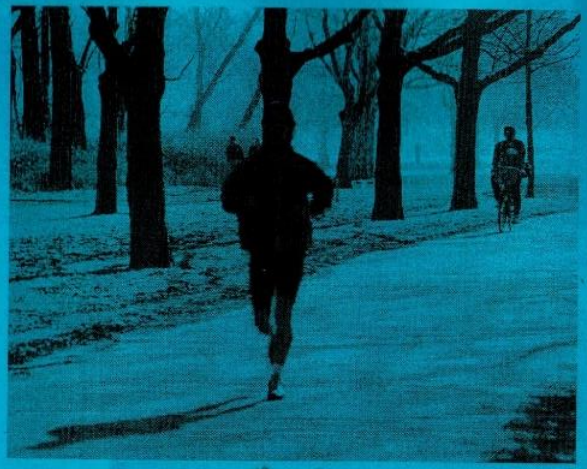
OKT '91

ATLETIEK VERENIGING

Oirschot

de „SPIKE"

Opgericht op 24 oktober 1985



Terwijl hij werkt aan zijn loopvermogen, letten wij op z'n financiële conditie.

Een goede conditie krijg je niet vanzelf. Daar moet aan gewerkt worden. En dat geldt ook voor uw financiele conditie. Want als u later stopt met werken, wilt u natuurlijk niet graag inleveren.

De Rabobank biedt u daarom talloze aantrekkelijke pensioenregelingen. U kunt kiezen uit allerlei vormen van sparen, verzekeren en beleggen. U kunt heel geleidelijk uw pensioen opbouwen. Of juist heel snel. En u kunt uw voordeel halen uit allerlei gunstige fiscale regelingen. De adviseur van de Rabobank helpt u graag bij het vinden van de mix die precies bij u past. Zodat ook uw financiële conditie straks uitstekend op peil blijft.

Met de financieel adviseur van de Rabobank sta je er niet alleen voor.

Rabobank
Oirschot

ALGEMENE INFORMATIE

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, Jozé 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
Rini Roefs	Pup./Jun.	575766
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 (coördinatie juryleden):
Jorieke Noyen 575253

Coördinatie EHBO:
Mien Herijgers 573594

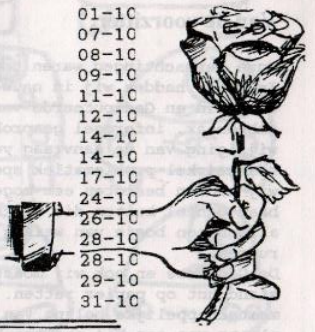
Clubblad "De Spike"
oktober 1997
jaargang 11

inhoudsopgave:

1 inhousopgave
2 familieberichten
3 van de voorzitter
4 vervolg van de voorzitter
5 spike estafette-pen
6 vervolg estafette-pen
wintertrainingen
7 wedstrijduitslagen
8 wedstrijdkalender
9 interne kompetitie uitslagen
10 vervolg interne kompetitie
11 vervolg interne kompetitie
antwoorden oriënteringstocht
12 hometrainerskampioenschappen
13 urineverlies bij vrouwen tijdens sporten
14 vervolg art. KNAU
15 oriënteringsloop uitslag
16 wandeltocht uitslag
17 marathon Eindhoven
18 clubkampioenschappen 19 oktober
oproep voor hulp bij sponspost
19 jeugduitslagen + verslag Tiny
20 uitslagen + verslag Jan Beex
21 vervolg veslag J. B.
22 vervolg verslag J.B. + uitslagen
23 uitslagen jeugd
24 wedstijden voor de jeugd
verslag Karin van de Sande
uitslag boxtel
25 verslag Bartjan en Maikel
verslag Rob van Agt
26 jeugdhoek

DE JARIGE! OKTOBER 1997

MSE	Hans Heijmans	01-10
M45	Jan Smits	07-10
VSE	Sonja van Bommel	08-10
M50	Martien Verbruggen	09-10
V60	Karin van Haaren	11-10
MSE	Ruud van Woensel	12-10
VSE	Irene van Gestel	14-10
V40	Joke van Hattum	14-10
M45	Cees van de Schoot	17-10
M45	Fons Smid	24-10
MSE	Frans van Bommel	26-10
MSE	Octaaf van den Heuvel	28-10
M55	Maarten Kaptein	28-10
MSE	Remi Timmermans	29-10
V45	Gemma van Esch	31-10



AANMELDINGEN PER 1 SEPTEMBER 1997

Cat.	Naam
VSE	Marlies de Bresser
MJD	Claudia van Gestel
MPA	Carolien van Hout
VSE	Harriëtte Scheepers
MSE	Hans van de Wal

Na vele nachtjes slapen vol met mooie dromen,
over wanneer mijn broertje of zusje zou komen.
Hoera, nu is het dan zo ver,
mijn uh..... zusje is er. Anne

Maria Elisabeth

gaan we haar noemen.

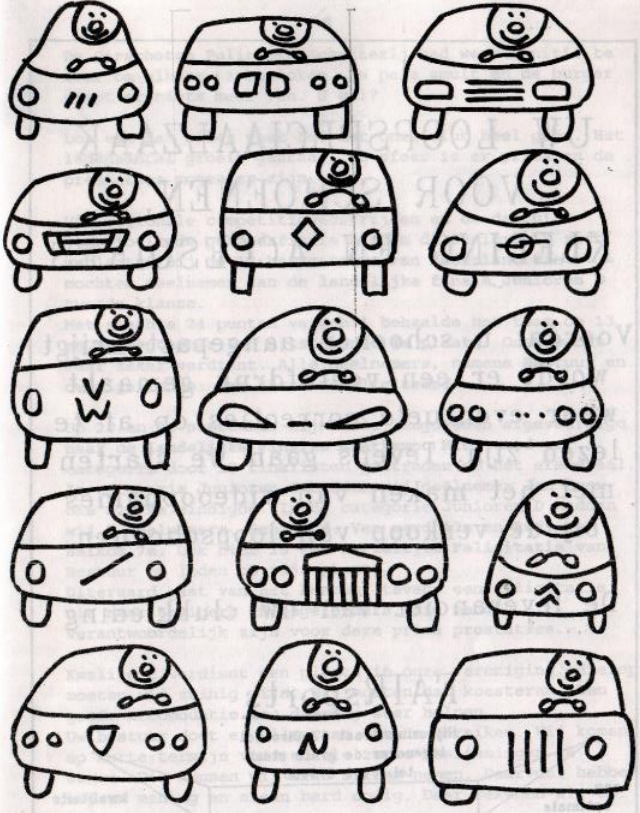
Elle

9 september 1997

Huub en Manon Moors - v.d. Poll
Het Veld 37
5688 RK Oirschot
0499 - 574798

Van de voorzitter,

Onze verwachtingen waren toch wel hoog gespannen.
In maart hadden wij in nauw overleg met de Gemeentelijke overheid en Gedeputeerde van Geel met zijn top ambtenaar, informeel gesproken over het voorstel tot wijziging van de aanvraag voor de Atletiekbaan. De stankcirkel problematiek speelde ons zoveel parten dat wij hadden besloten een mogelijkheid te onderzoeken de baan geheel buiten die cirkel te brengen. Alsdan zou alleen een bosje van weinig betekenis het veld moeten ruimen.
De Gemeente en ook wij moesten nog eens duidelijk ons standpunt op papier zetten. Met name het zwaar maatschappelijke belang van een baan bij de Kemmer in plaats van een bij sportpark Moorland moest flink aangezet worden. Onze brief was snel geschreven. Die van de Gemeente moest worden onderbouwd met een milieu rapport en dat duurde (te) lang. Uiteindelijk ontving de Provincie onze aanvraag net voor de vakantie periode. Tijdens die periode is de aanvraag door ambtenaren behandeld, zonder daarin (naar later bleek) van Geel te kennen.
Op 26 augustus kregen wij het volgende antwoord: "Gelet op de reële planologische mogelijkheden door middel van uitbreiding van het sportpark Moorland is voor ons, mede met het oog op het uit uw keuze mogelijk voortvloeiende procesrisiko, niet overtuigend aangetoond dat de voorgestelde locatie De Kemmer de juiste locatie vormt."
Het Bestuur van de AVO werd van dit bericht door de wethouders van Oosterwijk en Timmermans op de hoogte gebracht. De laatste kans op een baan bij De Kemmer was daarmee gevlogen. De pers werd geïnformeerd waarna het stil leek te worden. Al snel bleek het een stilte voor de storm. Politieke corrifeën van de plaatselijke CDA voelden zich in het hemd gezet en zijn verhaal gaan halen bij gedeputeerde van Geel. Deze meldde niets van een afwijzing af te weten en stelt voor om in een brief herziening van het standpunt te verzoeken. Zulks geschiedde. Nu wachten wij dus weer op antwoord van de Provincie. Er is beloofd dat binnen een maand antwoord is te verwachten.



En we tanken Shell bij Van Zelst...
Van Zelst Shellstation - Bestseweg 30 - Oirschot

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

Rijksluisstraat 17 Oirschot
tegenover de grote stoel
tel. 0499 573468

een optimale service

kwaliteits sport-artikelen

vakkundig advies

De Oirschotse Politieke Schutterij had weer munitie te over om elkaar te bestoken. De pers smult en de burger snapt er niets meer van. U wel?

Los van dat alles gaat het met onze club heel goed. Het ledenaantal groeit gestaag, de sfeer is er prima en de prestaties mogen er zijn.

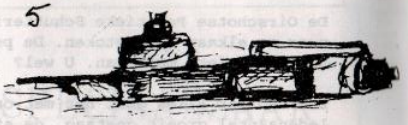
Via regionale competitiewedstrijden en de daaruit voorvloeiende gebiedsfinale hadden de Junioren D zich geplaatst bij de 18 beste teams van Nederland die mochten deelnemen aan de **landelijke finale Junioren D** tweede klasse.
Met slechts 24 punten verschil behaalde het team op 13 en 14 september een uitstekende **4e plaats.** Onverwacht maar zeker verdient. Alle deelnemers, namens Bestuur en overige leden: ***Van Harte Gefeliciteerd.***

Op 20 en 21 september zijn drie jeugdleden afgevaardigd naar de **landelijke Finales Meerkamp.** Hier werd per categorie door 18 finalisten gestreden om het eremetaal. In categorie Junioren C hadden wij deelnemer Jan Beex die als **9e** eindigde. In de categorie Junioren D hadden wij 2 deelnemers. Rene v.d. Ven werd **13e** en Rudy van Belkom **7e.** Ook hier is een **Hartelijke Felicitatie** van Bestuur en leden op zijn plaats.
Uiteraard gaat van het bestuur tevens een felicitatie uit naar trainers en begeleiders, die mede verantwoordelijk zijn voor deze prima prestaties.

Kwaliteit verdient een plaats in onze vereniging. Hierop moeten wij zuinig zijn. Wij moeten dat koesteren. Een goede accomodatie zou daarbij zeer helpen.
Uw bestuur doet er alles aan dat te bereiken. Wij komen op korte termijn voor enkele zware beslissingen te staan. Die kunnen wij niet alleen nemen. Daarvoor hebben wij uw mening en steun hard nodig. Daar rekenen wij op.

Tot de volgende Spike.

Gegroet,
Mario Wiercx
Voorzitter AVO, **de** club



Spike estafette-pen.

Susanne bedankt voor de pen.

Ik zal me even voorstellen voor diegenen die mij niet kennen.
Mijn naam is Toon van Brunschot.
52 Jaar geleden geboren in de Notel waar ik nu nog steeds woon. Dus een rasechte Oirschottenaar.
Ik ben getrouwd met Leny(,n sporringse) en we hebben drie kinderen, Sandra, Toon en André.
Als menneke van net 16 jaar ben ik gaan werken bij dé lempkesfabriek in Eindhoven.
Na vele omzwervingen en uitzendingen als installatie monteur heb ik veel van de wereld mogen zien. (leuke maar ook minder leuke dingen) . Uiteindelijk werk ik nu als storingsmonteur in vol continudienst 5 ploegen bij Philips Lichting Maarheeze.
Nou maar iets over de club.
Verwacht niet te veel van mij want ik ben geen Pieter(S) of Frans v.(K).
In april 93 gestart met de loopcursus op advies van Jeanne (die blonde van de wethouder).
Ik kreeg de smaak van het lopen goed te pakken.
Maar helaas kreeg ik in september ernstige rugklachten en ben toen begin 94 al geopereerd aan een hernia.
Daarna toch weer heel voorzichtig begonnen met lopen,en tot mijn grote verbazing ging het goed.
Zo goed zelfs dat ik in okt.95 mijn eerste 1/2 marathon in Eindhoven liep 2.12 uur.
(wat was het die dag heet).Zes weken later nog eens geprobeerd want ik zou en moest onder de 2 uur lopen.
Maar helaas snelheid kun je niet kopen. Slechts 7 seconden kwam ik tekort. Vorig jaar in Eindhoven weer meegelopen 2.02 uur. Dus dit jaar moet het gebeuren.De trainingen zijn alweer in volle gang, over trainen gesproken.

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.

Stoelen en tafels van

TEURLINCX & MEYERS

STERK IN ALLE STIJLEN

van moderne creatie tot klassieke gratie.

BIJ KONINKLIJKE BESCHIKKING
HOFLEVERANCIER

TEURLINCX
&
MEIJERS

OIRSCHOT

Rijksluisstraat 52, Postbus 9
5688 ZG Oirschot Nederland

Volgens Theo waren onze trainers op retraite,
dus stelde hij zondags 'smorgens Harry den
onderwijzer als leider van groep 3a aan.
De scholen hadden nog vakantie en de meester
was ook nog niet goed bij de les. Met 16 lopers
vertrokken en met 14 teruggekomen. De leerlingen
op school kunnen gerust spijbelen want Harry mist
ze toch niet.
Ik zal maar ophouden met dat gemauw, anders staan
wij deze winter buiten in de kou.

Zomaar een zaterdag morgen
lekker trainen voor de 1/2 marathon
daarna soms pruimen van Ton
Broodjes van Mieke zijn ook lekker
vooral zaterdags na zo'n vroege wekker
Mieke ik heb veel geduld
maar dit jaar graag een met zult
verder wens ik iedereen nog héél veel loopplezier
dan geef ik nu de pen door aan

Hier een koekje van eigen deeg Toos
Je had zo'n plezier toen Susanne mij koos
Bij dez krijg je de pen van mij
is het Vogeltje nu blij of boos?
Toos Vogels veel succes.

groetjes Toon van Brunschot.

Nu de wintertijd pas op 26 oktober in gaat,
zijn toch de vertrekplaatsen en tijden al aan-
gepast: vanaf 1 oktober

Maandag: 18.45 uur bij de Boer
Dinsdag: 18.30 uur bij de Boer
vanaf 1 november in de Zaal
19.00 uur de "Kemmer"
woensdag: 19.00 uur Recreatietraining
vertrek bij L.T.S.
Donderdag: 18.30 uur bij de Boer
Zaterdag: 9.00 uur bij Zwembad
15.30 uur bij de Boer
Zondag: 9.30 uur op het Atletiekveld.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

VDL-CENTRUMLOOP HAPERT, 27 AUGUSTUS

106e	Henk van de Heuvel	10km	39.05
124e	Martien Verbruggen	10km	40.19
126e	Martien van Gerven	10km	40.24
144e	Jan Heijms	10km	41.39
155e	Toon de Croon	10km	42.44
168e	Nellie van Beers	10km	43.29
197e	Sjaak Herijgers	10km	45.28

5E PIERENLOOP POPPEL-RAVELS, 6 SEPTEMBER
10 E.M. (16 KM)

82e	Sjaak Aarts	1.01.37
153e	Martien Verbruggen	1.07.40
195e	Toon de Croon	1.10.05
201e	Nellie van Beers	1.10.33
233e	Cees van de Schoot	1.12.48

ABAB STRATENLOOP BLADEL, NO LIMITS,
6 SEPTEMBER, 10. E.M.
7e Ruud van Woensel 56.43 (een dikke p.r.)

LIEMPDE, 13 SEPTEMBER
Roland van Loon 10 km 37.17
(van andere deelnemers geen tijden ontvangen)

ORIëNTERINGSLOOP, AV OIRSCHOT, 14 SEPTEMBER
8 kilometer:
1. Remi Timmermans/Roland van Loon
2. Martien van de Ven
3. Cees van de Schoot
4 kilometer:
1. Jan en Jeanne Kemps
2. Harrie en Martijn van de Ven
3. Susanne Aarts/Jenny van Hastenberg
Wandeltocht:
1. Families Van Agt/Den Ridder
2. Familie De Bresser
3. Familie Van Woensel

WEDSTRIJDKALENDER

dames en heren senioren.

Zondag 5 oktober; Singelloop Breda
start 21 km 13.45 uur
8,5 - 15,5 km 12.00 uur

Zondag 5 oktober; Kempische Trimcompetitie
Son 3,6 en 7,2 km
Start 11.00 uur

Zondag 12 oktober; Eindhoven
Start halve marathon 11.00 uur
start hele marathon 12.30 uur

Zondag 19 oktober; Clubkampioenschappen
Meerkamp voor alle leden
start 11.00 uur
zie elders in dit blad.

Zaterdag 25 oktober; Winterloop Oisterwijk
10 km start 15.00 uur

Zondag 26 oktober; Etten-Leur
start 21 km 11.30 uur
start 42 km 12.00 uur
Inschrijven voor 7 oktober

Zondag 26 oktober; Sparrenbosloop
Boxtel
11.00 uur trimloop 7,9 km
Vrouwen 3250 m
Mannen 7950 m
Inschrijven voor 21 oktober

Zondag 26 oktober; Marathon Athene

Zondag 16 november; Zeven-heuvelenloop
Nijmegen

INTERNE 9 COMPETITIE

MANNEN - 40

NAAM	500 m	1500 m	3000 m	5000 m	10.000 m	PUNTEN
* niet gelopen						
1.Theo	1.28.8 m	4.59.7 m	10.34 m	18.11 m	37.39 m	
van Erp	88.8 p	99.9 p	105.7 p	109.1 p	113.0 p	516.5
2.Sjaak	1.34.4 m	5.13.4 m	* m	18.03 m	39.30 m	
Aarts	94.4 p	104.5 p	150.5 p	108.3 p	118.5 p	576.2
3.Vincent v.d.	1.28.4 m	5.05.8 m	11.05 m	19.38 m	* m	
Ven	88.4 p	101.9 p	110.8 p	117.8 p	169.2 p	588.1
4.Leo	1.27.4 m	* m	12.15 m	20.27 m	43.12 m	
Beelen	87.4 p	135.4 p	122.5 p	122.7 p	129.6 p	597.6
5.Jan	1.30.9 m	5.30.6 m	* m	20.34 m	43.13 m	
Heijms	90.9 p	110.2 p	150.5 p	123.4 p	129.7 p	604.7
6.Cees	1.41.9 m	* m	12.29 m	21.29 m	43.38 m	
v.d. Schoot	101.9 p	135.4 p	124.8 p	128.9 p	130.9 p	621.9
7.Henk	1.45.9 m	5.55.7 m	12.30 m	23.05 m	46.17 m	
v.d. Wal	105.9 p	118.6 p	125.0 p	138.5 p	138.9 p	626.9
8.Manus	1.42.5 m	6.13.3 m	13.12 m	23.23 m	46.00 m	
Verbruggen	102.5 p	124.4 p	132.0 p	140.3 p	138.0 p	637.2
9.Gerard de	* m	* m	* m	19.23 m	41.30 m	
Goeij	115.9 p	135.4 p	150.5 p	116.3 p	124.5 p	642.6
10.Kees	1.31.4 m	5.58.7 m	13.18 m	* m	* m	
van Empel	91.4 p	119.6 p	133.0 p	168.2 p	169.2 p	681.4
11.Jan	* m	* m	* m	* m	40.30 m	
Smits	115.9 p	135.4 p	150.5 p	168.2 p	121.5 p	691.5
12.Jan	1.41.7 m	6.16.2 m	13.53 m	* m	* m	
Bruurs	101.7 p	125.4 p	138.8 p	168.2 p	169.2 p	703.3
13.Frans	* m	* m	* m	* m	44.46 m	
v. Bommel	115.9 p	135.4 p	150.5 p	168.2 p	134.3 p	704.3
14.Mario	* m	* m	* m	22.22 m	* m	
Wiercx	115.9 p	135.4 p	150.5 p	134.2 p	169.2 p	705.2
15.Cees	1.39.3 m	5.54.9 m	* m	* m	* m	
Hems (pullen)	99.3 p	118.3 p	150.5 p	168.2 p	169.2 p	705.5
16.Theo van	* m	* m	14.03 m	26.22 m	53.04 m	
Grinsven	115.9 p	135.4 p	140.5 p	158.2 p	159.2 p	709.2
17.Guus	* m	* m	12.14 m	* m	* m	
v.d. Burgt	115.9 p	135.4 p	122.3 p	168.2 p	169.2 p	711.0
18.Hans	1.37.9 m	* m	* m	* m	* m	
Busgen	97.9 p	135.4 p	150.5 p	168.2 p	169.2 p	721.2
19.Bennie	* m	* m	13.38 m	* m	* m	
van Nunen	115.9 p	135.4 p	136.3 p	168.2 p	169.2 p	725.0

MANNEN - 50

NAAM	500 m	1500 m	3000 m	5000 m	10.000 m	PUNTEN
* niet gelopen						
1.Martien	1.28.6 m	5.08.1 m	11.14 m	19.54 m	39.28 m	
Verbruggen	88.6 p	102.7 p	112.3 p	119.4 p	118.4 p	541.4
2.Toon	1.34.9 m	5.36.5 m	12.21 m	20.56 m	43.19 m	
de Croon	94.9 p	112.2 p	123.5 p	125.6 p	130.0 p	586.2
3.Frans	1.51.3 m	5.56.7 m	12.24 m	21.59 m	44.44 m	
Verhagen	111.3 p	118.9 p	124.0 p	131.9 p	134.2 p	620.3
4.Wim	1.51.7 m	5.57.2 m	12.23 m	22.00 m	44.51 m	
Verhagen	111.7 p	119.1 p	123.8 p	134.2 p	134.6 p	623.4
5.Ton v.d.	1.51.7 m	6.16.8 m	13.57 m	22.51 m	47.51 m	
Sande	111.7 p	125.6 p	139.5 p	137.1 p	143.6 p	657.5
6.Sjaak	1.58.3 m	* m	12.27 m	* m	45.54 m	
Herijgers	118.3 p	139.6 p	124.5 p	147.1 p	137.7 p	667.2

Blijven smeren, heren!

Ford

Ford P. van de Ven
AUTOMOBIELBEDRIJF
Wilhelminalaan 3 Vessem Tel. 0497-591756
Bedrijfsweg 19 Oisterwijk Tel. 013-5282680
Industrieweg 2 Oirschot Tel. 0499-571350

Slagerij Cas Smits
Oirschot B.V.
Winkel: Markt 12a 5688 AJ Oirschot
Tel. 0499 - 571598
Nieuwstraat 32 - 5688 BE Oirschot
Tel. 0499 - 572666

na het lopen zij wij niet meer open,
kom daarom u stukje vlees van te voren
kopen.

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.

7.Toon van	1.50.2 m	6.28.9 m	14.26 m	* m	53.00 m	
Brunschot	110.2 p	129.6 p	144.3 p	147.1 p	159.0 p	690.2
8.Maarten	* m	* m	* m	* m	51.04 m	
Kaptein	129.4 p	139.6 p	154.3 p	147.1 p	153.2 p	723.6
9.Frans van	1.59.4 m	* m	* m	* m	* m	
Kollenburg	119.4 p	139.6 p	154.3 p	147.1 p	169.0 p	729.4

MANNEN SENIOREN

NAAM	500 m	1500 m	3000 m	5000 m	10.000 m	PUNTEN
* niet gelopen						
1.Eric	1.20.3 m	4.43.3 m	10.11 m	17.15 m	36.06 m	
Aarts	80.3 p	94.4 p	101.8 p	103.5 p	108.3 p	488.3
2.Ruud van	1.24.1 m	4.44.7 m	10.06 m	17.14 m	35.18 m	
Woensel	84.1 p	94.9 p	101.0 p	103.4 p	105.9 p	489.3
3.Roland	1.26.0 m	4.46.3 m	10.10 m	17.42 m	36.16 m	
van Loon	86.0 p	95.4 p	101.7 p	106.2 p	108.8 p	498.1
4.Timo	1.20.0 m	4.47.3 m	10.08 m	17.49 m	* m	
Aaldijk	80.0 p	95.8 p	101.3 p	106.9 p	156.7 p	540.7
5.Martien	1.28.9 m	5.12.2 m	11.30 m	19.36 m	40.10 m	
van Gerven	88.9 p	104.1 p	115.0 p	117.6 p	120.5 p	546.1
6.Twan	1.29.4 m	5.31.1 m	11.48 m	20.20 m	40.20 m	
Roefs	89.4 p	110.4 p	118.0 p	122.0 p	121.0 p	560.8
7.Ton	1.27.8 m	5.21.6 m	* m	19.41 m	42.11 m	
Peeters	87.8 p	107.2 p	135.2 p	118.1 p	126.6 p	574.9
8.Rini	1.30.2 m	5.16.3 m	11.21 m	19.05 m	* m	
Roefs	90.2 p	105.4 p	113.5 p	114.5 p	156.7 p	580.3
9.Edwin van	1.16.2 m	4.42.6 m	* m	* m	* m	
Geenen	76.2 p	94.2 p	135.2 p	132.0 p	156.7 p	594.3
10.Pieter	1.30.7 m	5.41.6 m	12.18 m	* m	48.20 m	
van Esch	90.7 p	113.9 p	123.0 p	132.0 p	145.0 p	604.6
11.Remi	* m	* m	* m	* m	38.00 m	
Timmermans	105.7 p	125.5 p	135.2 p	132.0 p	114.0 p	612.4
12.Rene	1.29.8 m	5.06.6 m	* m	* m	* m	
v.d. Ven	89.8 p	102.2 p	135.2 p	132.0 p	156.7 p	615.9
13.Cor	1.35.7 m	5.46.5 m	12.31 m	* m	* m	
van Beers	95.7 p	115.5 p	125.2 p	132.0 p	156.7 p	625.1
14.Rob	* m	* m	* m	* m	42.36 m	
Hurkmans	105.7 p	125.5 p	135.2 p	132.0 p	127.8 p	626.2
15.Benno	1.20.7 m	* m	* m	* m	* m	
Schuurmans	80.7 p	125.5 p	135.2 p	132.0 p	156.7 p	630.1
16.Nol	1.27.9 m	* m	* m	* m	* m	
Veldhuizen	87.9 p	125.5 p	135.2 p	132.0 p	156.7 p	637.3
17.Hennie van	1.28.3 m	* m	* m	* m	* m	
Rijt	88.3 p	125.5 p	135.2 p	132.0 p	156.7 p	637.7
18.Jos	* m	* m	* m	* m	47.07 m	
Vogels	105.7 p	125.5 p	135.2 p	132.0 p	141.4 p	639.8
19.Rene	* m	* m	* m	* m	47.08 m	
Sterken	105.7 p	125.5 p	135.2 p	132.0 p	141.5 p	639.9
20.Hans v.d.	* m	* m	* m	* m	48.54 m	
Wal	105.7 p	125.5 p	135.2 p	132.0 p	146.7 p	645.1

VROUWEN SENIOREN

NAAM	500 m	1500 m	3000 m	5000 m	10.000 m	PUNTEN
* niet gelopen						
1.Reny	1.45.7 m	6.16.5 m	13.12 m	* m	* m	
van Straten	105.7 p	125.5 p	132.0 p	152.8 p	0.0 p	516.0
2.Milou	* m	* m	* m	23.48 m	* m	
Beelen	115.7 p	135.5 p	142.0 p	142.8 p	0.0 p	536.0

VROUWEN - 35

NAAM	500 m	1500 m	3000 m	5000 m	10.000 m	PUNTEN
* niet gelopen						
1.Nellie van	1.40.7 m	5.41.8 m	12.17 m	20.37 m	45.54 m	
Beers	100.7 p	113.9 p	122.8 p	123.7 p	137.7 p	598.8
2.Antoinette	1.42.5 m	5.51.6 m	12.36 m	* m	46.11 m	
van Esch	102.5 p	117.2 p	126.0 p	154.3 p	138.6 p	638.6
3.Tineke	1.50.1 m	6.19.2 m	13.23 m	23.52 m	49.21 m	
v.d. Heuvel	110.1 p	126.4 p	133.8 p	143.2 p	148.1 p	661.6
4.Wilma	1.50.4 m	6.20.4 m	13.44 m	24.03 m	50.28 m	
van Hatum	110.4 p	126.8 p	137.3 p	144.3 p	151.4 p	670.2
5.Lenie de	1.53.6 m	* m	* m	* m	* m	
Croon	113.6 p	136.8 p	147.3 p	154.3 p	161.4 p	713.4

VROUWEN - 45

NAAM	500 m	1500 m	3000 m	5000 m	10.000 m	PUNTEN
* niet gelopen						
1.Cisca	1.55.7 m	6.23.0 m	14.00 m	24.11 m	50.27 m	
van Beers	115.7 p	127.7 p	140.0 p	145.1 p	151.4 p	679.9
2.Annie	1.59.2 m	7.20.8 m	16.27 m	27.46 m	55.18 m	
van Zeeland	119.2 p	146.9 p	164.5 p	166.6 p	165.9 p	763.1
3.Annie	2.22.0 m	7.31.3 m	16.06 m	26.55 m	54.48 m	
de Bresser	142.0 p	150.4 p	161.0 p	161.5 p	164.4 p	779.3
4.Joke	2.11.3 m	7.23.1 m	15.55 m	27.57 m	58.18 m	
Luijckx	131.3 p	147.7 p	159.2 p	167.7 p	174.9 p	780.8
5.Maria	2.20.0 m	8.20.7 m	* m	* m	64.23 m	
Versteden	140.0 p	166.9 p	174.5 p	177.7 p	193.2 p	852.3

Antwoorden oriënteringswandeltocht

1. Hemelrijken
2. 75 jaar (Jan den Ouden, 69 + 6, versch. jeugdleden)
3. f 1443,90
4. 20 keer
5. 7.76 meter (M. Hems uit Oirschot, 1986)
6. jaartal: 1675
7. 6 "raamgaten"
8. 231 leden
9. 321 meter boven N.A.P.
10. 23,12 meter (kogel van 7 ¼ kg

AV OIRSCHOT DOET MEE AAN OPEN OIRSCHOTSE HOMETRAINER KAMPIOENSCHAPPEN

Van donderdag 16 tot en met zaterdag 18 oktober wordt de kantine van Oirschot Vooruit weer omgetoverd tot wielerpaleis voor de jaarlijkse Open Oirschotse Hometrainer Kampioenschappen.
De ervaren fietsers René Pel en Rinie Roefs zullen dit jaar de blauwe clubkleuren van onze eigen AV OIRSCHOT verdedigen, onder ploegleiderschap van penningmeester Remi Timmermans en natuurlijk gesteund door de nodige AV OIRSCHOT-supporters!
Elke avond wordt er gefietst op de 1000 meter achtervolging, de 500 meter sprint en de koppelkoers. Op de eerste twee avonden wordt het klassement gerangschikt en op de zaterdagavond komen de sterkste ploegen tegen elkaar op de rollen. De opbrengst van dit wielerspektakel is, eveneens als voorgaande jaren, voor een goed doel.
De aanvangstijden en andere bijzonderheden worden nog bekend gemaakt in de plaatselijke pers. Let daar op en kom 16, 17 en/of 18 oktober onze fietsers aanmoedigen!

Urineverlies bij vrouwen tijdens sporten

Inleiding

Urineverlies (incontinentie) is niet iets dat alleen bij oude vrouwen voorkomt. Zo is het uit Amerikaanse literatuur bekend, dat ongeveer de helft van alle vrouwen hier in meer of mindere mate last van heeft tijdens het sporten. Slechts een minderheid van de vrouwen zoekt hier medische hulp voor. De meerderheid van de vrouwen probeert zelf een oplossing te zoeken door bijvoorbeeld een inlegkruisje te dragen tijdens sporten, haar sportbeoefening aan te passen of zelfs helemaal met sporten te stoppen! Het gevaar is reëel dat vrouwen met een urine-verlies in een sociaal isolement terecht komen! Daarnaast kan urineverlies een symptoom zijn van een onderliggende afwijking of ziekte. Het is dus dubbel belangrijk dat medische hulp gezocht wordt!

Oorzaken van urineverlies

Om de urine goed te kunnen ophouden, moet aan een aantal basisvoorwaarden voldaan worden:

- de sluitspier van de plasbuis (urethra) moet goed werken
- de vrouw moet tijdig aanvoelen wanneer ze naar het toilet moet gaan om te plassen
- de spier die rondom de blaas ligt, moet niet overprikkeld zijn of onwillekeurig samentrekken.

Als er sprake is van urineverlies, komt dat vaak doordat de bekkenbodemspieren en het steunapparaat van de blaas en baarmoeder niet (meer) zo stevig zijn, wat het geval kan zijn:

- na een bevalling of na een operatie van de baarmoeder en/of de blaas
- bij een "tekort" aan vrouwelijke hormonen (oestrogenen), wat gewoonlijk bij vrouwen optreedt na de overgang.

Soms spelen (ook) andere oorzaken mee, zoals een:

- (chronische) urineweg-infectie
- (verkregen) afwijking aan de blaas, urinewegen of de darmen (zoals een "echte verzakking")
- aangeboren afwijking van de sluitspier van de plasbuis
- chronische drukverhoging in de buik, zoals bij een zwangerschap of bij een extreem overgewicht
- neurologische aandoening

Vormen van urineverlies

Bij sportvrouwen is er meestal sprake van stress-incontinentie ("hoge-druk-incontinentie"). Bij deze vorm van urineverlies is de druk in de buikholte tijdens bepaalde sportactiviteiten hoger dan de sluitspier van de plasbuis tegen kan houden. De druk in de buikholte neemt toe als er kracht gezet wordt, wat het geval is tijdens krachttraining, maar ook bij starten, hordelopen, springen en stoten/werpen. Bij sommige vrouwen is lopen op zich al voldoende om deze vorm van urine-verlies te veroorzaken. Vaak treedt dit soort urineverlies dan ook op in het dagelijks leven tijdens lachen, hoesten of tillen.

Soms is er bij sportvrouwen sprake van een "gemengde incontinentie", waarbij er naast de bovengenoemde stress-incontinentie, ook sprake is van een "urge-incontinentie ("hoge-nood-incontinentie"), waarbij er anatomisch niets mis is met de blaas en de (sluitspier) van de plasbuis, maar waarbij er sprake is van een onbedwingbare aandrang. Een voorbeeld hiervan is "de hele dag" maar naar de WC moeten gaan om kleine hoeveelheden urine te lozen, maar ook (onwillekeurig) lozen van de hele blaasinhoud, wanneer de vrouw het plan opvat om naar de WC te gaan om te plassen.

Veel vrouwen zullen bij zichzelf een lichte aanzet tot deze vorm van urge-incontinentie herkennen, zoals aandrang krijgen om te plassen als de kraan of douche wordt aangezet of iemand anders aan het plassen is! Aan de urge-incontinentie spelen vaak (ook) emoties, verkeerde (plas-)gewoonten en overmatige prikkeling van de blaas een rol, maar ook bij deze vorm van urine-verlies is vaak sprake van zwakke bekkenbodemspieren, die goed trainbaar zijn.

RUNNING SUPPORT

Wij zijn open op vrijdag van: 17.00 - 20.00 uur
en zaterdag van: 10.00 - 16.00 uur
Speciaal voor lopers zijn wij ook
na telefonische afspraak geopend
(tel: 0499 - 575270)

Joos van Haaren
Michiel de Ruyterlaan 48a
5688 CL Oirschot
Tel: 0499 - 570198

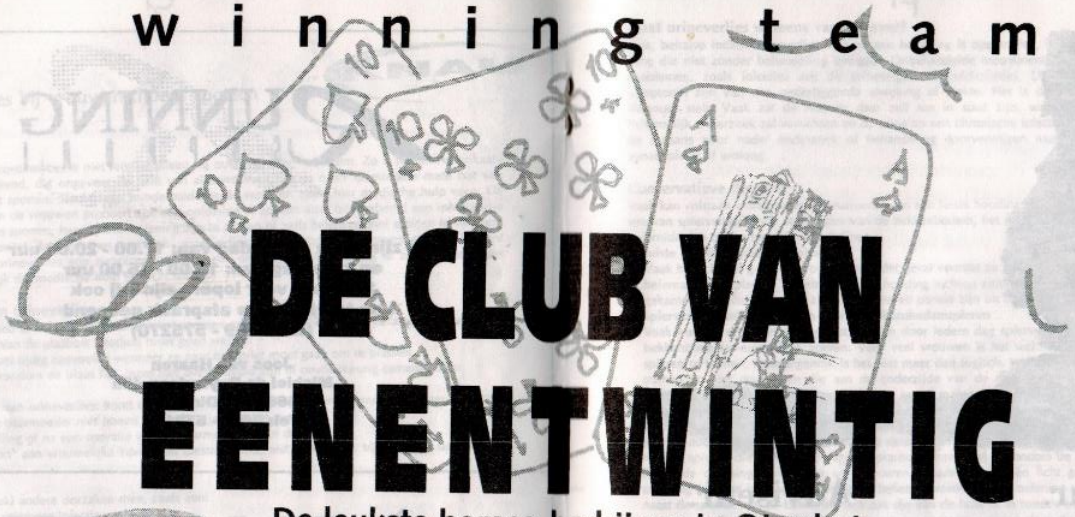
FRANKEN
INSTALLATIEBEDRIJF

KWALITEIT IN SANITAIR

- Gas
- Water
- C.V.
- Loodg. werken
- Elektra

Erkend installateur • Pochelarij 15 • 5688 EG Oirschot • Telefoon 0499-573357 •

winning team



DE CLUB VAN EENENTWINTIG

De leukste horeca-bedrijven in Oirschot:

Café Buitenlust
Spoordonkseweg 5
Tel. 573380
Café Sint Marten
Markt 21
Tel. 573093
Uitspanning De Weijers
's-Heerenvijvers 3
Tel. 572220
Restaurant-Zaal 't Zand
Bestseweg 52
Tel. 571817

Café-Zaal St. Joris
Notel 42
Tel. 571967
Eetcafé De Oude Smidse
Rijkesluisstraat 3
Tel. 572487
Gasterij De Beurs
St. Odulphusstraat 7
Tel. 573470
Café De Woudgalm
Rijkesluisstraat 31/33
Tel. 572246

Eethuys-Restaurant Den Gevel
Markt 18
Tel. 575300
Restaurant De Meulen
De Korenaar 49
Tel. 575192
Café-Zaal 't Vrijthof
Molenstraat 6
Tel. 571442
Café De Wildeman
Markt 7
Tel. 577205

Friethal De Put
Markt 3
Tel. 571054
Bruin Café-Catering Oud Brabant
Markt 14
Tel. 575509
Café De Nachtegaal
Proosbroekweg 6a
Tel. 571446

Chinees-Indisch Specialiteiten Restaurant Jasmine Garden
De Korenaar 22c
Tel. 573956
Brasserie Restaurant La Couronne
Rijkesluisstraat 6
Tel. 574792
Pannenkoekenhuis/Eethuis 't Fortuyn
Rijkesluisstraat 11
Tel. 572045

Party-Congrescentrum Hof van Solms
Koestraat 16
Tel. 571292
Café-Zaal Vingerhoeds
Oude Grintweg 90
Tel. 571334
Party-Catering Le Bon Vivant & Bistro Le Bon
Molenstraat 40
Tel. 574790/576069

Als je graag gezien wilt zijn!

Advizeur. Adviseur.

Succesvol ondernemen is een kwestie van de juiste beslissingen nemen op de juiste momenten. Natuurlijk laat u zich hierbij adviseren. Maar dan wel op maat, en niet met stapels ondoordringbare rapporten.

Bij ABAB houden wij van die persoonlijke, nuchtere en eenvoudige aanpak. Maar wél professioneel, waarbij u terug kunt vallen op de gecombineerde specialistische kennis van onze accountants, juristen en adviseurs op het terrein van onder andere management, milieu, lonen, automatisering en mediation.

Neem eens contact met ons op, en ontdek het verschil tussen een advizeur en een adviseur.

ABAB Oirschot, Rijkesluisstraat 49,
5688 EC Oirschot, telefoon (0499) 57 48 85,
fax (0499) 57 36 25, internet: www.abab.nl.

ABAB
ACCOUNTANTS - BELASTINGADVISEURS - JURISTEN

Professioneel in alle eenvoud

ABAB heeft kantoren in: Alphen Bereden-Leeuwen Bladel Boxmeer Breda Deurne Geldrop Gemert Goes Groningen Helmond 's-Hertogenbosch Hulst Mill Oirschot Oisterwijk Oostburg Oosterhout Oss Oudenbosch Roosendaal Sint-Oedenrode Someren Terneuzen Tilburg Uden Valkenswaard Veghel Veldhoven Waalwijk Wemeldinge Wijchen

Gaat urineverlies weleens vanzelf over?

Nee, behalve indien urineverlies vlak na een bevalling is opgetreden, is het een chronische aandoening die niet zonder behandeling overgaat. Onbehandelde incontinentie kan zelfs leiden tot andere problemen, zoals infecties aan de urinewegen of huidirritaties. Daarnaast kan urineverlies een symptoom zijn van een onderliggende afwijking of ziekte. Het is dus belangrijk dat een arts de diagnose stelt. Vaak zal de huisarts daar zelf toe in staat zijn, waarbij hij/zij bijvoorbeeld een lichamelijk onderzoek zal verrichten en de urine op een chronische infectie zal onderzoeken. Soms zal de huisarts voor nader onderzoek of behandeling doorverwijzen naar een specialist, zoals een gynaecoloog of uroloog.

Conservatieve therapie

Vaak kan volstaan worden met het instrueren van een juiste houding tijdens het plassen, het voorschrijven van spierversterkende oefeningen van de bekkenbodem, het gebruiken van bepaalde mechanische hulpmiddelen of van bepaalde medicijnen.

- **Juiste houding tijdens het plassen**
  Vaak helpt het al goed als vrouwen (in ieder geval voordat ze gaan sporten) rustig de tijd nemen om helemaal uit te plassen, waarbij de juiste houding rechtop zittend is, met het bekken iets naar voren gekanteld. "Onderuitgezakt" zittend plassen en persen zijn uit den boze!
- **Spierversterkende oefeningen voor de bekkenbodemspieren**
  Vaak kunnen de klachten opgelost worden door iedere dag spierversterkende oefeningen voor de bekkenbodemspieren uit te voeren. Voor veel vrouwen is het wel "even wennen", om ook deze spieren te trainen, maar eigenlijk is het niet meer dan logisch. Waarom wel de buik- en rugspieren trainen en niet de spieren die aan de onderzijde van de romp actief (horen te) zijn. Begin de hieronder beschreven oefeningen eerst een aantal malen één tel aan te spannen, waarna eerst het aantal herhalingen uitgebouwd dienen te worden (tot 30 herhalingen) en pas daarna het aantal tellen dat de oefeningen aangehouden wordt (tot vier tellen). De bekkenbodemspieren zijn goed te trainen door het in- of optrekken van de spieren aan de onderkant van de romp en/of het knijpen met de spieren die rondom de vagina / plasbuis (voorzijde) of rondom de anus (achterzijde) zitten. Begin de oefeningen in ruglig uit te voeren, waarbij de knieën licht gebogen zijn. Pas als de oefening in deze uitgangshouding goed beheerst wordt, kan de oefening uitgebouwd worden door naast de spieren van de bekkenbodem ook die van de buik of in tweede instantie van de billen aan te spannen. Daarna kan de oefening zwaarder gemaakt worden door de benen iets uit elkaar te houden of door deze oefeningen niet in ruglig uit te voeren, maar in zijlig en uiteindelijk ook in zit. Mocht het een en ander toch te moeilijk zijn om zelf te trainen, dan kan een gespecialiseerde fysiotherapeut hierbij helpen! Tot slot een opmerking over het "met onderbrekingen plassen", dat enkele jaren geleden nog geadviseerd werd als spierversterkende oefening voor de bekkenbodem. Deze oefening wordt nu sterk afgeraden, omdat daar gebleken is dat er op deze manier niet goed uitgeplast wordt, waardoor er eerder urineweg-infecties kunnen optreden.
- **Medicijnen**
  Soms blijkt het noodzakelijk om medicijnen te gebruiken. Bij vrouwen na de overgang, waarbij er een tekort is aan vrouwelijke hormonen (oestrogenen), kan het toedienen van deze hormonen de kwaliteit van het steunweefsel, de contractiekracht van de sluitspier van de plasbuis en het slijmvlies van de urinewegen weer verbeteren en het urine-verlies tegengaan. Deze hormonen kunnen geslikt worden, per pleister toegediend worden of lokaal, in de vorm van een crème, toegepast worden.
- **Mechanische hulpmiddelen**
  Als er sprake is van een "verzakking" kan het opdrukken van de blaashals en/of de baarmoeder met behulp van een, speciaal daartoe ontworpen, pessarium of een tampon overwogen worden.

Het merendeel van de vrouwen is goed geholpen met een conservatieve behandeling. Soms zal toch een operatieve ingreep noodzakelijk blijken te zijn, bijvoorbeeld als de anatomische verhoudingen ten gevolge van een "verzakking" te sterk zijn verstoord.

Samenvatting

Veel (oudere) vrouwen hebben (last van) urineverlies tijdens sporten. De meerderheid zoekt hiervoor geen (medische) hulp en probeert zelf een oplossing te zoeken door bijvoorbeeld een inlegkruisje te dragen of de wijze waarop zij sportbeoefening (soms vergaand) aan te passen. In dit clubbladartikel wordt besproken dat deze klachten bij de meeste vrouwen goed verholpen kunnen worden door relatief eenvoudige maatregelen, zoals het, met name voorafgaande aan het sporten, goed uitplassen en het uitvoeren van versterkende oefeningen voor de spieren van de bekkenbodem.

ORIËNTERINGSLOOP

Zondag 14 september j.l. werd onder een lekker zonnetje weer de oriënteringsloop gehouden.
In totaal ongeveer 70 personen hebben meegelopen in één van de drie uitgezette tochten. De meer ervaren kaartlezers en lopers liepen de tochten op de heide (van resp. 8 en 4 ½ km. hemelsbreed), veelal families met kinderen liepen de wandeltocht op 's-Heeren Vijvers.
De uitslagen van de drie tochten waren:

Lange oriënteringsloop

1.	Remi Timmermans / Roland van Loon	1:13:26
2.	Martien v.d. Ven	1:19:40
3.	Cees v.d. Schoot	1:25:02
4.	Hennie van Rijt / Theo van Erp	1:30:14
5.	Sjaak Aarts / Eric Aarts	1:31:13
6.	Jan Heijms / Nol Veldhuizen	1:35:41
7.	Sjaak Herijgers / Toon de Croon	2:22:02
8.	Martien Verbruggen / Nel van Beers	2:24:05
9.	Josje Franken / Ciska van Beers	2:39:10

Korte oriënteringsloop

1.	Jan en Sjan Kemps		53:02
2.	Harrie en Martijn v.d. Ven		59:25
3.	Jennie van Hastenberg / Susanne Aarts		1:03:41
4.	Jan en Eric van Agt / Sander van Hooff		1:27:00
5.	Anneke Hems / Milou Beelen		1:30:20
6.	Cees en Dirk den Ridder		1:34:35
7.	Henk en Janske v.d. Wal		1:42:40
8.	Ad en Gert-Jan Sterken	(3 posten gemist)	1:25:10
9.	Jan den Ouden	(3 posten gemist)	2:09:30

Wandeltocht met opdrachten

1. Rob van Agt en familie / fam. den Ridder
2. Lilian de Bresser en familie
3. Elle van Woensel en familie
4. Thijs van Heerebeek en familie
5. Chrstian en Geertje v.d. Wal
6. Fam. der Kinderen / Annie de Bresser
7. Lenny Willems en familie
8. Fam. van de Sande

Hieronder volgen voor belangstellenden de opdrachten / vragen van de wandeltocht.
De antwoorden staan elders in dit blad.

1. Hoe heet het (wandel)gebied als je het pad inloopt tegenover de parkeerplaats bij "De Weyers"?
2. Wat is de uitkomst als je de leeftijd van het oudste en het jongste lid van A.V.O. bij elkaar optelt?
3. Als je van alle Nederlandse bankbiljetten en muntstukken er één krijgt, hoeveel geld heb je dan?
4. Hoeveel keer komt het cijfer 9 voor in de getallenreeks van 1 tot 100?
5. Hoe hoog is de hoogste zonnebloem óóit gekweekt?
6. De aanleg van landgoed 's-Heeren Vijvers door één van de heren Sweerts De Landas begon in het jaar . . 75.
7. Hoeveel "raamgaten" zitten er in het kapelletje op landgoed 's-Heeren Vijvers?
8. Hoeveel leden telde A.V.O. per 1 sept. j.l.?
9. Hoe hoog is de hoogste heuvel van Nederland?
10. Het wereldrecord kogelstoten heren ligt op . . , . . meter.

Deelnemers, allemaal hartelijk bedankt en tot volgend jaar.
Frans van Bommel

de laatste loodjes naar zondag 12 oktober:

Marathon Eindhoven

De 14e **Marathon Eindhoven,** daar wilt u toch ook bij zijn.
De vóór-inschrijving is achter de rug en door het Marathonburo verwerkt. Altijd spannend hoe de barometer staat in vergelijking tot vorig jaar. Wel het gaat ook in dat opzicht goed met de marathon. Meer vóór-inschrijvingen op alle drie de onderdelen: de 1/8 marathon, de halve- en de hele marathon. Het lijkt of het Elf Steden effect (!) ook in oktober nog doorwerkt.

Afhalen startnummers en na-inschrijving
Afhalen van startnummers en na- inschrijven (voor alle afstanden) kan op zaterdag 11 oktober van 14.00 uur tot 17.00 uur en op zondag 12 oktober vanaf 8.30 uur in het Philips Stadion.

Laatste informatie: tips voor succes op zondag
Op zaterdagmiddag wordt er op de **Europromenade** van het stadion een "clinic" gehouden. Aanvang14.45 uur. De toegang is gratis. Iedereen is welkom om van "de mensen die het weten" te horen wat je in de laatste uren wel of niet moet doen. De wegselectie van Gerard Nijboer is dat weekend in Eindhoven en Gerard zal een bijdrage leveren om alle deelnemers een hart onder de riem te steken.

Nederlands kampioenschap
Dit jaar vindt in Eindhoven het Nederlands Kampioenschap plaats. De KNAU heeft aan Eindhoven zijn vertrouwen geschonken en het Nederlands Kampioenschap toegewezen t/m 2000. Ook de Nederlandse toplopers hebben vertrouwen in Eindhoven en de kern van de wegselectie zal dit jaar aan de start staan. Het wordt dus een echt NK.
De Nederlandse kampioenen van de laatste vijf jaar zijn:

	Dames			Heren		
1992	Mieke Hombergen	DAK	2.38.06	Bert van Vlaanderen	Hellas	2.11.53
1993	Anne van Schuppen	RRA	2.34.15	Bert van Vlaanderen	Hellas	2.13.17
1994	Carla Beurskens	Scop	2.39.43	Aart Stigter	Hellas	2.15.38
1995	Carla Beurskens	Scop	2.32.39	Bert van Vlaanderen	Hellas	2.10.36
1996	Anne van Schuppen	HRR	2.31.26	Aiduna Aitnafa	PSV	2.11.46

De 1/8 marathon: ook leuk voor de jeugdafdeling
Een afstand van 5,2 kilometer "dwars-door-de-binnenstad" kan iedereen met gezonde benen afleggen. Het mag snel, maar dat is geen must. Veel scholieren doen mee samen met hun begeleiders of familie. Dat is ook voor de jeugdafdelingen van de atletiekverenigingen een puike gelegenheid om er bij te zijn. In clubtenue samen met heel veel anderen. De voetbalverenigingen Brabantia en RPC in Eindhoven doen dit al enkele jaren met veel succes.

Verzorging op het parcours
Het parcours is opgesplitst in rayons. Elk der Kempische atletiekverenigingen neemt een rayon voor zijn rekening. Dat betekent dat ze daar de parcoursbewaking verzorgen en de verzorgings- en/of sponspost bemannen.

Programma:

10.30	1/8 recreatie marathon
10.50	halve marathon wheelers
11.00	halve marathon runners
12.30	hele marathon (met NK)

De toeschouwers
Het Stadhuisplein, **de Grande Place der Kampioenen,** neemt dit jaar nog meer een centrale plaats in. Er is daar een sportinfo-markt, een grote consumptie tent met live muziek en reclame shows. Vanaf het stadhuisplein is een bijzonder publieksvriendelijke toegang tot het start en finish gebied. Voor iedereen dus mogelijkheden te over om zich te vermaken.

Voor meer informatie en/of folders:
Marathonburo ☎ 040-2382775
Stadhuisplein 6, 5611 EM Eindhoven

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

Camping Latour - Oirschot
www.latour.nl te dichtbij?
Zoek de camping of bungalowpark van uw keuze op Internet bij:

www.holiday.nl
Meer informatie bij Hans Latour
tel. 0499-550085 fax 573742 e-mail: info@holiday.nl

SRV
HENNIE EN YVONNE
VAN RIJT
PANDGAT 3A
5688 KK SPOORDONK
TEL 0499-575821

HET IS PRIMA WINKELEN IN DE STRAAT

Clubkampioenschappen Meerkamp 1997 Zondag 19 oktober Aanvang 11.00 uur !!!

Er staan 6 onderdelen op het programma nl. sprint, hoogspringen, speerwerpen cq. balwerpen, verspringen, kogelstoten en 600 m - 800 m - 1000 m.

Inschrijven?

De jeugd krijgt van de J.C. een briefje om zich op te geven.

Voor de senioren komt er een inschrijfformulier te hangen in het hok of even bellen naar Cees van de Schoot.
Opgeven voor 15 oktober graag !!!

Denk eraan meedoen is belangrijker dan winnen!!!

Ook al doe je niet mee, je bent van harte welkom.

Om ongeveer 16.00 uur is de prijs uitreiking.

Ook de prijs uitreiking van de internecompetitie zal dan plaats vinden.

Tot zondag 19 oktober a.s.

De technische commissie.

oproep voor sponspost marathon Eindhoven.

Ook dit jaar verzorgd A.V.O. weer een sponspost bij de marathon te Eindhoven.
Wij vragen daarom de hulp van een aantal vrijwilligers.
Graag opgeven vóór 5 oktober bij Sjaak Aarts.
tel. 0499-573603

UITSLAG CENTRUMLOOP **HAPERT** 27-8-97

Meisjes 7 t/m 9	Janske vd Wal	± 800m	3.54 min	5e pl
	Geertje vd Wal	± 800m	4.15 min	9e pl
Jongens 7 t/m 9	Erik v Agt	± 800m	3.28 min	3e pl
	Sander v Hooff	± 800m	3.34 min	4e pl
	Rob v Agt	± 800m	4.28 min	23e pl

Verslag van de **speldag** 30 augustus.

Rond de klok van 12.00u. verzamelden zo'n 30 jeugdleden van A.V.O. zich voor een gezellige middag in de bossen van Oostelbeers. Na een fietstochtje van 6 km. kwamen ze bij het veld alwaar ze na een korte uitleg vrij snel aan de spelletjes konden beginnen.
In groepjes van 6 kinderen wandelden ze in de omgeving van de oude toren rond. Steeds werden ze om de km. verrast door een post die hen een spel aanbood met daarbij soms ook een lekkere verrassing. De spelen bestonden uit:gooi, vang, behendigheid, of grappige spelen zodat ieder kind aan zijn trekken kwam. De grootste moeilijkheid was "hoe komen we de stroom over" want hiervoor kregen ze wel een vlot maar, dan was het voor sommigen nog een probleem. (hè Rian)
Gelukkig kwamen alle kinderen heelhuids aan de overkant waar ze al snel een heerlijke chips boom tegen kwamen.Tot ± 16.30u waren ze bezig geweest met allerlei spelen. De groepjes die wat eerder terug waren konden zich op het veld heerlijk vermaken met de spelattributen die er lagen.
Er werd nog gevoetbald, gerend en met eieren gegooid wat voor sommigen wel een heel leuk spel was.En zoals bij de kinderen al bekend was sloten we deze dag af met gezamenlijk friet eten, en dat slaagt altijd. Geen kruimel bleef er over. Met een tevreden gevoel werd er terug gefietst naar Oirschot waar we zoals afgesproken rond 18.00u weer zouden zijn. Een middag die fijn verlopen is dankzij de hulp van onze jun.D leden en ouders die belangeloos meehielpen. Bedankt hiervoor namens de jeugdcommissie.

Tiny.

Let Op!!! Vanwege de late binnenkomst van een paar uitslagen zijn enkele wedstrijden nog niet gecontroleerd op CR's en PR's.

UITSLAG NKS-MEERKAMPEN **UDEN** 06-09-97

M pup C	40m	ver	kogel	bal	ptn	pl
Janske vd Wal	7.46	3.15	6.10	15.00 cr	1058	1e
Lenny Willems	8.47 pr	2.69 pr	5.55 pr	13.84 pr	740	4e
Geertje vd Wal	8.20	2.31	3.14	7.52	405	10e
Esther d Kinderen	8.63	2.43	3.13 pr	6.88	362	12e

J pup C	40m	ver	kogel	bal	ptn	pl
Joost Noijen	7.55	3.15	6.42	26.74 pr	1224	1e
Martijn Grootzwagers	8.11 pr	2.63 pr	6.35 pr	13.78 pr	832	5e
Jeroen d Kinderen	8.33	2.85 pr	5.16 pr	10.52	707	8e
Rob v Agt	8.56 pr	2.37	4.11 pr	9.22	476	12e
Luc vd Ven	9.65 pr	1.60	3.34 pr	9.54 pr	186	14e
J pup B	**40m**	**ver**	**kogel**	**bal**	**ptn**	**pl**
Bart Noijen	7.36 pr	3.32 pr	6.36	30.12 pr	1332	1e
Sander v Hooff	7.35 pr	3.74 pr	5.02	29.10 pr	1321	3e
Erik v Agt	7.52	3.38 pr	5.36	25.26	1190	5e
Jeroen vd Ven	7.74	3.03	5.05	19.38	981	13e
Bas vd Heuvel	7.69 pr	2.83	4.23 pr	12.18	777	15e
Dirk den Ridder	8.21	2.86	3.55	20.86 pr	776	16e
Thomas v Laarhoven	8.95	2.66 pr	3.84	13.74	542	17e
M pup A 1	**60m**	**1000m**	**ver**	**kogel**	**ptn**	**pl**
Carolien v Hout	11.11	4.54.99	2.90	3.94	687	16e
J pup A 1	**60m**	**1000m**	**ver**	**kogel**	**ptn**	**pl**
Robbert vd Kerkhof	10.89 pr	4.21.72pr	3.35 pr	6.31	1084	10e
J pup A 2	**60m**	**1000m**	**ver**	**kogel**	**ptn**	**pl**
Joost vd Heuvel	9.74	3.32.81	3.81 pr	5.66	1546	6e
Martijn vd Ven	10.35	4.04.20	3.59 pr	7.22 pr	1335	9e
Jerôme v Dun	10.74	-	3.26	7.82 pr	953	13e
M jun D 1	**60m**	**600m**	**hoog**	**discus**	**ptn**	**pl**
Rian Oppers	9.71	2.17.56	1.35 cr	15.92 pr	1404	4e
Karin vd Sande	10.81	2.24.79	1.05 pr	9.68	818	10e
J jun D 1	**80m**	**hoog**	**discus**	**1000m**	**ptn**	**pl**
Maikel Roefs	13.22	1.35	10.40 pr	4.03.28pr	1211	8e
J jun D 2	**80m**	**hoog**	**discus**	**1000m**	**ptn**	**pl**
René vd Ven	12.00	1.45	25.54	3.16.88	2022	1e
M jun C	**80m**	**600m**	**ver**	**speer**	**ptn**	**pl**
Dominique Ebbeng	12.66	-	3.65 pr	14.32 pr	936	18e
J jun C	**100m**	**800m**	**ver**	**speer**	**ptn**	**pl**
Jan Beex	12.52	2.23.77pr	5.57 pr	37.16	2694	1e

VERSLAG **NEDERLANDS KAMPIOENSCHAP** HAARLEM 20-21 sept.

door: Jan Beex (iets ingekort door de redactie)

Zaterdag 20 september:
We zouden om 9.15 op het postkantoor zijn wat niet voor iedereen mogelijk was (toch: Fam. van Belkom). Iedereen zat gestrest in de auto te wachten op Rudy & Gang (engels) omdat hun weer eens te laat waren.
Nadat we eindelijk aan konden rijden kwamen we na ongeveer anderhalf uur in Haarlem aan, nadat we 2 keer de Velsertunnel hadden bekeken, wat kwam door de "Gasjes" in het rode busje. We waren net op tijd om ons te melden en ik moest nog een uur wachten om aan het eerste onderdeel mee te mogen doen. Dat was 100m sprint, waar ik elfde mee werd in een tijd van 12.48. Na de sprint moest ik gaan verspringen, waar ik als verste sprong 5.51m haalde en dus best goed was want dit kwam best dicht in de buurt van mijn PR. Na deze sprong had ik effe pauze en kon ik effe gaan luisteren hoe die andere

"gasjes" van onze club het deden wat niet tegenviel. Met een mooie tijd van 10.86 op de 80m en een sprong van 5.30m ver was Rudy heel goed bezig en René had ook een mooie tijd: 11.88 en een sprong van 4.61m.
Nadat ik bij deze gasjes was wezen kijken moest ik gaan kogelstoten wat errrug tegenviel. 12.90m Maar ja ik kon toch niet op tegen die andere gasjes in onze categorie dus had ik het maar op een plaats bij de eerste 10 gegooid. Eindelijk was het zover Hoog een heel leuk onderdeel wat best goed ging, 1.80m niet slecht voor een amateur wel???
Met Rudy en René ging het ook goed die waren bezig met speer en met een worp van 39.42m kon René tevreden zijn en Rudy ook met een worp van 35.34. Na deze dag was iedereen moe en werd er naar huis gegaan om daar even te relaxen en wat koolhydraten naar binnen te werken voor de volgende dag waar de lange afstand op het menu stond.

Zondag 21 september:

Omdat ik een uur eerder moest beginnen als de andere atleten reden wij ook eerder aan en na de rit kwamen wij aan op de atletiekbaan waar ik me ben gaan melden en wij ons installeerden op de tribune. Nadat wij daar een half uur zaten kwamen de anderen ook al aan en hadden we dus best samen kunnen rijden. Maar ja beter vroeg dan laat zegt een oud spreekwoord weleens. Nadat wij even koffie hadden gedronken en onze vlag hadden gehesen en onze mascotte recht hadden gezet moest ik gaan hordelopen wat heel goed ging in een tijd van 15.17 was ik bij de finish en kon ik tevreden zijn. Over Rudy en René weet ik van de tweede dag geen uitslagen dus die kan ik helaas ook niet vermelden maar dat zal wel in deze Spike staan.
Nadat ik weer wat gedronken had en wat gegeten had was het discuswerpen aan de beurt wat niet echt heel erg goed ging maar ik kon toch tevreden zijn met een afstand van 39.54m. Toen kwam speer een leuk onderdeel wat meestal ook best goed gaat, maar deze keer ging het minder ik had de eerste poging evenals de tweede poging ongeldig dus moest de derde poging wel goed zijn anders kon ik wel inpakken dus besloot ik om een 3-pas te doen en met een worp van 38.74m kon ik tevreden zijn voor een 3-pas.
Maar toen de 1000 meter de schrik van iedere 8-kamper die was in aantocht en nadat ik wat warm was gelopen en wat peptalk had gehad was ik er dacht ik toch klaar voor dus ik naar de start en daar moest ik aanhoren dat de andere jongens in mijn categorie toch best wel goed waren zij liepen maar een halve minuut sneller als mij. Dus bij mij zakte de moed al in mijn schoenen en begon ik al te zweten. Eindelijk kon ik gaan lopen en de spanningen eruit gooien na het startschot was ik goed weg en liep met het eerste groepje mee van 4 man wat ik een hele ronde volhield en toen gingen ze nog sneller en moest ik afhaken en heb de rest van de 1000 meter alleen gelopen en ik liep de 1000m in 3.12 en nog wat seconden.
Nu was het afwachten op de uitslag zat ik bij de eerste 10 of niet ik had er een hard hoofd in maar toch zat ik bij de eerste 10 namelijk negende wat niet verkeerd was. Rudy was zevende geworden en René dertiende dus met een leuke herinnering en een diploma en met goede gevoelens over onze prestaties konden wij terugkeren naar het thuisfront, om al de felicitaties in ontvangst te nemen.

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
NVM MAKELAAR
Oirschot
Koestraat 10
0499 572488
MAKELAARDIJ
ASSURANTIËN

Het was een fijn en vooral gezellig weekend ondanks dat Mien geen koffie bij had. (Mien van Belkom)
Tiny nog bedankt voor het sjouwen van de mascotte en van de vlag.

Jan Beex

PROFICIAT, RUDY, JAN en RENE wij als supporters hebben genoten van een weekend atletiek en wensen jullie veel succes om het volgend jaar weer een plaatsje te veroveren bij de eerste 18 van Nederland.

UITSLAG pup-meerkamp **VALKENSWAARD** 13-09-97

M pup C	40m	ver	bal	ptn	pl	3x200m	pl
Janske vd Wal	7.1	3.11	16.60 cr	787	1e		
Geertje vd Wal	8.5	2.07	11.02 pr	247	16e		
Esther d Kinderen	8.7	2.16	6.54	165	19e		
						2.02.2	2e

J pup C	40m	ver	bal	ptn	pl	3x200m	pl
Joost Noijen	7.6	3.04	23.86	780	3e		
Jeroen d Kinderen	8.1	2.70	10.46	423	9e		
Thijs v Heerebeek	8.2	2.53 pr	8.44 pr	331	12e		
Rob v Agt	9.1	2.17	9.06	148	15e		
						2.11.5	2e

J pup B	40m	hoog	ver	bal	ptn	pl	1000m	pl
Bart Noijen	7.6	1.10	3.23	29.64	1205	4e	4.17.6 pr	11e
Sander v Hooff	7.5	1.05 pr	3.45	26.44	1192	5e	3.51.9 pr	7e
Erik v Agt	7.9	1.00	2.87	24.00	939	12e	4.06.7	9e
Dirk den Ridder	8.1	0.90	2.85	21.06pr	792	16e	4.44.8 pr	15e
J pup A	**60m**	**hoog**	**ver**	**kogel**	**ptn**	**pl**	**1000m**	**pl**
Roland Stokmans	12.5	0.85 pr	2.56	4.09	486	27e	4.42.0 pr	13e

LANDELIJKE FINALE JONGENS JUNIOREN D **ALPHENa/dRIJN** 13-09-97

ONDERDEEL	NAAM	PREST.	PLTS	PUNTEN
4 x 80m estafette	Marcel Gosens Dennis Geboers René vd Ven Rudy v Belkom	46.73 sec	14e	973
80m sprint	Dennis Geboers	12.43 sec	23e	410
	Pieter v Spreuwel	13.20 sec	30e	
80m horden	Rudy v Belkom	13.27 sec	1e	559
	Pieter v Spreuwel	17.29 sec	28e	
1000m	René vd Ven	3.08.74 min	4e	628
	Marcel Gosens	4.07.55 min	31e	
Hoog	Maikel Roefs	1.40 m	5e	541
Ver	Rudy v Belkom	5.32 m	1e	683
Kogel	René vd Ven	12.53 m CR	1e	637
Discus	Bartjan de Leest	15.18 m	16e	211
TOTAAL	AVO		4e	4642

UITSLAG Nationale C-D Meerkampen HAARLEM 20/21-9-97

categorie	naam	onderdeel	prestatie	ptn	plts
J jun C	**Jan Beex**	100m	12.48 sec	747	
		ver	5.51 m	719	
		kogel	12.90 m	653	
		hoog	1.80 m	854	
		100m horden	15.17 sec	710	
		discus	39.54 m	610	
		speer	38.74 m	623	
		1000m	3.12.35 min	661	
	TOTAAL 8-kamp			**5517**	**9e**
J jun D	**Rudy van Belkom**	80m	10.86 sec	642	
		ver	5.30 m	679	
		speer	35.34 m	575	
		80m horden	13.17 sec	569	
		hoog	1.45 m	582	
		kogel	9.53 m	500	
		1000m	3.37.43 min	435	
	TOTAAL 7-kamp			**3982**	**7e**
J jun D	**René van de Ven**	80m	11.88 sec	484	
		ver	4.61 m	542	
		speer	39.42 m	632	
		80m horden	15.47 sec	365	
		hoog	1.40 m	541	
		kogel	11.82 m	606	
		1000m	3.10.65 min	613	
	TOTAAL 7-kamp			**3783**	**13e**

UITSLAG Open Kempische Kampioenschappen 30-08-97

Junioren **VALKENSWAARD**

categorie	naam	onderdeel	prestatie	cr/pr	plaats
M jun B	**Milou Beelen**	200m	30.34 sec		3e
		800m	2.49.77 min		3e
		discus	16.88 m		2e
		speer	20.16 m	PR	2e

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

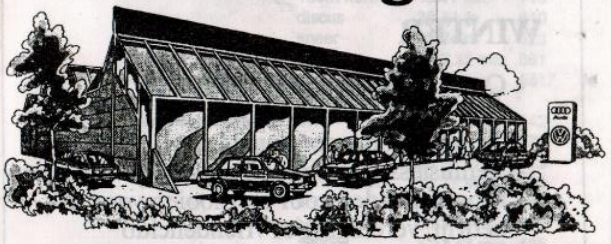
- Contracten op binnen- en buitenbanen
- Tennislessen binnen en buiten
- Competitie overdag en 's avonds (DD en HD)

NADERE INFORMATIE

Sportcentrum De Kemmer
Bloemendaal 5
Postbus 152 , 5688 ZK Oirschot

tel.0499-572445
fax.0499-574772

De dealer met de beste service uit de regio !



Audi

AUTO BONGERS

/OIRSCHOT/

De Stad 1A
Tel. 0499 - 571 505

Wedstrijden jeugd oktober / november

11 okt	Papendal	pup + jun	laatste baanwedstrijden
19 okt	Oirschot	pup + jun	clubkampioenschappen
25 okt	Reusel	pup + jun D	indoor
26 okt	Boxtel	pup + jun	Sparrenbosloop
2 nov	Drunen	pup + jun	Drunense Duinencross
8 nov	Someren	pup + jun	indoor
16 nov	Veldhoven	pup + jun	Korze-cross
23 nov	Valkenswaard	pup + jun	Jeugdcross
29 nov	Tilburg	pup + jun	Warandeloop

Hallo Luitjes,
Hier een verslag over de **NKS wedstrijd in Uden**.
Het was een dag met goed weer. Rian en ik waren samen aanwezig van de meisjes junioren D. We moesten samen de 60m sprint, hoog, discus en de 600m. Ik heb vandaag mijn PR verbeterd met hoogspringen, omdat Rian mij goed aanmoedigde.
ik heb samen met Rian en de rest veel plezier gehad. Omdat ik nog niet zo goed kan discuswerpen hielp Jan Beex mij uitstekend met het leren gooien van een discus. Op het eind van de dag kregen we nog een cadeautje van de NKS en dat waren: een CD, een balletje en een portemonnee-rugzakje. Dat vonden we allemaal heel leuk.

De groeten van **Karin van de Sande**.

UITSLAG Baanwedstrijd **BOXTEL** 14-09-97 Junioren

categorie	naam	onderdeel	prestatie	cr/pr	plaats
J jun D	**René vd Ven**	80m	12.1 sec		½ fin
		hoog	1.40 m		3e
		ver	4.58 m		2e
		kogel	12.03 m		1e
		speer	40.20m		1e
J jun C	**Jan Beex**	100m	12.5 sec		1e
		ver	5.15 m		1e
		kogel	13.32 m		1e
		discus	42.20 m		1e
		speer	42.80 m		1e

Naar **Alphen aan de Rijn,**

Zaterdag 13 september gingen we naar Alphen a/d Rijn. Toen we er waren was het winderig weer. We deden als eerste de estafette, dat ging redelijk. Ver ging hartstikke goed want daar werd Rudy eerste mee. Toen was discus aan de beurt. Bartjan miste 2 beurten en gooide toch nog 15.42m. Maikel was aan de beurt met hoog en sprong meteen een nieuw PR, 1.40m. René moest kogel, dat ging ook hartstikke goed want hij werd eerste. Daarna was het Dennis en Pieter in de gietende regen en hagel, sprinten. René moest 1000m en werd tweede. Rudy had ondertussen de horden gedaan.
De puntentelling werd gedaan en schommelde telkens tussen 2e en 3e plaats. We werden tenslotte 4e (van Nederland!!!) maar Tiny was toch tevreden en we kregen allemaal een dikke vette ijsco. Bedankt, nog lekker!! Het was een leuke en gezellige dag.

Groetjes, **Bartjan en Maikel.**

Oriëntatie-wandeltocht

Zondag 14 september deed ik, **Rob van Agt**, samen met mijn mama en mijn broer Bas en de mama van Dirk den Ridder en zusje Nadia mee met de oriëntatie-wandeltocht.
Om 10.45 uur vertrokken we vol goede moed met plattegrond. Nadat we de eerste opdrachten gevonden hadden, waren we na opdracht 3 verdwaald. Na overleg met Christian en Geertje vd Wal en de Fam. Willems bleek dat we te laat links afgeslagen waren. We vervolgden nu onze route weer. De overige 7 opdrachten hadden we nu snel gevonden en geprobeerd ze zo goed mogelijk te beantwoorden, af en toe hadden we wel een beetje moeten gokken, wat later helemaal no niet zo verkeerd bleek te zijn.
Na ongeveer 1½ uur kwamen we weer terug bij het beginpunt. Daar leverden wij onze papieren in. We kregen van Frans van Bommel een lekkere appel en van onze mama's een heerlijke ijsco.
Om half 2 was de prijsuitreiking. Wij hadden de eerste prijs gewonnen.
Ik wil namens ons allemaal iedereen bedanken die deze tocht uitgezet heeft en hopelijk tot volgend jaar.

Rob van Agt.

Voor het WEEKEND in NOORDWIJK zijn er bij de junioren 3 personen opgegeven en voor het WEEKEND NOORDWIJK 25/26 okt. voor pupillen zijn 31 personen opgegeven. Nadere gegevens volgen nog. We wensen iedereen alvast een heel fijn weekend.

JEUGD

Waar houdt dit meisje van?

1. Vogelsoort waarop gejaagd wordt; 2. Kleur; 3. Vis; 4. Huis waarin vorstelijke personen wonen; 5. Verontschuldiging; 6. Herfst; 7. Deel van het huis; 8. Afwezig; 9. Soort koek; 10. Sport.
Als je de juiste woordjes invult, lees je in de eerste vakjes, van boven naar beneden, waar dit meisje van houdt.

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

ALGEMENE INFORMATIE

Lid van Verdienste:	Albert Houwen Piet van de Sande	
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
Socio Commissie:		
Mieke Aarts		573603
Mieke Raaymakers		575419

KROON BIER
OERBRABANTS GEBROUWEN
AL NEGEN
GENERATIES
LANG
Bierbrouwerij 'De Kroon'
Koestraat 20
Oirschot
KROON BIER
BIERBROUWERIJ 'DE KROON'
OIRSCHOT
BIER DAT BRABANT HET LIEFST VOOR ZICHZELF HOUDT - OERBRABANTS GEBROUWEN

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