APRIL 89

Slingerbos 13

ATLETIEK VERENIGING

"de Spike"

Opgericht op 24 oktober 1985

Tot uw dienst voor al uw geld- en bankzaken zoals:

SPAREN; BETAALREKENING; GELDAUTOMAAT; REIZEN; BUITENLANDS GELD; VERZEKERINGEN; BEWAARGEVING; HYPOTHEKEN; FINANCIERINGEN; PERSOONLIJKE LENINGEN; BELEGGINGEN;

Rabobank

OIRSCHOT
Agnes van Kleefstraat 66
Spoordonkseweg 97b
tel. 04997 - 72233

JAARGANG 3
CLUBBLAD 4
APRIL 1989

Inhoudsopgave:

1. Inhoudsopgave.
2. Om te onthouden.
3 Familieberichten, ledennieuws.
4. Bericht van Joos over duurloop.
5 vervolg 4 en Gelezen voor U.
6 Witte Bergencross.
7 Kempencrosskup, eindverhaal.
8 en 9: Zwangerschap en sport.
10. Clubcrosskampioenschappen en regen.
11. vervolg 10 en verdere uitslagen.
12. De Achillespees, een sportblessure.
13. Wedstrijdkalender.
14. Jaarvergadering, een indruk.
15. Wie was er in Westerlo?
16. Wist U?!!

Jawel, ook uw nieuwe kopij graag voor de

15e van de maand april weer binnen.

Had u al bedacht dat met úw medewerking als redactielid dit blad véél grootser zou kunnen zijn. Bezin er u ´ns over en kom ´ns aan.

Om te onthouden:

BESTUUR:

Voorzitter:	Martien van de Ven	tel: 71597
Vice voorzitter:	Addie Smetsers	74581
Secretaris:	Antoine Menheere	75750
Penningmeester:	Joseph v.d.Bosch	75477
Lid:	(vacant) wordt tijdelijke voorzien door Cees v.d.Schoot	73276

==========

Trainers en Begeleiders:

Cees v.d. Schoot	: senioren algemeen	73276
Cees Verkooijen	: senioren en recreanten	72318
Toon Aarts	: senioren en recreanten	75019
Ad Heerbeek	: jeugd	73068
John Smetsers	: jeugd	71905
Antoine Menheere	: senioren	75750
Ton van Liempt	: begeleider recreanten	75398
Martien v.d.Ven	: jeugd	71597
Mario Wiercx	: begeleider recreanten	73871
Martien van Geenen	: recreanten	73281

==========

Jeugdcommissie:

Babette Lantau 72696

verder nog geen bezetting

==========

Wedstrijdcommissie:

Rene Gosens	72380
Joseph v.d. Bosch	75477
Piet v.d. Sande	72161
Addie Smetsers	74581
Martien v.d. Ven	71597

==========

Materialencommissie:

Sjaak Aarts	73603
Piet v.d. Sande	72161
Martien v.d. Ven	71597

==========

Technische commissie:

Ad Heerbeek (voorlopig enige lid) 73068

==========

Recreatiecommissie:

Cees Verkooijen	72318
Toon Aarts	75019
Ton v Liempt	75398
Martien v Geenen	73281

==========

Redactie: Martien v Geenen 73281

da DROGISTERIJ

Ook voor uw sportverzorging:

HANSA-SPORT

DROGISTERIJ-PARFUMERIE

Jo Latour

gedipl. drogist - ass. apoth.

Oirschot

Voor AL UW SCHOENEN, SPORTMODE EN SPORTPRIJZEN:

- *MEDAILLES*
- *LINTJES*
- *ROZETTEN*
- *TROFEEËN*

F. VAN HEES

Geldersestraat 15
Hilvarenbeek – tel. 04255 - 1286

AL 151 JAAR IJZERSTERK IN VAKWERK

MERCX OIRSCHOT BV

PARTIKULIER

MARKT 5 - OIRSCHOT - TELEFOON 04997-71375

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

In APRIL zijn jarig:

Joseph van den Bosch	03 april
Timo Aaldijk	07 april
Nienke Rozen	08 april
Jacqueline Aarts	15 april
Cees Verkooijen	16 april
Sandrine v Hastenberg	17 april
Ciska van Beers	22 april

Nieuwe leden:

Mario Wiercx Welkom !!!!!!!
Henri v Zelst
Robert Smits

Vertrokken leden:

Geen.

Kopy voor de eerstvolgende aflevering vóór de 15e. Ik wil de enthousiaste leveraars van kopy voor de vorige aflevering hartstikke bedanken voor hun inbreng. Mogelijk een aanzet voor anderen het ook eens te proberen? Iedereen leest toch graag hoe je clubgenoten het er af brengen bij ontmoetingen of mee- of tegenvallers incasseren en verwerken!!.

Bedankt

Ja, hartstikke bedankt fa Smetsers voor uw gift van 5 grote rollen markeerlint tbv onze vereniging. En niet te vergeten, ook dát mag gezien worden!!!

DE DUURLOOP

Wat gebeurt er met je lichaam en/of wat is het effect van duurtraining?
Ik wil het hier hebben over de rustige duurloop met een hartslag van 130-140 slagen per minuut.
Men traint hierdoor het algemeen uithoudingsvermogen. De duurloop is relatief lang en langzaam. Bij beginnelingen is de afstand niet al te groot en voor gevorderden hoeft de duurloop als hij onderhoudend is ook niet al te lang te zijn.
De extensieve duurloop is slechts zinvol tot ongeveer 2 uur. Wil men echter marathons lopen dan zal men de grens van twee uur toch wel eens moeten overschrijden.
Door de duurloop krijgt men een uithoudingsvermogen door lange afstanden te lopen in een langzaam tempo. Als men de duurloop loopt in herhalingsvorm heeft men grote pauzes nodig om zich voldoende te kunnen herstellen.
De duurloop wordt gedaan in steady-state dwz in een tempo waarbij men de zuurstof die men nodig heeft ook optimaal opneemt. Door de duurtraining krijgt men een verbetering van de aerobe mogelijkheden. (training van een maximaal zuurstofopname-vermogen) Men krijgt een verbeterde stofwisseling en door de belasting een optimale werking van de ademhaling dus een zo groot mogelijke zuurstofopname met het kleinste ademvolume.Tevens krijgt men een afname van het lichaamsgewicht. Daarbij krijgt men een hartvergroting en het hartminuutvolume gaat omhoog. De langzame rode spiervezels worden beter getraind. De ventilatie gaat omhoog en men krijgt een betere doorbloeding van de spieren. Bij duurtraining is overbelasting bijna niet mogelijk. Er ontstaat bijna geen melkzuurvorming.
Er komt een verhoging van het heamoglobinegehalte en myoglobine.
De duurloop kan men door de belasting eigenlijk iedere dag uitvoeren.
Wil men wedstrijden kunnen meetellen dan zal echter ook tempotraining enz. verricht moeten worden. Dit echter met mate.
De intensieve duurloop: tot maximaal 1 uur. Voor beginners echter max. 15-20 min.
Het hartminuutvolume gaat veel sterker omhoog.

Hierbij worden de snelle rode spiervezels beter getraind. Vetzuurverbranding en glucoseverbranding (spiergycogeen) nemen toe.
De intensieve duurloop mag echter niet te vaak worden toegepast. Hij moet goed gedoseerd worden. De hartslag zal liggen tussen 160 en maximaal; dit is dus een sterke belasting.
Zoals gezegd kan een duurloop iedere dag gedaan worden (een uurtje). Maar zowel voor de lange extensieve als voor de intensieve duurloop geldt een herstel van ongeveer 4 dagen. Voor gevordenden kan het herstel al op 3 dagen liggen.
Met dit gegeven zal u, waarde sportvriend, misschien beter weten hoe de duurloop uit te voeren.
U weet nu ook waarom u tijdens de duurloop niet moet "jagen"

Joos van Haaren.

Gelezen voor u in de Atletiekwereld

Het zal u interesseren dat men al zover is te ontdekken dat de jogging een heilzame werking heeft op depressieve mensen. Het NISGZ hield een congres waarop een onderzoek van de VU Amsterdam werd belicht. Het lijkt erop dat de door hun runnerstherapie genoemde begeleiding beter werkt dan de gesprekstherapie.
Met name het onstaan van het runners-high-gevoelens, ons wel bekend, die het gevolg zijn van toename van een van de hormonen uit de hersenstam, noradrenaline, en van een verhoogde concentratie betaenfordine (welke eigenschap pijnstillend heet te zijn), werken stimulerend kennelijk.
Men ervoer een gevoel van geluk en ontspanning en het een voelen met de natuur en zelfs trance-achtige toestanden.
Er zijn er zelfs bij die een medidatieve staat van zintuigelijke waarneming ontstijgen!
Zo, dat wisten de heren dus niet van tevoren. Die zijn natuurlijke nog nooit bij een van onze trainingen geweest. Dát was misschien duidelijker leuker maar vooral een goedkopere manier geweest van onderzoek.
In elk geval wisten wij dit al jaren. Of hebt u nog nooit hét gevoeld wat anderen meenden en menen te voelen als ze iéts voelen, want door de sterke stijging van bet ..eheh voelen ze misschien wel niks. Toch veel gevoelige lopen toegewenst!

Marvage

Witte Bergenloop:
Het zit erop. Onder goede omstandigheden werden de diverse afstanden afgelegd.

Meisjes Pupillen A, 1100 meter

19. Marieke Aarts..... 5.20

Jongens Pupillen A, 1100 meter

10. Edwin van Geenen..... 4.36
32. Willem van Rijen..... 5.10

Meisjes Junioren D, 1100 meter

6. Linda Boomstra..... 4.50
16. Eveline Schuurmans..... 5.46

Jongens Junioren D, 1100 meter

8. Vincent Roelfsema..... 4.25
21. Benno Schuurmans..... 4.51

Meisjes Junioren C, 1100 meter

12. Ingrid van Heerebeek..... 4.47
14. Joska Linmans..... 4.56
18. Sandrine van Hastenberg..... 5.37

Jongens Junioren C, 2200 meter

13. Frank Verhoeven..... 8.46
15. Marc Gerritsen..... 9.21

Jongens Junioren B, 4000 meter

14. Niels Vennemans..... 18.48

Heren Senioren, 12000 meter

14. Addi Smetsers..... 46.35
19. Pieter Matthijsse..... 49.45
20. Jan Smits..... 50.05
23. Remie Timmermans..... 51.18
25. Rinie Roefs..... 52.25
26. Antoine Menheere..... 52.26

Heren Veteranen I, 12000 meter

6. Sjaak Aarts..... 46.57
7. Martien van den Ven..... 48.17
13. Toon Aarts..... 50.21
15. Cees van de Schoot..... 51.32

Heren Veteranen II, 12000 meter

2. Piet van de Sande..... 56.47

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

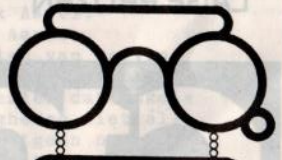
Nadere informatie:
Sportcentrum De Kemmer
Bloemendaal 5 - Oirschot - tel. 04997 - 72445

Gezonde voeding voor
sportprestatie is

VERSE GROENTE
en RAUWKOST

Speciaalzaak in: rauwkost
groenten en fruit

H. v. Nunen - Smits
Oirschot telefoon 72178



HUGO
OTJENS
OPTIEK
MARKT
OIRSCHOT
tel. 04997 - 73770

HEERLIJKE FRITES, SNACKS
en
VERS IJS

Ook voor uw koude schotels
kunt u terecht bij:
NOL en NEL in de Notel

LEIJTENS - FRITURES
De Korenaar 38
OIRSCHOT

LAGE PRIJZEN VASTE PRIK

C1000
VOORDEELMARKT

Harry van der Steen
Gasthuisstraat 59

Oirschot
Tel. 04997 - 71367

Kempencross-kup van het seizoen 1988-1989.

Het cross-seizoen zit erop. Duidelijk zichtbaar met het alsmaar beter wordende weer namen we zeer tevreden afscheid. Onderstaand geven we een overzicht van de eindstand van de kup. Misschien zou een interne kup voor de D-jeugd en de pupillen een stimulans zijn voor nog meer deelname vanuit de club:

Meisjes:junioren C: 10e Ingrid Heerebeek.
Jongens junioren C: 10e Frank Verhoeven.

Jongens junioren B: Timo Aaldijk tóch een 7e plaats.
Heren Veteranen! 9e Sjaak Aarts.
14e Toon Aarts.
16e Martien van de Ven.

Hierin dient te worden bezien dat enkele deelnemers door omstandigheden niet álle crossen konden meedoen, hetgeen nog meer toont dat dit goede resultaten zijn!!!!!!

Zwangerschap en sporten

Mw. Janssen is 36 jaar. Zij doet vanaf haar 20e aan atletiek en is een echte laatbloeier. Pas de laatste jaren boekt zij vooruitgang en levert goede prestaties. Dit jaar werd zij Nederlands Kampioen op de 1500 meter bij de veteranen.
Zij heeft een zwangerschapstest gedaan die positief is (ze is dus zwanger). Voor de eerste controle bezoekt ze het spreekuur met als één van de belangrijkste vragen: Moet ik nu stoppen met sporten?
Voor een antwoord op deze vraag zijn twee dingen van belang:
1) Hoe belangrijk is het voor Mw. Janssen om te blijven sporten?
2) Lijdt de groeiende baby eronder als zij blijft sporten?
Wat betreft de eerste vraag is het duidelijk voor Mw. Janssen. Zij is heel erg blij dat het zo goed gaat en heeft er veel voor over om te blijven doorgaan. Sport is een deel van haar leven, ze voelt zich er prima bij en heeft haar vrienden bij de atletiekclub zitten.

Maar ondervindt het kind er nadelige gevolgen van? Hierbij spelen een aantal factoren een rol.
In de eerste plaats dienen de controles van de zwangerschap nauwgezet plaats te vinden, zodat bij eventuele complicaties snel besloten kan worden tot het staken van het sporten.
Verder maakt het natuurlijk nogal verschil welke sport een zwangere vrouw bedrijft. Gevechtssporten en andere contact-sporten zijn uit den boze.

deze publicatie is mede mogelijk gemaakt door WANDER producent van o.a.
isostar perform powerplay

Tegen wandelen en zwemmen zal zelden of nooit ernstig bezwaar gemaakt worden.
Wat de atletiek betreft, zul je in de eerste maanden weinig hinder ondervinden van de zwangerschap (en andersom). Er zijn zelfs wetenschappers, die beweren dat de prestaties onder invloed van fysiologische veranderingen tijdens de zwangerschap er zelfs op vooruit gaan. Er wordt zelfs gefluisterd, dat Oostduitse atletes tijdens een bepaald Olympisch toernooi allen zwanger waren.
Later in de zwangerschap worden de prestaties minder, voornamelijk veroorzaakt door het toegenomen lichaamsgewicht en het moeilijker bewegen met een dikke buik.
In ieder geval moet de zwaarte van de training worden aangepast. Er geldt geen algemene regel voor wat je wel en wat je niet meer kunt. Dit moet individueel bekeken worden. De een zal tot het einde redelijk wat kunnen blijven doen en een ander zal halverwege misschien besluiten, dat het toch niet lekker gaat. Niemand zal echter na de eerste maanden nog topprestaties leveren.
Verder is uit onderzoek gebleken, dat kinderen van sportende moeders iets kleiner geboren worden dan het gemiddelde, doch dat zij wat betreft ontwikkeling niet onder doen voor kinderen waarvan de moeders een rustiger zwangerschap hebben gehad.

URINE KONTROLE O.S. 1988, BEN JOHNSON BLIJKT ZWANGER.
BETERE PRESTATIES DOOR ZWANGERSCHAP.

DE PRESTATIES WORDEN MINDER

Kortom, Mw. Janssen was erg blij dat ze mocht blijven lopen. Alles ging naar wens en 9 maanden later beviel zij van een gezonde zoon.

Ineke Hussaarts
huisarts, namens de medische werkgroep van het distrikt Zuid

Illustraties
L. Hussaarts

Uitslag club-cross-kampioenschappen 26 Februari 1989

		Auwjoarscros:
Jongens A Pupillen	1250 m	1050 m
1 Edwin van Geenen	5.21 min.	4.19 min.
2 Stefan Roelfsema	6.04 min.	4.35 min.
3 Willem van Rijen	6.19 min.	5.27 min.
Meisjes A Pupillen		
1 Marieke Aarts	6.28 min.	6.02 min.
Jongens D		
1 Dirk van Rijen	5.18 min.	4.51 min.
2 Vincent Roelfsema	5.33 min.	4.34 min.
3 Benno Schuurmans	5.51 min.	- --
Meisjes D		
1 Linda Boonstra	6.00 min.	- --
2 Eveline Schuurmans	7.11 min.	- --
Jongens C	2100 m	2100 m
1 Frank Verhoeven	8.22 min.	8.30 min.
2 Marc Gerritsen	9.05 min.	10.06 min.
Meisjes C		1050 m
1 Joska Linmans	9.19 min.	4.45 min.
2 Ingrid van Heerebeek	9.39 min.	4.41 min.
3 Sandrine van Hastenberg	11.28 min.	5.49 min.
Jongens B	5300 m	3075 m
1 Niels Venneman	26.35 min.	- --
Jongens A		
1 Joep Verwegen	21.54 min.	- --
Dames	3275 m	
1 Ciska van Beers	16.45 min.	- --
2 Toos de Kroon	16.52 min.	- --
3 Josje Franken	17.05 min.	- --
4 Lia Adriaans	17.18 min.	- --
5 Hermine van Erp	17.53 min.	- --
6 Doris van de Ekart	17.54 min.	- --
7 Mieke Aarts	19.46 min.	- --
8 Aaf Gerritsen	26.35 min.	- --

Voor een goede gezondheid en behoud van uw konditie

LEKKER BROOD
van
UW ECHTE BAKKER

DEN OUDEN
Rijksluisstraat 4 – Oirschot
Telefoon 04997 - 71327

NOUD AARTSEN FOTOGRAFIE

Studio: *Den Heuvel 20A*
Winkel: *Stenenstraatje 2*
Tegenover „De Stoel"
OIRSCHOT
Telefoon: 04997-75644

De service van
GARAGE
VAN ZELST BV
is stukken
beter!

Industrieweg 2

tel. 04997-71350

Heren Senioren	9350 m	9150 m
1 Piërre Mariën	33.56 min.	32.14 min
2 Addi Smetsers	34.20 min.	- --
3 Pieter Matthijsse	36.31 min.	35.20 min
4 Jan Smits	37.45 min.	35.59 min
5 Remie Timmermans	38.21 min.	36.17 min
6 Antoine Menheere	39.29 min.	38.03 min
7 Riny Roefs	41.22 min.	38.40 min
8 Tinus van Rijen	42.22 min.	- --
9 Adri Jonkers	42.27 min.	42.09 min

Heren Veteranen		
1 Martien v.d. Ven	36.13 min.	- --
2 Sjaak Aarts	36.40 min.	33.58 min
3 Toon Aarts	38.09 min.	37.28 min
4 Cees van Rijen	39.20 min.	- --
5 Cees van de Schoot	39.29 min.	36.05 min

Opmerking: De weersomstandig-heden en ook het terrein was nu zeer slecht, regen, veel wind, natte sneeuw en koud, terwijl de Auwjourscross onder zeer gunstige weers-omstandigheden zijn verlopen.

Joseph v.d. Bosch.

Uitslagen (vervolg):

In Rhenen werden de Ned. Kampioenschappen Veldloop voor Veteranen afgewerkt.
Dit gebeurde op 5 maart. Vanuit onze club waren hier:
Piet v.d. Sande en Martien van der Ven.
Martien eindigde op een keurige 34e plaats in 43.16 min.
Piet deed er 49.57 over en dit was goed voor een mooie 17e plaats bij de vet 2/3. Tezamen een mooie vertegenwoordiging.
Ofwel: De OUDJES doen het nog best.!!!!!!

ATLETIEK IN WOORD EN BEELD

De achillespees

Functie: De achillespees vormt de verbinding tussen de kuitspieren en het hielbeen en indirect ook met het peesblad onder de voet. Deze grootste pees in het menselijk lichaam heeft samen met de betrokken spieren een heel belangrijke functie: de voet in staat te stellen zich krachtig omlaag te bewegen waardoor het afzetten en het op de tenen komen mogelijk wordt.
Vormen: De meest voorkomende vorm van de achillespeesblessure is de ontsteking, die vooral het gevolg is van langdurige overbelasting. De scheuring van de achillespees ontstaat acuut bij voorbeeld als gevolg van (te) krachtig afzetten of het zich verstappen.
Signalen: De achillespeesontsteking is herkenbaar maar het verraderlijke is, dat in het eerste stadium de klachten ook weer (tijdelijk) verdwijnen. Het belangrijkste eerste signaal is de lichte, zeurende pijn op de ochtend na de training van de voorgaande dag. Ook ontstaat de zgn. „ochtendstijlheid". Enkele centimeters boven het hielbeen is soms een verdikking waarnembaar. Ook kan de achillespeesontsteking zich verraden door een knisperend geluid, dat wat weg heeft van het lopen in verse sneeuw. In geen geval je in slaap laten sussen door het tijdelijk verdwijnen van klachten bij sportactiviteit. Dat duidt er alleen maar op dat de ontsteking zich even schuil houdt om toe te groeien naar een lastiger te genezen stadium, dat zich aandient als de zeurende pijn in een stekende verandert. Dan ook tijdens het sporten en vaak ook 's nachts.
Oorzaken: Een belangrijke oorzaak van deze overbelastingsblessure is het te snel opvoeren van de trainingsbelasting. Te snel opvoeren van de „duurkilometers" of van het snelheidswerk. Andere oorzaken of combinaties van oorzaken: te eenzijdig trainen op harde ondergrond, tegen hellingen op of in rul zand. Het dragen van slecht of versleten schoeisel. Voetafwijkingen in combinatie met niet aangepast schoeisel. Verkeerde looptechniek vooral ten aanzien van de voorvoetlanding.
Preventie: Elke training beginnen met een warming-up en rekkingsoefeningen (in die volgorde) en besluiten met een cooling-down met daarin verpakt ook die rekkingsoefeningen met name voor de kuitspier (zie elders op deze pagina). Wissel harde ondergrond af met trainen op bospaden of gras. Kies voor een geleidelijke trainingsopbouw, zowel wat betreft het aantal kilometers als de intensiteit. Bij voet- of beenafwijkingen sportmedisch advies inroepen ten aanzien van de keuze van schoeisel, dat goed schokabsorberend moet zijn en voor een goede hielondersteuning moet zorgen. Inleghakjes kunnen bij voorbeeld de druk op de achillespees ontlasten. Heb aandacht voor de looptechniek waarbij de voet zich geheel moet afwikkelen.
Bij klachten: Training aanpassen en waar nodig loopactiviteit vervangen door fietsen of zwemmen. Bij aanpassing (vermindering dus) van de training de pijnlijke plaats vijf keer per dag gedurende twintig minuten koelen. Als niet direct op huid aanbrengen maar inpakken in een (handdoekje. Massage met ijsblokjes 20 minuten per keer, eventueel na twee uur herhalen. Stimuleer de doorbloeding door hete douches of voetbaden. Zie verder bij preventie genoemde zaken met nog de belangrijke kanttekening dat je nooit te vroeg sportmedisch advies kunt inroepen.

(Bron: tekst van binnenkort bij Gelderse Sport Federatie - voor inlichtingen: (085) 64 03 06 — te verkrijgen blessurebulletin achillespees bij hardlopen. □

Bij beeld (1) is de achillespees in rust. Beeld (2) laat heel goed de functie zien van de achillespees, die samen met de kuitspieren voor de voetbuiging verantwoordelijk is. Beeld (3) geeft een grote belasting weer. Te korte kuitspieren betekenen een overbelasting van de achillespees.

Belangrijk bij het voorkomen van achillespesblessures is het op lengte zijn van de kuitspier. Hier een tweetal rekkingsoefeningen afkomstig van poster van 'I NISGZ (BASIS) 19 64.
1. Ga staan. Doe met de rechter voet een stap zover naar voren dat de linker hak net van de vloer komt. De linker knie blijft gestrekt. Verplaats het gewicht van de voorste voet naar de achterste voet zodat de hak op de grond komt. Deze oefening kan 'n geoaniekijkst uitgevoerd worden door de handen tegen een muur, boom of hek te plaatsen.
2. Knieel met de rechter knie op de vloer en laat de linker uitsel op de linker knie rusten. Druk de linker knie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer iss komt.
Tijdens beide oefeningen voelt men spanning in de kuit ontstaan. die uiteraard niet in een pijngrensel mag uitmoeden. Die spanning 20 tot 30 seconden vasthouden, dus niet verend rekken, en drie tot vijf keer herhalen

WEDSTRIJDKALENDER

Zondag 9 april: wegwedstrijd 10 Eng. Mijlen Vught en/of Uurloop Vught. Start 13.30u Inschrijfgeld ƒ 6,--

Zondag 16 : Wegwedstrijd 15 km Vennenloop Oisterwijk. Start 14.00 inschrijfgeld ƒ 5,--

Zondag 23 : Halve Marathon Goirle. inl: 013-358784. Start! ? Inschrijfgeld ƒ 5,50. Marathon van Utrecht en ook kortere wedstrijden en trimloop.

Zondag 30 : Wegwedstrijd 10 km Geldrop aanvang 13.30 uur, inschrijfgeld ƒ (,50

Torenloop Hilvarenbeek 5-10-20 km. Aanvang ??

De wedstrijden voor de jeugd zijn er helaas niet. Hopelijk volgt zsm een overzichtje via stencil of materialenhok.

Misschien had hier úw stukje kunnen staan? In ieder geval had ik van 5 man/vrouw een toezeg ging voor een artikeltje, zoals witte bergen, clubcross, Westerlo, trainingstijden, activiteiten met kampweekend, een evrslagje van dit of dat, een door jouw gehoorde leuke grap, mooi resultaat of iets van dien aard. Helaas had u er kennelijk geen tijd voor en kamot het nog?!!!
Ik blijf erop rekenen!!

GEZOCHT: enkele vlotte bezorgsters voor dit blad. Doordat de buitentraining weer begint komt het probleem terug van bezorging. Indien ik niet voldoende bezorging krijg gaat het clubblad voortaan via de materialenkeet, waardoor niet iedereen dit zou krijgen. Voor een half uurtje in de maand (1e week) helpen we elkaar. Bel 's!

Jaarvergadering 1989, een kort overzicht.

Het was druk jaja. Liefst 33 man en vrouw sterk! Dat is voor zo´n klein clubje toch knap wat. Enkele leden waren met kennisgeving verhinderd, zodat we goed vertegenwoordigd waren.
Na openingswoord van de Voorzitter, na een wat spreekwoordelijk valse start, nl te vroeg aanwezig, hield Antoine het jaaroverzicht. We waren weer 10.zoveel % gegroeid en zagen vooral het aantal jeugdleden teruglopen. Na wat algemene opmerkingen kwam Joseph met een verslag van de centen. Nou ja, verslag is wel wat simplistisch uitgedrukt. Een Kamerdebat waardig! Op onze centjes wordt gepast, da´s zeker. De kascommissie was het hiermee eens en werd eveneens bedankt. Bij afwezigheid van een onzer leden werd hij gelijk gekozen in de kascommissie, demokratisch want niemand was tegen. Na de verslagen van wedstrijd-, technische en recreatiecommissie werd gerecreëerd. Na de hervatting kwam het hangijzer: wie wil er in de klub leiding geven en uitvoeren. Na peilingen bij onze ruim in aantal aanwezige dames bleek bij hun nog wat schroom. Bij eindrondvraag werd Cees z´n optie gaarne aanvaard en omdat er (logisch) niemand tegen Addie was hadden we weer een kompleet bestuur, voorlopig tenminste. Hopelijk bezwijkt eereen van de dames voor de verleiding. Na een geanimeerde rondvraag eindigde deze wat matte vergadering. Blijft de vraag: Wát doen we voor de jeugd!'

De sportzaak die wint op punten

Rechterstraat 39
5281 BS Boxtel
Tel. 04116-83834

Nieuwstraat 50
Sint-Michielsgestel
Tel. 04105-4172

GRIEKS
SPECIALITEITEN RESTAURANT

Telefoon 04997 - 75723
Rijkesluisstraat 18 5688 ED Oirschot

Goed eten
gezellig, met Griekse wijn
elke dag open van 17.00 t/m 23.00 uur

EIS DE ECHTE!

Schuurmans Glas en Schilderwerk levert isolerend dubbel glas waarvan de luchtspouw hermetisch is afgesloten door een gesoldeerde metaalband, en dat is de enige echte: Thermopane!

Bel voor informatie: 04997 - 73555

SCHUURMANS
GLAS & SCHILDERWERK
Den Uitvanck 15, 5688 XG Oirschot 04997 - 73555

Wie was erbij in Westerlo??

Met twee voertuigen vol werd er naar Westerlo gereden. Helaas geen verslag van deze belevenis, wel de uitslagen!

Westerlo, 19 maart, **cross**

Meisjes junioren D

19. Linda Boonstra
29. Eveline Schuurmans

Jongens pupillen A

8. Edwin van Geenen
23. Stephan Roelfsema

Jongens junioren D

17. Vincent Roelfsema
19. Dirk van Rijen
23. Benno Schuurmans

Jongens junioren C

17. Frank Verhoeven
23. Marc Gerritsen
25. Kelly van Hattem

Jongens junioren B

30. Niels Vennemans

Jongens junioren A

18. Joep Verwegen

Heren Veteranen

14. Martien van de Ven
55. Cees van de Schoot
68. Piet van de Sande

Veldhoven, 18 maart,
Halve Marathon (21 km)

Pierre Mariën..... 1.11.25 uur
Pieter Matthijsse..... 1.19.43 uur
Rien Schuurmans..... 1.20.05 uur

WIST U????

-dat de Kempencrosscup teneinde is?? . . . . . .
-dat u elders de uitslag hiervan kunt lezen! . .
-dat blijkens een onderzoek de helft van het aantal lopers voorheen teamsporters waren?? . . . ..
-dat de helft van de lopers méér dan één sport doet!
-dat slechts 17 % van de lopers lid is van een atletiekclub????? . . ..
-dat er dus in Oirschot wel heel veel lopers zijn!
-dat er tijdens de jaarvergadering mensen kritiek hadden op de penningmeester? . . . . . .
-dat dit kwam omdat de verslagen (te) gedetailleerd waren en men bang was dat dit nooit nagedaan kon worden?? . . . . . .
-dat met de Kempische bleek dat op de heide ook voor lichtactiviteiten het parcour zwaar was??
-dat dus ook het aggregraat eraan bezweek!!!! .
-dat Piet het dus niet alleen zwaar had die dag!!
-dat de drankomzet óp het parcour dientengevolge wat tegenviel? Sorrij dames, het lag niét aan jullie.
-dat er op jaarvergadering video was!! . . . . .
-dat de jeugd mag hopen die video ook ńs te zien!
dat we niet van veld verhuizen en dus blijven zitten waár we zitten. !!! . . . . . .
-dat we stilletjes afscheid moesten nemen van Joos en Yvonne??? . . . . . .
-dat ik toch soms wel wat meer leven zou willen, speciaal bij een afscheid van dames ??? !!!! . .
-dat we een commissie hebben met maar één lid??
-dat dat lid ook nog een dame(tje) is?! . . . . .
-dat ik hoop dat er snel enkele leden zich geroepen voelen deze dame te assisteren!!!! . . .
-dat de dames laatst zeiden de hei op te willen?
-dat ze dus willen gaan lopen over heide met begeleiding van anderen en niks verkeerd van plan zijn!!! . . . . . .
-dat er bij de jaarvergadering wat kleine omissies waren?? .. . .
-dat wij er echter wel waren en het verslag tegemoet zien??? al kan dit nog even duren!!
-dat u er dus beter wel had kunnen zijn, hoewel het er zeker druk genoemd kon worden. . . . . .
-dat wij er weer weg van zijn, omdat ik meen dat mijn aanstaande redactielid voor de deur staat?

Als je hard loopt ben je snel bij .....

Café, biljart, snooker

„DE WOUDGALM"

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

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

25 JAAR
VW DEALER

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