

Clubblad Atletiekclub Hilvarenbeek 1986-1

Redactie: Geert Abrahams, Rikie van Korven, Henk Mangnus, Henk Wolfs

Dit is de eerste uitgave van het clubblad van de Atletiekclub. Bescheiden van omvang, bescheiden van opmaak. Maar goedkoop, en dat is de reden voor deze bescheidenheid.

Toch kan het aan zijn doel beantwoorden: een band te vormen tussen de vele familieleden, die Atletiekclub heten. De redactie garandeert een regelmatig verschijnen.

Over de inhoud bestaat geen vaste voorstelling. Voor elk lid dat een bijdrage wil leveren, is ruimte beschikbaar. Doe de kopij gewoon bij een van de redactieleden in de bus.

We weten dat de rubriek "Uitslagen" niet volledig is. De gegevens werden door slechts enkele leden verzameld. Elk lid wordt verzocht zijn verrichtingen even door te geven aan trainer of redactie. Daarmee is opname in de rubriek "Uitslagen" gegarandeerd.

De redactie

Een van de resultaten van de gesprekken met Hilko is dat tot 16 jaar de jeugdleden van onze club voortaan kunnen deelnemen aan de Hilkolopen tegen de prijs van één gulden.

Van de voorzitter van de Sportraad ontvingen we het verheugende bericht, dat in de plannen voor een nieuwe buitensportaccommodatie een 400-m-baan wordt opgenomen. Het nieuwe complex komt misschien tegenover de Uranusstraat. Alice Otte, woonachtig in de Uranusstraat, heeft al toegezegd, dat de leden bij haar van sanitaire voorzieningen gebruik kunnen maken. Een douche kost 50 cent per keer, toilet 25 cent per minuut. Graag met contant geld betalen.

In december werd ik door een longontsteking gevelde. Voor de goede wensen en de fruitmand die ik van de Atletiekclub ontving, zeg ik hartelijk dank. Ad Wolfs

Zondag 9 maart individuele tijdlooptocht over 10 km. Start: Val. Tereshkovastraat tussen 10 en 12 uur. De jeugd mag in estafettevorm lopen. Aanmelding vanaf 17 februari tot 5 maart bij Frans van Hees. Kosten volwassenen 5 gulden; jeugd tot 16 jaar 1 gulden. Opbrengst voor de EHBO.

MARATHON IN 4 UUR

Voorwaarde: na één jaar training één uur aan een stuk kunnen lopen.

Ideaal gewicht: $\frac{\text{lichaamslengte in cm} \times \text{borstomvang in cm}}{240} = \text{gewicht in kg}$

Eén maand voor de marathon moet 10 km in 46 minuten mogelijk zijn.

Training

Wintermaanden: 3 x per week duurloop van 10 km in ongeveer 55 min.

Maart/april: 3 x per week duurloop van 1 uur (ongeveer 11 km)
Duurloop regelmatig afsluiten met 3 x 60 meter sprint.

Mei: 4 x per week duurloop: 3 x 11 km
1 x 20 km

Juni: Per week: 1 x 25 km in 2:10 uur
1 x 15 km in 1:20 uur
1 x 12 km in 1:00 uur
1 x 10 km in 48 min.

Juli/augustus Als in juni, doch bij warm weer liever een paar korte duurlopen in plaats van lange lopen. Middaghitte mijden.

Laatste drie weken voor de marathon:

Maandag:	2 x 10 km in 57 min. pauze 10 min.	Woensdag:	duurloop 1 uur
Dinsdag:	rust	Donderdag:	20 km in 1.50 uur
Woensdag:	1 ½ uur rustige duurloop	Vrijdag:	22 km in 2:05
Donderdag:	25 km in 2:20 uur	Zaterdag:	rust
Vrijdag:	rust	Zondag:	1 ½ uur rustige duurloop
Zaterdag:	1 uur lichte duurloop	Maandag:	10 km in marathontempo (56 min.)
Zondag:	3 uur duurloop met na elk uur 5 min. wandelpauze	Dinsdag:	1 ½ uur rustige duurloop
Maandag:	rust	Woensdag:	1 uur duurloop
Dinsdag:	duurloop 45 min.	Donderdag:	45 min. duurloop
		Vrijdag:	rust
		Zaterdag:	½ uur speelse loop
		Zondag:	MARATHON

UITSLAGEN

01-02 1986: Matti wint de Midwintermarathon in Apeldoorn
--

Het diploma "15 minuten aan één stuk lopen behaalden: Emmeken Otte, Jeske Paymans, Charissa Koks, Anika van Terheijden.

JANUARI

Egmond, ½ marathon

Harrie Loijens 1.27

½ marathon Best

Alice Otte 1.30

Jack vd Sande 1.23

Wim Koks 1.27

Eersel cross

Henri de Bresser 10 km 41.05

Ger van Raak 47.10

Bert van Korven 43.30

Sjaak van Terheijden 43.30

Arthur Pas 5 km 28.10

Christian v. Terheijden 28.10

22 Hilvarenbeek 1 km

Reynier van Bommel 4.06

Paul Dobbelaar 4.20

Sander Giessen 4.08

René Hendrixx 4.06

Erwin Hendrixx 5.07

Jochem Koks 4.08

Natasha Koks 4.28

Arthur Pas 3.58

Judith Pas 5.15

Thomas Putters 4.01

Patric van Raak 3.45

Maartje van Riel 4.28

Christian v. Terheijden 4.17

Marjolein de Vugt 4.28

25. Hilvarenbeek, 1 km

Bert van Korven 3.41

Sjaak van Terheijden 3.48

Jurgen Wolfs 3.38

Henri de Bresser 3.21

Ger van Raak 4.00

Peter vd Meijdenberg 3.35

Piet Smolders 3.56

Nellie de Brouwer 4.15

Toon Martens 3.42

Paul Backer 4.07

Jeanne Jansen 4.29

Cees van de Broek 4.03

Jan Rutten 4.15

Peter Cools 3.31

26. Hilkoelop

Charissa Koks 3,5 km 18.05

Thomas Putters 16.05

Emmeken Otte 25.40

Rick Mastenbroek 25.40

Henk Mangnus 25.41

Frank van Rijswijk 17.48

Jurgen Wolfs 13.59

Frans Cuypers 18.25

Antoinette van Doormaal 18.35

Wim van Doormaal 14.50

Olof Maas 16.44

Serge Maas 14.35

Sjef Stokmans 13.54

Lia Vennix 18.35

Vera Willems 18.35

Judith Wolfs 20.30

Wim Koks 6,5 km 24.37

Geert Abrahams 24.44

Gerard van Lieshout 25.07

Henri de Bresser 25.51

Piet van Doormaal 26.34

Sjaak v. Terheijden 26.39

Huub Joosten 26.45

Ad Wolfs 27.00

Peter Cools 27.21

Jack vd Sande 27.51

Geert Hesselmanns 28.57

Jan Rutten 28.37

Ger van Raak 28.42

Frans van Hees	28.42
Harrie Loijens	28.42
Toon Martens	29.37
Johan Veerwater	29.41
Bernadette Paijmans	29.45
Patric van Raak	30.30
Jeanne Jansen	32.59
Arthur Pas	33.19
Clary Pas	33.19

F E B R U A R I

1. Mini-marathon Apeldoorn

Ad Wolfs	1:18
----------	------

Jurgen Wolfs	1.27
Toon Martens	1:27
Geert Abrahams	1.12
Bert van Korven	1.20
Johan Veerwater	1.25
Bernadette Paijmans	1.25
Paul Mangnus	1.28
<u>Marathon</u>	
Frans van Hees	3.27
Harrie Loijens	3.03
Henk Mangnus	3.29
Sjaak v. Terheijden	3.29
Matti de Vugt	2.21
Jack van de Sande	2.57

<p>Aan Bert van Korven geven we het advies dat hij voortaan beter zijn schoenen kan meenemen als hij ergens een wedstrijd gaat lopen.</p>
