piet op met de vraag of hij ons wilde ophalen. Je moet dan wel met de nieuwe Seat AROZA komen Piet zo had ze er nog aan toegevoegd. Een uur later zaten we met ons zessen bij Piet in zijn Seat Aroza.
Lekker ruim wagentje dacht ik nog toen ik vermoeid maar voldaan thuis voor de deur uitstapte.....

Zo nu heb ik jullie bijgepraat. Mocht iemand van jullie nu het gevoel bekruipen van" wat een slappe klets", dan raad ik hem of haar aan dit stukje nog eens te lezen want het is allemaal serieus bedoeld.
Gemma vroeg mij de volgende SPIKE te voorzien van Kolle(nburg) klets, welnu.....
Oh ja, dat is waar ook er hoort nog een limmerik bij.
Eens kijken of dat nog lukt want het is toch laat geworden met heel dat Estafette-gedoe.

Hulde aan onze trainers:

Of je nu Sjaak, Jan-Willem of Toon hebt, het is om het even
hun waarde hebben ze allemaal bewezen
Elke keer weer staan ze belangeloos klaar
geen enkele opdracht is hen te zwaar
Ze worden dan ook door iedereen geprezen

Bij Cees krijgen vooral je kuitspieren een beurt
Mario zorgt dat je je kruisbanden niet scheurt
Toon laat je na afloop graag lang springen
Ton vindt het leuk als je praat, of loopt te zingen
Martien zorgt dat er geen enkele dame treurt.

Onder leiding van Carry heb ik nog nooit gesport
Bij de andere Cees kom ik altijd adem te kort
Jan is meer het type van doe alles bedachtzaam
Bij hem loop ik het liefst vooraan
Ben benieuwd wie de volgende trainer wordt.

Op dit moment komt Rini, mijn vrouw, de kamer binnen.
Zit jij nog te schrijven zegt ze terwijl ze een blik op het papier werpt.
Dat zijn geen limmerikken zegt ze. Een limmerik bevat inderdaad vijf regels waarvan de eerste, tweede en vijfde op elkaar moeten rijmen evenals de derde en vierde regel.
Nou dat doen ze toch ook zeg ik. Ja dat klopt wel maar jij gebruikt in de meeste regels te veel lettergrepen. Dan loopt het geheel niet als een limmerik.
Nou dan probeer ik het nog een keer zeg ik.

Tussen twee bevallingen door,
loopt Ine Willems in het spoor
van tanks en zware motoren
en denkt, neen, het kan mij niet bekoren,
DE PEN voor mij zeg, niet leuk hoor!!

Och ja dat is waar ook. Ik moet me nog even voorstellen.
Mijn naam is Frans van Kollenburg: Ik ben in Oirschot geboren in 1942. Dat is lang geleden. Ben gehuwd met Rini van de Looij al bijna 30 jaar. Samen hebben wij twee kinderen Monique en Harm, die intussen al zijn uitgevlogen.
Ben maatschappelijk werker van beroep, dat is een heel leuke baan. Voor de broodnodige afwisseling ben ik bij de atletiekclub, nog niet zo lang, maar dat weten jullie al.
Voorheen heb ik heel lang gevoetbald eerst op het gras later in de zaal. Ik tennis ook graag, zit regelmatig op mijn racefiets en speel jeu de boule.
Wat ik ook leuk vind is zingen. Samen met mijn vier broers vormen we
The Kolly Brothers, enkelen onder u zullen daar wel eens van gehoord hebben.
Bezig zijn met planten en dwergconiferen is een hobby van me.
Tot ziens.

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
NVM
MAKELAARDIJ
ASSURANTIËN

WEDSTRIJDUITSLAGEN

25e SPORTA VELDLOPEN, AV LOOISE, TONGERLO, 23 feb

Senioren 10.000m:
80e Nol Veldhuizen

Veteranen 6100m:
58e Sjaak Aarts
65e Martien van de Ven
87e Martien Verbruggen
99e Toon de Croon
105e Cees van de Schoot
In België worden alleen de tijden van de eerste tien genoteerd; vandaar alleen een klassering hierboven.

18e HALVE MARATHON, AV DES, EERSEL, 22 feb.

Vrouwen:
2e Nellie van Beers 1:29:52

Mannen:
Martien Verbruggen 1:30:33
Jan Heyms 1:30:51
Toon de Croon 1:32:10

WINTERLOOP, AV TAXANDRIA, OISTERWIJK, 22 feb.

10 kilometer:
1e Ruud van Woensel 35:28 (p.r.)

5 kilometer:
Sjaak Herijgers 22:28
Pieter van Esch 22:30

16e J V ZANDVOORT HALVE MARATHON DRUNEN, 2 mrt
Wil van de Laar 9,6 km 39:25
Hennie van Rijt ½ mar. 1:31:19 (p.r.)

APRIL 1998

WEDSTRIJDUITSLAGEN-vervolg

DE DERTIG VAN TILBURG, AV ATTILA, 9 maart

Vrouwen:

3e Nellie van Beers	2:13:00

Mannen 40:

61 Jan Heyms	2:25:38
62 Henny van Rijt	2:25:38

Mannen 50:

15 Toon de Croon	2:16:40
16 Martien Verbruggen	2:19:29

MONTFERLANDBERGLOOP KILDER (GELDERLAND),15 mrt

2e wedstrijd in het Brooks Bergloop Circuit

Parcours: geheel onverhard bosparcours; aanloop en 4 ronden van 3000m met stijgingspercentages tot 25%. Afstand: 12,5 km.

Vrouwen Veteranen:

3e Nellie van Beers	59:57

De mannen:

Ruud van Woensel	50:38
Remi Timmermans	52:25
Sjaak Aarts	54:49
Martien Verbruggen	59:36
Toon de Croon	59:46
Jan Heyms	1:01:23
Nol Veldhuizen	1:06:03
Sjaak Herijgers	1:11:47

HALVE MARATHON, GVAC VELDHOVEN, 16 maart

Wil van de Laar	7700m	33:40
Hennie van Rijt	½ mar.	1:32:52

Wedstrijdkalender.

Zondag 6 april; Kempische Trimcompetitie
Geldrop 6,5 km of 13 km
Start 11.00 uur

Zaterdag 12 april; stratenloop 's-Gravenmoer
16.00 uur 10 km
17.00 uur 21 km
Inschrijven voor 8 april f 6,00 - 8,00

Zaterdag 12 april; Westland-Marathon
Start 14.00 uur

Zondag 13 april Marathon van Antwerpen
Onder de deelnemers enkele AVO-atleten.

Zaterdag 19 april; 10 E.M. Oosterhout (Dorst)
12.30 uur 4,5-9-km 10 E.M. wedstrijd
Inschrijven voor 13 april f 7,00

Zondag 20 april; Marathon van Rotterdam
Start 12.00 uur

Woensdag 23 april Grote Beekloop Eindhoven
4 - 8 - 12 - 16 km Start 19.00 uur

Zaterdag 26 april; Abab-Stratenloop Geldrop
4 - 6 - 10 km

Zondag 27 april; Trimloop op landgoed Velderen

Dinsdag 29 april; 500 m op onze baan
start vanaf 19.00 uur, 1e wedstrijd van een serie voor alle eigen leden per categorie zie verder in dit blad.

Woensdag 30 april; Torenloop Hilvarenbeek
13.00 uur 5 en 10 km
14.15 uur 20 km
Inschrijven voor 25 april, f 5,00 - 7,50

Woensdag 30 april; Nogal Wiedus Bergloop
in Den Helder
13.00 uur Dames 6,3 km
14.00 uur Heren 10,5 km
Inschrijven voor 15 april f 10,00
Bij Sjaak Endemol

CLUBKAMPIOENSCHAP CROSS '97

Op een regenachtige zondag is dit jaar het clubkampioenschap cross gelopen. Door de nieuwe opzet (tijdens de recreantentraining) was de opkomst toch redelijk goed (ruim 60 deelnemers).
De organisatie had alles goed op een rijtje en ook dank zij de juryleden is alles vlekkeloos verlopen.
Wel was het jammer dat de prijsuitreiking in de regen plaats moest vinden. Bij gebrek aan een enigszins redelijke accommodatie en door een volledig bezet Sportpaleis De Kemmer stonden wij in de regen.
Het gezellig nakaarten was zo ook niet mogelijk: iedereen wilde snel naar huis om zich daar te warmen aan een bord soep of tas koffie.

DE UITSLAGEN VAN DE SENIOREN EN VETERANEN:

Mannen Senioren (10.000m):

1e Ruud van Woensel	34:54	Clubkampioen
2e Roland van Loon	38:24	
3e Erik Aarts	38:59	
4e Edwin van Geenen	39:15	
5e Benno Schuurmans	41:12	
6e Ton Peeters	42:24	
7e Rob Hurkmans	42:26	
8e Martin van Gerven	42:56	
9e Twan Roefs	45:03	

Mannen-40 (10.000m):

1e Joos van Haaren	35:17
2e Theo van Erp	37:32
3e Sjaak Aarts	37:54
4e Gerard de Goeij	39:27
5e Jan Smits	40:10
6e Cees van Rijen	41:01
7e Wil van de Laar	41:24
8e Leo Beelen	41:46
9e Peter van Loenen	42:31
10e Fons Smid	44:02
11e Huub Moors	47:30
12e Han Neve	47:35
13e Hans Hoogmoet	47:37

UITSLAG CLUBCROSS - vervolg

14e Kees van Empel	48:12
15e Henk van de Wal	49:07
16e Jan van der Heijden	49:35
17e Jan Kemps	49:37
18e Theo van Griensven	52:24

Mannen-50 (10.000m):

1e Frans Verhagen	43:27
2e Wim Verhagen	43:27
3e Maarten Kaptein	51:52
4e Harrie van de Broek	53:16
5e Frans van Kollenburg	54:05
6e Noud Coppelmans	59:16
7e Jan den Ouden	64:12

Vrouwen Senioren (5000m):

1e Reny van Straten	23:30
2e Jenny van Hastenberg	24:02
3e Susanne Aarts	26:54
4e Laurina Derks	27:07
5e Rian de Kroon	28:39
6e Thea de Jong	28:39
7e Joska van Overdijk	28:44

Vrouwen-35 (5000m):

1e Antoinet van Esch	21:37	Clubkampioen
2e Tineke van de Heuvel	23:23	
3e Wilma van Hattem	23:32	
4e Leny de Croon	24:03	
5e Lilian de Bresser	24:36	
6e Rianne van Beers	25:52	
7e Els Gottlieb	27:07	
8e Ria Swaans	27:12	
9e Hennie Schilders	28:32	
10e Riky Kolsters	28:37	
11e Berty Smetsers	28:37	
12e Petra Smits	28:38	
13e Gabriëlle vAsseldonk	28:39	
14e Joke van Hattum	28:43	
15e Corrie Lunenburg	31:11	

UITSLAG CLUBCROSS - vervolg 2

Vrouwen-45 (5000m):

1e	Ciska van Beers	23:37
2e	Mia Heijms	24:43
3e	Annie van Zeeland	26:13
4e	Annie de Bresser	26:20
5e	Gemma van Esch	27:05
6e	Josje Franken	28:24
7e	Maria Versteden	29:08
8e	Jacquelien Aarts	29:12
9e	Marietje Steenbakkers	31:44
10e	Sjaan Coppelmans	31:44

SENIOREN EN RECREANTEN OPGELET!!!

We gaan dit jaar op zondag 27 april weer met de fiets(7km) naar **Velderen**. Samen met de jeugd. Rustig binnendoor naar de wedstrijd. En op de terugweg even met z'n allen gezellig aanleggen bij Mieke Vingerhoets. Vorig jaar waren we al met zo'n 40 man, waarvan de helft lopers en de helft ouders of supporters. Dit jaar hopen we minstens op het dubbele aantal want de reacties waren vorig jaar erg positief.
Dus Lopers van AVO: Zondag **27 april**, vertrek 's morgens om **9 uur** met de **fiets** bij het **Postkantoor**. Aanvang wedstrijden om 10.30u.
De jeugd loopt 1 of 3 km, de senioren kunnen kiezen uit 6 of 12 km.

De jeugdcommissie.

CLUBRECORDS

Zoals gebruikelijk worden in de SPIKE van april de clubrecords van AVO gepubliceerd.
In vergelijking met vorig jaar zijn 34 records scherper gesteld; 26 bij de jeugd en 8 bij de senioren. Het aantal malen dat een clubrecord werd verbeterd is echter veel groter. Dat komt omdat sommige records in het afgelopen jaar wel 3 of 4 keer zijn verbeterd.
Nog steeds stuit ik af en toe in de clubrecordlijsten op fouten of op andere zaken die nader onderzoek vereisen. Er wordt aan gewerkt.
Ook nog steeds verzoek ik iedereen die meent dat er iets niet klopt in de clubrecordlijsten, het mij te laten weten.

Harry van de Ven (573143)

Meubelfabriek

MONTFORT BV

MONTFORT 10 jaar GARANTIE Nederlands fabrikaat

EIKEN EN GRENEN MEUBELEN

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

JEUGD

UITSLAG SPORTA-VELDLOOP TONGERLO 23-02-97

tijd** Alleen van de eerste 10 aankomenden wordt de tijd op de uitslag vermeld.

M Benjamins BC	Janske vd Wal	11e pl	985m	tijd**
	Esther der Kinderen	15e pl		
J Benjamins BC	Joost Noijen	18e pl	985m	
	Rob van Agt	20e pl		
	Jeroen der Kinderen	21e pl		
J Benjamins A	Erik van Agt	12e pl	985m	
	Maarten Oppers	16e pl		
	Bart Noijen	21e pl		
	Jeroen vd Ven	34e pl		
J Pupillen A	Joost vd Heuvel	8e pl	985m	3.53.41min
	Martijn vd Ven	27e pl		
M Miniemen B	Rian Oppers	23e pl	1470m	
J Miniemen A	René vd Ven	2e pl	1470m	5.12.96 min
M Scholieren	Milou Beelen	18e pl	2740m	

Naar Den Haag

Zondag 9 maart gingen we naar Den Haag, want daar waren de Nederlandse Indoor kampioenschappen voor D junioren.
We gingen met z'n vieren: René, Rudy, Martijn, die mee ging om aan te moedigen, en ik. We reden om 8.30u aan en om 11.00u moesten we er zijn. Om ongeveer 10.45u kwamen we aan bij de Houtrusthallen, want zo heet die sporthal. Ik had me voor drie dingen opgegeven: sprint, hoogspringen en kogelstoten. Als eerste moest ik sprinten. Mijn tijd was 9.62 sec. Daarna moest ik hoogspringen, maar de groep voor mij liep ongeveer een uur uit en ik zou ongeveer een uur na hoogspringen moeten kogelstoten. Dus moest ik hoogspringen en kogelstoten door elkaar doen, dat was wel onhandig, maar gelukkig had ik met kogelstoten wel m'n PR verbeterd: 8.82m en met hoogspringen haalde ik 1.20m. Het was een heel gezellige dag en ik wil Tiny nog bedanken voor het autorijden.

Groetjes **Rian Oppers.**

UITSLAG **Nationale Indoor D-Spelen Den Haag** 09-03-97

Rian Oppers	60m sprint	9.62 sec	4e in de serie
	hoogspringen	1.20m	20e pl
	kogelstoten	8.82m	10e pl
Rudy v Belkom	60m horden	10.38 sec	3e in de serie
		10.71 sec	5e in halve finale
	60m sprint	8.49 sec	2e in de serie
		8.45 sec	3e in halve finale
	verspringen	4.63m	9e pl
René vd Ven	hoogspringen	1.35m	21e pl
	kogelstoten	10.89m	4e pl
	1000m	3.09.30 min	10e pl

De Nationale Indoor D-Spelen

Op 9 maart 1997 gingen we met z'n drieën (René, Rian en Rudy) naar de Nationale Indoor D-Spelen in Den Haag.
Het was een heel mooie grote hal met een 200 meter baan. Je kon er: verspringen, hoogspringen, kogelstoten, 60 meter sprint, 60 meter horden en de 1000 meter.
Iedereen mocht aan drie onderdelen meedoen. Ik deed mee met sprint, horden en verspringen. Het ging best wel goed in het begin, want toen had ik nog geen last van mijn knie. Maar later op de dag kreeg ik er meer last van. Ik had daardoor maar één keer gesprongen met verspringen en die ging dus ook niet zo goed (4.63m) en de halve finales met sprint en met horden gingen dus ook niet zo goed. Maar toch met die knieblessure had ik het nog niet zo slecht gedaan, want met sprint was ik 7e en met horden was ik 8e en met verspringen was ik 9e.
René en Rian hadden het ook goed gedaan. René had meegedaan met hoogspringen, kogelstoten en 1000 meter en behaalde daarbij goede resultaten. Rian was actief bij het hoogspringen, kogelstoten en sprinten en ze kon ook goed mee over.
Het was een hele leuke dag en ik hoop dat ik volgend jaar weer mee kan doen.

Rudy van Belkom.

UITSLAG INDOOR **EERSEL** 01-03-97

	40m	hoog	kogel	ptn	pl
J pup C					
Joost Noijen	7.8sec	0.90m	7.13m	793	2e
Rob van Agt	9.2sec	0.00m	3.41m	174	12e
J pup B					
Erik van Agt	7.6sec	1.00m	4.57m	738	8e
Bart Noijen	7.9sec	0.90m	5.13m	653	12e
J pup A					
Martijn vd Ven	7.4sec	1.00m	5.80m	857	18e
Robert vd Kerkhof	7.5sec	1.00m	5.65m	829	22e
M jun D					
Rian Oppers	7.1sec	1.20m	7.85m	1182	13e
J jun D					
Rudy v Belkom	5.9sec	1.45m	7.90m	1666	2e
René vd Ven	6.8sec	1.35m	10.48m	1486	4e

UITSLAG INDOOR **BEST** 16-03-97

	40m	hoog	kogel	ptn	pl
M pup C					
Janske vd Wal	7.5 sec	0.80m	4.67m	617	2e
J pup C					
Joost Noijen	8.0 sec	0.95m	5.26m	683	4e
Rob v Agt	9.0 sec	0.70m	3.26m	208	9e
J pup B					
Bart Noijen	7.6 sec	1.00m	4.98m	767	8e
Dirk den Ridder	7.8 sec	0.80m	3.99m	516	12e
J pup A					
Martijn vd Ven	7.1 sec	1.05m	6.71m	1008	12e
Robbert vd Kerkhof	7.7 sec	1.00m	5.87m	808	23e
M jun D					
Rian Oppers	6.6 sec	1.30m	7.97m	1368	3e
J jun D					
Dennis Geboers	6.6 sec	1.05m	6.95m	1129	14e
Maikel Roefs	7.1 sec	1.25m	4.41m	1006	17e
Pieter v Spreeuwel	6.9 sec	1.05m	5.04m	944	18e
M jun C					
Anneke Hems	6.7 sec	0.00m	7.79m	875	13e
J jun C					
Jan Beex	5.9 sec	1.78m	11.89m	2116	1e

Wedstrijden jeugd april / mei

5 april (za)	Eersel	pupillen	meerkamp
12 april (za)	Eindhoven	jun CD	baan
19 april (za)	Oisterwijk	jeugd	Vennenloop
27 april (zo)	Liempde	jeugd	Parkloop
29 april (di)	Oirschot	jeugd	500m Onderlinge Competitie
30 april (wo)	Hilvarenbeek	jeugd	Torenloop
3 mei (za)	Reusel	pup + junCD	meerkamp - baan
10 mei (za)	Valkenswaard	jun CD	baan
24 mei (za)	Eindhoven	jun CD	baan
25 mei (zo)	Eindhoven	pup	meerkamp
27 mei (di)	Oirschot	jeugd	1500m Onderlinge Competitie
31 mei (za)	Veldhoven	pup	meerkamp

INDOORMEERKAMP BEST

Zondag 16 maart hadden we een wedstrijd, het was de eerste keer dat ik het binnen had gedaan. We hadden allemaal kogel gestoten, hoog gesprongen en 40 meter sprint. Ik vond het erg leuk. Ik vond de wedstrijd erg leuk. Ik vond het leuk weer eens te hoogspringen en te kogel stoten en 40 meter sprint te doen.

Dirk den Ridder.

Verslag over de CLUBCROSS door **Luc van de Ven**.

Op de eerste dag dat ik meedeed had ik al een medaille gewonnen. En ik bewaarde hem en mijn nummer was 443. Ik vond het leuk maar ik was wel heel moe en ik rende toch nog door. Ik ben heel blij met mijn medaille en met het boekje dat ik met de loterij had gewonnen. 's Middags mocht ik ook nog mee naar de radio.

Luc

Jeugdleden:

Het cross-seizoen zit er weer op en door onze jeugdleden is er 219x deelgenomen aan een cross een prima prestatie. Ook bij de clubkampioenschappen was de jeugd goed vertegenwoordigd. Na afloop was er een loterij zoals in het begin van het cross-seizoen was afgesproken. Jammer dat enkele leden al naar huis waren gegaan want ook voor hen was er een prijsje. Ondanks de regen is het een mooie wedstrijd geweest.We gaan ons nu opmaken voor het zomerprogramma dat weer boordevol leuke competitie- en meerkampwedstrijden zit.

Tiny.

De bank van Oirschot

Bij ABN AMRO in Oirschot vindt u een combinatie van kwaliteiten die u niet gauw bij een andere bank zult vinden.

U heeft er te maken met mensen die de lokale situatie op hun duimpje kennen. Die hun advies afstemmen op de persoonlijke omstandigheden van hun klanten. Die kunnen terugvallen op de beste specialisten die er te vinden zijn.

En die bovendien vastbesloten zijn om te bewijzen dat ABN AMRO in Oirschot meer is dan zomaar een bank.

ABN·AMRO *De* bank

ABN AMRO, Markt 9, Oirschot.

TRAININGSTIJDEN VOOR DE JEUGD (vanaf 8 april)

DAG	TIJD	CATEGORIE	TRAIN(ST)ER
dinsdag	18.00u - 19.00u	pup C	Martien vd Ven
dinsdag	19.00u - 20.00u	pup A+B	Martien vd Ven
dinsdag	19.00u - 20.00u	jun D	Harry vd Ven
donderdag	18.00u - 19.00u	pup C	Rini Roefs
donderdag	19.00u - 20.00u	pup A+B+jun D*	Rini Roefs
donderdag	19.00u - 20.30u	jun A+B+C+D*	Monique Ebbeng
zondag	10.45u - ±12.00u	looptraining Junioren	Cees vd Schoot

*Op donderdag worden de junioren D **door ons** in twee groepen verdeeld. De verdeling is afhankelijk van o.a. leeftijd en geoefendheid.

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

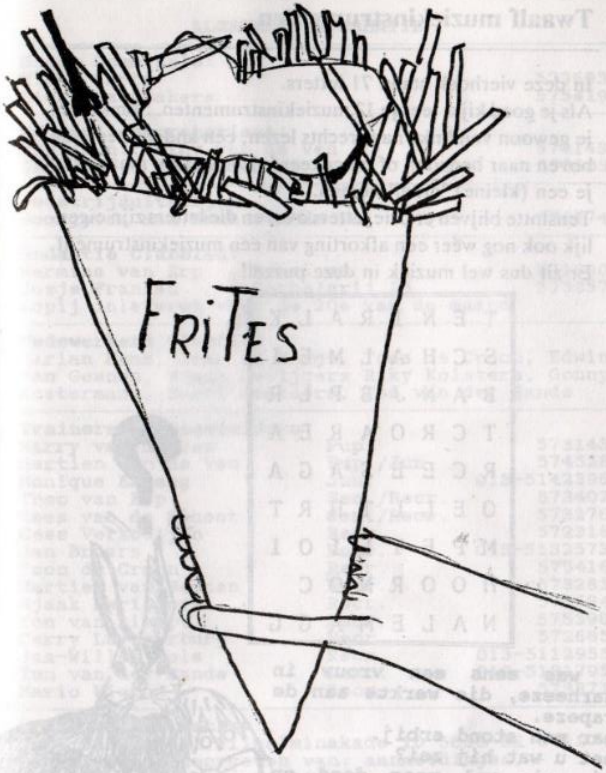
31-03-97 t/m 04-04-97
08-05-97 t/m 19-05-97
21-07-97 t/m 29-08-97

UITSLAG **CLUBKAMPIOENSCHAP** CROSS 23-03-97

M pup C	Janske vd Wal	1e pl	1300m	6.04 min
	Esther der Kinderen	2e pl		6.44 min
	Geertje vd Wal	3e pl		6.52 min
	Lenny Willems	4e pl		8.54 min
J pup C	Joost Noijen	1e pl	1300m	6.24 min
	Jeroen der Kinderen	2e pl		6.32 min
	Rob v Agt	3e pl		6.46 min
	Luc vd Ven	4e pl		9.07 min
J pup B	Erik v Agt	1e pl	1300m	5.13 min
	Maarten Oppers	2e pl		5.29 min
	Bart Noijen	3e pl		5.43 min
	Jeroen vd Ven	4e pl		6.18 min
	Dirk den Ridder	5e pl		6.50 min
	Thomas v Laarhoven	6e pl		6.51 min
J pup A	Joost vd Heuvel	1e pl	1300m	5.05 min
	Martijn vd Ven	2e pl		5.47 min
	Robbert vd Kerkhof	3e pl		6.22 min
M jun D	Rian Oppers	1e pl	2600m	13.47 min
J jun D	René vd Ven	1e pl	2600m	9.20 min
	Rudy v Belkom	2e pl		11.00 min
	Marcel Gosens	3e pl		11.07 min
	Maikel Roefs	4e pl		11.36 min
	Pieter v Spreuwel	5e pl		12.08 min
	Dennis Geboers	6e pl		12.52 min
	Bart-Jan de Leest	7e pl		12.53 min
M jun C	Anneke Hems	1e pl	3900m	22.13 min
M jun B	Milou Beelen	1e pl	3900m	18.20 min
J jun B	Ruud Heijms	1e pl	3900m	17.45 min

UITSLAG 1 KM-TIJDLOOP **HILVARENBEEK** 16-03-97

J pup B	Erik v Agt	1000m	4.01 min	1e pl
J pup A	Joost vd Heuvel	1000m	3.31 min	1e pl
	Bas v Agt		4.08 min	3e pl
J jun D	René vd Ven	1000m	3.19 min	1e pl
	Marcel Gosens		4.09 min	1e pl



Echte Belgische frit. mmm!!!
van Bas van Agt

JEUGDHOEK. 32

Twaalf muziekinstrumenten

In deze vierhoek staan 71 letters.
Als je goed kijkt lees je 12 muziekinstrumenten. Soms moet je gewoon van links naar rechts lezen, een andere keer van boven naar beneden of omgekeerd. Een enkele maal moet je een (kleine) 'draai' nemen.
Tenslotte blijven er drie letters over en die letters zijn eigenlijk ook nog weer een afkorting van een muziekinstrument.
Er zit dus wel muziek in deze puzzel!

T	E	N	I	R	A	L	K
S	C	H	A	L	M	E	I
B	A	N	J	B	P	L	R
T	C	R	O	A	R	E	A
R	C	E	E	S	A	G	A
O	E	L	L	T	H	R	T
M	P	E	T	L	I	O	I
H	O	O	R	N	O	C	
N	A	L	E	M	A	G	G

Er was eens een vrouw in Maarheeze, die werkte aan de trapeze.
Haar man stond erbij.
Weet u wat hij zei?
Hij zei: val maar dood en dat dee'ze.

Hij is groen en als het een beetje regent, stroomt hij meteen vol?!

"Gemintekeet"

ALGEMENE INFORMATIE

Socio Commissie:
Mieke Aarts 573603
Mieke Raaymakers 575419

Wedstrijdsecretariaat:
Pup./Jun.: Tiny van de Ven 573143
Sen./Vet.: Sjaak Aarts 573603

Wedstrijduitslagen:
Doorgeven aan Henk van de Wal 571174

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 der 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
Jan Bruurs	Recr.	013-5132573
Toon de Croon	Recr.	575416
Martien van Geenen	Recr.	573281
Sjaak Herijgers	Recr.	573594
Ton van Liempt	Recr.	575398
Carry Luysterburg	Recr.	572685
Jan-Willem Mols	Recr.	013-5112955
Ton van der Sande	Recr.	013-5131795
Mario Wiercx	Recr.	573871

Ledenadministratie:
Henk van de 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:
Vacature

De dealer met de beste service uit de regio !

Audi

AUTO BONGERS

/ OIRSCHOT /

Voorheen Automobielbedrijf Louwers

De Stad 1A
Tel. 0499 - 571 505

KROON BIER

OERBRABANTS GEBROUWEN
AL NEGEN
GENERATIES
LANG

Bierbrouwerij 'De Kroon'
Koestraat 20
Oirschot

KROON BIER
BIER DAT BRABANT HET LIEFST VOOR ZICHZELF HOUDT · OERBRABANTS GEBROUWEN
BIERBROUWERIJ 'DE KROON'
OIRSCHOT

CARROSSERIEFABRIEK

ROEFS MIDDELBEERS BV

* CARROSSERIEBOUW
* HYDRAULIEK
* AUTOLAADKRANEN
* STRAALWERK

FOGWA

T VEN 37A
5091 BN MIDDELBEERS

☎ 013 - 5142655

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